BAKHTAR
MAGAZINE

2nd Edition

SOCIAL

CULTURAL

SCIENTIFIC & ARTISTIC

گاهنامه باختر

Ketabton.com

اجتماعی

فرهنگی

علمی و هنری

PO Box 4273 Narre Warren South VIC 3805
info@bakhtar.org.au / 0435 945 591
www.bakhtar.org.au

انجمن فرهنگی باختر
Bakhtar Cultural Association

VICTORIA
State Government

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

بخش دری

سرمقاله

مبارزه انسان در برابر سرکشی نفس

جلال نورانی

طنز- یک چیزک دیگه بنویس

عشقی که منجر به سنگسار شد

مینوی غذای ۲۴ ساعته

نکات موثر برای سلامتی

گلواژه های شعرا

ویروس کرونا چیست؟

شاهنامه به نثر - داستان پادشاهی فریدون

بخش پشتو

د باختر مجلی په درناوي

د پښتو شعرونه

ښوونکی د تولنې لار ښود

د پښتو فرهنګ

د تنمباکو د استعمال مالي او تولنیز زیانونه

بخش انگلیسی

حساسیت و افسردگی در جریان کوید ۱۹

موثریت شعاع آفتاب و کرونا

بانوی سال ۲۰۲۱

ایوارد قهرمانان محلی ۲۰۲۰

خدمات توزیع مواد غذای کانون فرهنگی باختر

زاهد نشیط

گذارش جلسه سالانه کانون فرهنگی باختر

مونا ویلسون - افغان بومی آسترلیا

شاعران و نویسندگان

استاد سمیع الحق لودین

شریف حکیم

حمید پرفشان

انجنیر رنجبر عظیمی

میرزا حاتم بیک

جلال نورانی

حسیب زراد

عبدالهادی هادی

محمد کریم رحیمی

بصیر قدیری

پوهنیار شاپور احمدزی

مناهیل منگل

سارا جعفری

شگوفه باختری

مصطفی عمرزی

بشیر رحمانی

صالحه محک یادگار

داکتر عبدالبصیر

داکتر امیر انصاری

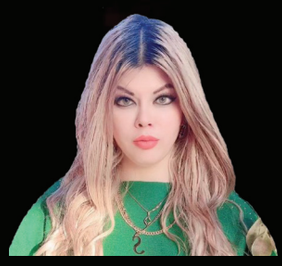
جویا امین

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرمقاله



مدیر مسئول: بصیر قدیری
CHIEF EDITOR: Bassir QADIRI



هیئت تحریریه: سارا جعفری
EDITORIALBOARD : Sara Jafari



بازاریابی: جاوید نیازی
MARKETING: Jawed Niazi



ترجمه و روابط عموم: تمیم سعید
TRANSLATION: Tamim Sayed

PRINTED BY:
ariana print EST 2004

خوانندگان گرامی و همکاران قلمی گاهنامه باختر درود!

پس از نشر اولین شماره گاهنامه باختر در جولای سال 2020، شاهد استقبال گرم و پیامهای پر مهر و محبت شما خوبان و همکاری، هم قلمی و هم قدمی قلمزنان مطرح اجتماع فرهنگی در استرالیا بودیم که باعث تشویق و قوت قلب ما در پیشبرد گاهنامه باختر گردید. به همین خاطر نسبت به سطح و کیفیت نشر مطالب و مقالات حساس تر شدیم تا از بین مطالب ارزشمند رسیده، بهترین ها را برگزیده و به نشر برسانیم.

همانطور که در شماره نخستین با شما در میان گذاشتیم گاهنامه باختر به منظور رشد، نگهداشت و توسعه فرهنگ اصیل افغانستان، معرفی آن به اجتماع چندین فرهنگی آسترلیا و انتشار اندیشه صاحب - نظران، نویسندگان، شعرا و ادیبان در حوزه مطالعات و فراهم آوردن بستر مناسب به منظور تبادل اطلاعات در عرصه های گوناگون اجتماعی، فرهنگی، علمی و هنری، منتشر می شود.

به منظور ارتقای سطح کیفی و یکسان سازی فرایند تهیه، داوری و انتشار مقالات رعایت شرایط ذیل قابل پذیرش بوده و به چاپ می رسند:

- ⇐ مقالات فقط از طریق ایمیل کانون فرهنگی باختر info@bakhtar.org.au دریافت می شوند
- ⇐ موضوع مقاله باید با حوزه فعالیت گاهنامه باختر و کانون فرهنگی باختر همخوانی داشته و در رابطه با مسائل فرهنگی اجتماع افغانهای ویکتوریا باشد
- ⇐ مقاله، کار اصیل و حاصل زحمات نویسنده یا نویسندگان باشد
- ⇐ مقاله واجد معیارها و ضوابط علمی، ادبی و هنری باشد
- ⇐ محتوای مقاله باید با زمینه موضوعی مجله مرتبط باشد مضامین سیاسی و مذهبی قابل پذیرش نمی باشد
- ⇐ مقالات دریافت شده قبل از نشر توسط هیأت تحریریه گاهنامه ارزیابی شده و پذیرش نهایی الزامی می باشد

(c) ketabton.com: The Digital Library

مبارزه انسان
در برابر سرکشی نفس

مشکل ترین درگیری انسان در امور زندگی همانا خود را نگهداشتن است، خود نگهداشتن به این معنی که حق دیگران را پایمال نکردن، در حریم دیگران متجاوز نبودن، حق را باطل نه شمردن و خویشتن از دیگران برتر نه نگریستن، نوعی از مبارزه در برابر سرکشی نفس، هوا و هوس ها است. که ما همه این موارد را در زندگی خود و زندگی دیگران ملتفت می شویم و با اندکی تحقیق و تفتیش در ماورای خود نگهداری از ملوث شدن، راه های مبارزه را در جوامع انسانها پیدا و به آسانی سراغ نموده می توانیم، خوبی ها و زشتی ها را از همدیگر با تعلیم گرفتن اکتسابی و یا هم با عقل خدا داد ذاتی تفکیک میتوان کرد. این اصول را در عرفان، سالک از زوایای مختلف معرفت در دایره سیر و سلوک بر خویشتن در معرض اجرا میگمارد، عرفا و اهل صوفیه این مراتب را مجاهدت برای تصفیه باطن و تجلی آیینه دل یاد میکنند. عرفا و زهاد راهٔ تزکیه و تصفیهٔ باطن را مبارزه علیه نفس بزرگترین مبارزه انسان برای رسیدن به مدارج والای انسانی مینامند حتی که این شیوهٔ مبارزه در عرفان جهاد اکبرنامیده شده به دلیل اینکه عرفا مبارزه با نفس سرکش را گام اول و تصمیم مطلق گلیم عرفان رقم زده اند حتی که این جهاد را مهمتر از جهاد علیه کفار میدانند.

مراتب بعدی در سیر و سلوک عرفانی قبل از مبارزه با نفس و نفس اماره را از سرکشی در فرو ماندگی و زیر پا گذاری، میسر سالک نمیشود. با زیر پا نمودن نفس، انسان از تمایلات نفسانی، بهیمه پرستی و غرایز شهوانی که همواره انسان را در اجتماع ذلیل و خوار دیده ها میسازد، به مراتب، والای انسانی ارتقا نموده، کمال معنویات را در خویشتن درک میکند و این برتری چون کسوت شاهانه بر ظاهر و باطن، انسان را سزاوار دنیای توصل میسازد، یعنی میتوان گفت سالک بعد از فرو گذاشتن عادات زشت و ناشایسته و جدایی با خواهشات نفس اماره این وصلت معنوی را نصیب شده. به عبارهٔ ساده تر معنویات در برابر مادیات. پوشیده نماند که در عرفان هر مرتبه و وادی جایگاهٔ خود را چون دروس و تعلیمات قدم به قدم دارد، هرچند زیاده تر عرفا و سالکان راهٔ معرفت میدانهای معرفت و وادی های این سلسله را طی میکنند، اما بیشتر وقتی آثار متقدمین و عرفا را مطالعه و تحقیق میکنیم در می یابیم که ایشان در یکی از وادی ها و یا چند وادی ویژه خود را بیشتر مستغرق یافته اند، که بطور نمونه از حسین منصور حلاج، شیخ فریدالدین عطار، مولانای بلخی و جمعی دیگری را با کارکردهای جدی تربرای رسیدن به منزل مقصود در وادی عشق غواص بحر معرفت می یابیم، در حالی که برخلاف حضرت بیدل بیشتر آغاز کار خود را از مقام عجز آغاز نموده و به طرف رضا و صبر و توصل و فنا و خیالی از منزلی بقا ترسیم میکند. به همین ترتیب اکثریت این اندیشه پردازان و فانوس داران راهٔ معرفت، شجاعت، عیاری، حلم، علم، تولی، تبری، ورع، زهد، مجاهدت، تواضع، قناعت، صبر، حیرت، تسلیم و غیره وادی ها را ستوده و باب اندیشه را برای رهروان و پیروان گشوده اند. چون انسان موجود دارای عقل فلکتاز در آسمانها و خواهشات نفسانی پر شکوه و پر احتراز دارد نه چون ملک فارغ از ماجرای نفس است و نه در سرکشی فارغ از قضاوت عاقبت کار یعنی محکمهٔ وجدان.

انسان را نمیتوان موجود معنوی و روحانی مطلق شمرد و نیز نمیتوان موجود مادی و غیر روحانی و معنوی حساب کرد، زانکه چه به اساس مطالعهٔ علوم و چه به باور درسهای از عالم بالای عرفان، انسان متشکل از دو بعد یعنی مادی و معنوی تشکیل شده، و نمیتواند یکی از این دو را به کلی از خود دور بسازد، اگر چه دیدگاهٔ عرفا تا جای انسان را مختار در انتخاب و پیروی از هر دو و یا یکی از این دو میبیند.

به قول عارف بزرگ کشور ما افغانستان حکیم سنایی غزنوی:

آدمی را میان عقل و هوا

اختیار است شرح کرمنا

زیبایی و جذابی این مضمون ایجاب میکند تا در ماورای عقل و هوا و یا ماده و معنی کمی بپیچیم، البته با در نظرداشت حوصله و گنجایش رسالهٔ کوچک ما.

(c) ketabton.com: The Digital Library

در عرفان هندی یا هندویزم که بیشتر تعلیمات بودا در پیروی از مکتب اوپانیشاد و آیین ،،ودا،، یا بصیرت را دارد، سالک در راهٔ رسیدن به خدا عبادت را تا حد از خود برون رفتن باید ادامه دهد، هنگامی که از خود برون رفتن، به از خود گذشتن تبدیل میشود، باید دوباره به خود باز آید و خود نگری را آغاز کند، این خود نگری به این معنی است که انسان اگر به ریاضت مینشیند از خوردن و آشامیدن پرهیز مطلق کند تا زمانی که دیگر یارای دوام عبادت برایش باقی نمی ماند، بعد از این مرحله دوباره برای زنده ماندن یک مقدار آب و نان خورده، آمادگی مرحلهٔ بعدی عبادت را بگیرد.

هجرت سنت اگوستین: هر چند او ایام جوانی را به خوش گذرانی سپری کرد، اما برای رسیدن به مدارج معنوی از پلیدی به پاکی، راهٔ عبادت را دنبال کرد و به روشنایی ها گروید. سنت اگوستین که در سال 430 میلادی وفات کرد، نوعی از مبارزه با نفس را برای پذیرش توبه تدریس میکرد، و این طرز بینش و مبارزه را نوعی از هجرت به طرف تقدس گرایی میدانست.

در ادیان برحق آسمانی نیز پیروان راهٔ خدا نباید در اجرای عبادت جان خود را از دست بدهند، یعنی روزه گرفتن ما و نماز خواندن ما تا حدود خاص توانایی یاد شده، نه اینکه روزه بگیریم تا که از گرسنگی بمیریم و یا نماز تا وقتی ادا کنیم که بر روی سجاده بیجان و بیحرکت شویم. پس این مطلب را از اجرای عبادت میتوان استفسار کرد که در رسیدن به معنی ماده را نمیتوان فراموش کرد.

در نوشته های عرفانی و درسهای بزرگان و مکتب این سلک گاه گاه برمیخوریم که پیشکسوتان این راه گفته اند: گام اول نهادن در راه تزکیهٔ نفس و مبارزه با نفس اماره از جان گذشتن و جان را ایثار راهٔ معبود کردن است و آن عده از مردمان که توانایی از خود گذری در راهٔ خدا را ندارند به این مقصد بزرگ نمیرسند. این مطلب را در دو تعریف میتوان تعبیر کرد، اول تسلیم بودن در راهٔ خدا، خود جان را به خدا تسلیم کردن است. و از خود گذری همانا خود خواهی ها، جانفشانی ها برای رسیدن به التذاذ و تغنم مادیات و کامگیری ها از هوسهای آلوده در معصیت است که با ترک عادات ناپسندیدهٔ یاد شده انسان بعد مادی خود خواه و بهیمه پرست خود را در خود کشته است و چیزی دیگری را از عالم بالای معنوی در خویشتن کاشته.

به قول حضرت بیدل:

نه بری گمان که یعنی به خدا رسیده باشی

تو ز خود نرفته بیرون به کجا ریده باشی

مبارزه برای رسیدن به هدف والا و بالای معنوی ایجاب از دست دادن ها را میکند. در اینجا اشاره میکنیم به یاد از داستان که حکیم سنایی نیز آنرا در اشعارش از برای مجادله علیه نفس سرکش اماره شرح داده است.

وقتی باز پرندهٔ وحشی را دست پروردهٔ شاهان میسازند، مدتی چشمان شان را می بندند و بندی را بر پایش مینهند، بعد او را در خانهٔ تاریک جدا از جفتش اسیر ساخته او را گرسنگی میدهند، تا ناتوان گردیده و وطن و خانهٔ خود را فراموش کند. بعد از طی این مراحل او را بر دست خود مینشانند و کم کم غذا برایش میدهند تا تربیت شده دست انسان گردد و خاصیت وحشی خود را از دست داده گوش به فرمان و چشم به انتظار صاحبش باشد، چنانچه سنایی در این رابطه میگوید:

چون ریاضت نه یافت وحشی ماند

هر کی دیدش ز پیش خود براند

بی ریاضت نه یافت کس مقصود

تا نسوزی ترا چه بید و چه عود

- پس از داستان باز وحشی میتوان این تعبیر را گرفت که ریاضت کشیدن برای رسیدن به کمال لازم است تا استعداد در پایهٔ اکمال برسد. ما وقتی برای کسب تعلیمات صحی یا ساختمانی و یا کدام مسلک دیگری کمر تحصیل را بسته میکنیم برای به مهارت رسیدن تکرار عمل و زحمات لازمه را بر خویش متقبل میشویم، تا در آشنایی با علوم مورد پسند خود برسیم، مراتب سیر و سلوک معرفت نیز همچو تعلیمات را برای سالکان و پیروان پیشکش میکند که آغاز آن مبارزه با نفس از برای تزکیه باطن است.

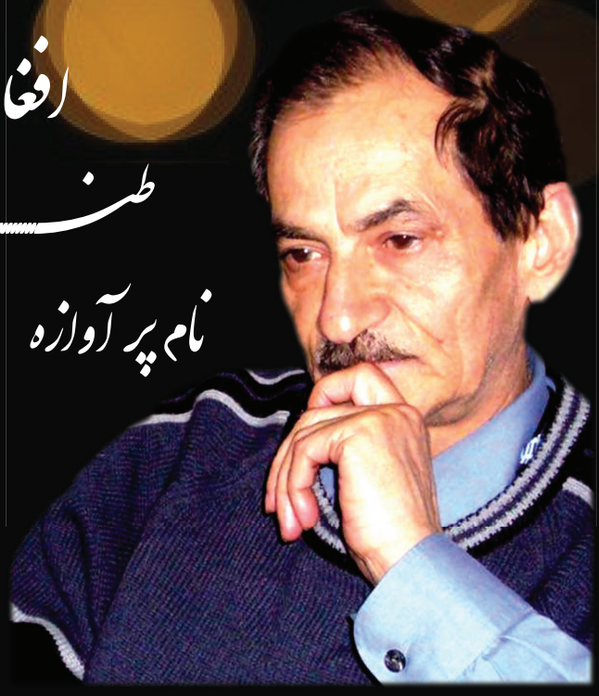
میرزا حاتم بیک

(c) ketabton.com: The Digital Library

افغانستان

طنز

نام پر آوازه



جلال نورانـــــــــی

جلال به عنوان چهارمین فرزند خانواده در ۳۱ سرطان سال ۱۳۲۷ خورشیدی در شیر پور شهر کابل چشم به جهان گشود. مکتب امانی را در سال ۱۳۴۶ به پایان رساند و در سال ۱۳۵۱ از فاکولته حقوق و علوم سیاسی پوهنتون کابل سند فراغت به دست آورد. از سال ۱۳۵۸ تا ۱۳۶۱ در شهر پیترزبورگ زبان روسی را آموخت و سند فوق لیسانس در خبرنگاری را به دست آورد. با ناهید ازدواج کرد و زهره، زحل، ثریا و امیلیا حاصل این وصلت بود که از سال ۱۹۹۴ میلادی بدین سو در شهر ملبورن آسترلیا به سر می برند.

جلال صنف چهارم و پنجم مکتب بود که وظیفه خواندن روزنامه اصلاح و انیس را پدرش بدوش او گذاشت. برای پدر که خسته از کار روزانه به خانه می آمد، با آواز بلند میخواند و او آنجا که ضرورت می بود، اصلاحش می کرد. مطالعه برای جلال از همینجا آغاز شده بود. پس از آموختن زبان آلمانی در مکتب شروع کرد به ترجمه مطالب برای انیس اطفال شد و نورانی برای مدتی مدیر مسئوول آن بود. درگذشت پدر طلب میکرد تا با کارهای مطبوعاتی، بیشتر به مادر کمک کند. پیشنهاد کرد تا در روزنامه اصلاح صفحه کودک ایجاد شود، مسئولیت آن را به دوش خودش گذاشتند. از آن جا به رادیو کشانده شد و در نوشتن نمایشنامه ها و داستانهای دنباله دار در رادیو همکاری را آغاز کرد.

آغاز طنز نویسی:

انگیزه نوشتن طنز آشنا شدن تصادفی او با علی اصغر بشیر هروی بود. علی اصغر در اواسط دهه چهل خورشیدی در مجله ژوندون صفحه ی داشت به نام »کچری قروت«، نورانی چند بار در دفتر ژوندون با او روبرو شده بود. در ۲۸ حمل ۱۳۴۷ هروی با داکتر عبدالرحیم نوین »ترجمان «اولین هفته نامه طنزی افغانستان را اساس گذاشتند. یک سال بعد از اولین شماره ترجمان نورانی همکاری را با نوشتن طنز گونه ی ترجمان آغاز کرد. این همکاری تا ۲۶ سرطان سال ۱۳۵۲ خورشیدی که مجله متوقف شد، با ۷ نام مستعار، هر هفته با چند مطلب و بدون دریافت حق‌الزحمه ادامه پیدا کرد. ذوق نورانی را علی اصغر بشیر بیدار کرد و با مجال دادن در ترجمان پرورش داد به تشویق هروی بود که اولین مقاله پژوهشی خود را در مورد طنز زیر نام »طنز در آثار حکیم سنایی غزنوی «در سال ۱۹۷۷ میلادی در سمینار بین المللی حکیم سنایی در کابل ارایه کرد. پس از متوقف شدن هفته نامه ترجمان صفحه طنز و فکاهی مجله ژوندون زیر نام گذرگاه تبسم و هزار و یک گپ و هم چنان صفحه طنز و فکاهی روزنامه انیس زیر نام نیش خند و نوش خند میدان کار مطبوعاتی نورانی شد. شهرتی که کار در ترجمان برایش آورده بود، پایش را به برنامه های انتقادی و کمیدی رادیو کابل کشاند، که داستانهای دنباله دار، درام، دیالوگ و پارچه تمثیلی می نوشت.

کتابهای که نورانی چاپ نموده:

چاپ کتاب را با اولین گزینه طنز های خود «ای همو بیچاره گگ اس» در سال ۱۹۷۷ آغاز کرد. این گزینه کارهای آغاز نویسنده گی او میشد. همین گزینه را در سال ۲۰۱۰ با اضافه کردن چند طنز دیگر با نام تازه »نزدیک بود بی آب شوم« دوباره منتشر کرد. و غیره نویسی گزینه دوم طنز های نورانی بود که در سال ۱۹۸۹ در کابل به چاپ رسید. گذشته از این دو گزینه که از نوشته های خود او بود سه گزینه دیگر طنز را ترجمه و چاپ نموده که دو تای آنها ترجمه طنز بلغار یا است، مربای مرچ و چی کنم عادتم شد. بین سالهای ۱۳۵۰ تا ۱۳۵۲ میان هفته نامه ترجمان و نشریه استیرشل بلغاریایی رابطه همکاری ایجاد شده بود که این رابطه منجر به ترجمه طنز نورانی به زبان بلغاریایی و برعکس برگردان دو کتاب طنز بلغار یا توسط نورانی شد.

ترجمه سوم او «طنز های از چهار گوشه جهان» نام دارد، که شامل ۱۰۱ طنز از ۲۷ کشور جهان است که در سال ۱۹۹۰ در کابل چاپ شده است. غیر از گزینه های طنزی که رسما زیر نام خود چاپ کرده، رساله کوچک دیگری دارد به نام «طنز های منتخب و کورتونها»، این رساله شامل ۱۳ نوشته طنزآمیز نثر و نظم است و زیر نام مولانا پرشنگ در مطبعه دولتی، بدون ذکر تاریخ به چاپ رسیده است.

جدا از نوشتن طنز و نوشتن در مورد طنز، نورانی در مورد کودک، ادبیات کودک و نمایشنامه نویسی هم آثاری نوشته و یا برگردان نموده است. تیاتر کودک، مادر کلان (داستان برای کودکان) تیاتر و مکتب (در مورد ترویج تیاتر در مکاتب به اضافه یازده نمایش نامه) و شیوه های تشویق و تنبه در مکاتب از آثار چاپ شده او به شمار می رود. جناب پرتو نادری شاعر توانای کشور میگوید: کتاب پژوهشی «هنر طنز پردازی» جلال نورانی که دست کم در ۶۹۰ صفحه در موسسهء بیهق در کابل نشر شده است، نتیجه پژوهش چندین ساله اوست. به گونه قطع میتوان گفت که این اثر نورانی در افغانستان کتاب بی مانند و یگانه است.

جلال نورانی پس از ۱۸ سال زنده گی در آسترلیا به افغانستان برگشت و مشغول تدریس دراماتیک، نمایشنامه نویسی و شخصیت سازی در نمایشنامه در دانشگاه کابل بود. مدتی به عنوان مشاور وزارت اطلاعات و فرهنگ افغانستان نیز کار کرده بود. این شخصیت ادبی و فرهنگی افغانستان در ماه مارچ سال ۲۰۱۷ در شهر کابل چشم از جهان بست. روحش شاد.

منبع : سایت بی بی سی – ۲۴ ساعت نوشته قیوم بشیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

یک چیزک دیگر بنویس

من او را دوست داشتم. برایم موجود عزیزی بود، عزیز و دوست داشتنی. اما افسوس! بلایی به سرش آمد که جگرم را خون ساخت. من او را بردم پیش داکتر، خواهش کردم که به دقت او را ببیند. اما میدانید در غیاب من داکتر با او چی کرد...؟ قصه اش جالب است.

داکتر به دقت او را دید، برایش گفت:

- دهنت را باز کن!

او دهنش را باز کرد. داکتر با دیدن دندانهای او گفت:

- اوهو... بسیار تیز است... بسیار

چهار پنج دندان او را کشید. بعد دوتای دیگر را کشید. گوشهایش را هم دید. یکی از گوشهای او، داکتر را خوشش نیامد. با کاردی که در پهلویش بود یک گوش او را برید. آیا این برخورد ظالمانه قابل تحمل است؟ اما مثل این که دل داکتر یخ نکرده بود، شکمش را پاره کرد. یکی از گرده هایش را کشید به دقت معاینه کرد و آنرا دور انداخت. گرده دوم او را هم کشید، نزدیک بود آنرا هم دور بیاندازد، ولی دلش سوخت. بیست سانتی از روده هایش را قطع کرد و با آن گرده را دو باره محکم بست، اما نه در جایش، نیم شش او را برید و گرده آن مظلومک را در پهلوی آن محکم کرد.

حالا نوبت جگر و قلب بود. داکتر بدون دلسوزی هر دو را بیرون کشید. بلی هم قلب و هم جگر را. خوب معاینه کرد. آنها را هم دور انداخت. باز داکتر به سر و پای آن مظلوم نگاه کرد.

کنار دستش یک رنده بود. داکتر مقداری سر او را رنده کرد بعد از آن کمی چرت زد. شاید فکر میکرد که او اگر روی یک پای ایستاده باشد چی میشود. اره را گرفت و یک پای آن بدبخت را ابتدا از بجلک و بعد از زانو اره کرد. در این وقت بود که او دیگر تحمل کرده نتوانست و گریه کرد. داکتر پیچکش را بر داشت و یک چشم او را بیرون آورد، او غم غم کرد. داکتر شاید تصور کرد که او دشنام می دهد، در حالیکه من مطمئن هستم او خیلی با نزاکت و با تربیه بود.

دکتر زبان او را بیرون آورد. خوب نگاه کرد و بعد زبانش را هم برید. داکتر باز به سر و پای او نگاه کرد. او قیافه معصومانه یی به خود گرفته بود. اما داکتر چینی به پیشانی خود افکنده چرت میزد. سر انجام خلق داکتر تنگ شد. او را بر داشته با غضب به چاه انداخت و زیر لب غرید

- هی بابا نورانی هم دل خود را خوش کرده... این چیست که برای من آورده؟ من این طنز را چی گونه چاپ کنم؟

آری دوستان عزیز... او داکتر نبود، مدیر مسئول بود و آن مظلوم نوشته طنز من بود که بعد از آن همه شکنجه و قطع اعضا به چاه ببخشید به باطله دانی افتاد. جالب اینست که فردای آن مدیر مسئول برایم تیلفون کرد:

- فلانی سلام... تو بگیر نی یک "چیزک دیگر" بنویس و روان کن... طنز دیروزت را کمی "دست" زدم، اما میدانی دگه... یک کمی "چیز" بود. گمش کو تو یک "چیزک" دیگر نوشته کن.

جلال نورانی

(c) ketabton.com: The Digital Library



سنگسار شد که منجر به عشقی

من و لیلا در اولین نگاه عاشق هم شدیم ، بیش از یک سال هر دو در عشق همدیگر سوختیم و از ترس خانواده های خویش دم نزدیم. تا اینکه من والدینم را مجبور کردم که از مینا خواستگاری کنند. پدر مینا جواب رد داد. بالاخره من و مینا هر دو تصمیم گرفتیم که از دهکده خویش فرار کرده به شهر کابل برویم و بعد از نکاح شرعی هر دو با هم زندگی کنیم. قرار وعده، قبل از طلوع آفتاب در یک موتر تونس که بسوی کابل روان بود سوار شدیم و بعد از چند دقیقه راکبین موتر یکی پی دیگر سر رسیدند. دریور صدا زد یک دعای خیر همه دست ها بلند شد و همه بیک صدا گفتند سفر بخیر.

موتر در خم و پیچ جاده ها به سرعت روان بود. من و لیلا در چوکی دوم طرف دست دریور نشسته بودیم. من در دل دعا میکردم که هر چه زودتر به شهر کابل برسیم. رنگ و رخ لیلا پریده بود. هنوز یک ربع نگذشته بود که سرش را بر شانه ام تکیه داد به خواب رفت. من هم چشمانم را بستم و در رویا های شیرین خویش غرب شدم. موتر عامل ما هنوز به شهر غزنی نارسیده ناگهان به شدت برک کرد. وارخطا یک قد از جا پریدم. از دیدن مردان مسلح که سر و ریش خود را با دستیار سفید پیچانده بودند وحشت سرا پایم در بر گرفت.

از وحشت چون برگ های خزان دیده می لرزیدم . لیلا از وحشت درق درق می لرزید، آهسته تکرار کرد. او خدایا ! (تفنگداران ! دریور وارخطا دروازه های موتر را باز کرد. یکی از آن سه مرد که از دیگران قد بلند تر بود با دست راست شاجور تفنگ خود را لمس می کرد در موتر بالا شد. دری را با لهجه صحبت می کرد. صدا زد برادر ها وارخطا نشوید. ما با کار دار خود کار داریم. من و لیلا درق درق می لرزیدیم.

بیادم آمد که تفنگداران چند روز قبل دو جوانی در حال فرار را دستگیر و در ملای عام پسر را شلاق زدند و دختر بیچاره را سنگسار کردند. قلبم گُرپ گُرپ می زد از خدا می خواستم که همین لحظه جان هر دوی ما را بگیرد مگر بدست این ها نیافتیم. یکی از آنها مستقیم بطرف ما آمد. گفت: همو اسناد خود را بتی. من با دست لرزان از جیب بغل تذکره ام را بیرون کردم. پشت و روی آنرا دید، از من پرسید اسمت چیست؟ احساس کردم گلویم بند شده ، به زحمت گفتم تواب نیشش تا بنا گوش باز شد. تواب ولد شریف خاموشانه نگاه می کردم صدای گُرپ گُرپ قلبم را به وضاحت می شنیدم. یک صدا از گلویم خارج شد بلی!

آن مرد سر خود را از کلکین موتر بیرون کرد صدا زد؛ بیایید پیدا ی شان کردم. دو تن دیگر بیک خیز داخل موتر شدند. یکی از آنها صدا زد او دختر همراه توست، لرزیده گفتم بلی. دیگرش پرسید او دختر بتو چه نسبت دارد. به زحمت سرم را به علامت نفی تکان دادم . مرد مسلح با صدای هیبت ناک صدا زد کافر بی دین . بزودی به سزای اعمال تان می رسید. همین قدر شنیدم یکی از آنها گفت؛ خوب شد که دستگیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

شدند. دیگری گفت؛ خبر ببیند خان صاحب که به ما اطلاع داد. مرد اولی با صدا هیبت ناک گفت هله زود پایین شوید. یک مرد مسلح پیش و ما هر دو با قدم های لرزان از قفایش روان بودیم . دو طالب دیگر از عقب ما روان بودند. هر سه با صدای رعب آور و چهره های غضبناک چیزهای گفتند که من توان درک آنرا نداشتم.

هر دوی ما را در دامنه کوه به نزد قوماندان خود برد. قوماندان گفت: تا بعد از ظهر مردم را خبر کنید که بیایند. ما تا ظهر در آنجا ماندیم تا وقتی که قوماندان از کار و بارش فارغ شد. در همین مدت جنایت مردان مسلح را به چشم دیدم که تعدادی از نو جوان و جوانان را تعلیم می دادند. بیک قطار ایستاده کرده بدست شان تفنگ و بم دستی را می داد و یکی دو تن از آنها برایشان تعلیم می داد که چطور باید نشان گرفته دقیق فیر کنند.

یک مرد مسلح برای شان استفاده از بم دستی را آموزش می داد. بعد از آن یک مرد دیگر که چهره زیبا داشت برای جوانان تعریف از بهشت و 72 تن از حور های بهشتی را می کرد. استاد اولی شان با صدای بلند و رسا گفت: خوشا به آن که خود را به خاطر وطن شهید می سازد . مستقیم به جنت رفته از تمام عذاب نجات یافته با عیش و عشرت بسر می برد. کودکان نه و ده ساله که در یک صف نشسته بودند. به شوق فراوان سخنان مردان مسلح را می شنیدند. یکی از آنها برای کودکان از خوراک های لذیذ ، شیر ، عسل و پنیر قصه می کرد.

یکی از کودکان صدا زد شیر و عسل زیاد می باشد . که خود جوان سرخ و سفید بود خندیده گفت؛ بلی ! در بهشت در جوی ها به عوض آب شیر جاری ست و عسل. طفلک از خوشی بلند خندید . کاکا جان مه خوش دارم همین لحظه به بهشت بروم. در دل تفنگداران را لعنت کردم که اطفال و نو جوانان را فریب می دهند. اگر جای خوب است چرا خود رهبران شان نمی خواهند به بهشت بروند. در دل تفنگداران را لعنت کردم که اطفال و نو جوانان را فریب می دهند. اگر جای خوب است چرا خود رهبران شان نمی خواهند به بهشت بروند. در همین لحظه دو مرد مسلح مرا در میدان دهکده بردند و به یکی از درختها محکم بستند. آری نیمه روز که آنها هر دوی ما را در میدانی بزرگ که در وسط دهکده بود بردند. مردم به شور و هلهله منتظر ما بودند. همه بیک صدا فریاد می زدند باید هر دو سنگسار شوند. از زیر چشم به طرف لیلا نگاه کردم در چادر سیاه او را پیچیده بودند. یکی از طالب ها مرا به درخت بسته کـرد. در وسط میدانی یک چاله حفر کرده بـودند.

دو نفر از دست های لیلا گرفته او را کش کشان به داخل چاله بردند. لیلا فریاد می زد از برای خدا به من رحم کنید. مرا نکشید. یکی از مردان مسلح بلند صدا زد ترا نمی کشیم سنگسار می کنیم. شورو هلهله مردم بلند و بلند تر می شد. باید هر دوی آنها را که گمراه شده اند سنگسار کنید. جلو اشک هایم را گرفته نمی توانستم چون باران از دیده هایم می بارید. بعد از ساعتی قوماندان آنها سوار بر اسپ داخل میدان شد. خاموشی عجیبی حکمفرما شد. همه منتظر بودند. ملا شکور چند سرفه پی در پی کرد و آغاز سخن کرد. برادرها (برادر ها) ما امروز شریعت اسلامی را بجا می آوریم. این پسر و دختر شریعت اسلامی و عنعنات ما مردم را زیر پا کرده به عمل بیشرمانه دست زده از خانه فرار کرده می خواستند با هم ازدواج کنند. یک پسر و دختر مسلمان هرگز از خانه و دهکده خود فرار نمی کند. قرار شریعت اسلامی این پسر را به صد ضرب شلاق و این دختر بی حیا را سنگسار می کنیم. مردم همه بیک صدا فریاد زدند نعره تکبیر ... .

مردم هجوم بردند هر کدام در جستجو شدند تا سنگ بزرگتری بدست آورند. سنگ اول را ملا شکور زد و بعد مردم هجوم بردند و باران سنگ بر سر و روی نازک لیلا جاری شد. صدای فریاد و ضجه لیلا تا آسمان رسیده بود ، من چون مار پیچ و تاب می خوردم و فریاد می زدم و گریه می کردم.

بار بار چشمانم را بستم توان دیدن این همه باران سنگ را بر سر و روی نازک لیلای عزیزم نداشتم . وقتی چشم باز کردم لیلا در زیر سنگ ها ناپدید شده بود. همه نعره تکبیر سر داده فریاد زدند نوبت تواب است. من از خدا مرگ می خواستم دیگر زندگی برایم ارزش نداشت. مردان مسلح هر کدام مرا به نوبت شلاق زدند دیگر نفهمیدم پا هایم سست شد و از حال رفتم. وقتی به هوش آمدم در خانه بودم، مادرم زار زار می گریست. پدرم قهر بود و می گفت: این بچه عزت و ابروی ما را از بین برده. بار بار دست به خود کشی زدم مگر هر بار نجات یافتم. بعد از چند روز که توان راه رفتن یافتم بر سر تربت لیلا رفتم و تا توان داشتم اشک ریختم و زار زار نالیدم.

صالحه محک یادگار

(c) ketabton.com: The Digital Library

برای سلامتی بهتر

مینوی غذایی ۲۴ ساعته



مینوی غذایی ۲۴ ساعته برای کاهلان بالاتر از ۲۰ سال که سالم بوده به امراض مزمن به ویژه شکر مبتلا نمی باشند، توصیه می گردد:

صبحانه یا ناشتا

⇐ یک عدد تخم مرغ جوشیده با زردی آن و کم نمک برای کسانیکه کلسترول بلند ندارند. زردی تخم مرغ دارای کولین است که از شحمی شدن جگر انسان جلوگیری می کند.

⇐ یک عدد میوه فصلی یا معادل آن (مانند یک خوشه انگور سرخ)

⇐ یک گیلاس شیر بی روغن و بی شکر

⇐ یک پارچه نان گندم سبوس دار یا نان جو (کم نمک بهتر است)

⇐ یک گیلاس چای سبز (یک انتی اکسیدانت قوی است یعنی رگهای خون را در همه اعضای بدن صحتمند نگه داشته و در نتیجه برای همه حجرات و انساج بدن خون و مواد غذایی به اندازه ی کافی می رسد و از فرسوده گی بدن و پیری زودرس بدن جلوگیری می نماید) بی شکر (شکر یک اکسیدانت بوده و برخلاف چای سبز عمل کرده باعث شاریده گی و فرسوده گی در رگهای خون شده و غذا به صورت درست و کافی به حجرات بدن نرسیده و بالاخره شادابی بدن را نابود کرده پیری زودرس و مرگ زودرس را باعث می گردد.

⇐ و یا یک کاسه شوربای ترکاری بی روغن و کم نمک: یک دانه بادنجان سوسنی، زردک، کرم (ترجیحا کرم سرخ)، گلپی، شلغم، گشنیز، مرچ تند، پیاز سرخ، سیر (ترجیحا سیر سرخ) با کمی بادیان و زیره (کسانیکه کلسترول بلند و وزن زیاد دارند) یک پارچه نان گندم سبوس دار یا نان جو، یک گیلاس ماست بی روغن، یک عدد میوه فصلی یا معادل آن (مانند خوشه انگور ترجیحا انگور سرخ)

چاشتانه یا ناهار

ماش پلو را می توانید با ماش، عدس و سایر حبوبات خورد آماده سازید تا ماش پلو به علاوه ماش و برنج تا ده ماده غذایی دیگر هم داشته باشد. به اساس نظر غذا شناسان یک انسان باید روزانه بیشتر از ۳۰ نوع ماده ی غذایی مصرف کند.

⇐ یک کفگیر سبزی پالک که کمی پخته شده باشد و آب آن دور ریخته نشده باشد.

⇐ سالاد: بادنجان رومی، پیاز سرخ، سیر (ترجیحا سیر سرخ)؛ ترکاری: کرم (ترجیحا کرم سرخ)، گلپی سبز یا بروکلی، نوش پیاز، گشنیز، اووکادو و مرچ دلمه با لیمو یا نارنج و روغن فرابکر زیتون.

⇐ یک گیلاس ماست بی روغن

⇐ یک عدد میوه فصلی یا معادل آن که از میوه نوع صبحانه نباشد

⇐ و یا شوربای گوشت مرغ بسیار کم نمک با زردک، شلغم، کچالو و سیر، نان جو یا نان سبوس دار گندم (کم نمک بهتر است)

⇐ سالاد: بادنجان رومی، پیاز سرخ، سیر (ترجیحا سیر سرخ)؛ ترکاری: کرم (ترجیحا کرم سرخ)، گلپی سبز یا بروکلی، نوش پیاز، گشنیز، مرچ دلمه با لیمو یا نارنج

⇐ یک گیلاس ماست بی روغن

⇐ یک عدد میوه فصلی یا معادل آن که از میوه نوع صبحانه نباشد

شام

برای شام میتوان ماهی با نان سبوس دار گندم و یا نان جو (کم نمک بهتر است) آماده کرد. البته ماهی دریایی نه ماهی که در حوض نگهداری می شود.

⇐ سالاد: بادنجان رومی، پیاز سرخ، سیر (ترجیحا سیر سرخ)؛ ترکاری: کرم (ترجیحا کرم سرخ)، گلپی سبز یا بروکلی، نوش پیاز، گشنیز، اووکادو و مرچ دلمه با لیمو یا نارنج و روغن فرا بکر زیتون

⇐ یک گیلاس ماست بی روغن

⇐ یک عدد میوه فصلی یا معادل آن که از میوه نوع صبحانه و چاشتانه نباشد

⇐ و یا یک گیلاس از مخلوط پخته شده ی لوبیا، نخود و جواری با زردک، پیاز سرخ، سیر و شلغم (روغن و نمک کم داشته باشد)

⇐ نان سبوس دار گندم و یا نان جو (بی نمک بهتر است)

⇐ سالاد: بادنجان رومی، پیاز سرخ، سیر (ترجیحا سیر سرخ)؛ ترکاری: کرم (ترجیحا کرم سرخ)، گلپی سبز یا بروکلی، نوش پیاز، گشنیز، اووکادو و مرچ دلمه با لیمو یا نارنج و روغن فرا بکر زیتون

⇐ یک گیلاس ماست بی روغن

⇐ یک عدد میوه فصلی یا معادل آن که از میوه نوع صبحانه و چاشتانه نباشد

تهیه کننده: داکتر امیر انصاری

(c) ketabton.com: The Digital Library

نکـــــــــــــــــات موثر برای ســـــــــــلامتی بهتر

1- میوه های که دارای مواد انتی اکسیدانتی یا ضد زنگ زده گی سطح داخلی دیوار شریانهای خون اند قرار ذیل می باشند:

- ⇐ انار - این میوه شاه ی میوه ها بوده و اثر ضد زنگ آن چند بار بیشتر از سایر انتی اکسیدانتها می باشد
- ⇐ سیب سرخ با پوست آن خورده شود
- ⇐ توت، مخصوصاً شاه توت
- ⇐ انگور سرخ، مالته سرخ (لعل مالته) و لبلبوی سرخ
- ⇐ سایر میوه های فصلی نه باید فراموش شوند

2 - روغنهای که دارای امگا ۳ بوده در کودکان باعث بلند رفتن ذکاوت و نموی مغز و در کاهلان باعث بلند رفتن کلسترول خوب و کم کردن کلسترول بد می گردد:

- ⇐ روغن زیتون فرا بکر(Extra Virgin)
- ⇐ روغن زغر که تازه کشیده شده و در بوتلهای دهن بسته در جای خنک نگهداری میشوند (اگر دانه های زغر شسته شده و جویده شوند طریقه ی بسیار موثر و خوب است)
- ⇐ از روغن های جامد جداً خود داری شود. زیرا این روغنها باعث شاریده گی و فرسوده گی سطح داخلی دیوار شریانها شده رگهای خون را تنگ و بالاخره بند نموده (مخصوصاً در قلب و مغز) که باعث مرگ در جوانی می گردد
- ⇐ از روغن های حیوانی مانند روغن دنبه و روغن زرد، مسکه و قیماق جداً خود داری شود
- ⇐ بریان کردن غذا در روغن باعث میشود تا مقدار زیاد روغن در غذا جذب شود و همچنان تغیرات در روغن بریان شده ایجاد میشود که باعث فرسوده گی و شاریده گی در رگهای خون می گردد.

3 - سبزیهای که دارای مواد انتی اکسیدانتی یا ضد زنگ زده گی سطح داخلی دیوار شریانهای خون اند قرار ذیل می باشند:

- ⇐ کرم سرخ، پیاز سرخ، سیر سرخ و بادمجان سیاه
- ⇐ بر علاوه همه سبزیها برای صحت خوب اند زیرا دارای ویتامینها، مواد معدنی الیاف (ضد قبضیت) بوده و همچنان اگر سبزیها بدون افزودن نمک و روغن کمی پخته و خورده شوند یک غذای خوب برای باختن وزن میباشند (زیرا شکم را پر ساخته اشتها را می سوزاند و انرژی کمتر تولید می کنند)

4 مغز ها

- ⇐ چهار مغز- روزانه 5 دانه، بادام- روزانه 10 دانه، پسته - روزانه 30 دانه
- ⇐ تخم کدو (منبع خوب جست بوده و در نشو نمای کودکان موثر اند)
- ⇐ جلغوزه (منبع خوب جست بوده و در نشو نمای کودکان موثر اند)

5 - شیرینیهای

بجای چاکلیت و بوره، از شیرینی قرار ذیل استفاده کنید:

- ⇐ عسل- ۱۰ تا ۱۵ ملی لیتر
- ⇐ کشمش سیاه- ۱۰ دانه
- ⇐ خرما- ۱ دانه

6 - چای سبز

یک انتی اکسیدانت قوی است. روزانه چند لیتر باید به مصرف برسد.

7 - ورزش

روزانه نیم ساعت ورزش در هوای پاک در غیر آن در داخل یک اتاق تمرین گردد. در شهر و در اطراف سرک ها ورزش بجای سودآور بودن، زیانبار می باشد. بهتر است در باغ و چمن ورزش نماییم

8 - اجتناب از سگرت کشیدن

9 - هوای آلوده مملو از مواد اکسیدانتی است. (یک اکسیدانت وقتی داخل بدن شود باعث شاریده گی و فرسوده گی در رگهای خون شده در نتیجه غذا به صورت درست و کافی به حجرات بدن نرسیده بالاخره شادابی بدن را نابود کرده پیری زودرس و مرگ زودرس را باعث می گردد) تنفس هوای شهر های که هوای آلوده دارند برای صحت بسیار مضر است. لذا برای مقابله با اثرات مضر و منفی هوای آلوده ی که هر روز تنفس می کنیم باید روز سه بار سالاد و سبزیجات تازه مصرف شود و روز پنج بار از میوه های که قبلاً ذکر شدند هر بار یک دانه خورده شود.

10- با تطبیق جدی نکته های بالا، شما میتوانید در میهمانیها و محفل ها ماه یک بار بی پرهیزی کرده و بی نگرانی با سایرین یکجا غذا صرف کنید. (مانند خوردن گوشت گوسفند، جگر {تحقیقاتی می گوید که خوردن جگر هفته ی یکبار کلسترول را بالا نمی برد}، کباب، قابلی پلو و غیره)

11- غذاهای داخل قوطی و کنسرو شده برای بدن انسان مضرند، از آنها اجتناب کنید.

12- نگهداری گلدانها برای تصفیه هوای خانه های شما بسیار مفید است.

یادداشت: مینوی بالا برای کسانی ست که بیشتر کار دماغی کرده و فرصت کمتر برای حرکات عضلات دارند. کسانیکه کار فیزیکی شاقه انجام میدهند باید از مغزیات و روغن کمی بیشتر مصرف نمایند.

آگاهی های فوق صرف جنبه ی معلوماتی دارند. اگر از کدام مشکل صحی شاکی هستید لطفاً برای مشوره های طبی با داکتر خانواده گی تان در تماس شوید.



(c) ketabton.com: The Digital Library



بلخی
الدین
جلال
مولانا
خداوندگار بلخ

دفتر اول مثنوی معنوی
مخمس بر چند ابیات

محمد کریم رحیمی

هر که را یزدان هدایت می کند — تا بگویم شرح درد اشتیاق
معدن دل را عمارت می کند — آدمی شد برترین از عقل خویش
شیخ بلخی این روایت می کند — هر که را بیند بچشم فضل خویش
بشنو از نی چون حکایت می کند — نوع انسان را بداند نسل خویش
از جدایی ها شکایت می کند — هر کسی کو دور ماند از اصل خویش
بذر هجران در دلم پاشیده اند — باز جوید روزگاری وصل خویش
عاشق دیوانه ام نامیده اند — کی بداند هر کسی افکار من
نی به زخم مرهمی مالیده اند — یا بفهمد رمز این گفتار من
از نیستان تا مرا ببریده اند — تا نه چیند غنچه از گلزار من
از نفیرم مرد و زن نالیده اند — هر کسی از ظن خودش یار من
از برای عشق کن سینه رواق — از درون من نه جست اسرار من
صاف کن آیینه ی دل از شقاق — کعبه دل گر ترا معمور نیست
غیر از این بیراهه است و با تلاق — تن اگر در سوز جان رنجور نیست
سینه خواهم شرح شرح از فراق — می نماید کاندرین دل نور نیست

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست
لیک کس را دید جان دستور نیست
خون رز ما را نموده مست و شاد
بانگ نی صد شعله ی در دل فتاد
هوش رفت و عقل را برده ز یاد
آتشست این بانگ نای و نیست باد
هر که این آتش ندارد نیست باد
گوش دل را ذوق بانگ نی فتاد
من نه دانم در کجا و کی فتاد
جلوه های شوق در هر شی فتاد
آتش عشق است کاندر نی فتاد
جوشش عشق است کاندر می فتاد
همچو نی محبوب عشاقی که دید
عاشق بی عهد و میثاقی که دید
عارف بی عشق و مصداقی که دید
همچو نی زهری و تریاقی که دید
همچو نی دمساز و مشتاقی که دید
بانگ نی حالم دگرگون می کند
سوز و فریادش چه افسون می کند
مستمع را جذب و مفتون می کند
نی حدیث راه پر خون می کند
قصه های عشق مجنون می کند
گرچه ما را سوز دل جانکاه شد
هفت وادی عشق طی آگاه شد
تا که دل را سر حق آگاه شد
در غم ما روزها بیگاه شد
روزها با سوزها همراه شد
من گزیدم کوزه و مینا و جام
تا رهانم خود ز قید ننگ و نام
چون رحیمی رستم از جاه و مقام
در نه یابد حال پخته هیچ خام
پس سخن کوتاه باید و السلام

حریق

جـــــامه به تن می درد شیدای دورانم کند
من زلیخا گشته ام یوسف صبوری کی کـــند

آتش به بیشه زار زدم چون رد پایش ننگرم
از خاکستر گلی دمید نشد که دلبری کـــــند

چشم به دریا گفتم از یاد بردم خـــــاطرش
موجی خندید و بگفت؛ ابله فقط باور کـــند

قلبم بســوخت و نبود آن وحشی سارا بسوز
سیلاب غم بی امان، باشد حریق بیجان کند

سارا جعفری

زخم عشق

گرفت نبض مرا گر چه نا تمام گـــذاشت
شنید عاشقم و بر من احترام گـــذاشت
شنید عـــــاشقم و دستهایش مرهم شد
به زخم هاي عميق من التيام گـــذاشت
شنید عاشقم... آغوش شد حـــــلالم کرد
اگر چه در دل تنگش غم حرام گـــذاشت
شنید عاشقم،آري ... نخوانده امضاء کرد
هر انچه پیش دل من به التزام گـــذاشت
هزار قصه به اندازه تمامي عـــــشق
نوشت، گر چه مرا بـــاز ناتمام گذاشت
سیاه گشت چو ابر و گریست چون باران
براي خـــــاتمه آهنگ بي کلام گذاشت

جویا امین

(c) ketabton.com: The Digital Library

دست ستم شکست کنون پر و بال ما
مضمون هم صدای و یاری برفت ز یاد

آغاز بنده گیست ز تاراج زوال ما
اکنون که تیره بختی رسید بر وصال ما

باپای خویش به دامن اغیار فتاده‌ایم
دیگر بس است مصیبت تبعیض دین و قوم

هرگز به گوش کس نرسد قیل و قال ما
بیگانه سود ببرد، از این ابتذال ما

ما برگزیده‌ایم که بر جان هم دیگر
بر دفتر فضایل آدم زدند سری

اقلیم که پاره پاره شود ملک و مال ما
در هیچ واژه ی نوشتی خصال ما

بیگانه‌ایم ز خویش و به دشمن همدمیم
از معنی تمدن و پیشرفت حرفی نیست

زین رو که چیده شد امید از خیال ما
رنجبر کجاست سری ز علم و کمال ما

در آنکجایی نیست، مهاجر نگشته‌ایم

رنجبر عظیمی

در آن دیاری نیست که شد انتقال ما
ساختند جهنمی به هر گوشه بهر ما
آتش زدند به هر چه رسید بر مجال ما
اندر نفاق و آتش تعصب بی نظیر
اندر جهان ندیده کسی چون مثال ما
در کام ما به جای عسل زهر می دهند
یک لقمه نماند که شود بر حلال ما
اندر شقاق وکینه و نفرت شدیم اسیر
اندر تقاتلیم که زبونی ست به حال ما

می سوزم به شعله ی خویش
که آتش اش
از هیزم های خشکیده ی
سر زمین تو
افروخته شد
دستان زمان
دانه های نور
گریخته
از آفتاب
خیالت را
در هیزم های خشکیده رساند
تا
تو
از شعله های که
از نور خیالت
افروخته بودی
در دلی
که عزم
رحیل داشتی
حظ تماشایی
بچشی

شگوفه باختری

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلم زین ما جسرا اندر عذابست
به درس علم و دانش جملگی خواب

که افغان بی علاقه با کتابست
به همچشمی همه پا در رکابست

به سارنگ و به تبنک شوق هر یک
به بد گوئی و غیبت جمله مشغول

به تعلیم هنر دل ها خرابست
به لاف هر کس شهنشاه و نوابست

به خوانش مردم ما بی علاقه
ندارد علم و دانش قدر و قیمت

به سی دی ذوق اعضای شبابست
برنج با سمتی امروزه بابست

به هر مجلس سخن از موتر لوکس
و یا خانه ز هر عالی جنابست

نباشد بحث علم و فن به محفل
سخن از پول و دارائی ثوابست

پر از رنگ نفاق لفظ و مذهب
گروه خودپسند اندر شتابست

(حمید) اندر زبان داری نصیحت
تو این افسانه بس کن جمله خوابست

حمید پرافشان

رنگ و ریا

زندگی با چرخ افلاکش تحول می کند
خسته ام از روزگار، اما تحمل می کند

گرچه دل گیر است ساز بودنم در خارزار
وهم خود با خنده های یار پر گل می کنم

بارش رنج است شهره از غبار سفلگان
تا نگیرد نم از این غم سترِ کاکل می کنم

خواهش و زر بازی و قدرت نیارد دل سکون
قلب و روح با علم و دانش پُر تجمل می کنم

چرب گویانِ زمانه عقرب اند بهر خلوص
زین گروه دستی کشیده من تغافل می کنم

در سیاهی و سپیدی او قلم زد سرنوشت
گم کنم خود را ز خود پیمانه پر مل می کنم

چشمِ امیدم ز گردون طالبِ صدق است و بس
دور از رنگ و ریا با خود تعادل می کنم

حرفِ حق را می زنم زرادِ از بخلِ زمان
تنگ میگردد چو این دل نقل بلبل می کنم

حسیب زراد

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچِ دلتنگی

کاغذ از اشک غم آلود قلم
قلم از سرخ ترین رنگ مروج در شهر
و من از قصهٔ تکراری سوگ
همگی دلتنگیم
کوچ دلتنگی من
بار بر شانهٔ سرد قلم است
و قلم
من و این بارم را، جمع با اشک خودش
روی اوراق ورم کردهٔ یک دفتر شعر
یاد آغوش ملوث شده ی یک تاریخ
همه را می ریزد
گاه این رابطه ها می گسلند
قلم از من ناراض
کاغذ از تلخی پیغام قلم
مزرع شعر به چنگال گیاه وحشی
صرف تاریخ
که چیزی به نوشتن دارد
در فلان دهکده صدها تن را
سیل از کوه فرود آمد و برد
و خداوند بزرگ، سیل را عفو نمود...

شریف حکیم



عشق است

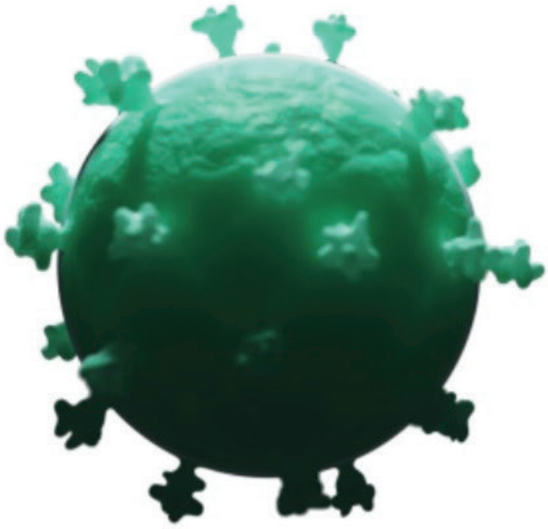
در خاطرات ات جلوه ی، روزانه بودن، عشق است
مستانه بودن یک طرف، دیوانه بودن، عشق است
وقتی خیال ات میبرد، آن گونه های مرمری
بر باده های چشم او، پیمانه بودن عشق است
در انتهای خویشتن، یک فصل پاییزی شوی
تا پیچ گشتن ها وهم بیگانه بودن، عشق است
در واژه های هر غزل، تفسیر و تعبیر هم شوی
در واژه های هر غزل، افسانه بودن، عشق است
هرچند میدانی که-آخر، وصل شمع خاکستر است
در شعله می-سوزی ولی پروانه بودن، عشق است
گاهی درون آتش و گاهی در اوج دردها
پیچاره بودن یکمی، زولانه بودن، عشق است

بصیر قدیری

(c) ketabton.com: The Digital Library

Proudly Sponsored by the City of Casey

ویروس کرونا چی است؟



ویروس های کرونا یک خانواده بزرگی از ویروس ها می باشند که می توانند باعث ایجاد مریضی در حیوانات یا انسانها گردند. ویروس کرونا (کوید-19) آخرین نوع کشف شده از خانواده ویروس کرونا است. یک عفونت ویروس کرونا می تواند باعث ایجاد مریضی های تنفسی خفیف الی شدید گردد. علایم آن می تواند از مریضی ملایم الی سینه و بغل باشد. اشخاص مبتلا ممکن ناراحتی های ذیل را تجربه نمایند:

- تب
- زکام یا عرق
- سرفه
- گلو درد
- نفس کوتاهی
- آب ریزش بینی
- از دست دادن حس شامه

در بعضی حالات ممکن است شخص دچار سر دردی، خستگی عضلات، بندش بینی، دل بدی، استفراغ و اسهال نیز گردد.

نکـــاتی را که باید به یاد داشته باشیم

برای محفوظ نگهداشتن خانواده و جامعه خویش از ویروس کرونا(COVID-19) نکات قرار ذیل را به یاد داشته باشیم:

- دست ها را مکرراً با آب و صابون بشوییم و یا هم مواد ضدعفونی کننده دستها را با خود داشته باشیم. این روش از ویروس کرونا (COVID-19)که بالای سطوح به مدت چندین روز باقی می ماند، محافظت می کند
- فاصله 1/5 متر را به یاد داشته باشی
- ماسک را همیشه با خود داشته باشیم
- در داخل مغازه های بزرگ، مراکز خرید، ترانسپورت عامه و تاکسی پوشیدن ماسک ضروری می باشد (بجز اینکه برای نپوشیدن آن دلیل قانونی داشته باشیم)
- وقتی فاصله 1/5 متر را رعایت کرده نمی توانیم، پوشیدن ماسک بسیار ضروری می باشد. چون این خطر انتشار ویروس کرونا (COVID-19)را کمتر می سازد
- دوستان و خانواده را بیشتر در بیرون از خانه ملاقات کنیم چون در بیرون خطر مبتلا به ویروس کرونا (COVID-19) کمتر میباشد
- اگر علایمی را متوجه شدیم معاینه کرونا را انجام داده و خانه بمانیم تا زمانیکه نتیجه آن را دریافت می نمایم
- معاینه ویروس کرونا (COVID-19) برای همه مجانی می باشد. این همچنان شامل افرادی میشود که کارت میدیکییر (Medicare) ندارند

فرار از خشونت خانوادگی

شما می توانید صرف نظر از محدودیت های اعمال شده برای محافظت در برابر شیوع ویروس کرونا، در هر زمان به منظور فرار از خشونت خانوادگی و طلب کمک، خانه خود را ترک کنید. شما جریمه نخواهید شد. اگر توسط پولیس متوقف شدید، به آنها بگویید که در خانه احساس امنیت نمی کنید و آنها به شما کمک خواهند نمود. با سه صفر (000) یا با خدمات خشونت خانوادگی بطور شبانه روزی در 7 روز هفته به شماره 1800 015 188 به تماس شوید.

منبع: وبسایت DHHS

(c) ketabton.com: The Digital Library

Proudly Sponsored by the City of Casey

که تاسي نوري مرستي ته پخپله ژبه اړتيا لري، تاسي کولي شئ TISملي اداري ته په 131 450 شمیره زنګ ووهئ او د يوه ژباړنوکي غوښتنه وکړي، بيا غوښتنه وکړي چې کرونا ويروس (COVID-19) عاجل تلفون 1800 338 663 شمیره سره تاسي ونښلوي.

باید په یاد ولرئ

هـغه څه چې تـــــاسي

مهم کارون شته چې ترسره يې کړو ترڅو خپلې کورنۍ او ټولنه د کرونا له ويروس (COVID-19) څخه خوندي وساتو:

- ⇐ لاسونه مو منظم مينځئ. اوبه اوصابون کاروئ يا هم دلاسونو ضد عفوني مواد له ځانه سره ګرځوئ. دا مونږ د کرونا له ويروس څخه خوندي ساتي، هغه ويروس چې پر سطحو باندې ترڅوورځو پورې ژوندی پاتې کېدلای شي
- ⇐ له نور خلکو څخه ۱,۵ متر فاصله وساتئ
- ⇐ تاسي بايد تل د مخ ماسک له ځانه سره وګرځوئ
- ⇐ تاسي بايد د مخ ماسک په لويو دوکانو نو او د پيرو دلو په مرکزونوکي (علاموته فکروکړئ)، په عامه ترانسپورت اوټکسي يا د سورلۍ په موټرونوکي دننه واغوندئ (بې له دې که يې نه اغوندئ نو قانوني دليل به ورته لرئ)
- ⇐ په هغو حالاتو کې چې تاسي له نورو خلکو څخه ۱,۵ متر فاصله نشئ ساتلئ نود مخ د ماسک اغوستل خورا اړين دي. دا د کرونا د ويروس (COVID-19) د خپرېدو خطرکموي
- ⇐ د کورنۍ او ملګرو سره بهرليدنه کتنه کوئ، ددې پرځای چې دننه ورسره وګورئ. بهرد کرونا په ويروس (COVID-19) د اختـه کيدوامکان لږ دئ

که ناروغه ياستئ، ځان معاينه کړئ او په کورکي پاتې شئ. په وخت ځان معاينه کړئ، حتی که لږ نښې هم ولرئ، د کرونا د ويروس د خپريدو په کمښت کې مرسته کوي.

منبع: وبسایت DHHS

معاينه او قرنطين

که تاسي د کرونا د ويروس(COVID -19)کومې نښې لرئ، تاسي بايد ځانونه معاينه کړئ او په کورکي پاتې شئ ترڅو خپله نتيجه لاسه کوئ. کار ته او دوکانونو ته مه ځئ.

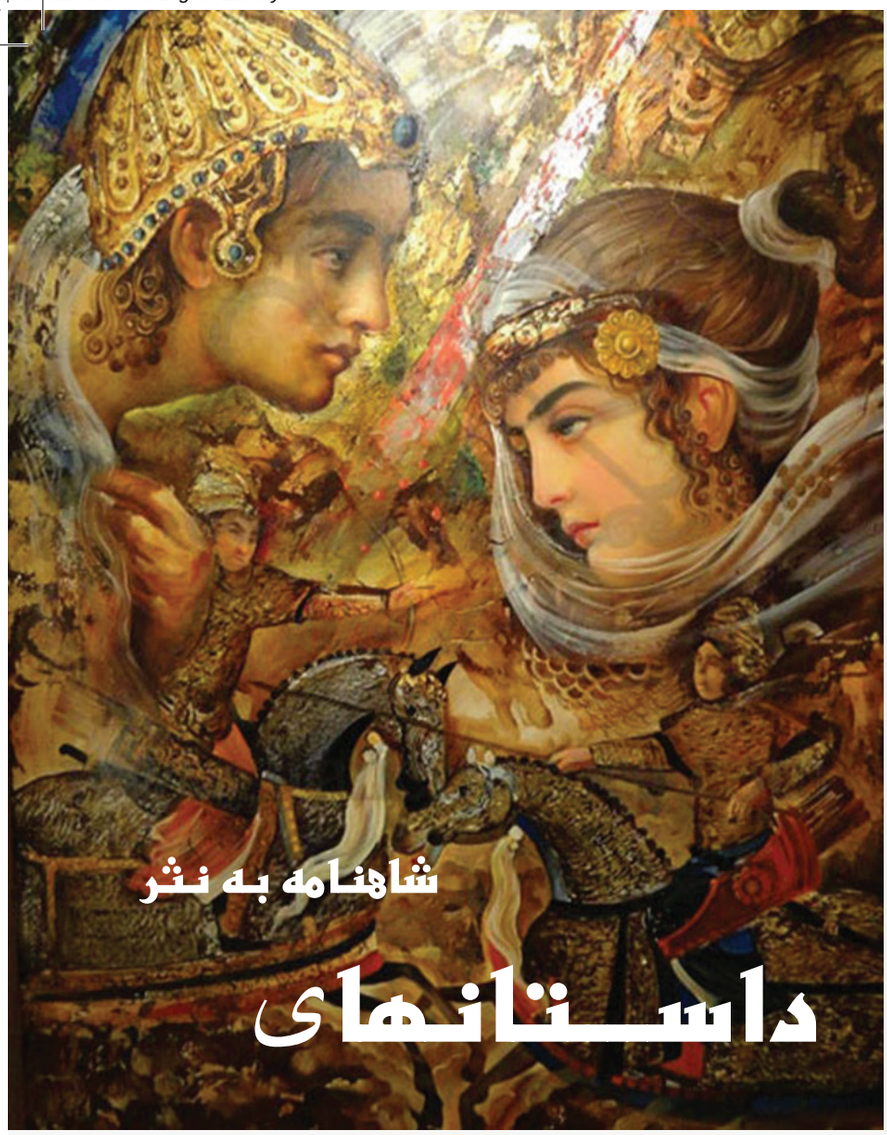
د کرونا د ويروس نښې په لاندې ډول دي:

- ⇐ تبه، لړزه يا خولې
- ⇐ توخی يا د ستوني درد
- ⇐ ساه لنډي
- ⇐ د پوزې بهېدل
- ⇐ د بوی او خوند حس له لاسه ورکول

د کرونا د ويروس (COVID-19) معاينه د هرچا لپاره وړيا ده. په دې کې هغه کسان هم شاملېږي چې ميډيکيير (Medicare) کارت نه لري، لکه بهرني سياحين، کارکوونکي مهاجر او هغه خلک چې پناه غوښتونکي دي.

ستاسو د کرونا د ويروس د معايني نتيجه مثبته وي، تاسي بايد ځانونه په خپل کور کې قرنطين کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



پادشاهی فریدون

فـــریدون چو شد بر جـــهان کامـگار
نـــدانست جز خـــویشتن شـــهریار
به رسم کـــــیان تاج و تخت مـــهی
بیاراست با کـــــاخ شـــاهنشهی

فریدون از تبار جمشید بود و با یاری کاوه آهنگر بر ضحاک ستمگر چیره شد و او را در کوه دماوند با زنجیر در بند کرد. سپس خود پادشاه جهان شد. در زمان پادشاهی فریدون همه راه نیکی را پیش گرفتند و در جریان پنجاه سال که گذشت دلها از جنگ ستیزی و جنگ طلبی پاک شده و راهی جدید را پیش رو گرفتند.

فریدون صاحب سه فرزند شد که نام های ایشان را سلم، تور و ایرج گذاشت. از این سه پسر، دو تا از شهرناز و آن یکی که سن کمتری داشت از ارنواز بود. پسرها وقتی به مرحله ای جوانی رسیدند، شاه در نهان برای آنها دنبال دختری می گشت تا با آنها ازدواج کنند. فریدون در میان اطرافیانش شخصی را داشت که بسیار صادقانه و دلسوزانه در خدمتش کار می کرد آن شخص نامش جندل بود. فریدون، جندل را نزد خود خواند و به او گفت: »برو تمام جهان را بگرد و سه دختر که در خور فرزندان من باشد پیدا کن. که هر سه از یک مادر و یک پدر باشند که در خوبی سزاوار خانواده و فرزندان من باشند .«جندل به راه افتاد و بعد از تلاش به سمت شاه یمن رفت در حالیکه از شاه یمن آگاهی به دست آورده بود که او سه دختر دارد با تمام خصوصیات و ویژگیهایی که شاه فریدون می خواهد. شاه یمن جندل را فرا خواند و گفت: به فریدون سلام برسان و بگو که هر قدر تو بزرگ هستی می دانم و همان قدر که پسران تو برایت عزیز هستند، دختران من هم برای من ارزشمند اند. فقط یک خواهش که پسرانت را می خواهم از نزدیک ببینم. جندل آنچه را که از شاه یمن شنیده و دیده بود به شاه فریدون گفت.

فریدون پیشنهاد شاه یمن را پذیرفت و از پسران اش خواست تا نزد شاه یمن بروند. هر سه پسر از گفت پدر شاد شدند و راهی یمن شد. به پیشواز آنها آمده بودند. شاه یمن بعد از دیدن پسران فریدون شاه به ازدواج موافقت کرد.

بعد از عروسی، فریدون تصمیم می گیرد کشور را بین پسران تقسیم کند پس روم و خاور را به سلم داد و توران و چین را به تور داد و ایران و دشت سواران و نیزه وران را به ایرج داد. و هر پسری به سمت کشور خود روان شد و ایرج هم نزد پدر ماند .روزگاری دراز گذشت و فریدون عاقل مردی سالخورده شده بود . سلم با خود فکر می کرد که بخشش پدر منصفانه نبوده است. چون تخت شاهی را به پسر کوچکتر سپرده است پس دلش پراز کینه شد و برادرش تور را هم تحریک کرد. پیکی نزد فریدون فرستادند و از بی انصافی اش سخن راندند و تهدید کردند که لشکریان را به جنگ او خواهند آورد. فریدون از سخنان فرزندانش رنجید .

کسی کو برادر فروشد به خاک
سزد گر نخوانند ش از آب پاک

فریدون موضوع را با ایرج در میان نهاد . ایرج گفت: من نزد برادران می روم از خشم برحذر می دارم و به راهشان می آورم. به هر حال قرار شد ایرج به نزد آنان رفته و آنها را به راه بیاورد و فریدون هم نامه ای به آنان نوشت و نصیحت شان کرد و گفت برادر تان در مهر و محبت پیشقدم شده است و چند روزی مهمان شماست با او مهمان نواز باشید.

وقتی ایرج به نزد برادران رسید از اندیشه شوم آنان با خبر نبود. تور به ایرج گفت: تو از ما کوچکتری پس چرا باید تو شاه ایران باشی؟ ایرج پاسخ داد: من نه ایران و نه چین و نه خاور را می خواهم. اگر زمانه چند صباحی ما را بالا برده ولی نباید فراموش کرد که عاقبت همه ما خاک است پس تمام تاج و تخت از آن شما باد با من کینه جویی نکنید. تور از سخنان او سر در نیاورد و نمی خواست آشتی جوید پس کرسی زر به دست گرفت و بر سر ایرج کوبید. برادر زینهار خواست و گفت : ترس از خدا و شرم از پدر نداری؟ خون من دامنت را می گیرد.

به خون برادر چه بندی کمر
چه سوزی دل پیر گشته پدر
جهان خواستی یافتی خون مریز
مکن با جهاندار یزدان ستیز

ولی تور گوش نداد و خنجر بیرون کشید و او را کشت و سر از تنش جدا نمود.

ادامه داستان در شماره بعدی دنبال کنید...

(c) ketabton.com: The Digital Library

د باختر مجلی په درناوي

زمونږ د تولنی مطرح لیکوالان او د فرهنگ مینه والو د " باختر گاهنامه" د لومړنی شمېره د خپرېدو په خاطر د مینې ډک پیغامونه د تلفون او مکاتبی له لاری رالیږلی دی چه د دوی ټولو نه مننه کوو. اوس څو پیغامونه چه د فیسبوک له لاری مونږ تر لاسه کړی دی تاسو سره شریکوو :

له ملبورن نه خپرېدونکي باختر مهالنی راورسیده. باختر مهالنی د استرالیا په ایالت کي د باختر د کلتوري او فرهنګي بنسټ له خوا خپرېږي. باختر کلتوري فرهنګي کانون په استرالیا کي د افغانانو له دوه دریو فعالو کلتوري مرکزونو څخه دی چي وخت ناوخت کلتوري ناستي او فرهنګي هڅي کوي چي دلته میشت افغانان یي د ګټورو کارونو او هلوځلو شاهدان او مننوی دی، هغه نقش چي دوي له خپل آر فرهنګ سره د بهر میشتو افغانانو د اتصال له پاره ترسره کوي د ځانګړي ارزښت او ستایلو وړ دی. له باختر کلتوري فرهنګي کانون سره زما ټراو د دې کانون د فعال مشر او باني راته ګران ښاغلي بصیر قدیري د لطف او مینې له امله دی.

ښاغلی بصیر قدیري د ټولې استرالیا په کچه فعال ځوان دی چي هم یي مدني هاندو هڅي، هم یي د افغانانو د استازولی له پاره مندې تررې او هم یي په استرالیایي ټولنه کي ټولنیز فعالیتونه د پاملرنې او ستایلو وړ دي، زه شخصن د هغه د ګټورو کارونو، مثمرو هڅو او د افغان ځوانانو د بنې استازولی له پاره مننوی یم. د باختر مهالنی چاپ هم تر ډیره بریده د همدې هڅاند ځوان د مندو تررو او زحمتونو پایله ده.

د باختر مهالنی تازه ګڼه چي د مطالبو له رنګارنګي سربیره د دري ژبو او پښتنو لوستونکو تنده یو شان ماتوي ، په ښکلي جلاداره کاغذ کي له چاپه راوتلي ده چي زه یي استرالیا میشتو افغانانو ته د ترلاسه کولو او لوستلو سپارښت کوم، باوري یم چي د باختر مهالنی په لوستلو به مو د افغاني خپرونو تنده ماته شي. د باختر فرهنګي کانون او د باختر مهالنی چلوونکو ته د دې درني خپروني د دوام او نه ټکني کیدو له دعا سره له دوی مننوی یم چي بیا یي هم زما په آدرس خپله دا ارزښتناکه خپرونه رااستولي ده .

عبدالهادی هادی

گاهنامهء باختر نشریه ایست اجتماعی، فرهنگی، علمی وهنری که کانون فرهنگی باختر آنرا در ایالت وکتوریای آسترلیابه چاپ رسانیده است. این نشریه که حاوی مظامین و اشعار جالب وخواندنی به زبانهای پشتو وفارسی وانگلیسی میباشد، دارای صحافت ودیزاین مقبولی نیز میباشد که جالب وقابل استفاده خوبی است. در حالیکه نشر آنرا برای مدیر مسئول آن جوان پر تلاش وزحمتکش وفعال آقای بصیر قدیری وسایر دست اندر کار ان نشریه صمیمانه تبریک عرض میکنم ، موفقیت مزید برایشان آرزو مینمایم.

دکتور صمدی

صاحب دلان فرهیخته قدیری گرامی، نیازی گرانقدر و تمام دست اندرکاران انجمن فرهنگی باختر را عرض ادب. این قدم بزرگ شما عزیزان نه تنها به ما افغان ها احساس غرور می بخشد بل به جامعهٔ آسترلیایی هم روشن می سازد که ما افغان ها از کلتور خاص خود برخوردار هستیم. زحمات همهٔ شما عزیزان قابل ستایش است، موفق باشید تا افتخارات بزرگتر به جامعه ما کسب نمائید.

حسیب زراد

قدیری عریز مبارک بر شما و تمام اندرکاران کانون فرهنگی باختر که برای ارتقا سطح فرهنگ افغانی ، معلومات رسانی و آگاهی ها از نو آوری های عصر و پیشرفت جامعه فرهنگی افغانها تلاش می ورزید ما آنرا تقدیر نموده و کامیابی های بی شماری از آفریدگار عالم برای تان تمنا میکنم خوشحالم که جوانان برومند مانند شما را داریم و به آن افتخار می‌کنیم . سرفراز باشید.

رنجبر عظیمی

بصیر جان عزیز در ساحه فرهنگی این دومین قدم نیک تان بعد از ایجاد کتابخانه میباشد که واقعا در شرایط کنونی که دسترسی به کتاب انهم بزبانهای ملی ما در استرالیا تا اندازه مشکل است موفقیتی است که نصیب کانون فرهنگی باختر ود ر راس جوان دانشمند مانند شما شده است امید وارم که در اینده بیش ازین موفقیت ها نصیب شما وهمکاران تان گردد .

پیر محمد انصاری

(c) ketabton.com: The Digital Library

غزل

خـــدایه آزاد یو که بندیان، له بنـاره نه شـــــو وتی
له ماشومتوبه اســـیران ، له بنـاره نه شـــــو وتی

کلی نیژدې دی،د تودو پاســـتو وړمې یې راځـــــې
خو لار کې ناست وړي لیوان، له بنـاره نه شـــو وتی

کلونه کیږي بنار کـــــافر! کلی اشرار پـــــاتې دی
ترمنځه سوځو موږ خواران، له بنـاره نه شـــو وتی

د مـــــــجاهد او د طـــــالب او د داعـــش یوه ده
واړه د ژوند دې دښمنان، له بنـــاره نه شـــــو وتی

عشق به کوو،ژوند به کوو خو مـــــــحدوده کې ګلې
هیر کړه سالنګ، هیر کړه پغمان، له بنـاره نه شـــــو وتی

شـــونډې لمدې کړو، پیاله واخـــلو خو دا نه هیروو
نشه خـــمار، پر لار روان، له بنـاره نه شـــو وتی

هـــــادي څـــــه ډیره بیوسي ده ، غریبي ده یاره
ژوند دی تاوان، تاوان، تاوان، له بنـاره نه شـــو وتی

عبدالهادی هادی

عشقی لنډی

له تا غنم رنګی نه جار شم
چی درته ګورم د کوږده ارمان کومه
کله می چې را یاد شي ستا شینکي خالونه
اوښکی می څاڅکي څاڅکي په بهیدو شي
په ژوندون می چې یاد نکړی
په هډیره می ګلان مه کیږده مینه
تا تور زلفانو ته شانه شم
که د زلفی ماته خلاصې کړې مینه
ستا ښایست می چې را یاد شي
د ګل ګلاب په باغونو ګرځمه مینی
مینې د داسی لیونی کړم
چی لکه مجنون په څیری ګریبان په دښتو ګرځمه
جلی ناسته په ګودر غاړه
مین به وچه خوله دجانان دیدن کوینه
ته ډیوه په تورتم یی
ته چی یی ډیوه ته څه حاجت
ګودر به هغه وخت خوند کوی
کله چې پیغلې خپل منګي تري ډکوینه
زما جانانه یو ځل می بیا لیدو ته را شه
ستا په تمه توري شپې په ړنو سترګو صبا کومه
زما زړګیه یو ځل بیا راته ووایه چی ته زما یی
ستا په مینی که به ځان قربان کړمه
یو ځل مې بیا په دیدن موږ کړه
ستاښایست به مو مرګی اسانکړی نه
ژوند به هغه محال شي شکلی
چې ستا په مینې شومه اباده

نن بیا په ګودر غاره بنګړیو شرنګ دی
مین په پوله ناست د جانان دیدن کوینه

مناهیل منګل

(c) ketabton.com: The Digital Library

سولې څه شوې؟

سولې څه شوې؟
سنګرونه ګرم شوي
لا ګرميږي
ګودرونو اور اخيستئ
منګوټي په کې
ماتيږي
په هلمند کې
بيا د ويرِ ماتم
کيسې دي
احساس ورک دئ
لا ورکيږي
د پردو په شرارت کې
بيا اصلي افغان
کړيږي
دا دردونه او زخمونه
ورځ تر بلې نه ختميږي
لا ډيږي
په ژړا او په فريادکې
وايي څه شوي
سولې څه شوي
دا ګډ شوئ کور او کلی
لا جوړ نه دئ
بيا ورانيږي
څوک په وينو کې
لمبيږي
څوک په دوړو کې
الوتي
څوک ديوال لاندې
ځګرويږي
چانه ورک
شځه ماشوم دي
د چا اوښکې
دسيلاب په څېر
بهيږي
څه ماتم دلته جوړ شوئ
چې محشر ورته حيران دئ
د اغياړو په دوزخ کې
وچ لانده واړه
سوځيږي
افغانيت دئ زخمي شوی
او چيغيږي
وايي څه شوي
سولې څه شوي
د باتور ملت
په کور کې
بېرحميو سر اخيستئ
په بازار او
په دوکان کې
د افغان وينه
خړځيږي
د ملت خواخوږي
ولاړل
لېونې شول
صحرايي شول
د پرديو په مرميو
او په بم
سوري سوري شول
د وطن خيال شو تري پاتې
له قبرو په ژاړچيغو
وايي څه شوي
سولې څه شوي
د افغان په پاکه خاوره
هيبتي غږونه سر دي
ماشوم زړونه پرې
ويريږي
د وحشت په جلوه باندې
ببوسي اتکړې شوي
کور په کور ظلم
چليږي
دلته زړونه ټول
زخمي دي
بيا په زخم
زخمي کيږي
دځګرويو واويلا کې
وايي څه شوي
سولې څه شوي
دناول کيسې شوي ستړي
هديرو کې چې
خوځيږي
اتلان په مرګ ويده دي
ويښوي يې
نه ويښيږي
په ليلا يې سر دئ ايښئ
نه پاځيږي
مين روح يې
غرو رغوکې
سرګردانه پسې ګرځي
لټوي يې
وايي څه شوي
سولې څه شوي
دتاريخ
ناورين پېل شوئ
د زمرو په کور
تيريږي
ټپوسان په کې
نځيږي
شاهين باز مو
په ژور ژور زخمونو
وژل کيږي
دهيواد روح قبضه شوئ
چې يې برم
دپردو
په اشاره سره
نړيږي
احمدزی خفه غمګين
په چيغو سر دئ
وايي څه شوي
سولې څه شوي؟

شاپور احمدزی



قندهار

ګلی را څه چه قندهـــــار ته ولاړ سو
د احمد شاه غازی و بنـار ته ولاړ سو

خواږه انګور سره اناران به و خورو
د شـــاه مقصود آغا مزار ته ولاړ سو

په هری خوا کی شنه بـــاغونه پراته
و ارغنداب ګل و ګلـــزار ته ولاړ سو

دا زرين شال دی په ســـــر واچوه
چه د بابا ولی دربار تـــه ولاړ سو

د ارغنداب د شنو بـــاغو سم قربان
نن به ميلو د شـــــالمار ته ولاړ سو

زما بشيرکله هيريږي قندهـــار وطنه
لاس دی راکړه چـه لالزار ته ولاړسو

بشير رحمانی

(c) ketabton.com: The Digital Library



ښوونکی
د ټولنې لار ښود

دباختر جريدې درنو لوستونکو او مينه والو ددې لپاره چې مونږ او تاسې ټول ديوې ټولنې غړي يو نو بايد ددې ټولنې د نيکمرغۍ او هوساينې لپاره په ګډه کار وکړو تر څو ټولنه اصلاح اوسوکاله اوسي. په ننۍ نړۍ کې هر ډول پرمختګونه او هوساينه په ټولنه کې د انسان د پر لپسې زيار او کوښښ نتيجه اود ښوونکي برکت دی. ښوونکی د کوچنيانو او ځوانانو لارښونه کوي . دپوهې او علم پر ګاټه يې سنبالوي٠دنيکو لارو ګټې او د بدو لارو زيانونه ورته بيانوي . علم او پوهه يوه ځلا ده او ښوونکی (معلم) ددغې رڼا خپرونکي دی٠علم او پوهه د ودې او ترقۍ زينه ده او ښوونکی ددې زينې جوړونکی دی . علم د توري تياري مشال اود عقل د روښانتيا بله ډيوه ده٠دغه مشال او ډيوه ښوونکي د مغزو په رڼا روښانه کيږي . ښوونکي تل د خپل دماغ په ډيوه کې دفکر تيل سيځي خپل ماغزه ويلي کوي. شپې رونۍ، دزړه وينې خوري، او پر ځان سخته تيروي دا ټول ددې لپاره چې د ناپوهۍ تياری ورکې شي . خلک ښه او بد وپيژني دښکلي او هوسا ژوند ځښتنان شي . ښونکی په حقيقت کې د ژوندانه لارښود دی٠

پوه،لايق، زيارکښ او زړه سواندي ښوونکي ديو هيواد دلوړتيا او علمي ودې پخي ستنې دي که دغه ستنې پخي او کلکې نه وي نو دعلم پوهې مانې به هم بې کاره او بې خونده وی٠دعلم وړانګې ښوونکوپه لاسونو په دنيا کې خپريږي نو په همدې اساس لوی ځښتن تعالی دانسانانودلارښووني لپاره دانسانانو له نوعې څخه خپل استاذي (انبياعليهم السلام) راليږلي ترڅو خلک دجهالت او ناپوهۍ دتيارو څخه دايمان رڼا ته راوبلي چې زمونږستر لارښودحضرت محمد ص هم ددغه پيغمبرانو له جملې څخه دی٠ زمونږ خوږ پيغمبر(ص) فرمايلي چې زه خپل امت او ټول انسانيت ته دښوونکي په صفت راليږل شوی يم٠ غرض دا چې د ښوونکي لقب او نوم يوستراو دروند نوم دی٠

ديونان سترفيلسوف ارسطو لومړی ښوونکی، ابونصر فارابی دوهم ښوونکی او ابن سينا د دريم ښوونکي په نوم يادېږي٠ دښوونکي مقام او منزلت په ټولنه کې ډير لوړ دی٠ ځومره چې د ښوونکي مقام لوړدی نو هغومره يې دنده او مسؤليت هم ډيردی٠ دهري ټولني وده، پرمختګ، ترقي اولوړتيا د ښوونکو په زيار، کوښښ، اخلاص او له دندې سره په شوق او مينې پوري اړه لري٠ د يو ولس روښانه سباؤون ددوی دهمت او زحمت پوري تړلی دی٠ د نن ورځې کوچنيان اوماشومان ددوی د کوښښ اوزيار په وسيله دسبا ورځې پوهان او لويان کيدای شي٠ ښوونکي د يو هيواد د باغ اوبن مالياران، او د نوو بوټو او نيالګيو باغوانان دي٠ که دوی په خپله دنده کې دکوچنيانو په ښونه او روزنه کې لږه بې پروايي وکړي نو د هيواد دعلم او پوهې، ودې او ترقۍ باغ او بن به مړاوی او سپيره پاتې شي٠

ټول کوچنيان دښوونکو سره يو ستر امانت دی او ددغه امانت ساتنه، پالنه او روزنه ددوی دنده ده٠ دکوچنيانو دعلم او پوهی زياتول، ددوی دخويونو او اخلاقو سمول، په دوی کې د خپل ملت، خاوري او هيواد مينه اچول او په پای کې، له دوی څخه دسالم فکر او مغز څښتنان جوړول د ښوونکو دنده ده٠ دا يو داسې پور دی چې بی له ادا کولو څخه په بل هيڅ ډول نه خلاصيږي٠ترکومې اندازې پوري چې زده کوونکي علم او پوهې ته اړتيا لري، هغومره سمې ښوونې او روزنې ته هم اړتيا لري٠

ټول کوچنيان دښوونکو سره يو ستر امانت دی او ددغه امانت ساتنه، پالنه او روزنه ددوی دنده ده٠ دکوچنيانو دعلم او پوهی زياتول، ددوی دخويونو او اخلاقو سمول، په دوی کې د خپل ملت، خاوري او هيواد مينه اچول او په پای کې، له دوی څخه دسالم فکر او مغز څښتنان جوړول د ښوونکو دنده ده٠ دا يو داسې پور دی چې بی له ادا کولو څخه په بل هيڅ ډول نه خلاصيږي٠ترکومې اندازې پوري چې زده کوونکي علم او پوهې ته اړتيا لري، هغومره سمې ښوونې او روزنې ته هم اړتيا لري٠

علم د انسان جوهر، او روزنه يې ښکلا او ځلا ده٠ ديو مخلص او پوه ښوونکي دنده داده چې دغو دواړو خواوو ته پوره پاملرنه وکړي چې د خپل هيواد تاند نيالګي داسې وروزي چې هم يې هيوادوال سيوري ته کښيني او هم يې له خوږو ميوو څخه ګټه واخلی٠

لنډه دا چې دښوونکو دنده د مسؤوليت څخه ډکه او مهمه، خو ورسره پاکه او سپيڅلي هم ده نو ښايي چې ټول ښوونکي په ډير اخلاص او مينه خپله پاکه او مقدسه دنده سر ته ورسوي٠ دسالمې پوهنې د ظرفيت په لوړولو کې شپه او ورځ زيار او کوښښ وکړي ترڅو زمونږ دغه وروسته پاتې ټولنه دترقۍ په لور روانه شي او ګران هيوادوال مو د آرام او هوسا ژوند ځښتنان شي٠

په تعميردمعرفت کې لومړنی معمار معلم دی
دګلونو تربيت کې ربښتينی مالیار معلم دی
درندو دلاس عصا ده رسوي يې خپل منزل ته
په تيارو د جهالت کې د ډيوې واکدار معلم دی

ليکوونکی استاد سميع الحق لودين

(c) ketabton.com: The Digital Library

فرهنگ پـــــــشتو

بحث در زمینه ی «فرهنگ پشتو»، پیش از همه مستلزم نگرش در زمینه ی تاریخ پشتون هاست؛ زیرا کمال تبارز قومی زمانی تبارز می کند که اقوام، موفق به تاسیس کشور می شوند. در واقع امتیاز پشتون ها در این هم شمرده می شود که در منطقه ی بزرگی از هند تا آمو و از کشمیر تا اصفهان، حکومت ها ساخته اند/ کرده اند. این پایش سیاسی، بالاخره به دولت ماندگار افغانی در افغانستان، مبدل شده است.

در اواخر قرن چهارده ی میلادی، قدرت سیاسی لودیان در هند، آشکارا/ رسمی زبان پشتو را وارد گستره ی تبادل کرد؛ هرچند در رسمیات دولتی، زبان های معمول مصرف داشتند، اما واضح بود که قدرت سیاسی می تواند زبان زعما را تشهیر کند. تا اواخر دهه ی سی میلادی در افغانستان که زبان پشتو به فرمان اعلی حضرت شاه محمد ظاهر(رح) رسمی می شود، این زبان اکثراً در دایره ی عواطف، بیان، دین و بالاخره پس از خوشحال بابا، حوزه ی ادبیات ملی را فراگیر ساخته بود.

واضح است که زبان، پدیده ی یک شبه نیست. بنا بر این، نمی توان به بهانه ی این که گویا ادبیات گسترده/ مکتوب پشتو بیشتر پس از خوشحال بابا، تعمیم یافته، آن را در عصبیت های معمول سیاسی، مکتوم کرد. تحقیقات زبان شناسی و یافت نسخه های خطی و اشاراتی که در گذشته، به ویژه در تذکره نویسی ها معمول بود، علایم آشکار دیرینه گی زبان پشتون را تبارز می دهند، اما نبود قسم معمول ناسیونالیسمی که زبان را جزو هویت می شمارد، حتی آن بزرگان پشتون را هم بی خیال می ساخت که در تاریخ پشتون ها به گونه ی عجیب، اکثر سلاطین، شاعران و نویسنده گان زبان پشتو هم بوده اند.

متذکر شدم که زبان، پدیده ی زایده ی یک شبه نیست. به این دلیل، عاقلانه نیست که با تمرکز به وفرت ادبیات پشتو پس از خوشحال بابا در قرن هفده، آن را محدود وانمود کرد. سلطه ی شگفت پشتون ها، هرچند با فرود توام بوده، اما هیچگاه باعث نشد این قوم، شبیه اقوام دیگر، در تاریخ سیاسی، مفقود شود. با سقوط لودیان در هند، اما جنبش های شدید رزمی که به دردسر عظیم و فتور قدرت مغولان هند انجامیدند، به آمو می رسند و در غرب، صفویان را هم سرکوب می کنند.

در بیش از نیم قرن امپراتوری های احمدشاهی و تیمورشاهی، سرزمین های زیادی که شامل کشور های کنونی ایران، آسیای میانه، پاکستان، کشمیر و هند می شوند، زیر اداره ی پشتون ها قرار می گیرند. در این مجموعه، صدها تبار و هزاران ایل و قبیله، باج ده و خراج گذار گذشته گان ما بوده اند. یکی از دلایلی که روند رسمیت و تعمیم زبان پشتون را عقب می اندازد، این است که سلاطین حاکم بر منطقه، از زبان، به معنی وسیله ی شناخت، استفاده می کردند. اگر در طول سلطه ی گسترده ی پشتون ها در منطقه، زبان خود را بر کسی تحمیل نکردند، می خواستند با اقوام دیگر، به زبان هایی که می دانستند، صحبت کنند. در این جا نباید با دید ناسیونالیستی قرون بیست و بیست و یک، به گذشته ی پُرافتخار تاریخی خویش بنگریم. اکثریت قریب به اتفاق کسانی که در زبان دری یا به اصطلاح فارسی در گذشته تخلیق کرده اند، نه فارس اند و نه تاجک. استفاده ی سهل از زبان ها، زبان پشتو را در حد استفاده ی قومی، مصرف داخلی و خانواده گی نگه داشته بود. سلاطین حاکم بر منطقه که نیازمند تبارز هرچه بیشتر بودند، به مصرف زبان هایی می افزودند که مانند زبان دری، از زمان غزنویان، میراث مانده بودند تا خلاف باور عام گسترده گی عمومی، بیشتر کار مکتوبات رسمی را سهل بسازند.

یکی دیگر از دلایلی که زبان کهن پشتو را دچار کمبود منابع می سازد، کمبود مکتوب آن است. با این حال، عادت بیان شفاهی آن که انواع ادبی مخصوص این زبان را آفریده و لندی ها و سایر قوالب منحصر به فرد پشتو، معرف آن هاست، در واقع مبین وجود صد ها سراینده است که به اثر جبر زمان، ناشناس مانده اند، اما یافت امثال و حکم آن ها در زبان پشتو که در بین هر ده تن، شاید یک تن را اهل ادب شفاهی معرفی می کنند، وفرت ادبی زبان پشتو را هم در بر می گیرد. با علایقی که سلاطین پشتون در زبان خویش نشان داده اند و خانواده ی شهید اعلی حضرت محمد نادر خان(رح)- با وجودی که پشتوزبان نبودند- اما جهت رسمیت تمام مفاهیم پشتو، همت و غیرت کردند، نمی توان کمبود نگرش سیاسی بر زبان پشتو را بسیار نقد کرد. چنانی که متذکر شدم، فقط رسمیت زبان های قدیمی که کارایی سیاسی نیز داشتند، تا زمانی که ناسیونالیسم مورد نیاز ما نضج می یابد، یک مجموعه ی زبان های اصیل را هم دچار تاخیر می کردند که حتی امروزه در تبیین پدیده ی پان ها، مُخل واقع می شوند.

با رسمیت زبان پشتو در افغانستان و جنبش های آزادی خواهی پشتونخوا، زبان پشتو با بیش از صد میلیون پشتون در هند، پاکستان، افغانستان و کمابیش در سایر کشور ها، از تمام موانع می گذرد. گسترده گی رو آوردن به فرهنگ پشتو که با ذهنیت های سیاسی و باستانی دنبال می شود، این زبان را به عرصه ی مهم تبال افکار، مبدل خواهد ساخت. داکتر عبدالرووف رفیقی در کتاب جامع »ویاړلي«، نام های هزاران نویسنده ی پشتون را ردیف ساخته که خود مبین کثرت فرهنگی زبان پشتو می باشند. با این حال، خیلی مشکل است طول و تفصیل فرهنگی را تلخیص کرد که مردمان منسوب به آن، تنها بیش از 600 سال در منطقه ی ما تداوم سیاسی یافته اند. در این جا سعی می کنم با دو گزینه، ذهنیت آن را ژرف بسازم.

ادبیاتو تاریخ- د پښتو ادبیاتو تاریخ:

د ادبیاتو تاریخ، هغه پوهنه ده چې د یـوې ژبـې د ادبیـاتو د ودې او انکشاف جریان مطالعه کوي او په دغه لړ کې د ښلا ښلو ادبي آثارو ځای او ارزښت په ګوته کوي. د ادبیاتو تاریخ ډېر عام مفهوم لري او په عامه مانا د یو ملت د علمي، ادبي او فکري ترقي یا تنزل(لوړتیا او ځورتیا) د حالاتو بیان ته ادب تاریخ ویل کېږي. مګر په خاصه او ځانګړي مانا د شاعرانو او لیکوالانو د کتابونو او آثارو د حالاتو او د ژبې د ادبي دورو بیان ته ادب تاریخ ویل کېږي. د پښتو ادبیاتو تاریخ، په دري دورو ویشل شوی دی:

⇐ لرغوني دوره

⇐ منځنی دوره

⇐ اوسنی دوره

لرغوني دوره:

د دویمې هجري قمري پېړۍ څخه پیل د لسمې هجري پېړۍ تر پایه او ان د یوولسمې پېړۍ تر لومړیو کلونو پورې یانې د امیر کرور څخه پیل تر پیر روښان پورې تر ۱۶ مې میلادي پېړۍ یې دوام کړی دی.

منځنی دوره:

د لسمې هجري پېړۍ له اواسطو پیل کېږي او د څوارلسمې هجري پېړۍ تر لومړیو دوو، دري لسیزو پورې یانې له ۱۶ مې میلادي پېړۍ څخه پیل تر ۲۰ میلادي پېړۍ یې دوام کړی دی. په منځنۍ دوره کې دري مهم پراو ونه د فکري، سیاسي او هنري ځانګړنو له مخې د تشخیص وړ دي، چې غوره استازي یې په فکري لحاظ د روښان پلویان، په سیاسي لحاظ د خوشال خان خټک او په هنري لحاظ د رحمان بابا، حمید، شیدا، حنان بارکزی او نور دي.

اوسنی دوره:

په لـره پـښتونخوا کـې پـه ۱۹۱۰ میـلادي کـال د افغـان جریـدې د خپراوي سره سم او په بره پښتونخوا کې د ۱۹۱۱ د سراج الاخبار د دویم ځل خپراوي سره سم یاني د ۲۰ مې میلادي پېړۍ له دویمې لسیزې څخه پیـل شـوې ده او لا تـر اوسـه دوام لري.

د افغانـستان دننـه د پـښتو ادب پـه اوسنۍ دوره کې دري مهم پراوونـه لري:

⇐ روښانتیا پراو

⇐ وېښتیا پراو

⇐ اوښتون پراو

پژوهش و نگارش مصطفی عمرزی

(c) ketabton.com: The Digital Library

او ټولنيز زيانونه

د تنمباکو د استعمال مالي



په ۲۰۱۵ زیږدیز کال کې د تنمباکو د استعمال له کبله تقریبا ۲۱۰۰۰ استرالیانو ژوند له لاسه ورکړ. په استرالیا کې، د ناروغیو لس فیصده د تنمباکو د استعمال پورې، مستقیم او یا غیر مستقیم اړه لري. د تنمباکو د استعمال ، په ځانګړې ډول دسګریټو څکولو د خلاصون، د مخنیوي پروګرامونه او کړنې تر اوسه ټولې په روغتیایي زیانونو باندې څرخیږي. تمرکز یې په هغو ناروغیو او زیانونو باندې وي چې د تنمباکو د استعمال له امله را منځ ته کیږي. خو حقیقت دا دې چې د روغتیایی ستونزو تر څنګ د تنمباکو استعمال د شخص، کورنۍ، ټولنې او یا دولت لپاره مالي او ټولنیزې ستونزې زیږوي چې بدبختانه تر اوسه په دې اړوند پوره څیړنې او پلټنې نه دي شوي.

پخپله د کوید-۱۹ ناروغۍ او بندیزونو یې، د کاراو بار خرابیدل او یا له منځه تلل، د وظیفو د لاسه ورکول او نامعلوم برخلیک د خلکو اندیښنې زیاتې او یا یې وزیرولې چې په نتیجه کې د تنمباکو استعمال نور هم زیات شو. د تنمباکو استعمال په استعمالونکوو باندې مستقیم او یا غیر مستقیم ناوړې مالي او ټولنیزې اغیزې لري. د سګریټ اخیستلو مصارف، د مریضۍ مصارف، د روغتیایي او د ژوند د بیمې لوړوالي، په روغتیایي سیستم فشار، د کرایی د کور پیداکول، د مینې او د خوښۍ ملګری په مشکله پیداکول، ټولنیزه کرکه، اوپه ټولنیزو ځایونو کې د تنمباکو د استعمال مخنیوي ټولې هغه مالي او ټولنیزې ستونزې دي چې د تنمباکو استعمالوونکي ورسره لاس او ګریوان دی.

د تمباکو زیات استعمال، سګریټ څښونکی دیته مجبوروي چې د کور د اساسي اسبابو او غذایی موادو پیسې په تنمباکو مصرف کړي چې بلآخره دا عمل د کورنۍ تاوتریخوالي سبب ګرزي.

په استرالیا کې د تنمباکو(سګریټ) هر ڤُطی بیه تر خپل اصلی بیې خلکو، ټولنې او دولت ته دری چنده په لوړ قیمت تمامیږي. د Curtin University د یو تحقیق د راپور په بنسټ د تنمباکو داستعمال د وجهې هر کال استرالیا ته ۱۳۶ ملیارده ډالر تاوان رسیږي، تفصیل یې په لاندی ډول دی:

1) ۵ ملیارده ډالر د تنمباکو د استعمال نه د رامنځ ته شوو ناروغیو په وجه کار نه کول او یا د کار غیر حاضري ده.

2) ۲ ملیارده ډالر د کورنۍ د غړو د پاملرنې مصارف

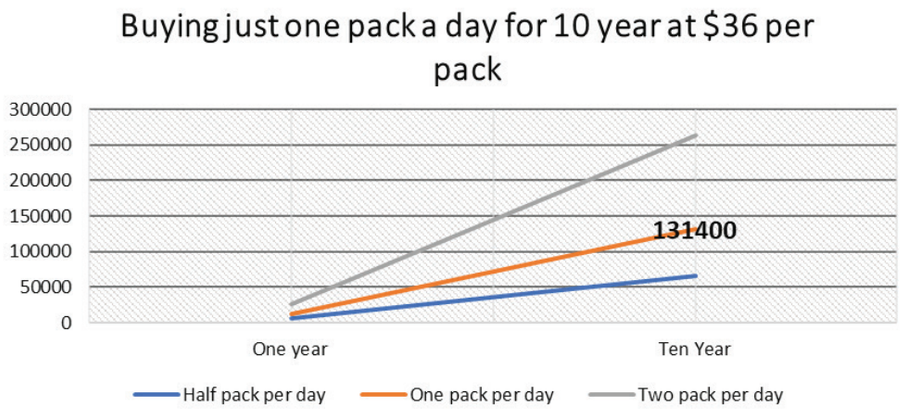
3) ۶،۸ ملیارده ډالر په هغوناروغیو مصرفیږي چه د تنمباکو د استعمال په وجه رامنځته کیږي.

4) ۱۱۸ ملیارده ډالرټول هغه تاوان چه د تنمباکو د استعمال په وجه د وخت نه مخکی مړینه او د ژوند د کیفیت د لاسه ورکولو سبب ګرزی.

اوس په استرالیا کې د هرې سګریټ د قطی قیمت ۳۶ استرالوي ډالر دي. که چیرې په اوسط ډول هر سګریټ څکونکي د ورځې یو قطی سګریټ واخلي نو په کال کی تقریبا دا رقم ۱۳۰۰۰ ډالره او په لسوکلنو کې ۱۳۰۰۰۰ استرالیاوي ډالره کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا د متوسطي کورنۍ دپاره خورا لوړ رقم دی. د سیګرټو په ځای دا پیسې کیدای شي چې په ښه خوراک، رخصتیانو، ښه موټر او د کور د اخیستلو د پیشکۍ (Deposit) لپاره وکارول شی. که غواړئ چې خپل د تنمباکو کلنۍ مصارف مالوم کړئ، لاندی لینک خلاص کړئ:



https://athra.org.au/smoking-cost-calculator/

د تنمباکو استعمال د ستاسو په ټولنیز او کورنۍ ژوند بده اغیزه لري او مختلفو ستونزو سره مو مخ کوي. په استرالیا او نوره نړۍ کې سګرټ څښونکي په ټولنه کې د هر اړخیز ګډون، کاری فرصت یا وظیفې پیداکول، د کور د کرایې د پیداکولو او نور اجتماعی ستونزو سره مخ دي.

د تنمباکو د خطر(second hand smoking risk) او بد بوی لامله ډیر خلک کوښښ کوي چې د سګرټ څکونکي سره د نژدی ناستي هم ډډه وکړي، د سګریټو په دود کې زهري مواد نه یوازې په څکونکي بلکه ورسره نژدی ناستو خلکو او د کورنۍ په غړو هم بد تاثیر کوي چې تنفسي، قلبي، او نورو ناروغیو سبب ګرزی.

نوي څېړنې ښیی چه سګرټ څکول ستاسو د وظیفې پیداکولو او مخته وړلو چانس کموي. د کلیفورنیا په پوهنتون کې ډاکټر جودیټ او ملګرو یې د یو کال دپاره یو تعداد هغه کسان تعقیب کړل چې د وظیفې په لټه کې ول، تر یو کال وروسته داکټر جودیټ وموندله، هغه کسانو چه سګریټ یې څکول یواځې ۲۷٪ یې توانیدلي ول چې ځان ته وظیفه پیدا کړي، حال دا چې دا رقم په نورمالو کسانو کې ۵۶٪ فیصده وو. د سګریټو بوی د وظیفې په پیداکولو کې ستونزمن او اساسي فکتور وو.

د تمباکو استعمال نه تنها د کرایي کور په پیداکولو کې ستونزې پیداکوي بلکه د کانسټار راپور په بنسټ ۳۸٪ د کور مالکانو غوښتل چه د سګریټ څکونکو سره د کور قرار داد د وخت نه مخکې ختم کړی. همدارنګه د سګریټ څکوونکو په منځ د طلاق کچه د ۷۵ نه تر ۹۰٪ پوری ده.

د استرالیا په افغاني ټولنو کې د تنمباکو د استعمال کچه ممکن زښته ډیره وي، ځکه هغه مساعد کوونکي فکتورونه چې د تنمباکو استعمال ته لاره برابروي، په افغانانو کې نسبت نورو استرالیې ټولنو ته ډیر دي د نمونې په ډول د خپل هیواده لرې اوسیدل، په افغانستان کې ځلویښت کلن جنګ او ناورین، غربت، جنګی ځورونو او د جنایتونو خاطري، او د نسلونو ترمنځ جنجال، دا ټول هغه عوامل دي چه افغاني ټولنه یې د تنمباکو او سګریټو استعمال ته راکش کړی.

د تنمباکو د استعمال پریښودل په هر وخت کې غوره او نیک اقدام دی، په ځانګړي ډول د کرونا د مرض په وخت تر ټولو غوره تصمیم دی. کچیرته تاسو سګریټ څکوئ کم یې کړئ تر څو مکمل پریښودو ته لار برابره شی. د تنمباکو د استعمال پریښودل به تاسو ته او ستاسو کورنۍ، ټولنې او ټول هیواد ته ګټه او غوره تصمیم وي.

کچیرته د سګریټو په پریښودو کی مرستی ته ضرورت لری، نو د ۱۳۷۸۴۸ شمیری سره په تماس کی شی.

داکتر عبدالبصیر

(c) ketabton.com: The Digital Library

whether you are suffering from COVID-19 or seasonal allergies. This year, it is most important not to take chances. If in doubt, call your health provider or the Covid Hotline and get tested!

Coronavirus hotline

If you suspect you may have coronavirus (COVID-19) call the dedicated hotline (1800 675 398) - open 24 hours, 7 days. Please keep Triple Zero (000) for emergencies only.

Can wearing mask protect you from seasonal allergies/hay fever?

Wearing masks can slow down spread of COVID-19. The Victorian government requires the use of face coverings outside your house. This is good news for allergy sufferers!

Masks provide some protection against seasonal allergies/hay fever, as they can stop some allergen particles from entering your mouth, nose and respiratory system. Masks won't stop everything, but they do help. And of course, it is important to wash reusable masks immediately after use to remove possible contaminants, including allergy-causing particles.

So, hang on to your masks – they may be your friend for years to come when the pollen is flying!

Managing Seasonal Allergies/Hay Fever

If you do have allergy symptoms, you should find out what is causing your symptoms and consult with your doctor to find about the best way to avoid triggers. Once you identify what you are allergic to – remembering that this can vary widely from person to person - you can minimize symptoms by adapting and following these steps:

⇒ Consult your doctor or pharmacist about suitable treatments such as anti-histamines, eye drops, nasal sprays and washes.

⇒ Stay indoors as much as possible during peak pollen seasons.

⇒ Shower after being outdoor or work outside.

⇒ Keep windows closed

⇒ Remove work cloths outside after working outside.

⇒ Install filter for air purification

If you suffer Seasonal Affective Disorder

⇒ Exercise, eat healthy food, and sleep at least 7 hours per night

⇒ Brighton your home office and sit by the (closed) windows whenever you can.

⇒ Schedule some breaks from your daily routine,

⇒ Communicate with your friends and keep your friendship and social relationships strong.

Generally, be familiar with what you can do to help yourself, approach allergy season with a positive attitude and seek help sooner rather than later if symptoms persist.

Dr. Abdul Basir

(c) ketabton.com: The Digital Library

Hay Fever/Seasonal Allergies

Depression and COVID-19

Spring is a happy season, fresh and full of hope. Plants and trees bloom and the colour green is everywhere. Green is a favourite colour for human eyes. And – have you noticed? - all EXIT doors are coloured green! Spring green signifies the exit from winter, which can be a gloomy, dark period. Spring is supposed to be the time of joy, but for some people spring brings the opposite feeling as Pollen Allergy (hay fever) and Seasonal Affect Disorder (SAD) can affect some people. SAD is a kind of depression that comes and go with the seasons and is diagnosed when it recurs in the same season for at least two years in row. The symptoms must diminish or disappear with the new season.

Studies indicated a link between allergies and mood disorders or depression, including SAD. Over 20% Australian are suffering from hay fever or allergic rhinitis. Sneezing, itching, runny nose, watery eyes and general grumpiness! As an example of the impact of seasonal allergies. A study by the University of Maryland at Baltimore found that depression worsens during peak pollen periods in people with bipolar disorder and active pollen allergies.

Allergies can affect your performance at work and school, and depending on the severity of symptoms, any type of activity that can be physically challenging. These symptoms can cause stress and emotional suffering, which can impair mood. Severe allergy makes it hard for people to get good quality sleep. In addition to other symptoms, insomnia or inability to fall asleep is a common symptom of hay fever/allergy.

Sleep deprivation and low quality sleep also contributes to depression symptoms. This means that those suffering from hay fever or other seasonal allergies are more likely to experience mental health issues, including anxiety and depression. This year, allergy season comes together with COVID-19. The common symptoms between COVID-19 and hay fever are overlapping and both share many symptoms. Having seasonal allergies during the COVID-19 pandemic can create some anxiety. However, there are key differences as well, such as fever in COVID-19, which is not very common in seasonal allergies. There is no evidence to indicate that you are at greater risk of contracting COVID-19 due to seasonal allergies themselves.

There are some things allergy/hay fever sufferers need to be careful about though. The symptoms of allergy do cause people to touch or scratch their eyes, blow their nose or touch their faces more often than usual. These behaviours can increase the risk of transmission of Covid 19. If you have symptoms such as a sore or scratchy throat, runny nose, sneezing or coughing, it may be difficult to determine

(c) ketabton.com: The Digital Library

Importance of Sun Exposure During COVID-19



Dr. Abdul Basir

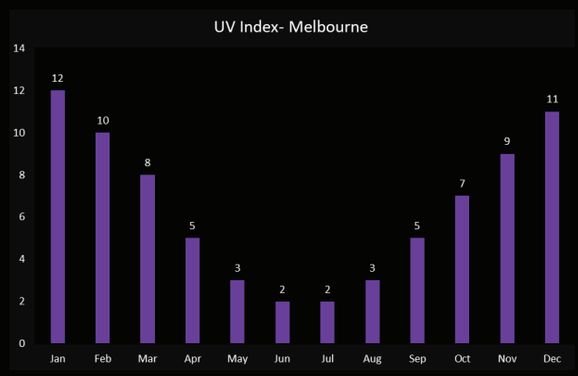
Studies have shown that the effect of sun exposure can improve health and even prolong life due to reducing blood pressure and reducing heart attacks and stroke. The positive effect of sun exposure may be due to vitamin D (the `sunshine` vitamin) and Nitric Oxide. The best source of Vitamin D is the natural production that occurs in the skin following sun exposure.

Vitamin D deficiency, or insufficiency, is very common worldwide and can get even worse during the winter season when we go outside less and tend to be more covered with clothing. When people are exposed to sunlight, their body produces Vitamin D, and this is known to have many health benefits. Vitamin D is essential for the skeletal metabolism, muscle function, calcium homeostasis, and the immune system. In recent years, research has demonstrated an association between poor vitamin D status and chronic illness, including autoimmune diseases, cancer, infections, diabetes, liver disease, and cardiovascular disease. A study found that those with low levels of Vitamin D were almost twice as likely as those with high Vitamin D levels to experience extreme lung infections (such as COVID-19) and they were likely to be sicker for longer.

Peer reviewed studies have also outlined the importance of Nitric oxide. This is another important compound produced and released in our bodies when sunlight touches our skin. Nitric oxide causes blood vessel to widen, increasing blood flow and oxygen exchange, naturally lowering blood pressure. *Under the right circumstances, 10 to 15 minutes of sun on the arms and legs a few times a week can generate nearly all the* ***vitamin D*** *we need. This will not increase with more time in the sun.*

Sun exposure also has risks for skin cancers and should be undertaken carefully. According to the Cancer Council Australia, skin cancer prevention should be a priority, even for people with low Vitamin D. Sun protection such as hat, sunscreen, glasses and shade is highly recommended when the ultraviolet level is 3 or above, for those who are outdoors for longer than a few minutes.

The table below shows the UV level/index in Melbourne. However, keep an eye on UV level for your locality. For more info please visit https://www.cancer.org.au/preventing-cancer/sun-protection/uv-alert/sunsmart-app.html



The bottom line is, a wise and cautious sun exposure has health benefits. So get out there and soak up a little sunshine!

(c) ketabton.com: The Digital Library



Women Of The Year Award

بانوی سال 2021

The Women of The Year Award acknowledges the exceptional contribution, achievements and commitment of Afghan Women in Australia. The award is presented on the occasion of International Women's Day in March. Bakhtar Cultural Association aims to promote awareness, gender equity and equality and encourage the Afghan women to be embraced and involved in the community.

Bakhtar Cultural Association initiated the award in 2019. Miss Tahmina Arsalaan, the Afghan well-known artist who has been engaged in the community for many years was the winner of the 2019 Afghan Women of The Year and Dr. Nouria Salehi who has spent many years as a passionate advocate for women's rights and provision of education in Afghanistan and Australia was named Afghan Women of the Year 2020.

Who is the Afghan Women of The Year 2021? You can nominate someone who:

⇒ Has achieved excellence in her field and/or made significant, observable services in the community

⇒ Is inspiring role model to all Afghan women in the community

⇒ Whose volunteer work has benefited the community and made a difference in other peoples' life

If you think your nominee demonstrates these criteria and that her contribution stands out, please consider nominating her for this award. Evaluation takes approximately 2 weeks. During this time the judging panel will evaluate shortlisted nominations and will determine the award winner of 2021 .The winner will be announced at the International Women's Day event in March. Please forward your nomination form to info@bakhtar.org.au.

جایزه بانوی سال، سالانه در محفل روز جهانی زن در ماه مارچ به بانوی برگزیده سال اهدا می گردد. این ابتکار بمنظور توسعه حقوق مساوی، آگاهی و تشویق بانوان افغان جهت فعالیت های بیشتر در اجتماع می باشد. بانو تهمینه ارسلان ، هنرمند معروف و محبوب کشور که سالها در اجتماع مصروف فعالیت می باشد، برنده جایزه (بانوی سال 2019) گردید و داکتر نوریه صالحی بخاطر توسعه حقوق مساوی زن و مرد، ایجاد زمینه تحصیل برای افغانها در آسترلیا و افغانستان و سالهای فعالیتهای فرهنگی ایشان به عنوان بانوی سال 2020 برگزیده شد.

بانوی سال 2021 کی خواهد بود؟ لطفاً بانوی مورد نظرتان را که شایستگی قرار ذیل را داشته باشد، نامزد این جایزه نمایید:

⇐ بانوی که در رشته کاری و یا تحصیلی دستاورد قابل ملاحظه داشته و فعالیتهای شایانی در اجتماع انجام داده است

⇐ بانوی که الگوی الهام بخش به بانوان افغان در اجتماع بوده است

⇐ بانوی که با فعالیتهای رضا کارانه در زندگی دیگران تحولی ایجاد کرده است

اگر شخص مورد نظر شما واجد چنین شرایط میباشد و دستاورد های ایشان قابل تقدیر است، لطفاً ایشان را نامزد این جایزه نمایید. ارزیابی نامزدان دو هفته را در بر میگیرد که در همین جریان داوران لیست نهایی نامزدان را ارزیابی نموده و بانوی سال 2021 را انتخاب می نمایند. بانوی سال در محفل بزرگداشت از روز جهانی زن اعلام میگیرد. لطفاً فورم نامزد بانوی سال را خانه پوره نموده به info@bakhtar.org.au ارسال نمایید.

(c) ketabton.com: The Digital Library



Narre Warren South

LOCAL HEROES

The Narre Warren South area is built upon a strong community spirit and is home to many hard-working people who make significant contributions to the local community. State Member for Narre Warren South Gary Maas launched the 'Local Heroes' campaign early July 2020. This initiative recognizes individuals who have gone to great efforts via their own work or that of their organization to support the Narre Warren South community - especially during these difficult times of a pandemic.

Through recognizing local heroes, Mr. Maas hopes to ensure that hard-working, selfless individuals are credited for their exemplary community service while also raising awareness of the important services they deliver. Local heroes have never been more important than at times such as during the current pandemic. Victorian communities have adapted to change like never before and many heroes have taken extra steps to care for our vulnerable community members.

Mr. Bassir Qadiri of The Bakhtar Cultural Association and Kelly Warren of BK2 Basics Melbourne have been recognized as Narre Warren South Local Heroes 2020.



"Congratulations to Bassir Qadiri of the Bakhtar Cultural Association for being one of two recipients of my Local Heroes award for 2020.

Bassir, Casey's Citizen of the Year, has worked tirelessly to help our community through the distribution of food vouchers, free interpreting and translation services, education campaigns, online library services, as well as hosting a range of cultural events for the Afghan community. The Bakhtar Cultural Association will receive $500 as a part of this award."



"And another congratulations to Kelly Warren of BK2 Basics Melbourne for being the second recipient of the Local Heroes award!

BK2 Basics Melbourne provides much needed food relief to the Narre Warren South community and surrounds, helping families put food on the table. Many of you are probably already familiar with Kelly's work but her outstanding dedication to our community deserves to be recognised and celebrated. Back2Basics will receive $500 as one of the winners of this year's award."

Gary Maas Facebook page

(c) ketabton.com: The Digital Library

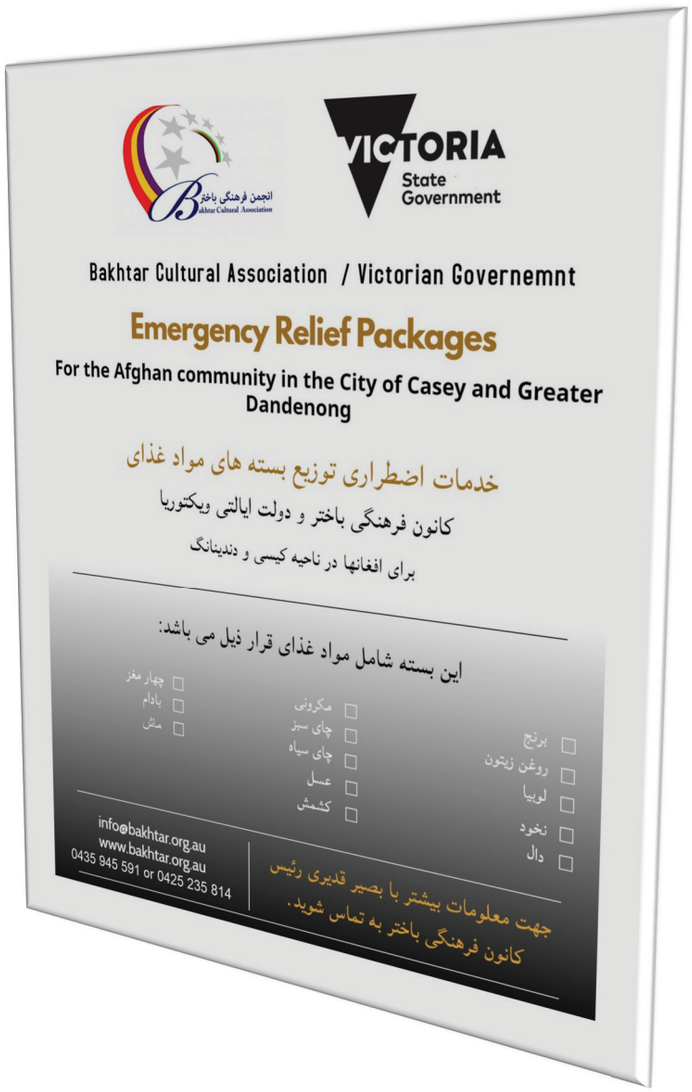
Emergency Food Relief Program

Food insecurity affects people of all ages and backgrounds, and increasingly it's impacting working families who are struggling to pay the bills and put food on the table. The pandemic caused thousands of people to lose their jobs or significant income. Families who were already struggling are even more vulnerable.

Bakhtar Cultural Association in partnership with the Victorian Government, through CALD communities taskforce, has committed to deliver Emergency Food Relief to the Afghan community in the City of Casey and Greater Dandenong, in light of the socio-economic impact caused by Covid-19. The program started early October 2020, over 140 disadvantaged families have been supported so far.

Food packages are designed to meet the needs of the recipients. Thus a different size package depending on whether it is intended for a single person, a couple or a family has been provided.

.





Each package contains enough food for at least six weeks, but many report making them last up to eight weeks.

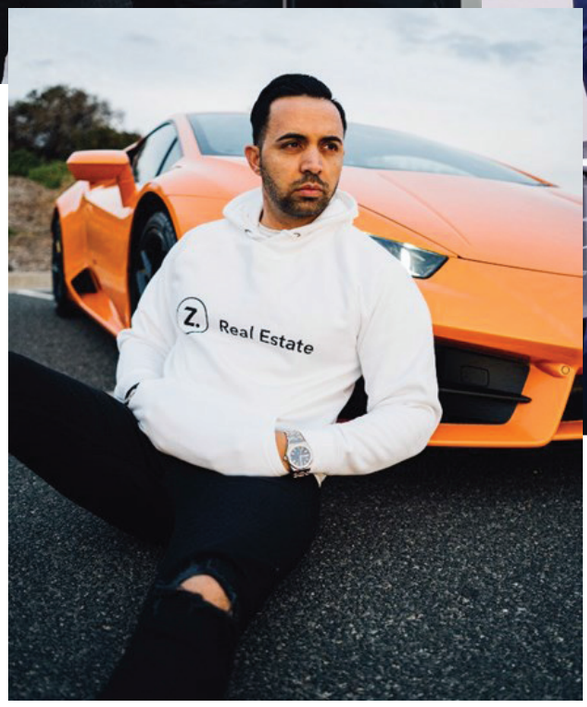
As we know the holiday season in 2020, has been a challenge to many, but Bakhtar Cultural Association dedicated volunteer team worked throughout the holiday season to bring joy to disadvantaged community members by organising food vouchers to enable families purchase groceries and Halal meat during Christmas and Yew Year break.

For more updated information about this program, please visit our website (Bakhtar.org.au) or our social media page.

(c) ketabton.com: The Digital Library







With a work ethic that would rival an Olympian, Zed Nasheet is a force to partner with in achieving record property sale prices for his clients. Zed's success is founded upon strong ethics, family values and expert skills in gender-based selling strategies.

Arriving in Australia with his family at the age of 12 after fleeing the Taliban in war-torn Afghanistan, Nasheet described living in squalid conditions as a child. When speaking with Bakhtar Magazine, Nasheet said "I was born in to poverty," he shared, describing growing up in a one-bedroom place with one bathroom to share between 15 people.
"I didn't know what fruit was because I'd never seen it - I didn't even know what a strawberry was.'

He said his achievements since his childhood is a constant source of inspiration."
"Part of my goal was to own a car because we never had one growing up," he said.

"My dad made a living washing dishes, and I want to make sure that doesn't happen again, but I take my inspiration from him and from all my family here in Australia and back in Afghanistan."

"All I want to do is give back to the community." Mr. Nasheet, who achieved an extremely low score of 28 in his final school exams, also said he aims to inspire the younger generation not to focus on study if they're not interested.

"Most people live in their fears, but I don't care about that - there are so many haters in the world and you can't please them, they're unhappy people, so you need to make yourself happy."

"I worked for eight or nine companies before I started my own brand, and they were all the same, "don't tell anyone the secret to our success", and why not? What's wrong with people? I want to share my success with the world."

(c) ketabton.com: The Digital Library



Zed Australia's Fastest Real Estate Agent Nasheet

Zed is the powerhouse behind Zed Real Estate. Game changer. Number One record-breaking agent. Award-winner. These have terms that are synonymous with Zed Nasheet. Known as one of the fastest selling real estate agents in Australia and with over a decade of experience.

Zed is an industry leader and fast becoming a well-known TV personality as result of him achieving success for his clients. In 2017, he broke an industry record by listing close to $30 million worth of real estate in a single month. Zed pioneered the use of social media and technology to create interest in his listings – and in so doing, set the industry benchmark for other agents to emulate. It seems that Zed has the Midas touch and everything that is for "Zale," he turns it to "Zold". After winning the title of Number One agent (VIC/TAS) four times consecutively, the natural move for Zed was to open his own real estate agency. With unrivalled energy, passion and track record, Zed has now become a trendsetter for the Real Estate industry in establishing new ways to reinvigorate and re-position the placid Real Estate industry. Extremely impressive for a young man who arrived in Australia as a refugee, at the tender age of 13 years.

Specializing in the luxury property market, Zed is not only in high demand as a Real Estate Agent, but also as a mentor to new agents in the industry. Zed is an in-demand keynote speaker and receives constant requests for training sessions, mentorship and advice on how to build rapid business success. He is a new breed Real Estate Agent and television star and has his own web series, “Just Listed by Zed,” “Zed Talks” and “Zed Estate”.

(c) ketabton.com: The Digital Library



BAKHTAR CULTURAL ASSOCIATION

Annual General Meeting 2020

Bakhtar Cultural Association held it's AGM on the 10th December 2020 at the Afghan Rahimi Restaurant in Dandenong and updated members and volunteers about BCA's activities, achievements and financial reports.

Bakhtar Cultural Association Chairperson Mr. Bassir Qadiri commenced proceedings by welcoming and thanking the BCA's executive team as well as all those who have worked with or assisted throughout this challenging year with the COVID-19 pandemic that caused major disruptions to BCA's events in the community

Speaking ahead of Bakhtar Cultural Association's Annual General Meeting, Mr. Qadiri said: "At the head of BCA sits a very committed group of individuals who donated their free time to help govern BCA providing strategic support, community insight and most of all a passion for this sector alongside the inherent drive to create positive change in the community."

"There is so much depth and diversity in our team. I'm always inspired by the talent and hard -working attitudes of my colleagues at Bakhtar Cultural Association. Our core value is based on excellence in services delivery, leadership by example, transparency and professionalism.

This year's BCA's activities and financials have been compiled by Ahmad Samadi of Accru Melbourne. The full financial reports can be accessed at Bakhtar.org.au."

Another highlight of the chairperson's speech was that: "as a community organization, we did our part to prevent the spread of the virus and keep updating our community through various activities especially our LIVE streaming sessions that covered all aspects of social determinants of health including but not limited to COVID-19 itself, at risk population, risky behaviours and impacts of COVID-19 on work, employment, selfcare, aged care, mental health, domestic violence, testing and financial support. Our social media has been the most active and effective platform in delivering crucial information in the Afghan community. In the meantime, we have developed new partnerships, registered over 145 new members, planned, developed and successfully executed over 7 projects."

The current executive board and governance team will continue their role until next AGM. The BCA team is looking forward to the next twelve months which will bring to fruition a range of major projects and community events.

(c) ketabton.com: The Digital Library



Mona Wilson

Afghan Aboriginal In Australia

Mona Wilson (née Akbar) is a descendant of Jack Akbar who came to Australia sometime in the late 19th century as an Afghan cameleer. He married Lallie an Aboriginal Wongai from Western Australia in South Australia. Mona Wilson and her family are of Afghan and Aboriginal heritage.

Mona was born in Renmark, SA, on February 28th, 1930. Eldest of 4 to Jack and Lallie. Mona spent her childhood and young adulthood in Renmark, travelling to Adelaide each year to attend Mosque with her father. After his death she moved to WA to be near her mother's country. Due to WA policies of the time, her children were removed from her care and she and her partner relocated to Victoria where she remained until after his passing. The entire family were not reunited until the 1980s. Mona was involved with many community organizations in her later life and left a legacy of love, peace, reconciliation and education of self. Her favourite saying...You are never too old to learn something new!

Mona Akbar passed away in 2016 when she was 86 years old. In the eulogy given at her funeral, a friend of Mona wrote: "The biggest thing I remember is her smile. Welcoming, bright, cheerful and encouraging. Positive and upbeat. It drew people in and once engaged her eloquent story-telling abilities usually kept them spellbound, sometimes for just a few minutes, other times for hours. She was generous with her knowledge, always happy to share what she knew".

A community tribute Facebook page is developed by Mona's grandchildren and friends who are descendants of Aboriginal Afghan Cameleers. The page is called "a place to share stories, photos, videos and memories of Mona Wilson, nee Akbar".

(c) ketabton.com: The Digital Library



Dakhtar

SOCIAL | CULTURAL | SCIENTIFIC | ARTISTIC

THE AFGHAN

Real Estate

CELEBRITY

Zed Nasheet

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library