





# عکس های فصل





BANU  
Erste unabhängiges afghanische  
Frauenjournal

Inhaber und Gründer der  
Zeitschrift:  
Ghousuddin Mir

Managing Editor chef editor:  
Nahid Olumi

Korrektor:  
Sidiq Wafa

Design & Druck:  
MT Design Co.  
www.mtdesign.at

Inhalt:

Inhalt diese Zeitschrift Vor Wort von  
Inhaber und Gründer der Zeitschrift  
Heim und Familie Fraune recht  
Frauen schönheit Frauen gesund heit  
Regenbogen Gedichte Poet Frauen  
Occupational Health and Beauty In-  
terviews Wahre Geschichten Ein  
Ventil tausend Worte Literatur und  
Frauen Report Nachricht. Kochen  
Frauen freiheit bewegung Kids und  
Teens Kunst und Künstler.

Kontakt:

(0043) 699 171 68 648  
(0031) 639 81 44 32  
info@akiseu.com  
www.akiseu.com

فهرست

- ۲ - سخن فصل غوث الدین میر
- ۴ - یادداشت مدیرمسئول ناهید علومی
- ۶ - بانو فریبا چرخى را چگونه میشناسیم؟
- ۷ - یادها و خاطره ها
- ۸ - صحت و سلامتی
- ۱۰ - مصاحبه ویژه و اختصاصی فردیانا طیب زاده با خانم ریتا انوری
- ۱۳ - تحصیلکرده های جوان
- ۱۴ - دردی از هزارن درد
- ۱۶ - از لابلای نامه ها
- ۱۸ - یک دریچه هزار سخن
- ۲۰ - آینده گان و بالنده گان
- ۲۱ - تحلیل و بازتاب فعالیت های اجتماعی زنان
- ۲۲ - کشتزار
- ۲۳ - ندانم کاری ها
- ۲۴ - به مناسب صدمین سالگرد دستور داد استقلال افغانستان
- ۲۵ - د افغانستان د خپلواکي د سل کلن جشن په ویاړ تاریخی یادستونه
- ۲۶ - صور خیال یا د خیال انخوړ
- ۲۹ - به سلسله معرفی زنان نخبه و پیشگام افغان
- ۳۰ - بیاید آشپز خود باشیم
- ۳۲ - گزارش مصور فعالیت های کانون فرهنگ افغانستان در اتریش
- ۳۴ - زن و زیبایی
- ۳۶ - زن و جامعه
- ۳۸ - سیمای زنان آریانا، خراسان و افغانستان در مجسمه ها
- ۳۹ - بانو خاطره ابراهیمی
- ۴۰ - زن و پژوهش
- ۴۲ - قصه های حقیقی در قالب داستان
- ۴۴ - سرگذشت های واقعی در ژانر داستان کوتاه
- ۴۶ - شاه صنم داستان از پسکوچه های کابل
- ۴۸ - آینه زنان "موانع مشارکت سیاسی، اجتماعی و فرهنگی زنان"
- ۵۰ - مناسبات و روابط بین المللی
- ۵۲ - هنر و ادبیات
- ۵۳ - نقش تاریخی و اجتماعی زنان
- ۵۴ - زنان افغانستان و موسیقی د جوزجان ولایت پیژنده
- ۵۶ - گفت و شنود با زنان پیشگام افغان
- ۵۸ - د کنر ولایت پیژنده
- ۵۹ - همکار جدید قلمی
- ۶۰ - قصه ی حقیقی "کیست اینجا؟"
- ۶۲ - شبکه طنز
- ۶۳ - متن آلمانی

بانو

نخستین نشریه مستقل زنان افغان در اروپا

بنیادگذار و صاحب امتیاز:

غوث الدین میر

مدیر مسؤول:

ناهید صدیق علومی

ویراستار:

صدیق وفا

طراحی و چاپ:

شرکت دیزاین و انفورماتیک ام ت

هیئت تحریر:

داکتر روح افزا نعیم، مینا میر، فرشته نوری،  
خانول مهمند، انجنیر فردیانا - ظریفه طیب زاده،  
فریبا چرخى، پرینان صدیقیان، و صالحه  
محک "یادگار"

✓ نویسنده مسؤولیت نبشته هایش را عهده دار  
میشود.

✓ اداره بانو در ویرایش و کمی مطالب و همگون  
سازی واژه های ربان دری طوری که موضوع صدمه  
نبیند آزاد است.  
تعماری پایا:

(0043) 699 171 68 648

(0031) 639 81 44 32

info@akiseu.com

www.akiseu.com

آدرسی فیسپوگ ها:

ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا BANU

به مجله با اشتراک نهند

اشتراک سالانه مبلغ ۳۵ یورو

قیمت تک شماره مبلغ ۱۰ یورو

مشترکین محترم خارج قاره اروپا نسبت گران بودن پست لطفاً  
معادل ۵۰ یورو واریز نمایند.

شماره حساب بکئی:

IBAN: AT89 6000 0103 1023 7189

BIC: BAWAATWW

BAWAG PSK





# سکندر

## غوث الدین میر

### نگاهی به پیشینه و سخنی درباره کارکنان مجله بانو

تصنیفهای موسیقی امروز، شماره ۳۰ با فوتوی خانم ناهید غزل - امریکا، شاعر و نویسنده معاصر، شماره ۳۱ با فوتوی خانم صالحه وهاب واصل - هالند، شاعر و نویسنده، شماره ۳۲ با فوتوی خانم لیلما حبیب عظیمی - امریکا، گوینده و برنامه ساز رادیوی صدای امریکا مزین بوده است.

سال ۲۰۱۵ وارد پانزدهمین سال نشراتی خود شدیم، شماره های ۳۳ تا ۳۶ انتشار یافت، وسعت کارنشراتی و جلب طیف وسیعی از همکاران و مشترکین صورت گرفت، خانم علمی توانست ۱۲ تن خانمهای گرامی هریک (داکتر روح افزا نعیم، مینا میر، داکتر راضیه هوتکی، فتنه مقتدر، خاتول مهمند، عاطفه ویس عاطفی، نظیفه جامی زاده، انجنیر فردیانا طیب زاده، فریبا چرخسی، پرنیان صدیقیان، خانگه صدیقی، صالحه محک "یادگار" را در ترکیب هیئت تحریر مجله وهم چنان بیش از ۱۱ تن خانمها هریک (سعیده نیکزی، محمود سکندری، صوفیا ولی زاده، شیلا آریزی، صدف فردا، نذیره کوهستانی، مهریه البرت، الهه احرار، فرشته کمال، زرغونه ولی، هما امیری و شماری از آقایان مانند: شیر شاه شریفی، محمد حنیف عزیز و فرهاد بارکزی و متصدی های صفحه ها، همکاران قلمی و خبرنگار کارشان را پیش میبردند. در این سال روی جلد شماره ۳۳ با فوتوی خانم سیده طلوع فعال امور اجتماعی و زنان در هالند، شماره ۳۴ با فوتوی خانم نسرين شالیزی فعال امور اجتماعی، متشیت امور آشپزی و متصدی لذیذ کترینگ در هالند، شماره ۳۵ با فوتوی انجنیر فردیانا - ظریفه طیب زاده شاعر، نویسنده و نقاش، شماره ۳۶ با فوتوی اینجانب همراه با خانم لیسکا بلود گیت رئیس موزیم صلح اتریش هنگام دریافت لقب "قهرمان صلح" و فوتوی خانم ناهید شاه عالمی چهره برجسته در گستره هنرنقاشی، ورزش و نویسنده گی زینت یافته بود.

فصلنامه (مجله) بانو در شانزدهمین سال نشراتی خود توانست در اجتماعات فرهنگی، علمی، هنری و سیاسی افغانستان درخشش ویژه داشته باشد، هیئت تحریر با اندک تغییر فشرده شد، شماره های ۳۷ تا ۴۰ در سال ۲۰۱۶ اقبال نشر یافت.

در روی جلد شماره ۳۷ خانم صوفیا ولیزاده ژورنالیست و آواز خوان

فصلنامه بانو اکنون به صدای رسای زن افغان در اروپا مبدل شده است. همانطوری که در عنوان مجله میخوانیم ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا - به یقین که این رسانه توانسته است، صدای زن افغان را در عرصه های گوناگون اعم از هنر، ادبیات، شعر، قصه، داستان های حقیقی، سیاست و فرهنگ به گوش جامعه برساند.

پیرامون تاریخچه ایجاد فصلنامه "بانو" از نخستین شماره تا شماره های بیست و پنج، بیست و شش و بیست و هفت در شماره ۲۸ سال سیزدهم (۲۸ دسامبر ۲۰۱۳) به تفصیل نگاشتیم و آن مرحله به حافظه تاریخ نشراتی ما سپرده شد.

کنون مجله ها را در برابرم قرار داده و بعد از شماره بیست و هشت مروری خواهیم نمود، که کیها در همکاری با مجله بانو قلم زده اند و در کدام عرصه ها خدمت نموده اند.

در سال ۲۰۱۴ فصلنامه انسجام بهتر یافت و با مدیریت مسوؤل خانم علمی شماره های ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۲ با دیزاین و گرافیک تازه توسط گرافیست ورزیده انجنیر محمد مصطفی تیموری و راستاری جناب وفا و همکاری اینجانب با قطع و صحافت بینظیر از چاب بر آمد و توزیع شد، در این سال در ترکیب هیئت تحریر هریک {خانم سمین مشرف از کشور اتریش، زنده یاد حلیمه مهرپور از آلمان، داکتر روح افزا نعیم از هالند، خانم مینا میر از اتریش، خانم محمود سکندری از بلجیم، خانم سارا بشیر نظامی از دنمارک، داکتر راضیه هوتکی از فدراتیف روسیه و خانم نازی نور عاطفی از هالند} و همچنان در زمره همکاران قلمی ما هریک: خانم زلیخا پوپل - هالند، خانم نظیفه احمد جامی - هالند، خانم سعیده نیکزی - آلمان، خانم سحیه الهه احرار - امریکا، پوهنمئل دکتور زرغونه عییدی تیکن - آلمان، خانم عاطفه عاطفی - هالند، خانم صدف فردا - فدراتیف روسیه، خانم پرنیان صدیقیان - هالند، خانم خاتول مهمند - ناروی، خانم فرشته رحیمی - اتریش بودند. روی جلد شماره ۲۹ با فوتوی خانم نظیفه یعقوبی ویرا - آلمان، شاعر





ابتکار اداره و همکاری شورای افغانان مقیم دنمارک در کتابخانه دیجیتال این شورا آنلاین شد. در سال ۲۰۱۸ هیئت تحریر فشرده گردید که تاکنون چنان است (داکتر روح افزانیم، خانم مینا میر، خانم فرشته نوری، خانم خاتول مهمند، انجیر فردینا طیب زاده، خانم فریبا چرخ، خانم پرنیان صدیقان و خانم صالحه محک "یادگار" در ترکیب آن شامل اند. همچنان هریک (خانمها و آقایان: نادیه فیضی، دکتور زرغونه عیدی، سمیرا پوپلزی، نذیره کوهستانی، خاطره ابراهیمی، فرحت زیبا یوسفزی، دکتور شفیقه یارقین، صوفیا ولی زاده، نجلا زمانی، حورا رحیمی، حجت ظهیر، شمیم نورزی، زرغونه ستانیزی عادل، شفیقه فیضی، زرغونه ولی، وحیده اکبر زی، ریتا رحیمی، نادر عظیم صافی، خاطره سروری و تهمنه نادر) در ترکیب همکاران قلمی شمولیت داشتند.

شماره های ۴۵ تا ۴۸ زیور چاپ یافت. شماره چهل و پنجم با تصویر خانم ناهید واسعی بانوی چند بعدی، هنرمند، دیزاینر - شماره چهل و ششم با سیمای خانم مریم واحد بانوی پیشگام در عرصه مدنی و مدافع پناهجویان، شماره چهل و هفتم با فوتوی خانم ریتا رحیمی فعال امور اجتماعی و زنان، شماره چهل و هفتم با سیمای خانم زرغونه ولی فعال امور اجتماعی و زنان زینت یافته بود. در رابطه به سال ۲۰۱۹ بعد خواهیم نوشت.

آهنگ " ما سنگر دشمن شکستیم - ماعاشق این میهن هستیم، در شماره ۳۸ خانم ناهید علمی مدیر مسوؤل مجله بانو و فعال امور اجتماعی و زنان، در شماره ۳۹ داکتر زهره عصمتی مدیر عمومی مراقبت صحتی رویا (Roebiazorg)، در شماره ۴۰ خانم نوریه منصف بارکنزی رئیس موسسه ارتقای ظرفیت کاری زنان و کودکان درخشش داشتند.

سال ۲۰۱۷ برای مجله بانو و کانون فرهنگ افغان در اتریش سال پُر تیش بود، همکاران ما شماره های چهل و یکم تا چهل و چهارم را چاپ و توزیع نمودند، در این سال بزرگترین همایش کارکنان مجله بانو به مناسبت هفدهمین سالگرد آن در هالند تدویر یافت. در این سال در هیئت تحریر و همکاران قلمی اندک تغییر رونما شد. شماره چهل و یکم با سیمای داکتر آریانا ارسلا کارشناس رژیم غذایی، شماره چهل و دوم با سیمای خانم فوزیه میترا گوینده رادیو و تلویزیون، چهل و سوم با چهره خانم خاتول مهمند، شماره چهل و چهارم با سیمای خانم پرنیان صدیقان مزین شده بود.

- در سال ۲۰۱۸ مجله بانو وارد فاز کیفی خود گردید، در این سال مجله در میان محافل فرهنگی و اجتماعی و همچنان در رسانه های دیگر تصویری، شنیداری و چاپی پژواک ویژه بی داشت. مجله به





# یادداشت مدیر مسوول ناهید صدیق علومی

## چگونگی مشارکت زنان در انتخابات دور چهارم ریاست جمهوری افغانستان

وساکن محلات دور دست بیشتر از پیش محسوس وقابل تشویش است. شایعاتی در رسانه ها درز کرد که تذکره های زنان در مناطق دور دست و ولایات خریداری شده، در حقیقت رای زنان در معامله قرار گرفته است.

این نگرانی ها زمانی چشمگیر می باشد که فیصدی ثبت نام کننده گان زن در مقایسه به کمیت اصلی شان در ترکیب نفوس افغانستان بسیار کم است. بر علاوه تجدید نظر در پروسه های ثبت نام ایجاب مینماید برای آگاهی دهی زنان کمپانیهای رویدست گرفته میشود، بروز نا بسامانی ها در سطح کشور و میان حلقهات سیاسی بخصوص خود کاندیدان ریاست جمهوری این روند را کند ساخت.

یکی از سهولتها برای زنان میتواند آن باشد که کار تهی رای دهی در محلات دور دست توسط تیم های سیار توزیع شود. چون زنان از محلات ثبت نام فاصله دارند و نمی توانند در این مراکز بروند. همچنان اگر مقدور باشد، محلات زیست شان باشد، زیرا رسیده گی فاصله نزدیک تر به محلات زیست شان باشد، زیرا رسیده گی آنان بدون دسترسی به وسایل نقلیه خیلی مشکلا می باشد.

قرار معلوم در این دور انتخابات که قرار است در ۶ میزان ۱۳۹۸ برابر ۲۸ سپتمبر ۲۰۱۹ برگزار شود ( این تاریخ بنابر فقدان آماده گی های لازم مقدماتی کمیسیون انتخابات، دولت و جامعه جهانی مورد شک و تردید وجود دارد) حدود ۳۰ هزار محل رای گیری پیش بینی شده است، امنیت این محلات، انتقال مواد انتخاباتی، تادیه به موقع معاش کارمندان این مراکز پرسشهای لاینحل باقی مانده است، زیرا چند ماه پیش از انتخابات این شکایت رسانه یی شده است که ماهها کارمندان روند انتخابات به دریافت معاش نایل نشده اند.

بودجه انتخابات رقم ۱۵۰ میلیون دالر گفته شده است که از جمله پنجاه میلیون انرا کشور های همکار و بقیه صد میلیون دالر از بودجه

بطور کلی رسم و رواج ها، سنت ها و بیسوادی بزرگترین موانع در برابر اشتراک زنان در انتخابات می باشد. حضور کمرنگ زنان در پروسه ثبت نام برای انتخابات دور چهارم و همچنان دشواری های تخنکی و نارسایی ها در پروسه ثبت نام، یکی از زیگنالهایی بود که نقش پررنگ زنان در انتخابات را مورد سوال قرار داد. روند تقویتی ثبت نام که از سوی کمیسیون انتخابات بنابر فشار جامعه مدنی و اعتراض کاندیدان رویدست گرفته شد، نتوانست پاسخگو و پوشش همه گیر داشته باشد، ثبت نام بایو متریک همچنان مشکل آفرین خوانده شد. میان یک کمپنی خارجی که اکمال کننده وسایل تخنکی انتخابات خوانده شده است، اداره مرکزی احصایه افغانستان که آمار دهنده و همکار این پروسه می باشد و خود کمیسیون که مسوول اجرای انتخابات است، هماهنگی لازم و کاری کامل تامین شده نتوانست. این همه روند انتخابات را بدون صدمه نخواهد گذاشت.

نهاد های جامعه مدنی، فعالان امور زنان و سازمان های مدافع حقوق زنان بشمول مطبوعات و رسانه ها تلاش هایی را رویدست گرفتند تا به این معضل به موقع رسیده گی و کمیسیون انتخابات در پروسه ثبت رای دهنده گان راهکار های تازه یی را به کار ببندد تا در روند ثبت نام کمترین اشتباه رخ دهد، زیرا در انتخابات دوم و سوم بسیار مثالها وجود داشت که نام رای دهنده بشمول مقام ها و حتی نام کاندید ریاست جمهوری در ظرف چهل و پنج دقیقه قابل دریافت نبود، روی این ملحوظ یکی از کاندیدان دور کنونی مجبور گردید تا به محل ثبت نام مراجعه و نام خود را کنترل کند، که باز هم نتیجه مطلوب بدست نیامد، این همه کمیسیون انتخابات را ناگزیر ساخت تا در چگونگی ثبت نام رای دهنده گان تجدید نظر نمایند. چنین چالش در مورد زنان بخصوص زنان دهاتی





دولت جنگزده تأمین میشود، از این جمله تا چندی قبل حدود ۲۰ میلیون تخصیص کشورهای خارجی در فروش و خریداری وسایل بایومتریک و غیره از جانب کمیسیون انتخابات به مصرف رسیده است، از جمله ۲۲ هزار دستگاه بایومتریک (انگشت نگاری) حدود ۱۸ هزار پایه آن رسیده است، اما یقین وجود ندارد که این دستگاهها در روز انتخابات بدرد خور خواهد بود یا چه گونه؟! از جانبی مسوولان خریداری این دستگاهها اعتراض نموده که پرداخت ۵۷۰ دالر برای یک دستگاه خیلی گزاف است، چنه زنی ها وجود داشت که

هرگاه این قیمت ۳۷۰ دالر پایان آورده شود، شاید بودجه مربوطه به اصطلاح سر و نوک شود.

- نامهای رای دهنده را اداره مرکزی احصاییه،

- دستگاه بایومتریک را کمپنی مربوط

- تحقق پروسه ثبت نام را کارمندان کمیسیون انتخابات

عهده دارند، فهرست نامها مکمل نرسیده، دستگاه بایومتریک گزاف و احتمالاً نا کار آمد است، مسئله تصویر برداری بایومتریک از زنان رای دهنده تاکنون مورد منازعه است اما کمیسیون بنا بر ضرورت تخنیکي در این بخش تاکید میکند، روند ثبت نام مملو از اشتباهات و خطاهاست.

در چنین وضعیت هر نوع انتظار برای ثبت نام دقیق و به دنبال آن مشارکت و رای دهی همه بخصوص زنان که در مناطق دور دست کمترین صلاحیت و امکان راندارند خیلی دشوار به نظر می آید.

اتهام بهره گیری جنسی از زنان در ارگ در جامعه سنتی افغانستان از لحاظ فرهنگی و هم سیاسی که یک قشر مهم و نیم بدن جامعه را لکه دار و متضرر می سازد خیلی ها نگران کننده و شاید شایعه و عقده گشایی باشد، زیرا سخنگوی لوی غارنوال به رسانه ها گفت: هنوز تدقیق و تحقیق ما ادامه دارد، تا چندی قبل هنوز هیچگونه سند قابل بررسی بدستش شان قرار نگرفته بود، مدعی هم با حفظ چندین بار جلب به استثنای حضور یابی در غارنوالی هیچ نوع سند مبنی بر دلایل الزام نتوانست و یا نخواست ارایه کند. روی این برهان نهاد های حراست قانون میتوانند مدعی را مفتری دانسته و ادعای او را کذب بخوانند در آنصورت قضیه برعکس خواهد شد و مفتری طبق قانون مجازات و اگر کسی متهم باشد بیگناه پنداشته خواهد شد.

بهر حال: اتهام آزار جنسی بانوان در ارگ، با بررسی و بدون بررسی روی اشتراک زنان در انتخابات ریاست جمهوری تاثیر

منفی خواهد گذاشت.

اما گروهی از ناظران معتقد اند: اگر به آزار و اذیت در محیط کار، به گونه درست رسیده گی نشود، محیط کار ناامن می شود، بر شهرت حرفه یی نهاد اثر می گذارد، مانع بهره رزی می شود و به گونه کلی، بر محیط کار، اثرهای منفی می گذارد. محیط کار امن، حق همه گان است، به شمول کارمندان و همکاران زن. یک محیط امن که دسترسی را به عدالت فرآهم بسازد، انتظار هر شهروند افغانستان است، به شمول زنان آزار و اذیت دیده که با شکایت های شان، از نهاد های حراست از قانون کمک می خواهند.

از سوی دیگر تحصن زنان کاندید ولسی جرگه که ادعای حق تلفی دارند، خود میتواند با عث شرکت محدود زنان در پروسه انتخابات شود. این ها عواملی اند که میتواند درجه مشارکت زنان در انتخابات را کند و یا سریع سازد.

به همه حال امید برده میشود که زنان واجد شرایط رای دهی هر چه شفاف تر ثبت نام و مجال یابند که در پروسه انتخابات ریاست جمهوری مانند انتخابات دوره های اول تا سوم سهم پیشتاز و شایسته شانرا ایفاء دارند.

مجله بانو من حیث صدای رسای زنان افغانستان بعد از دور سوم انتخابات ریاست جمهوری افغانستان طرح "نامه سرگشاده" را پیشکش و در سالهای بعدی تا کنون با سپردن آن به نماینده گی های سیاسی افغانستان در بلجیم و هالند و همچنان نشر و پخش نظر خواهی و کمپاین پیرامون آن، آنرا همگانی و رسانه یی ساخت، بر مبنای این پیشنهاد قرار بود تا افغانهای مقیم خارج، بخصوص اروپا اعم از زن و مرد بتوانند مطابق قانون اساسی افغانستان در رای گیری سهم شوند، اما بادریغ بنا بر ناکارایی کمیسیون انتخابات از یکطرف مصروف بودن حکومت در زد و بندهایی انتخاباتی و سیاسی که تا بحال هنوز دقیق نیست انتخابات به وقت و زمان آن دایر میشود یا خیر، سرنوشت و چگونگی مشارکت افغانهای مقیم خارج در ابهام و انتفای کلی قرار دارد.



## بانو فریبا چرخي کوينده، برنامه ساز تلوزیوني و فعال امور اجتماعي را چگونه ميشناسيم؟

خانم فریبا چرخي در يك خانواده سرشناس و نيك نام سياسي در شهر كابل چشم به جهان گشود، بعد از ختم تحصيلات در پست كارمند وزارت اطلاعات و فرهنگ در راديو تلوزيون ملي بحيث گوينده برنامه "آزمونگاه ذهن" ايفاي وظيفه نمود. بعد از مدتي در شبكه تلوزيون آريانا-رئيس نشرات اين تلوزيون وهم چنان متصدي برنامه "گلبرگها" و "آنطرف واقعيت" براي زنان بود، در ادامه كارهايش پستهاي مختلفی مانند: معاون رياست آگاهي عامه در شاعه دموكراسي و امر بخش چندر دفتر وزير دولت در امور پارلماني، سخنگوي وزارت زراعت، كارمند مركز مطبوعاتي وزارت اطلاعات و فرهنگ و مشاور پارلماني وزارت امور زنان ايفاي خدمت نموده است.

متاهل بوده داراي چهار فرزند ميباشد، از هفت سال بدینسو با خانواده اش در کشور سویدن زنده گي مينمايد. مدت چهار سال در كمپ هاي اطفال بي سرپرست كه اخيرا به شكل پناهنده وارد سویدن شده اند به صفت معاونت كننده با ايشان كار نموده است، از دو سال بدینسو به صفت پداكوك مصروف خدمت است.

مدتي را گرداننده راديو پيوستون در شهر مالمو بوده و اكنون مسوول كميته فرهنگي انجمن افغانهاي شهر مالموي سویدن ميباشد.

فریبا چرخي عضو هيئت تحرير و متصدي صفحه (يك دريچه، هزار سخن) مجله بانو (ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا) ميباشد، وي با ابتكارهايش سعی ميكند مطالب دلچسب را براي صفحه اش بفرستد، صفحه "يك دريچه، هزار سخن" يكي از برگه هاي پخواننده مجله بانو است.

او داراي شخصيت آرام و صميمي، اجتماعي، قاطع و پر تلاش ميباشد، هميشه به جلو نگرسته، براي رسيدن به مدارج بالاتر تلاش ميكند و به گفته خودش "يكي از انگيزه هايش براي زنده گي - چهار فرزند نازنين اش است". به باور خانم فریبا مهمترين ويژه گي يك گوينده خوب، سواد عالي و آگاهي فني است، خوش صحبت و خوش برخورد بودن، لباس مناسب و شيوه ارايه و حرکات موزون هر کدام به نوبه خود گوينده را همه پذير و موفق ميسازد. او ميگويد: "گوينده زماني موفق است كه تسلط بر متن داشته باشد و با اعتماد به نفس، متن را درك كند تا بتواند پيام را به مخاطب به بهترين نحو ممكن انتقال بدهد".

در پاسخ اين پرسش كه: زيبايي و پوشيدن لباس زيبا و مناسب براي يك نطق ضروري است و يا قدرت گوينده گي چنين گفته است: "در رسانه هاي ديداري محتوا، صدا، تصوير و لباس، مولفه هاي اصلي اند و بدون در نظر داشت هر يك از موارد بالا، نميتوان پيام را به گونه شايسته و بايسته به مخاطب انتقال داد. همه لازم و ملزوم يكديگر اند.

ناهيدي: اگر فریبا نطق نبود، کدام رشته ديگر را براي مناسب ميدانست؟

فریبا: اگر زمان به عقب برميگشت، دوست داشتم كه يك داکتر خوب و مهربان براي درمان درد هاي هموطنان عزيزم باشم.

ناهيدي: آيا علاوه از گوينده گي، در ديگر عرصه هاي فرهنگي فعاليت داريد؟

فریبا: هر چند هويت فرهنگي ام گوينده گي و گرداننده گي است، گاهگاهي مقاله مينويسم، داستان ميخوانم و به گونه پيگير شعر د كلمه ميكنم.

ناهيدي: از نگاه فریبا انسانيت چيست و چرا انسان بودن از همه داشته ها ضروري تر است؟

فریبا: انسانيت مرزها را در مينوردد، با معيار انسانيت، تعصب، خودخواهي، قوم و نژاد و قيله و زبان رنگ ميبازند.

ناهيدي: به نظر بانو فریبا، مجله بانو در کدام سطح از پويايي رسيده است و براي بهسازي آن چه بايد كرد؟

فریبا: مجله بانو به عنوان يكي از مطرح ترين مجله ها از جايگاه ويژه بي برخوردار است. شهرت بانو با نشر مطالب آموزنده و مطرح كردن مسايل مهم اجتماعي از مرزها گذشته و تا امريكا و اروپا و استراليا و آسيا راه گشوده است. يكي از ويژه گي مهم بانو اين است كه توسط بانوان مديریت ميشود و بيشتر از هر رسانه ديگر به مسايل بانوان ميپردازد. اگر بانو گستره، فعاليتش را گسترده تر بسازد و به ناگفتي ها و تابوهایی كه همواره زنان را در حاشيه نگهداشته، پردازد و دشواري هاي فراراه بانوان را كارشناسانه ارزيبايي نموده و راهكارهاي مناسب ارايه كند، بيشتر از پيش به محبوبيتش مي افزايد. كار هاي فریبا جان چه در داخل کشور و چه در همكاري با مجله بانو و نهاد هاي اجتماعي در سویدن ماندگار و با ارزش است.



## یادمانده ها و خاطره ها

نگارش: اناهیتا دادا



### بوجی سنجد

بزرگ معلوم میشد تسلیم شدم. چون نازدانه پدر بودم و از زبان بابه جان با لقب بابا جانک یاد میشدم همیشه باد در غیغ خود انداخته و با سوز نمایی خاص با خواهران برخورد داشتم. آنروز برایشان سنجد هم نداده بودم. به هیچکس غیر از خدا اعتبار نداشتم. چاشت شد من با بوجی گگک سنجد خود مصرف بازی بودم اکثر تنها بازی میکردم چون همه خواهران و برادران از نگاه سن و سال با من زیاد تفاوت داشتند. آنروز کا کا نینوازم شان خانه ما آمده بودند. میگن... قافله باشی و خورد خانه نی با وجود آن همه خدمتگار مرا کدام بی مسولیت صدا زد و امر کرد که از نانوائی نان بیاورم یادم نیست کی بود. همچنان برای نان آوردن نه برابم دستر خوان داده بودند و نه خریده. و نه دنبال کرده بودند که ممتازک شان از کدام راه و با کدام حال از خانه خارج میشود. چون بالای همه بی اعتبار بودم بالای بویو جانم هم بی اعتبار شده بودم هفته پیش از این، چند دانه قروت را نزدشان به امانت گذاشته بودم دو دانه آنرا برای خواهراتم بخشیده بودند.

مجبور بوجی گگک سنجد خود را در پشت انداخته رهسپار بازار شدم در مقابل خانه ما دو دو کانک کاگلی که از حویلی کا کا عبیدی بیرون زده بود قرار داشت. و حویلی کا کا عبیدی در به دیواری حاجی شیخ محمدی ما بود. که یک دو کانداز آن اظهارالدین و دیگرش خدابخش نام داشت. خدابخش در یک چشم خود گل داشت هر دو عزیز اندیوال و دوستان خوب بودند. در ختم دو دکان سرک فرعی بود. از سرک تیر شده طرف ایستگاه سابقه باز دو دو کان کا کا موسی قولته و موچی کور که برابم گفته بود اکبر نام دارد قرار داشت. که به گفته امروزی ها بست فرندم بودند. کا کا اکبر برابم در عید یک جوره چپلی گگک به رنگ نسواری و خال های طلائی بدستان مبارک خود تحفه تیار کرده بود. یادش بخیر دوست بسیار خوب و عزیزم بود. و منی بیچاره با آن بوجی از دوستان خود چشم پوشی نمیتوانستم پیش هر دو کان ایستاده احوال پرسسی کرده یک مشت سنجد تعارف کردم. و تمام گذارش روز را بیدون کم و کاست تحویل شان داده، خود را تا نانوائی کا کا کربلائی رساندم. کا کا کربلائی از جمله دوستان همدل، راز دار و مهربانم بودند. سر چاشت بود خوشبوئی شوربای کا کا کربلائی تمام فضا را پر کرده بود. مرا از ناز سید ممتاز آغا صدا میدزد. و من دخترک ظریف از دنیا بی خبر از این لقب خوشحال بودم. گفتت ییا بالا وقت نان است. این بوجی گگک چیست؟ از بی اعتباری و خیانت به امانت خواهران و برادران در دل کردم. دلش بحالم سوخت آه کشید، گفتت ییا که وقت نان است. با بوجی گگم مرا بالا کشید، پهلوی دحل دو کان شانند.

در یک تشت یا کاسه یی بزرگ هشت ده دانه نان خاصه و بریان را میده کرده و در شوربای تر کاری زردچوبه دار تر کردند. و با یک قوده گندنه نلغه همه به خوردن شروع کردیم. واقعا بسیار مزه دار بود. بعد از نان یک چای سیاه در پیاله گگک های کون چندک، با شیرینی گگک های ترشک و رنگه وطنی که بسیار دوست داشتم برابم تعارف کردند. گرچه چای را بخاطری شربنی گگک های شان قبول کرده بودم. با نوشیدن جای قصه های ما گل کرد. از وقت غافل شدم در آنسو در خانه ما قیامتی پر با بود گویا ممتازک شان گم شده بابه جانم برادر بزرگوارم زلمی جان را ندانم فرستاده بودند، تا مراد یایی کنند. زلمی جان هم از رفقای دو کاندازم پرسیده، پرسیده خود را تا نانوائی کا کا کربلائی رساندن و از کا کا کربلائی سوال کردند؟ عاجل صدای لالا را شناختم. با قدرت خارق العاده خود را در آغوش شان پرتاب کردم. کا کا کربلائی بوجی گگم را با نان تسلیم لالایم کردن لالا مرا از آغوش پائین کرده با خشم نان را گرفتند. از نداشتن دستر خوان شکایت داشتند. اما بوجی را ندادم. در مقابل چشمان رفقای دو کاندازم بر پس سرم تپک زده، زده مرا تا خانه بردند. تا خانه بغض در گلو بوجی به پشت و خاموش با وزن زیاد سنجد نفس نفس میزد. اما نمیخواستم بوجی را بدست لالا بدهم. رفتم و هیچ نگفتم تا پیش خانه رسیدم. از قضا بابه جانم دم در بودن. همین که با بابه جانم چشم به چشم شدم با آخرین قدرت چیچ زدم، و عرض حال کردم. بابه جانم لالایم را سرزنش کردند و مرا با آن بوجی دیدن و با مهربانی دلجویی نمودند. و از اینکه بوجی را با خود برده بودم مرا حق بجانب دانستند. و امر کردند تا از موتر سفری شان که بیرون درب خانه و چسبیده به دیوار حویلی مجهز با اتاق خواب، آشپزخانه، و همه لوازم بود. الماری قفل و کلید دار آنرا که رنگ لیمویی داشت، برای من تسلیم دهند. تا از سنجد ها و لوازم عزیز و دوست داشتی خود نگهداری نمایم. تا باشد که دست خواهران و برادرانم به آن نرسد. کلید را با خوشحالی گرفتم. اما چون بعد از تپک خوری و روز پر از ماجرا خسته بودم، کار را برای فردا گذاشتم. بزرگان گفته اند کار امروز را به فردا مگذار، دقیق گفتند. با بوجی گگک سنجد خود یکجا خوابیدم. صبح زمانی که بیدار شدم بوجی گگک ام ناپدید گردیده و به معما تبدیل گشته بود.

از آن زمان تا به امروز دنبال بوجی گگک خود هستم و بالای تمام اعضای خانواده شک دارم.

اوایل خزان تقریباً سی و چند سال پیش که سال آن دقیق یادم نیست و یا شاید یادم است اما چون خانم هستم به خودم مربوط است. با سال آن کار نداشته باشید فقط همین کافیتست که من در آن زمان کودک چهار پنج ساله بودم. اما بسیار هوشیار و زیرک. یک ماما دارم قادر خان نام دارد بسیار مخصوص آدم هستند پر ماجرا اما مهربان و صمیمی. ماما قادرم چون در وزارت معارف مدیر بودند مرا با واسطه و بدون تذکره در سن سه و نیم ساله گی شامل مکتب کردند. هر روز یکه تفتیش از وزارت به خاطر کنترول، مکتب ما میآمد، سر معلم مرا از قبل فهمانده بود که چه کنم تا از دست تفتیش در امان باشم. عاجل از چوکی خود با شتاب بالای سر معلم میرسیدم و خیشای معلم میشدم. تا اینکه در ختم صنف دوم گیر افتادم و مرا از نگاه قانون تا هفت ساله شدن از رفتن به مکتب قدغن کردند. و من بیچاره خانه نشین شدم. خانه ما در ده بوری پشت مکتب رحمان بابای معظم بود. که شاگردان آن در تقسیم اوقات شان زمان برای درس کم و برای دهل زدن و تمرین اتن ملی زیاد داشتند، از کله سحر خروس خوان که دهل زدن را شروع میکردند و تا شام گاو گم ادامه میدادند. اعصاب برای ما نمانده بودند ما حویلی کلان داشتیم تقریباً. یک جریب مگر نه از همسایه طالع داشتیم و نه از خدمتگار، چون تمام فامیل ما انسانهای نرم دل و غریب پرور بودند چیزیکه لنگ و لاش و انتیک بود در خانه ما جمع شده بود. مثلاً خانمی بنام ننی مکی عصبی، پول پرست، و دست و آشور. کجای خانه و حویلی بود که حفر نکرده باشد تا پول های خود را قایم کند. دو خدمتگار دیگر دو برادر بی سرپرست که هم در خانه ما کار میکردند و هم درس میخواندند. یکی شان سیف الدین دیگرش امرالدین نام داشت. هر دو گپ ناشنو و بازگوش بودند. همچنان در اخیر حویلی یک درجن - تعداد دیگر یعنی آبه جانم مادر ملنگ پنجه آفتاب و کان شرافت، خداوند رحمتش کند بی اندازه برای همه ما عزیز بودند. با پنج دختر و یک پسر عصبی اما شریف و پشیمان بنام ملنگ که در اعصابیت پدر خود را با سوت به فرق از بین برده بود. آنها چون همین یک پسر را داشتن مرگ پدر ملنگ را حادثه نشان داده پدر را دفن کردند. به خطری آبه جانم ما از این فامیل نگهداری میکردیم. غیر از آیم از آمنه دختر کلان شان گرفته تا ثریا دخترک کوچک شان که همبازی من هم بود همه شان اوقی و دماغی بودند. یک آشپز گوژ پشت داشتیم چون من کا کا خطابش میکردم تا اخیر ندانستم چه نام داشت. بدخو و دیکتاتور اگر خوشخوی میبود غذا میبخت و اگر خدا ناکرده کسی آنروز یاروی دم مبارکش میگذاشت از غذا خیری نبود که نبود. به هر صورت بخاطری این لست را ارایه کردم تا شاید شما معمای خاطره مرا حل نمایید. ما در پهلوی این اشخاص شریف و عزیز سرایدار مشهوری داشتیم به نام کا کا اکرم، که خدمتگار و سرای دار گفته نمی شد. و برای ما حیثیت فامیل را داشت. هیچ کسی غیر از کلاتهای فامیل حق از بینی بالا گپ زدن را با کا کا اکرم من نداشت. روزی از روزها چون از مکتب خانه نشین شده بودم با دختر همسایه مقابل خانه ما حاجی شیخ محمدی که ذا کوره نام داشت. و هم سن و سال خود بود. این گپ به ما صدق میکرد:

پیکی سر چشمم آب بینی

سرب با مکیدن آب بینی

با انرژوی بی نظیری با من بازی میکرد من شیرین کاری های زیادی با ذا کوره گگک و فامیل شان داشتم. در جریان بازی بودیم که برادر بزرگ کا کا اکرم سرای دار ما بنام کا کا مومن که در لوگر مشهور به مومن دیوانه بود با یک خریده سان سفید دست دوز پر از سنجد در پشت خود مرا از کوچه صدا زد. نام خانه گی من (ممتاز) است. گفت ممتاز بایست خانه است؟ گفتم بلی تا داخل خانه همایش کردم پیش بابه جانم رفت مانند همیشه خواست دستان بابه جانم را ببوسد و بابه جانم نگذاشتند دستان شان را ببوسد. کا کا مومن گفت برای ممتازک از لوگر سنجد آوردیم. دهنم پخ شد و از خوشحالی چیچ زده کا کا مومن را به آغوش گرفتم و خریده بزرگ سنجد را که برای من بوجی





**متصدی صفحه:  
داکتر روح افزا نعیم**

مواجهه می‌شویم. پوینک پوست پا از سبب یک انتان فنگسی به وجود می‌آید که بنام درماتوفیتن یاد می‌شوند، پوینک های پا از طبقه خارجی سطح پوست یا طبقه قرنی تغذیه می‌کنند. قارچ ها به شکل سپور ها قرار می‌گیرند و در یک زمان مناسب دو باره به فعالیت شروع می‌کنند.



#### عوامل خطر برای پیدایش قارچ ها:

- محیط مرطوب و گرم - که سپور های قارچی به نشونما شروع کرده و قارچ فعال را میسازند. و انتان قارچی پوست انسان را سبب می‌شوند. از جمله:
- پاهای عرق دار و بوت های که عرق را تبخیر کرده نه می‌توانند و جراب های نیلون.
- ماه های تابستان که هوای گرم سبب عرق پا ها میشود.
- اقلیم گرم منطقه حاره که گرم و مرطوب است.
- حمام های عمومی ، حوض ها ، سونا ها ، زال های سپورتی و اطاق های لباس پوشی آن ها .

#### اعراض و علائم قارچ پا:

زمانیکه قارچ پا شروع به فعالیت میکند یک عکس العمل التهابی موضعی رخ میدهد که مترافق با ، ابله های خارشدار در بین انگشتان و کف پا و یا سرخی پوستک دار در کناره های پا دیده میشود مخصوصا در مسافه های



سلامتی جسمی و روانی ثروت بزرگ هر دو جهان است،

## صحت نصف ثروت و بهترین نعمت است!

### قارچ ها یا فنگس های پاها

خواننده گان گرانقدر! شرایط زنده گی امروز به خصوص در کشور های مرفعی و کشور های که رطوبت بیشتر و آفتاب کمتر دارند و از جانب دیگر آنایکه از صبح تا شام مصروف کار اند و بوت های ساق بلند در پا دارند و صبحانه دوش گرفته و عاجل سوی کار میروند و وقت کافی برای خشک کردن بین انگشتان پا را ندارند این مشکل زیادتیر دیده شده ، این سبب فکر کردم که جهت معلومات زیادتیر شما خواننده گان محترم معلومات مختصریه ارتباط قارچ یا فنگس پا ها خدمت تان تقدیم کنم.

#### قارچ ها یا فنگس های پوست:

بهرتر است که اولتر به طور مختصر قارچ ها را بشناسیم: مقدمه: قارچ ها موجودات هتروتروف (از ریشه، ساقه وبرگ خود مواد غذایی خود را تهیه کرده نه می‌توانند) بوده که فاقد ریشه، ساقه، برگ، و کلوروفیل یا سبزی بوده و قادر به سنتیز مواد الی یعنی بقایا و مواد زاید عضوی نباتی و حیوانی) نه میباشند. ازین سبب ناگزیراند که به صورت سپروفیت (طفیلی) به روی مواد عضوی مرده گیاهی و حیوانی و یا به صورت پرازیت به روی بافت های زنده و یا داخل بافت ها زیست کنند.

قارچ ها هر قسمت پوست انسان را انتخاب کرده می‌توانند ، اما درین جا موضوع بحث ما قارچ ها یا فنگس های پاها است.

#### انتانات قارچی پوست پاها :

اصطلاح طبی فنگس پاها ، تینیا پیدیس است، تینیا به معنی قارچ و پیدیس به معنی پا است . پوینک ها به زبان عام یا فنگس های پا ها اکثرا نزد افرادی که در حوض های آب بازی شنا میکنند زیادتیر دیده میشود . بر علاوه پوست پاها در پوست دیگر قسمت های بدن هم انتانات قارچی دیده شده می‌تواند مانند پوست دست ها، ناخن ها، پوست سر، التواها ناحیه ران ها، ناحیه تناسلی زنانه و پوست صورت وغیره.

#### چگونه قارچ پا ها به وجود می‌آیند؟

انتانات قارچی در طبیعت زیاد دیده میشوند ، نه تنها نزد انسانها و حیوانات ، بلکه نزد نباتات و غذا ها هم دیده میشوند مثلا پوینک نان ، پوینک پنیر و دیگر غذا ها که ما وشما در زنده گی روزانه به آن اکثرا



بعد از شستن پا و کاملاً خشک کردن آنها، بین انگشتان پاها و اطراف ناخن ها و در مجموع تمام پاها با واسیلین چرب شوند تا که برای قارچ ها یکبار در روی پوست قرار دارند، اکسیژن کافی نرسد و از نشوونما و زنده بودن شان جلوگیری شود. از بوت های دست دوم استفاده نشود. و حتی در داخل بوت های کاملاً جدید هم برای چند روز پودر ضد قارچ پاشیده شود که اگر احتمالاً کدام شخصی که قبلاً در مغازه بوت را امتحان کرده و پایش قارچ داشته از مصاب شدن جلوگیری شود. از جراب های نازک و جراب های نخی استفاده شود و هر روز جراب ها تبدیل و پاک پوشیده شوند، در حوض های شنا و سوناها از سلپیر های مخصوص حمام استفاده شود.

عاقبت قارچ های پا: شده میتواند آنها یکبار قبلاً مصاب قارچ پا شده اند و تداوی هم شده اند بار دیگر به قارچ پا مبتلا شوند، که اگر قوانین و اهماتامات که در بالا ذکر شده تطبیق و مراعات نشده باشند و هم امکان حساس بودن مقابل قارچ ها را داشته باشند و یا اینکه نزد بعضی افراد انگشت کوچک پا یک خمیده گی به طرف داخل داشته و با انگشت پهلوی خود تماس نزدیک داشته باشد که کاملاً خشک نمیشود و چانس نموی قارچ در زیر آن زیاد است. هرگز بدون جراب بوت پوشیده نشود!

محیط زندگی قارچ ها تغییر داده شود مثلاً، محلول های مختلف برای بهبود قارچ پا وجود دارد که فرد میتواند آنرا امتحان کند. مثلاً از محلول ۶۰ سی سی سرکه در ۲ لیتر آب استفاده شود طوری که دو تا چهار هفته روزانه برای چند دقیقه پاها درین این محلول گذاشته شود.

#### آفت فنگسی یا قارچی در ناحیه تناسلی زنانه یا واژن:

آفت فنگسی واژن را بنام کاندیدیازس نیز یاد میکنند و عامل آن نوع قارچ است که بنام کاندیدا الیبیکانس یاد میشود که این یک بیماری شایع در زنان است که از هر ۴ زن ۳ این بیماری قارچی را در طول زنده گی خود تجربه کرده اند این آفت با تماس جنسی انتقال کرده میتواند. چرا و چطور پیدا میشود؟ زمانیکه در اثر عوامل زیر تعادل نورمال لاکتوباسیلوس یا باکتری های خوب در مهبل یا واژن زن برهم زده میشود، ما ننند: زمان بارداری در اثر تغییر تعادل هورمونها، دیابت کنترل نشده، سیستم معافیتی ضعیف، عادات بد غذایی مانند خوردن شیرینی باب زیاد، عدم تعادل هورمون ها در زمان عادت ماهانه، استرس و کم خوابی.

#### علامت:

خارش و سوزش ناحیه مهبل یا واژن، درد در زمان رابطه جنسی، ترشحات سفید و یا سفید خاکستری ضخیم پاره پاره از مهبل. برای بیماری شکل ساده داکتر از پوماد، تابلت و یا شاف های ضد قارچ از یک تا سه روز توصیه میکند مانند دوا های تیرازول، مونیسستات، لوتریمین. و یا این که برای یک روز یک تابلت خوراکی دیفلوکان توصیه میگردد. ان چه مهم است این است که تداوی باید پیگیری شود تا مریض مطمئن شود که آفت کاملاً از بدن او ناپود شده یا نه؟

در حالیکه آفت بازگشت میکنند و یا اینکه شدت اختیار کرده شاریده گی، تورم و سرخی در ناحیه پیدا میشود و یا بیش از چهار بار مرض تکرار می شود و یا اینکه مریض حامله است، باید حتماً به داکتر خود مراجعه کرد. که در این صورت تداوی برای ۲ تا ۴ هفته توصیه میگردد و پارتنر یا شوهر نیز باید مراقبت و تداوی شود و برای جلوگیری از تکرار مرض از کاندوم استفاده نمایند.

#### جلوگیری از مصاب شدن به قارچ مهبل:

اجتناب از پوشیدن زیر لباسی های تنگ، پتلون های تنگ و استرچی، اجتناب از استعمال اسپری های خوشبو کننده درین ناحیه به خاطر بوی عرق و استفاده تامبون زنانه، خوردن ماست پروبیوتیک که برای نگهداری باکتری های خوب در مهبل مهم است، داشتن رژیم غذایی درست و بدون خوردن شیرینی زیاد، شستشوی لباس های زیرین با آب گرم، اجتناب از دوش مهبل و تغییر هر چند مدت لباس های زیرین یا زیر پوشی ها.

نوت: ناحیه مهبل از نظر PH خیلی حساس است تداوی و مداخله در این ناحیه بدون مشوره داکتر نباید صورت گیرد.

بین انگشتان چهارم و پنجم پا، و یا به شکل پوستک های سفید مرطوب نمایان میشود. بعضی وقت ها پوستک های واضح در پاها دیده نمی شود و تنها خارش که از طرف شب زیاد می شود وجود دارد. هم چنان میتواند ناخن های پاها مصاب شوند که این ناخن های مصاب به قارچ به شکل زرد رنگ و شکنند میباشند. هم چنان میتواند آبله های اکتریم مانند در بین انگشتان دست ها هم زمان با پاها دیده شود یعنی پوپنک ها نه تنها در پای ها بلکه در دیگر قسمت های بدن هم دیده شده میتواند.

#### عوارض جانبی:

به صورت عموم انتان قارچی بدون مشکلات سیر میکنند و در اثر تداوی شفا میشود اما اگر پوست ناحیه از سبب خارش و التهاب متضرر شده باشد، میتواند بر علاوه انتان قارچی یک باکتری دیگر پوست مثلاً ستافیلوکوک هم مداخله کند که درین حالت این باکتری با انتی بیوتیک تداوی میشود.

#### تشخیص انتان قارچی:

اکثراً محل مصاب به مرض با علامت واضح ان قابل تشخیص است مگر تشخیص کاملاً قطعی توسط معاینه پوستک های ناحیه مرضی زیر میکروسکوپ دقیقاً صورت میگردد، که این معاینه میکروسکوپی تنها چند دقیقه زمان را در بر میگردد.

#### تداوی:

##### ۱- تداوی خارجی، یعنی بالای پوست،

به صورت عموم قارچ با همراهی کریم و یا پوماد های ضد قارچ تداوی میشوند که این کریم ها حاوی مواد موثره کشنده قارچ است و یا اینکه تاثیر توقف دهنده نموی قارچ ها را دارند، این پوماد ها روزانه دو مرتبه به شکل نازک بالای پوست قارچ دار تطبیق میشوند.

مثال پوماد های زیر اند: Loprox, Daktrin یا Nizoral

این تداوی ۴-۶ هفته باید دوام داده شود تا زمانیکه تمام علامت مرض از پوست ناپود و شفا شود. در کنار این تداوی بسیار مهم است که باید جراب ها و بوت ها همراهی پودر یا اسپری کشنده قارچ اسپری شوند و یا پودر در بین جراب ها و بوت ها انداخته شود و مکرراً پاها باید شسته شوند و در جراب ها و بوت ها هم پودر استفاده شود، اگر تداوی و مراقبت مکرراً ادامه داده نشود فرد به دفعات مصاب مرض شده و تداوی مشکل میشود.

##### ۲- تداوی داخلی:

در واقعات که قارچ ها بسیار مقاوم باشند و با تداوی پوماد و کریم جواب نگویند تداوی داخلی تطبیق میشود و ان یک نوع تابلت خوردنی است که یک دوره تداوی ان ۳ ماه است بعضی اوقات با قارچ های خیلی مقاوم تداوی برای ۶ ماه دوام داده میشود تا که یک نتیجه مثبت از تداوی گرفته شود.

#### اهتمامات و پیشگیری از مصاب شدن پوست به قارچ ها:

پاها با مقدار کمی صابون شسته شوند، صابون های خاص که مواد کشنده مکرر دارند استفاده نشوند، بعد از شستن با صابون، پاها کاملاً با آب شسته شوند که بقایای صابون در پوست باقی نماند، خشک کردن پاها بعد از شستن ان ها، کاملاً خشک شوند و بهتر است که همراهی یک فون خشک کننده موی، لابلای انگشتان پا خشک شوند. زمانیکه پاها کاملاً خشک شدند بعداً جوراب ها و بوت ها پوشیده شوند، بعد از





خانم ریتا انوری

خانم فردیانا طیب زاده

گی و ایجاد مصروفیت های سالم برای آنها کار های ارزنده را انجام داده است.

خانم انوری مؤسس و رییس سازمان توانمندی و رهبری زنان در استرالیا است که مختص روی سرمایه گذاری در بخش های آموزش توسعه و رفاه بانوان در افغانستان و استرالیا فعالیت دارد.

او دارای یک دکترای افتخاری از پوهنتون بین المللی شاهی می باشد و نظر به فعالیت های چشمگیر وی به او فرصت داده شد تا نماینده گی استرالیا را در بین بیش از ۲۵ کشور جهان از آن خود سازد. در بخش راه اندازی برنامه های آموزشی و توانمند سازی کودکان و خانم ها کار هایی زیادی را نیز انجام داده است.

خانم انوری مدت ده سال میشود که مصروف خدمت است و در مدت پنج سال توانست بیش از ۳۰۰ افغان را شامل وظیفه بسازد. او برای افغانستان در قسمت های واکسیناسیون و تجهیزات طبی شفاخانه نیز خدماتی انجام داده است.

قابل ذکر است که بانو انوری زمانی که به صفت مسوول روابط خارجی پوهنتون هارویست به وظیفه آغاز کرد، هدف اش خدمت بیشتر به افغانستان بوده است.

او نخستین شخصی بود که چهار (امتیاز) کربدت درست پوهنتون هارویست استرالیا را به افغانستان جهت بلند بردن سطح تحصیلی افغان ها آورد.

کندهار است، اما در شهر زیبای کابل بدنیا آمده است.

از ایام نو جوانی به استرالیا رفته و به ادامه زنده گی و تحصیل در آنجا پرداخت. وی از مکتب پرستون شهر ملبورن فارغ گردیده و به تحصیلات عالی پرداخته و بدرجه لیسانس در بخش علوم سایکولوژی از پوهنتون لائروب فارغ گردید. او در حال حاضر مصروف تحصیل در بخش روابط بین الدول در پوهنتون باند شهر کوئینزلند می باشد، او به زبان های پشتو، دری انگلیسی تسلط کامل دارد.

خانم ریتا انوری یک شخص با احساس و بشر دوست بوده، عمیق آبرای بازسازی و توسعه افغانستان و استرالیا متعهد است. سال هاست که برای جوامع محلی کمک میکند، به ویژه برای بانوان در بخش آموزش به منظور تعهد برای بهبود زنده گی انسان ها در افغانستان و استرالیا، وی نظر به فعالیتی که داشته است. اکنون به یک پل ارتباط و همکاری میان افغانستان و استرالیا مبدل شده است.

خانم ریتا انوری یک الگوی خوب فرهنگی در استرالیا است. وی همکاری در بخش های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی با حکومت استرالیا دارد و توجه بیشتر ایشان روی آموزش و تحصیل بانوان افغان و جهان است. او در حال حاضر مصروف خدمت به مردمی است که به استرالیا پناهنده میشوند. وی در بخش مبارزه با خشونت های خانواده

# کیفیت و شهود

ویژه و اختصاصی فردیانا  
طیب زاده عضو هیئت  
تحریر مجله بانو با خانم  
ریتا انوری

زنان قوی وقاطع هستند، آنها از حق خود در حالیکه به دیگران احترام می گذارند دفاع میکنند. زنده گی ایده آل از نظر آنها شاد و آزاد بودن است، یعنی خویشتن را در کنار همه ناملایمات زنده گی پذیرفته شده دوست دارند.

زنان جسور این کار را یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن را به شدت می پذیرند و این عشق را در زنده گی، خانواده و دوستان ابراز می کنند آنها این را که عشق الهام بخش است، فراموش نمی کنند و باور دارند که سزاوار بهترین عشق هستند، عشقی که باعث رشد مثبت می شود نه آسیب!

خانم ریتا انوری یکی از همین خانم های قوی، متفکر، فردانگر بوده، مدتی چند سال است که با فعالیت ها چشمگیرش صدای افغان ها خصوصاً صدای خفه شده زنان را همیشه بدون ترس رسا فریاد زده است. وی مجادله واقعی در قبال هر نوع چهره های که باعث نفاق و مشکلات گردیدند با آنها طور جدی تبارز زبانی و قلمی میکند. به طور خلاصه بانو انوری یک مژده - یک اهدا، یک عاطفه برای زنان سرزمین است. مانند یک مشت مستحکم همیشه از تلف شدن حقوق افغان ها فریاد کرده است.

اینک در قدم نخست گذری کوتاهی در مورد زنده گی نامه او میخوانیم!

محترم ریتا انوری در یک خانواده متدین و روشنفکر چشم به جهان گشود. اصلاً از





صدای بلند خانم های رنج دیده، خاموش و بی دفاع شده اید درچی بوده واست؟

- ریتا انوری: من خودم یک خانم هستم و درد خانمها را نه تنها اینکه میدانم بلکه درد و رنج شانرا احساس میکنم، همواره تلاش نمودم تا در داخل و خارج کشور وسیله انتقال صدا و حل مشکلات خانمها شوم، زنان بخصوص زنان با همت افغان که ظرفیت و توانایی دارند، در صورتیکه برایشان فرصت مهیا گردد، می توانند با جدیت و قاطعیت بخاطر بهبود زنده گی خویش و وطن خود کار نمایند و باعث تغییر مثبت در جامعه گردند.

- فردینا طیب زاده: از دستاورد های عالی که در چند سال اخیر بدست آوردید برای ما بنویسید؟

- ریتا انوری: من در سال گذشته توانسته ام دست آوردهای مختلفی داشته باشم که شماری آنرا می خواهم یادآور شوم.

\* تداوم تحصیل ام به سطح ماستری

\* بدست آوردن دو کشورای افتخاری از پوهنتون بین المللی کینگ به دلیل فعالیت های مؤثر در بخش رهبریت و توانمندی زنان.

\* سفرهای کاری به ۱۳ کشور منجمله اندونیزیا، مالیزیا، تایلند، هند، افغانستان و دیگر کشورها به هدف تطبیق همکاریهای تحصیلی و تطبیق نظام تحصیلی در کشور- های متذکره

\* فعالیت های مختلف در بخش تجارت

\* شنیدن مشکلات مختلف افغانها مقیم استرلیا و جستجوی راههای حل برای آنها

\* آغاز فعالیت در تلویزیون زن

\* پیش برد برنامه حمایت، رهبریت و تقویت خانم ها

\* بدست آوردن موقف سفیر صلح برای سازمان ملل متحد

یکی از چهره های پرتلاش جوان و نو اندیش بنا به فعالیت های چشم گیر، القاب زن شایسته فعال جامعه را در میان ۵۰۰ بانو در شهر بریزبون استرلیا بدست آورده اینک با علاقه مندی زیاد با این بانو توانا و فعال مصاحبه دوستانه را آماده کرده ام!

- فردینا طیب زاده: ریتا جان انوری را چگونه برای ما معرفی میکنید؟

- ریتا انوری: بسیار تشکر، من ریتا انوری، متولد کابل و اصلا از ولایت زیبای کندهار هستم اما از مدت ۲۷ سال میشود که با اعضای خانواده ام در استرلیا زنده گی میکنم.

درجه تحصیل ام به سطح ماستری در بخش روانشناسی بخش تعلیم و تحصیل می باشد، همچنان در بخش تجارت، تعلیم و تحصیل و بعضی بخش های دیگر دیپلوم دارم و با ادارات مختلف در بخش مختلف وظیفه انجام دادیم که فعلا بحیث مسوؤل در یک کمپنی ایفای وظیفه می نمایم، در کنار آن کارتجارت هم میکنم، و در این اواخر منحصی سفیر صلح برای سازمان ملل متحد انتخاب شدم.

- فردینا طیب زاده: راز این همه موفقیت های تان درچی نهفته است؟

- ریتا انوری: من از سالهای قبل تلاش نمودم که در کنار داشتن حمایت خانواده، برای بدست آوردن اهداف ام هرگز شکست را قبول نکنم، با مشکلات مختلف مبارزه کردم، و همیشه هدفم این است که روی پای خود ایستاده شوم و منحصی یک فرد تاثیر گذار در جامعه باشم نه اینکه بار دوش بر جامعه باشم البته هر انسان موفق، زنده گی خویش را هدفمند به پیش می برد، زنده گی بدون هدف، تلاش و مبارزه هیچ معنی نمی دهد.

- فردینا طیب زاده: انگیزه بی که شما

را به افغانستان جهت بلند بردن سطح تحصیلی افغان ها آورد.

خانم انوری در این بخش ها کار و فعالیت نموده است:

- مسوول روابط خارجی کالج زیست در استرلیا.

- عضو هیئت ریسه حسابهای بین المللی در خدمات اجتماعی در سازمان ارتباط استقرار مجدد برای پناهنده گان.

- مشاور ارشد وزارت امور زنان افغانستان.

- رئیس تلویزیون بین المللی زن.

- اخذ تقدیر نامه ها و سر تیفیکیت ها.

- مجسمه دست آورد بزرگ از سوی وزارت تحصیلات عالی افغانستان.

- انتخاب بحیث نماینده فدراسیون استرلیا برای افغانستان در سازمان ملل متحد.

- تدیس در روز زن سال برای فعالیت های اجتماعی و حقوقی.

- تدیس شجاعت از سوی پوهنتون دنیا

- تقدیر نامه از سوی وزیر تجارت استرلیا

- تقدیر از طرف روتری کلپ شهر لوگان

- تقدیر از سوی پوهنتون بوند برای فعالیت های رضا کارانه.

- تقدیر از سوی هفته نامه زن کویزلند.

- تدیس شجاعت از سوی وزارت امور زنان افغانستان.

- دیپلوم عالی در خدمات اجتماعی از کالج ایکو وارد.

- دیپلوم عالی در آموزش و پرورش و مراقبت از کودکان از کالج میتر.

- دیپلوم عالی در تجارت.

- سر تیفیکیت در بخش عملیات امنیتی و مدیریت از کالج آموزش و پرورش استرلیا

- سر تیفیکیت در بخش آموزش و ارزیابی از کالج مترو

- سر تیفیکیت در بخش مدیریت پیشرفت مردم از انستیتیوت بانک جنوبی تیف

- سر تیفیکیت در بخش مدیریت و فروشات از کالج استرلیا

- سر تیفیکیت مدیریت امنیتی پرواز در بخش سیاحت و تجارت از کالج بین المللی استرلیا.

- خانم ریتا انوری رئیس توانمند سازی خانمها در استرلیا. همچنان سفیر صلح زنان سازمان ملل متحد تعیین شد.

-- ریتا انوری نماینده تلویزیون زن مقیم در استرلیا از سوی وزارت امور زنان من حیث مشاور وزارت امور زنان در کشور استرلیا تعیین شد. ریتا جان انوری بانوی افغان





تان با سهم گیری دیگران است؟

- ریتا انوری: من در اوایل تنها و به شکل انفرادی نخست برای زنده گی ام هدف تعیین نمودم و بخاطر بدست آوردن اهدافم با جدیت و قاطعیت کار نمودم و این تلاش هایم باعث شد که بنیاد یک سازمان را تحت نام تقویت و رهبریت زنان گذاشتم. تعیین هدف، مبارزه با مشکلات و تلاش بخاطر نایل آمدن به اهداف یگانه وسیله پی رسیدن به قله های موفقیت است.

- فردینا طیب زاده: به عنوان سوال اخیر میخوام بدانم اینکه آیا در استرالیا سازمان و یا نهاد اجتماعی که آواز زنان را بلند نماید، وجود دارد؟ اگر جواب مثبت است، کمی در مورد توضیح دهید. ولی اگر جواب منفی است، آیا نبود این چنین نهاد احساس نمیشود..؟

- ریتا انوری: بلی در استرالیا بعضی سازمان ها وجود دارد از قبیل سازمان تقویت و رهبری زنان، اتحادیه اسلامی برای زنان و اکسس که در بخش حمایت زنان کار می نمایند.

در خاتمه باید یاد اور شوم که: من منیجیت یک زن، منیجیت فعال زن، منیجیت رئیس سازمان تقویت و رهبریت زنان و منیجیت سفیر صلح برای سازمان ملل متحد تعهد می نمایم که برای حمایت زنان به تلاش خود ادامه می دهم و در این عرصه هرگز احساس خسته گی نخواهم کرد.

\*حمایت مادی و معنوی خانواده های

غریب در نقاط مختلف افغانستان

و غیره موارد منیجیت دست آوردها

- فردینا طیب زاده: تفاوت یک مادر خانه با یک مادر که بیرون از منزل کار میکند در چیست؟

- ریتا انوری: خانم ها در کنار اینکه مسوولیت تربیه اولاد را در خانه دارند، در بیرون هم مکلفیت دارد تا با بدست آوردن تحصیل، کار و وظیفه از یک سو زنده گی خویش را بسازد اما از سوی دیگر در بهبود جامعه و کشور نیز تاثیر گذار باشند

- فردینا طیب زاده: یکی از بزرگترین آرزوهای تان چی خواهد بود؟

- ریتا انوری: آرزوی دیرینم همین است که در جامعه مصدر خدمت به مردم خود باشم و بتوانم به صدای واقعی خانمهای افغان مبدل شده و در رفع مشکلات شان کارهای بیشتر انجام دهم - از آدرس موقف جدید ام منیجیت سفیر صلح در کشور عزیزم افغانستان از پروسه صلح دایمی و با عزت حمایت نموده و شاهد برقراری صلح در کشور باشم.

- فردینا طیب زاده: مجله بانو از دید شما چگونه یک فصل نامه است؟

- ریتا انوری: مجله بانو قسمیکه از نام اش هویدا است، یک مجله مؤثر است چون کار و فعالیت عمده اش در یک بخش مهم جامعه و آن هم بیشتر کارهای خانم ها در آن دید میشود، بنده ضمن آرزوی موفقیت به دست آندر کاران مجله، آرزو دارم که فعالیت های تان کما فی سابق بر اساس اصول ژورنالیزم و بلند کردن صدای واقعی زنان و واقعیت های جامعه صورت گیرد.

- فردینا طیب زاده: آیا در استرالیا هم همچو مجله یی وجود دارد؟

- ریتا انوری: متأسفانه تا به حال همچو مجله ما نداریم، اما من منیجیت رئیس سازمان تقویت و رهبری زنان همواره تلاش می نمایم تا به مشکلات زنان رسیده گی صورت بگیرد و به زنان فرصت های خوبی کاری و تحصیلی مهیا گردد. آرزو دارم نه تنها یک مجله بلکه راهای مختلفی جستجو گردد تا در عرصه تقویت و بلند کردن زنان به سطح منطقه و جهان کار نمایند.

- فردینا طیب زاده: آیا این موفقیت های تان انفرادی است و یا از نام گروه کاری

**بانو را با قلم، قدم و درهم خود یاری نمایید.**

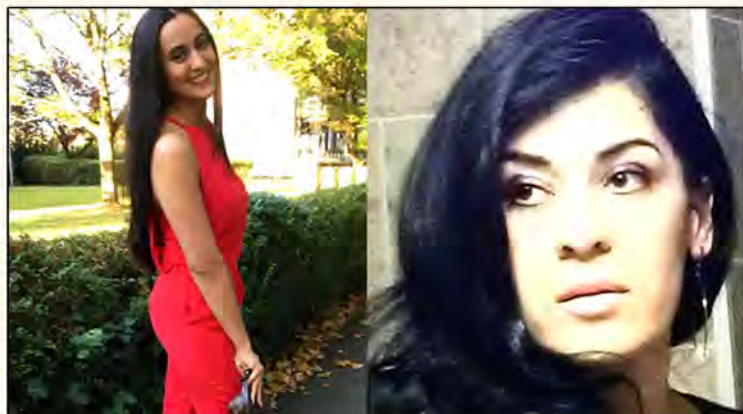
Website: [www.akiseu.com](http://www.akiseu.com)

IBAN: AT896000010310237189

BIC: OPSKATWW



# تحصیل کرده های جوان!



سمیرا پوپلزى متصدى صفحه      سورييا سرمند

منتقدانی که مخالف تلقی غذا به عنوان یک اثر هنری هستند روی موضوع ماندگاری انگشت می گذارند اینکه یک اثر هنری می بایست فارغ از زمان خلق آن به حیات خود ادامه دهد از نظر این دسته سمفونی نهم بتهوون، مجسمه داوود میکل آنژ، لبخند ژکوند داوینچی اثر هنری محسوب می شوند اما چطور میشود غذایی را که در عرض چند دقیقه آماده و ناپدید می شود اثر هنری نامید؟!...

اما در مقابل، مدافعان هنر آشپزی بر این باورند. که اساسا داوری به این شکل منصفانه نیست. این عده آشپزی را با هنرهای اجرامحور قیاس می کنند: زیبایی حقیقی بسیاری از سبک های موسیقی نظیر جاز و حتی تئاتر در زمان اجرای آنها نمود پیدا میکند. یا این که از دیدگاهی تجربه گرایانه به این موضوع نگاه می کنند. با هر بار دیدن یا شنیدن یک اثر هنری احساس و تجربه متفاوت از دفعه قبل به ما دست می دهد. همانطور که قطعات موسیقی از سازبندی ها و هارمونی خاص خود اطاعت می کنند، غذاها نیز دارای شکل دهنده مربوط به خود هستند که با هر بار تولید، به ثبات آنها در گذر زمان کمک می شود. در نهایت اگر سمفونی نهم بتهوون را یک نسخه اصلی تصور کنیم که ماندگاری آن وابسته به اجزای متعدد توسط نوازندگان مختلف است، طبخ متواتر غذا هم بمثابه اجزای متعددی از دستور پخت اولیه ماندگاری آن را تضمین کرده است.

چه خوب است، تا در مورد با دوشیزه سورییا جان که به هنر قنادی و شیرینی پزی دسترسی دارد، صحبتی داشته باشیم.

سمیرا - سورییا جان عزیز برای آغاز خود را برای علاقمندان مجله بانو معرفی کنید و هم از مصروفیت های رسمی تان بگویید؟

سورییا - نخست از شما بانوی فرهیخته پوپلزى عزیز سپاسگزارم که موقع را مساعد ساختید تا داشته های خود را باشما شریک سازم. اسم من سورییا سرمند متولد کشور المان و فعلاً مصروف تحصیلات عالی در رشته تاریخ و زبان آلمانی میباشم. مصروفیت رسمی ندارم اما در سازماندهی محافل دوستان دیکور و تهیه پیشتر آن نظر به علاقه که دارم سهم فعال میگیرم.

سمیرا - چگونه احساس کردید که استعداد خلاقیت در قنادی را دارید و به کمک کی این هنر را آغاز و ادامه دادید؟

سورییا - من از آوان کودکی آن زمان که مادرم آماده گی برای عید، نوروز و پذیرایی از مهمانان انواع کلچه، کیک، روت و امثال آنرا تهیه کرده و باسلیقه خاص انرا روی میز میچید، قدم به قدم در کارهای کوچک همکاری می کردم. بیشتر از همه سلیقه دیکور میز و تهیه کیک کلچه توجه ام را جلب می کرد. وارزو می کردم که کاش روزی خودم هم به تنهایی چنین سلیقه و استعداد داشته باشم. و این باعث گردید که وقتی به سن نوجوانی برسم آهسته آهسته از تهیه کلچه ها کیک های ساده آغاز نمایم. خوب معلومدار که در اوایل مشکلات خود را داشتم اما مادر جانم همیشه با حوصله مندی کمک و تشویق مینمود. بعد از تهیه چند کیک ساده متوجه شدم که می توانم بیشتر از آنچه فکر می کنم کیک های زیباتر و به ذایقه های بهتر آماده سازم، که همین طور هم شد. و امروز کیک های که با دیزاین و ذایقه عالی آماده میسازم مورد پسند دوستانم قرار گرفته است. و خود از این که در این عرصه با ابتکار و علاقه به پیش می روم خیلی راضی هستم.

سمیرا - آیا از دید شما میشود که کیک تهیه شده را یک اثر هنری بنامیم؟

سورییا - پختن کیک و در کل شیرینی پزی یکی از علوم تجربی بسیار قدیم است، البته بی نهایت خوشمزه که از قرن های متمادی تا کنون در حال کسب تجربه پیشرفت است. دقیق به نظر شخص خودم هر خلاقیت خود هنر است بخصوص آنکه با نهایت شوق، علاقه و ابتکار پیشبرده شود. خوب اینکه مجسمه سازی، رسامی، حکاکی، نقاشی و امثال آن هنر ماندگار است حرفی وجود ندارد آماده بخش های مختلف چون خیاطی (تهیه لباسها با مدل های جدید و زیبا) عرضه لوازم آرایش با ابتکارات فوق العاده، تهیه ترکیب عطر ها و امثال این ابتکارات که خود هنر خلاقیت است. { دینارا کاسکو } شیرینی پز { با استعداد او کرانی است که امروز با کیک های هندسی فوق العاده خود که شبیه مجسمه های مدرن هستند شناخته میشود. او هر یک از شاهکارهای هنری کیک خود را با استفاده از قالب های سه بعدی خلق می کند. گفتنی است؛ این هنر مند برای تولید مجموعه کیک های متنوع متخصصین مختلف از جمله ریاضیدانان، مجسمه سازان، و دانشمندان را تشکیل داده است. خود به این نظرم که قنادی یک هنر زیبا ظریف بوده در تهیه آن چون سایر هنر ها باید از خلاقیت ابتکار استفاده نمود. باید توجه داشت ذایقه و تزئین یک کیک با هم همخوانی داشته باشد بطور مثال کیک میوه دار، میوه که بروی کیک گذاشته میشود باید با ذایقه کیک همخوانی داشته باشد.

سمیرا - برای پختن و دیزاین یک کیک چه مدت زمان ضرورت است، همچنان برای طرح و دیزاین آن از چه استفاده و یا الهام میگیرید؟

سورییا - برای تهیه هر کیک نظر به اندازه مواد مورد ضرورت، اینکه چه زمان را در بر می گیرد فرق می کند بطور مثال: بعضی کریم ها وقت کار ندارند اما بعضی یک روز قبل باید آماده شوند، بعد روی آن تزئین گردد، بعضی وقت ها آرایش روی کیک هم زمان زیاد میخواهد. البته کیک های محفلی بدون شک دو سه روز را در بر می گیرد.

سمیرا - زیباترین کیک که تا حال پختن و دیزاین کردین کدام بوده آیا نام خاصی هم داشته یا خیر؟

سورییا - سوال نهایت شیرین بلی بانو پوپلزى عزیز من تا حال کیک های که آماده کرده ام هر کدام زیبایی خاص خود را داشته است. اما در این اواخر کیک آماده کردم که گویا روی آن از سنگهای لعل بدخشان پاشیده باشم زیاد مورد توجه دوستان قرار گرفت، تصمیم دارم بیشتر در این عرصه کار کنم.

سمیرا - آیا تا به حال در مسابقه و یا نمایشگاه قنادی اشتراک نموده اید؟

سورییا - نسبت مصروفیت های درسی تا حال در هیچ مسابقه شرکت نکرده ام و از سوی هم تازه در این عرصه قدم گذاشته ام. شاید در آینده، اما حال تنها از روی علاقه و شوق مصروفیت برای خود انتخاب کرده ام.

سمیرا - آیا برای مراسم هم کیک تهیه میکنید یا خیر؟

سورییا - بلی برای دوستان و عزیزان کیک های طبق ذوق و سفارش شان تهیه کرده ام و هم در قسمت آرایش و زیبا سازی کیک با ایشان همکاری مینمایم.

سمیرا - برای طرح جدید کیک از چه الهام میگیرید آیا رنگ ها، زیبایی ها و طبیعت رول دارد یا خیر؟

سورییا - من زیاد به گلها علاقه دارم برای تزئین کیک های که آماده میسازم از همین زیبایی گلها الهام گرفته و در تهیه آن نهایت کوشش می کنم خلاقیت و ابتکار به خرج میدهم تا گلها با رنگ کیک همخوانی داشته و مورد علاقه دوستان قرار گیرد.

سمیرا - خوب سورییا عزیز ممنون وقت گرانبهای تان، موفقیت های مزید برایتان تمنا دارم.

سورییا - در اخیر از شما بانوی فرهیخته پوپلزى عزیز جهان سیاست که وقت گرانبهای تانرا با وجود مصروفیت های فراوان جهت مصاحبه بامن صرف کردید. در ضمن از گرداننده گان مجله زیبای بانو متشکرم که صفحه را برای معرفی جوانان باز نموده که کار خارق العاده ایست ریکارد جدید در روال نشراتی خود انجام داده اید. برای همه همکاران بخصوص محترمه بانو علومی موفقیت و سعادت آرزو دارم.





متصدی صفحه: صالحه محک یادگار

## دردی از هزاران درد

### انتباهی و اجتماعی

شمعه چای، چوبک چای - در گیلاس چای...

کنم. همه خندیدم و یکی گفت: وی مهمان بیچاره را جو جو کردی، خواهرش؛ صدا زد پایش را بشکن، دیگری خنده کرد دستش را بشکن. همه دست به هم دادیم و اتاق ها را پاک و ظروف چای را شستیم و همه برای دیدن سریال در مقابل تلویزیون صف کشیدیم. سر چاشت بود که زنگ کوچی فضای آرام خانه را برهم زد. همه وارخطا از جا برخاستیم، پستی ها را که در زیر بغل و پهلو خود گرفته بودیم منظم کرده بالای توشک ها گذاشتیم. پریسا دروازه را باز کرد، صدا زد ای وای خدایا چه شده! همه دوان دوان دم دروازه کوچی رفتیم، از دیدن عروس عمه ام که به حالت خراب سر و رویش و لباس هایش خاک پُر و پایش شکسته از حرکت نبود و فریادش تا آسمان رسیده بود. متعجب شدیم، همه دوان دوان به کمک او شتافتیم او را داخل حویلی بردیم به زحمت بالای چوکی نشست. من دوان دوان تکسی آوردم او را به شفاخانه رساندیم. پریسا خیلی متأثر بود که چرا شمع چای را توته کردم و این مهمان بدبخت را به این حال و روز گرفتار کردم. از همان روز همه تعهد کردیم که شمع که در گیلاس چای هر کدام آمد، تکه و پارچه نکنیم. یک خانم که از خنده ضعف کرده بود پرسید نگفتی مهمان واقعا چاق بود؟ ذکیه فقهه خندید و گفت: خیلی زن چاق بود.

دیگر صدا زد قضیه از چه قرار بود با مهمان چه شده بود که سر و پای شکسته به درب منزل شما آمد. خواهر ذکیه از شدت خنده اشک هایش می ریخت گفت: بیچاره عروس عمه ام لطف نموده برای پسران ما آمده بود، ملک مهاجرت، دل های همه ما به خاطر وطن ما که در آتش جنگ می سوخت و خانه و کاشانه همه ما به خاک یکسان گردیده و هزاران انسان مظلوم کشته، معیوب و ملول گردیده اندوهگین بودیم. همینکه با یکدیگر لحظاتی صحبت می کنیم دل های ما خالی می شود. او بیچاره هم آمده بود که غم غلط کند.

در شهر اسلام آباد پاکستان مهاجر بودیم، در پارک (آی تن ون) که تفریحگاه افغان ها بخصوص شهریان کابل بود. با جمع از هموطنان خود نشسته بودیم، چند دختر جوان که همه با هم دوست و آشنا بودند و معلوم می شد خیلی دوست و صمیمی هستند. در جمع ما آمدند و با هر یک ما با محبت سلام و علیک کردند و در مقابل ما روی چمن نشستند. هر کدام از اوضاع و حالات خراب شهر کابل قصه کردند، درد ها خیلی زیاد بود. هر یک ما از کشته شدن عزیزان خویش، چور و چپاول شدن خانه های های خود و از بی ناموسی و تجاوز مجاهدین قصه ها کردیم. لحظاتی همه در بحر اندوه غرق شده بودیم و خاموشی غم انگیز حکمفرما گردیده بود. چند تن که دل شان خیلی نازک بود، جلو اشک های خود را گرفته نتوانستند آرام آرام اشک می ریختند. یکی از همان دختران جوان تک تک را نگاه کرد از اینکه همه متأثر هستند، با دست بر زانو می خواهر خوانده اش زد و بلند خندید، همه متوجه آن دو شدیم، خواهر خوانده خود را مخاطب قرار داد. الله ذکیه جان! مهاجرت چقدر ما مردم را تغییر داده، حوصله رفت و آمد و مهمانداری در دل های ما نمانده. دیروز به خانه دوست صمیمی دوران مکتبم رفتم، ساعت ها با هم صحبت کردیم، خود را زحمت نداد که یک گیلاس آب سرد بیاورد. هنگامیکه از خانه شان پا به بیرون می گذاشتم، دم دروازه خواهرش آمد، الله کجا می روید بنشینید کولا، فانتا، جوس، اسپریت چه اشتها دارید که برایتان بیاورم. عرق های خود را با گوشه چادر پاک و تشکر کرده خدا حافظ گفتم. همه بیک صدا خندیدند. دختر دیگر صدا زد الله پریسا جان! یک قصه جالب از روز قبل اتفاق افتاد برایتان قصه کنم نیمرخ بسوی ذکیه خواهر خود نگاه کرد و گفت: خودت قصه کن. ذکیه که از خنده دهنش پیش نمی آمد، لحظاتی کت کت خندید و چنین آغاز سخن کرد. صبح هنگام صرف صبحانه همه اعضای خانواده بدور دسترخوان نشسته بودیم، طبق معمول در گیلاس هر یک ما یگان شمع چای از چاینک در گیلاس های ما می ریخت. ما و شما می دانم که شمع چای نماینده گی از آمدن مهمان می کند، همان روز یگان چوبک چای لاغر و یگان چوبک چای دبل در پیاله های ما نمایان شد. برادر زاده ام دخترک نوجوان صدا زد، الله امروز حوصله مهمان داری نیست، شمع چای خود را از پیاله کشید و به همه نشان داد، هر کس است خیلی چاق است، همه خندیدیم، پریسا که از خنده پیچ و تاب می خورد صدا زد: من امروز همین چوبک چای را توته توته می



## هزاران چشمه خورشید

من فکر می کنم،  
هرگز نبوده قلب من اینگونه گرم و سرخ  
احساس می کنم،  
در بدترین دقایق این شام مرگ زای  
چندین هزار چشمه خورشید در دلم،  
می جوشد از یقین

احساس می کنم،  
در هر کنار و گوشه این شوره زار یاس  
چندین هزار جنگل شاداب ناکهان،  
می روید از زمین  
آه ای یقین گمشده،  
ای ماهی گریز،  
در برکه های آینه لغزیده  
تو به تو  
من آبگیر صاقي ام اینک به سحر عشق از  
برکه های آینه راهی به من بجو

من فکر می کنم،  
هرگز نبوده دست من اینسان بزرگ و شاد  
احساس می کنم،  
در چشم من به آبشار اشک سرخ گون  
خورشید بی غروب سرودی کشد بی نفس

احساس می کنم،  
در هر رگم به هر طپش قلب من کنون  
بیدار باش قافله ای می زند جرس  
آمد شبی برهنه ام از در

چو روح آب  
در سینه اش دو ماهی و در دستش آینه  
گیسوی خیس او خزه بو چون خزه به هم  
من بانگ بر کشیدم از آستان یاس  
آه ای یقین یافته بازت نمی نهم!



هنگامی که از سرک می گذشت، با موتر سیکل تصادم کرده بود. همه متأثر شدیم و هر یک خاطرات از مهمانی و مهمان داری قصه کرد. خانمی که سر و صورت آراسته داشت، با دست راست دندان های نامرتب خود را پنهان می کرد پُخ پُخ می خندید چنین قصه کرد. ما در شهر کابل در یک حویلی چهار فامیل کرایه نشین بودیم، هر کدام ما روزانه یکی دو تا مهمان داشتیم. یکی از همسایه ما که قدک کوتاه داشت و خیلی شیرین زبان بود. تمام قوم و خویش اش او را خیلی دوست داشتند. در خانه که تنها می بود به خانه ما همسایه ها سر زده از دست مهمان ها شکایت می کرد. خسران خود را نام گرفته یگان فحش می داد و هر عیب و لقب که یاد داشت به ایور، ننو، خشو و خسر خود نسبت می داد. در یکی از روزها شوهرش که بسوی وظیفه رفت، به خانه ما آمد، دلش خیلی پُر بود. گاهی از خشو شکایت می کرد و گاهی هم از ایور و زن ایور، او در غیبت کردن چنان غرق بود که متوجه تک تک، دروازه کوچه نشد. دخترک همسایه دروازه را باز کرد و صدا زد خاله زری مهمان داری. زری جان یک قد از جا پرید وارخطا چادر خود را بر سر کرد و بسوی پنجره دوید که ببیند مهمان کیست؟ از دیدن ایور و زن ایور در روی حویلی دست و پایش را گم کرد، وارخطا از کلکین خیز برداشت و سر صفا پایین شد و با یک خیز از سر صفا خود را بروی حویلی پرتاب کرد نزدیک بود که به فرق فرش قدم های مهمان های خود شود. صدا زد الله! خوش آمدید، آفتاب از کدام سو برآمد، قدم های تان روی دیده شکر که آمدید. از بین کرد رومی گذشت و از وارخطایی چند رومی را هم زیر پا کرد و خنده کنان دست های ایور را بوسید و صدا زد الله لال گل جان! (لعل گل) خوش آمدی، بیدار جان همین لحظه تعریف هایت را می کردم. بعد خانم ایور خود را بغل زد چنان بوسه های آبدار از روی زن می گرفت که صدای آن تا خانه همسایه ها می رسید. من در مقابل پنجره ایستاده و این صحنه جالب و دیدنی را نگاه می کردم. نزدیک بود از خنده ضعف کنم. زری صدقه و قربان زن ایور شده و گفت: الله نفس گل جان! خواهر گلم، بچه دلم، همین لحظه توصیف و صفت هایت را به زن همسایه می کردم، طفلک های ایور را بغل زد و رویک شانرا بوسید و بلا بلای شانرا در سر خود زد و همه را به اتاق مهمان رهنمایی کرد. از همان لحظه با خنده و قصه با خوشی زاید الوصفی برایشان جای آورد و خودش به مطبخ رفت و دیگ سر دیگدان گذاشت و آتش روشن کرد و برای چاشت لاندی پلو پخت. عصر مهمان ها خواستند به خانه خود بروند، زری جان اجازه نمی داد، هر قدر مهمان ها خواهش کردند و عذر کردند باید به خانه خود بروند زری اجازه نداد. چادری خانم و بوت های ایور خود را پنهان کرد. شام که شوهرش به خانه آمد از مهمان نوازی خانم در مقابل برادر و خانم آن احساس رضایت کرده شاد و خوشحال به نظر می رسید. زری تا نصف های شب قصه ها جالب کرد و همه خندیدند. فردای آن که مهمان ها رفت زری جان آمد هر چه بد و بیراه یادداشت به مهمان های خود نسبت داده تا توان داشت از دست مهمانان شکوه کرد. پایان





نگارش: قمر یلدا کرزی

دخترش بود و از او چشم بر نمی داشت، آهسته و بار بار زیر زبان تکرار می کرد: «وای خدا جان، دخترم را بمیرم! هیچ خوش نیست، پدر ظالم اش چه کاری کرد دخترم از غصه می میرد، زورم به این مرد که بیسواد نرسید، چه خاکه به سرم کنم، خوشبختی دختر را فکر نکندیم، میدانم دخترم ... آه دختر کم، دختر کم!»

محفصل به پایان رسید و هریک مهمانان برای عروس و داماد مبارکی گفتند و برای خیر و خوشی شان دعا کردند، اما حوا جواب هیچیک شان را نمی داد، با گذشت هر لحظه و دقیقه بیم آنکه، با کسی که او را هرگز نمی شناخت روح حساس او را می آزد، و اشک های بیشتر را از چشمانش جاری می ساخت. او در تمام طول این محفل فقط به صمد فکر می کرد، به حرفها و پیام های او و جبری که او را ناگزیر ساخت با قهار وصلت کند.

حوا به خانه شوهر رفت، لیکن خاطره او در ذهن دوستانش، در خانه پدری او، در باغ و راغی که می دوید و می پرید و میخندید، آنجا که ایام شاد کودکی هایش را پشت سر گذاشته بود باقی ماند.

روزها از پی هم گذشتند، در طول این زمان همه دوستان و زنان قریه گوش به صدا بودند که از حوا و قهار چه می شنوند، اما حوا چنان خاموش بود و به گفته اطرافیان چنان سنگ صبور بود که پرنده آزاده را در دام یک شکارچی می ماند، فقط گوش میداد و می دید اما حرف نمی زد. دیگر امید نجات از آن دام برای نا ممکن مینمود، و در انزوای خود درد ها و رنج هایش را به مهمانی می خواست. مثل هر عروس خانه صبح ها به کار تنور و پخت و پز و جمع و جارو مشغول بود، و چون خسته میشد روی فرش گلیم اتاقش دراز میکشید، و چشمانش راه های دور و دراز را می پیمودند، به گذشته هایش بر می گشت و زهرخندی به لب می آورد و میگفت!

## از لابلای نامه ها

### پیوست به شماره پنجاهم

روزی یکی از اقارب خانواده از ده به خانه پدر و مادر صفیه آمد. او حکایات جالب و شنیدنی از قریه با خود آورده بود و با مزه قصه میکرد. برای صفیه هیچ قصه جالبتر از اینکه چیزی در مورد حوا از زبان او شنیده باشد نبود، از اینرو با عجله خود را داخل صحبت ها انداخت و از او پرسید: از حوا احوال داری؟

شاه گل بعد از اینکه دهن خود را چند بار مزه کرد گفت: از روزیکه پدر حوا خواستگار هایش را جواب داد، ای دختر ناجور شد، هر روز گریه و ناله میکند، همراهی کس گپ نمی زد، داکتر و دوا کدن خوب نشد، هر کس میگفت آگه شوی کنه و اوشتک بیاره جور میشه. چند وخت پیش یک کسی از قریه برایش خواستگاری کرد، پدرش مافقه کرد و بی خبر حوا اونها را شربنی داد!

- وای خدا جان، حوا چه کد؟

- حوا گریه و ناله کد، اما کس نشنید، چیزی از دستش نمی آمد، خواست پدرش بود، درین روزها شرسه عروسی دارن، خوب است که زود به خانه بخت خود بره و او بچه یادش بره!

همه خاطرات ایام جوانی صفیه با حوا به یکباره گی در برابر چشمان او ظاهر شدند، سخت اندوهگین شده بود، و نمیتوانست به ادامه قصه های شاه گل گوش بدهد. از جایش بلند شد و از شاه گل معذرت خواست که باید به اتاقش برود. در آنجا نتوانست جلو گریه و اشکهای خود را بگیرد. بعد از اینکه دقایقی به همان منوال گذشتند، سراسیمه به سراغ قلم و کاغذ رفت و نامه مفصل برای حوا نوشت، آنرا در پاکتی پیچید و سرش کرد و بدست شاه گل داد او از او خواهش کرد آنرا مستقیماً به دست حوا بدهد و اصرار کرد کسی به جز حوا نباید از محتوای نامه او آگاهی حاصل کند، و شاه گل در جواب او گفت: خاطرک ات جمع باشد، امانت را خاک خیانت نمیکند، خودم بدست خود آنرا برای حوا میرسانم.

چندین هفته گذشت تا اینکه نامه از حوا بدست صفیه رسید، متن این نامه سراسر درد و آه بود، او غم بزرگ خود را با تمام درد و رنج و ناامیدی هایش بر روی صفحات کاغذ ریخته و نوشته بود همینکه با قهار نامزد شد میشود صمد و خانواده اش کوچ و بار را بستند و از ده شان به یک شهر دور رفتند.

دیری نگذشت که خانواده قهار مقدمات عروسی پسرشان را با حوا سراسر براه ساختند. حوا در یکی از نامه های دیگرش به صفیه نوشته بود: «فقط پدرم با فامیل آنها در تماس است، و این خود نشان میدهد که این عقد به جز یک عقد اجباری چیز دیگری نیست.»

صفیه زیاد کوشید او را تسلی بدهد، اما میدانست هیچ کلامی نمیتواند تسلی خاطر دختر جوان و ناگامی شود که نهال عشق او را جابرانه از بن بریده بودند. چند شب قبل از عروسی مادر حوا محفل «خویشخوری» را برای نزدیکان و فامیل براه انداخت، همه دختران ده در این محفل خیر بودند. دوستان حوا با اینکه مکمل از غم درون او آگاه بودند، اما محض برای خوشی خاطر او به دورش حلقه زدند، دایره زدند و آواز خواندند و برایش رقصیدند. اما حوا اشک هایش را در زیر شال سرخی که به سر داشت پاک میکرد و حتی یک لبخند نیز بر لب نیاورد.

محفل عروسی حوا با قهار که پدر وی از دوستان صمیمی پدر حوا بود برگزار شد، همه گی خوش و خندان بودند. لیکن حوا متواتر اشک میریخت و دلش می لرزید، و بر بخت بد خود نفرین می فرستاد. برای دیدن و آواز خوانی ها و رقص و پایکوبی دختران حوصله نداشت، از لباس های که بر تن داشت بدش آمده بود، بروی یک دوشک مخملین مانند گدی بی روحی نشسته بود، به غم هایش، به تهایی صمد و دوری او فکر می کرد و لرزش خفیفی را تا سر پنجه های دستان خود احساس می کرد. مراسم حنا و آینه مصحف را با غم و اندوه زیاد از سر گذشتاند. مادرش که در تمام وقت شاهد حال



## این چه، این زنده گی یعنی چه؟

صفیه عزیزم، گل‌های امیدم همه پَر پَر شده و خشکیده اند، زنده گی برایم روز بروز تنگتر و سخت تر شده می رود. قهار هم بهانه تراشی‌ها را شروع کرده و سر هر موضوع با من پر خاش می‌کند و نزاع براه می‌اندازد از ضرورت‌های زنده گی و شفقت و مهربانی و کمک با زن خود هیچ نمی‌داند. او بمن می‌گوید که او یک مرد است و باید از وی اطاعت شود، و زنان باید همیشه مطیع و فرمانبردار باشند. او به اینکه زنده گی باهمی باید روی تفاهم و محبت و احترام استوار است اعتقاد ندارد، او یک نمونه کامل زنده گی عقب مانده است، می‌گوید تنها مسؤلیت او نان آوردن است و بس، و این در حالی است که خودش از خود کار و بار ندارد، فقط پول‌های پدرش است که مصرف خرج و خوراک ما می‌شود...

سال گذشت و حوا صاحب دختری شد، او را ثریا نام گذاشت. مادر این دخترک شیرین را بیشتر از جاننش دوست داشت، و لحظه یی از او دوری نمی‌گزید. حتی وقتی به کارهای خانه هم می‌پرداخت او را نزدیک خود داشت.

صفیه جان نازنین ... ثریا بخشی از زندگی من است یگانه شنونده رازهای درونی من، لالایی من برای ثریای کوچک خاطرات نا تمامی از دفترچه زنده گی من است...

ثریای کوچک قشنگ و زیبا درست مانند مادرش بود، موهای خرمایی او و پوست لطیف و چشمان درشت او که دنیایی ذکاوت و هوشیاری از آنها میباید، تصویر کاملی از کودکی‌های مادرش را به نمایش می‌گذاشت. حوا دیگر کتاب و نوشته و خواندن را فراموش کرده بود، و همه اش مشغول انجام دادن کارهای منزل و ثریای کوچک بود، اما از ظلم و بی‌مروتی‌های قهار و خانواده او سخت به تنگ آمده. به یکباره گی بیاد دوست دیرین و رفیق کودکی‌هایش صفیه افتاد، درحالی‌که ثریا هنوز مشغول بازی بود، از موقع استفاده نموده قلم و کاغذهایش را پیدا می‌کند، گرد و خاک سه ساله را که بروی آنها نشسته بود پاک می‌کند و می‌نویسد:

سلام خواهر عزیزم، مرا ببخشی که در این مدت نتوانستم به جواب نامه‌های پَر لطفت پردازم، نمی‌خواستم ترا با درد‌ها و رنج‌های خود نا راحت بسازم، گذشته از آن همیشه از سر صبح تا شام مصروف کارهای خانه بودم و در این حال باید همیشه متوجه ثریا ککک باشم. ای کاش بد خوی و بی‌مروتی و زن ستیزی و خشن قهار نمی‌بود، قهار و مادرش مرا دیوانه ساخته اند. آخر مادرش یک زن است، و باید این‌ها را بداند، چون فکر می‌کنم سر نوشت و زنده گی او نیز باید مثل من بوده باشد. قهار یک مرد متعصب و ستیزه جو و از خود راضی است، چیزی به نام عاطفه و شفقت نمی‌شناسد. تا بحال چندین بار لت و کوب شده ام، او فقط بهانه می‌گیرد تا قصور خود را بدوش من انداخته باشد، مخالف خواندن و نوشتن من است آنچه را که آموخته بودم فراموش کرده ام، وقتی او سرو صدا براه می‌اندازد و جیغ می‌کشد و فریاد می‌زند ثریا وارخطا میشه و خود در بغل مه می‌اندازد. نمی‌دانم این دخترک معصوم از این زنده گی چه خواهد آموخت؟

غیر از ظلم و ستم چیزی ندارم که برایت قصه کنم، مرا ببخش. یاد دوران‌های کودکی بخیر چطور پلک زدن تیر شد اما دلم همیشه برای صمد نگران است، نمی‌دانم که با زنده گی و غم‌هایش کنار آمد یا نی؟ در این مدت نتوانستم آنچه را که از پدرم دیدم فراموش کنم اما عشق حقیقی، محبت و شفقت و درک صمد

را فراموش نکردم و نمی‌کنم. من مجبور باید بخاطر ثریا این زنده گی را پیش ببرم، کنایه و زخم زبان «شوی و خشوی» را تحمل کنم، امیدوار هستم تو نزدم بخیر بیایی، قصه‌های زیاد دارم که می‌خواهم از نزدیک برایت بگویم.

جنگ‌ها بیشتر از پیش شدت یافته بود، و رفت آمد سخت تر و پُر مشقت تر شده و رفتن به ده و حتی بیرون رفتن از شهر را خیلی مشکل ساخته بود. مدت‌ها بود از حوا و دخترک او دیگر اطلاعی نداشتیم. دلم برای دیدار حوا و ثریا پرمیزد همینکه فرصتی میسر شد، و موانع و مشکلات کمی برطرف شدند، در اولین فرصت خودم را به ده رساندم و سراغ حوا را گرفتم، از زن مهربان چادری داری که سر راهم واقع شد پرسیدم اگر او حوا را می‌شناسد، اما قبل از اینکه چیز دیگری گفته باشم او مرا از پشت پنجره‌های چادریش شناخت، دانستم او مادر یکی از دوستان حوا بود که مرا چند سال قبل دیده بود. از او خواهش کردم مرا نزد حوا به خانه جدید او ببرد. در طول راه سکوت آن خانم مهربان و دیگرانی که در طول راه با ما پیوستند، و طرز صحبت‌هایشان مرا به شک انداخت، یکی از همراهانم در سر راه با پسر تازه جوانش روبرو شد، و از او خواست «به دو» برود و پیش از پیش خبر آمدن مرا برای خانه قهار برساند. یک احساس دلواپسی عمیق و توأم با بیم در وجودم خانه کرده بود، اما جرئت نکردم زیاد سؤال کنم. وقتی به نزدیکی خانه قهار رسیدیم. تعجب کردم چرا مانند گذشته‌ها حوا را دهن دروازه منتظر خود ندیدم. اما با خود اندیشیدم، قهار مرد سختگیری است، شاید مانع او شده که سر راه من بیاید، گپ مهمی نیست!

دق الباب کردیم و مادر قهار در را بروی ما گشود، باز هم از حوا خبری نبود. دلم به شور افتاد، بی اختیار گفتم، حوا کجاست؟ مادر قهار از من دعوت کرد داخل خانه شود تا برایم بگوید. پا هایم به لرزیدن شروع کردند، دانستم خبر خوشی نیست.

## مادر قهار داستانش را چین آغاز کرد:

ثریای چهار ساله شد، یک دخترک بیدار و هوشیار، می‌خواست همه چیز را خودش انجام بدهد، یک روز نحس که از خواب برمیخیزد با وجودیکه مادر مثل همیشه آفتابه را آب پُر کرده بروی صفه در کنار لگن دست شویی گذاشته بود تا او دست روی خود را بشوید، اما ثریا بی‌اعتنا از کنار آن می‌گذرد. نیم ساعت بعد دیگر اثری از او در هیچ جا نبود، مادر و پدر به هر سو می‌دوند و او را صدا می‌زنند و می‌پالند، وقتی به نزدیک دریا می‌آیند حوا متوجه پیراهن سبز «پُندک» میشود که از شاخه درختی که سر در آب خم نموده بود آویزان است «بلی حوا او را از ناز پُندک می‌گفت». چنان معلوم شد که وقتی بروی سنگی نشسته و دست خود را بسوی آب دراز نموده بود، ناگهان پایش لغزیده و دریای غارتگر او را به دست امواج خروشان خود سپرده بود. مادر روی و موی می‌کند و فریاد می‌زند و ریگ‌های دریا را مشت می‌زند، و با مشت‌هایش بر آنها می‌کوبید. وقتی او را به جبر از آنجا دور می‌ساختند، رو بسوی دریا کرد و گفت: «ای غارتگر ظالم، مه دیگه چی داشتم به غیر از یک پُندک گل که هنوز نشکفته بود، چرا او را از من گرفتی؟» او آنقدر گریه کرد و اشک ریخت که اندازه نداشت، شب هولناک و تاریک فرار سیده بود و حوا را که حالا از هوش رفت بود، در بسترش انداختند تا آرام بگیرد. صبح وقتی خواستند بیدارش کنند او هنوز در خواب عمیقی فرو رفته بود و دیگر بیدار نشد. او مرده بود و روح ملکوتی او با پُندک کوچکش پیوسته بود و دنیای زشت خوی ما را پشت سر گذاشته بود.



# یک کریچه هزار سخن



## متصدی صفحه: فریبا چرخي

### شب سیاه

زنده گی ما نیز همانند میلیونها خانواده دیگر به صورت عادی در جریان بود. پدرم افسر پولیس و مادرم کارمند وزارت اطلاعات و فرهنگ، من فرزند اول والدینم بودم و شامل صنف اول مکتب، با دو برادران کوچکتر از خودم در یکی از آپارتمان های مکروریان شهر کابل، خوش و آرام زنده گی میکردیم. طبق معمول صبح همه از خواب برخاسته و آماده شروع روز جدید زنده گی میشدیم. پدرم لباس نظامی اش را بر تن کرده نخست برادرانم را به کودکستان میبرد بعد دنبال کار خودش میرفت و مادرم من را هم آماده می ساخت و با خودش به دفتر میرفت و چاشت در جریان وقفه نان خوردنش مرا به مکتب میرساند و عصر هم دوباره با مادرم در موتر مامورین نزدیک کودکستان رفته و از راه برادرانم را با خود مان گرفته به خانه بر میگشتم.

پدرم کمی ناوقت تریه خانه می آمد. زنده گی ما به همین ساده گی و آرامی جریان داشت، مادرم زن خوش صورت و خوش اندامی بود در ضمن مادر بسیار خوب و با سلیقه، همه همسایه ها و اقارب ما زنده گی خوش و با سلیقه ما را به عنوان زنده گی نمونه و طور مثال یاد میکردند. زمان بدون توقف در گذر بود. یکروز که پدرم از دفتر کارش برگشت، زیاد ناراحت بود، مادرم از او پرسید که چرا امروز اینقدر ناراحت هستی؟ پدرم به روی خود نیارود و گفت: کمی خسته هستم و به مادرم به اشاره گفت که کمی بعد برایش تعریف میکند. من به زیر کی دانستم که پدرم از ماجزیری را پنهان میکند.

خوب، غذای شب را خوردیم، شب جمعه بود بدین لحاظ من با پدر و مادرم تا ناوقت شب بیدار بودیم و تلویزیون میدیدیم. شب های جمعه معمولاً از طریق تلویزیون فلم های هنری هندی پخش میشد، همه منتظر میبودند تا فلم را ببینند و ما هم همینطور فلم جالب و دیدنی بود، هر سه ما آنرا دیدیم، بعداً هم خوابیدیم. صبح وقت از خواب بیدار شدم دیدم که مادرم در آشپزخانه، ضمن آماده کردن صبحانه غذا های ساده دیگر نیز مثل چپس، چپلی کباب و سلاد تهیه کرده

صبح وقت، زمانیکه ما خواب بودیم، رفته بود.

روز دیگری را آغاز کردیم، چند روز گذشت از پدرم خبری نبود، سخت دق آورده بودم، برادرانم نیز بهانه گیر و نا آرام شده بودند. مادرم هم گرچه ناراحتی اش را از ما مخفی میکرد اما احساس میکردم که خیلی ها ناراحت است، هفته ها و همینطور دو ماه گذشت تا اینکه در یکی از روز ها نزدیک ده بجه شب بود که زنگ دروازه خانه ما زده شد مادرم تازه آشپزخانه را جمع و جور کرده بود و برادرانم خوابیده بودند و من هم در حالیکه راهی بستر خوابم بودم، مادرم گفت: که خدایا خیر، این وقت شب کی خواهد بود؟

من هم به تعقیب مادرم بطرف دروازه رفتم، مادرم دروازه را باز کرد سه افسر پولیس پشت دروازه بودند از جمله یکی از همکاران پدرم بود که قبلاً هم او را دیده بودم ولی دو تن دیگر شان نا آشنا بودند. مادرم همین که دروازه را باز کرد هر سه تن افسران سلام دادند و مادرم هم همینطور. آن مردیکه از جمله همکاران پدرم بود گفت منزل غفار خان است؟ مادرم گفت: بلی بفرماید...

مرد با ناراحتی تمام به طرف مادرم نگاه کرده گفت شما؟ مادرم وارخطا شده و با صدای لرزان تکرار کرد که خیریت خو است برادر؟

افسر: بیین خواهرم، غفار خان در جریان جنگ با دشمن در وظیفه خوست.....

من حالتیم بد میشد و حرف های این مرد در گوشم انعکاس میکرد، گویا خواب میدادم، گویا حرف ها را از دور ها و از داخل یک تونل می شنیدم.

مادرم: وای، خدایا خیر، نکند که بدبخت شدم؟ نکنه روز گارم سیاه شد؟

مرد خواست که مادرم را تسلی کند اما مادرم از حال رفت و به زمین افتاد. من دویدم و مادرم در حالیکه رنگش پریده بود دوباره خودش را استوار نگهداشت، دیوار را محکم گرفته بلند شد و گفت که لطفاً واضح بگوئید که چه گپ شده؟

مرد دیگری از میان این سه مرد پیش آمده گفت خواهر اگر از اقارب تان کسی است برایش زنگ بزن که به شفاخانه دو صد بستر پولیس آمده و جنازه را تحویل بگیرد.

با شنیدن این جمله دنیایم ویران شد، چیخ زدم مادرم مرا در آغوش گرفت و دلداری میداد در حالی که خودش مانند درخت بید میلرزید و با بندش گلو حق حق گیریه میکرد. به آن سه افسر گفت اتفاقی است که افتاده، من به برادرم زنگ میزنم و با هم به شفاخانه می آییم، افسران گفتند که اگر خواسته باشید ما

است. حس کردم که شاید جایی به میله میرویم چون قبل ها همه از این کار ها میکردیم. از مادرم پرسیدم که امروز کجا میرویم؟ مادرم گفت که پدرت میخواهد که امروز جایی بیرون از خانه برویم که به همه ما و شما خوش بگذرد. برادرانم از اطاق دویدند و هر دو با یک صدا فریاد زدند، باغ وحش، باغ وحش میرویم. پدرم خندیده از حمام بیرون شد و هر دو برادرانم را در آغوش کشیده گفت، خویست بیینم که خواهر تان هم میخواهد یانه؟ من هم بیدرنگ گفتم که بلی حتما برویم، پدرم صدا زد که تو هم بیاد راغوشم دختر قشنگم.... روز خیلی خوشایندی داشتیم و نزدیک های شام به خانه برگشتیم، همه خسته و مانده بودیم. برادر کوچکم را روی کوچ خانه خواب برد، برادر دیگرم هم از شدت خسته گی چشم هایش بسته میشدند که پدرم گفت: میخواهم یک چیزی بگویم، من فردا برای چند روز به یک وظیفه به ولایت خوست میروم. چون صبح وقت میروم ممکن است که شما خواب باشید اما زیاد طول نمی کشد، انشا الله خیلی زود بخیر بر میگردم. مادر تانرا اذیت نکنید و متوجه یکدیگر تان باشید.

من که از شب گذشته کنجکاو ناراحتی پدرم بودم، حالا بود که دلیل اشرا دانستم و سخت ناراحت شدم، اشک در چشمانم نمایان شد. پدرم که متوجه شد، من را نزد خودش خواسته و سرو صورتم را بوسید و گفت: که اینطور نکن دخترم، این که بار اول نیست من یک افسر هستم، وظیفه من همیشه چنین بوده و خواهد بود، حالا برو و شب ناوقت است و تو هم بسیار خسته هستی بخواب و متوجه خود، برادران و درسهای مکتب ات باش. مادرم ساکت و آرام نشست و با ناراحتی تمام فقط بمان نگاه میکرد. من هم روی پدرم را بوسیدم و رفته به اطاق خواب، برادر هم بعد از بوسیدن و خدا حافظی و شب بخیری با پدرم مادرم آمدند. به اطاق تا که بخوابد. صبح وقتی بیدار شیدم، مادرم جای صبح را آماده کرده بود و پدرم



راضی کرده تا همراه شمس نامزد کند و ازین طریق مادر و برادرانم را هم به کانادا ببرد و بار زنده گی مادرم سبک شده و راحت تر زنده گی کند.

دنیایم دگرگون شد، این وضعیت ضربه شدیدی بر من وارد کرد و مانند شیشه شکستم و این را می دانستم که اگر مادرم تصمیمی بگیرد آنرا عملی میکند و هیچکس نمیتواند تصمیم اش را تغییر دهد. وقتی این راز کمی فاش شد، از مادرم خواستم که چنین کاری نکند چرا که من تازه صنف هفتم مکتب بودم، چند ماه بعد سیزده ساله میشوم، میخواهم درس بخوانم و آینده خود و برادرانم را بسازم اما مادرم دیگر از جبر روزگار و بار زنده گی خسته بود، مرا در غیاب با شمس نامزد کرد. حواله های پول، ارسال تحایف رنگارنگ کانادایی مادرم را سرگرم کرد و حسادت خاله هایم و زن های اماهایم، به بوت و دستکول های مارک خارجی مادرم و در ضمن لباس ها و طلاهاییکه مادرم از پول های حواله شده میخرید، بالا میگرفت، مادرم هم که سالها را با لباس های لیلایی به دفتر رفته بود و سلیقه زنده گی را با وسایل خارجی دست دوم (لیلامی) گذرانده بود، از این نوع تغییر در زنده گی اش لذت وافر میدید.

چندین ماه گذشت و بالاخره زمانی رسید که شمس کابل بیاید و با هم عروسی کنیم. درین ایام خاله صالحه با خانواده اش به هند رفتند تا زمینه رفتن شان به کانادا آسانتر شود و تصمیم به این بود که بعد از عروسی ما من و خانواده شمس به کانادا برویم، شمس آمد، عروسی کردیم و من را نیز به هند بردند. یک دختر سیزده ساله و شمس که بیست و پنج سال از من بزرگتر بود.

من او را یک لحظه هم به چشم یک شوهر، و یا به عبارت دیگر حتی برای یکبار هم حس نکردم که او شوهرم است برعکس از او میترسیدم و حس میکردم که نکند کدام کار طفلانه از من سر بزند و او بالایم قهر شود کم کم فهمیدم که آدم عصبی هم است. بنا بیشتر از او میترسیدم و بعد از گذشت چند روز حمل گرفتم. بیشتر نمیخواهم که در مورد چیزی بگویم چون ناراحتی اش بعد این همه سال در ذهنم دوباره خطور کرده و اذیت میشود. خوب، بعد از چند ماه شمس کانادا رفت و من با خانواده اش در هندوستان ماندیم، خسرم اصلا دوست نداشت و از خودم و حرکاتم نفرت داشت و میگفت: که این چوجه سنی چتل است و تعصب اش مرا اذیت میکرد، غسل خانه را که در آن شاور گرفته بودم، چندین بار شست و شو کرد تا قناعتش حاصل شده و از آن استفاده کند و ازین قبیل ناراحتی ها.

بالاخره بعد از گذشت چندین ماه اسناد هایم تکمیل شد و برایم تذکره جعلی هجده ساله ترتیب دادند تا من را به کانادا ببرند، بخاطریکه نظر به قانون آن کشور آمدن دختر زیر سن هجده سال در حین حال که حامله هم باشد، ناممکن و غیر قانونی بوده و جرم پنداشته میشود. من که چهارده سال داشتم به کانادا رسیدم و همینکه رسیدم هنوز چند روز نگذشته بود که تماس های تلفونی مادرم آغاز شد گاهی برای من و گاهی هم برای شمس و در مورد دعوت شان به کانادا حرف میزد، شوهرم طبق وعده در مورد سپانسر مادر و برادرانم رسماً اقدام کرد و یکی از شرایط دعوت شان این بود که من باید کار میکردم و درآمد خوبی میداشتم تا بتوانم خانواده ام را با اعتبار گذشته شوهرم سپانسر کنم. شوهرم برایم در یک رستوران که غذای آماده تهیه میکردند، کار پیدا کرد، همه روزه از ساعت ده صبح الی ده شب در رستوران آغاز بکار کردم، بجای اینکه مانند سایر کودکان به درس و تعلیم خود ادامه میدادم و آینده خود را طبق روال معمول می ساختم، فدای مادر و برادرانم شدم، خودم نیز در سن و سالی نبودم که این موضوع را در آنوقت درک کنم. خلاصه کار آمدن خانواده ام تا حدی پیش رفت و من هم یک پسر نازنین بدنیما آوردم و حالا در پهلوی همه مسولیت ها، مسولیت مادر بودن هم برانم افزوده شد.

روز های انتظار به پایان رسیدند و خانواده ام به کانادا رسید و جاگزین شدند. دست و پاچه گی، کمرسی من در زنده گی، رسیده گی به سر و وضعم، کار طاقت فرسا، پرداختهای پول برای آمدن خانواده ام، تفاوت سنی من با شوهر کم تجربه گی زنده گی و امثال آن باعث شده بودند که از زنده گی خوشنود نباشم برعکس افسرده و غمگین. شوهرم زیادتر اوقات با دوستانش خوش میگذرانند، صرف در موقع نیاز های جنسی اش نزد من بود و بس. ثمره این زنده گی درد آورده پسر شد. در این مدت نسبت خسته گی روحی و جسمی و فشار های اجباری، همیشه با شوهرم دعوا میکردم در مقابل توهین، دشنام و حتی مورد لبت و کوب قرار می گرفتم. تا اینکه فهمیدم شوهر با یک زن عرب رابطه پیدا کرده و بیشتر اوقات را با او میگذرانند، حتی به بهانه اینکه مهمان دارم با جمع دوستانش چندین بار او را به خانه ما آورده بود و منی بی خبر برای شان غذا آماده کرده و مهمان نوازی میکردم.

منظر میمانیم تا شما را به شفاخانه برسانیم. به مامایم زنگ زدیم، او در کارته نو زنده گی میکرد، خودش را بسیار زود نزد ما رسانید، همسایه های دهلیز ما نیز از جریان باخبر شدند و به کمک ما آمدند.

مادرم با برادرش به شفاخانه رفتند، من با برادرانم و یکی از خانم های همسایه به خانه ماندیم، تا صبح در یک گوشه دیوار نشسته بودم و گریه میکردم، عکس پدرم را در آغوشم گرفته بودم، مادرم به زن همسایه گفت که اگر پسرانم بیدار شدند آنها را به خانه خودشان ببرند چون خیلی کوچک هستند بهتر است که خانه نباشند، پدر را از دست دادیم. دیگر در خانه ما آن شور و هیجان، گرمی و رنگ و بوی سابق، صمیمیت، و عشق وجود نداشت. مادرم هم پدر شد و هم مادر، خیلی ها جوان بود ولی حالا دیگر او یک زن بیوه با سه فرزند کوچک، من هفت ساله بودم، برادر پنج سال و برادر کوچکم سه سال داشت. مادرم زنده گی را به تنهایی و سختی های بیشمار به پیش میبرد، مرد های خانواده، اقارب، همسایه ها، همکاران دور و نزدیک مستقیم و غیر مستقیم به مادرم پیشنهاد های داشتند، اما مادرم که پدرم را خیلی دوست داشت و آغاز و اساس زنده گی مشترک شان هم به عشق بنا شده بود، هرگز نتوانست کسی را جاگزین پدرم کند. ما روز تا روز بزرگتر میشدیم، مشکلات مادرم هم همینطور، مادرم از بار مشکلات زنده گی عصبانی و کم حوصله شده بود.

با اندک حرفی با هر کی بر خورد لفظی میکرد، بسیاری از نزدیکان، به دلایل مختلفی از ما دوری می کردند، جز خانه بی بی جانم جای دیگری نمیرفتیم، چونکه میگفتند مادرم زن جوان و بیوه است، حرف و حدیث زیاد میشود.

مادرم فقط بالای وظیفه اش میرفت، از امور منزل و ما حفاظت میکرد و گاهگاهی خانه مادر خود، آنجا هم زیاد خوشش نمی آمد چون زنده گی برادرانش به زیبایی، همت و سلیقه اش حسودی میکردند و با حرف های کنایه آمیز ناراحتش میکردند، من با گذشت هر روز، ماه و سال دختر جذاب و قشنگی شده بودم، صورت قشنگ مادر و هیکل جذاب پدرم را به ارث برده بودم.

موهایم دراز و مقبول، مادرم هم در سلیقه لباس و سرو وضع ام هیچ کمی نمیکرد و پیش از حد رسیده گی میکرد. خوب میوشیدیم و خوب هم میخوردیم اما با بزرگ شدن ما و بلند رفتن توقعات ما در هر روز بیشتر زیر بار زنده گی میرفت و عصبانی تر میشد، بر خوردش مملو از عصبانیت و زشتی بود، من تا هنوز دوازده سال داشتم ولی مانند یک دختر جوان خوش هیکل رشد کرده بودم و ازین سبب توجه اطرافیانم بیشتر به من جلب میشد، دلیل دیگر اینکه دختر یتیم بودم از دور و نزدیک چندین خواستگار داشتم و خواستگاران به خود شان بدین لحاظ جرات میدادند، در مکتب هم به دلایلی که ذکر نمودم در ضمن لیاقت و استعدادی که در درسهایم داشتم، شاگرد مطرح و شناخته شده بودم. خاله صالحه یکی از همکاران خوب و صمیمی مادرم بود که سالهای سال با او دوست بود و از گذشته ها با ما آشنایی داشت و از سرگذشت مادرم نیز مطلع بود او در اصل از شیعه های چنداول کابل بود در حالیکه مادرم در اصل از ولایت کنر و از ملیت پشتون و سنی بود و پدرم نیز همینطور، اما آنزمان خانواده ما، خودم و بیشترین مردم به این موضوع فکر نمیکردند و اهمیت نمیدادند. این خانم چند سال از مادرم بزرگتر و با تجربه تر بود و رفت و آمد نیز داشتیم.

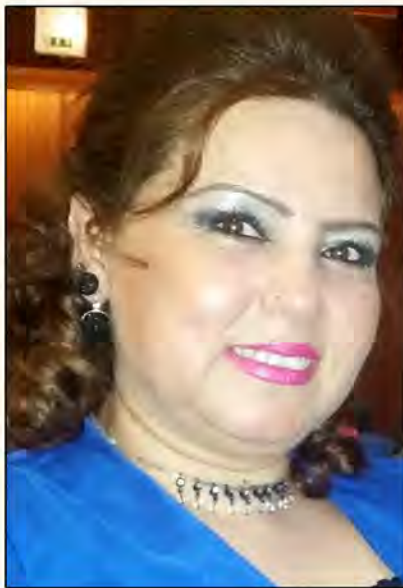
این خانم در جوانی با شخصی عروسی کرده و بنا بر دلایلی از او جدا شده بود و بقیه عمرش را به حالت مجردی سپری کرده و با خانواده اش زنده گی میکرد، واقعا زنده گی خوبی داشت گاهگاهی در تنگدستی ها از لحاظ اقتصادی با مادرم کمک هایی کرده بود و برای شخص خود نیز همیشه لباس های خیلی مقبول به ذوق خودش میخرید و همیشه یاد میکرد که چون اولاد ندارد دوست دارد که برای من لباس بخرد. من هم از هر دو خاله اصلی خود کرده دوستش داشتم.

خاله صالحه به مادرم در مورد برادرش که از چندین سال در کشور کانادا بسر میرد، قصه کرد گفت: که برادرم بعد اینهمه سال حالا تصمیم دارد که به افغانستان آمده و با دختری عروسی کند و برادرش همدوره مکتب مادرم بود. بعضی اوقات مادرم و خاله صالحه از گذشته های شمس برادرش قصه میکردند، یعنی شمس تقریباً هم سن مادرم بود و یا هم دو سه سال کوچکتر. خاله صالحه گفت: شمس خواسته تا دختری را برایش پیدا کنم، شمس کار و بار و اقتصاد خوب دارد و هر دختری حاضر است با او ازدواج کند اما ما در جستجوی دختری هستیم، که بتواند با زنده گی شمس بسازد و در کانادا از اصول و روش شوهرش سرکشی نکند. این قصه های گرم روزمره خاله صالحه مرا ناراحت میساخت و میترسیدم که منظورش مادرم نباشد. نکند میخواهد مادرم را به شمس برادرش خواستگاری کند؟ دیری نگذشت فهمیدم که مادرم را



# بالنده گان و آینده گان

متصدی صفحه: مینامیر



در این صفحه کوشش بعمل میآید، تا به مطالبی پرداخته شود که برای والدین در تربیه اطفال شان مثمر و قابل استفاده واقع گردد.

## بررسی و مقایسه دشواری روابط نوجوانان با والدین از دیدگاههای هر دو نسل!

نوجوانان آینده سازان کشور هستند و رسیده گی به مشکلات آنها می تواند از وقوع حوادث ناگوار بعدی مانند ترک تحصیل، فرار از خانه، پیوستن به گروه های خرابکار جلوگیری نماید.

داشتن رابطه خوب با والدین، برای همه بخصوص نوجوانان بسیار حایز اهمیت است. بسیاری از مشکلاتی که در دوره نوجوانی برای خانواده و نوجوان پیش می آید، ناشی از عدم وجود ارتباط دوستانه بین والدین و نوجوان است. هدف از مطالعه این بررسی و مقایسه مشکلات نوجوانان با والدین از دیدگاه آنان بوده است، بعضی بررسی تحلیل های و تجزیه ها آماری را نشان داد که بین دیدگاه های نوجوانان و والدین در رابطه با مشکلات شان در زمینه های استقلال طلبی، بلوغ جنسی و کسب شخصیت نوجوانان اختلافی وجود داشت. نتایج پژوهش حاکی از تأثیر ارتباط سالم نوجوانان با والدین در زمینه های استقلال طلبی، بلوغ جنسی و کسب شخصیت، تضمین صحت روحی و روانی و کسب هویت نوجوان بود. سالمترین راه برای رسیدن به موارد فوق این است که روابط نوجوانان با والدین دایمی و صمیمی باشد. لذا به مسئولین صحتی و روانی و سیاسی - اجتماعی جامعه پیشنهاد می گردد که به ارتباط در خانواده ها بخصوص در خانواده هایی که دارای فرزند نوجوان هستند، به عنوان یک تکنیک فراگیر و مهم در جهت پیشگیری اولیه بنگرند و نحوه ارتباط خانواده گی سالم را آموزش دهند.

ناهماهنگی میان والدین و فرزندان بزرگترین مشکل در روابط انسان هاست، مشکل عمده این است که از مهارت های ارتباطی سالم بی بهره ایم. علی رغم اینکه اعضای خانواده در جامعه، غالباً انسان های مؤمن، متدین و وفادار به یکدیگر هستند؛ ولی متأسفانه در ایجاد ارتباط سالم و شاد با هم بخصوص از زمانیکه صاحب فرزند می شوند ناتوانند.

بیشترین اختلاف های والدین و فرزندان در دوره نوجوانی اولاد ها پیش می آید. ورود به دوره نوجوانی علاوه بر خانواده، فرد را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می سازد.

یکی از دشواری های نوجوانی و جوانی مشکل مناسبات و روابط نوجوان با والدین و همسالان اوست. نوجوانان از والدین خود شکوه های مختلفی دارند. سبک نفوذ قدرت، کنترل همه جانبه، محاسبه نکردن نقطه نظرات نوجوانان، در دسترس نبودن والدین، وضع قانون در هر لحظه، انتظارات بيمورد از آنها، نپذیرفتن انتقاد و پیشداوری در مورد نوجوانان موضوعاتی است، که از نظر نوجوان باعث تعارض وی و والدینش می شوند. علی رغم تمایل فراوان جوانان در آوان نوجوانی به رهایی از قیود و محدودیت های خانواده گی، نبودن روابط مطلوب و همبسته گی های خانواده گی اثرات مخربی به ویژه در سنین دوازده و سیزده ساله گی روی نوجوانان بر جای می گذارد. وقتی ارتباط نوجوانان و والدین درباره نظم و انضباط و تربیه کردن قطع شود، نوجوانان قبل از آنکه آماده گی حمایت از خود را داشته باشند، خانه را ترک می گویند، از

مکتب فرار می کنند، در مسیر راه زنده گی گرفتار می شوند و از خانواده هایشان - بعضی اوقات بطور دایمی - بیزار می شوند که این بزرگترین ضایعه برای نوجوان و خانواده به شمار میرود.

در صورتی که نوجوان نتواند آزادانه احساسات، و نگرانی های خود را بدون احساس ترس یا طرد شدن با والدین خود در میان بگذارد، نوعی ناامنی روانی در وی پدید خواهد آمد که مهمترین علت بروز ناهنجاری های رفتاری و عاطفی است. به نظر می رسد مصرف مواد مخدر توسط نوجوانان نیز بصورت جدی و تا حدود زیادی نوجوانان به روابط آنها با والدینشان دارد. همچنین علاوه بر اوضاع و احوال اجتماعی و تجارب فردی، فقر و شرایط سخت زنده گی و روابط غیر صمیمی بین والدین و فرزندان از جمله عوامل مهمی است که باعث بروز روش های مخرب می شود. به نظر می رسد که برای تضمین صحت و سلامتی روانی و کسب هویت و استقلال، سالم ترین راه این است که روابط نوجوانان با والدین متداوم و صمیمی باشد.

در یک نظر سنجی بیشتر جوانان روابط با والدین را پر تنش میدانند. البته آمار این تنش ها در هر کشور فرق میکند.

خانواده هایی که در آنها ارتباط نوجوانان و والدین خوب بود، بطور کلی از کیفیت زنده گی خود راضی هستند.



به عبارت دیگر نوع روابط والدین با فرزندان در افزایش عزت نفس آنان مؤثر بوده است. حال با توجه به این که هم اکنون بیشترین باشندگان کشور ما را جوان و نوجوان تشکیل میدهد. و نیروی محرکه و پویای جامعه را همین جمعیت تشکیل می دهد؛ باید نگرش ها، مشکلات، مسایل و خواست های آنان را شناخت و زبان صحیح ارتباط با ایشان را پیدا و برقرار نمود، راه های حل ارائه کرد تا آنان در مسیر مثبت، فعالیت نموده و خود و کشورشان را به رشد و توسعه همه جانبه برسانند.

به امید یک کشور آرام و عاری از مصیبت و جنگ خانمانسوز، تا جوانان عزیز ما در آرامش کامل زیست نمایند...





متصدی صفحه: زرغونه ولی

کوتاه سخنی از بانوان متعرض پارلمان افغانستان داریم! جسارت و شهامت تعدادی از نامزادان پارلمان افغانستان که به خاطر بدست آوردن حقوق شان ماه ها است خیمه اعتراضیه را در مقابل ارگ و دولتمردان ایجاد کردند تا سختترین شکل اعتراض که با دوختن دهن شان و زولانه زدن به دستان شان، زندانی کردن در خانه های آهنی، اختطاف خود سوزی است داد خواهی نموده اند و ادامه دادند.

تا به حال این مبارزات دادخواهانه شان در مقابل قوت های مافیای زور و زور شجاعانه ایستاده اند و خواهان حق مشروع شان می باشند با وجود که توجه تمام نهاد های بین المللی و داخل کشور را به خود جلب کرده اند هنوز هم با اختطاف خود سوزی شان صدا های داد خواهی شان را رساتر می سازند، ما با وجودی که چنین اعتراضات خشونت آمیز را تقبیح می نمایم ولی در دادخواهی مسالمت آمیز انان را حمایت می کنیم و به خاطر اعاده حقوق شان در کنار شان خواهیم بود زیرا مردم و جنبش زنان به چهره های پر بار کشور نیاز دارند.

از تمام بانوان تقاضا داریم از دادخواهی که حق مشروع شان است به خاطر به دست آوردن حق و مشارکت شان در اجتماع به شکل مسالمت آمیز پیش ببرند و از دولت افغانستان بخصوص نهاد های مدنی و مسوولین تقاضا داریم هر چه زودتر به پیشنهادات این بانوان پاسخگو باشند، تا از عواقب وخیم آن جلوگیری شود!

موفقیت های مزید بانوان را ارزو داریم - به پیش در راه تامین عدالت اجتماعی و برابری

# تخلی و بازتاب فعالیت زنان

## چشم اندازها و گزارشات داغ روز زنان!

زنان که نیروی سازنده جامعه افغانستان هستند با قبول تمام شرایط نا مساعد و سیستم مرد سالاری حاکم در سرزمین سنتی ما به خاطر جایگاه و نقش فعال شان در اجتماع با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و جسورانه به خاطر نقش شان در مشارکت های سیاسی و اجتماعی تلاش می ورزند. عده یی از زنان آزاد اندیش و سر سپرده ما دادخواهی می نمایند، تظاهرات و راهپیمایی و مباحثه ها را سازماندهی و شرایط مساعد را در داخل و خارج کشور جهت بلند کردن صدای عدالتخواهی علیه کمبودها و نارسایی مساعد ساخته، پیکار مینمایند و شرایط قانونی را فراهم می سازند تا زنان این قوت بزرگ و نیم پیکر جامعه از چشم دور نباشند و آگاهانه در مسایل مطرح روز سهیم شوند. یکی از این دستاورد که با زحمات و تلاش زنان افغانستان و حمایت دولت افغانستان در سراسر جهان و داخل کشور بود همان کم رنگی شان در مذاکرات دوحه با طالبان بود که دادخواهی کردند و نتایج مثبت را هم به دست آوردند که ما شاهد اشتراک عده یی از خواهران ما در مذاکرات دور هفتم دوحه با طالبان در قطر بودیم.

با وجود که به خواستهای شان که جایگاه زنان در حکومت آینده افغانستان بود، بحث و گفتگو و توجه لازم از جانب طالبان صورت نگرفت و به سوالات شان پاسخ داده نشد بر عکس روی جدا شدن دانشگاه های دخترانه و پسرانه مورد بحث قرار گرفت. ولی اشتراک زنان رویا روی با طالبان این زن ستیزان قرن بیست و یکم برجسته بود که خود دستاورد بزرگ است.

بانویی از تبار هندو باوران کشور به نام داکتر انار کلی هنریار خوب درخشیده توانست از حق مشروع اقلیت های جامعه اهل هندو در کشور دفاع کرد و توجه جوانب مذاکرات را به اقلیت های جامعه معطوف داشت که قابل ستایش است و اشتراک بانوان ما در دور هفتم مذاکرات صلح با طالبان در دوحه دروازه های مباحثه را در گفتمان های آینده صلح که خواست همه جوانب و مردم دردمند افغانستان است باز نمود و مردم را ما به تامین صلح و ثبات در میهن امیدوار ساخت که باید قدر دانی کرد و به تمام زنان جسور کشور که در این عرصه تلاش کردند با گرد همایی ها و تظاهرات در داخل و خارج کشور مانند همایش دادخواهی اروپایی زنان افغانستان در کشور شاهی هالند و ده هها دیگر راه اندازی شد و صدای خود را بلند کردند. این موفقیت را برای همه زنان مبارز و متحد مبارک باد می گویم همیسته گی ما بیشتر ضامن موفقیت های چشمگیر ما خواهد بود!



# کشتزار

## گرگ مکار

سال اول، وسط سمستر و دلهره امتحانها گرچه از جمله محصلین خوب بودم و یک لکچر را هم از دست نیدادم. حتی اگر مریض میبودم از مصنفانم میخواستم تا تمام لکچرهای در غیابتم را برایم درایفون ضبط کرده برایم بفرستد.

دلیل دلهره من قصه های محصلین کهنه بود که در مورد استادی به دختران دیگر رسیده بود. دخترهای دوره قبل تجارب خوب از این استاد داشتند زیرا این مرد در مقاله های پژوهشی محصلین مشکل تراشی کرده کار را بجای میرساند تا محصل برای حفظ یک سال تعلیمی که خیلی برایش حیاتی بوده تن به کارهای غلط بدهند. ابتدا هر گاه دخترها این چنین قصه ها را سر میکردند با تشدد به دهن شان کوبیده میگفتم: لیاقت که باشه پدر کسی یک پاینت کسی را نفی نمیتواند!

دخترها کوشش میکردند تا مرا قانع بسازند که این موضوع مربوط به لیاقت نمیشود فقط باید از خداوند بخواهیم تا به دام انسان بد نیفتیم. من با تمسخر میگفتم: ممکن خود این دخترها ضعیف اخلاقی داشته و بخاطری که عیب خود را پنهان کنن تهمت را به پای استاد می اندازند، چون مقام و منزلت استاد کمتر از پدر نیست. این دعوا من با بعضی از دخترهای هم دوره که مدعی واقعی بودن این روایت ها بودند همچنان ادامه داشت.

درست در امتحان وسط سمستر اول روزی همین استاد که قبلاً قصه ها در موردش شنیده بودم مرا به دفترش خواست چون مدعی بود مقاله که نوشته بودم از نظر منابع آکادمیک شدیداً کاستی دارد. برایم جالب بود چون حین نوشتن مقاله ام منابع را بکار برده بودم که خودش برای ما نشانی گفته بود. در ذهنم یک مرور عاجل پیرامون نوشته ام و با خود گفتم: ممکن استاد کاستی دیده باشد، باید از نزدیک رفته و از ایشان اشتباهات را بپرسم. استاد مرا بعد از صنف نزد خود فراخواند و من با گام های لرزان و روان پریشان به دفترش رفتم.

استاد با همان دریشی سرمه بی رنگ و نکنایی جگری پشت میز کارش نشسته همینکه مرا دید با نگاه امرانه مرا به چوکی مقابلش دعوت به نشستن نمود.

من حین که مینشستم گفتم: استاد اگر همه اشتباهات را عاجل برایم بازگو شوین تا زود بخانه رفته همه را اصلاح کرده، دوباره تا فردا به شما بفرستم، چون فردا تاریخ اخر است.

استاد همانطور که امرانه مینگریست با لحن خشک گفت: کجایش را اصلاح میکنی از سر تا اخر اشتباه نوشتی.

من با پافشاری کمیوتر لپتاب ام را روشن کرده گفتم: اگر اشتباهاتم را برایم نشانی کنید کوشش میکنم، تا همه را درست کنم. استاد که حوصله اش سر میرفت با لحن خیلی بازاری گفت: ای منابع را از خانه ننه ایت آوردی، مجبور هستی که ای سمستر از سر بخوانی چون در مضمون مه چانس تیر شدن نداری.

منکه تا هنوز بکار هم طعم ناکامی را نچشیده بودم از فرط ترس دست هایم را لرزه گرفت و با آواز آمیخته به گریه گفتم: استاد



متصدی صفحه: خاتول مهمند

رساندم.

به گفته ملازم رئیس با چند استاد دیگر ملاقات داشت مگر همینکه دید من با سختی گریه دارم عاجل به داخل اطاق رئیس رفت و عاجل بازگشت و گفت: برو که رئیس داخل خاستیت وقتی داخل دفتر رفتم سه استاد و رئیس به من خیره خیره مینگریستند.

رئیس با آواز آرام گفت: آرام باش و بگو که چی شده؟ من بدون آنکه جواب بدهم آواز ضبط شده تلفون را پالی کردم.

رئیس با سه استاد از ابتدا تا انتها گفته های ما را شنیدند، رئیس که از خشم چهره اش برافروخته بود از من خواست تا یک کاپی از گفتگو من و استاد را برایش بفرستم. رئیس به من وعده کرد تا این موضوع را بزودی حل کند و در ضمن از من خواست تا بدون سرو صدا به خانه بروم. فردای امروز از دفتر رئیس فاکولته با پدرم تماس گرفته، او را همراه با من خواستند.

اگرچی این موضوع را از بیم آنکه مبادا باعث قهر پدرم شود، با فامیل در میان نگذاشته بودم به همین خاطر تا فاکولته پدرم صد بار پرسید: او دختر چی بد کدی که مره خاسته؟ رئیس فاکولته....

مگر من خاموش بودم و نمیتوانستم ان پیش امد نحس را برایش تعریف کنم. همینکه به دفتر رئیس رسیدیم رئیس بعد خوش و بیش موضوع را به پدرم تعریف کرده از من خیلی خوشی کرد.

رئیس با لبخند پیروزمندانانه گفت: برو بیغم به صفت او استاد را از این فاکولته اخراج کردیم. مقاله ات را به استاد جدید بفرست، اگر واقعاً حق دار باشی، حتما کامیاب میشی، مگر آفرین بچیم که با یک شجاعت نه تنها زنده گی خود، بلکه زنده گی محصلین دیگر را هم از چنگ چنین بی ناموس نجات دادی....

شما چی میگین؟! استاد که دانست تیرش درست به نشانه خورده با جلاکی گفت: اگر خودت بخوای نا کام نمیمانی!

با عجله پرسیدم: چطور بدست مه است استاد؟ استاد با وقاحت تمام گفت: مره خوش بساز و مه تره کامیاب میکنم. این حرفش مرا تکان داد و به یاد حرف های دخترها افتادم که می گفتند: خدا بگیر انسان بد نیندازیت!

من خاموش ماندم و حس کردم اطاق گرد سرم می چرخد. استاد با همان وقاحت گفت: چی فکر میکنی بیا همراه مه هوتل برو زیاد وقت مرا نگیره، اگر کامیابی میخوای پس با من بیا باز دیگه هیچوقت آزاریت نمیتم!

جملات اخر استاد مرا مطمئن ساخت که مقاله تا ان حد کاستی ندارد که او وانمود میکند، بنا از جایم برخاسته بدون رد و بدل کلمه براه افتادم. با آنکه خیلی شوکه بودم و سرم درد میکرد با خود گفتم: این موضوع را باید بطوری بیرون بکشم. بنا دوباره بسوی دفتر استاد باز گشتم و اینبار صوت ریکاردر تلفونم برای ضبط محاوره ما روشن کردم. با تضرع به استاد گفتم: استاد آیا واقعاً مقاله ام قابل تصدیق نیست؟ استاد که مصروف تلفونش بود با زهر خنده گفت: یک دفعه گفتم که تا مره خوش نسازی کامیاب نمیکم.

با استفهام پرسیدم: چی رقم خوش تان بسازم؟ استاد با تمسخر گفت: تو دیگه ایقه هم اوشتک نیستی که نفامی که چی میگم! با همان لحن استفهام آمیز گفتم: درست أفاده نمیتوانم! استاد با وقاحت گفت: همراه مه همیستر شو و بدون کنترل مقاله کامیابیت میکنم. با اوقات تلخ گفتم: استاد شما مقام پدر مرا دارید و چگونه میتوانید تا به یک دختر ای رقم پیشنهاد کنین؟

استاد با اعصاب خرابی گفت: برو گمشو نصیحت نکو یا کار مره کو یا ناکام مطلق هستی! با عجله از دفتر استاد بسوی دهلیز دویدم و با عجله خودم را تا دفتر رئیس فاکولته





نگارش: حوراحیمی

احساس گناه میکردم و به مادرم حق میدادم چون من جفایی بزرگی در حق شان نموده بودم از خانه فرار کرده بودم، نام نشان شان را به زمین زده بودم پیش دوست دشمن سر افکنده شده بودند، تمام آنروز به درد گریه و فغان گذشت گاهی با گریه مادر روبرو میشدم و گاهی هم با سر زنش پدر و من به خود میگفتم حقم است شما را من سر افکنده ساختم، مدتی به همین گونه رفت و آمد داشتیم شوهرم را بخشیدند طفل را محبت میکردند که روزی پدرم برای پیشنهاد کرد شما در خانه کرایه زننده گی میکنید ما دو اطاق خالی داریم چر باید کرایه بدهید بیاید با ما زننده گی کنید چون مشکل اقتصادی هم داشتیم - بی درنگ پذیرفتیم به خانه پدر با همه جل و پستک که داشتیم کوچ کردیم و من خیلی خوشحال بودم که با وجود جفای من در حق شان مرا بخشیده اند خوشحال بود که درس را دوباره شروع کنم و بعداً کاری برای خود دست و پا نمایم و کمک برای شوهرم شوم، شوهر بعد از آمدن ایران شامل کورس های کوتاه مدت افسری شده و شامل کار در یکی از ارگان های لوژیستیک افسری قوای مسلح.

دوسالی با خانواده ام یکجا زننده گی کردم که بخت بدم دوباره از خواب بیدار شد شوهرم متواتر به صفحات شمال برای اكمال مواد ارتزاقی سفر میکرد که هفته ها طول میکشید و من عادت به این سفر هایش کرده بودم، که روزی رفت و دیگر هرگز بر نگشت آنها را با تمام قطار لوژیستیک شان در مسیر راه سالنگ اشرار دستگیر کرده و همه را آتش زده بودند که سالها دنبالش گشتم منتظر ماندم اما نیامد که نیامد من ماندم دو طفل کوچک، سالها گذشت دو طفلم بزرگ شدند عروسی کردند در کابل زننده گی میکنم و مصرف نواسه هایم هستم.

خوشحالم که خانواده ام مرا بخشیدند اما تمام عمر جز رنج و درد و بی کسی چیزی دیگری ندیدم من هم با درد هایم کنار آمدم با درد های جوانی و ندانم کاری هایم. داستان از نقل قول خانم فرزانه (نام مستعار) که چند سال پیش کابل رفتم همایشان آشنا شدم و یادداشتی نوشتم و یاد خود گفتم یک روزی یک جای خواهم نوشت، بانو را یاقتم و به مراد دلتم رسیدم و اینک خدمت خواننده گان تقدیم میدارم.

## ندانم کاری های من ...

خانواده هشت نفری بودیم، فرزانه قصه میکند پدرم مامور دولت وقت در زمان های نه چندان دور و مادرم خانم خانه مصروف خانه داری و تربیت اولاد هایش بود دو برادر و شش خواهر بودیم که همه قلوبیم قد یکسال در میان بزرگ ترین ما خواهر بزرگم بود، صنف هشت مکتب بودم زننده گی آرامی داشتیم هرروز از طرف صبح مکتب میرفتم مادرم زن سخت گیر بود شاید همینطور ایجاب میکرد زن که شش دختر نو جوان و جوان داشت باید مواظب میبود تا آسیبی برایشان نرسد شاید هم فرهنگ ما مادرم را نیز مجبور ساخته بود که با دختران سخت گیر باشد با دو برادر کمتر کاری داشت خوب بخور و خوب بپوش از آنها بود چون پسر بودند.

گفتم صنف هشتم بودم عاشق پسری که فقط در راه مکتب می دیدم شده بودم هرروز چاشت که رخصت میشدم سر راه ام سبز میشد و تا خانه دنبالم میامد راه دیگری برای دیدنش نداشتم چندین ماه این چاشت دیدن ها دوام داشت تا روزی خواهرم مرا در کوچه نزدیک خانه دید شاید هم قبلاً متوجه شده بود که صبح همایش مکتب میروم اما ظهر آخرین نفر خانه میایم چند بار با خشونت برایم گوشزد کرد اما نادیده گرفتم و بالاخر موضوع را برای مادرم گفتم. یکی از روزها که از مکتب خانه آمدم مادر تهدید کنان برایم هوشدار داد و گفت اگر اصلاح نشوم موضوع را برای پدرم می گوید و مکتب رفتن را برایم حرام میسازد و اجازه نمی دهد که همین هم شد بارها مادرم نصیحت کرد اما کم شنیدم تا روزیکه نزدیک دروازه خانه با پسر مورد نظر حرف میزد که مادرم دروازه را به قصد خرید از بازار باز کرد، راه گم شده بود لحظه یی ساکت بود اما زود شروع کرد به داد و بیداد. مرا با قوت بی سابقه تپله کرد داخل حویلی و آن پسر را خواست داخل خانه، پدرم خانه نبود چاشت ترق گرم تابستان بود تا خواست هرچی دو ویدو بیراهه بود حواله اش کرد و با یک سلیبی جانانه از خانه بیرونش کرد، من ماندم و گریه وزاری که هیچ اثری بر مادرم نداشت عصر پدرم که آمد.

مادرم موضوع را موبه مواز (الف) تالی) برایش قصه کرد که بالوت و کوب پدر هم مواجه شدم خانه ما قیامت بر پا شده بود همه خواهران خورد و بزرگ با گریه وزاری از پدرم میخواستند که لت و کوب را بس کنند، جانانه و حساسی لت خوردم و مکتب رفتن هم سرم بند شد مدتی در خانه بودم و بعد از عذر وزاری به مادرم، پدرم را راضی ساخت که دوباره مکتب بروم و من هم وعده کرده بودم که دیگر سر به راه باشم و دیگر آن پسر را نه بینم. یکی دوروزیکه مکتب رفتم آن پسر دوباره سر راه ام سبز شد روزی خیلی بدی بود که تمام زننده گی مرا دگرگون ساخت، عشق راه مکتب من باز هم آمد با هم حرف میزدیم که خواهرام دوباره ما را دید و من فهمیدم که اینبار از دست پدر جان به سلامت نمی برم موضوع ترسم را همان جای برای پسر گفتم و حیران مانده بودم که کجا بروم و چیکار کنم و پسر که هم ترسیده بود برایم گفت بیا برویم خانه ما و دیگر خانه نرو که من هم از ترس پدر و بدون فکر کردن قبول کردم و روانه خانه ایشان شدم که نه چندان دور از خانه ما بود به مجرد وارد شدن به خانه شان با مخالفت خانواده شان روبرو شدم که با توضیح پسر شان مجبور شدند مرا بپذیرند اما با عجله مادر و خواهران شان مه را به خانه مامانی شان که در گوشه دور و دیگر شهر بردند چون میدانستند که من فرار کردم و این تاوان دارد چند ساعتی آنجا بودم و نمی دانستم که من چی کاری زشتی را انجام داده بودم فرار یک دختر با یک پسر که آن هم در فرهنگ ما شانگری یا گریختن از خانه بود سزا و جزای بزرگی داشت و من این را نمی دانستم از کجا باید می فهمیدم چون هیچ وقت برایم گفته نشده بود تا بود در خانه ما، تا دوروز آنجا بودم که مادر پسر با همان خشویم آمد و گفت خانواده ات آمده بودند و آدرس را پیدا کردند و ادعا دارند که ما دختر شان را فرار دادیم و به پولیس شکایت میکنند اما با وساطت بزرگ گان ما - مادرم را راضی ساختند که با تو حرف بزنند تا این مسئله به آرامی حل گردد و نکاح نمایند چون بدنامی نصیب فامیل من شده بود و من با ترس حاضر شدم که با مادرم حرف بزنم همینکه مادرم آمد با عذر وزاری و هم سرزنش از من میخواست خانه بروم و اینها بیابند خواستگاری که به نام نیک این مسئله تمام شود اما در چشمان مادر خشم و نفرت از خودم را میدیدم مترسیدم از پدرم، خلاصه من قبول نکردم و مادرم با چشمان گریان رفت که رفت و دیگر تا سالها ندیدمش. خانواده پسر که حال شوهرم شده بود عروسی کوچکی برایم تدارک دیدند نکاح



# به مناسب صدمین سالگرد استرداد استقلال افغانستان

## نقش شاه امان الله و ملکه ثریا در ایجاد نخستین نشریه زنان افغانستان



در عصر شاه امان الله خان جریده سراج الاخبار به طرز جدید به انتشارات خود آغاز نمود. بعد از سراج الاخبار نشریات دیگری نیز به وجود آمد که از جمله آنها می توان ارشادالنسوان، اولین مجله زنان افغانستان را یاد آور شد. ارشاد نسوان در دفاع و بلند بردن سطح فکری زنان به نشر می رسید. این مجله تحت نظر ملکه ثریا همسر امان الله خان منتشر می شد. مسؤلیت این روزنامه را اسما رسمیه، همسر محمود طرزی و سردبیری آن را روح افزا، مشهور به منشیه دختر محمد زمان خان خازن الملک برعهده داشتند.

امان الله خان بیش از حد علاقه داشت که قشر زنان با سواد گردد تا خود استقلال و آزادی خویش را بدست گیرند، در جشن ها، عید ها و سایر مجالس، زنان را در سخنرانی های خود، تشویق به گرفتن آزادی مدنی می کرد و حتی یکی از اهداف عمده روشنفکران و نویسنده گان مورد علاقه و توجه دولت امانی این بود که در روابط اجتماعی و وضع زنده گی خانواده گی مردم افغانستان تغییرات اساسی را به میان آورند، تغییر فکر مردم افغانستان در رابطه با زنده گی، از طرف طرزی و خانم او و دخترانش که همه از طرز تفکر جدید، نماینده گی می نمودند، از همان ابتدا تعقیب میگردید. به خصوص در دوران حکومت امان الله خان بود که نخستین بار به آزادی این نیمه یی از وجود جامعه صحه گذاشته شد و راه برای تعلیم و تحصیل آنان فراهم گردید. در همین وقت بود که فعالیت فرهنگی زنان به اوج خود رسیده و نیاز مندبهای فرهنگی جدی مطرح شد، در چنین فضا بود که پیشنهاد انتشار نشریه مستقل برای زنان داده شد. امان الله خان پذیرفت و جریده، ارشاد النسوان به نشرات هفته گی اش در سال ۱۳۰۰ شمسی در فضای مطبوعات افغانستان به پرتو افشانی آغاز کرد.

باید گفت که اولین شماره ارشاد النسوان، روز پنجشنبه اول حمل سال ۱۳۰۰ مطابق ۱۹۲۱ مصادف با سومین سال پادشاهی امان الله خان در کابل انتشار یافت و این نشریه در جهت تئویر و اذهان و افکار توده های مردم، به خصوص زنان مظلوم افغانستان سخت تاثیر داشت.

به صراحت می توان گفت که مطالب ارشاد النسوان، مقاله ها سرمقاله های آن بیشتر به امور زنان پرداخته و قسمت اعظم آن شکل انتقادی داشت. به همین خاطر این جریده موفق ترین و تاثیر گذار ترین نشریه در عصر خود

بوده و در این نشریه راجع به آزادی و استقلال زن و لغو اسارت زن، نوشته های دیده میشد و نظر اسلام را در رابطه به آزادی انسان به این صورت آورده است. "هر که کلمه را بدل بخواند و به آن ایمان داشته باشد از هر گونه قید و بند آزاد است".

این جریده در کاغذ نازک پسته یی رنگ در چاپخانه سنگی در کاروان سرای ده افغانان «دارالتحریر شاهی» به طبع میرسید.

نام جریده بین کلیشه کتاب، دیوات و خوشه های گندم را داشت، نوشته شده بود ارشاد النسوان در ابتدا در چهار صفحه و سپس از نشر شماره دوازدهم در هشت صفحه نشر می شد.

در این جریده مطالب رنگارنگ نشر میگردید ولی موضوعات عمده آن را صحت زنان، اخلاق، آشپزی، خیاطی و تربیه اطفال تشکیل میداد و هم این جریده از پیشرفت و انکشاف فرهنگی زنان جهان و کشور های مسلمان و همسایه گان بحث میراند و همین طور خبرهای مربوط به امور زنان افغانستان مثل میله های و سرگرمی ها را نیز نشر می کرد.

همانطوری که در پیشانی ارشاد النسوان نگاشته شده بود:

"خانه ام ارشاد النسوان میکند

این قدر ها وصف عرفان میکند"

ارشاد النسوان در ابتداء به شکل گاهنامه منتشر می شد، اما بعد ها انسجام یافت و با آنکه عمرش مستعجل بود به یک نشریه موقوته (به وقت و زمان معین) مبدل گشت، این نشریه به مثابه یکی از دستاورد های استقلال با چنان تفکر عالی منتشر میگردید ولی با دروغ و درد! که این نور به زودی خاموش گردید.

ارشاد النسوان به منزله مشعلی بود که میتوان آنرا انعکاس مفکوره نوین و تنویر تاریکی هایی نسوان آن عصر نامید.

با الهام از ارشاد النسوان مجله بانو نیز تلاش و سعی مینماید، تا به شکل موقوته نشرات نماید...

"خواستن، توانستن است".



# د افغانستان د خپلواکۍ د سلمې کلېزې په ویاړ! ناهید علومې

د افغان مېرمنو د لومړۍ خپرونې په رامنځته کېدو کې د شاه امان الله خان او ملکه ثریا رول!



د شاه غازي امان الله خان په واکمنۍ کې سراج الاخبار جريدې په نوې بڼه خپلې خپرونې پيل كړې، له سراج الاخبار وروسته نورې خپرونې هم رامنځته شوې، چې له هغې جملې څخه، د افغان مېرمنو لومړنۍ مجله (( ارشاد النسوان )) يادولی شو. ارشاد النسوان د مېرمنو د حقونو دساتنې او د فكري كچې د لوړوالي په موخه خپرونې درلودې، دا مجله د شاه امان الله خان د مېرمنې ( ملکې ثریا ) تر لارښوونې خپرېده، ددې ورځپاڼې مدير مسؤوله، د محمود طرزي مېرمن آغلې اسماء اسميه او د محمد زمان خان خازن الملک لور آغلې روح افزا مشهور په منشيېه دختر يې منشيېوب په غاړه درلود.

شاه امان الله خان بې سارې لېوالتيا درلوده، چې ښځه پور دې د پوهې پر گانه سمبال شي، تر څو دوی وکولی شي، خپله خپلواکي پخپله ترلاسه کړي، په جشنونو، اخترونو او نورو غونډو کې شاه امان الله خان پخپلو ويناوو کې مېرمنې خپلو مدني خپلواکۍ ته هڅولې، د امانۍ دور د روڼ آندو او ليکوالو يو ځانگړې موخه دا وه: چې د افغانانو په ټولنيزو اړيکو او کورني وضعيت کې بنسټيز بدلونونه را منځته کړي، ښاغلي محمود طرزي، اسماء اسميه او لوندو يې چې د وخت له نويو افکارو او تمدن سره بلدتيا درلوده، د ژوند په هکله د افغانانو پر فكري بدلون له هماغه پيل څخه کار کړ، په ځانگړې توگه د امان الله خان په واکمنۍ د لومړي ځل لپاره د ښځو نيمه آزادي تر لاسه او د ښوونې او روزنې لپاره يې لار پرانېستل شوه. همدا مهال؛ د مېرمنو فرهنگي کړنې گړندۍ شوې او فرهنگي غوښتنې يې په جدي توگه مطرح شوې همدارنگه د مېرمنو لپاره د ځانگړو خپرونو وړانديز وشو، چې شاه امان الله په ورين تندي دا غوښتنه ومنله او ارشاد النسوان د افغانستان د رسنيو په ډگر کې په 1300 لمريز کال خپلې اوښي خپرونې پيل کړې.

د ارشاد النسوان لومړنۍ گڼه په 1300 لمريز کال د حمل مياشتې په لومړۍ د پنجشنبې په ورځ چې د امان الله خان د واکمنۍ له دريم کال ( 1921 ز ) سره سمون خوري، په کابل کې خپره شوه. دې خپرونې د افغان وگړو پر اذهانو، افکارو په ځانگړې توگه د افغان مظلومو مېرمنو پر ذهنونو ډېر مثبت تاثير درلود.

په صراحت سره ویلی شو، چې د ارشاد النسوان ليکنې، مقالې او مضامين مېرمنو ته ځانگړې شوې وې او ډېر برخو يې انتقادي بڼه درلوده. ځکه نوموړې ورځپاڼه د خپل پېر بريالۍ او مؤثره خپرونه گڼل کېده، په دغه جريده کې دمېرمنو د خپلواکۍ په اړه ډېرې ليکنې تر سترگو کيږي. چې د انسان د آزادۍ په هکله يې د اسلام نظر په دې ډول راوړی دی: (( هر څوک چې کلمه له زړه نه ووايي او په هغه اېمان راوړي، له هر ډول قيد و بند نه آزاد دی. ))

دغه جريده په نړۍ، پسته يې رنگه پانه کې، د کابل په کاروان سراي ده افغانان ( شاهي دار التحرير ) کې په ډبرينو چاپخونو کې خپرېده، ارشاد النسوان په پيل کې په څلورو پاڼو او وروسته له دولسمې گڼې په دولسو پاڼو کې خپرېده. په دغه جريدې کې بېلابېل مطالب خپرېدل، خو ډېری او ځانگړې سکالوکاني يې د مېرمنو روغتيا، اخلاق،

آشپزي، خياطي او د ماشومانو روزنې ته ځانگړې شوې وې، هېره دې نه وي چې دغې خپرونې د افغانستان، گاونډيو او نورو اسلامي هېوادونو د مېرمنو اړوند مضامين لکله: پرمختگ، مېلې، پنځونې او لاسته راوړنو په هکله هم خپرونې نورو اسلامي هېوادونو د مېرمنو اړوند مضامين لکله: پرمختگ، مېلې، پنځونې او لاسته راوړنو په هکله هم خپرونې درلودې.

لکه څنگه چې د ارشادالنسوان په پورتنۍ برخه کې ليکل شوي و:

خانه ام ارشاد النسوان ميکند

اين قدر ها وصف عرفان ميکند

ارشاد النسوان په پيل کې د گاه نامې ( تقويم، جنرتي ) په بڼې خپرېده، مگر وروسته انسجام شوه،

دا چې عمر يې لنډ و، په يوې موقته خپرونې مبدله شوه. داخپرونه د خپلواکۍ د لاسته راوړنې په وياړ په لور فکر او ښکلي صحافت خپرېده، مگر له بده مرغه! دا رڼايي ډېر ژر مړه شوه.

ارشاد النسوان د هغې ډېوې په شان وه، چې مور يې د هغه پېر د نويو افکارو خپرونکې او د مېرمنو د تيارو روښنايي بللی شو.



# دخیال انخوړ صورخیال

متصدی صفحه:  
فرشته نوری

## سکوت و بانوان شاعر افغان!

این بار موضوع واژه "سکوت" و استفاده آن را در معانی مختلف در اشعار بانوان افغان، برای تان انتخاب کردم که امیدوارم مورد پسند و استفاده عزیزان قرار گیرد.

"سکوت" / ساکت در لغت به معنی خاموشی و بی صدایی است. اما در معنی تعابیر مختلفی دارد. در ادبیات و زبان های مختلف از زمان های دور، به "سکوت" مفاهیم مختلفی داده شده است. حتی بعضی از این مفاهیم در بعضی موارد منفی بوده و مورد سوء استفاده قرار گرفته است.

په عربي كي، "صمت" د سکوت او چپتیا په معنی ده، خو په عموم کې، د دې اصطلاح تعریف په ښ کاره ډول حر کند نه دی. مگر حینی "سکوت او چوپتیا" د "سکون" په معنی تعبیر کړی، او بیاحینی هم ویلی چی "سکوت" د "تلق یا ویل" متضاده کلمه او لفظ ده.

آقای علی رضا انوشیروانی و علی ارفع در مقاله یی مرتبط به پژوهش های ادبیات تطبیقی دوره سوم در سایت اطلاع رسانی آقای انصاریان به سکوت در شعر و ادبیات چنین پرداخته اند:

مولانا جلال الدین و والت ویتمن را می توان از بزرگ ترین و تأثیر گذارترین شاعران جهان به شمار آورد. نیکلسون، مولانا را بزرگ ترین شاعر عارف دوران معرفی می کند و سازمان ملل سال ۲۰۰۷ میلادی را به نام مولوی نام گذاری می کند. والت ویتمن نیز گرایشی عارفانه داشت و پدر شعر نو آمریکا لقب گرفته است و در کنار امرسون و تورو، ستون سوم تثلیث جنبش «تعالی گرایشی ادبی» را شکل می دهد. با وجود تفاوت های زبانی، فرهنگی، زمانی و مکانی، هر دو شاعر زبان و نطق را برای بیان مفاهیم متعالی و معنوی ناتوان می بیند و ناگزیر مخاطب را به سکوت و خاموشی دعوت می کنند. بدون شک، دو شاعر در بن مایه «سکوت» تفاوت هایی نیز با هم دارند که ریشه در فرهنگ و زبان آن ها دارد. مولانا بی پروا به نقی زبان پرداخته تا جایی که تعدادی از غزلیات وی به خاموشی ختم می شوند. ویتمن نیز جسته و گریخته از خاموشی حرف می زند. گاهی "سکوت"، بیهوده نگفتن و زیاد حرف نزدن تعبیر شده است. گاهی هم "سکوت" را برای احترام به طرف مقابل بر همه گان تاکید کرده اند. گاهی گفته شده که اگر فرد جاهلی حرف جاهلانه ای می گوید که پاسخ به آن احتمال برخورد و درگیری دارد، "سکوت" را توصیه کردند و ضرب المثل مشهور "در برابر جاهلان سکوت لازم است..." از این لحاظ وجود آمده است.

موارد استفاده از کلمه سکوت به شکل کنش و واکنش در روابط عاشقانه انواع مختلف استفاده را داشته و دارد. یکی از این کنش ها، نوعی شکایت از بی نتیجه گی و ناچاری ها است. مثلاً بانو عابده "ارغوان" در شعر "لب خاموش" خود از سکوت برای توضیح چنین احساسی اینطور استفاده نموده است:

### لب خاموش

زبس که حرف دلم رادگر زبانی نیست  
چه سازم آه که این عشق جاودانی نیست



در آن دقایق شب که بریده شد نفسم  
دگر بساط مرا هیچ شادمانی نیست  
مخواه دوست که چشمم بر این طمع ماند  
که چشم جای نگاهست جای نانی نیست  
هزار زخم بدل دارم ولیم خاموش  
چرا؟ به شهر شمارم مهربانی نیست  
زبس نوشته ام این بیت های سردرگم  
نیا به کوچه ام از مرگ من نشانی نیست.

### عابده "ارغوان"

بعضا هم از سکوت استفاده سوء میشود. مثلاً در بسا از روستاها و شهرهای کشور های شرق و از جمله کشور ما، در خانواده ها، وقتی دختران نوجوان و جوان را برخلاف میل شان به شوهر میدهند، بزرگ خانواده برای حفظ ظاهر از دختر میپرسد که قرار است تو را به عقد فلان مرد در آوریم، تو راضی هستی و یا پدرت، برادرت و... را برای این عقد و کیل خود تعیین میکنی؟ دختر که همواره برای رعایت حیا و حفظ سکوت به منظور احترام به بزرگان توصیه و تربیه شده است و از جانبی به علت نا آشنا بودن به این مسائل با رخسار شرمنده و رنگ پریده سر را پایین انداخته و سکوت میکند، همه دست میزنند و میگویند که: "سکوت علامت رضا است..." قبول کرد و...

گاهی هم سکوت نوعی صدا تعبیر شده است. در واقع برخی سکوت ها طوری است که از نظر مفهوم و محتوی قوی تر و گویا تر از حرف زدن است. این نوع از سکوت گاهی اعتراضی بوده و حکم فریاد و سرکشی را دارد. مانند بانو سیما "توری" که در این سروده اش چنین میگوید.

### سکوت

سکوتی میکنم این بار،  
ولیکن، آه و فریادش

کند کر، گوش دنیا را  
بجویند فهم معنارا...  
سکوتی میکنم اینبار،  
به یاد روز دلتنگی...  
به یاد جفت چشمانت  
چرا دیگه نمیخندی؟...  
سکوتی میکنم این بار،  
پُر از راز و پُر از ابهام  
برس اما به فریادم  
که من زخمی چو فرهادم...  
سکوتی میکنم این بار  
به تلخی لب شیرین  
به آه سینه ی لیلی  
نشد زخم دلم، ترمیم...  
سکوتی میکنم این بار  
رستار از غم دوران  
که عشق و قصه های تلخ  
شوند حیران و سرگردان...  
سکوتی میکنم از جان  
که مهر لب، بهم دوزد  
تمام عاشقان بینند...  
که دل در سینه میسوزد

### سیما "توری"

\*\*\*\*\*

میرمنی مینا "تظری" هم به دې ښکلی شعر کی "خاموشی" ته یو "غږ" وایی او دهغی نه د مینې په اړیکو کی او د محبوب سره

د راز او نیاز په وخت داسی کار وی:

خوبونه لېونی دې خیلونه اسمتی

له شنبی سره وې یله د رازونو پر پمانی

انکار کوي اقرار کوي کمال کوي ولا

سکوت کی عجیبه کوي خبری جنتی

نه زه شوم سنتر ماره نه هغه شو ربابی

یو عمر شو چی پالو نواره دغه خاموشی

تامینه وکړه مات شوی زه انکار کر مه ستی

دا خکه ته شوگیر کوي زه کر مه شاعری

ته هم له خیلو سوی او زه هم تری لولپه

راخه چی نواره وژارو د دیو بل بیوسی

گونگی به ولی نه وی، مینا وایه راته، ته!

رانجه چی خوري پر پمانه ستاد سترگو سیاهی

مینا "تظری"

بانو بهارت بهارت در شعر ذورق شکسته، سکوت را نوعی فریاد برای بیان اندوه دوری و هجر معشوق، به کار گرفته است:

### ذورق شکسته

امشب که در شکوه دو چشم سبیه تو

سرمست چون سپیده ء فردا نشسته ام

فردا اگر نیابت اندر سکوت و غم

چون بانویی فسرده ء غمها نشسته ام

تا باز بر نگاه تو مصلوب سازم اش

اندر مسیر خاطره تنها نشسته ام



در دوری نگاه تو ای سرکش ای نسیم  
چون لاله داغدار به صحرانشته ام  
بهارت بهارت

کله کله هم "سکوت او چپیتا"، د مشرانو د درناوي يوه نښه ويل شوی او خوانان او کوچيانو دي ته هڅول شوي دي چه د لويانو د احترام له پاره د خبرو او مجلسونو په وخت او د دوی د څرگندونو په مخ کې چپ ووسی او سکوت وکړی. داسی یو ټولنيز اخلاقی باور تل شته دی چه "چوپیتا" د ښه اخلاقو او ادب نښه ده. مگر چه شعر او ادب کی، سکوت د مینتوب او د مینې په اړیکو کی زیاته کارول کیزی، لکه د آغلی خاطره "فیضی" په دی غزل کی:

بهانې یې سولې زیاتي ډيري ډيري  
ولرېرېمه نانواني ډيري ډيري  
نه يوه ده او نه دوي دي نه څلور دي  
کړي ژمني يې دي پاتي ډيري ډيري  
تنها زه ډره ډره نه يم همزولو  
په هغه پسې دي ماتي ډيري ډيري  
ورځ تر بلي شاعران پر زياتيدو دي  
ځکه اورم ناکوجاتي ډيري ډيري  
په خوله نه وايي فيضي ستا له خاطره  
خوکيلې په زړه کي ساتي ډيري ډيري  
خاطره "فیضی"

همواره و در اکثر فرهنگ ها اعتقاد بر این بود و است که زبان خوب، زبانی است که جز به ذکر خدا، شکر نعمت های او، راهنمایی مردم و... سخن دیگری نگوید و زبان بد، زبانی است که جز به بدی و بیهوده گویی سخن نمی گوید. بنا چون بدی های زبان بسیار بود، چنین توصیه میگردید که علاج بد زبانی و بیهوده گویی چیزی نیست جز سکوت.

لذا اخلاق خوب در سخن گفتن و حرف زدن فقط یا خاموشی است و یا سخنان سودمند در هر موردی. چون واقعا هم سکوت از هذیان و هذر و یا سکوت و حفظ زبان از لغو و باطل، از فضایل و کمالات انسانی است و اختیار زبان را داشتن و این مار سرکش را در تحت اختیار در آوردن از بزرگترین هنرمندی ها است که شایسته انسان است. اما در هر صورت، سکوت اکثرا واقعا تنها سکوت نبوده بلکه هم واژه و هم سلوک پر راز و رمزی است، مخصوصا در زبان شعر.

مشکن "غم بزرگ و راز مهمی را در سکوت عاشق بیان می کند که گویا تر از حرف و صدا، در درد هجران معشوق است:

### سکوت مشکن

در خاموشی و سکوت رازی پنهان است درون سینه ام دردی و سوزی پنهان است سکوت را تحمل کن مگر دربی آن راز ای جانا! که پشت آن خنده چی اشک لغزان است گذشتم زخویان دنیا و دوری گریدم ز همه در گوشه ی تنهایی هم همه به عالم حیران است گر فریاد زتم از ناله ام آسمان آبی به بار بدن آید سکوت مشکن گناه عشق بود عالم در این غم بریان است نخواهم دولت و جا و مقام دنیا چون همه هیچ اند یک لحظه دیدار بار خواهم دل را این یک ارمان است خواست ما دوست داشتن و با هم بودن بیش نبود زدن طعنه به آن و گفتن هوس بیجا و ارمان است اگر به وصل او رسید یا ترسید این دل عیب نیست به سنگ مزار من بنویسد چشمم هنوز در گریان است خاطره "ابراهیمی"

همانطور که دیده میشود، "سکوت" بیشتر در روابط عاشقانه و دنیای عشق میان عاشق و معشوق وجود دارد و همراه با حالات مختلف این دنیای زیبا و مناسبات احساسی، معانی و مفاهیم متفاوتی را اختیار میکند و تفکر و حال عاشق به معشوق و برعکس را بخوبی ترسیم میکند. سکوت عشاق در حالات متعدد برای طرفین نشان میدهد که دلیل عقبه آن چیست و آن دلیل نشانه کدام حالت ویژه یکی از آنها است. مثلا در این سروده ای زیبای بانو فریبا "تصیران" سکوت حال روایی مناسبی برای امید و خیال عاشق برای رسیدن معشوق بیان شده است:

### سکوت عاشقانه

در سکوت عصر با همه قلبم صدایت میزنم صدایم در زلال آبی آسمان که در پر تو خورشید پائیز موج میزند می پیچد و در چشم انداز کوهستان که تازه برف بر کاکلش نشسته منعکس میشود ناگهان پرنده ناشناس در سینه ای افق پیدا میشود و با چهچه عاشقانه جواب میدهد این تویی پرنده عشق و امید من که از فراز آسمان زلال ابری می آیی و در لبخندت همه رنجهارا معنی میکنی

پس دستام را دراز میکنم تا از فراز فاصله ها دستانت را بگیرم و از چشمانت شگوفه ای امید بچینم فریبا "تصیران"

بحث مهم در سکوت این است که مقصود از سکوت، سکوت مطلق نیست؛ زیرا که سکوت مطلق منطقی و قابل توجیه نیست. چون در هر حالتی انسان ها برای تبادل نظر، رفع اختلاف و سرانجام تفاهم، نیاز دارند که حرف بزنند نه این که کاملا سکوت کنند. در واقع آنجا که باید سخن درست گفت، خاموشی کار درستی نیست. چنانچه بانو نجیبه سمیع در شعر سکوتش میگوید:

### سکوت

خواهر من!  
بشور و غوغا کن  
چرا خاموش؟  
چرا سکوت؟  
چرا چرا چرا؟  
تو پُر حسرت  
تو پُر اشک  
تو پُر غم  
و زندانی به پشت سایه هایی به نام اند مرد و یا ماشین که تنها کودک می کند تولید خانه می کند جارو و شب ها تن میدهد مردی را که تا او نان دهد زن را تو میدانی تو کیستی؟ با گیسوی سنبل چشمان جادو و لبخند پر از عشق و محبت تو شهکاری! تو شهکار خدایی شعر هزاران شاعر شیفته ییا یکجا مانند قناری ها به باغ زندگی خوانیم سرود گرم آزادی نجیبه سمیع

که چیرې پوښتنه وشي چې د "سکوت او چوپیتا" دومره شینگې په څه دي؟ خواب، به داوی چی اصلي لامل هغه زیانونو دی چې ډیری وختونه په خبرو او ویلوکې پیدا کیږي. لکه غلطي او اشتباه، درواغ، ناباوره ویناوې او داسې نور، چې اکثرا ویل یې

سری ته آسان دی او د انسان په زړه کی هم د هغی د ویلو غوښتنې شته دي. او ځکه چې د ژبې کنترول ستونزمن دی، نو د "سکوت او چوپیتا" په شه توب باندي خورا ټینکار شوی. مگر بیا په شعر کی تل داسی نه وی. شاعر په شعر کی د چوپیتا د څو اړخیزو معنی گانی نه پراخی استفادی کوی، لکه آغلی حسینیه "وفا" چه په دی لاندی شعر کی داسی وایی:

زندګي مې همپشه غلظه ژباړي  
بې وسي مې همپشه غلظه ژباړي  
چې د سترګو د لوستو سواد یې نه وي  
خاموشي مې همپشه غلظه ژباړي  
ای!! خدا مې د زرګي په رنځ اخته ده!!  
خوشحالي مې همپشه غلظه ژباړي  
ښه مې وشړي له دره بېنوا بیا  
تنهایی مې همپشه غلظه ژباړي  
زړه دې روغ دی چې په شونډو دې خدا ده  
یو پالی مې همپشه غلظه ژباړي  
نه! تپوس پوښتنه نکړي له زرګي خو  
یو دمي مې همپشه غلظه ژباړي  
حسینه "وفا"

علمای اخلاق، سخن را از نظر بعد اخلاقی آن، چهار نوع میدانند. نوع اول سخن، آن است که زبان مطلق دارد. نوع دوم آن کاملا مفید بوده، نوعی دیگر آن است که هم زبان بار است و هم مفید و نوع چهارمی هم سخنی است که نه زبان دارد و نه هم مفید است. تاکید این علما بر جلوگیری کما از آن نوع سخنی است که فقط زبان مطلق دارد و در این مورد سکوت را ترجیح میدهند. همچنان توصیه میکنند که از سخنی که هم زبان دارد و هم مفید است، نیز حتی الامکان باید پرهیز کرد، به ویژه اگر زبانش با مفادش برابر نباشد. آنها سخنی را که نه فایده دارد و نه زبان، هم زاید دانسته و سرگرم شدن به آن را هدر دادن وقت پنداشته و آن را خود نوعی زیان میدانند. و اما یقینا انواع سکوت به مراتب بیشتر از انواع سخن است، که مفاهیم مختلف را در حالات مختلف بیان میکند. یکی از این مفاهیم، شکوه از حالت های ویژه است، چنانچه بانو شیبیا رحیمی، یکی از این مفاهیم را در این شعرش چنین میگوید:



است. مثلاً بانو خاطره "وندا" در این سروده زیبایش، "فریاد" را برای "سکوت" معنی تلویحی دانسته و آن را چنین به معنی میگیرد:

### گریه می خواهد!

سکوت امشب و قلب جوانم گریه می خواهد  
بین هر لحظه ای روحم، روانم گریه می خواهد  
سکوتم را شکستم ناله سردادم، بین ای ماه!  
تمام بند های استخوانم گریه می خواهد  
بیا ای ابر بارانی! بیار و سیل جاری شو  
دل سرد و سیاه آسمانم گریه می خواهد  
غم دیرینه با من سال ها شد آشنا گشته  
و بامن سنگ و چوب آستانم گریه می خواهد  
دل افسرده ام امشب گرفته از همه دنیا  
که حتا گریه های بی امانم گریه می خواهد  
خاطره "وندا"

در بسیاری از زبان ها در توصیف یا معرفی سکوت، ضرب المثل های زیادی گفته شده است و بر اساس همین ضرب المثل ها میتوان دید اجتماعی در مورد سکوت را نیز فهمید. البته در بیشتر اشعار دری و یا پشتو نیز واژه سکوت برای تشبیهات و استعاره های در تعبیر و معنی های مختلف استفاده شده است که شما به این ضرب المثل ها ربط دارد. مانند: (هر سکوتی، سرشار از ناگفته ها نیست، بعضی وقت ها، سرشار از خجالت گفته هاست. - موسیقی، یعنی سکوت به علاوه سکوت های شکسته شده ی موزون. - سکوت آرام کتابخانه، یعنی رعد و غرش نهفته ی تمام حرف های فشرده ی عالم. - سکوت شاهد، یعنی شهادت دروغ. - سکوت محکوم بی گناه، یعنی بغض، آه و گریه درون. - سکوت مظلوم، یعنی نفرینی مطلق و ابدی. - بعضی سکوت را به رشوه ای کلان می خرند و با سودی سرشار، به اسم حق السکوت، می فرو شانند. - سکوت عاشق در جفای معشوق، یعنی پاس حرمت عشق. - سکوت، در خود گریه دارد ولی گریه، با خود سکوتی ندارد. - بعضی با سکوت آنقدر دشمن اند که حتی در خواب هم آن را با پریشان گوئی می شکنند. - سکوت در شفاخانه، بهترین هدیه ی عیادت کنندگان است. - آدم، بسیاری حرف ها را که می شنود، آرزو می کند کاش بشر گنگ و ساکت بود. - وقتی خدا بخواهد فساد کسی را برملا کند، نعمت سکوت را از او سلب می کند. - سکوت قاضی، رعب آورترین سکوت زمینی است، وقتی بدانی گناهکاری. - سکوت وداع واپسین دیدار دو دلدار، همیشه مرطوب است. - تاکنون، هیچ مترجمی پیدا نشده که بتواند سکوت را، از زبانی به زبان دیگر ترجمه کند. - قطعاً یکی از راه های تحمل زندگی، پناه بردن به سکوت است. - آدم های خسیس، ممکن است بی بهانه حرف بزنند، ولی بی بها، سکوت نمی کنند.

- تنها در سکوت است که می توان شکفت، شکست، خندید، بارید، رسید، شنید و...

و اما در اصل، سکوت یکی از حالت های سلوکی ویژه آدم ها است، که معانی تلویحی و تشبیهی آن، مخصوصاً در شعر و ادب به مراتب بیشتر از معانی اصلی آن

چه تنهایم چه تنهایم چه تنها  
که همچون قلب لیلایم چه تنها  
مرامن سکوت است و تب و درد  
سکوت خامه در نایم چه تنها  
غبار ناامیدی چیره گشته  
به دشت آرزوهایم چه تنها  
میان های و هوای مردمان تک  
و حال اینکه نه بنمایم چه تنها  
بود مدیون تو ای اشک این چشم  
کنی با خون دل آسایم چه تنها  
گمانم اینکه من تنها ترینم  
ولی دانم نمی پایم چه تنها  
شیبا "رحیمی"

عده ای بزرگان معتقد اند که ما اصولاً خوب یاد داریم حرف بزیم ولی سکوت کردن را بلد نیستیم. چون ما در سکوت سخن گفتن را آموختیم ولی هرگز سکوت را نخواهیم آموخت. سکوت از درون میجوشد نتیجه فکر و تعقل است سکوت از نشانه های حکمت است. کسی که کم سخن بگوید بیشتر می اندیشد و بیشتر رشد می کند و می بالد.

بانو سونیا "آرمان" در این سروده اش، از یک میل برای سکوت به معنی خاموشی اختیار کردن و این که حرف ها و گفتن ها به درد سری تبدیل نشود، چنین استفاده کرده است:

### خواستم

یک زن معمولی باشم  
شبه همه

در بیداری و خواب  
سکوت را دوست بدارم و  
دستم خود کار نگیرد  
و واژه ها  
محکوم به دادخواهی نشوند  
اما اینگونه نشد...

خواستی از سختی ها  
ساده بگذرم  
و زندگی را با عشق  
مرگ را بی شعر بپذیرم  
و اجازه دهم  
شاعرماندن

سهم جنس اول باشد  
اما اینگونه،  
نه! نشد...  
سونیا "آرمان"

**بانو را با قلم، قدم  
و در هم خود یاری نمائید.**

Website: [www.akiseu.com](http://www.akiseu.com)

IBAN: AT896000010310237189

BIC: OPSKATWW





طاهره جهانبین

فردینا طبیب زاده

مسئول دو پروژه مهم، یکی - پروژه مالیاتی به هدف کاهش سطح فقر در سراسر کشور،

- و پروژه دومی مربوط کمک های مالی و مسلکی به بانوان بی بضاعت برای خود کفایی شان میباشد، ایفای وظیفه نموده است.

او از سال ۲۰۰۵ تا اکنون در شهر سدنی استرالیا با شوهر و فامیل اش زنده گی می نمایند. وی خانم فعال و علاقه مند به ادامه تحصیل، کسب تجارب و اندوخته های جدید علمی است و در کنار کار در دفاتر مختلف، سند فراغت (دگری) خود را در رشته تجارت و حسابداری (مالی) از "یونیورسیتی وسترن سدنی" بدست می آورد.

خانم جهانبین در کنار مصروفیت هایش، همیشه در فکر مردم و کشورش بوده و خواسته صدایش را بخاطر مردمش بگوش همه برساند.

او در سال ۲۰۰۹ ویلاک را تحت نام "صدای افغانستان" ایجاد میکند و در آن از تجارب، زنده گی و وضعیت امنیتی در افغانستان می نویسد که بعداً در این زمینه با انجمن سیاست خارجی آمریکا همکاری قلمی داشت و راجع به وضع امنیتی افغانستان می نوشت.

نامبرده از مدت ها پیش در فکر ایجاد شرکت شخصی در بخش حسابداری و مالی بود تا بتواند بر علاوه مردم استرالیا برای افغان های مقیم آنجا نیز مصدر خدمت گردیده و سهولت های را در این زمینه برای افغان ها ایجاد نماید، به همین منظور وی رسماً در سال ۲۰۰۹ شرکت حسابداری "T & R Accountants" را تأسیس نمود که موفقانه تمام امور آنجا را به کمک پرسونل مجرب به پیش میبرد، همچنان وی عضو فعال IPA انستیتوت حسابداری عامه استرالیا، عضو هیئت مدیره مالیات با مجوز شخصی و مدیریت دفتر مالیات استرالیا و نماینده رسمی کمیسیون امنیتی و سرمایه گذاری استرالیا میباشد.

او در سال ۲۰۱۹ شرکت دومش را بنام "موسسه افغانها در تجارت" بنیاد نهاد زیرا وی همیشه شاهد مشکلات افغانها در بخش های بیمه، تکس و تجارت بود. هدف او در قبال این موسسه حمایت از افغان ها و ارتباط دادن آنها با تاجر های استرالیایی در سرتاسر استرالیا است.

وی نظر به ضرورت و تقاضا بانوان، شرکتی سومی خود را که "بانوان در تجارت" نام دارد ایجاد نموده است که هدفش مستقل ساختن و متکی بخود ساختن بانوان افغان خارج از کشور به بخش های مختلف تجارت در سرتاسر استرالیا میباشد. زیرا او یکی از عامیان زنان نیز است.

این شرکت نه تنها برای بانوان افغان بلکه به غرض همکاری با تمام زنان در سرتاسر استرالیا تشکیل شده است.

## به سلسله معرفی زنان نخبه و پیشگام افغان

تهیه و ترتیب: فردینا طبیب زاده

این بار زن قوی و با درایتی را به معرفی میگیریم، که آموزه ها و کارکرد هایش مایه مباهات است.

بلی!

خانم طاهره جهانبین یکتن از زنان پر افتخار افغان در استرالیا را به معرفی میگیریم. او میگوید:

"موفقیت من، چانس نیست؛ بلکه انتخاب من است،" انتخاب و تصمیم، راز موفقیت من است"

بانو طاهره جهانبین یکی از بانوان پر کار، موفق، و دارای اعتماد به نفس بلند است، وی در یک خانواده روشن و علم پرور به دنیا آمده است. دوران مکتب را از کابل آغاز و بعداً در مزار به اتمام رسانیده است. او نظر به سعی و تلاش خسته گی ناپذیر توانسته است، در کوتاه ترین زمان ممکن پله های موفقیت را پی هم پیماید. او با اشتراک اش در سمینار ها و میتنگ های رسمی در کشورهای مختلف مانند: انگلستان، سویدن، جرمنی، سکاتلند، پاکستان، هندوستان و دوی، دست آورد های چشمگیری را برای مردم و کشورش به



خانم جهانبین در سازمان های بین المللی چون داکتران بدون سرحد (MSF)، ملل متحد (UNICEF) و سفارت انگلستان در افغانستان ایفای وظیفه نموده است.

وی در سال ۱۹۹۶ نظر به لیاقت و تسلط اش به زبان انگلیسی در دفتر MSF بلجیم و هالند در بخش های صحتی و پناهنده گان شروع به کار نمود.

در سال ۲۰۰۲ با نهاد یونسف پاکستان و افغانستان منجبت معاون پروژه های واکسیناسیون و بخش های مالیاتی همکاری خود را ادامه داد.

خانم طاهره جهانبین در اثر سعی و تلاش خسته گی ناپذیرش به عنوان نماینده زنان در موسسه یونسف افغانستان انتخاب گردید.

وی بین سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۵ در بخش (DFID) سفارت بریتانیا،





متصدی صفحه: زر غونه ستانیزی عادل

## بیایید آشپز خود را بشناسیم

در این صفحه کوشش بعمل میآید، تا غذاهای خوشمزه افغانی را خدمت دوستداران صفحه ارایه نمایم... امیدوارم تا با پختن و نوش جان کردن آن، ما را هم یاد نماید.

### بغلاوه لوله Baklava Roll:



مواد لازم برای شربت:  
یک و نیم پیاله بوره  
سه بر چهار پیاله آب  
یک قاشق چایخوری آب لیمو  
چهار قاشق غذاخوری عرق گلاب

طرز تهیه شربت:

بوره - آب و لیمو را در یک دیگ کوچک بالای آتش قرار داده و بگذارید تا بوره حل شده و آب کاملاً بجوش آمده و شفاف شود. از حرارت دور کرده و عرق گلاب را در آن مخلوط نموده و کنار بگذارید تا سرد شود.

برای بغلاوه:

یک پوند معادل نیم کیلو خمیر ورقی فیلو

یک و نیم پیاله مسکه بدون نمک

یک پیاله پسته جو کوب

یک پیاله چهار مغز جو کوب

نیم پیاله بوره پودری

دو نیم قاشق چایخوری هیل تازه آسیاب شده

پسته میده شده برای تزیین

طرز تهیه:

مسکه را با حرارت ملایم به جوش بیاورید و کف آن را بگیرید تا بکلی شفاف شود. مسکه را کنار بگذارید. پسته - چهار مغز - بوره پودری و هیل را با هم مخلوط کرده و به ده حصه مساوی تقسیم کنید. پسته خمیر ورقی را بالای یک سطح هموار قرار داده و ورق اول آن را با مسکه چرب کرده و یک قسمت مخلوط پسته و چهار مغز را بالای آن مطابق عکس پاش دهید. چوب و یا آشگرز به ضخامت یک و نیم سانتی را در

### کیک کشمشي Cake Kishmishi:

پیاله = ۱۲۵ گرم جامد = کپ

مواد لازم:

دو پیاله آرد سفید ترمیده

دو قاشق چایخوری هیل تازه

آسیاب شده

سه قاشق چایخوری بیکینگ پودر

کمی بیشتر از نیم پیاله چهار مغز

جو کوب شده (سه بر چهار یک پیاله)

نیم پیاله کشمش سرخ

یک قاشق غذاخوری آرد

چهار عدد تخم مرغ

یک و نیم پیاله بوره (شکر)

نیم پیاله شیر تازه

نیم پیاله روغن مورد علاقه تان

طرز تهیه:



در یک ظرف مواد خشک (آرد - هیل و بیکینگ سودا) را مخلوط کنید. چهار مغز و کشمش را با یک قاشق غذاخوری آرد مخلوط کرده و کنار بگذارید. در یک ظرف جداگانه تخم و بوره را با مکسر مخلوط کنید تا یکدست و گمرنگ شود. روغن و شیر را به تخم و بوره اضافه کرده و با مکسر بهم بزنید.

آرد را به تدریج اضافه کرده و بهم بزنید تا خوب مخلوط شود. مخلوط چهار مغز و کشمش را را به خمیر علاوه کرده و با قاشق به ملایمت مخلوط کرده و به ظرف کیک ۹ اینچ در ۵ اینچ که قبلاً چرب کرده این انتقال بدهید و در دما ۳۵۰ درجه فارنهایت معادل ۱۷۵ درجه سانتی گریز حرارت داده اید برای ۵۰ دقیقه الی یک ساعت بپزید. کیک را از دما کشیده و با دستمال آشپزخانه بپوشانید و بگذارید کاملاً سرد شود. بشکل دلخواه توتنه کرده و با جای نوش جان کنید.



تصرف فارس بوده نه تنها نشأت پلو را از ایران میدانند بلکه ابوعلی سینای بلخی را هم با دریغ از دانشمندان ایرانی قلمداد میکنند.

## نان روغنی اوزبیکي Roughani Uzbeki Bread:



ز ستايزی عادل

این نان بسیار مستهپی - سیر کننده و خوش رایحه است. با قیماق چای بسیار لذت داشته و صبحانه عالی برای مهمان های خاص و نازدانه تان میباشد.

پیاله = که گنجایش ۱۲۵ گرم آرد را داشته باشد مواد لازم:

- چهار و نیم پیاله آرد سفید تر میله
- سه قاشق چایخوری خمیر مایه پودری نوع عاجل
- سه قاشق چایخوری نمک
- یک قاشق غذا خوری سیاه دانه
- یک پیاله روغن مایع
- کمی بیشتر از یک و نیم پیاله شیر
- سه عدد تخم مرغ
- یک عدد زردی تخم مخلوط شده با دو قاشق چایخوری شیر
- سیاه دانه و دانه کنجد برای تزیین
- طرز تهیه:

در یک ظرف آرد - یک قاشق سیاه دانه - خمیر مایه و نمک را مخلوط کنید. تخم را اضافه کرده و مخلوط نمایید.

شیر و روغن را گرم نموده و به تدریج بالای آرد اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. خمیر را بالای تخته که آرد پاشیده اید انتقال داده و به کمک آرد برای ۵ دقیقه مشت کنید تا یکدست شود. خمیر را به چهار حصه مساوی تقسیم کنید.

دو پتنوس کیک پزی به بزرگی ۱۲ در ۱۷ اینچ را چرب کرده و خمیر را به شکل زغاله ها در آورده و در هر پتنوس دو زغال به فاصله های مساوی جا دهید. (هر قرص نان دایره ۸ اینچ میشود) زغاله ها را چرب کرده و با پلاستیک بپوشانید. در جای محفوظ مثل داش خاموش برای دو ساعت و یا تا وقتیکه دو چند شوند قرار دهید.

داش را بعد از کشیدن زغاله ها به ۳۷۵ درجه فارن هایت روشن کنید. پلاستیک را برداشته و مرکز زغاله ها را به احتیاط با دستانتان به دایره ۵ اینچ هموار کنید (کناره ها را دست نزنید زیرا شکل خود را از دست میدهند). با سرپوش بوتل سطح آنها را مزین ساخته و با مایع که از زردی تخم آماده کرده اید جلا دهید. دانه های کنجد و سیاه دانه را روی آنها پاش داده و برای ۳۵-۳۰ دقیقه پزید. بگذارید کمی سرد شده و از پتنوس جدا کنید. نوش جان.

نهایت کوتاه خمیر ورقی مطابق عکس قرار داده و قسمی لوله کنید تا مواد در بین آن قرار بگیرد. لوله را کنار گذاشته و ورق دوم را چرب کرده و اینبار مواد را بالای آن نپاشید. لوله که تهیه کرده اید با چوب آن بالای ورق دوم قرار داده و لوله کنید. یعنی هر لوله بزرگ بغلاوه از دو ورق خمیر تشکیل میشود. لوله را گرفته و از دو نهایت به طرف مرکز فشار دهید تا ۹ اینچ شود. از چوب کشیده در ظرف قرار بدهید و با مسکه چرب کنید. ۹ عدد لوله دیگر را هم به عین شکل آماده کرده و در داش که قبلاً به ۳۷۵ درجه فارن هایت حرارت داده اید برای ۳۰ الی ۳۵ دقیقه و یا تا وقتیکه طلایی شود پزید. (در مجموع از ۲۰ ورق برای تهیه ۱۰ لوله استفاده میشود). از داش کشیده و بگذارید ۷ دقیقه استراحت کند. هر لوله را به ۴ قسمت مساوی بریده و شربت سرد شده را بطور منظم بالای آن بریزانید. پسته را بالای آن پاش داده و بگذارید کاملاً سرد شود. نوش جان.

## تاریخ پلو: آیا میدانستید؟

### The History of Pilaf (Palaw):



پلو تاریخ قدیمی دارد. بار اول کلمه (پولا) که معنی برنج و گوشت را میدهد در زبان سانسکریت ثبت شده است و این زبان در کشور ما قبل از ظهور اسلام رایج بوده است. در زمان اسکندر کبیر در ضیافت که به مناسبت فتح سمرقند در بلخ افغانستان برگزار میگردد میزبانان بلخی اش (پلو) تهیه شده را به اسکندر پیشکش میکنند و اسکندر هم از غذای تهیه شده در زادگاه زوجه اش (رکسانه - رخسانه) بسیار لذت میبرد. رعیت او نسخه (پلو) را به مقدونیه (شمال یونان امروزی) ترویج میکنند که تا امروز هم در یونان بنام (پیلافی) یاد میشود. قدیمی ترین سند کتبی در مورد پلو توسط (آرکسترآتوس) در کتاب آشپزی (گستروولوجی) ۳۵۰ سال قبل از میلاد نوشته شده و ابوعلی ابن سینای بلخی در مورد طرز تهیه (پلو) در کتاب طبی اش در حدود قرن دهم میلادی معلومات داده است. خلفای راشدین آنرا به خاور میانه که استفاده برنج برای شان پدیده جدید بود معرفی میکنند. ترک های عثمانی آنرا به ترکیه و بعداً به کشورهای تحت تصرف شان به شمول اسپانیا رایج میسازند و بعداً توسط اسپانیایی ها به امریکای جنوبی رایج میشود که امروز در مکزیکو هم بنام پیلاف یاد میشود. متأسفانه برخی منابع به استاد اینکه گویا بلخ آزمون تحت



## گزارش مصور فعالیت های کانون فرهنگ افغانستان در اتریش و مرکز مشوره دهی اکیس



به تاریخ ۳۱ ماه آگست سال جاری کانون فرهنگ افغانستان در اتریش به رهبری جناب غوث الدین میر ریس این کانون و بنیان گذار مجله بانو ناشر اندیشه های زنان در سراسر اروپا از صدمین سالروز آزادی کشور عزیز مان افغانستان طی یک محفل باشکوه در شهر وین با حضور داشت بیش از ۳۰۰ اشتراک کننده از نهاد های مختلف تجلیل به عمل آورد.

در نخست محفل با خوش آمد گویی مهمانان توسط بانو نفیسه اکبری آغاز گردیده سپس دکتور س گوهر مصلح مسول بخش زنان این کانون به لسان آلمانی حضور گرم مردم را به محفل خیر مقدم گفته سخنان چند در مورد ارزش استقلال بیان نمود و از شخصیت بزرگوار محترم غوث الدین میر ریس کانون فرهنگ افغانستان در اتریش و برنده جایزه و لقب قهرمان صلح دعوت به عمل آورد تا سخنان خود را با مهمانان شریک سازند. جناب محترم میر صاحب در نخست از تشریف آوری قنسل افغانستان و اعضای سفارت افغانستان در اتریش، اعضای پارلمان اتریش، سکرتر اول شهردار شهر وین، اعضای حزب سوسیال دیموکرات و هموطنان عزیزمان سپاسگزاری نموده و هدف بزرگداشت این روز را به عنوان یک ارزش ملی که باید نسل به نسل انتقال نماید و جوانان همواره باید از تاریخ کشور شان آگاه باشند تا اینکه روزی کشورشان به معنی واقعی استقلال خود را حاصل نموده و هر شهروند به تمامیت کلی آزادی فردی نایل گردد بیان نمودند همچنان در رابطه به حفظ ارزش های ملی و میهنی صحبت کرده بیان داشتند که تضاد های قومی و سلیقوی جز اینکه باعث برپادگی افغانستان شده چیزی دیگری در قبال ندارد، حاضرین و مردم را به یک پارچگی، وحدت و همبستگی دعوت کردند.



گردید. به تعقیب آن محترم جناب عبدالوکیل اتک سخنان خویش را به لسان پشتو در مورد تاریخچه آزادی و نیاز یک کشور به آزادی به همه به اشتراک گذاشتن، بخش سخنرانی ها با کلام جناب آقای ابراهیم خیل از سفارت افغانستان در مورد فرهنگ امانی و کار کرد های شاه امان الله خان خاتمه یافته از مهمانان دعوت گردید تا از نمایشگاه عکاسی مختص به عکس های داخل افغانستان از عکاس چیره دست آقای بیژن مرادی دیدن به عمل آورند و در ضمن فرصت آشنایی، معرفت و آرایه پرسش ها با کاندید پارلمان اتریش خانم لویگر نیز فراهم گردید. بعد از صرف غذای تهیه شده افغانی از مهمانان دعوت گردید تا در این قسمت از برنامه از موسیقی شاد افغانی توسط هنرمند محبوب کشور آقای ثنایی همنازلت بپردازند. محفل با تشکر از اعضای تیم کانون فرهنگ افغانستان در اتریش بابت برگزاری همچو محفل باشکوه، عکس گروهی و سپاسگذاری از مهمانان و هموطنان عزیزمان خاتمه یافت.

سپس جناب آقای صفوی قنسل افغانستان صحبت های خود را در رابطه به استقلال و آزادی آرایه نموده از همچو فعالیت های فرهنگی تقدیر نمودند. برنامه با پخش چند پارچه آهنگ حماسی و نمایش لباس های افغانی از نقاط مختلف کشور توسط جوانان گروه مودلنگ اکیس دنبال گردید که مورد تشویق خیلی گرم اشتراک کننده ها قرار گرفت. در این قسمت یک پارچه شعر خیلی زیبا در وصف آزادی و میهن توسط محترم حفیظ خالد به خوانش گرفته شد، به تعقیب آن آقای داکتر یورگن مسول شعبه هشتم حزب سوسیال دیموکرات ها در ناحیه ۲۱ شهر وین روی استیج تشریف آورده سخنان خود را با مهمانان در مورد نقش افغانها در کشور های اروپای خصوصاً اتریش بیان کردند و از کار کرد های کانون قدرانی کردند و از خانم انگیلولا لویگر کاندید پارلمان اتریش جهت سخنرانی دعوت کردند و خانم لویگر همه مهمانان را در لایبای سخنان خود به سهمگیری فعال در تعیین سرنوشت سیاسی چه در کشور خودشان و هم در اتریش تشویق نمودند و بیان داشتند که این مردم است که سرنوشت یک مملکت را تعیین میکند. سپس برنامه با پیشکش یک پارچه تیاتر تحت عنوان آزادی که توسط گروه تیاتر جوانان افغان به اسم شکسپیر دنبال گردید.



Am 14.10.2019 startet der Wiener Diaspora-Verein Akis Beratungszentrum sein diesjähriges Unterstützungsprogramm für Schul- und Waisenkinder in Afghanistan: „Wer Afghanistan helfen möchte, kommt nicht darüber hinweg, den Kindern Afghanistans eine Schulausbildung zu ermöglichen und eine Perspektive abseits des Extremismus zu bieten“ so der Obmann des afghanischen Kulturvereins AKIS Ghusuddin Mir.

Heuer bleiben wir dran, sodass ihr von der Reise von Ghusuddin Mir nach Kabul mehr erfahren könnt – stay tuned!!

Bereits seit 2004 sammelt AKIS Spenden in Österreich zur Unterstützung von Schul- und Waisenkinder in Kabul, unterstützt werden sie dabei u.a. von Jugend Eine Welt. Mit dem gesammelten Geld wird vor Ort Schulmaterial gekauft und der Zugang für Schüler\*innen zu sauberem Trinkwasser gefördert:

„Manchmal helfen wir auch Klassenräume zu vergrößern oder ein Dach in einer Schule zu errichten, damit die Kinder nicht in der prallen Sonne unterrichtet werden müssen“, so Obmann Mir: „Im vergangenen Jahr war ich mit meinem Team in der Mädchenschule Bibi Sangari Sarwari. 5000 Kinder besuchen diese Schule, der Unterricht findet versetzt zu drei unterschiedlichen Zeiten statt, so dass die Räume gut genutzt werden können. Mein Team und ich unterstützen diese Schule seit Jahren. Ein spezielles Problem war für die Mädchen dort der Zugang zu sauberem Trinkwasser. Wir sind daher besonders glücklich, dass wir letztes Jahr für die Schule eine Wasserpumpe anschaffen konnten. Auch heuer werden wir schauen was notwendig ist, um mit den Spenden die Infrastruktur in der Schule zu verbessern.“

Das VIDC unterstützt das Diaspora-Engagement von Akis Beratungszentrum. Wenn auch du AKIS unterstützen willst, wende dich bitte direkt an Ghusuddin Mir,  
Tel: 0043-6603545469,  
Email: mir.ghousudden@chello.at;  
oder überweisen deine Spende direkt auf das Vereinskonto von AKIS:  
BAWAG-PSK, AT661400017810236876





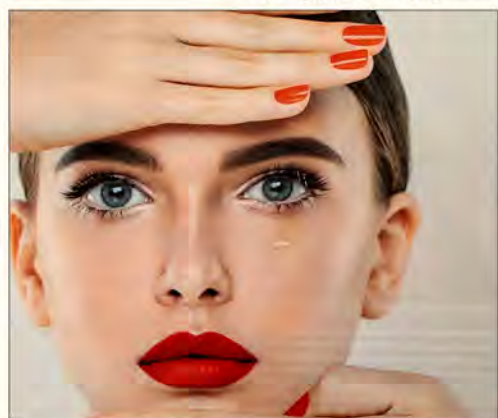


متصدی صفحه: پرنیان صدیقیان



در این صفحه سعی مینمایم بهترین مشوره های سودمند را غرض حفظ شادابی و زیبایی خانمهای عزیز جمع آوری و تنظیم نمایم.

برای مراقبت از پوست صورت میکنید باید از دستان تان هم کنید. در نزدیک تخت خواب تان حتما کریم دست را بگذارید تا هر شب آنها را چرب کنید. ماسک دست هم پوست دست را نرم و ملایم میکند. متوجه ناخن ها و پوست اطراف ناخن باشید و بصورت متداوم آنها را چرب کرده مساز دهید. اگر در حال کار کردن هستید و نمیخواهید کف دستان تان چرب شود کریم دست را به مقدار کمی در عقب دست بزنید و با پشت دست دیگر تان آنها را چرب کنید.



پشت دستان تان نرم میشود بدون اینکه کف دست تان چرب شود و راحت میتوانید به کار تان ادامه دهید. در تابستان امسال باز هم رنگ های ناخن شوخ و روشن مود است. امسال برجسته گلی لب ها، خط چشم و رنگ ناخن تیره از جمله مد های روز به شمار میروند.

بوی خوش اش، آرام بخش هم است و برای خواب کمک میکند. شما micellair water را میتوانید از Kruidvat و یا مغازه های آرایش بخريد که حاوی عصاره گلاب است. گلاب بر علاوه بوی خوش، کمک برای جوان سازی پوست میکند. برگ های آن حاوی ویتامین A و آنتی اکسیدانت ویتامین E است که جریان خون را سریع میکند. پوست صورت را محکم میسازد و تقویه کننده برای ایجاد سلول های جدید پوست است.

#### دست های زیبا:

با اینکه در گذشته مطالبی در مورد نگهداری دست ها به چاپ رسانیدیم اما باز هم تکرار میگویم که دست هایتان مانند کارت ویزیت تان است با آنها کمترین توجه به آن صورت میگیرد. در حالیکه همان توجه را که

#### موهای نازک و نرم:

اگر کلاه پوشیده اید و نمیخواهید موهای بهم چسپیده و بدون فرم داشته باشید موهای تان را با شامپوی خشک اسپری کنید و با نوک انگشتان تان از بیخ مو آنها ماساژ بدهید و چنگ بزنید، موهای تان موج میگیرد. بعدا میتوانید موهای تان را بالای سر تان ببندید مثل چکی. لاشتک و یا قیتک لازم نیست استفاده کنید. با احتیاط کلاه را پوشید و کوشش کنید تا موی چکی شده تان فرو نریزد. به محض رسیدن به محل، به آهسته گی کلاه را پس کنید و سر را تکان بدهید تا مو ها خود بخود باز شوند و بعد با سر انگشت شکل بدهید.

گل کاملیا از جمله گل های دوستداشتنی برای طراح معروف مود "شنل" است. این گل بدون بوی آسیایی الهام بخش برای مواد آرایش روی و مو هم بوده، حتی طرح های روی لباس زیرپوش بانوان، شکل و سمبول سرخی روی و سایه های چشم را از روی گل کاملیا ساخته اند. باید بدانید که گل گلاب سمبول خیلی از مارک های آرایش است مثلا:

شنل Chanel از گل کاملیا، Lancôme از گل مرسل و Delilah از نوعی گلاب بنام delilahroos استفاده میکنند.

شاید بدانید که آب گلاب را در این اواخر برای پاک کردن صورت استفاده میکنند چون بر علاوه



حرف چند در مورد tatoeage:

\* اگر دوست ندارید جای لب تان بروی گیلاس قهوه و یا آب بماند پس از لبسین tattoo forever استفاده کنید، با اینکه این لبسین بصورت مایع است اما بروی لب ماندگار است.

\* اگر بروی جلد تان tatoeage دارید و میخواهید آنرا پاک کنید، جدیدترین ماشین های لیزر در بازار آمده که با مراجعه به این کلینیک ها میتوانید توی جلد تان از بین ببرید.

\* اگر نمیخواهید رنگ تان از جلد تان خیره شود از کریم های ضد افتاب حداقل با فکتور ۳۰spf استفاده کنید.

\* داشتن ابرو های پر پشت از آرزو های بیشتر بانوان است، با تان کردن میتوانید ابرو های دلخواه تانرا داشته باشید و هم چنان در مغازه های وسایل آرایش از مواد موقتی برای کشیدن ابرو میتوانید استفاده کنید، همچنان برای درشت نشان دادن لب ها و یا اصلاح کجی لب ها میتوانید از نوعی تان که مخصوص لب است مستفید شوید و از این مشکل رهایی یابید.

**ماسک های موثر و بدون ضرر خانه گوی:**

ساخت ماسک روی خانه گوی آنقدر هم که فکر می کنید سخت نیست! شما براحتی می توانید ماسک طبیعی روی را تهیه کنید، اینک چند نمونه ماسک خانگی خدمت تان پیشکش میشود.

**۱- ماسک تخم مرغ و آب لیمو**

سفیدی تخم مرغ منفذ پوست شما را کاهش می دهد و یک احساس چسپنده گی موقت در صورت شما ایجاد می کند. ویتامین C موجود در لیمو می تواند بخار های سر سیاه و سایر لکه های روی شما را پاک کند. یک دانه سفیدی تخم مرغ را با پنجه خوب با هم بزنید تا کف کند. بعد چند قطره آب لیمو به آن اضافه نمایید، و به روی تان بمالید، تا خشک شود، بعداً روی تان را با آب شیر گرم بشوید.

**۲- ماسک بادنجان رومی:**

یک قاشق بوره میده راد در بشقاب قرار دهید، و چند حلقه رومی راد در بوره آلوده ساخته، برای ۱۰ دقیقه به روی تان هموار نماید. بعداً آنرا با آب شیر گرم بشوید.

**۳- ماسک توت زمینی:**



توت زمینی حاوی آلفا هیدروآکسی اسید "این اسید لایه سطحی پوست که معمولاً به نام سلول های مرده آنرا میشناسیم. را از لایه سلول های سالم و زنده جدا می کند. به این ترتیب پوست یکنواخت و صاف شده و مشکلات نظیر لک، چروک و به مرور زمان بطور قابل توجهی کمتر می شود.

محصولات AHA در غلظت های پایین (کمتر از ۳ درصد) مرطوب کننده پوست بوده و سبب بند شدن آب در پوست می شود و محصولات حاوی AHA در غلظت های بیشتر از ۴ درصد و در PH اسیدی ما بین ۳ تا ۴ لایه بردار بوده و به تداوی بخارهای روی، چین و چروک پوست کمک میکند، مشهورترین و بهترین AHA گلیکولیک اسید و لاکتیک اسید هستند و بقیه کمتر مورد استفاده قرار می گیرند.

است که سلول های مرده را از پوست، جدا می کند و حاوی اسید سالیسیلیک است که چربی اضافه روی پوست را که باعث شیوع بیماری های پوستی میشود را کاهش می دهد.

**۴- ماسک گریپ فروت:**

اسیدهای موجود در گریپ فروت، سبب باز شدن سلول ها می شوند، پوست شما را باطراوت می سازد و ویتامین موجود در گریپ فروت می تواند کلژن را افزایش دهد که باعث می شود صورت شما، نرم تر شود.

آب گریپ فروت را شکر کافی مخلوط کنید تا مایه خمیرمانندی، درست شود. ن رازیر دوش، روی صورت مرطوب خود قرار دهید. بگذارید این ماسک طبیعی ۱ دقیقه روی صورت شما، بماند. بعد بشوید.

**۵- ماسک صورت آدو کادو:**



آدو کادو دارای ویتامین E است که برای پوست های خشک مناسب است و نارون کوهی نیز، چربی و آلوده گی های اضافی پوستی را پاک می کند. از گوشت آوو کادو، خمیر درست کنید.

با چند قطره کم نارون کوهی، مخلوط کنید. و برای ۵ دقیقه به روی پوست تان گذاشته، بعد با آب شیر گرم بشوید.

**۶- ماسک کیله و ماست:**

کیله دارای اسیدهای میوه های طبیعی است که پوست خشک را پاک می سازد. کیله را با دو قاشق سوپ خوری ماست، مخلوط کنید تا مانند خمیر درست شود، و برای ۱۵ دقیقه به روی تان هموار نموده، بعد با آب شیر گرم بشوید.

**۷- ماسک بادرننگ:**

با بادرننگ برای خود ماسک طبیعی پوست تیار نماید. بادرننگ دارای ویژه گی های سرد کننده است که باعث کاهش سرخی، التهاب و پندیده گی روی و اطراف

چشم می شود.

نصف بادرننگ را با یک قاشق سوپ خوری ماست مخلوط کنید. و برای ۲۰ دقیقه به روی تان هموار نماید.



**۸- ماسک بوره نضواری و شیر:**

از بوره قهوه یی یا نضواری و شیر یک ماسک موثر آماده بسازید، شکر قهوه، لایه بردار طبیعی پوست است که پوست مرده را از بین می برد و شیر نیز یک پاک کننده است.

• شما ۳ قاشق بوره نضواری را با یک گیلاس شیر مخلوط نمایید، تا یک خمیر به شکل عکس ذیل درست شود، و برای ۲۰ دقیقه به روی تان هموار نموده، بعداً با آب شیر گرم بشوید.



**۹- ماسک عسل و ماست:**

ماسک عسل باعث ضد عفونی و پاکسازی پوست میشود. ماست لایه بردار و سبب شادابی و طراوت پوست میشود همچنین عسل و ماست خاصیت روشن کننده نیز دارند. عسل، پوست خشک را نرم و مرطوب می کند و ماست دارای اسید لاکتیک است که به جوانسازی پوست کمک می کند.

۱۰- روغن ناربال: روغنی است که از قسمت سفید میوه ناربال یا به اصطلاح گوشت ناربال گرفته می شود. ناربال مرطوب کننده پوست هم است، اگر میخواهید پوست شاداب داشته باشید، هر شب روغن ناربال را به شکل حلقی به روی، گردن و دست های تان ماساژ دهید، بعد از ۵ دقیقه مالش دست، روی و گردن تان را با دستمال نازک پاک نماید، در اینصورت چربی تا فردا صبح در جلد تان باقی مماند. از این روغن میتوانید به عنوان یک محصول طبیعی زیبایی روی موها، ناخن ها و پوست استفاده کرد.

**۱۱- ماسک عسل و روغن زیتون:**



یک قاشق سوپ خوری عسل را با یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون، مخلوط کنید.

آن را برای ۱۰ ثانیه در مکررویل قرار دهید تا گرم شود. این ماسک صورت را روی صورت خود قرار دهید و بگذارید ۱۰ دقیقه روی صورت شما بماند. با عسل و روغن زیتون برای جلد تان ماسک طبیعی درست کنید. این ماسک باعث می شود که بخار های بلوغ و لکه های جلد پاک شوند و همچنین به روشن شدن پوست کمک می کند.





متصدی صفحه: انجنیر فردیانا طیب زاده

# دلجمعه

## مادران گرامی شاد بودن شما توانایی شما خواهد بود!

تحت فشار زیادی قرار می گیرد. کارشناسان خلوت را یک ضرورت برای سلامت ذهن انسان می دانند. به همین علت آنان در نخستین گام به مادران توصیه می کنند که مدت زمانی را در آرامش و سکوت بگذرانند. این روش آرام سازی و حضور در خلوت به سیستم عصبی این امکان را می دهد که بتواند خود و توان دوباره برای شنیدن را بازیابد.

در این زمان سیستم عصبی ما را به یک چارج حسی، عاطفی می رساند. ارمغان اختصاص دادن زمان در طول هفته یا هر روز برای ارزیابی مجدد کارهای روزانه و توجه به خود، ارمغان خوشحالی به مادران است.

خارج شدن از حصار زمان و سرعت زنده گی، روش بسیار مهم و بالارزشی است که در زنده گی ماشینی و مدرن امروزی مورد توجه بسیاری از محققان قرار گرفته است.

بسیاری از خانواده ها در طول عمر خانواده برای سرعت بخشی به امور برنامه ریزی می کنند. در حالی که برنامه ریزی برای کاهش سرعت، نگاهی به جنتری زنده گی و اتصالات کوتاه و همیشه گی، خانواده را در به ثمر رسیدن تصمیم گیری ها و برنامه های آتی زنده گی کمک می کند.

یکی از بهترین راه ها برای شاد کردن خود آن است که گوشی تلفن را بردارید و با لبخند یک دوست قدیمی را دعوت کنید. فراخواندن یک دوست و حرکت کردن با او به احساسات دوران گذشته، یکی از بهترین منابع برای افزایش خوشحالی است.

بسیاری از مادران این منبع شادی بخش را از یاد برده اند. در حالی که دوستان به عنوان یک منبع حمایتگر فوق العاده به شمار می روند.

متخصصان دریافته اند هنگامی که یک زن دچار سرخوردگی شده است و احساسات او تحت فشار زیادی قرار گرفته، در کنار دوستان قرار گرفتن او را به یک منبع امن برای بیرون ریختن مشکلات متصل می کند. این خروج مطمئن او را به سلامت روح نزدیک می سازد. انجام تمرینات ورزشی و یا دعوت از آنان برای صرف عصریه و پیاده روی در کنار آنان حتی در یک مسافت کوتاه انرژی بخش و شادی آفرین تلقی می شود.

امروز بسیاری از زنان علاوه بر کار روزمره در خانه، در بیرون از خانه نیز مشغول انجام فعالیت و کار هستند. همین مساله باعث می شود که از نظر سطح توان و انرژی احساس ضعف کنند. مادران با انجام کار

بزرگ ترین امید و آرزوی هر کسی آن است که فرزندان شاد داشته باشند. همچنان فرزندان ما وقتی به سن بزرگسالی هم می رسند، روی خط شادمانی حرکت داشته باشند.

تلاش بسیاری از مادران برای شاد کردن فرزندان شان تمریناتی است که در قالب خریدن یک توپ فوتبال، بردن کودک به تفریحگاه، تهیه غذا مورد علاقه کودکانش خواهد بود.

با این حال سوال مطرح میشود که یک مادر برای شاد بودن خود چه تمرینی انجام دهد. و یا یک مادر چقدر تلاش می کند که خوشحال باشد.

تحقیقات کارشناسان نشان میدهد که چگونه یک مادر با تمام مسئولیت ها، گرفتاری ها و خسته گی ها، شادمانه زنده گی کند و این انرژی حاصل از شادی را به خانواده اش چگونه نیز منتقل سازد.

بخش بسیار گسترده و عمده از استرس های فردی، مربوط به تلاش هایی است که با استندرد های غیرممکن همراه می شود و همین مساله چون باعث شکست و ناکامی می شود این حس را در فرد تداعی می کند که او به اندازه کافی یک مادر خوب نیست، زیرا موفق نشده است، تا استندرد ها و چارچوبی را که در ذهن داشته به هدف نزدیک نماید.

متخصصان می گویند: بسیاری از این احساسات از بی کفایتی و مقایسه با مادران و افراد دیگر به وجود می آید. گاهی نیز نتیجه یک رقابت است، رقابت هایی که به ظاهر کوچک هستند ولی در انتها اثر بزرگ ناکامی را برجا می گذارند. مقایسه کردن زنده گی خصوصی با زنده گی زنان دیگر یکی از دلایل اندوهگین بودن زنان به شمار می رود. کارشناسان می گویند: «بهترین راه برای خوشحال زیستن آن است که خودتان باشید. سعی نکنید از روی نسخه زنده گی دیگران تقلید کنید.»

بهترین نسخه برای فرزندتان این است که بفهمید چه چیزی خوب و به نفع خانواده شما است و چه چیزی را باید بیاموزید. به عنوان یک مادر باید نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید و با توجه به آن سطح روحیه و شادی را در خود ارتقا بخشید.

هجوم مسئولیت های گوناگون در طول روز، توجه به مشکلات مختلف و رفع آنها باعث می شود که یک مادر با تحریک پذیری عصبی زیادی در یک روز مواجه باشد. همه از او درخواست کمک دارند و او می خواهد به همه آنها پاسخ مثبت دهد، به همین علت سیستم عصبی او



## ادامه مطلب صفحه ی ۱۹ یک دریچه هزار سخن

این وضعیت رابطه ما را بیشتر صدمه زد، یک شام وقتی در مقابل پسرانم دعوی ما بلند شد، مانند چندین بار دیگر من را مورد لت و کوب قرار داد چنانکه وقتی زمین خوردم سرم ترکید و خون جاری شد. پسر بزرگم که چهارده سال داشت با دیدن این وضعیت از ترس پدر به بیرون رفته و به پولیس زنگ زد و از پدرش شکایت کرد. پسرانم چندین بار از دست پدر خشمگین شان قبلا لت و کوب شده بودند و همینکه پولیس آمد به امبولانس زنگ زدند تا مرا جهت پانسمان به شفاخانه انتقال دهند، در جریان پانسمان گذارش ضرب و شتم شوهرم را نیز ثبت کرده و او را با خودشان بردند و بعد از جار و جنجال های زیاد از هم جدا شدیم بعد از گذشت چند هفته از جدایی ما فهمیدم که یکبار دیگر حامله هستم اما برایم دوباره احوال فرستاد که این موضوع اصلا برایش مهم نیست و دردناکتر از آن اینکه گفت: من چه میدانم که این طفل از او است و یا خیر؟ زهر تلخ این حرف باعث شد کینه ام در مقابلش بیشتر از پیش شود.



خلاصه اینکه رسماً از هم جدا شدیم، پسرانم گاهی نزد من آمدند و بالاخره دخترم هم بدنیام آمد، بعد از به دنیا آمدنش تا سن چهارساله گی اصلاً به دیدنش نیامد ولی بعد از چهارساله گی با یک اجازه نامه محکمه آمده و دخترم را مورد آزمایش طبی قرار داد که آیا او فرزندش است و یا نه؟ این توهین بالاتر از توهین همه زنده گی بر باد رفته ام بود، وقتی مطمئن شد که دختر خودش است، روزهای رخصتی را مطابق قانون با خودش میبرد و متباقی روز هانزد من بود.

پسرانم وقتی سن قانونی شانرا تکمیل می نمودند، برای خودشان زنده گی میگردند. دخترم حالا چهارده ساله است و مصروف پیشبرد دروس خود است و هرگز نمیخواهد که زنده گی اش مانند من بد شود. میخوام موفق و خوشبخت زنده گی کند و از همه حقوق انسانی خود برخوردار باشد.

داستان من اینجا تمام نمیشود، زنده گی ام هنوز در حال سپری نمودن تلخی هایش است نمیدانم به کجا خواهد انجامید؟ فکر میکنم ذکر بیشتر آن اینجا گنجایش ندارد. با آنهم اگر علاقمند دانستن بیشتر آن هستند، و عمر وفا کرد، در شماره های بعدی برایتان تعریف خواهم کرد.

بیشتر، استرس خانواده را بر دوش می کشند. به همین علت نیاز دارند که فرصتی را برای تخلیه روانی داشته باشند.

نام گذاری یک روز بدون کار امکان تفریح و شادی را به مادران خواهد داد. به همین علت با یک برنامه ریزی امکان انجام تمام کارها و امور را در روزهای قبل باید ایجاد کرد. حتی غذای مورد نیاز خانواده در روز بدون کار را باید در روز قبل پخت و آماده کرد.

برای سردرگم نشدن می توان ابتدا یک شب را با این هدف در نظر گرفت. در این فرصت اعضای خانواده دور هم جمع می شوند. در این زمان تلفون های همراه و کامپیوتر خاموش می شود. پس از آن بر این مدت افزوده می شود تا اینکه این فرصت به یک روز تبدیل شود.

بسیاری از افراد آهنگ احساسات خود را از دست داده اند و در حاشیه فعالیت های فرزندان، علایق خود را به فراموشی سپرده اند. بهترین شیوه برای از سر گرفتن آهنگ احساسات آن است که سرگرمی ها و علایق خود را با فرزندان به اشتراک بگذارید. بودن در کنار فرزندان این فرصت را خواهد داد که مانند آنها از این علایق لذت برده و لبخند بزنید.



بازی بارنگ ها و گوش دادن موسیقی های کودکان، دیدن کارتون های زمان کودکی و غیره... باعث می شود که به راه های شادمانی پای بگذارید و مدل لذت بردن های کودکان از چیزهای ساده را به یاد آورید.

البته درهم و برهم بودن و کثیف بودن خانه یکی از علل بدخلقی و ناراحتی اکثر زنان و مادران به شمار می رود. اکثر زنان این مساله را یکی از مهم ترین علل احساس ناکامی در تعقیب احساس خوشبختی و رضایت از زنده گی روزانه خود دارند.

متخصصان با ارائه راهکارهای ساده و تعریف شده از سوی مادران را یکی از مهم ترین عوامل یاریگر مادران در این زمینه ارزیابی می کنند. به گونه که هر عضو خانواده در هر سنی که باشد با انجام امور ساده مربوط به خود مادر را یاری کند. بطور مثال: در دسترس بودن کود بند لباس برای کودکان، نظم و ترتیب روزانه اتاق کودک توسط خود او به مادر کمک خواهد کرد تا بی نظمی ها را مهار سازد. همچنان دقت در ارزیابی مجموعه مهارت های هر یک از اعضای خانواده و محول کردن وظایف بر اساس توانایی هایشان یکی از مهم ترین نکاتی است که باید به آن توجه کرد.

مادران ناچار نیستند که همه کارها را خود به تنهایی انجام دهند، فقط به خاطر اینکه کاری باید انجام شود. با استفاده از تعریف انعطاف پذیر بودن، امکان برون سپاری نیاز به کمک مطرح می شود. درخواست کار گروهی برای انجام امور منزل و پاک کاری خانه، تنظیم زمان های ۱۰ دقیقه و پخش موسیقی در این زمان در حالی که اعضای خانواده در کنار هم به مرتب کردن خانه و تمیز کردن آن پرداخته اند، این زمان را به فرصتی زیبا و خوشحال کننده تبدیل خواهد کرد.



# سیمای زنان آریانا - خراسان و افغانستان امروزی در مجسمه های باستانی و تاریخی

گذاشته شده است که اکنون در موزیم کابل نگهداری می شود. قدامت این سنگ بنا به حدود سیصد سال قبل از میلاد مسیح می رسد و گفته می شود که تنها شیئی در جهان است که سکندر قطعاً آن را لمس کرده است.



مجسمه از صورت، آی خانم، سده دوم پیش از میلاد. با یک نگاه گذرا در یافتیم که زن در سرزمین آریانا، خراسان و افغانستان امروزی در بیشترین شئون حیات اجتماعی سهم بارز داشته است.

اکنون بر ماست که بنابر چنین پیشینه در ارتقای نقش زنان بیشتر از پیش کوشا باشیم.

(۱) اطلس تاریخی افغانستان نوشته عتیق باخون  
(۲) دورانی که نسبت نبود خط و کتابت معلومات زیادی بدسترس نیست، فرضیات دانشمندان از این دوره به روی اثر های بدست آمده، کاوش های باستانی و مطالعات زبانشناسی استوار است.

(۳) دوران پس از پیدایش خط که آگاهی های زیادی از نوشت های کهن به جای مانده است

(۴) تصاویر از دانشنامه آزاد گرفته شده است.

(۵) به نقل از فرخوان بازنگری تاریخ واز پژوهشهای آقای صدیق رهپو طرزی.

یا «تمدن آمودریا»، سرزمین باستانی باختر در شمال افغانستان، هزاره دوم پیش از میلاد موزیم لومور در پاریس.



دست بند طلایی زنانه از گنجینه آمودریا، از دوره هخامنشیان، که در نزدیکی آمودریا (همان سرزمین باستانی باختر) کشف شده است، موزیم ویکتوریا و البرت و موزیم بریتانیا.



مجسمه یک زن، آی خانم، سده دوم ق.م. موزیم ملی افغانستان در کابل.

آی خانم (کلمه ترکی) (آی در ترکی به معنی ماه و خانم، هم معنی بانو)) است؛ یعنی (مه بانو)، احتمالاً همان سکندریه بر آمودریا (Alexandria on the Oxus) نام یک محل باستانی و تپه نسبتاً همواری است بر بالای بلندی در تقاطع رود آمودریا و کوکچه در شمال افغانستان (ولایت تخار ولسوالی (دشت قلعه ولایت تخار، در قریه آی خانم) موقعیت دارد.



این شهر افسانه‌یی توسط سکندر مقدونی آباد شده بود. سنگ بنای این شهر نیز توسط سکندر، سردار مقدونی، کار

شمال افغانستان بدست آمده اند. (۴)



سردیسی از انسان از آق کپرک، در ولایت بلخ، شمال افغانستان، پیرامون ۲۰۰۰ پیش از میلاد نخستین ترسیم چهره انسان که تا اکنون در افغانستان کشف شده است.



تندیس های ایزدبانوان مادر از مندیکک (چپ) و تپه ده مراسی (راست)، گل پخته، ولایت کندهار و لشکرگاه هلمند، هزاره سوم پیش از میلاد. "آزمایش کاربونی" آن نشان می دهد که مجسمه های بدست آمده، بخصوص با پیکره هایکل زیبای زنان که برخی موی های آرایش شده و نگاه پُر اثر دارند، قدامت ۴۰۰۰ سال پیش از عیسار نشان میدهد (۵). این امر یک دگرگونی عمیق باستانشناسی و تاریخی را در قبال دارد. زیرا این نخستین اثر تاریخی است که آزمایش کاربونی شده و دانشمندان جهانی بدان صبحه گذاشته اند.



پیکره زنی مشهور به «شاهدخت باختری» با لباس کاوناکس (Kau-nakes)، بدست آمده از مجموعه باستان شناسی بلخ-مرو (BMAC)

افغانستان یکی از کهن ترین سرزمینهای جهان بشمار میرود، این کشور به دلیل قرار گرفتن در مسیر جاده ابریشم پیوندگاه تمدن های بزرگ بوده و یکی از مهمترین مرکز تجارتهای عصر باستان محسوب میشود.

این موقعیت مهم و حساس جیو استراتژیک، جیو پولیتیک این سرزمین در شکل دهی موزاییک غنی از فرهنگ ها و تمدن های بزرگ آریایی، یونانی، باختری (بخدی و بلخ) بین النهرینی نقش مهم ایفا داشته است.

موجودیت این خطه کهن از ۲۰۰۰ تا ۹۰۰۰ سال ق.م (۱) که رشد جامعه تا دور جدید حجر و فلزات را در بر میگیرد و طبق آخرین اثر های باستانی که از مندیکک کندهار بدست آمده و مطالعه کاربونی اثر های متذکره حد اقل ۳۶۰۰ سال ق.م قدامت این سرزمین تثبیت شده که از همان زمان به عنوان "چهار راه تمدن ها" در دوره های گوناگون پیشا تاریخ (۲)، تاریخ باستان (۳) عرض اندام نموده است.

به گفته شتاین باستانشناس معروف هر کاوشگاه در افغانستان صد ها سند روشن تاریخی دارد که عمر یک کاوشگر دانش باستانی را در بر میگیرد تا به آنها پردازد.

از میث آغاز یافته بدور نمی رویم، مراد ما از این پژوهش آنست که چگونه و چرا (پیکریا مجسمه) زنان در هر دور تاریخی و باستانی مظهر گویای همان دوره بوده و بخصوص سیمای زن بهترین شاخصه بوده است، زیور ات زنان، طرز لباس پوشیدن زنان و مصروفیت آنان در کار های تولیدی و غیر تولیدی و حتی منحیث رهنمایان دینی مانند: ریشی ها که نخستین آهنگهای ویدی و اوستا را می سراییدند در جامعه اولیه نقش بسزایی داشته اند.

ارایه روشتر مدعای ما در چند تصویر و چند توضیح:



ابزارهای سنگی شامل انواع تیغه های کوچک، متعلق به دوره پارینه سنگی پایانی (۳۰۰۰۰ پیش از میلاد) که از قره کمر در ولایت سمنگان،





# بانو خاطره ابراهیمی

صفحه "صور و خیال" مجله "بانو"، تصمیم دارد تا بعد از این در هر شماره "مجله بانو"، یکی از بانوان شاعر کشور را به شکل کوتاه به معرفی بگیرد. در این شماره به معرفی مختصر بانو خاطره ابراهیمی یکی از شاعره های خوب و با استعداد کشور میپردازیم:

## بانو خاطره ابراهیمی

خاطره ابراهیمی در سال ۱۹۸۰ در خیرخانه شهر کابل به دنیا آمد. او دختر دوم خانواده میباشد. خانواده ابراهیمی و داکتران یک سال بعد از تولد بانو خاطره متوجه شدند که متاسفانه او دارای معیوبیت جسمی میباشد.

بانو ابراهیمی از همان آغاز کودکی تسلیم معلولیت و معیوبیت خود نشده و بعد از شش ساله گی مصمم شد تا تمام کارهایش را خودش انجام دهد. او توانست با اراده یی که داشت، تمام کارهای و احتیاجات روز مره اش را با پاهایش انجام دهد که تا امروز ادامه دارد.

او تا صنف سوم ابتدایی را نزد اعضای خانواده اش فرا گرفت و بعد از آن با خانواده اش، به امریکا مهاجرت و در ایالت فلوریدای آن کشور مقیم گردید.

او در امریکا با وجود معلولیت و مهاجرت سرسختانه با مشکلات زنده گی مبارزه نموده و صنف دوازدهم مکتب را در انجا به انجام رسانده و بعد از آن تحصیلاتش را در رشته خدمات مشتریان تا سطح فوق بکلوریا ادامه داد.

خاطره ابراهیمی از سال ۲۰۱۵ بدین سو در سبک های شعر سپید و شهر کلاسیک شعر میسراید. او از خواهر بزرگترش بانو فریحه هاشمی و استاد سید داود یعقوبی به حیث اولین مشوقان مهم اش یاد میکند. او به اشعار صوفی عشقوری و مولانا جلال الدین محمد بلخی علاقه خاصی دارد.

بانو ابراهیمی به زبان های دری و انگلیسی شعر میسراید که تا پنج اثر او که چهار اثر شعری و یکی داستان زنده گی اش است، به نام های "من از پرنده آموختم"، "مرواریدها"، "دلک سودایی"، "گل واژه های عشق" و "You cannot do it made me to do it" به چاپ رسیده است. او انگیزه هایش را برای سرودن شعر، دوری از وطن، جنگ و درد کشور و مصیبتی که دامنگیر هموطنان است میدانند، لذا او معتقد است که آهنگ شعرش ناله یی درد است.

## نمونه کلام:

### خواهند نوشت

بعدی ما از ما چی قصه ها خواهند نوشت  
مردمان ما را به نام دیوانه ها خواهند نوشت  
بعدی ما این ظلم را که اسمش گذاشته اند رسم  
این رسم با چی نیشخند و طعنه ها خواهند نوشت  
عشق پاک ما را امروز گناه نخوانید که نیست  
ورنه از این جهالت تان افسانه ها خواهند نوشت  
دهید حق دختر آن چیز که است در کتاب خدا  
ورنه شما را هم گام با حيله ها خواهند نوشت  
این رسم کدام دین و آیین بود که عشق گناه است  
این ثواب در دفتر من فرشته ها خواهند نوشت  
نقاب خوبی و مهربانی از روی خود دور کنید  
رسد روزی که ترا هزار چهره ها خواهند نوشت  
مزن به دست و پایم زنجیر و مکنم زندانی خانه  
فردا نام دیگر صاحب ذولانه ها خواهند نوشت  
مهر سکوت مزن به لبم با غرور و مگو راضی ام  
نیستم راضی این درد با گریه ها خواهند نوشت  
نام خویش مرد گذاشتی که نیست هیچ مردی در تو  
ترا نامرد و غرق می در میخانه ها خواهند نوشت  
بال و پریم شکستی چون پرنده سرگردان در زمستان  
این خنده های ظاهر با چی گریه ها خواهند نوشت  
بعدی ما به حال ما افسوس گویند بیگانه گان زمان  
در مزار ما این قصه را با خون لاله ها خواهند نوشت





# زنان و هنر

مجله صفحه نامیده صدیق طلوعی

## به مناسبت صدمین سالروز استرداد استقلال افغانستان "زنان افغان"

یکی از البوم های رسمی که در پاریس طبع و چاپ شده بود، فوتوی ملکه ثریا را با اینکه از عقب عکاسی شده بود نشان میدهد که هنگام جشن استقلال همراه با دو خانم دیگر افغان که لباسهای شیک غربی و کلاه مود روز بسر دارند در پای یک عمارت اکلیل گل میگذارند.

در ساحه صحی نیز تغییراتی به وجود آمد، در سابق تنها امیران برای خود طیب طور شخصی از خارج داکتر میطلبیدند و فقط دو شفاخانه یکی ملکی و دیگری عسکری، آنهم در کابل وجود داشت، از همان دو شفاخانه هم تنها مردان و اطفال استفاده مینمودند، مگر زنان محروم بودند.

مانند مکتب مستورات شفاخانه مستورات هم در جنوری ۱۹۲۴ گشایش یافت، از موسسات تازه بی شمار میرفت که در سال های اولی امانی تاسیس شد، به استناد شماره ۳۳ سال پنجم جریده امان افغان در رأس شفاخانه چند نفر از نزدیکان دربار به نوبت یکی بعد دیگری تعیین گردیدند، اول سراج البنات خواهر امیر، بعد اخت السراج عمه شاه امان الله خان و دیگر سردار بیگم از عمو زاده های او. عمارت شفاخانه متعلق به اخت السراج بود، در این شفاخانه دونفر داکتر زن و دو نفر قابله آلمانی و ایتالیوی و یک نفر داکتر نسایی ایتالیوی به نام Dr. Regnoli کار میکردند (امان افغان شماره ۳۸)، این امر باعث شد تا مردم تشویق شوند و در عوض دایه های مروج از آنها مدد بخواهند.

پس از انتظار در سال اخیر سلطنت امان الله خان در سال ۱۹۲۸ پیشنهادی هایی دیگری در رابطه با نهضت زنان و دختران افغان به گوش رسید، بعد از سفر های اروپایی ملکه ثریا برای دفاع از خواسته های زنان موضعگیری و آماده گی نشان داد، دادن امکانات برای تحصیلات عالی زنان در خارج از کشور، ترتیب گردهمایی های زنان برای اعطای آزادی عمل در بیرون از منزل و کار و فعالیت در اجتماع محسوب میشود.

برنامه اولی که اعزام پسران جوان به ایتالیا بود توسط شاه امان الله

"زنان افغان" نام رساله یی است که در جنوری ۱۹۹۸ انتشار یافته و حاوی ریسرچ خانم (می اسکنازی) از فعالتهای اجتماعی و تعلیم و تربیت در عصر شاه امان الله خان میباشد، این کتاب توسط خانم رقیه حبیب ترجمه و توسط خانم تورپیکی عزیز ترتیب و تنظیم شده است، در حقیقت یک پژوهش زنانه از رویداد های زنانه میباشد، فشرده آن اینجا در صفحه (زن و پژوهش - مجله بانو) بازتاب می یابد:

به ادامه شماره پنجاهم

مساعی شاه امان الله در رابطه به نهضت زنان، منحصر به انکشاف چشمگیر مکتب مستورات نبوده، بلکه اسماء رسمیه به پیروی از برنامه های شوهرش محمود طرزی، آماده گی نشر مجله مخصوص زنان را رویدست گرفت، خودش مدیریت آنرا عهده دار شد و روح افزا مشهور به منشیه را سر محرر آن تعیین کرد. نخستین شماره ارشاد النسوان به تاریخ ۱۷ مارچ ۱۹۲۱ منتشر شد و هر پنجشنبه تا مدت نامعلومی دوام یافت.

مطالب ارشاد النسوان شامل خبر های داخلی و خارجی و محور نشرات اخبار مربوط به جهان زن بود.

رویداد هایی که چگونه زنان وارد اجتماع میشدند مانند: اجتماع زنان در باغ بابر، میله نوروز، کار در بیرون منزل و تدریس شاگردان مکاتب دخترانه مصروف بودند در مجله نشر میشد.

از سویی هم آنعده زنان که دارای موقعیت رسمی و یا از نگاه هنرودانش برجسته گی داشتند به دربار ملکه پذیرفته می شدند، یکی از این مراسم سالگرد استقلال و سلطنت امیر امان الله خان بود که همه ساله تجلیل می شد. جریده امان افغان در سال ۱۹۲۴ از هیئت زنان کارگر دستگاههای نساجی، همچنان از پذیرفته شدن خانم های صدراعظم و دیگر وزیران و ماموران عالی رتبه، خانمهای سفیران مقیم افغانستان و بخصوص زنان معلم و آموزگار نزد ملکه ثریا خبر میدهد. در





در فوتو بالا ۱۳ نفر از جمله ۱۵ نفر دختران است که به تاریخ ۹ میزان سنه ۱۳۰۷ مطابق ۲۹ سپتمبر ۱۹۲۸ عکاسی شده و بعد به ترکیه اعزام شدند.

(از البوم خلیل الله عنایت سراج) KES-۹۰۶/A-۲۷۲  
نشسته از چپ به راست:

- ۱) صالحه دختر نصر الله خان نایب السلطنه
- ۲) زینب، دختر عبدالحمید خان کواسه امیر شیر علیخان
- ۳) خدیجه، دختر محمد هاشم خان وزیر مالیه
- ۴) روح افزا، دختر عزیزالله خان (قتیل) نواسه نصرالله خان نایب السلطنه
- ۵) زهرا، دختر دین محمد خان
- ۶) هاجره، دختر عبدالعزیز خان وزیر داخله
- ۷) زینب، دختر میرزا فیض محمد خان ایستاده از راست به چپ:
- ۸) زهرا، دختر محمد بشیر خان
- ۹) مریم، دختر ملا داؤد خان
- ۱۰) گوهر، دختر غلام علی خان
- ۱۱) سر دارو
- ۱۲) زهرا، دختر محمد سعید خان
- ۱۳) حلیمه، دختر عبدالعلی خان، نواسه امیر محمد یعقوب خان

اما نه اراده شاه ونه پشتیبانی مردم از اهداف ترقی جویانه توان مقابله با مخالفت محافظه کاران و ارتجاع سیاه را داشت.

با سقوط شاه امان الله به یک دور ترقی و پیشرفت ونهضت زنان پایان داده شد. کار گزاران نهضت وانکشاف زن بشمول شاه، ملکه، محمود طرزی واسما رسمیه با خانواده های شان وطن را ترک نمودند.

حکمران جدید حبیب الله کلکانی تمام مکاتب دختران را مسدود و خانمهایی را که در همه فعالیتها ملکه ثریا را یاری مینمودند به منازل شان برگشتاند. با این همه شکست مؤقت مساعی شاه امان الله وملکه ثریا این روحیه را در افغانستان ماندگار ونهادینه ساخت که زن افغان توانایی آنرا دارد تا در حیات سیاسی واجتماعی پیشگام باشد.

به امید روزی که این پیشاهنگی همگانی شود.

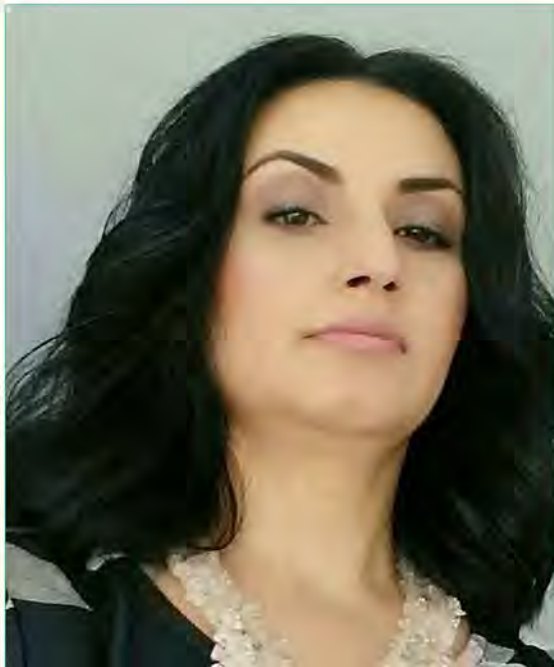
تحقق یافت، در پلان دومی دختران که تحت سرپرستی ملکه ثریا بود، دسته یی از دختران با لباسهای متحد الشکل که عبارت از دامن و پلان آبی تیره، بالا تنه سفید و کلاه بود، به سواری موتر تحت سرپرستی شخصی به نام محمد اسمعیل خان اعزام ترکیه شدند.

روزنامه انیس در شماره های ۱۹ سال دوم (۱۵ اگست ۱۹۲۸) ضمن یاد آوری از ترقیات عصرامانی واعاده حقوق زنان در این دوره پیرامون انتخاب وکلای زن در تالار سینمای پغمان برای لویه جرگه ۱۹۲۸ پرداخت ونوشت: "زن افغان برای نخستین بار موقع یافت در کنار مردان در عالیترین مرجع تصمیمگیری کشور مقام خود را احراز کنند"

روزنامه انیس این نماینده گان زن را معرفی نمود، اما بسیاری از آنها به نام خودشان نی، بلکه به نام شوهران ویا پدر شان یاد شده اند: از جمله؛ خانم حبیب الله خان طرزی، خانم مدیر طیبه محمد کبیر خان سراج، خانم معین تجارت محمد حیدر خان (همسر مامای خسر مرحوم میرزا عبدالغفار خان مدیر آرشیف وقت وزارت خارجه)، خانم گل محمد خان، خانم احمد علیخان، خانم سردار رفیق خان، خانم یاور محمودیاور امان الله خان، خانم سردار امین الله خان، خانم عبدالله خان بلوک مشر، خانم محمد حسین خان تولیمشر، والده سردار بی بی، خانم محمد یونس خان معاون سرمهندس قصر دارالامان.

بیشتر این زنان از قوم محمد زایی وبارکزیایی، طرزی ها واز نزدیکان دربار ویا خاندان شاهی بودند. به یقین اینان اعضای "انجمن حمایت نسوان" بودند که انجمن مذکور از سوی لویه جرگه تصویب شده بود( مقرر این انجمن در یک تعمیر کوچک که توسط امان الله خان اعمار شده ودر سمت راست دریای کابل در باغ عمومی واقع بود، قرار داشت)، این انجمن در مقطع معین در روشنگری اذهان عامه نقش بسزاداشت.





ترجمه از منابع هالندی: شمیم نورزی

# قصه‌های حقیقت داستان

## بعد از آن روز...

### با شوهرم در بستر مرگ عقد نمودم..

مونیک ۴۶ ساله میگوید: در بستر شفاخانه از خواب بیدار شدم، تخت خوابی را که کنار تخت همسرم برای من گذاشته بودند.

صدای پرستار را می شنیدم و با تکان خوردن سرویس صبحانه عقب آن دروازه ضخیم و بزرگ زنده گئی به حالت عادی جریان داشت، در حالیکه من و روبرت گرم صحبت بودیم. حرف ها با احتیاط بین ما رد و بدل میشد به دور از اضطراب مرگ و مرضی. فقط ما دو تا...

روی روبرت را نوازش میکردم، سرش را به طرف من دور داد، عشق را در چشمانش میخواندم عشقی که نسبت به من داشت و اما غبار ناامیدی سایه انداخته بود و در حین حال درد، وجودش را احاطه کرده بود.

سه هفته قبل شنیدم که سرطان مری دارد و از قول داکتر معالج اش شش تا هشت ماه وقت داشت.

این خبر ما را نابود کرد. روبرت بزرگترین عشق من است البته عشق دوم من، همصنفی اش یوست شوهر قبلی ام پنج سال پیش در اثر یک مرضی نادر و بی درمان درگذشت.

پسر مایان هنوز دو ساله هم نشده بود. اما روبرت جای خالی یک پدر خوب را برایش پر نمود.

مثل فرزندان خودش برایش محبت میکرد و سعی میکرد کمبودی برایش نگذارد.

بینهایت سپاسگزارم از اینکه چنین مرد مهربانی سر راهم قرار گرفت.

ما همدیگر را درک میکنیم حس میکنیم، وقتی گرم صحبت میباشیم، میبینیم چقدر شبیه هم هستیم تا حدی که روح ما همدیگر را لمس میکند.

ناگهان به یاد رخصتی های وسط هفته ما در قصر درنرته افتادم شش ماه قبل که هنوز زنده گئی زیبا و روشن بود. ...

چنان می نمود که باهم ازدواج کرده بودیم روبرت میگفت:

اینقدر به هم نزدیک بودیم که به هیچ وجه نمی خواستم رهائش کنم در حالیکه به ناچار برای همیشه ترک ام میکند....

حتی از فکر کردن در موردش می ترسم...

پرستاری وارد اتاق شد، برایش تعریف کردم که دیروز محفل عروسی ما چطور گذشت. با یوست جشن مجللی داشتیم. ولی روبرت و من در شفاخانه ازدواج

کردیم، در سالون مخصوصی که پرستاران برای ما آراسته و گل آرایی نموده بودند. روبرت بسیار مریض است بیرون شدنش از شفاخانه بدون خطر نبود.

از پرستاران و مسولین اظهار سپاس نمودم به خاطر تمام زحمات و محبت های بی دریغ شان و امکاناتی را که در اختیار ما گذاشته اند.

پرستار با احساس همدردی که در مقابل ما داشت همه را وظیفه خود دانسته و افزود که با کمال میل انجام خواهند داد و در خدمت مریضان و نزدیکان شان خواهند بود.

درواقع تصمیم داشتیم دو ماه بعد باهم عروسی نمایم، و لی صحت روبرت چنان به شدت به وخامت گراید، که میتوانست هر لحظه با زنده گئی وداع نماید...

دو روز قبل وقتی روبرت از من خواهش نمود تا باهم رسماً ازدواج نمایم خود را خوشبخت ترین زن احساس میکردم، بسیار لذت بخش و در حین حال غم انگیز و درد ناک "پیمانی که تا مرگ ما را از هم جدا کند" چندان دور نبود...

و عشق ما باید مهر میخورد قبل از اینکه برای همیشه از هم وداع میکردیم، طبعاً این خواست من هم بود. حداقل در حد ثابت کردن به روبرت، برای او حتی تا ماه میروم برای زنده ماندنش حاضر بودم عمرم را تقسیم کنم.

امروز یک روز از ازدواج رسمی ما گذشت. نگرانی و دلهره برایم دست داد که آیا همه چیز خوب بود؟ آیا کارم درست بود؟ مراسم به میل او بود؟

نکاح نامه ما باید سریع امضاء و ثبت میشد.

اصلاً وقت پیدا نکردم که این همه را به روبرت میگفتم. یا با دختر روبرت صحبت میکردم و یا اینکه خواست های پسر هفت ساله ام را می شنیدم. پسرم خوشحال بود که ما باهم عقد کردیم و میگفت که حالا روبرت واقعا پدرش است، پدری را



زیبا بود با همه آن اتفاقات شریں بود با همه تلخی ها...  
برایش گفتم که چقدر بالایش افتخار میکنم و پدر مهربانی بود برای  
چهار دختران خودش و همچنین پسر من.  
از او سپاسگزاری نمودم به خاطر تمام محبت هایش به خاطر صداقت  
اش برای حوصله مندی ها و گذشت اش، برای بزرگواری ها و سخاوت  
اش. سپاس به خاطر اینکه برای من عشق هدیه داد و درد بسی پدری را  
در "یان" تسکین نمود.  
در آخر به من گفت: دختر اعتماد به نفس داشته باش، قوی باش، تو  
میدانی، همیشه دوست میدارم...!

امروز دوسال از آن روز میگذرد. من و پسر کم کم عادت کردیم. زنده  
گی بدون روبرت را، ولی کمبودش وجای خالی اش خالیست.  
زمانیکه عمیقاً احساس خوشبختی کردی در کنار کسی و در بلندترین  
قله ایستاده بودی، اگر افتادی عمیق هم می افتیدی و سخت به زمین  
میخوردی که دوباره ایستادن دشوار است...

من در همان حالت قرار داشتم. صحت ام از نگاه روانی خوب نبود و  
آن حالت برای پسر هم دشوار بود. او هفت ساله بود که برای بار دوم  
پدر را از دست داد. زیاد میترسید که مرا هم از دست بدهد و به همین  
دلیل سخت به من وابسته بود.

البته در حال حاضر کمی آرامتر است اما ترس هنوز در وجودش ریشه  
دارد.

شبها کابوس می دید، وقتی دلیلش را می پرسیدم میگفت خواب دیدم  
میمیرم یا میمیرید. البته خودم هم از این ناحیه اذیت بودم و همیشه  
وحشت داشتم و دارم. میترسیدم خوابم ببرد سعی میکردم بیدار بمانم.  
زیاد خسته و شکسته بودم تا اینکه تحت معالجه قرار گرفتم و حال  
کمی بهبودی یافت.



حرف روبرت بهترین دوایم بود، میگفت: بخند با صدای بلند بخند  
عمیق و با احساس بخند تا غم راه گم کند...

**بانو را با قلم، قدم  
و درهم خود یاری نمایید.**

Website: [www.akiseu.com](http://www.akiseu.com)

IBAN: AT896000010310237189

BIC: OPSKATWW

که خیلی زود هم از دست خواهد داد...  
برای همیشه، دقیقاً مانند پدرش...

از روبرت پرسیدم که آیا پشیمان نیست. و این که همه چیز سریع و با عجله اتفاق افتاد؟  
با تعجب به من نگاه کرد و گفت ازدواج ما یگانه خواست من بود که خوشبختم در این  
دم آخر اتفاق افتاد و من به نام شوهر تو از دنیا میروم.

آرام اشک میریختم ولی بغضم مجال نداد و آرامش اتاق با صدای ناله من به هم خورد.  
سعی میکرد، مرا آرام کند و اشک خودش را پنهان، تسلی میداد ولی دیگر امیدی نبود.  
این تسلی دادن او زجرم میداد سراسر وجودم را درد فرا گرفته بود قلبم سنگینی میکرد  
و نفس گیر میکرد.

با خود میگفتم آیا میتوانم کاری کنم تا جلو رفتن ابدی و این جدایی را بگیرم؟  
به هر قیمتی حاضر بودم تا او را نگه دارم، نگذارم برود... ترکم کند...

ولی نه... هیچ کاری برای جلوگیری از این درد بی درمان و مرگ در توانم نبود.  
خیلی ناتوان، ناچار و درمانده....



دیروز با چشمان اشک آلود جواب "بلی" را از همدیگر گرفتیم. با لباسهای که سه هفته  
قبل با هزار شوق خریده بودیم، در مقابل پدر روحانی ایستاده شدیم.

روبرت خسته بود سرش را بوسه زد و تنهایش گذاشتم.  
تنهایش گذاشتم تا با خودش خلوت کند...

ما آدمها نیاز به تنهایی و خلوت با خود داریم.

شاید به خاطر من درد و غصه اش را پنهان میکرد. شاید میخواست آزادانه اشک بریزد،  
آنگاه از غصه و ناامیدی، ضرورت داشت خالی و سبک شود...

من رفتم تا "یان" را بیاورم، چون دیشب خانه دوست اش خوابیده بود.

در موتر با "یان" نشستم ولی حواسم پیش روبرت بود.

دلم برایش میتبید دوست داشتم کنارش بمانم ولی پسر هم به توجه من نیاز داشت.  
بعد از مدتی باهم دوتایی تنها میبودیم برای همیشه

بدون روبرت....

بدون پدر برای او، بدون عشق برای خودم و زنده گی ام.

به پسر نگاه کردم که با هیجان از مهمانی دیشب اش صحبت میکرد، برای لحظه چنین  
مینمود که اثری از مرگ و مردن در اطراف ما نبود.

من هم طور عادی به قصه ادامه دادم.

احساس ترس میکردم، بالای شانه هایم بار غم سنگینی میکرد.

قلبم می فشرد بغض گلویم را با انگشتان ضخیم اش فشار میداد. ولی باید میبودم میخواستم  
کنار شان باشم با تمام همه شکنجه ها ایستاده گی کنم...

روبرت دیگر خانه نیامد. دقیق یک هفته بعد از عقد ما با ما و زنده گی وداع گفت.

در روز های اخیر بیشتر از پیش همدیگر در آغوش کشیدیم، بیشتر از گذشته اظهار  
محبت کردیم. واژه پر قدرت و مقدس "دوست دارم" ورد زبان ما بود. آن چند روز اخیر





## نگارش: سحیه سید

دگر خبری از او نبود چشمم به دروازه کوچه منتظر بود اما خبری از مهریه نبود، ولی این بار قلبم نسبت به سابق بیشتر تپش داشت، بعد از دو هفته دوباره برگشتم. از این موضوع چهار سال گذشت و در بین همین چهار سال به بسیار ارزو بکابل میامدم گاهی مهریه را میدیدم و گاهی هم بدون دیدنش سنگ صبر را بقلب گذاشته دوباره برمیگشتم، از این عشق پنهانی خود مهریه هم خبر نداشت. او اصلاً متوجه من نبود به من کوچکترین تمایل نشان نمیداد هر قدر کوشش میکردم جرات کرده نمیتوانستم، که برایش بگویم، مهریه لطفاً در کم کن من عاشقت هستم و دیوانه وار دوست دارم بعد از مدتی کاسه صبرم لبریز شد، از موضوع همه را آگاه ساختم، همچنان برای دوستانم در باره مهریه حکایت نمودم دوستانم برایم زیاد مورال داده، گفتند: وقت آن است تا برایش اظهار عشق نمایی.

روی تصادف در زمان که مهریه شانزده یا هفده ساله بود، و من جدیداً از مکتب فارغ شده بودم محفل عروسی خواهرم بود، همه دوستان و خویشاوندان را شریک خوشیهای ما نموده بودیم که از آن جمله مهریه و فامیل شان نیز شامل بودند.

این بار مهریه لباسهای سر تا پا سفید پوشیده بود. که به حور بهشتی شباهت داشت. من هم مصروف کار دوییدن دوییدن محفل بودم، زمانی کار و زمانی هم میرقصیدم، همچنان متوجه مهریه هم نبودم. او همراهی دوستان و خواهر خوانده هایش بدور یک میز نشسته بودند. و خنده و مذاق داشتند و وقتیکه میرقصیدم متوجه من و رقصم میشد و زیاد تر میخندید با این قهقهه خندیدنش توجه و علاقه مرا بیشتر میکرد.

از آن به بعد دیگر نتوانستم که دور از کابل و مهریه زنده گی نمایم، پدرم مادرم را وادار ساختم که بکابل کوچ نمایم، چون مادرم مهربانم دوست و همرازم بود به این

# سرگذشت های واقعی در ژانر داستان کوتاه

## خدا با عاشقان است!

عشق ناکامی که چهل سال از آن گذشت و کوچکترین امید و روشنی برای وصال بنظر نمیرسد، هنوز هم عشق یکطرفه در مقابل چشمانم مانند آینه جلوه گر است، اتفاقاً گویا همین لحظه به وقوع پیوسته است. که با یاد نمودن این خاطرات تمام وجود و قلبم هنوز میسوزد و درد دارد، من کوچک ترین و نازدانه ترین اولاد والدین بودم، ولی از مهر و نوازش همه فامیل بر خوردار بودم، عاشق شدن مرا کاملاً محو دیدار کسی نمود، اگر مبالغه نشود او شاهدخت رویا هایم که مانند پری از بهشت بر آمده بود. چنان مغرور و زیبا که صرف به یغماگری قلبم آمده بود.

انقدر قلبم را تسخیر نمود آنهم در یک نگاه و تبسم زیبا، من به سن نوجوانی رسیده بودم و صنف نهم مکتب در یکی از لیسه های ولایات افغانستان، پدرم و رکشاپ ترمیم موتر داشت و من هم بعد از رخصت شدن مکتب همراهی پدرم و برادرانم کار میکردم، زنده گی متوسط داشتیم. امرار معیشت ما از همین ورکشاپ تامین میشد.

من نسبت به برادرانم پسر جذاب و با استعداد بودم چون در مقابل همه صادق و احترام خاص داشتم. بدین لحاظ همه مرا دوست داشتند و سرم حساب میکردند، دوران طفولیت آهسته آهسته می گذشت و من پا به دوران نوجوانی می گذاشتم. از همه دنیا بی خبر و سرشار بودم.

در یکی از روزها وقتی چاشت از مکتب خانه امدم، وقتی داخل خانه شدم مادرم گفت: بچیم در خانه ما از کابل مهمان آمده است، آنها از جمله خویشاوندان ما بودند هر سال دوستان و اقارب ما در تابستان بخاطر تفریح از کابل میامدند. وقتی داخل خانه شدم به همه سلام گفته به رسم احترام با همه قول دادم و دست بوسی نمودم، در همین اثنا دیدم که در کنج خانه دختری زیبا پیراهن گللابی و شیر چاهی با موهای خرمایی حلقه حلقه مایل به طلایی بروی شانه هایش تا کمرش افتاده بود، چشم و ابرو زیبا و با جلد سفید و بلورین که انسان میتوانست رگهای زیر جلدش را واضح تماشا نماید، چشم و ابرو سیاه اش روی گرد همچو مهتاب چهارده و دهنش مانند بسته و تبسم زیبایش با لبان سرخ همچو قرمز او هر کسی او را میدید دیوانه میشد. وقتی همراهی چشم به چشم شدم لبخند زیبا نموده، سلام داد، مهریه هنوز سیزده ساله بود. رمز و راز عاشقی را نمی فهمید هنوز متعلم بود، من هم نو جوان شده بودم وقتی برای اولین بار دیدمش سر تا پا محو دیدارش شدم، گمان کردم که پری خانه ما آمده و منتظر بردن قلب من نشسته، آنها بعد از چند روز تفریح دوباره رهسپار کابل شدند.

برای اولین بار بود که فهمیدم عاشق شده ام، عاشق شدن یعنی چی عاشقی یک احساس عجیب و زیبای است که تمام رگهای وجود بخصوص قلب را به تکان و میدارد. به یک انسان بیگانه انقدر احساس و توجه عمیق پیدا میکنی که جهان انسان تغییر میکند. همه چیز عاشقانه به بنظر میرسد. هر صبح به امید دیدار و وصال دلبر خویش از خواب بیدار میشوی و شب بیاد وی به بستر میروی. خواب از چشمان فرار میکنند همیشه در خیال و فکرت جز معشوق چیز دگر نیست و اگر بخواب بری فقط همراهی او میباشی، اگر عشق دو طرفه باشد زنده گی بسیار زیبا و دلپذیر میشود، اما این عشق یکطرفه بود. طوریکه گفتم: مهریه همراهی فامیل دوباره بکابل برگشت، اما او با رفتن خود قلب مرا نیز همراه برد. چهار ماه بیادش روز و شب تپیدم و ارزو دیدارش را داشتم، بعد از چهار ماه من همراهی والدینم روانه کابل شدیم، تصادف نیک بود که وقتی کابل رقوم خانه کاکایم مهریه نیز همانجا بود وقتی دیدمش از خوشحالی بسختی توانستم خود را کنترل کنم، دیری نگذشته بود که مهریه بعد از چند ساعت بخانه شان برگشت و تا یک هفته که انجا بودم



همراست یک لحظه به تنهایی صحبت نمایم زیرا همیشه بدو طرفش خواهر خوانده هایش بود هرگز تنها نمیبود برایم با بسیار رویه بد گفت من همراست تنها نمیخواهم باشم هر حرفی که داری در مقابل دوستانم بگو وقتی دوستش خجالت زده گی و حالت ضعیف و خزان مرادید لبخندی زد و گفت: من کدام بیگانه نیستم مهریه همرازم است هر حرفی داری فرق نمیکند بگو لطفا وقتی برایش گفتم در مقابل همه دوستانش که چرا مرا قبول نداری، در مقابل همه انقدر توهینم کرد که اصلا باور نداشتم مخصوصا حرفهایش که از کرکرت خوشم نمی آید از چهره ات متفر هستم خودت اگر انسان باشی باید بیک اشاره بفهمی و این همه دشنام ها را تشارم کرد و در موتر به بسیار اعصاب دگرگون بالا شد آن روز بیش از حد مایوس شدم یکی جواب رد و دومی دشنام و توهین در مقابل همه با صدای بلند و چیغ و فریادش همه اشخاصی که منتظر ترانسپورت بودند متوجه شدند راسا تکسی گرفتم و بخانه رفتم دروازه اطاقم را قفل کردم مانند کودکان زیاد گریه کردم و تمام لباسهایم را بتن پاره پاره کردم انقدر مشروب نوشیدم سر تا پا غرق شدم و همین جریان چند روز دوام کرد. بالاخر پدرم غذا را آماده ساخت و در پشت دروازه اطاق آورد. پدر پیر و ناتوانم که تازه خانمش را از دست داده بود مادر متوفایم را برایم واسطه آورد و گفت لطفا یک چیزی بخور و گرنه از گرسنه گی میمیری، بالا خره بخاطر پدرم از ان اطاق برآمدم و بخاطر خوشی پدرم خویش را بحالت عادی گرفتم اما از قلم خون میچکید. بعد از چند ماهی پدرم تصمیم گرفت که ازدواج نمایم هر قدر پا فشاری نمودم اما پدرم محفل نا مزدی ام را برگزار نمود در محفل اشتراک کردم اما خودم اصلا در انجا نبودم فکر و خیالم بطرف مهریه بود. ادامه دارد...

من کس دیگری را دوست دارم، لطفا دیگر مزاحم من نشو برو دنبال کارت اما هر قدر تعقیبش مینمودم از همه میرسیدم، حتی نشانی از کس دیگر نبود حتی کوچکترین حرف همراهی کسی نمیزد سر خم متوجه درس و تحصیلش بود کوچکترین عمل ناپسندیده اش نمیدیدم جز شرم و حیا و ادب که این کار. و اخلاق حمیده اش مرا دو چند عاشقتر میساخت و سعی تلاش خود ادامه میدادم.

وقتی برایش میگفتم که خودت را همراهی کسی نمی بینم کوچکترین حرکت منفی از خودت نمی بینم اما چرا مرا قبول نداری باز هم به این زشتی و حرکت منفی ادامه میداد. با بسیار جگر خونی و نا امید دوباره بوظیفه بر میگشتم و تمام شب پسته ها را چک میکردم و به اواز ساریان و احمد ظاهر که تمام اهنگها غم انگیز و تراژید بود به اواز بلند میشنیدم و گریه میکردم، اصلا اشتها خود را از دست داده بودم بجز سگرت و مشروب چیز دیگری را بدهن نمیزدم وقتی نشه گی ام به او جش میرسید. در بین ان دامنه های کوه صحرا که بجز تاریکی و خلوت حکمفر ما بود چیغ میزدم گریه میکردم و مهریه میگفتم، اوازم در بین کوه ها انعکاس مینمود و بجز خودم کسی اوازم را نمیشنید و احساس میکردم که مهریه اوازم را میشنود، اما نی قلب مهریه از سنگ سخت جور شده بود. وقتی اهنگ ساریان را میشنیدم که میگفت: دل عالم بحالم سوخت و جانان کم نما تا کی - چندان بیوفا تاکی، در مقابل این اهنگ اصلا اشکهایم را کنترل نمی توانستم و اشک مانند سیل جاری میگردد، حتی دختران جوان و زیباتر از مهریه برایم پیشنهاد دوستی مینمودند اما در قلب من تنها مهریه بود.

مادرم زیاد ارزو داشت که عروس پسر نازدانه اش را ببیند زیاد وضع صحی اش خوب نبود. و از طرف دیگر میدید پرسرش در جبهه داغ به چی حالت است، در هنگام شب دوستانم را در خواب نمیگذاشتم، یکی از دوستان صمیمی ام پنهان از من برای مهریه نامه نوشت و گفت که عمر هر شب در خواب اسم ترا گرفته چیغ و فریاد میزند حالت عصبی اش خوب نیست لطفا بحالش رحم کن اما باز هم مهریه همه احساساتم را سرسری گرفت. و بمن کدام توجه نکرد درین مدت از صد نامه زیادتتر برایش نوشتم اما جواب یک نامه ام را نوشت حتی نخواند. در این مدت از هر نوع سعی و تلاش کار گرفتم، اما بجای نرسید از خواهران برادران گرفته تا مادر و پدر، کاکا، ماما خلاصه کی نبود که بخواستگاری به بخانه شان روان نکردم اما حاصل ان جواب رد و منفی بود.

در این حالت و خیمم مادر مهربان خویش را نیز از دست دادم غم مادرم بکطرف و جواب رد مهریه طرف دیگر از زنده گی کاملا بیزار شده بودم و بعد از فاتحه و مراسم خاک سپاری مادرم دوباره نزد مهریه رفتم همراهی برادرم میخواستم بگویم که چرا به خواستگاری من جواب مثبت نمیدهی وقتی صد دل را یکدل کرده در مقابلش ایستاد شدم و گفتم مهریه جان میتوانم

تصمیم من رضایت نشان داد و همه بکابل امیدم. بعد از امروز محفل تصمیم جدی گرفتم که باید برایش اظهار عشقم را نمایم و از هیچگونه سعی تلاش دریغ نکنم. من پسر انقدر هم بی جرأت نبودم. اما در مقابل او جرأت خود را از دست میدادم رنگم سرخ گشته جرأت حرف زدن را با او نداشتم.

لذا خواستم همه حرفهای دلم را برشته تحریر در آورده ذریعه قاصدی تسلیم مهریه نمایم. همه پلان زنده گی و آینده خویش را که با او میخواهم به صفت شریک زنده گی سپری نمایم تحریر نموده بودم از خواهرم که نسبت بمن دو سال بزرگتر بود و دوست و همرازم بود و حاضر بود بهر طریقی همراهی کمک نموده و مرا در عشقم کامیاب بسازد. حاضر شد که نامه عاشقانه مرا تسلیم مهریه نماید.

هر روز وقت رخصتی مکتب خواهر مهربانم منتظر مهریه می نشستم که نامه هایم را تسلیمش نماید و مهریه جواب مثبت بنویسد و انرا خواهرم برای من بفرستد اما مهریه اقلا یک مکتوب مرا تسلیم نشد و نخواند. ان تنها نامه عاشقانه نبود بلکه زخمهای قلب یک عاشق بود، که مهریه اصلا کوچکترین اعتنای نکرد. خودم بعد از ختم تحصیلات عالی در نا امن ترین ولایت افغانستان ایفا و وظیفه مینمودم صدا مرمی و توپ تفنگ در گوشهایم طنین انداز بود و همیشه من در خط اول محاربه قرار داشتم و مر میها بود. که از طرف دشمن به چهار طرف اثابت میکرد ارزو داشتم بمیرم اما اراده خدا وند زنده ماندنم بود، در محاصره اقتصادی قرار داشتیم خوراک ما تنها انهای قاق و پونک زده بود و برنج خام را در اب تر میکردیم و میخوردیم دیگر غذا برای خوردن نداشتم اما با وجود انهمه یک لحظه بیکار میشدم برای مهریه نامه مینوشتم وقتی پسته رسان میامد بسیار نا امید و چشم براه جواب نامه هایم از مهریه بود. اما او هرگز جواب یک نامه ام را نوشت، حتی تسلیم نشد. خودم اصلا در کابل نبودم اگر یکماه کابل میبودم یازده ما در خارج از کابل در وظیفه میبودم. در همان یکماه که رخصتی میامدم روزم را پشت مکتب مهریه سپری میکردم همراهی اصلا حرف نمیزد اما از مکتب تا خانه شان بدرقه اش میکردم و در سرویسهای لینی تا خانه شان برایش عذر و زاری مینمودم و با عجز و نیاز زاری کنان میگفتم مهریه جان فقط چند دقیقه میخواهم همراست حرف بزنیم چرا به پیشنهاد جواب مثبت نمیدهی من چی عیبی دارم جوان جذاب و تحصیل یافته و خوش اخلاق هستم همه مرا میخواند و من فقط و فقط ترا میخوانم مهمتر از اینکه دیوانه وار عاشقت هستم و حاضر هستم باتو ازدواج کنم.

چرا همیشه برایم جواب منفی میدهی هیچکس مانند من ترا خوشبخت نمیسازد. چون مهریه بحسن زیبایی خویش مغرور بود و مانند من چندین نفر عاشق و دل باخته داشت به بسیار غرور و لهجه زشت برایم میگفت: عمر چرا اینقدر دنبال من میایی من ترا دوست ندارم



# شاه صنم

## قصه یی از پسکوچه های شهر قدیم کابل



نگارش: اناهیتا ادا

در یکی از پس کوچه های شهر کهنه کابل، بیوه زنی بنام آمنه مشهور به کوکوگل زنده گی میکرد، که تمام محل به او احترام داشتند. کوکوگل زنی پاکدل، شیرین زبان و خیلی مهربان بود. او همیشه در مجالسی زنانه عقل کل، بذله گوی و صدرنشین بود. مثلاً: سرخان غم و خوشی مردم محل بود. کوکوگل یک پسری دم بخت و دو دختر پشت بخت رفته داشت که دخترانش در شهر دیگر زنده گی میکردند. پسر کوکوگل قندآغا نام داشت که همه او را قند صدا میزدند. قند آغا قد بلند، و چهره استخوانی داشت و رویهمرفته پسر خوش چهره، مؤدب و خجالتی بود. قند آغا شوق کفتر بازی داشت و همچنان عاشق دختر همسایه خود بنام شاه صنم بود. شاه صنم دختری که از زیبایی پنجه آفتاب و شهره آفاق بود. مردم محل به خاطر دیدن روی شاه صنم روزهای پنجشنبه، یعنی شب جمعه به حمام میرفتند. و آرزو داشتند که شاه صنم عروس خانواده شان شود. یعنی یک پلتن خواستگار داشت. شاه صنم، چهار برادر و یک خواهر پشت بخت رفته داشت که قند آغا از برادرانش مثل جن از بسم الله میترسید. مخصوصاً برادر بزرگش بنام سردار. هر روز صبح، قند آغا به بهانه یی کفتر بازی در بام میرفت چون در باموتی خانه کفتر پرانی داشت، از بغل در پرده یی باموتی چهار چشمه طرف بام شاه صنم نگاه میکرد. به امید آنکه اگر خدا جان مهربان شود و یار بر سر بام آید. تا زمانی که یار زیبا روی را در بام نمیدید، در بام کشیک میداد. مادر قند آغا که صد کله ره کلاه و صد کوره را آسا بود. از قندک خود نداشت که نداشت. زمانی که قند از بام ناامید میشد، سر کوچه میرآمد، و پیش دوکان دل آغای دندان طلا، می نشست. و دو چشم را طرف کوچه کوک کرده، منتظر لیلای خود که از وجود مجنون بیخبر بود انتظار میکشید. روزها چشم به دری نگار بود، تا خدا مهربان شود و شاه صنم از در بر آید. بعضی اوقات شاه صنم با مادر و فامیل، برای مهمانی یا حمام از خانه میرآمد. و قند چشمانش روشن میشد. مخصوصاً اگر با بقچه حمام و مادر خود طرف حمام میرفت. قندک بی اراده مانند مامور سمت تا دروازه حمام بدنبال شان میرفت. و در سایه یی درخت یا چپری شورنخود فروش منتظر میماند، تا شاه صنم از حمام بر آید. و بعضی اوقات اگر پول میداشت یگان قاش لبلبو یا یگان کاسه شورنخود و یا هم یک پارچه هوسی سر دل خراب خود می انداخت. اگر پول نمیداشت لب و دهن خشک، مثل بوم به در حمام نگاه میکرد و منتظر میماند. این رفت و آمد ها آنقدر دوام کرد که دل آغای دوکاندار که خوار که فروش محل بود. شک کرد و با قدوس مشهور به قدوس قولته، سبزی فروش محل، درد دل کرده گفت: قدوس جان فکرت اس همی

گفت بگو بآدار صد سواله جواب هستی. دل آغا گفت مه خبر دارم که تو عاشق هستی و ایی عاشقی خانه خرابت کرده. چرا کوکوگل ره خواستگاری روان نمیکنی؟ قند مثل اسپند از جاه پرید و رنگش مثل گچ سفید گشته بود، پرسید چه میگی دل آغا؟ اگر برادر های شاه صنم خبر شوند، ترا خام میخورند. سر دختر مردم تهمت نکو. دل آغا با همدردی خاص، باد غیب انداخته گفت ما از خود ناموس داریم. سر خواهر و مادر مردم تهمت نمیکنیم فکرت اس مه حتا نام نبردم از کسی فقط گفتم تو عاشق هستی. نام دختر مردم را خودت رسوا کردی. قند که وارخطا شده بود توپ کرد و دل آغا را به آغوش کشیده و گفت تره به خدا، به زیارت ها، به پیر و پیغمبر قسم، اگر از دهانت بر آید. چهار بیدر خونخور داره. دل آغا با اوقی گری خاص، با صدای کمی غورتر گفت، بابا جان سنت پیغمبر است. کوکوگل را دست پای بگیر و روانش کوخواستگاری. قند آغا آه کشید و گفت، مه در آسمان ستاره و در زمین گلمچه ندارم. به مه کی دختر میته. دل آغا گفت از قدیم گفتن اول خانه را پر از زن کو باز فکر زن کو. ایی گپ ها را از اول فکر میکردی خانه عاشقی در بگیره و باز دست روی شانه قند گذاشت و اضافه کرد خدا مهربان است برو که چه شرط و شرایط دارند. اگه راه دادند، باز با دل گرم خوده کشتنی در کار پرتو. قند با گرفتن صد قسم قول و قرار از دل آغا که این راز را در سینه خود

قند آغا عاشق شده، مه گردنمه بسته نمیکنم و نام دختر مردم را هم بر زبان نمی آورم. مگر ایی بچه از صبح تا شام دو تخم چشمش طرف کوچه است. و وقتی دختر ره میینه از خود بیخود میشه دنبال شان روان میشه. قدوس که با دقت به گپ های دل آغا گوش میداد، گفت مقصدت کی است؟ کدام دختر ره میگی؟ دل آغا آه کشید و گفت نام دختر مردم را گرفتن کار ساده نیست. ما از خود خواهر و مادر داریم سر ناموس مردم گپ نمیزنیم. خدا کند مه غلط کرده باشم و ایی قندک بی گناه باشد. قدوس در فکر فرو رفت و گفت حالا مرا در وسوسه انداختی بخدا اگر اصل گپه پیدا نکنم. روزها زمانی قند از بام ناامید میشد سر کوچه پیش دوکانها می نشست و چهار چشمه منتظر میماند. تا رخ یار بیند، قدوس قولته از کار و روزگار مانده چهار دانگ هوش و گوش خود را طرف قندک گرفته بود. تا بالاخر دریافت که هدف دل آغا کدام دختر محل بود. رفته رفته، قند آغا روز بروز لاغر و ضعیف شده میرفت و به قول معروف رنگش زرد و خوراکش کم شده بود. در اوایل تا نزدیک غروب دم کوچه می نشست. اما آهسته آهسته بعد از غروب چند دوکان بالاتر بغل دوکان ماد اکبر فالوده فروش می نشست و به آهنگ های هندی گوش میداد و آه از جگر میکشید. روزی از روزها دل آغای خورا که فروش یک دل ره صد دل کرده از قند آغا پرسید؟ قند جان یک سوال دارم بریم راست میگی؟ قند آغا



عاشق قند آغا بود. وقتی کو کو گل از خواستگاری شاه صنم برای بویوی غلام قصه کرد، گویا یک سطل آب جوش بالای پروین انداخته باشد. پروین با دل پر خون رنگ به صورت نداشت و بی اراده به دنبال مادر و عمه خود روان بود. تا شاهد باشد که تقدیر با او چه خواهد کرد. بالاخر این سه خانم طلبگار، به دروازه شاه صنم رسیدن و در را تق تق کردند. بعد از چند لحظه درب خانه بروی شان باز شد و کو کو گل با دو خانم داخل خانه شدند. قند آغا دل به دلخانه نداشت، صدای دوپ دوپ قلب خود را میشنید و سر از پانمی شناخت. مادر شاه صنم به بسیار خوشرویی از تیم کو کو گل پذیرایی کرد. و خوش آمد گفته در بالا سر خانه رهنمایی شان کرد. قصه های شان گل کرده بود. تا اینکه بویوی غلام با تنگه فهماندش که اصل مطلب را بگوید. کو کو گل با مقدمه چینی و ظرافت خاص شروع به خواستگاری کرد. مادر شاه صنم که قند آغا را به تمام معنا میشناخت چین به پیشانی انداخته گفت. بخدا کو کو گل جان مه بسیار احترامه دارم، اما بچه بیکار و بی روزگار است. مه دختر مه به صد ناز و نعمت کته کدیم. دخترم صد تا خواستگار داره. کل شان درس خوانده و کاریگر. شاه صنم سر اونا ناز میکنه. و آغا و بیادرایش هم فکر نکنم که راضی به ایی گپ باشند. کو کو گل گفت قند آغا وعده کرده که همی که پایش بند شد، مرد میشه و چرخ زنده گی ره خودش میچرخانه. روی کو کو گل پیش همه در و همسایه سنگین بود. بی بی شیرین مادر شاه صنم گفت: کو کو گل جان باش مه امشب همراهِ آغای دختر، و بیادرایش گپ میزنم. باز دو روز بعد بیا احوال بگیر. آگه راه دادند اونه باز طلبگاری بیا آگه نی دوستی و خوارو مادری ما برقرار و از ایی گپ تیر شو.

ادامه داستان در شماره ۵۲ به خوانش خواهید گرفت.

نه کار و نه بار چهار استخوان پدرت در قبر به خاطر تو میلرزه اگر حاصل یک تکه زمین خدا بیامرز نمیبود، حالا کاسه گدایی ده دست ما بود. مه ایی پیسه ره بیگی و از سر کوچه دو تانان خاصه پنجه کش، بریان و فرمایشی بیار، به طارک بگو مه گفتیم، بریت پخته میکنه بچه خاندیم اس. طارک نوچه نانوائی محل بود.

روز ها تیر میشد و قند آغا عاشق و عاشقتر میشد. تا بالاخر در یکی از روز های آفتابی که هوا داشت کم کم سرد میشد، کو کو گل در بام کنار سماوار، گلمچه را پهن کرده بود. و بوی نان گرم و جای تازه دمش تمام فضا را پر نموده بود. قند آغا در حالیکه لقمه ی از خام پنیر و نان گرم با نعنای تازه در دهان میجوید، غمغم کنان گفت مادر تو دگه پیر شدی، و به یک دستیار ضرورت داری. مادرش که زیرک و هوشیار بود در گل هوا متوجه گپ شده چشمان خود را درز گندم ساخته با چین انداختن به پیشانی پرسید؟ مقصدت چیست؟ قند گفت هیچ مقصد ندارم. فقط گفتم که خودت از تنهایی بر آیی. مادر گفت نه کار و نه بار، به کدام روی شوق زن گرفتن کردی؟ مه پشت کدام بخت برگشته طلبگاری بروم. دختر مردم خوده سر راه نمائده، که بری تو بته. قند آغا گفت مادر مردم تره دوست دارند. و در بین مردم اعتبار داری. برو شرط و شرایط ره معلوم کو باز مه خوده خر واری ده کار میندازم مادر زیر چشمی طرف قند نگاه میکرد که کومه هایش مانند لبلبو سرخ شده بود، و با چشمانی بر زمین دوخته از مادر خواهش میکرد. کو کو گل پرسید کسی ره در نظر داری؟ یا که به دل خودم است؟ قند که شرم نفس اش بند شده بود و به سختی صدا میکشید آهسته با چشمان به زمین دوخته گفت شاه صنم دختر همسایه. مادر مثل اسپند پرید و گفت وای باز سری کی دست ماندی. بالاخر بعد از چند دقیقه سکوت گفت خدا خیر ره پیش کنه. اگر راستی آدم میشی و وعده میکنی که کار میکنی و مرد میشی پناه بخدا صبح بویوی غلام ره گرفته میروم طلبگاری. بویوی غلام زن مامای قند آغا بود. از خوشی تا صبح خواب به چشمان قند آغا نیامد و در دل قند میشکستند.

فرادی آتروز مادر چادری بر سر طرف خانه برادر خود یعنی بویوی غلام که یک کوچه بالاتر از خانه شان زنده گی میکرد، روان شد. قند آغا در پیش دوکان دل آغا دست زیر الاشه انتظار میکشید تا بعد از یک ساعت سر و کله یی کو کو گل و بویوی غلام با خواهر غلام که پروین نام داشت پیدا شد. پروین روی گرد و گوشتی قد میانه تیز و چالاک به گفته بزرگا سیاه مست و در مجموع شکل و شمایلش بد نبود. و یک دل نه صد دل

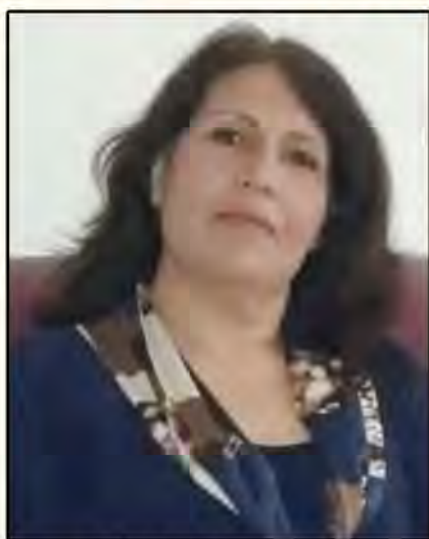
دفن کند، با دل شوریده طرف خانه روان شد. کو کو گل وقتی دید قند از دروازه، داخل میشه گفت، لدر خدا از صبح تا شام لنده غره کوچه استی. نه کار و نه بار چهار استخوان پدرت در قبر به خاطر تو میلرزه اگر حاصل یک تکه زمین خدا بیامرز نمیبود، حالا کاسه گدایی ده دست ما بود. مه ایی پیسه ره بیگی و از سر کوچه دو تانان خاصه پنجه کش، بریان و فرمایشی بیار، به طارک بگو مه گفتیم، بریت پخته میکنه بچه خاندیم اس. طارک نوچه نانوائی محل بود.

رفته رفته، قند آغا روز بروز لاغر و ضعیف شده میرفت و به قول معروف رنگش زرد و خوراکش کم شده بود. در اوایل تا نزدیک غروب دم کوچه می نشست. اما آهسته آهسته بعد از غروب چند دوکان بالاتر بغل دوکان ماد اکبر فالوده فروش می نشست و به آهنگ های هندی گوش میداد و آه از جگر میکشید. روزی از روز ها دل آغای خورا که فروش یک دل ره صد دل کرده از قند آغا پرسید؟ قند جان یک سوال دارم بریم راست میگی؟ قند آغا گفت بگو بادار صد سواله جواب هستی. دل آغا گفت مه خبر دارم که تو عاشق هستی و ایی عاشقی خانه خرابت کرده. چرا کو کو گل ره خواستگاری روان نمیکنی؟ قند مثل اسپند از جاه پرید و رنگش مثل گچ سفید گشته بود، پرسید چه میگی دل آغا؟ اگر برادر های شاه صنم خبر شوند، ترا خام میخورند. سر دختر مردم تهمت نکو. دل آغا با همدردی خاص، باد غیب انداخته گفت ما از خود ناموس داریم. سر خواهر و مادر مردم تهمت نمیکنیم فکر اس مه حتا نام نبردم از کسی فقط گفتم تو عاشق هستی. نام دختر مردم را خودت رسوا کردی. قند که وارخطا شده بود توپ کرد و دل آغا را به آغوش کشیده و گفت تره به خدا، به زیارت ها، به پیر و پیغمبر قسم، اگر از دهانت بر آید. چهار بیدر خونخور داره. دل آغا با اوقی گری خاص، با صدای کمی غورتر گفت، بابا جان سنت پیغمبر است. کو کو گل را دست پای بگیر و روانش کو خواستگاری. قند آغا آه کشید و گفت، مه در آسمان ستاره و در زمین گلمچه ندارم. به مه کی دختر مته. دل آغا گفت از قدیم گفتن اول خانه را پر از زن کو باز فکر زن کو. ایی گپ ها را از اول فکر میکردی خانه عاشقی در بگیره و باز دست روی شان قند گذاشت و اضافه کرد خدا مهربان است برو که چه شرط و شرایط دارند. آگه راه دادند، باز با دل گرم خوده کشتنی در کار پرتو. قند با گرفتن صد قسم قول و قرار از دل آغا که این راز را در سینه خود دفن کند، با دل شوریده طرف خانه روان شد. کو کو گل وقتی دید قند از دروازه، داخل میشه گفت، لدر خدا از صبح تا شام لنده غره کوچه استی.



# آینده زنان

## سرنوشت اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی زنان افغانستان!



متصدی صفحه: نادیه فیاضی

حقوق زن به گونه برخورد میشود که گویا می خواهند زن و مرد را مقابل یکدیگر قرار دهند. و بنیان خانواده را متزلزل کنند در مقابل زنان نیز در برخورد با قوانینی که به استاد آن حقوق انسانی شان پامال می شود برانگیخته شده و از خود واکنش های منفی و خشم گونه نشان میدهند آنها در اوج خشم، البته گریبان مردان را می گیرند و جنس مذکر را به کرسی اتهام می نشانند در یک نگاه کلی میتوان موانع مشارکت زنان را در موارد ذیل اشاره کرد.

- عدم فعالیت های اجتماعی زنان افغانستان و نادیده گرفتن ایشان در طول تاریخ سبب شکل گیری باورها و اعتقاداتی درونی در میان زنان گردیده که اساساً ایشان توانایی و قابلیتی برای مدیریت بخش های کلان جامعه ندارند و به عبارت دیگر ایشان به توانایی ها و قابلیت های خود شان و نیز تاثیر گذاری خود بر جامعه باور ندارند. از سوی دیگر همواره این احساس و تفکر از سوی مردان در مورد شان وجود داشته که ضرورتی برای مشارکت زن در اجتماع نیست و از طرف دیگر دختران و زنان نیز تحت تاثیر ارزش هایی که طی قرنهای متوالی نسل به نسل منتقل و از طریق آموزشهای رسمی و غیر رسمی تقویت میشود. البته در این میان نباید ترس زنان از فرهنگ و باورهای سنتی و به تبع آن عدم

افغانستان و هم چنان نهادهای بین المللی تا اکنون در زمینه تکالیف و وظایف خود در جامعه افغانستان ناکام بوده اند، (ایجاد و برقراری امنیت، قانون و ...) اگر به قسمت های از اعلامیه جهانی حذف خشونت علیه زنان توجه نمایم. با آگاهی به نیازفوری به این حقوق و اصول مربوطه به برابری و امنیت و آزادی و وقار همه انسانها به طور جهان شمول در باره زنان باید اعمال گردد. و با نگرانی از این خشونت علیه زنان مانعی در راه دست یابی به برابری پیشرفت و صلح است. و با آگاهی از این خشونت علیه زنان نمایشی از نا برابری تاریخی و روابط زنان و مردان است که به تبعیض علیه زنان و جلوگیری از پیشرفت کامل زنان انجامیده. و این که خشونت علیه زنان یکی از میکانیزم های مهم اجتماعی است که زنان دور کامیابی نداشته اند. افزایش یافتن خشونت ها بر علیه زنان و نیز فعالیت های تروریستی در کشور خود شاهد این مدعا است. کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان خود شاهد بر آن دارند، که میزان خشونت علیه زنان در حال افزایش می باشد. برخی از کارشناسان و آگاهان سیاسی و اجتماعی نیز ادعا می کنند که با خروج آمریکایی ها از افغانستان احتمالاً خشونت علیه زنان افزایش یابد. در افغانستان در وضعیت کنونی حقوق زنان از موضوعات مهم و با ماهیت سیاسی و دینی است. در بسیار از رسانه های دیداری و نوشتاری حقوق زن و مشارکت فعال و وسیع زنان در صحنه های اجتماعی سیاسی و فرهنگی بخش قابل توجهی از گفتار و نوشتار را به خود اختصاص می دهند، در قانون اساسی کشور نیز در زمینه منع تبعیض میان زن و مرد تاکید شده است متأسفانه در حال حاضر با مدافعان و پژوهشگران

حضور زنان در عرصه های گوناگون اجتماعی، سیاسی و فرهنگی از جمله مسایل بحث بر انگیز در کشور هاست، بدون شک حضور و مشارکت سیاسی اجتماعی زنان در کشور های عقب مانده و در حال توسعه و بسیج آنها در قالب مشارکت موثر و سازمان یافته در فرآیند توسعه، جایگاه ویژه دارد.

تاریخ افغانستان همواره با حق کشتی ها و مظالم فراوان روبه رو بوده است. در این میان به خصوص زنان در دوره های مختلف تاریخی از دست یابی به بسیاری از فرصت ها و امکانات محروم بوده اند. خوش بختانه در سال های اخیر زنان افغانستان تحولات سازنده و تاثیر گذار فراوانی را سپری نموده اند. با افزایش آگاهی و گسترش آموزش عالی، آنان توانسته اند استعدادها و توان مندیهای خود را تا حد زیادی ارتقا بخشند. و دیگر نمیتوان زنان را در حاشیه مناسبات سیاسی و اجتماعی نگه داشت. اکنون آن ها خواهان منع خشونت و نیز مشارکت سیاسی و دست یافتن به جایگاه مناسب اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و غیره هستند. بعد از سقوط طالبان فضای مناسبی برای سهم گیری زنان در عرصه های اجتماعی و سیاسی فراهم شد، ایجاد وزارت زنان و فعالیت آن ها در قلمرو امور زنان تاسیس، کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان، حضور نماینده گان زن در لویه جرگه، حضور وزرای کابینه و غیره نمونه هایی است از دست آوردهای تحولات جدید در افغانستان به شمار می رود، که بی شک تاثیرات فراوان در مشارکت اجتماعی و سیاسی و نیز کنترل و محدود کردن دایره خشونت علیه زنان داشته و دارد. و لیکن وقوع برخی از رویدادها مانع از حضور فراگیر و همه جانبه زنان در اجتماع از یک سو و از سوی دیگر رفع خشونت بر علیه زنان می شود و شعار های مدافعان حقوق زن در افغانستان را با دشواری ها روبه رو میسازد. چنانچه اکثر آقتل زنان توسط طالبان باعث واکنش های فراوانی از سوی نهاد های مدافع حقوق زن گردیده است. اساساً این رویدادها نشان دهنده این موضوع است، که دولت





بر گرفته از تعبیرهای نادرست و سنت های گذشته است که با شرایط جامعه و نیاز جوامع اسلامی به توسعه می بایست تجدید نظر قرار بگیرد در اسلام حقوق زن و مرد یک سان است، حق تحصیل، حق ملکیت، حق رای دادن و رای گرفتن، در تمام عرصه ها که مرد حق دارد، زن هم حق دارد برای داشتن جامعه بهتر نیازمند آنسان توسعه یافته هستیم. و انسانی توسعه یافته از خانواده توسعه یافته با محوریت نقش تربیه زن توسعه یافته حاصل می شود ایجاد شغل مطابق نیاز افراد و افزایش مهارت و توانایی های زنان نیز میتواند در حل این مشکل مهم نقش گسترده ای داشته باشد دولت افغانستان باید تلاش نماید امنیت فراگیری را در کشور فراهم سازد. برخورد با گروه های خود سر و به عبارات بهتر جریان های شورشی میتواند از شدت خشونت ها و نقض حقوق زنان بکاهد. در نهایت افکار عمومی جامعه افغانستان باید پذیرد که در قرن ۲۱ دیگر خشونت مجاز و جایز نیست و بشر در مرحله از تکامل پیشرفت رسیده، که در این پیشرفت های جهانی شده تا آنجایی که امروزه دولت های نیز به جای دولت زور گو دولت های مردم سالاری هستند دولت های امروزه خود را موظف کرده اند از حقوق شهروندی دفاع کنند. لذا می بایست از جامعه زنان نیز به عنوان شهروندان جامعه افغانستان حمایت های اساسی صورت گیرد. خشونت در خانواده (اعم از خشونت علیه زنان، علیه کودکان، علیه والدین، و...) نیز باید از حوزه خصوصی خارج شود، زیرا اثرات سو خشونت در خانواده و نسل متمادی باقی مانده و گرایش به خشونت را مطرح میکند لذا برای جلوگیری از خشونت باید این امر (خشونت خانگی) از سوی یک عامل قدرتمند به عنوان دولت قانونمندی کنترل شود لذا به یک قانون و دولت قانونمندی و قدرتمندی نیاز است که برای جلوگیری از تبعات ویرانگر خشونت در جامعه دخالت کند بهر صورت به نظر میرسد که وجود برخی سنت های فرهنگی و تحمیلی که جز فرهنگ اسلامی اصیل، به حساب نمی آیند از یک سو، و وجود فرهنگ نوبنی که برگرفته از ارتباطات و اطلاعات جهانی است، از سوی دیگر باعث سرگردانی زنان شده است و اثرات منفی فراوانی بر حضور مداوم و صد در صدی آنها در جامعه افغانستان گذاشته است که امیدواریم روزی فرارسد که هیچ گونه زور گویی، تبعیض و خشونت در سراسر جهان از جمله در کشور محبوب ما وجود نداشته باشد.

نمیشور مگر آنکه تمامی نیرو های جامعه در ان مشارکت داشته باشند لذا می بایست موانع مشارکت زنان در قالب های خانواده گی فرهنگی بارز، گرایشی، اقتصادی و اجتماعی، مورد بررسی قرار گرفته و مورد باز شناسی جدی قرار گیرند. لذا باید تلاش نمود که در کشور کنترل تا حذف کامل تبعض و خشونت بر علیه زنان اقدام نمود و همچنان موارد زیرین را باید یاد آوری نمود. به نظر میرسد که بخش قابل توجهی از مشکلات کشور ما بیسوادی و ناآشنایی به رعایت حقوق انسانی افراد میباشد. لذا در قدم نخست سواد عمومی گسترش یابد تا وقتی که بیسوادی در جامعه حاکم باشد، خشونت نیز در جامعه افزایش خواهد یافت در این زمینه منظور از بی سوادی عدم آگاهی صحیح و مناسب از حقوق نظام خانواده است حمایت قاطع قانون از آزادی های مشروع زنان و مردان نقش موثر و مفیدی در از بین بردن خشونت دارد اسلام برای مرد و زن تکالیف مشخصی قایل است، در خانواده نیز زن و شوهر را مکمل هم میدانند و بر مشارکت آنها تاکید دارند همچنین در تعلیم اسلامی منع آشغال زن نیست اسلام حقوق زن و مرد را در یک کار یکی میداند و تفاوت بین ایشان قایل نیست زن مسلمان با حفظ هویت اسلامی خود هیچگونه معنی از نظر اسلام برای اشتغال ندارد و برخی مسائل مطرح شده

برنامه ریزی جهت زدودن توهمات احتمالی را نیز بی توجه بود. باور سنتی فعالیت زنان را در چهار چوب نهاد خانواده تعریف می نماید و عبور از این حدود غیر قابل پذیرش می دانند. عوامل جامعه سنتی افغانستان همواره نگاه تبعضی و برتری جنسیتی میان پسر و دختر داشته است و این موضوع سبب تفاوت در فرایند اجتماعی شدن بین این دو جنس که در نتیجه تفاوت رفتار خانواده و جامعه است، میگردد. این موضوع خود سبب ترس زنان از اعمال نظر و صحبت کردن در مجامع عمومی و نیز نداشتن اعتماد به نفس را به اعتماد به نفس را به همراه می آورد حضور در محیط های آکادمیک دانشگاه ها و موسسات تحصیلات عالی و مطالعه رفتار شناسانه دانش جویان دختر و پسر کاملاً این موضوع نبود (روحیه اعتماد به نفس) را در ذهن تداعی می نماید. به هنگام پرسش ها و مشارکت عمومی محصلین، محصلین دختر به نسبت محصلان پسر کمتر در بحث ها و تحلیل های درون صنفی مشارکت می نمایند که بخش از آنها به دلیل نبود اعتماد به نفس میباشد. عدم اعتماد به نفس خود به خود سبب ایجاد روحیه ای منفی در میان زنان گردیده و ایشان را از دست یابی به سطوح عالی مسایل اجتماعی، فرهنگی و سیاسی باز میدارد عوامل فرهنگی و دینی وجود فرهنگ مرد سالاری از گذشته های دور تاریخی در کشور زنان را وادار به تبعیت از مردان میکند و ارزش وجود زنان را وابسته به انجام تکالیف دینی و پرورش مردان مذهبی و مفید برای جامعه میدانند. این فرهنگ مرد سالاری بر تدوین قواعد سیاسی نیز حاکم است و تنها مردان را برای تصدی پست های عالی سیاسی و اجتماعی مورد پذیرش قرار میدهند همچنین زمینه های تاریخی و فرهنگی افغانستان نیز همواره دوری زنان را از سیاست و دیگر صحنه های اجتماعی فراهم آورده و مسوولیت ها و وظایف زنان را در بقای نسل و اداره خانه محدود می نماید در باور های مرد سالارانه و سنتی صفت مرد نماد تلاش و سخت کوشی است، برعکس اهمال کاری، آسان گیری، چشم پوشی و... صفاتی زنانه محسوب می شود! به طوریکه گاه در ادبیات و فرهنگ عمومی، نگاه بدبینانه بی نسبت به زن شده است و زن به عنوان نماد نادانی، سستی و ضعف و ترس قلمداد میگردد. در فرهنگ عمومی زنان نیک و موفق را همیشه به مردان تشبیه میدهند و مردان بد همواره مانند زن تلقی شده اند. چندان که بدترین صفت برای مردان مساوی با زن بودن و بهترین صفت برای زنان مردانگی آن است! بدین لحاظ در تفکر سنتی و باور های عمومی مردم، زن را خداوند فقط برای خانه داری خلق کرد است. لذا روشن است که چرا زنان نمی توانند جایگاه واقعی و حقیقی خود را در یابند و همواره به عنوان موجودی ثانوی قلمداد می گردد. زنان با توجه به اینکه نیم از پیکر انسانی را تشکیل میدهند به طور یقین می بایست در فرایند مسایل اجتماعی فرهنگی اقتصادی و سیاسی مشارکت موثر داشته باشند و توسعه حاصل



# مناسبات و روابط پیر المللی

## کارمندان دیپلماتیک

به ادامه شماره پنجاهم:



### نگارش و تتبع: خاطره سروری

سایر مستشاران قرار دارند به تعقیب مستشاران آتشه نظامی است که این گروپ سکرتر هارا تشکیل میدهند البته به سلسله سکرتر اول، دوم و سوم برای مستشاریت اقتصادی و همکاری آتشه نظامی اکثراً بعد از سکرتر دوم و قبل از سکرتر سوم موقعیت قابل اند.

متعاقباً آتشه های سیاسی می آید این آتشه ها، ابتدائی ترین مقام دیپلماتیک میباشند در پهلوی آن آتشه های خاص هم وجود دارد بطور مثال ( آتشه برای امور کلتوری، علمی، تشریفاتی، مطبوعاتی، زراعتی و غیره) تفکیک می گردد. این آتشه های خاص قاعدتاً مقام بلند تر داشته و مطابق آن تثبیت مقام میشوند.

سلسله مراتب در داخل یک نماینده گی از جانب رئیس نماینده گی با مسوولیت تعیین میگردد این سلسله مراتب طی یادداشت به وزارت امور خارجه کشور متحابه در اثر در خواست آن وزارت ارسال گردیده و از طرف آن وزارت بشکل متواتر در لس دیپلماتیک انعکاس مییابد.

### کور دیپلماتیک

تعریف کور دیپلماتیک به دو مفهوم مطرح می شود.

۱- کور دیپلماتیک به مفهوم خاص آن، مجموع روسای نماینده گی (سفرا، مستشاران و شارژدافیر دایمی) که برای شان اعتماد نامه داده شده اند و شارژدافیر موقت دانسته میشوند.

میشاق ویانا غرض رفع سوء تفاهم و مقام رئیس و همکاران نمایندگی های دیپلماتیک را تعریف نموده است:

### رئیس نماینده گی

رئیس نماینده گی شخصی است که از طرف کشوری فرستاده شده مؤظف می گردد تا در این خصوص عمل نماید.

### "همکاران دیپلماتیک، نماینده دیپلماتیک و کارمندان اداری و تخنیکي نمایندگی"

### همکاران دیپلماتیک:

همکاران دیپلماتیک، کارمندان اداری و تخنیکي و همچنان کارمندان خدماتی نماینده گی اند که آنها دارنده مقام دیپلماتیک میباشند.

### نماینده دیپلماتیک:

نماینده دیپلماتیک عبارت از رئیس نماینده گی و یا یکی از پرسونل دیپلماتیک می باشند.

### کارمندان اداری و تخنیکي نمایندگی:

کارمندان اداری و تخنیکي نماینده گی عبارت اند از پرسونل نماینده گی که عمدتاً با کار های خدماتی نماینده گی مصروف اند.

### مستخدم /خدمه:

شخصی است که در خدمات منزل یک همکار نماینده گی مصروف بوده و از کشور فرستنده نباشد.

### کادر (پرسونل) دیپلماتیک:

پیرامون سلسله مراتب کادر دیپلماتیک نماینده گی ها توافقات بین المللی وجود ندارد ولی در اکثر کشور ها تا حدود زیاد عملکرد یکسان موجود است.

مقام کادر دیپلماتیک عبارت از سفیر، وزیر مختار و مستشاران اند در این اواخر چنین معمول گشته که در سفارتخانه های بزرگ، به سفارت هاییکه کشور مربوط به آن اهمیت زیاد قابل است بعد از سفیر لقب (مستشار و وزیر مختار) نیز میباشند این مستشاران بعد از مقام سفیر قبل از

ب. ارگانهای خارجی برای مناسبات بین المللی

ارگانهای خارجی عبارت اند از ماموریت خاص دیپلماتیک که بخاطر اشتراک در کنفرانس ها، کنگره ها، سهم در مذاکرات و جشن های ملی می باشد. رئیس یک نماینده گی سیاسی (سفیر، مستشار و شارژدافیر) بعد از تقدیم اعتماد نامه بخاطر انجام امور و به توضیحات لازم در کشور متحابه به اعتماد دیگر نیاز ندارد. در عملکرد اش کشور فرستنده مسوولیت کامل دارد، فعالیت نماینده گی دیپلماتیک قبلاً در مثل ناظر بودن، حفاظت کردن و مذاکره نمودن خلاصه میشود، ولی اکنون بر اساس میثاق وظایف آنها وسعت بیشتر حاصل نموده و شامل وظایف آتی میباشند:

۱- نماینده گی کردن از کشورش در کشور میزبان.

۲- حفاظت از منافع کشور پذیرنده و کشور فرستنده و اتباع آن در کشور میزبان در چوکات موازین بین المللی.

۳- انجام مذاکرات با حکومت کشور پذیرنده.

۴- رایه گزارش با همه وسایل قانونی راجع به وضع و انکشافات کشورها.

۵- گسترش بخشیدن مناسبات دوستانه بین کشور پذیرنده و کشور فرستنده و مناسبات متقابل هر دو کشور را در بخش اقتصاد، کلتور و علوم.

پس یک دولت میتواند در کشور دیگر صرف یک نماینده رسمی به اساس اعتماد نامه داشته باشد کسیکه بحیث نماینده دیپلماتیک برای اجرای وظیفه خاص موقتاً به کشوری اعزام می گردد و نزد رئیس دولت تقدیم اعتماد نامه نمیکند صرف حامل اعتبار نامه بی میباشند که برای انجام مذاکرات و اظهار توضیحات (بیانیه) مستحق است در ایام توقف این مامور خاص (هیئت های حکومتی و دولتی، سفرای خاص و غیره) در کشور میزبان از امتیازات و مصونیت های دیپلماتیک برخوردار اند.

نماینده گان دیپلماتیک در خارج از کشور مربوط ارگان دولتی بوده همکاران آنها نیز بایست بحیث همکاران ارگان دولتی و رئیس نماینده گی را بحیث رئیس یک ارگان دولتی در نظر گرفت.



بدست آورد این تلاش حق قانونی یک نماینده گی است و هم سؤ تفاهم ایجاد نمیشود تا زمانیکه نماینده گی حقوق دولتی و مدنی کشور میزبان را مراعات نماید و در امور داخلی کشور میزبان مداخله ننماید

مناسبات دیپلماتیک شرایط عملی حقوق بین الدول را بخاطر تماس دو جانبه دایمی و مستقیم کشورها با همدیگر مساعد ساخته، در انکشاف مناسبات ثمر بخش بوده و در راه توسعه همکاری مسالمت آمیز در همه ساحات نقش دارد.

توافق مبنی بر ایجاد مناسبات دیپلماتیک بر اساس حقوق بین الدول در صلاحیت حاکمیت یک کشور است. بدین معنی که هر کشور به اساس حق خود ارادیت و با توجه به وظایف حقوق بین الدول مستقلاً پیرامون ایجاد مناسبات دیپلماتیک با سایر کشورها تصمیم اتخاذ مینماید.

توافقات در مورد ایجاد مناسبات دیپلماتیک قاعدتاً بشکل تحریری مانند اعلامیه-موافقتنامه-اطلاعیه-بیانیه-پرتو کول و یا تبادل یادداشت با تلگرام عملی میگردد با در نظر داشت اینکه در اکثر اوقات بشکل یک موافقتنامه حکومتی ترتیب میشود. در موافقت نامه کشور های متحابه قاعدتاً آرزو مندی خویشرا اعلام میدارند تا مناسبات بین کشورها به اساس پرنسپ های پذیرفته شده در روابط بین الدول و در مطابقت با اهداف منشور ملل متحد انکشاف یابد تا بذکر اینکه در مناسبات دیپلماتیک میثاق و یا نا مورد اعتبار است همچنان نقطه زمانی تاسیس مناسبات و سطح نماینده گی در صورتیکه متقابلاً تاسیس نماینده گی های سیاسی در هر دو کشور مدنظر باشد، تعیین میگردد.

قرار داد تاسیس و تامین مناسبات دیپلماتیک ایجاد حتمی نمایندگی دیپلماتیک کشور فرستنده سفارت-مستشارت و یا مفهوم کلی نمایندگی در کشور میزبان نیست

السفر در مراسم مختلفی که کوردیپلماتیک در آن سهم میگیرند در راس قرار میداشته باشد او هم مسلکان خود را پیرامون تشریفات کشور میزبان و به خواهشات وزارت امور خارجه در قبال مسایل تشریفاتی بطور مثال در سهم گیری در مراسم دولتی معلومات میدهد. شیخ السفر میتواند برای حفاظت امتیازات صرف تشریفاتی بنام کور دیپلماتیک ظاهر شود در سایر مسایل مربوط به امتیازات و حقوق نمایندگی های شیخ السفر دارای کدام حق نیست، شیخ السفر باید از هر نوع تثبیت بخاطر مداخله در امور داخلی کشور میزبان خوداری نماید. شیخ السفر میتواند، بحیث قاضی در مناقشات کشور دیپلماتیک در صورتیکه طرفین دعوی از او خواهش بعمل آورند، حصه بگیرد. رئیس نماینده گی یک کشور با کشوری که شیخ السفر از آن نماینده گی میکند مناسبات نداشتی باشد میتواند در صورتیکه شیخ السفر از تماس با او آبا و رز در پیرامون مسایل مربوط به شیخ السفر یا سفیر بعد از آن تماس حاصل نماید.

مرودات نماینده گی های دیپلماتیک با ارگانهای دولتی کشور میزبان رئیس نماینده گی و همه اعضای کادر دیپلماتیک مؤظف اند بدون اینکه حقوق و امتیازات دیپلماتیک شان به شکل خدشه دار گردد، قوانین کشور میزبان را رعایت نمایند و در امور داخلی این کشور مداخله نکنند، مداخله در امور داخلی مطابق اساسات عمومی حقوق بین الدول موارد ذیل را احتوا میکنند:

۱. هر نوع تجاوز در مواردیکه صرفاً در صلاحیت کشور میزبان است اعم از مسایل مربوط به سیاست داخلی و یا خارجی.
۲. عدم توجه و مراعات سیستم اجتماعی، سیاسی و قانون اساسی
۳. فعالیت دشمنانه به مفهوم جاسوسی.

دیپلمات ها باید در مقابل ادارات کشور میزبان صادقانه عمل نموده رسم و رواج ها و عنعنات آن کشور را رعایت نمایند. آنها بایست از همه چیز ها فاصله بگیرند، چیزیکه به کشور میزبان ضرر وارد نماید و یا کشور مربوط، ادارات و رجال آنرا بی اعتبار سازد. در صورت عدم مراعات این مطالب، کشور میزبان امکان آنرا دارد که دیپلمات را منحیث عنصر غیر مطلوب دانسته و از کشور اخراج نماید.

در مورد حق مرودات نماینده گی های دیپلماتیک در کشور میزبان در میثاق و یا نا ماده (۴۱) آمده که همه مسایل رسمی مربوط به کشور میزبان که در تحقق آن نمایندگی کشور فرستنده مامور است بایست با وزارت امور خارجه کشور میزبان و یا توسط این وزارت تعیین شده، حل و فصل گردد.

نماینده گی ها مؤظف اند که همه مسایل خویشرا با وزارت امور خارجه و یا کمک آن حل نمایند. منظور از (وزارت تعیین شده) تامین ارتباط مستقیم اتشه تجارتی با وزارت تجارت خارجی و اتشه نظامی با وزارت دفاع است. اجازه تامین ارتباط با سایر ارگانهای دولتی به اساس تعامل محلی صرف با وساطت وزارت امور خارجه و یا با موافقت آن عملی میگردد اکثر کشور های میزبان عین چیز را در مورد تماس نمایندگی با ایستیتوت های اجتماعی تقاضا می کند. تعیین مقررات در این ساحه صرفاً مطلبی است مربوط به کشور میزبان و از طرف کشور های جهان بشکل بسیار مختلف عملی میگردد.

این قابل فهم است که هر نماینده گی دیپلماتیک تلاش می نماید تا تماس های وسیع و مستقیم تامین و برقرار نماید تا شناخت همه جانبه راجع به کشور میزبان و انکشافات آن را

۲- به مفهوم وسیع کلمه تمام کادر دیپلماتیک در یک نماینده گی تنظیم شده دیپلماتیک را احتوا میکند. در لست دیپلماتیک که از طرف شعبه تشریفات وزارت امور خارجه به نشر میرسد. همه روسای نمایندگی و کادر دیپلماتیک بشمول خانم هایشان با در نظر داشت تاریخ اشغال و وظیفه شان مطابق سلسله مراتب ارسالی از جانب رئیس نماینده گی در لست دیپلماتیک درج میگردد در لست، آدرس، مسکونی، نمبر تلفون دفتر و منزل و مقام مطابق لست ارایه شده درج است. و در اکثر لست های دیپلماتیک لست روزهای ملی کشور های مقیم نیز درج میباشد بعد از ارسال یادداشت مبنی بر اشغال و وظیفه اعضای کوردیپلماتیک از طرف شعبه تشریفات کوردیپلماتیک کشور متحابه صادر میگردد، برای موترهای نماینده گی و موتر های شخصی کوردیپلماتیک نمبر پلیت مخصوص کوردیپلماتیک داده میشود تا مالک یا شخص که از موترها استفاده میکنند در زمره کوردیپلماتیک شناخته شوند.

اعضای کادر اداری و تخنیکی و همچنان کادر خدماتی در زمره کوردیپلماتیک نمی آیند آنها در لست دیپلماتیک نمی باشند و کارت هویت دیپلماتیک اخذ کرده نمیتواند اکثر کشورها برای این اشخاص کارت مخصوص و نمبر پلیت خاص مثلاً (M) توزیع میدارند. کور دیپلماتیک کدام ایستیتوت نیست که به اساس نورم های حقوق بین الدول تاسیس شده باشد و همچنان کدام سازمان سیاسی هم نیست که حقوق عدلی اشخاص را دارا باشد. عملکرد بین المللی تظاهر جمعی کوردیپلماتیک را صرف به مراسم تشریفاتی اجازه میدهد. بطور مثال تقدیم مراتب تبریکات، تسلیت و مشابه آن نزد رئیس دولت و یا حکومت کشور پذیرنده میباشد.

در مراسم و محافل کشور میزبان که از کور دیپلماتیک دعوت به عمل می آید همه اعضای آن معمولاً در قطار اول اخذ موقع میکنند این قاعده استثنا را نمی شناسد در جابه جا کردن کور دیپلماتیک باید برخورد یکسان را به هر حال در نظر گرفت خانم های دیپلمات ها حقوق مساوی در حق اولیه مانند شوهران شان دارند.

### شیخ السفر کور دیپلماتیک

شیخ السفر کور دیپلماتیک سفیر است که قدامت بیشتر ماموریت در محل داشته باشد در بعضی کشورها این وظیفه بدون در نظر داشت دوران خدمت همیشه به (سفیر چوکی مقدس) تعلق میگیرد. وظیفه شیخ السفر خصوصیت تشریفاتی دارد، هرگاه کور دیپلماتیک به شکل دسته جمعی ظاهر شود.

مثلاً بخاطر اظهار مراتب تبریکات یا تسلیت در آن صورت شیخ السفر به نماینده گی از سفر صاحب مینماید این بیانیه ها قبلاً با همه روسای نماینده گی مفاهمه میشود یا طرح بیانیه در یک گردهمایی همه روسای نماینده گی مشوره میشود و یا اینکه به موقع آن به همه روسای نماینده گی تحریری ارسال میشود تا احتمالاً تغییرات و تعدیلات را در آن وارد نمایند.

بعضا کمیسیون متشکل از روسای نماینده گی کشور های مختلف تشکیل میشود شیخ السفر دیپلماتیک طرح آنرا پی ریزی میکنند یک رئیس نماینده گی که در بعضی مناسبت های پیچیده که منظور سیاسی آنرا بی مفهوم دانسته و از اشتراک خویش در چنین تظاهر دسته جمعی آبا میوزرد، از وزارت امور خارجه خویش دستور العمل مطالبه مینماید. شیخ



خانمانسوز دوره مجاهدین در شهر کابل شدت گرفت که از اثر آن همه امور به رکورد رفت و مکاتب مسدود شد. این زمان بود که مدارس و مکاتب از برکت راکت پراگنی های احزاب جهادی شدیداً متضرر شد. اینبار فرشته و خانواده اش به منظور آموزش وی به شهر هرات نقل مکان و ابتدا در لیسه هریوا و بعد در لیسه آزادی به آموزش پرداخت. آنجا همه چیز خوب پیش می رفت و او در این میان توانست با امتحان سویه درجه عالی را بدست آورد و همچنان جایزه دانش آموز ممتاز سال رانیز از آن خودسازد. اما آمدن طالبان خودخواه، تبهکار و زن ستیز در ولایت هرات همه چیز را برای او معدوم کرد.

و وی با صد ها دختر دیگر برای بار دوم از آموزش و فراگرفته علم باز ماند! باز هم خانواده فرشته برای اینکه او از روشنای علم بی بهره نماند، دوباره به کابل مکان کردند. ولی از بخت بد این زمان بود که طالبان کابل را نیز تحت تصرف داشتند و مکاتب مسدود بود. او میخواست مکتب برود مگر این شوق وی بنابر اوضاع نامساعد از زمان برای مدت ناتمام ماند. شدت شوق و علاقه که به آموختن داشت او را آرام نمی گذاشت.

اینجا بود که با حمایت فامیل توانست کورس های آموزشی مخفی را پی گیری نماید. سر انجام پس از سر نگون شدن رژیم طالبان و روی کار آمدن حکومت دوره انتقالی حامد کرزی او مانند هزاران دختر به آموزش پرداخت. فرشته توانست پنج سال وقفه تحصیلی دوره سیاه طالبان را در لیسه های ابوالقاسم فردوسی و لیسه انقلاب "الفتح" مکروریان سوم جبران نموده امتحان سویه بدهد و دوره لیسه را در لیسه عالی الفتح مکروریان به پایان رسانید.

فرشته «صدیقی» پس از سپری نمودن امتحان کاندکور در رشته ژورنالیزم به آموزش پرداخت. و درست ۱۵ سال قبل او به شبکه تلویزیونی "امروز" راه یافت. وی بعد یک مدت تحصیل در رشته حقوق و علوم سیاسی را در پوهنتون خصوصی «تابش» فرا گرفت. مدت شش سال را با شبکه تلویزیونی "امروز" و بیشتر از یک سال را در تلویزیون ژوندون ایفای وظیفه نمود. او در مدت کارش در پستهای مدیریت، دایرکتوری، نویسنده گی، پرودیوسری، تهیه گزارش، گوینده گی سرویس خبری و گاهی هم در برنامه های ادبی، اجتماعی و نیمه سیاسی رادیویی و تلویزیونی کار نموده است. او با شجاعت تمام با ممانعت های خانوادگی، مشکلات محیطی، نبود امنیت کافی و تهدید ها مقابله نموده به کارش ادامه میداد. او خود را خدمتگذار ملت زجر کشیده و مظلوم، اعم از زنان و کودکان پیر و برنا کشورش میدانند. و صدای آنها را از طریق خبر و خبرنگاری بلند داشته و حرمت آزادی بیان را پاس می داشت.

بانو فرشته صدیقی اواخر دسمبر سال ۲۰۱۴ به نسبت فعالیت های خبرنگاری، تهدید های مکرر امنیتی از جناح های نامعلوم گرفت که باعث شده تا برای حفظ جان خود و فامیلش افغانستان را ترک و به مسکو پایتخت روسیه مهاجر گردد. اکنون خانم فرشته در اروپا و در کشور ناروی به سر می برد و مادر دو طفل "دختر" میباشد.

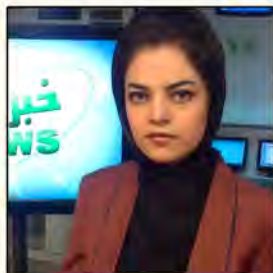
وی روز های دلتنگ مهاجرت را با نویسندگی دلنوشته هایش، دکلمه اشعار، آموزش لسان، و مواظبت از کود کانش سپری مینماید...



متصدی صفحه: خاتول مهمند

### نمونه شعر خانم صالحه رشیدی

بیای جان من  
دور مرو که رهنان در صحرا و دمن  
در پشت قلعه های بیگانه ها در پشت قلعه های بیگانه ها  
با دستور چند عیاش و خوشگذاران  
دانه های نفاق را در تار نیستی  
برای من و تو در چه خیال چیده اند؟  
این آشیان کوچک و امید را ویران مکن  
روز ها چه شتابان می گذرد  
عصر جهالت نیست که ندانی سیاهی شب را  
بیا چون گذشته نه چندان دور  
یک تن و یک روح برزمیم  
برای درد های ناگفته زن در وطن ما  
برای طفل گرسنه و دردمند یتیم  
برای تن برهنه گان سال



بانو فرشته صدیقی

فرشته صدیقی ژورنالیست، روزنامه نگار، گوینده خبر و گزارشگر پیشین شبکه های نشراتی امروز و ژوندون ... ۲۹ سال قبل در یک خانواده روشنفکر در شهر کابل در منطقه کارته ۳ تولد شد. او هنوز بسیار کوچک بود که خانواده اش به منطقه دیگر شهر نقل مکان کردند. دوره کودکی اش را در "مهد کودک" واقع در خیرخانه گذشتاند و پنج سالی بیش نداشت که خانواده اش به تاشکند مرکز ازبکستان مهاجرت نمودند. اما سرنوشت پس از دو سال آنها را دوباره به افغانستان برگرداند.

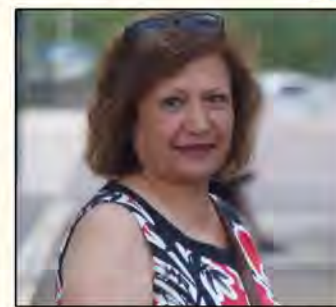
فرشته مکتب ابتداییه را در لیسه سیدالناصری ناحیه یازدهم شهر کابل آغاز کرد. تازه صنف اول را تمام کرده بود که جنگ های

# زنان هنر ادبیات

در این صفحه سعی بعمل می آید، تا زنان نخبه و فعال جامعه افغانی را به معرفی بگیریم...

دوبانوی ژورنالیست، دو قلم بدست و دو مبارز میهن نشینیم، فرشته «صدیقی» ژورنالیست، روزنامه نگار، گوینده سرویس خبری و گزارشگر پیشین شبکه های نشراتی "امروز" و "ژوندون" همچنان بانو صالحه رشیدی قلم بدست و مبارز خسته گی ناپذیر.

### بانو صالحه رشیدی



بانو صالحه رشیدی در سال ۱۳۳۹ در شهر زیبای کابل در یک خانواده روشنفکر دیده به جهان گشود و دو سال داشت که خانواده اش به پلخمیری کوچیده همان جا مسکن گزیدند.

در سال ۱۹۶۷ شامل مکتب ابتداییه (حوا) پلخمیری شده و آنجا تا صنف سوم مکتب درس خواند، ولی در صنف چهارم شاگرد بودند که بنابر کار داری پدر محترم شان به کندز نقل و مکان کردند. این بار تا صنف دوازدهم را در لیسه "بلیس کندز" پیگیری نموده. بعد از فراغت شامل پوهنحی تعلیم و تربیه کابل شد. و سند تحصیلی خویش را از همین پوهنحی بدست آورد. بعد از ختم تحصیل در لیسه انقلاب، متوسطه سعدالدین انصاری، مکتب چهار قلعه وزیر آباد و قلعه زمانخان و مکتب نازو انا-مکروریان ایفای وظیفه نموده است.

البته بنابر علاقه شخصی در رشته ادبیات به آموزش کورسهای ژورنالیستی پرداخت. در آنجا به آموزشهای فنی دست یافته که در زمینه از آن مراجع تصدیق فراغت را نیز بدست آورده است. بانو صالحه رشیدی بعد ها در مبارزات نهضت های روشنگری و نهضت های دادخواهانه سهم فعال داشت. او فعلاً در کشور اتریش مقیم هستند و تا حدی از فعالیت های نوشتاری نیز دست کشیده اند امیدواریم تا این بانوی واراسته دوباره به دنیای ادبیات و قلم فعالیت هایش را آغاز نماید.



دیگری بر مشکلات جامعه افغانستان می افزاید زن برای احیای حقوق خویش نیازمند مراعات کردن قواعد مبارزه اجتماعی در کشورها و فرهنگ های مختلف میباشد، بدین معنی که بدون هرگونه غفلت از خواسته های چون تامین حقوق انسانی برابر و عادلانه زنان ظرفیت های فرهنگی و اجتماعی را در افغانستان در نظر بگیرند، عوامل اصلی و اساسی مانع رهایی زن عقب مانده گی های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است، که با رفع آن و ایجاد جامعه آباد و آزادی و عادلانه حقوق تمام انسانها و از جمله زن در جامعه تامین میگردد. نا آگاهی زنان از ظرفیت های اجتماعی و فرهنگی در کشور و دست زدن به شعارها و انجام فعالیت های فوق ظرفیت های اجتماعی، تنها آزادی زنان را به تاخیر می اندازد.

زن برای رهایی جنسی به تغییر و تحول فرهنگی در جوامع بسته و عقب مانده روی آورده، تفکر و جوهر برتری جوهر مرد را در تمام صحنه های فرهنگ و هنر مورد تهدید قرار دهند زن به سمت ایجاد و نهادینه سازی فرهنگ و هنر که بستر برابری اجتماعی زنان و مردان باشد تلاش نمایند، زن افغان باید بداند که فرهنگ، هنر و تمام ضوابط اجتماعی ضد زن ریشه های عمیق سنتی در تشکیل زنده گی و فرهنگ تاریخ کشور دارد، تغییرات اساسی و دگرگونی این گونه مناسبات کار و پیکار جدی همگانی را می طلبد.....



تهیه و ترتیب: زمزمه فیضی

آزادی و تامین حقوق زن وجود دارد حکومت های استبدادی ضد زن فرهنگ و تفکر عقب مانده اجتماعی به معنی عدم آگاهی زن از حقوق انسانی خویش روحیه مرد سالارانه مردان قوانین و سنت حاکم در جامعه و تاریخ تماماً مانع است که زن در مسیر آزادی از آن باید عبور نماید.



آگاهی و مبارزه اجتماعی و همگانی کردن شناخت موقعیت انسانی زن و ایجاد اساس اعتقاد به برابری حقوقی انسان برای مرد و زن در جامعه زمینه های آزادی زن را فراهم می نمایند، زنان باید پیش از همه چیز باید بدانند که انسانها از هر جنس که باشد خواسته ها، نیازها، روحیات و حقوق انسانی هم مانند دارند این عوامل بیرونی غیر طبیعی است بنا بر دلایل معینی در طبیعت آدمیان مداخله نموده و جنس مرد را در مقام برتر نشانده است. مبارزه با عوامل غیر طبیعی باید با تکیه و ایمان به توانایی های طبیعی انسان صورت گیرد، مبارزه فمینیستی زن برای تامین حقوق و ایجاد نظام عادلانه اجتماعی باشد. نه برای عقده گشایی و ایجاد نظام زن سالارانه که خود مشکل

# نقش تاریخ و اجتماع زنان

سنت ها و قوانین زنده گی اجتماعی در پروسه طولانی زنده گی و فعالیت های اجتماعی شکل میگیرد تاثیر عوامل مادی و معنوی در شکل گیری رسم و رواج ها و مناسبات اجتماعی و قبیلوی یک امر حتمی است و مجموع این ها روان و نگاه مناسبات اجتماعی و هم فردی را میسازد در جامعه افغانستان سنت مرد سالاری در بستر تاریخ زنده گی در این کشور ریشه های عمیق و زمخت دارد، زن به عنوان جز از جامعه است که قوانین مرد سالاری در آن حاکم است. حتی اکثرا زنان تمام این سنت ها و قوانین ضد زن را پذیرفته اند و آنرا بخش از طبیعت زنده گی اجتماعی خود می دانند البته که این پذیرش آگاهانه نیست و تحت عوامل گوناگون این رضایت بوجود آمده است زن در جامعه ما اکثرا آگاهی از موقعیت اصلی خویش ندارند اطلاعات از تحولات زنده گی معاصر ندارد تعریف شناخت لازم و کافی و آگاهی بخش از برابری و ماهیت حقوق انسان ندارد. مرد نیز به اساس طبیعت گرایش انسان به منافع شخصی و امتیاز جنسی خویش قوانین موجود و سنت های حاکم ضد زن را پذیرفته است غافل از اینکه محرومیت مادر خواهر و دختران اش نیز از اثر این گونه قوانین و سنت های غیر انسانی می باشد، به این ترتیب موقعیت و سنت مرد سالاری تنها با ابتکار و اراده مردان به وجود نیامده است، بلکه این روابط و دیگر روابط اجتماعی پشتوانه محکم فرهنگی و مادی در تاریخ دارند در جامعه افغانی مرد و زن هر دو در بستر قوانین و مقررات و سنت های ضد زن زنده گی می نمایند و از وضعیت و موقعیت خویش ظاهراً راضی هستند. چنین جامعه با ساختار، ضوابط، رسم و سنت های محکم که از پشتوانه دینی، فرهنگی، مادی و تاریخی نیز برخوردار است، به اثر آگاهی های طبیعی زمانه ما اکنون سخت مورد تردید و سوال های جدی قرار گرفته است.

روابط اجتماعی، اقوام و ملیت ها روابط طبقات اجتماعی و از جمله روابط مرد و زن اثر گذار میباشد. مبارزه با موانع اجتماعی آزادی زنان موانع زیادی در بستر اجتماعی در راه





متصدی صفحه: صوفیا ولیزاده

# زنان افغانستان و موسیقی

## دنیا وزیری آواز خوان با حرکات ایروبیك

زیاد دوست دارد که آواز بخواند. بعد از ایشان خواستم تا قصه های هنرمند شدنش را به من قصه نماید. او گفت: با مشکلات زیاد مواجه شدم چون فامیلم دوست نداشت که دختر شان آواز بخواند. از ایشان سوال کردم که باز چه کردید. دنیا جان وزیری گفت که چون در ایران بودم سفر کردم البته با مشکلات زیاد خودم را رساندم به المان. از ایشان از طریق تلفون سوال کردم، که پس حال چه کارها در پیش دارید، و کار هنری تان به کجاء رسیده؟ در جواب گفتند: من همیشه مشق و تمرین صدا دارم و میخوام هنر موسیقی را بصورت درست و مسلکی بیاموزم، نزد یکی از هنرمندان سابق که کمپوزر هم درست میکنند و آهنگ ساز هم است هفته دو سه بار برای آموختن موسیقی می روم، و تا حدی کارهایم خوب پیش می رود. خوب دنیا جان به عنوان سوال آخر از شما. شما در موردی مجله بانو، ناشر اندیشه های زنان افغانستان در اروپا، اگر لطف کنید و نظری تان را بگوید خوشحال میشویم.

چون این مجله از زنان و برای زنان است، و همیشه بازتاب دهنده خواسته ها و مطالبات زنان است. میشود گفت: مجله بانو در اروپا کار نیک و اقدام خیلی عالی است خیلی دوست دارم که مشترک مجله باشم، برای کارکنان مجله زیبای بانو تلاش و پشت کار همراه با موفقیت ها تمنا دارم. خوب دنیا جان عزیز، از اینکه وقت تان رادراختیار من گذاشتید از شما جهان



دنیا وزیری متولد ۱۹۹۳ در شهر کابل بوده. از سن سیزده ساله گی علاقه مند موسیقی و رقص شد، به دلیل ممنوعیت آواز خوانی برای زنان در محل زنده گی خود، رو به ورزش ایروبیك (ایروبیك ورزش ایروبیك یک فعالیت هوازی است که در آن بین ۱۰-۱۲ دقیقه، حرکات ریتمیک و موزون ورزشی انجام می شود. شدت تمرین ها بالا بوده به طوری که عضلات بزرگ بدن را می لرزاند. از جمله ورزش های ایروبیك یا هوازی می توان پیاده روی، شنا، بایسکل سواری، کوه نوردی،

اسکی، و اسکیت را نام برد. در حرکات ورزشی ایروبیك سرعت تمرین بالا است و نیاز بدن به اکسیژن به شدت افزایش می یابد. در پایان صفحه پیرامون ورزش ایروبیك بیشتر خواهیم نوشت تا یکی از ورزش های مورد پسند و مهم برای خانمهاست ( و رقص زومبا (رقص موزیکال با حرکات ایروبیك) آورد و به مدت هشت سال در این زمینه و همچنین آموزش زیرزمینی رقص های شرقی به عنوان مربی کار کرده است. بعد از مهاجرت به المان از مدت ۳ سال بدینطرف به خواننده گی روی آورده. و تا کنون چندین ویدیو کلیپ و آهنگ منتشر کرده است، او چندین بار در کشورهای المان، بلجیم و هالند کنسرت برگزار نموده است..

به سلسه معرفی چهره های هنری و ستاره های درخشان موسیقی و زنان افغانستان، این بار خواستم که یکی از هنرمندان تازه کار جدید و پرتلاش را، حضور شما خوبان و علاقه مندان هنر موسیقی، به معرفی گیرم.

این هنرمند تازه کار و کاملاً جدید، خانم دنیا وزیری عزیز است. من با ایشان در یکی از برنامه های که از طرف (اتحادیه هنرمندان موسیقی افغانستان) در شهر فرانکفورت المان دایر شده بود، ملاقات و دیدار و با هم آشنا و معرفی شدیم دنیا جان را خانم زیبا، جذاب، با محبت و خیلی دوست داشتی، که با سلیقه خاص خودش همراه با سینماگران کشور ما تشریف آورده بودند. بعد ها من با دنیا جان از طریق صفحات اجتماعی فیسبوک زیاتر دوست شدیم، همیشه در مورد آهنگ هایش و فعالیت های هنری اش سوال هایی داشتم. وقتی او از خودش برایم قصه میکرد بسیار دلچسپ بود



## د افغانستان د خپلواکي د سل کلن جشن په وياړ تاريخي يادښتونه

د سیلان سیلانی



تورپېکې- توريالی، پښتنه او اخکزي پېغله وه چې اټکل سل کاله د مخه د کندهار په سپين بولدک کې اوسېدل، ددې مېرمنې د واده په کال د افغان انگرېز درېمي جگړې پېښه وسوه، دغه پېښه سل کاله وړاندې په همدې ورځو کې چې په داسې ډول تر سره سوه چې انگرېزانو په يوه شپېته زريز ځواک سره؛ چې يو لک باروونکي څاروي ئې مل وه پر تش لاسي افغانستان يرغل وکړ، وېشلي افغانانو ددې فرنکي يرغل داسې تش لاسي مقابلې وکړه چې د هغه وخت د انگلستان صدراعظم [کليد ستون] اړ سو چې متارکه اعلان کړي او دواړه لښکره آماده باش پاته سي.

انځورگر: حمدالله ارباب

په هر صورت کله چې په دې يرغل کې انگرېزو قواو د چمن څخه پر سپين بولدک راواوښتل، نو د پښتنو له سخت مقاومت سره مخامخ سول، د هغه وخت يو پښتو غاړه وايي:

سبا پر سپين بولدک غزا ده

تر خدای مي جار کړې پښتانه غزا له ځينه!

د طلوع افغان د 13 کال په لومړي گڼه کښي علامه حبيبي ليکي:

په دې يرغل کې چې کله د تورپېکې مېر [ريدي خان] د خپل پلار له پښتونوالي ډکه وينا اروي، د جنگ تيار کوي او تورپېکې ته وايي:

زما گراني! پر خدای دي سپارم، زه ځم خپل پښتني ننگ پر ځای کوم، مگر تورپېکې-

بې اختيار نارې پر کوي چې:

پر سپين ميدان به درسه يم

زه پښتنه له توري نه تريلم مينه!

دواړه د جگړې ډگر ته ځي، او تورپېکې رڼ پر کوي:

تر دې تېرې توري دي جار سم

د غلیم ويني بيوه گرانه مينه

په وينو رنگ توره دي راوړه

راسه په سرو شونډو بې زه درياکومه

په جگړه کې د ريدي خان په سرو وينو لړلي حالت کې وايي:

جانان مي سر پر وطن کښېښود!

په تار د زلفو به کفن ورته گڼمه!

له شهادت وروسته دوی دواړه د بولدک د مشهورې غزا په هديره کې ښخ سول، پورته غاري اوس هم زموږ د وونو کې ښځې له دريې سره وايي...، که څوک بولدک ته ولاړ سي، ددې جگړې د نامتو کسانو هديره په اسانۍ سره ليدلای سي."

د خپلواکۍ په دې جگړه کې د افغانانو په زرگونه دغسي نوم ورکي کسان سته چې يادونه ئې هيڅوخت نه کېږي، زه کونښن کوم چې د مشهوره کسانو پر ځای ددې تورياليو يادونه وکړم، که ستاسې په سيمه کې دغسي نوموړي اتلان وي راته وليکئ!

زموږ د نيکونو دا وياړ دي ټولو هيوادوالو ته ښادمن وي.

سپاس و امتنان می کنم.

### چرا ورزش ايروبيک برای خانمها توصیه می شود؟

به استناد مجله ارنیکا: "ايروبيک ورزشی است که برای همه افراد خصوصاً خانمها توصیه می شود. ورزش ايروبيک برای جلوگیری از افسرده گي و اضطراب مؤثر است زیرا هورمون اندروفين توليد شده در بدن باعث ايجاد نشاط، تمرکز ذهن و بالا رفتن خلاقیت ذهني ميشود. از دید علم طب، ورزش های هوازی سیستم قلب و تنفسی را قدرتمند می کند به گونه یی که سرعت دم و بازدم بالا می رود. و اکسیجن با سرعت بالاتری به قسمت های مختلف بدن توزیع می شود. در ايروبيک تنفس از دهان و بینی به طور همزمان انجام می شود و موجب کنترل قند و فشار خون، کاهش وزن اضافی و تبادل اکسیجن و دی اکسید کربن خواهد شد.

فواید ورزش ايروبيک چیست؟



به طور کلی از مزایا و فواید بی شمار ورزش های هوازی می توان به موارد زیر اشاره نمود.

۱- تمرینات ورزش ايروبيک برای بهبود تناسب اندام های مختلف بدن با یکدیگر مفید بوده و می تواند شما را در این امر مهم یاری کند.

۲- برای تمامی رده های سنی قابل اجرا است. زیرا ورزش ايروبيک از تمرین های آرام شروع می شود و تا حالت های شدید ادامه دارد.

۳- ورزش ايروبيک با کاهش مؤثر وزن موجب افزایش اعتماد به نفس، روحیه و تحرک فرد می شود. تأثیر تحرک ناشی از ايروبيک در رفع افسرده گي و افزایش شادابی قابل توجه است.

۴- فعالیت هوازی منجر به تحرک ماهیچه های بدن فرد می شود و به ساخت ماهیچه در سرتاسر بدن کمک می کند.

۵- زمان انجام تمرین های ايروبيک میزان گردش خون افزایش پیدا می کند این امر باعث نورمال شدن و ثبات فشار خون می شود. افزایش پمپاژ خون هم چنین باعث قوی شدن عضلات ماهیچه قلب است.

### انواع ورزش های ايروبيک

ورزش ايروبيک خود به دو نوع تقسیم بندی می شود. هر فردی با توجه به وضعیت جسمی و سلامتی خود می تواند هر یک از اینها را انتخاب نماید.

ورزش با شدت خفیف تا متوسط مانند شنا، بالا رفتن از پله، قایقرانی و کپچه زدن، اسکی، پیاده رویی ورزش با شدت بالا مانند دویدن، تینس، اسکواش. اگر ورزش با شدت بالا را انتخاب کرده اید حتماً زمان بندی آن نیز رعایت شود و یک روز در میان در نظر گرفته شود.

امید وار هستیم: با استفاده از تجربه های خانم دنیا وزیري در رشد استعداد موسیقی و ورزشی خود بیافزایم.





الهام خجسته

فرحت زیبا

پنهان باشد. هرگز جرات نکردیم اسم مادر خود را در میان جمعی که متشکل از مردان باشد یاد کنیم، اسم خواهر و خاله و عمه ما همچنان محرم بود و اینها همه به ما از همان آوان کودکی فهماند، که زنان باید هویت شان پنهان باشد، آنها باید نشناخته بمانند. این انتقال پیام از جامعه در ما آنقدر محکم و تعبیه شده بود که سالهای متممادی در خود پرورش دادیم و به دیگران هم انتقال دادیم. در حالیکه بحث هویت یکی از مهم ترین مباحث حیات بشری است. زن به عنوان یک انسان باید از هویت خودش برخوردار باشد، باید بفهمد که کی است؟ چی میکند؟ اسم و رسمش چه اهمیتی در زنده گی اش دارد و این مسایل را باید به خوبی و وضاحت درک کند. زنان حالا کم کم از گوشه های خانه سر بیرون کرده اند، به کسب دانش و مهارت پرداخته اند و سطح سواد و بینش خود را گسترش داده اند، اما هنوز هم تعدادی زیاد شان با داشتن سند تحصیلی از هویت خود میترسند. و در عقب اسم پدر، شوهر، برادر و حتی پسر که از بطن خودش به دنیا آورده است، پنهان می شود. این یک کار اساسی و یک مبارزه ی خستگی ناپذیر نیاز دارد تا به زنان تفهیم شود که هویت شان بخش جدانا پذیر زنده گی شان است و بدون هویت آنان هیچ اند. زنی که نمیتواند خود را بشناسد، بپذیرد و هویتش را برجسته سازد، موجود مغموم و دور از چشم ها باقی خواهد ماند، که فردا و پس فردا نسل های بعد از تر او (دخترانش) نفرینش خواهند کرد. برای شناساندن هویت، زنان باید تمام نیروی خود را به کار بیاندازند و با فریاد های حق خواهانه بخواهند که به هویت شان احترام گذاشته شود. وقتی زنان خود آگاه میشوند باید بتوانند پوسته بافته شده بر صورت شان را بزایند و با آگاهی که دارند بخواهند به حقوق اولیه شان برسند نه اینکه آگاهی شان را در انجماد نگهداشته و حتی به خود شان نتوانند کار در خور و مناسب انجام دهند. که در آن صورت آگاهی شان هیچ به درد شان نمیخورد.

۵- زنان افغانستان را با چه انگیزه و کلمات می خواهید به تلاش و برنگشتن به گذشته سیاه همصدا شوید؟

- وقتی تاریخ را ورق بزنیم، زن هرگز حضور گسترده نداشته است. نه اینکه واقعاً حضور گسترده نداشته است، بلکه حضورش کتمان شده است. روز های سیاه زنان در طول سالهای متممادی به هیچکس پوشیده نیست و اما آنطوری که باید، به نمایش گذاشته نشده است. ظلم ها، فرو دست انگاری ها، خشونت های که منجر به درد های بیشمار و حتی سلب حیات زنان شده است، قتل های ناموسی و بسیار موارد دیگر که در لایه های جامعه دفن شده است و نگذاشتند بفهمیم. اما در این اواخر که قلم به دست زنان هم رسیده است، نوشتن کردن آن درد های پنهان و حشمتناکترین صحنه های خشونت بار، و با تلاش خود زنان تجاوز ها، قتل ها، اتهام ها و هزار مورد دیگر هویدا شده است و مظلومیت تاریخی زنان کم کم از پشت پرده های سیاه بیرون میشود که این به وضعیت زنان خیلی خوب است. حالا من میخواهم با این یاد واری از کتمان درد های تاریخی زنان، به زنان انگیزه بدهم که نگذارند دوباره به پشت دیوار ها محبوس شوند و درد های شان نگفته بماند. نگذارند که قلم دوباره از دست شان خارج شود که هیچ مردی نمیتواند درد ها و دشواری های زنان را با حس عمیق زنانه بنویسد. زنان نگذارند که سواد شان مکدر شود و با این کدر سواد دوباره نادیده گرفته شوند. حالا با بلند کردن این فریاد ها ما راه باز کرده ایم به سوی زنده گی بهتر، اگر فریاد ها را دوباره در گلو حبس کنیم، دوباره در انزوا قرار میگیریم و محرومیت ها را تجدید میکنیم. باید ایستاده گی کنیم، بنویسیم، بخوانیم،

## گفت و شنود با زنان پیشگام افغان

### زن خودش باید بفهمد هدفش از آزادی چیست؟

با عرض سلام و ارادت خدمت بانوی نهایت عزیز و توانمند خجسته الهام، خیلی دوست داشتم مصاحبه داشته باشم با یکی از آن جمله بانوان که واقعا باید دیده شوند و مردم در موردش بدانند که از اندک ترین فرصت و زمینه به بهترین نوع استفاده می کنند، بنا خواننده های مجله "بانو" دوست دارند بیشتر در مورد تان بدانند، از قلم خودت بنویس که خجسته کیست؟

۱- من خجسته الهام، زاده شهر فیض آباد و ولایت بدخشان هستم، مکتب را در لیسه نسوان نمبر یک که حالا به نام بی بی حلیمه سعیدیه تغییر نام داده است، به اتمام رسانیده و با سپری کردن امتحان کانکور وارد پوهنچی (دانشکده) علوم اجتماعی پوهنتون (دانشگاه) کابل شدم و بعد از اتمام دوره کارشناسی به صفت استاد مدیریت (همزمان با دانشگاه، کورس یکساله منجمنت نیز داشتم) و زبان انگلیسی در انستیتوت دولتی «تکنالوژی کمپیوتر» و همزمان با آن به صفت استاد زبان دری در یکی از لیسه های خصوصی شهر کابل به کار آغاز کردم و مدت یکسال این وظایف را به پیش بردم. سپس از طریق پروسه رقابت آزاد به عنوان معاون بخش تعلیمات کمیسیون مستقل حقوق بشر در ولایت بدخشان، به کار گماشته شدم.

کار نویسنده گی را از دوران مکتب به پیش میردم اما بعد از ختم تحصیلات عالی به شکل جدی شعر سرودم و نخستین مجموعه شعری خود را تحت نام (دست هایم را امانت نمیدهم) در نخستین سالهای پس از تحصیل به نشر رساندم. بعد از آن به همکاری استاد عصمت الله عثمانی استاد پوهنتون کابل روی یک کتاب تحقیقی تحت نام سیمای فولکلوریک بدخشان کار کردم و بعد از نشر آن کتاب، مجموعه شعری دیگر به نام (عصیان مقدس) را چاپ کردم و در این اواخر هم «مهنتاب در کویر» از من به نشر رسید.

۲- انگیزه نوشتن «مهنتاب در کویر» چه بود و آیا این آغاز رسیدن به اهداف بزرگتر است؟

- ستم های که بر زنان در این سر زمین جریان دارد، از چشم هیچکس و به خصوص خود زنان پنهان نیست. من این ستم ها و نا دیده گرفتن ها را با چشم دل میدیدم و لمس و حس میکردم. فکر کردن در مورد مشکلات و درد های مضاعف زنان مرا وادار به نوشتن مهنتاب در کویر کرد. مهنتاب در کویر بیان درد های است که زنان افغانستان طی سالها و قرن ها متحمل شده اند و زنده گی شان زیر کوله بار غم و اندوه به نابودی کشیده شده است. بیان درد های که هر زن افغانستان به شکل از اشکال یک قسمت از آنرا تجربه کرده است و من به عنوان یک کسی که میتوانم دست کم چیزی بنویسم، نتوانستم از روی این درد ها به ساده گی بگذرم و آنرا نه بنویسم. احساس مسوولیت عمیق در مقابل زنان و رنج های که زنده گی آن ها را زیر سایه خود قرار داده است از بارز ترین انگیزه های نگارش مهنتاب در کویر بود. حالا امیدوارم توانسته باشم این درد ها را به شکل از اشکال به تصویر بکشم.

۳- اگر نویسنده نبودی و محدودیت های زنده گی و شرایط افغانستان نبود دوست داشتی چه کسی باشی و جایگاه ات چگونه باید می بود؟

- اگر محدودیت های موجود نبود، خیلی دوست داشتم فضانورد باشم و غیر از زمین خود ما را بروم کمی بیشتر ببینم.

۴- بدون شک که می بینیم زنان در افغانستان تا هنوز نتوانستند خود هویت خودشان باشند و راه دور و دراز در پیش دارند برای کسب هویت شان، نظر شما در این بعد مهم چیست؟

- از زمانی که به دنیا آمدم، جامعه به ما فهمانده است که هویت ما باید



افراطی او را کافر و گمراه میخوانند. "حضور نیروهای جهانی و یا سیطره زمامداران پاکستان و یا ایران و رونق بازار تحجر و ستیزه دینی؟ و یا هم گزینه فروپاشی افغانستان به حیث یک کشور دیرینه در قلب آسیا؟ تا یافتن پاسخهای بایسته به این پرسشها، ما حق نه داریم که اجازه دهیم تا روی قربانیهای نیاکان ما، روی سربلندیها و ارزشهای والای وطنی ما، روی تاریخ، فرهنگ و هویت زیستگاه ما بخندند و ترف بریزند. آنانی که به صفایی مادر وطن در دماغها دودلی و شک می زایند، از عشیره شیطان الرجیم اند."

در این میان جای یک پژوهش تاریخی و منصفانه هنوز خالی است.

هر چند در مورد سفرهای شاه امان الله خان، آزادی مطبوعات و گامهای ترقی خواهانه این عصر، زنده گی او و خانواده اش در تبعید بسا مقاله ها و نوشته ها به وسیله نویسنده گان داخلی و خارجی تهیه شده و با البومهای تصاویر ناب این دوره نشر شده، مگر هنوز هم به یک مجموعه تدقیقی و مقایسوی که مورد اعتبار علمی و تاریخی این دوره بوده و بتواند سره از ناسره تفکیک کند، بدسترس نیست. انتظار برده میشود که چنین پژوهشی حداقل رویدست گرفته شود.

امید برده میشود که دانشمندان، تاریخنویسان و پژوهشگران ما بعضی تقابل و استخوان شکنیهای بی مورد، بتوانند این کار بزرگ را انجام دهند.

۸ سپتامبر روز جهانی سواد آموزی:



روز جهانی سواد آموزی به طور خاص بر رابطه بنیادین بین سواد آموزی و صلح متمرکز شده است. این رویکرد با شرایط آشفته ما در این مقطع زمانی، بسیار همخوانی دارد. کشورهایی که خشونت در آنها متداول است، دارای کمترین نرخ سواد آموزی در جهان اند. مناقشات همچنان از عمده ترین موانع برای دستیابی به آموزش برای همه و اهداف توسعه هزاره می باشد. کشورهای متأثر از جنگ، بیش از ۴۰ درصد از جمعیت خارج از مکتب دوره ابتدایی در جهان را تشکیل می دهند. در افغانستان هنوز هم این پدیده باعث عقبمانگی فراوان شده است.

۲۱ سپتامبر ۲۰۱۹ روز جهانی صلح:

روز جهانی صلح همه ساله در ۲۱ سپتامبر برپا می شود. این روز به صلح اختصاص دارد، به طور ویژه به نبود جنگ و خشونت می پردازد، ممکن است گاهی منجر به یک آتش بس موقت در مناطق جنگی برای دسترسی به کمکهای انسان دوستانه شود. این روز اولین بار در سال ۱۹۸۲ برپا شد، و از آن زمان توسط بسیاری کشورها، گروه های سیاسی، گروه های نظامی و افراد مختلف ادامه یافته است.

## رویداد های مهم ملی و بین المللی (اداره)

۱۲ اگست ۲۰۱۹ روز جهانی جوانان:

به تاریخ ۱۲ اگست سال ۱۹۸۵ در شهر لیزبون پایتخت کشور پرتگال کنفرانس بین المللی جوانان برپا شد، در این روز به ملل متحد پیشنهاد نمودند، تا روز جهانی جوانان به رسمیت شناخته شود، اما بعد از آنکه شماری از جوانان و یانایا پایتخت اتریش در سال ۱۹۹۱ بر این پیشنهاد تاکید نمودند، در همین سال تایید شد و از سال ۲۰۰۰ به اینطرف این روز در سراسر جهان تجلیل میشود، بعد از این روز پرداختن به مسایل جوانان که بیشتر از سه میلیارد نفوس جهان را تشکیل میدهند، یکی از اولویت های جامعه جهانی بنده شده است. چنانچه تحلیل و تجزیه و وضعیت جوانان و ارتباط آن با اعمال خشونت آمیز یکی از مسایلی ایست که میتوان با آن وسیع پرداخت.

در سالهای اخیر جوانان داخل کشور ما افغانستان به رغم دشواریهایی مانند:

- نبود امنیت،

- تهدیدهای مخالفان دولت

- آتش زدن مکاتب و موسسات تعلیمی

به جنب و جوش آمده و با تشکیل همایشها و گرد همایی ها، حرکت های نمادین، راه اندازی پاک کاری، نهال شانی، نقاشی تصویری پر مفهوم به روی دیوارها و پارلمان نمایشی جوانان موجودیت خود در جامعه را بیان میدارند.

مجله بانو به مثابه حامی جوانان منجمله دوشیزه گان رسالت خود میدانند که تجلیل از چنین روزی را در دید خواننده های خود قرار دهد.

۱۹ اگست روز استرداد استقلال افغانستان:

۲۸ اسد برابر به ۱۹ اگست ۲۰۱۹ با صدمین سالروز استرداد استقلال افغانستان از چنگ استعمار انگلیس مصادف است، همزمان نمیتوان چشم پوشی کرد، استقلالی را که شاه امان الله گرفت از اکتوبر ۲۰۰۱ عیسایی بدینسو و هجوم قوای خارجی دوباره خدشه دار شده است، با آتیم تجلیل و بزرگداشت این روز از الزامات مبرم میباشد.

همانطوری که روشنفکران ما در میان افراط و تفریط بسر میرند، از سالیان متمادی بدینسو بسا افتخارات ملی ما را با چنین کرکتر ضعیف تحت سوال قرار داده اند!

به گونه نمونه در مورد شاه امان الله خان دو دیدگاه متضاد وجود دارد، ترقی پستندان او را بخاطر احراز استقلال سیاسی افغانستان قهرمان بزرگ ملی میدانند.

اما تند روان مذهبی، ناسیونالیستهای تنگ نظر و راستگرایان

فریاد بزنیم، دادخواهی کنیم و حضور خود را در جامعه روشن نگهداریم تا فراموش نشویم.

۶- آیا زن می تواند مثل مردان آزادی و برابری داشته باشند، چه طور و از کدام راه ها؟

- برابری جنسیتی یک بحث مطرح است در این روزها، البته که این برابری جنسیتی به معنای برابری زنان و مردان در استفاده از منابع متفاوت است. زنان مثل مردان میتوانند آزادی های کامل خود را داشته باشند و این آزادی میتواند آزادی اندیشه باشد، اعتقاد باشد، کسب و کار باشد و یا هر نوع آزادی که مطابق قانون به آزادی های دیگران آسیب نرساند و باعث سلب آزادی بقیه نگردد. زنان از طریق بلند بردن آگاهی، سواد، استقلال مالی، حضور فعال اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی و اکیدا میگویم که از طریق با سواد سازی خود شان و درک عمیق از محیط پیرامون شان میتوانند به آزادی های واقعی شان دست یابند. آزادی واقعی منظوم این است که تا حالا فقط به ما ابهام وجود داشته است که زنان آزاد اند، یعنی این آزادی موجود در کشور ما به زنان، آزادی به تمام معنایست، زن اگر در بیرون آزاد است، در خانه محدودیت دارد. اگر در خانه آزاد است، اجتماع به او محدودیت وضع میکند و همینطور اکثر زنان خود شان تعریف مناسب برای آزادی ندارند. من آزادی را وقتی واقعی میگویم که زن خودش بفهمد هدفش از آزادی چیست؟ آیا هدف لباس نامتعارف اجتماعی است؟ آیا هدف از آزادی نداشتن محدودیت های اخلاقی است و یا هدف از آزادی دسترسی به حقوق اساسی و عمده است که هر انسان باید به آن برسد؟ زنان باید تعریف خود را از آزادی داشته باشند و بعد با طرح الگو های متناسب راه را برای رسیدن به آن طی کنند.





ترتیب او راتولونه: حجت ظهير

# د کنر ولایت پېژندنه

د افغانستان د ډېرو سیمو نومونه د تاریخ په اوږدو کې د یوې مهمې واقعې له مخې شهرت ته رسیدلي دي، د دې ډول سیمو له جملې څخه یو هم د اوسني کنر د اسمار سیمه ده، د دې سیمې اوسیدونکو د یونان مقدوني سکندر ته په دې ځای کې تاریخي او نه هېریدونکي ماتې ورکړې چې د دې پېښې څخه د اوسني کنر تاریخي قدامت معلومولی شو.

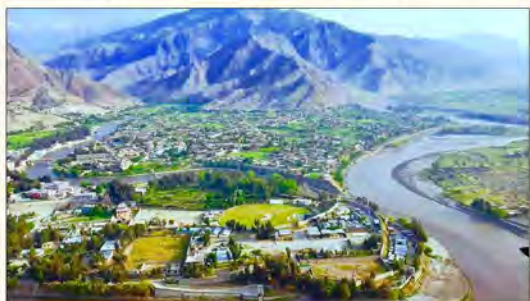
کنر د (لرغونی او اوسنی کنر) کتاب پر بنسټ یوه نورستانی کلمه ده، چې معنا یې د ښون یا زیتون دره ده. کنر پخوا د ننگرهار ولایت حکمراني وه، چې په شاهي دولت کې په ۱۳۴۴ لمريز کال په ولایت بدل شو، اوسنی کنر ولایت د افغانستان د څلور دېرشو ولایاتو له جملې څخه یو غرنی ولایت دی چې څه د پاسه ۴۵۰۰ کیلو متره مربع مساحت لري، د هېواد په ختیځ کې موقعیت لري، شمال ته یې د نورستان ولایت، لویدیځ ته د لغمان او سویل ته یې ننگرهار او شرقي طرف ته یې د ډېورنډ د کرښې هاخوا د باجوړ او چترال سیمه موقعیت لري.

کنر ولایت ټولې څوارلس ولسوالۍ لري چې عبارت دي له: غازی آباد، نارۍ، خاص کنر، څوکی، نورگل، چپه دره، شیکل، اسمار، دانگام، سرکانۍ، نرنګ، پیچ، وټه پور او مروري څخه چې مرکز یې د اسعد اباد ښار دی. کنر دافغانستان د پر نفوسو ولایاتو څخه دی او تقریباً ۵۰۰،۰۰۰ اوسیدونکي لري، چې اکثره یې په کلیو او بانډو کې مېشت دي، د کنر ۹۵٪ په سلنه کې پښتانه او نور ۵٪ نورستانیان او پشه یان دي.

ځنګلونو د مافیا او د افغانستان د خلکو د سوکالی، او ابادۍ، د دښمنانو له خوا په ډېره ظالمانه او بې رحمانه توګه غوڅ او بهرنیو هېوادونو ته قاچاق شول، چې د ځنګلونو د خرڅلاو په سلو کې یو هم د کنر او کنریانو په کټه نه دی لګول شوی.

کنر پر ځنګلونو سربېره ډېر زیات کانونه او آن یورانیم لري، چې ټولې طبیعي زیرمې هم په افغانستان باندې د مسلطې مافیا له خوا په غېر فني توګه وېستل کېږي او له هېواد څخه بهر ته قاچاق او پلورل کېږي. دغه راز د کنر سیند هم په افغانستان او سیمه کې ډېر شهرت لري، که د کنر د سیند له اوبو څخه د ځمکو د خړوب او برېښنا د بندونو لپاره ګټه واخیستل شي، داسې لوی او با ارزښته ګټور بندونه پرې جوړېدای شي، چې ساری به یې په سیمه کې نه وي.

په کنر کې که څه هم وری، زیاتي استحصالېدای شي خو بیا هم د وریو څخه ډېره کمه ګټه اخیستل کېږي، معمولاً وریڼ کالي چې په غرنیو سیمو کې زیات رواج لري جوړېږي د دې خبرې علت دا دی چې په دغو سیمو کې ساره زیات او له بلې خوا نه د هغو د اوسیدونکو تګ راتګ تل په ځنګلونو کې وي او وریڼ کالي د ونو او بو ټو د ځانګو سره د نښتو په وخت کې زیات مقاومت لري.



په عمومي ډول په کنر کې ډېر غوره دودونه شته دي چې د نړۍ په نورو قومونو کې یې ساری نه لیدل کېږي او زموږ د هېواد یوه وتلې بېلګه ګڼل کېږي چې له دې جملې څخه جرګه، څلی، نرڅونه، چیغه، ننواتې، ناغه، مېلمه پالنه او داسې نور د خورا ستاینې وړ دي. اخذلیکونه:

- ۱-د افغانستان تاریخي زمکپېژندنه، لیکوال: میر غلام محمد غبار.
- ۲-د افغانستان د ولایتونو جغرافیه، ژباړه: اورنگزېب ارشاد.
- ۳-پښتانه د تاریخ په پاڼو کې، ظفر کاکاخیل.
- ۴-پژواک خبري اژانس.
- ۵-فارسي ویکیپدیا.

تاریخي اسناد او ځینې نور شواهد داسې ښي چې ډیر پخوا د کنر دره له غرونو څخه نیولې آن د کنر د سیند ترغارو پورې په ګڼو ځنګلونو پټه وه، چې زیاتره ښونان او غورا څکي وو، د دې ډولونو د موجودیت د ثبوت د پاره به دا کافي وي چې وویل شي کله چې سلطان محمود غزنوي د لومړي ځل لپاره د اسلامي فتوحاتو په لړ کې د کنر د درې په خوله کې د کابل له سیند څخه راپورې وټ د نور او قیرات په درو یې حملي کولې نو یې د خپل لښکر سره دن جارانو، آهنګرانو، سنگ تراشانو اونور کسبګرانو ډلې هم را واخستلې ترڅو چې د ځنګل وني اوبوتي ووهي،

تېرې ماتي کړي او د خپل لښکر د پرمختګ د پاره لاره جوړه کړي. کنر چې یو غرنی ولایت دی او د کرنې لپاره وړ او مناسبې ځمکې کمې لري او غرونه یې د هېواد په کچه اصلي د نښتو (چهارتراش) بې ساری ځنګلونه لري، پر دې سربېره د ښون (زیتون)، څېرۍ او نور ډول ډول د سون لرګیو ځنګلونه هم لري، د دې تر څنګ د کنر غرونه په مېوه لرونکو ونو لکه گورګورې، ټیتاقي، شینۍ، چهارمغز او تورو املوکو هم په قدرتي ډول پوښل شوي، چې د مېوو حاصلات یې په کال کې یو ځل دي. د کنر په کرنیزو ځمکو کې جوار، غنم، اوربشې او شولې کرل کېږي، چې د کنر د خلکو اړتیا نه شي پوره کولای او زیات خلک یې په مالدارۍ او سوداګرۍ بوخت دي.

په کنر کې دا مهال ۴۷۱ بابه ښوونځي دي، چې ۲۳۹ یې لومړني دي، چې نهه یې د هلکانو، ۴۲ یې د نجونو او ۱۸۸ یې ګډ دي. د دې تر څنګ د سیدجمال الدین افغاني په نوم یو پوهنتون چې څلور (شرعیات، کرنه او مالداري، کمپیوټرساینس او ښوونه روزنه) پوهنځي لري او د هېواد له ګوټ ګوټ څخه پکې شاوخوا ۱۲۲۵ زده کړیالان په تعلیم بوخت دي. د کنر ځنګلونه د ټول افغانستان د ځنګلونو په سلو کې (۷۲) برخه جوړوي، چې په دې وروستیو کې دغه ځنګلونه د





### دوشیزه گوهر مصلح

خانم گوهر مصلح در سال ۱۳۶۹ در یک خانواده روشنفکر پدرانجنیر و مادر داکتر طب در شهر دوست داشتنی کابل تولد شده است.

تحصیلات اولیه را در کابل به پایه اكمال رسانیده است و بعداً به تنهایی راه مهاجرت را در پیش گرفت.

فعالاً مصروف ادامه تحصیل در یونیورسیتی طب شهر ویانا و همچنان مشغول یک سلسله فعالیت ها در قبال خانم های افغان در آنجا میباشد.

خانم گوهر عضویت افتخاری کانون فرهنگ افغانستان را دارا بوده، بخش زنان کانون و بخش روابط خارجی کانون در اتریش رانیز به عهده دارد. که ازین طریق روی بعضی فعالیت ها و پروژه های مشترک چون:

- توانمند سازی زنان.

- پروژه های بخش صحت و مشکلات روحی و روانی ناشی از مهاجرت.

- ادامه تحصیل و کاریابی زنان افغان و آگاهی دهی زنان افغان در مورد حقوق و مسوولیت شان در کشور های میزبان نیز مصروف میباشد.

مجله بانو مسرت دارد، که روز تا روز در این بستر گرم فرهنگی و رسانه ای خود چنین زنان با انرژی و پُر صلابت را در کنار خود دارد.

بدینوسیله از پیوستن شان منحنیث همکار جدید مجله استقبال نموده، خوش آمدید میگویم.



### داکتر شکریره قرغه مینه پال

داکتر شکریره دارای ۱۰ خواهر و برادر تحصیل یافته، همه شان از برکت پدر دانشمند شان که حارنوال بود، به درجه های عالی از پوهنتون فارغ شده اند.

خانم مینه پال تحصیلات خود را بعد از فراغت از لیسه رابعه بلخی در پوهنحی طب کابل به اتمام رسانیده و سپس در شفاخانه ملالی ریزنتون شامل وظیفه شد، بعداً در پروگرام های تخصصی شامل، ولی در اثر جنگ خانمانسوز راهی پاکستان گردید، آنجا در شفاخانه مهاجرین بحیث داکتر ولادی و نسایی مدتی چند سال کار نمود.

در سال ۱۹۹۸ از طرف یکی از موسسه ها جهت کار در بخش مرض ایدز با زنان حامله دار مصروف کار طبابت گردید.

خانم مینه پال در سال ۲۰۰۰ به هالند آمد، ولی متأسفانه دیپلوم ممالک آسیایی در اروپا قبول نمی شود و باید چندین مراحل را سپری مینمود، تا تخصص کسب میکرد، آغاز دوباره درس خواندن با موجودیت چهار فرزند، محیط بیگانه و آموزش زبان جدید، از دشواری هایی بود، که خانم مینه پال به آن مواجه شد.

ولی به گفته خود شان "او پارا در یک موزه کرده با همسر شان هردو شروع با اموختن زبان هالندی در کورس های سریع نمودند." و با همه مشکلات مهاجرت چانس ورود به پوهنتون را دریافتند. و در پوهنتون اؤتریخت UMC از صنف سوم به تحصیل ادامه داد. او توانست دوباره دیپلوم داکتری خود را در کشور شاهی هالند شناسایی و فعلاً در یکی از بانکهای خون مشغول خدمت است. یکی از آرزوهایش دوام کار در بخش نسایی و ولادی بود که بنابر دشواری های مهاجرت بدان نایل نیامد. اما از کار خود راضی بوده و خدمت به همونوع را بزرگترین آرامش میدانند.

داکتر مینه پال مهربانی نموده و با من توافق نمودند تا منحنیث همکار صفحه (صحت و سلامتی) در کنار داکتر صاحب روح افزا نعیم به همکاری شان در مجله بانو ادامه دهند.

## همکار جدید قلم گل نو در باغستان مجله بانو

خانم اناهیتا ادا



خانم اناهیتا ادا در شهر زیبای کابل چشم به جهان گشوده است.

او بعد از مکتب ابتدایی گوهری، شامل لیسه ملالی گردید، سپس شامل پوهنتون طب کابل، و تا سال چهارم آن را دوام داد، ولی بنابر وخیم شدن وضعیت امنیتی، کشور را ترک نمود، فعلاً در شهر ورجینای ایالات متحده امریکا اقامت دارند.

خانم اناهیتا ادا از سال ۲۰۰۲ الی ۲۰۰۶ رئیس انجمن بازگشایی فرهنگ اطفال و جوانان افغانستان بود او همچنان وکیل لویه جرگه اضطراری، وکیل لویه جرگه قانون اساسی و شامل دور اول پارلمان بعد از ۲۰۰۱ نیز بوده اند.

در کنار این همه سجا یا، خانم ادا در نوشتن داستان های حقیقی و قصه های خاطره انگیز دست بلندی دارند.

امیدوارم در کنار همه همکاران عزیز ام برای بهسازی مجله قدم های ارزنده و استوار بر داریم.



# قصه های مهمی در قالب داستان

تراوش از قلم: وحیده اکبرزی



امیر در حالیکه سرش را معصومانه و مظلومانه پایین انداخته بود آهسته و آرام لب به سخن گشود و گفت: تو همدم و همدم هستی و میخوام همه رازهای نهفته در دلم را برایت قصه کنم. آیا برایم قول میدهی که به همه داستانم گوش دهی و تا من زنده هستم به هیچ کس نگویی؟

دوست امیر بدون کوچکترین مکثی جواب داد: البته که اینکار را میکنم. میخوام همه چیز را برایت قصه کنی. تو به نظر من انسان با عظمتی هستی و اینکه در خانه خود احساس آزادی نمیکنی برایم بسیار حیرت آور است. من برایت وعده میدهم که رازهایت در صندوق سینه ام برای همیشه قفل خواهد ماند و تا تو نخواهی هرگز این صندوق را باز نخواهم کرد. او ادامه داد: لطفاً هیچ ترس و اضطراب نداشته باش.

امیر آهی آرامی کشید و نگاه عمیقش را به دور دست های آسمان پراسرار فرستاد. ستاره چشمانش همان سان در روشنی مهتاب میدرخشید. دوست امیر بی صبرانه انتظار شنیدن ناگفته های امیر بود ولی او لحظه خاموش بود. صدای باد های تند هم چنان از پس شیشه های بزرگ اطاق امیر به گوش میرسید. بعد از چند لحظه بی امیر در چوکی

## قسمت اول

روبروی او نشسته و در حالیکه سوی پیاله چاییکه امیر برایش ریخته بود و بالای میز کنار تخت خوابش در پتنوس چای گذاشته شده بود نگاه میکرد، با او سر صحبت باز کرده بود.

امیر کمپل نازکی را دور خود گرفته بود و در حالیکه دستان ضعیف ولی بزرگ و مردانه اش را برهم ممالید تا از شر هوای سرد اطاق نجات یابد، به دوستش گفت: چرا کمپل را دورت نمی گیری؟ خنک است و با اشاره به کمپل روی تختش به او گفت: آن را بگیر و خود را بیجان.

دوستش جواب داد: خنک نیست. بی فکر باش. قصه کن! من آمده ام تا داستان پر ماجرای ترا بشنوم. اینکه چگونه سفرت را آغاز کردی و چگونه توانستی از گودال نادانی ها عزم هجرت به سوی خانه اصلی انسان و انسانیت یعنی آزادی و خردمندی کنی. دیشب برایم تا آنجا قصه کرده بودی که در جوانی با پدرت در کار و بارش کمک میکردی. حالا بگو بینم چگونه صاحب این همه شان و شوکت شدی؟ چگونه توانستی خانه بی به این زیبایی بسازی، اینهمه محبوبیت و دوستان بی شمار را از کجا و چگونه نصیب خود کردی؟

امیر تبسم کرد و انگشت شهادتش را طرف دهانش برد و گفت اشششش.. آهسته صحبت کن چرا که در اطاق روبرو و پسر و عروس خوابیده اند، مبادا بیدار شوند اگر بیدار شوند بسیار ناراحت خواهند شد. من نمیخوام آنها رفت و آمد ترامع کنند. من همه چیز را برایت قصه میکنم، حوصله داشته باش.

دوستش با تعجب و صدای آهسته گفت: راستی؟ هنوز هم؟ چرا آنها اینکار را باز انجام خواهند داد؟ مگر حرفهای من بالای پسریت هیچ اثری نکرد؟ او با من وعده کرد که خاطر خواهی ترا خواهد کرد.

با شنیدن کلمه "خاطر خواهی" اشک در چشمان امیر مانند ستاره بیجان در قلب آسمان در شب سیاه و تاریک درخشید و صدایش گرفته شد ولی او اشک هایش را حکم نه ریختن داد و با دستان لرزانش اشک هایش را در همان چشمانش پاک کرد. طبع امیر کاملاً برهم خورده بود و دوستش نمی فهمید که چگونه میتواند که با او کمک کند. با صدای آهسته تری گفت: امیر معذرت میخوام دوستم. هرگز نیت ناراحت ساختن را نداشتم اما من از اینکه تو انسان نهایت ارجمند و گرانمایه هستی فکر نمی کردم کسی بتواند در درون تو این چنین تخم درد و اندوه را بکارد.

## کیست اینجا.....؟

هنوز صدای گام های زمستان سرد و بی رحم که از شهر کابل رخت سفر بسته بود، آرام آرام به گوش میرسید. هنوز درختان خالی از برگ و بار و سبزه ها همه بی رنگ و بو بودند. بته های وحشی نیز خشکیده و زار سربه زیرافکنده بودند. سبزه ها که تازه از آغوش یخبندان سرما آزاد گریده بودند چون لبان تر کیده کودکان فقیر این شهر حکایت های ناگفته از ذلت و منت روزگار بر لب داشتند. این زمستان هم مانند هر زمستان گذشته پیام بی باکی طبیعت را با صدای بلند، روشن و آشکاره گوش پیرو جوان این شهر میرساید. ولی هربار با دیو بی جهل و تاریکی مدفون درد و دماغ مردم آن دیار بر میخورد. و هربار از تفسیر و تعبیر نادرست این پیام مایوس گردیده ناچار رشته صحبت را به دست لطیف بهاران می سپرد تا مگر رنگ و بوی بهاران چشم کور مردمان ساده دل این سر زمین را بینا کند. مردمانیکه هر مصیبت، درد و غم را قهر الهی و هر معیشت، خرسندی و خشنودی را پاداش او می پنداشتند.

هنوز چندی باقی بود تا بهار مهمان دل خواهی هر قلب یخ زده و آرمان طفلکان بی نواهی هر کوچه گردد. بهاری که بسیاری از مردم آنرا فیض و برکت بنده های پارسا میدانستند و آب و هوای هر بهار لطیف را مکافات مردان نیکو کار قلمداد میکردند. هنوز صدای باد های تند ماه حوت خاموشی شب های تاریک این شهر را میکسکت.

۲۶ حوت سال ۱۹۸۹ بود. محمد امیر یگانه پسر والدینش که زنده گی پرشکوه و جلال را گذرانده بود و اکنون در پایان سفر حیاتش رسیده بود، مصروف گره گشایی های زنده گی اش بود. او در اطاق خوابش بالای چوکی چرخکی اش آهسته آهسته از راست به چپ و از چپ به راست می چرخید. تک تک ساعت روی دیوار خبر از نیمه های شب میداد ولی او هنوز با دوست جدیدش که در این اواخر مانند تحفه خداوند گار که گویی برای تحسین و تقدیر از همت و شجاعت والایش نازل شده بود، حرف میزد. روشنی مهتاب از پنجره بزرگ طرف راست امیر نیمه اطاق او را چون سفره سفید مردان نان ده شهر پوشانده بود. طرف چپ اطاق هم الماری لباس ها و یک میز تحریر جابجا شده بود. کمی بالاتر از آن دروازه اطاق امیر بود که به دهلز مشترک همه اطاق های خواب این منزل باز میشد. دوست امیر بالای تخت خواب او



اش آهسته چرخید ولی این چرخیدن تلاش برای لذت بردن و یافتن آرامش نبود بلکه کوشش برای پنهان کردن آن اشک های بود که دگر در چشمانش نمیگنجیدند و آرام و آهسته به روی صورت ضعیفش ریخت. او شخص توانایی بود و درس را که در طول عمرش فرا گرفته بود این بود که مردان توانا اشک نمی‌زنند و ابراز احساسات که ریشه آن در ناتوانی و بی کسی باشد، نمیکنند. او هم همه اشک ها، درد ها، احساسات و شکایت هایش را زندانی قلب بزرگش ساخته بود ولی گاه گاه این همه احساسات در درونش منفجر میشد و چون چشمه های آب از دل سنگخاره های کوه سرازیر می گردید.

دوست امیر که با دیدن اشک های او نهایت متأثر گردیده بود، با صدای خاموش و آرام گفت: امیر، میدانی که من هر شب وقتی سر به بالش می نهم چقدر می گریم؟ با شنیدن این جمله امیر نگاهش را از آن سفر دور بازخواست و به سوی دوستش که یک دومتر از او فاصله داشت انداخت و بدون درنگ پرسید: چی؟ تو هم؟ دوستش جواب داد: بلی من هم!

من هم مانند تو می گریم. بعد از گریستن آرام می شوم و همه آن درد های که مرا می گیرانند را با آن اشک هایم مداوا میکنم. اما من زنده گی پر مشقتی داشته ام در طول زنده گی ام کمتر روزهای بوده که با شکم سیر خوابیده باشم. اولاد ندارم و همسرم که از زجر و ستم روزگار به تنگ آمده بود سالیان زیادی است که راهی دیار ابدیت گردیده است. تو با اینهمه پول و دارایی، با اینهمه شهرت و محبوبیت، با اینهمه دوستان و آشنایان چرا اینقدر افسرده هستی؟ تو چندین اولاد داری که همه آنها زنده گی های خوش و آرام دارند. میدانم که خانم تو هم مهمان خالق یکتا گردیده است و شاید نبودنش اذیت میکند مگر در کل

انسان خوشبختی هستی. بگو برایم این اشک ها قطراتی کدام چشمه است که پس از گذشت آتشفشان آرام و خسته بر روی صورت ضعیفت چنین دانه دانه می ریزند؟ امیر جواب داد: گریه حالا جزء زنده گی ام گردیده است. گریه سلاح نبردم با بی عدالتی هاست، گریه سپهر دفاع از حرمت به خودم است و گریه مایه آرامش قلبم است. وقتی ضعیف و ناتوان میشوی ابزار سفر زنده گی ات دیگر آن صدای قدم های نیرومندت و آن رنگ جوانی پر شر و شور نیست، دیگر فخر بر بازوان پرتوانت یاور بلند پروازی و غرورت نیست. اندیشه های ژرفت دیگر عمیق و ارزشمند نیستند.

او ادامه داد: من در طول جوانی ام به این فکر نه کرده بودم که اگر روزی نا توان و ناچار شوم چه چیزی یاور و دستیارم خواهد بود. وقتی این خانه را اعمار میکردم همه اطاق های خواب را در منزل بالا ساختم چون هرگز فکر نمیکردم قوت و انرژی جوانی ام مرا رها خواهد کرد. امیر با تبسم تلخی ادامه داد: میدانی؟ اطاق خواب خودم را در منزل سوم انتخاب کرده بودم! حتی یک لحظه هم به این نه اندیشیده بودم که شاید روزی پا هایم یاری نخواهد داد که تا صحن حویلی بروم و بتنه های دست نشانده ام را که با شوق و ذوق تمام باغبانی شانرا میکردم، بتوانم سیراب سازم.

امیر رو به سوی دوستش نمود و ادامه داد: من انسان بیخبر و نادانی نبودم که درک چگونه گی زنده گی را نداشته باشم اما یک نکته را باید اعتراف کنم که سرعت کاروان زنده گی و به خصوص سالیان جوانی مرا سخت گول زد!

دوستش که به هر حرف امیر سراپا گوش داده بود، پرسید: یعنی چی؟ او جواب داد: میدانی؟ زنده گی من مانند یک نمایش جادوگری بود و من آن تماشاگری شوقزده و هیجانی بودم که تا سر از معمای

اولین جادو آن باز میآورد، نمایش به پایان میرسد و وقت ترک کردن سالون فرامیرسد.

دوست امیر با نگاه کنجکاوی به او نگاه میکرد و به نظر میرسید که سوال های زیادی میخواهد پرسد ولی خاموش ماند و لحظه در فکر فرو رفت. شاید ضمیر ناخود آگاه او تکانی خورده بود! شاید او هم چنین تماشاگری بود!

سکوت تمام در قلب شب سرد و صحبت های مبهم امیر ذهن دوستش را مانند شاگردی ساخته بود که با دل و دماغ خالی در چوکی امتحان نشسته و سوالات ورق امتحان روی میزش را میخواند. شاگردی که همه سال مکتب رفته بود و کلمات که روی صفحه کاغذ امتحان میخواند برایش آشنا بود اما جواب هیچکدام از این سوالات را نمیدانست و یا لاقبل فکر میکرد هیچ جوابی ندارد. او از این خاموشی به تنگ آمده به آرامی پرسید: امیر، آیا میتوانی واضح تر و ساده تر صحبت کنی؟ من نفهمیدم که اشاره ات طرف چیست؟

امیر جواب داد: ببین دوست، سوی این آسمان ببین! من آسمان را اینقدر مرز و هیچگاه ندیده بودم. آسمان برایم همیشه نماد بلندی و وسعت بود. آسمان برایم خانه خدایان و جایگاه فرشتگان بود. ولی حالا آسمان برایم چون مقدمه کتاب مقدسی است که برای خواندنش نیازی به ایمانی نیست و نه هم دینی در کار است.

امیر نظرش را بر دوستش دوخت و گفت: تقدس را میدانی که در کجا میتوان یافت؟ دوستش که دگر سر از سخنان امیر در نمیآورد جواب داد: فکر میکنم در اوراق کتابی که بر آن ایمان داریم و یا هم در آن ذات پاک که ما را آفریده است.

امیر باز هم تبسمی کرد ولی اینبار تبسمش با تمسخر آمیخته بود. اینبار تبسمش مهر تصدیق بر عقاید دوستش نزد بلکه بیشتر اعلان اختلاف نظر با آنچه دوستش گفت، بود. او که همچنان به سوی

دوستش نگاه میکرد پرسید: آیا به تقدس انسانی بی باور هستی؟ آیا فکر نمیکنی که انسان خود ساخته و بافته پارچه تقدس است؟ فکر میکنی که زمین شایسته وجود خداوندی نیست؟ آیا انسان نمیتواند به اوج انسانی و تقدس خداوندی برسد؟ دوست امیر مات و مبهوت سوی او نگاه میکرد و هیچ جواب نمی داد.

امیر ادامه داد: من به انسان ها ایمان دارم. به انسانی که در ناتوانی دست را بگیرد، به انسانی که در گرسنه گی نانش را با تو تقسیم کند، به انسان که در بیچاره گی کارسازت گردد، به انسانی که پیشتر از خداوند به کمکت میرسد، انسانی که بدون هیچ سستی به یاری ات بشتافتد، به انسانی که درد دیگران را درک میکند و به انسانی چون تو که اینجا با منی ضعیف و ناتوان روزها و شبها در این اطاق تنها همچنان می نشینی و به من گوش میدهی.

دوست امیر عاجل جواب داد: تو دوست به جان برابر من هستی. در این مدتی که با هم آشنا هستیم من ترا خوب شناخته ام. من میتوانم با تو راحت باشم و بدون هیچ نگرانی با تو هم صحبت شوم ولی هیچگاه در چگونه گی این رابطه فکر نه کرده ام و نه هم دوستی ما را وسیله کمک برای تو دانسته ام. امیر ابرو هایش را بلند کرد و تبسمی که مزده خوشحالی درونش را میداد گفت: آیا دقیقا همین طرز فکر ترا مخلص و دوستی ات را میرا از زهر شرط و قید نمیسازد؟

دوستش همچنان به سویش نگاه کرد و هیچ نگفت.



# تنبکه طنز

متصدی صفحہ: خاتول مہمند



## "بچه مامی"

از همو غایت های اول بزدل و ترسندوک بود، انقدر ترسو که در روز روشن از سایه خود میترسید و شام بعد از آفتاب نشسته از منزل بیرون نمیرفت، مدعی بود که از زیبایی شکارچینه ها میشود بنا مانند: مرغ بالای تخم هایش می نشست و با خواندن دعا های رنگارنگ جانش را حفظ میکرد. از قضا مرید حکیم چاسکو خان همسایه شان بود و بخاطری حفظ زیبایی و تول و ترازوی مسایل دیگر از حکیم صاحب دواها و دعا های مختلف گرفته و تا نیمه های شب آنها را عملی میکرد. دعا را تا حدی قبول داشت و دوا را بخاطری میگرفت که ابه زعم خودش این وقت نشو و نمویس بود و این دوا های خواب آور در پروسه کلان شدن کمکش میکند بنا شب هنگام بدنش به استراحت بیشتر ضرورت داشت! رفت و آمد های بی موقع اش باعث شد تا گل نو را به آب دهد این گل بچه دختر نمای حکیم چاسکو خان بود که بچه مامی به گمان دختر هزار دل عاشقش شد. این عشق یکسال کامل خواب از چشمان و قرار از دل ویرانش ربود. بالاخره دست و پای مامی جان دیسکو دهاتی خود را گرفت تا به خانه همسایه خواستگار برود. مامی جان برای رفتن به خواستگاری لباس های قیمتی خود را بتن کرده (بس و نو) کنان راهی خانه حکیم چاسکو خان گردید.

همینکه مامی جان در خواستگاری از کر کتر دختر سفید، بالا بلند و گیسو کمند حکیم صاحب چاسکو خان تعریف را آغاز میکند، حکیم با ناباوری در جواب مامی جان میگه: خدا روزی خوبی نصیب کنه، مه سه بچه دارم، که همه شان از برکت دوی اینانی {یونانی} خودم بدنیا آمده، ما دختر معتر نداریم، برو پدر...

مامی جان از فرط خجالت (او نو!) گفته بیهوش میشه و بعد بهوش مدن با سرخم و خجالت بجان دوردانه خود میایه و با دشام های ریکیک خیال معشوقه دختر نمایش را از سرش بدر میکنه! بچه مامی که میدانند نفری مرد بوده و چشم های چشمچرانش مقاله را اشتباه خوانده از خجالت و غم دل می اندازه و چند وقت گوشه گیر میشه. قصه خواستگاری بچه مامی زبان زد کوچه شده چنان که چوتار بچه های کوچه و رفیق هایش به بهانه های مختلف همین که او را میدیدند چنین به کنایه بازی میپرداختند:

- چی گپا اس؟

- هیچ بچه مامی عاشق شده.

- عاشق کی؟

- عاشق یک جوان نیمچه سره!

- چرا نیمچه سره؟

- خاطری که مرد دختر نمای بود!

- خیی چطو میشه؟

- هیچ نیم شار عاشق بچه اس ای هم سرش!

و بعد با شلیک خنده های شان کوچه را تکان میدادند.

روزی از این ریشخندی ها بجان آمده و در محضر همه گذر بیهوش میشه.

وقتی رفیق ها این حالت بچه مامی را میبینند نادم و پشیمان دورش حلقه زده آب برویش میزنند.

بچه مامی که نیمه بهوش و نیمه بیهوش بوده پی هم فریاد میزد: هله مره به شفاخانه {تجاوز جنسی} انتقال بتین که قلبم خیزک میزنه!

بچه ها که این حرف ها را می شنوند بسوی همدیگر نگر بسته با یک صدابه خنده سر میدهند.

بچه مامی که میداند باز گل به آب داده با خجالت میگه: او بد ذات ها شفاخانه ایمرجنسی گفتم!

چند ریش سفید بچه مامی را بسوی خانه حکیم صاحب میبره، گرچی که بچه مامی دل نا دل است ولی ناگزیر نزد حکیم صاحب میرود.

حکیم که نبضش را میبیند با تاسف سر تکان داده از ریش سفید ها میخواهد تا اتاق را ترک کنند.

ریش سفید ها میروند و حکیم با تعمق میگوید:

- مشکل چیست؟

بچه مامی با خجالت میگه:

- خجالتی خواستگاری!

حکیم صاحب در حالیکه حین صحبت ریشش مانند جاروب مزاری تکان میخورد پوری چاسکو

ره بسوی بچه مامی دراز کرده میگه:

- برو آدم شو و پشتت بگرد، گذر بدل کو، پیسه پیدا کو و زن کو!

بچه مامی بادلتنگی:

- مامی خانه را نمیفروشه!

حکیم با خنده شیطانی:

بگو که نیکه کلان ده خوات آمده و گفته که ای خانه اویال داره و تا تو ده ای خانه باشی دم خوش نمیزنی!

بچه مامی با پوری راهی خانه میشه و فردای امروز خواب توصیه شده حکیم را به مامی باز گو میشه.

مامی خانه را تا ده روز سواده کده در گذر دیگر خانه میخره!

اینجا بچه مامی آدم دیگه میشه، نیمچه شاعر، نیمچه فیلسوف، نیمچه فالبین و نیمچه عاشق. چنان مشهور گدر میشه که مردم بدون نظریه او کار نمیکنه.

بچه مامی را در نکاح، نام مانی، ختنه سوری، شیرینی خوری، طلاق و همه مسایل سرخوان میگیرند.

بالاخره روزی در محفل ختنه سوری با حکیم چاسکو خان سر میخوره!

چاسکو خان که بسویش دبدبه بچه مامی میبیند با لبخند میگه: برو بچیم وقتش رسیده که آدم شوی!

بچه مامی با تعجب میگه: از ای هم آدمتر شوم؟!

حکیم چاسکو خان با نیشخند: برو برو خوده ده سیاست بز، بخدا که ده کته کته جای ها چانس داری!

بچه مامی که مرید حکیم بود فردا از وزبندون معطلی بسوی کمیسیون انتخابات پارلمانی رفته

ثبت نام میکنه و نشان انتخاباتی اش را پوری چاسکو انتخاب میکنه و از قضا که بچه مامی

برنده هم میشه. مردم با بچه مامی رأی بیشمار میدهند و بچه مامی اخرا الامر به حاجی نیک

اندیش خان چاسکو مشهور میشه.

تحفه ایشان به ملت نیز یک یک پوری چاسکو میباشد.



# BANU

## ERSTE UNABHÄNGIGES AFGHANISCHE FRAUENJOURNAL

Sehr geehrte Damen und Herren,

Der Verein AKIS, Afghanische Kultur, Integration, Solidarität ist stets bemüht Migrantinnen und Migranten in der neuen Heimat zu helfen, sich gut zurecht zu finden und bestmöglich zu integrieren. Aus diesem Grund entstand im Jahre 2000 die Idee, eine Frauenzeitschrift für Afghaninnen herauszubringen.

Da Afghanistan ein strikt patriarchalischer Staat mit unfairen kulturellen Geboten Frauen gegenüber ist, die keineswegs mit Werten vereinbart werden können, welche als gerecht angesehen werden, haben wir es zu unserer Mission gemacht, Frauen über ihre Möglichkeiten und ihr Recht in einem Rechtsstaat aufzuklären und sie für Ausbildungen, Arbeit, Integration und Sport zu ermutigen.

Anbei schicken wir Ihnen die Konzeptualisierung der Frauenzeitschrift Banu. Als non-profit Organisation fällt es uns immer schwerer die Herausgabe der Zeitschrift zu finanzieren. Ungern möchte wir darauf verzichten, Frauen, welche Gewalt ausgesetzt oder in Not sind und keinen Ausweg kennen, durch unsere Zeitschrift zu helfen.

### 1. Zur Idee von Banu.

#### 1.1 Die Idee und die Anfänge.

Banu ist ein Magazin für afghanische Frauen und Mädchen und wird seit 2000 in Europa und den USA vertrieben. Banu ist ein Persisch-arabisches Wort und bedeutet zu Deutsch Frau in einem gehobenen Sinn und vermittelt so auch die Wertigkeit der Frau in unserer Gesellschaft. Das inhaltliche Ziel ist Frauen Zugang zur Bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten in der neuen Heimat aufzuzeigen und sie über Gesetze aufzuklären. Die Zeitschrift ist in Farsi geschrieben und erklärt so die ersten Schritte der Integration in ihrer Muttersprache.

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

#### 1.2 Selbstbestimmt in Wien: Banus Hauptschauplatz.

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

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

#### 1.3 Menschen für Banu, bei Banu.

Die Mädchen- und Frauenzeitschrift wird von 60 Redakteurinnen getragen, die Artikel zu allen Lebensbereichen in ihrer Muttersprache schreiben. Die Chefredakteurin von Banu lebt in den

Niederlanden. Mir Ghousuddin zeichnet in seiner Funktion als Vorstand des Vereins für Afghanische Kultur, Integration und Solidarität in und zu Österreich, für Koordination, Vertrieb und Finanzierung.

#### 1.4 Finanzierung.

Die Zeitschrift wird wegen der begrenzten finanziellen Mittel von bis zu 400 Exemplaren aufgelegt. Die Produktionskosten einer Zeitschrift (Layout, Redaktion, Material und Druck) sind ca. 9 € pro Stück, also in



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

Summe 3000 bis 3800 €. Innerhalb Österreichs wird Banu zum Preis 5 €/Stück verkauft. Um aber vor allem ärmere Frauen, Mädchen und besonders Flüchtlinge zu erreichen wird sie meist gratis abgegeben. Es ergibt sich dadurch ein Defizit von ca.

2000 bis 2500 € pro Auflage.

Die Zeitschrift wird auch in andere Länder Europas und USA versandt. Die anfallenden Versandkosten tragen die Abonentinnen selbst.

### 2. Themen.

#### 2.1 Die Rechtslage für Frauen in Österreich

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

#### 2.2. Gesundheit und frauenspezifische Fragen

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

#### 2.3. Bildung & Integration

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

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

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

#### 2.5. Schlichtungsstelle und Betreuung

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

#### 2.6. Beauty & Fitness

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



# BANU

Nr. 51 September 2019

## Liebe Freunde und Kulturbegeisterte,

Ich freue mich Ihnen/euch die Erscheinung der 51 afghanischen Frauenzeitschrift „Banu“ bekannt zu geben.

Es ist der Versuch Frauen aufzuklären und sie dazu zu bewegen aktiv zu werden und an der Gesellschaft teilzunehmen.

In der Zeitschrift BANU werden Themen wie Lifestyle, Mode, Ernährung, Gesundheit, Frauenrechte, Integration, interessante Nachrichten und vieles mehr aufgezeigt.

Damit wollen wir die afghanischen Frauen über vieles informieren, aber auch für vieles interessieren. Das ganze Leben spielt nicht nur zu Hause ab, sondern es gibt noch eine Welt abseits, wo auch viele Interessante Dinge geschehen. Dieses den afghanischen Frauen zu zeigen ist eines unserer großen Ziele in der Zeitschrift.

Auch wollen wir die Jungen afghanischen Frauen anspornen, über sich hinauszuwachsen und sich somit ihr Bild auf der Titelseite unserer Zeitschrift zu verdienen.

Die Zeitung ist komplett in der persischen Sprache, aufgrund der verschiedenen Nationalitäten unserer Käufer, welche sich in ganz Europa, in den USA, in Kanada und in Afghanistan befinden.

Das BANU Team ist stets bemüht, dass das Frauenjournal alle 3 Monate mit interessanten und aktuellen Themen erscheint.

In den 19 Jahren konnten wir die Zeitschrift ohne Unterstützung herausbringen. Nun jedoch brauchen wir Hilfe, um unser aufklärerisches Werk fortsetzen zu können.

Wir hoffen, dass Sie uns in dieser Richtung weiterhelfen können.

Mit freundlichen Grüßen

Ghousuddin Mir

Inhaber und Gründer der Zeitschrift

Und Obmann des Vereins AKIS

(Afghanische Kultur, Integration, Solidarität)



**Kontakt:**

(0043) 699 171 68 648

(0031) 639 81 44 32

info@akiseu.com

www.akiseu.com



# عکس های فصل





Erste unabhängiges afghanische Frauenjournal

**BANU**

Nr. 51 September 2019



شركت طراحی، انفورماتیک و چاپ امت  
حامي برنامه های فرهنگی و هنری شهروین

(+43) 01 92 58 144

[www.mtdesign.at](http://www.mtdesign.at) - [info@mtdesign.at](mailto:info@mtdesign.at)

Thugutstraße 1, 1020 Wien