

BAKHTAR

M A G A Z I N E

SOCIAL

CULTURAL

SCIENTIFIC & ARTISTIC

ګاښنامه باختر

اجتماعی | فرسنگی | علمی | هنری



Ketabton.com

DARI / PASHTO / ENGLISH

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

First Edition - 2020

فرست

بخش دري

شاعران و نويسندگان

شريف حكيم
قيوم بشير هروي
حميد پرفشان
حسيب زراد
عبدالهادي هادي
محمد كريم رحيمي
بصير قديري
پوهنيار شاپور احمدزي
داكتر شاه اقبال صافي
سارا جعفري
شگوفه باختري
انجنير رنجير عظيمي
زلمي رزمي
مصطفي عمرزي
داكتر رانجنا سرينو استف

← مقدمه
← كانون فرهنگي باختر
← خانه باختر
← كتابخانه كانون فرهنگي باختر
← تقدير از كار كردهاي هنري، ادبي و فرهنگي
← داستانهاي شاهنامه به نثر
← صحت و سلامت
← گوازه هاي شعرا

بخش پشتو

← په ژوند كي د بريارازونه
← پشتو او مستشرقين
← حمزه بابا او د پشتو غزل
← سراج الدين سعيد

بخش انگليسي

← فهميم فيض
← شهروندان سال (۲۰۲۰)
← مترجم (شفاهي)
← اهداف كانون فرهنگي باختر
← سكه ۵۰ سنتي و گراميداشت از ساربانهاي افغان در آسترليا
← سلطان ايريك - افغان بومي آسترليا

مقدمه

گاهنامه باختر به منظور رشد، نگهداشت و توسعه فرهنگ اصیل افغانستان، معرفی آن به اجتماع چندین فرهنگی استرلیا و انتشار اندیشه صاحب نظران، نویسندگان، شعرا و ادیبان در حوزه مطالعات و فراهم آوردن بستر مناسب به منظور تبادل اطلاعات در عرصه‌های گوناگون اجتماعی، فرهنگی، علمی و هنری، منتشر می‌شود.

با هدف ارتقای سطح کیفی و یکسان سازی فرایند تهیه، داوری و انتشار مقالات رعایت شرایط ذیل قابل پذیرش بوده و به چاپ می‌رسند:

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

مدیر مسئول: بصیر قدیری

CHIEF EDITOR: Bassir QADIRI



ترجمه و روابط عموم: تمیم سعید

TRANSLATION: Tamim SAYED



بازاریابی: جاوید نیازی

MARKETING: Jawed NIAZI

PUBLISHER: Ariana Print | DESIGN: Bassir QADIRI

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



کانون فرهنگساز باختر

اعضای ارشد و رهبری کانون فرهنگی باختر متشکل از اقوام مختلف افغانستان (پشتون، تاجک، هزاره، ازبک ...) می باشد که در ترویج فرهنگ همدلی و همپذیری، برگزاری برنامه ها، سمینارها، نشستها و محافل فرهنگی، اجتماعی، علمی و هنری و شناساندن فرهنگ اصیل کشور به اجتماع چندین فرهنگی آسترلیا نقش اساسی و بنیادی را ایفا می نمایند.

این آشکار است که زندگی هر شخصی بر پایه های اعتقاد اندیشه و طرز فکر شخص شکل می گیرد. از این رو يك کانون کار آمد و موفق کانونی می باشد که بتواند در بهتر اندیشیدن و کسب مهارت درست انتخاب کردن و تصمیم گیری صحیح به افراد جامعه یاری رساند و در نتیجه آزاد اندیشیدن و زیبا نگریستن را در زندگی افراد به صورت يك فرهنگ ساخته و افراد را در راه دستیابی به اهدافشان و طی نمودن راه ترقی در زندگیشان کمک نماید.

برنامه های پر رنگ، دستاوردهای متعدد و ابتکارات بی سابقه این کانون مورد استقبال بی نظیر اجتماع افغانها و نهادهای غیر افغان قرار گرفت که به مدت خیلی کوتاه تعداد اعضای این کانون به بیش از چهارصد عضو رسید و از طرف پارلمان وکتوریا، کمیسون تنوع فرهنگی وکتوریا و شهر کیسی چندین بار مورد تحسین و تقدیر قرار گرفت.

کانون فرهنگی باختر در سال ۲۰۱۷ تأسیس گردیده و در چهارچوب اساسنامه به فعالیت آغاز نمود. این کانون با هیچ ارگان سیاسی و مذهبی وابسته نبوده و هدف اساسی و بنیادی این کانون جستجوی راه های سالم و بارور برای انکشاف و نگهداشت فرهنگ اصیل افغانستان و پیشرفت سطح آگاهی جوانان و نوجوانان افغان در مورد ارزشهای پیشینه ادبی، علمی و هنری و تبلیغ آن برای جامعه چندین فرهنگی آسترلیا می باشد.

اهداف عمومی کانون فرهنگی باختر:

- ایجاد همبستگی و حفظ ارزشهای فرهنگی افغانها در بین افغانهای مقیم آسترلیا
- معرفی فرهنگ اصیل افغانها به جامعه چند فرهنگی آسترلیا
- برگزاری برنامه های فرهنگی، هنری، اجتماعی و آموزشی برای اجتماع افغانهای وکتوریا
- حمایت و تشویق شاعران، ادیبان و فرهنگیان در جهت ارتقای هنر، فرهنگ و ادبیات دری و پشتو
- نهادینه ساختن همدلی و همپذیری میان اقوام مختلف افغانستان در آسترلیا
- ایجاد زمینه مناسب برای احراز نقش فعال تر شاعران، نویسندگان و صاحب نظران در جامعه، و حضور مثبت تر آنان در روند شناساندن فرهنگ افغانها به اجتماع چندین فرهنگی آسترلیا
- معرفی چهره راستین ادبیات، هنر، فرهنگ و فرآورده های فکری اصیل کشور
- برگزاری محافل و سمینارهای آموزشی جهت توسعه و رشد حقوق مساوی مرد و زن و پیشگیری از خشونت های خانوادگی در اجتماع افغانها
- برگزاری سمینارهای آموزشی به منظور آرایه معلومات صحی و سلامتی
- همکاری با سایر موسسات، سازمانهای قومی و فرهنگی و موسسات دولتی که در زمینه کمک به جوامع و گروه های قومی و فرهنگی فعالیت مینمایند



تقدیر

از کار کردهای هنری، ادبی و فرهنگی



استاد تاری خان



نجیب حقیرست



انجنیر یونس عزیز



اکبر نیکزاد



فرید درخشان



شجاع شمس



برادران نصیر



استاد غنی قاسمی



فاروق فارانی



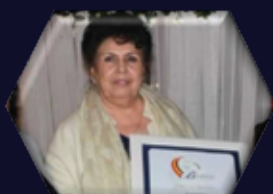
شعیب صافی



هشام الکوزی



رامین نوا



اسما آسیایی



شکیلا نصیر بھاتہ



مینا عزیزی



داکتر نوریہ صالحی



تھمینه ارسلان



اولین و بزرگترین مرکز فرهنگی افغانها در استراليا

خانه باختر

پروژه اعمار خانه مشترک افغانهای مقیم استراليا زیر نام "خانه باختر" ابتکار بی سابقه و افتخار آفرین کانون فرهنگی باختر می باشد که در سال 2018 آغاز گردید. فعالیت ها و تلاشهای اعضای کانون فرهنگی باختر در جریان دو سال توانست توجه حکومت ایالتی ویکتوریا را به این پروژه جلب نماید. این مرکز با مشخصات قرار ذیل در ناحیه کرنبرن و یا نریوارن اعمار خواهد شد:

- سالون مجهز با ظرفیت بیش از 250 نفر بخاطر برگزاری محافل فرهنگی و اجتماعی
- کتابخانه مجهز؛ در پهلوی امکانات و تکنالوژی روز، این کتابخانه مجموعه کتابهای ادبی، علمی، اجتماعی و هنری را به زبانهای ملی کشور (دری و پشتو) نیز فراهم خواهد نمود.
- اتاقهای مجالس؛ این اتاقها برای سیمینارها، مجالس و برنامه های آموزشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت
- صنف های درسی برای فراهم گیری زبانهای ملی کشور (دری و پشتو)
- استدیو مجهز با امکانات و تکنالوژی روز
- اتاق سرگرمی برای سالمندان



کتابخانه

کانون فرهنگی باختر



"هیچ کس نمیتواند تا در دوران کوتاه زندگی به فرد کاملا فرهیخته و علامه بدل شود، چون ذهن میزان هوشمندی انسان را محدودیت هایی است. اما انسان می تواند حاصل تجربه و دستاوردهای خود را چنان گرد آورده و انباشته سازد که هر نسلی از تلاشهای نسل پیشین دنباله کار را آغاز کند. و این بدان معناست که انسان برای رسیدن به تمدن و فرهنگ و علم باید هم نگاهدارنده و هم پیش رونده باشد. باید فرهنگی را که به ارث می برد نگاه دارد و در عین حال در پرتو تجربه و دستاوردهای خویش به گسترش و بهتر سازی آن بپردازد."

از کتاب به عنوان عالی ترین ابزار حفظ و انتقال دانش بشری در طول تاریخ یاد کرده اند در عین حال فراگیرترین و پرتفردترین مقوله فرهنگی در میان کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان تا امروز بوده است. با توجه به گسترش روز افزون علوم و فنون تنها کتابخانه است که دسترسی آسان به انبوه دانش و توسعه فرهنگ را میسر می سازد. بنا ما به عنوان یک کانون فرهنگی در اجتماع چندین فرهنگی آسترلیا این را جز مسئولیت خویش میدانیم تا بستر مطالعه را به زبان مادری (دری و پشتو) برای اجتماع مان فراهم سازیم تا باشد فرهنگ مطالعه و کتابخوانی، ایجاد حس همبستگی در میان افغانها و ترویج فرهنگ کتابخوانی در اجتماع نهادینه گردد.

کتابخانه کانون فرهنگی باختر در حال حاضر ۵۰۰ عنوان کتاب چاپی به زبان دری و پشتو در زمینه های گوناگون از جمله علوم اجتماعی، مدیریت، حقوق، دین، فلسفه، روانشناسی، ادبیات، شعر، داستان، تاریخ و آموزش زبان پشتو و دری و در حدود بیش از هزار جلد کتابهای دیجیتال را دارا می باشد که به تعداد صد جلد آن توسط بانو مرضیه وردک و هفت جلد آن توسط داکتر صاحب صمدی اهدا گردیده است. کلکسیون مجموعه اشعارشعراي معروف افغانستان بشمول عبدالمعانی بیدل، مولانای بلخی، قهارعاصی، خیام و زینت های مخزن این کتابخانه کوچک می باشد.

استفاده از کتابخانه به این شرح تعیین شده است:

- علاقمندان میتوانند لیست عناوین کتابها را از وبسایت کانون فرهنگی باختر بدست بیاورند
- اعضای کانون فرهنگی باختر میتوانند کتاب مورد علاقه ایشان را فقط از طریق آنلاین تقاضا نمایند
- متقاضیان میتوانند کتابها را به مدت چهار هفته بطور موقت (امانت) و رایگان برای مطالعه بدست بیاورند
- در صورت گم کردن و وارد نمودن خسارت به مدرک امانت گرفته شده، کاربر موظف به تهیه نسخه دیگری از مدرک می باشد. در صورتی که مدرک مورد نظر قابل تهیه نباشد، ارزش گذاری مدرک مورد نظر با نظر کارشناسی بخش سفارشات می باشد
- خدمات کتابهای چاپی فقط به اجتماع ویکتوریا در نظر گرفته شده است
- علاقمندان میتوانند کتابهای دیجیتال را در هر گوشه و کنار جهان از طریق ایمیل بدست بیاورند.

با اهدای کتاب در گسترش کتابخانه افغانها و نهادینه ساختن فرهنگ مطالعه ما را یاری رسانید.

حبیبه عسکر

ملکه تئاتر و سینمای افغانستان

و پیشگام ترین بازیگر زن در صحنه تئاتر و سینمای افغانستان

دیگران بازی کرد، عبارتند از:

« پیاله زهر » اثر سید مقدس نگاه،

نمایشنامه های « سایره » و « دزد » اثر توفیق الحکیم
نویسنده مصری به ترجمه محترم استاد عبدالرشید لطیفی،

« موطلابی » اثر عبدالواسع لطیفی،

« شبی که آواز زنگ ها شنیده می شد » ،

« او پدرم نیست » ،

« شام زندگی » ،

« پرنده مجروح » ،

« پیراهن عروسی » ،

« شمع هایی که می سوزند » اثر مرحوم لطیفی،

« خسر » اثر چخوف ،

« گناهکاران بی گناه » اثر اوستروفسکی ،

« من بمیرم تو نمیری » و « زن بی ملاحظه » دو اثر
فرانسوی به ترجمه موسی نهمت ،

خانم حبیبه عسکر بدون تردید یکی از پیشگامترین بازیگران زن در صحنه تئاتر، سینما و تلویزیون کشور ماست. وی در سیزده سالگی، زمانی وارد عرصه حرفه تئاتر شد که نه تنها بازیگر زن در تئاتر نبود و نقش زنان را نیز مردان به اجرا در می آوردند ، بلکه حتی در میان تماشاگران نیز زنی دیده نمی شد. دوستان هنر فردای تیاتر و سینما از وی به نیکویی و قدردانی یاد خواهند کرد.

حبیبه عسکر در سال ۱۳۲۶ خورشیدی برابر با (۱۹۴۷ میلادی) در کابل زاده شد و تحصیلاتش را در مدرسه «مسلمی نسوان» گذراند.

«عید آرتیست» اثر زنده یاد فضل احمد نینواز به کارگردانی سید مقدس نگاه، نام نمایشی است که حبیبه عسکر نخستین بار روی ستیج زینب ننداری ظاهر و ایفای نقش کرد و چون با موفقیت درخشید از او حسن استقبال کردند و دوران تازه ای در زندگی هنری وی آغاز شد. نمایشهایی که حبیبه عسکر با برجسته ترین هنرپیشگان و رؤسوران تئاتر آن زمان مثل استاد عبدالقیوم بیسد، استاد رفیق صادق، استاد حمید جلیا، مشعل هنریار، استاد اکبر روشن، عزیزالله هدف، ف عبادی، احسان اتیل، عبدالله عادل شفیع، اسدالله آرام، احمدشاه علم، ستارجفایی و نیز خانمهایی مثل مزیده سرور، جمیله امین، میمونه غزال، زرغونه آرام و



« حماسه مادر » اثر ماکسیم گورکی ، به
کارگردانی دکتر محمد نعیم فرهان
« طبیب اجباری » و « خسیس » آثار
مولیر ،

«مفتش » اثر گوکل ،

«شب و شلاق » اثر دکتر اسدالله حبیب ،
« زنان عصبی » ترجمه ی داکتر فرحان
« کچری قروت » اثر سید مقدس نگاه،
« امشب شاه میمیرد » ترجمه عبدالواسع
لطیفی

« گناهکاران بیگناه » در تاجیکستان به
کارگردانی نظر اوف، وغیره ...

حبیبه عسکر در سینما نیز پیشقدم بود،
روزگاران بخش (طلبگار) عبدالخالق علیل
است که حبیبه عسکر در همبازی با استاد
رفیق صادق، خان آقا سرور و غزال
ابراهمی یکی از نقش های عمده را ایفا
کرد.

فیلم مسافر - بکارگردانی سعید اورکزی
همینطور " گمراه " فیلمی از ساخته های
واحد نظری و فرید فیض فیلم دیگری است
که بعد از مهاجرت به استرالیا در آن ایفای
نقش کرده است.

خاتم حبیبه عسکر در طی سالهای ۱۳۵۷
تا سال ۱۳۷۲ به دعوت تلویزیون ملی
در تلویزیون نیز فعالیتهای چشمگیری داشته
است که پاره ای از آنها نقش آفرینی در ده
ها نمایشنامه است. تا اینکه نسبت اوضاع
نا امن کشور و دوران خانه بدوشی آغاز شد
و پس از سرگردانی های زیادی به استرالیا
رفت و از سال ۱۹۹۵ میلادی تا کنون
در آنجا روزگار میگذراند.

خاتم حبیبه عسکر پیاس خدمات
ارزنده هنری اش القاب ملکه ی تئاتر
افغانستان "، " کارمند شایسته ی فرهنگ
" و نیز مدالها، جوایز و تقدیر نامه های
زیادی بدست آورده است که گواهی دهنده
ی شایستگی و توانایی های هنری ایشان
میباشد.

نگارنده: زلمی رزمی

پادشاهی طهمورث

طهمورث کارهای پدر را دنبال کرد و بردانش مردمان افزود. او رشتن پشم بره و میش را به مردمان آموخت و آنان را به بافتن جامه و فرش راهنما شد. سبزه، کاه و جو را خورش دام های اهلی قرار داد. از پرندگان تیز چنگ باز و شاهین را رام کرد و شیوه تربیت آنان را برای شکار به مردمان آموخت. با آفت های جهان ستیزه کرد و آنها را درهم شکست و فرو نشاند. نوشتن خط نیز از زمان وی آغاز شد.

پادشاهی جمشید

جمشید به کمک فرّه ایزدی و نیروی اندیشه اش آئین زندگی را رونق بخشید و دانش های نوین به مردمان آموخت. جمشید با فرّ و شکوه بسیار به تخت نشست و بر همه جهانیان پادشاه شد. دیو و مرغ و پری همه در فرمان او بودند و درکنار هم به آسایش می زیستند. جمشید هم شهریار بود و هم موبد. کار دین و دولت هر دو را هر مزد بدست وی سپرد. نخستین کاری که جمشید پیش گرفت ساختن ابزار جنگ بود تا خود را بدانش نیرو ببخشد و راه را بر بدی ببندد. آهن را نرم کرد و از آن خود و زره و جوشن و خفتان و برگستان ساخت. پنجاه سال درین کوشش برآورد و گنجینه ای از سلاح جنگ فراهم ساخت.

آنگاه جمشید به پوشش مردمان گرایید و پنجاه سال نیز در آن صرف کرد تا جامه بزم و رزم را فراهم آورد. از کتان و ابریشم و پشم جامه ساخت و همه فنون آنرا از رشتن و بافتن و شستن و دوختن به مردمان آموخت. چون این کار نیز به پایان آمد جمشید پیشه های مردم را سامان داد و اهل هر پیشه را گرد هم جمع کرد. همه مردمان را به چهار گروه بزرگ بخش کرد: یکی مردان دین که کارشان پرستش کردگار و کارهای روحانی بود. اینان را در کوه جای داد. دیگر مردان رزم که آرادگان و سربازان بودند و کشور به نیروی آنها آرام و برقرار بود. سوم برزگران که کارشان ورزیدن زمین و کاشتن و درودن بود و به تلاش و کوشش خود تکیه داشتند و به آزادی می زیستند و مزد و منت از کسی نمی بردند و جهان به آنان آباد بود. چهارم کارگران و دست ورزان که به پیشه های گوناگون وابسته بودند.

جمشید پنجاه سال نیز در این کار به سرآورد تا کار و پایگاه و اندازه هرکس معین شد. سپس جمشید در اندیشه آراستن زندگی مردمان افتاد: سینه سنگ را شکافت و از آن گوهرهای گوناگون چون یاقوت و بیجاده و فلزات گرانبها چون سیم و زر بیرون آورد تا زیور زندگی و مایه خوشدلی مردمان باشد. آنگاه در جستجوی بوی های خوش برآمد و برگلاب و عود و عنبر و مشک و کافور دست یافت. بدینسان جمشید با خردمندی به همه هنرها دست یافت و بر همه کار توانا شد و خود را در جهان یگانه دید. آنگاه انگیزه برتری و والاتری در او بالا گرفت و در اندیشه سیر در آسمان ها افتاد: فرمان داد تا تختی گرانبها برای وی ساختند و گوهر بسیار در آن نشانند. جمشید برآن نشست و سپس به دیوان که بنده او بودند فرمان داد تا تخت را از زمین برداشتنند و به سوی آسمان برافراشتند. جهانیان از شکوه و توانایی وی خیره ماندند. گردآمدند و بر بخت و فرش آفرین خواندند و براو گوهر افشانند و آن روز را که نخستین روز ماه حمل بود "نوروز" خواندند و جام و می خواستند و به شادی و رامش نشستند. هر سال آن روز را جشن گرفتند و شادمانی کردند. «جشن نوروز» از اینجا پدید آمد. جمشید سیصد سال بدینسان پادشاهی کرد. درین مدت مردم از رنج و مرگ آسوده بودند. وی چاره درمندی و بیماری و راز تندرستی را پدیدار کرده و به مردمان آموخته بود. در روزگار جمشید جهان آرام و شادکام بود. گیتی پر از نوای شادی بود و یزدان راهنما و آموزنده جمشید بود.



پادشاهی کیومرث

کیومرث به عنوان نخستین پادشاه جهان مردمان را به فرمان خود درآورد و آئین شاهی را بنیاد گذارد و مردم را به خورش و پوشش بهتر رهبری کرد. سیامک بدست فرزند اهریمن کشته شد و امان نیافت تا در این راه گامی بردارد. هوشنگ اما پادشاهی هوشمند و بینادل بود و به آبادانی جهان کمر بست. او نخستین کسی بود که آهن را شناخت و آن را از دل سنگ بیرون آورد. چون بر این فلز گرانبه دست یافت پیشه آهنگری را بنیاد گذاشت و تبر و اره و تیشه از آهن ساخت و راه و رسم کشاورزی را آغاز نهاد. نخست به آبیاری گرائید و با کندن جوی های آب رودخانه را به دشت برد و کاشتن و درودن را به مردمان آموخت و مردان کارآمد را به برزگری گماشت. یک روز هوشنگ با گروهی از یاران خود به سوی کوه می رفت، ناگاه از دور ماری سیاه رنگ و هول انگیز پدیدار شد. هوشنگ سنگی برداشت و آنرا به نیروی تمام بسوی مار پرتاب کرد. مار پیش از آنکه سنگ به وی برسد از جا برجست و سنگی به سنگی دیگر خورد و هر دو در هم شکستند و شراره های آتش به اطراف جستن کرد و فروغی رخشنده پدید آمد. هر چند مار کشته نشد اما راز آتش گشوده شد. کوشش هوشنگ به اینجا پایان نگرفت. هوشنگ دام های اهلی را چون گاو و خر و گوسفند از دام های نخجیری چون گور و گوزن جدا ساخت، تا هم مایه خوراک مردمان باشند و هم در ورزیدن زمین و کشاورزی به کار آیند. از جانوران دوده که پوست نرم داشتند برگزید تا مردمان پوست آنها را ببوشند. بدینگونه هوشنگ عمرش را به کوشش و اندیشه برای آبادانی جهان و آسایش مردمان بکار برد و جهان را آبادتر از آنچه به وی رسیده بود به طهمورث سپرد.

و او به پرورش فریدون همت گمارد. از آن سو ضحاک از جایگاه اولیه فریدون آگاهی یافت اما وقتی به مرزار رسید او را نیافت پس هر انسان و چارپایی که آنجا بود کشت و آنجا را به آتش کشید. وقتی فریدون شانزده ساله شد از البرز به سوی مادرش آمد و از نام و نشان پدرش پرسید. فرانک گفت: بدرت آبتین از نژاد طهمورث بود. ضحاک او را کشت تا برای مارهایش غذا فراهم کند بعد از آن همچنان به دنبال تو بود و من تو را مخفی نمودم. فریدون دلش پر از درد شد و در پی انتقام برآمد اما مادر او را بر حذر می داشت.

روزها می گذشت و ضحاک همچنان در اندیشه فریدون بود. او تصمیم گرفت لشکری از مردم و دیوان بوجود آورد و همچنین سندی تهیه کند و موبدان پای آن را امضا کنند بدین قرار که شاه تا کنون جز به نیکی عمل نکرده است. در این بین که سند تهیه می شد ناگاه صدایی در کاخ بلند شد. مردی به نام کاوه به نزد شاه برای دادخواهی آمد و گفت که پسر مرا مکش. پادشاه پذیرفت و به کاوه گفت که او هم از گواهان محضر او باشد. وقتی کاوه سند را خواند برآشفت و گفت: اینها جز دروغ و یاه نیست و به همراه پسرش از کاخ بیرون رفت و در کوی و برزن بانگ زد: او چرم پیش بند آهنگری را بر سر نيزه کرد و گفت: بیایید تا به نزد فریدون رویم و از او کمک خواهیم. مردم به دنبال کاوه بسوی فریدون رفتند و از او کمک خواستند. فریدون دو برادر بزرگتر به نامهای کیانوش و شادکام داشت. به آنها گفت: به نزد مهتر آهنگران روید و بگویید گرز سنگینی به سان سر گاومیش برای من بسازد. به تدریج سپاه و لوازم جنگی آماده شد و سپاهیان فریدون مهابی کارزار می شدند. فریدون، برادرانش و کاوه آهنگر به براه افتادند تا به ارون درود و دجله رسیدند و در کنار دجله و شهر بغداد ماندند که از آنجا کاخ ضحاک نمایان شد. فریدون گرز گاوسر خود را برداشت و به سوی کاخ روان شد و نگهبانان را تارومار کرد تا به کاخ رسید. در آنجا دختران جمشید شاه را دید و با آنان به صحبت پرداخت. آنها از نام و نشان او پرسیدند و سپس ارنواز گفت: ما از بیم شاه با او همراه شدیم. تو چگونه می خواهی با او بستیزی؟ فریدون گفت: اگر دستم به او رسد جهان را از وجودش پاک می کنم. شما باید جای او را به ما نشان دهید. گفتند: او به هندوستان رفته است تا بیگناهان دیگری را به خاک و خون بکشد. از وقتی درباره تو شنیده در رنج و عذاب است و آسایش ندارد ولی زیاد نمی ماند و بزودی باز می گردد. در زمان غیبت ضحاک گنجور دار او کندرو به کارها رسیدگی می کرد. وقتی به کاخ آمد و فریدون را دید که بر تخت نشسته است و همه مطیع او شده اند او نیز بدون ناراحتی در برابر فریدون تعظیم نمود و به ستایش او پرداخت. فریدون برایش گفت تا جشن بر پا نماید. در جریان جشن که همه مصروف هستند کندرو بر اسبی نشست و به سوی ضحاک رفت و ماجرا را باز گفت. ضحاک پریشان شد و از بیراهه به سوی کاخ آمد و با سپاهیان فریدون درگیر شد. در میانه جنگ که مردم نیز به یاری سپاهیان فریدون آمده بودند ضحاک ناشناس به طرف کاخ رفت در حالیکه سرتاپا پوشیده در زره بود. در آنجا دید شهرناز و ارنواز در کنار فریدون هستند و به نفرین ضحاک لب گشاده اند از خشم خنجر کشید تا او را بکشد اما فریدون گرز گاوسر را بر سر او کوبید. سروش غیبی ندا داد که او را مکش که زمان هوش اش نرسیده او را به کوی دماوند کشان کشان ببر و در بندش کن. پس او را به دماوند برد و به کوه آویخت.

بماند او برین گونه آویخت

وزو خون دل بر زمین ریخته

سالیان دراز از پادشاهی جمشید گذشت. دد و دام و دیو و آدمی در فرمان او بودند و روز به روز برشکوه و نیروی او افزوده می شد، تا آنجا که غرور در دل جمشید راه یافت و راه ناسپاسی پیش گرفت. سالخوردگان و گرانمایگان لشکر و موبدان را پیش خواند و بسیار سخن گفت که «نرهای جهان را من پدید آوردم، گیتی را به خوبی من آراستم، مرگ و بیماری را من برانداختم. جز من در جهان سرور و پادشاهی نیست. خور و خواب و پوشش و کام و آرام مردمان از من است و مرگ و زندگی همگان به دست من. اگر چنین است پس مرا باید جهان آفرین خواند. آنکه این را باور ندارد و نپذیرد پیرو اهریمن است». بزرگان و موبدان همه سر به پیش افکندند. کسی یارای چون و چرا نداشت، که جمشید پادشاهی زورمند و توانا بود. اما چون فرّه ایزدی از جمشید گسست در کارش شکست افتاد و بزرگان و نامداران درگاه از او روی برگرداندند. بیست و سه سال گذشت و هر روز نیرو و شکوه جمشید کمتر می شد. تا آنکه ضحاک تازی پدیدار شد.

پادشاهی ضحاک

ضحاک هزار سال پادشاهی کرد. جمشید دو دختر داشت به نامهای شهرناز و ارنواز که ضحاک آنها را از آن خود کرد. علاوه بر آن هر روز دو مرد جوان را کشته و مغزشان را به مارهای شاه می دادند. در این زمان دو مرد پاک نژاد به نامهای ارمایل و کرمایل تصمیم گرفتند که تحت عنوان آشپز نزد شاه روند تا شاید کاری از دستشان ساخته باشد. حیل آنها این بود که مغز سر یک جوان را گرفته با مغز سر گوسفندی می آمیختند و جوان دیگر را از مرگ می رهانیدند و بدین سان هر ماه سی مرد از مرگ نجات می یافت و وقتی تعدادشان به دو صد می رسید آشپزان به آنها چند بز و میش داده و آنها را روانه صحرا می کردند تا کسی به آنها دست نیابد و اکنون کردها همه از نژاد همان مردانند.

حدود چهل سال تا پایان پادشاهی مانده بود شبی در کنار ارنواز خوابیده بود که خواب دید سه مرد جنگی کارآموده که یکی جوانتر بود به جنگ ضحاک می آیند و جوان چنان گرز را به سر ضحاک می کوبد که از وحشت آن از خواب پریده و فریاد کشید. ارنواز گفت: شاهها چرا از چه ترسیدی؟ ضحاک از گفتن خوابش خودداری کرد اما ارنواز پافشاری می کرد و بالاخره مجبور شد داستان را تعریف کند. ارنواز او را دلداری داد و گفت: موبدان و ستاره شناسان را احضار کن تا خوابت را تعبیر کنند. شاه نظر او را پسندید. موبدان آمدند و تفحص کردند اما می ترسیدند حقیقت را بگویند و شاه به آنان خشم گیرد. بالاخره یکی از آنها به شاه گفت که عاقبت همه مرگ است و تو هم همیشه بر تخت نخواهی بود و بعد از تو شخصی به نام فریدون به تخت می نشیند البته او هنوز به دنیا نیامده است. ضحاک پرسید: او چه دشمنی با من دارد؟ موبد پاسخ داد: او به کینخواهی پدرش که تو او را کشتی با تو دشمن است. ضحاک وقتی این سخنان را شنید از ترس از هوش رفت و از آن به بعد همه جا سراغ فریدون را می گرفت و به دنبال او می گشت تا او را بکشد. مادر فریدون که فرانک نام داشت از موضوع آگاه شد و او را به نزد نگهبان مرزار برد و گفت: این کودک را با شیر گاو بپرور و نزد خود نگاهدار. سه سال فریدون نزد آن مرد با شیر گاو پرورده شد و ضحاک همچنان در جستجوی او بود. فرانک از ترس شاه تصمیم گرفت فریدون را به کوه البرز ببرد. در کوه مرد پاکدینی می زیست که فرانک پسر را به او سپرد



و سلامت
مختص

راه کارهایی

برای رهایی از استرس

هورمون کورتیزول تحت عنوان هورمون استرس هم یاد می شود. بدن برای پاسخ به التهاب و هنگامی که شخصی در معرض فشار استرس روحی و عاطفی قرار می گیرد، این هورمون را ترشح می کند. به علاوه هورمون کورتیزول مسئول تنظیم فشار خون و سیستم ایمنی بدن هم می باشد. استرس کوتاه مدت منجر به آسیب جدی نخواهد شد اما قرار دادن خود در شرایطی با استرس مداوم عواقب ناخوشایندی برای سلامت جسم و روان به همراه دارد. به عنوان مثال، ایجاد اختلال در خواب، امراض قلب و عروق، نامتعادل شدن میزان شکر در خونو کاهش سیستم ایمنی بدن و متناوباً عامل امراض متعدد می گردد .

با توجه به نکات ذکر شده تا انتهای این متن با ما باشید تا روشهایی را برای کاهش استرس خاطر نشان شویم. نفس کشیدن مساوی؛ زمانی که احساس می کنید استرس شدیدی دارید، چهار مرتبه پشت سر هم نفس کوتاه بکشید و سپس از طریق بینی بازدم داشته باشید. این میزان می تواند در مراحل بعدی به ۶ یا ۸ مرتبه افزایش یابد. این تکنیک برای رهایی از افکار متعدد قبل از خواب هم بسیار مفید می باشد. پیاده روی و دیدن مناظر اطراف سبب گردش جریان خون بهتر در بدن و تنفس منظم می گردد و در پایین آوردن سطح استرس موثر میباشند.

مصرف کافئین و قهوه را کاهش دهید تا احساس آرامش بیشتری داشته باشید. همچنین شنیدن یک موسیقی شاد می تواند احساس شغف و شادمانی شما را افزایش دهد. مصرف چاکلت تیره رنگ با حداقل شکر سبب بالا رفتن هورمون های نشاط آور می شود. در صورت تمایل و علاقه مندیتان ساعتی را به عبادت و مناجات بپردازید تا امید در شما بیشتر تجلی نماید. فراموش نکنید همیشه آرامش خود را حفظ کنید تا با داشتن روان آرام و بدنی سالم، بتوانید از زندگی لذت بیشتر را ببرید.

سارا جعفری



منبع: وبسایت ستاره صبح و بخش سلامت نمناک

روش های موثر

برای کاهش وزن

وزن را آهسته پایین بیاوریم - اگر وزن را سریع پایین بیاوریم، در صورتی که در خوردن زیاده روی کنیم، به همان سرعت به حالت اول برمی گردیم. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند هفته ای نیم تا یک کیلوگرام وزن کم کنیم.

رژیم را سرشار از فیبر کنیم - فیبر به هضم غذا کمک و از بروز قبضیت هم پیشگیری می کند، سطح کلسترول را پایین می آورد و به کاهش وزن کمک می کند اما بیشتر افراد نیمی از فیبر مورد نیازشان را دریافت می کنند.

به اندازه کافی بخوابیم - هنگامی که خود را از خواب کافی محروم کنیم، بدن هورمون تحریک کننده اشتها (گرلین) را بیشتر ترشح می کند و ترشح هورمون لپتین (هورمونی که احساس سیری را در ما ایجاد می کند) کم می شود. پس خوابیدن کافی ما را سیر نگه می دارد.

بیشتر میوه و سبزی تازه بخوریم - بهترین رژیم غذایی آن است که در آن غذای زیادی باشد و باعث کاهش وزن شود. اگر میوه و سبزی بیشتری بخوریم، کمتر احساس گرسنگی می کنیم، مواد مغذی بیشتری دریافت کرده و فیبر زیادی به بدن می رسد. به این ترتیب احساس سیری می کنیم.

اضافه وزن و چاقی از مشکلاتی است که افراد زیادی با آن دست به گریبان هستند. هر قدر وزن بیشتر باشد، قلب مجبور است سخت تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود که برخی از آن ها عبارتند از سکت قلبی، سکت مغزی، فشار خون بالا، شکر، تکلیف کرده و مشکلات کیسه ی صفرا (مانند سنگ کیسه صفرا...)، درد مفاصل و برخی سرطان ها را نیز در برمی گیرد.

پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم تر از کم کردن سریع وزن است. بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادت های غذایی و کاهش مصرف انرژی است (یعنی مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهیم).

روشهای مختلفی هم برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام وجود دارد که البته همه ی آنها اصولی و صحیح نیستند. همواره رژیم کم کالری در کنار یک برنامه ورزشی منظم، کلید رهایی از چاقی معرفی شده است اما توجه به نکات ذیل که متخصصین توصیه می کنند هم می تواند از منحرف شدن در این راه جلوگیری کند.

نوشیدن آب بیشتر به ویژه قبل از غذا - افراد اغلب گرسنگی را با تشنگی اشتباه می کنند پس قبل از اینکه غذا بخوریم اول آب بنوشیم

آخر شب غذا نباید خورد - از خوردن غذا به شمول چیس و میوه خشک در آخر شب خودداری کنیم

فقط ۱ بار در هفته خود را وزن کنیم - کسانی که به طور منظم خود را وزن می کنند، در کاهش وزن موفق تر هستند، اما بیشتر متخصصان پیشنهاد می کنند فقط یک بار در هفته خود را وزن کنیم تا از روشهای سالم منصرف نشویم.

کباران

شاعر: قیوم بشیرهروی

ای اسیر فرزانه مرد و شاعر والامقام
با تبسم هر نسیمی را به حرمان کرده ای
نادری را درد ها داد رنج بی پایان دهر
پرتوی در زنده گانی همچو باران کرده ای
از الیه حالت احرار پرسیدم دمی
گفته است خوبندوممنونم که پرسان کرده ای
زنده یادی شاعر شیرین بیان شهر ما
ز هرهء صابیر مرا یاد عزیزان کرده ای
من ز مختار زاده دارم آرزوی همدلی
گویمش ای نعمتاً لطف فراوان کرده ای
گفته بودی غصه دارم ، عاشقم ای هم‌نوا
ای زیریر با قطره اشکی یاد باران کرده ای
درد ها داری به دل ای شاعر شیرین سخن
حضرت بهنوش چرا در سینه زندان کرده ای
از جناب فضلی و خشنود خواندم ناله ها
من ز اطرافی چه پرسم گر نمایان کرده ای
از شفیق احمد که دارد شکوه ها از شوروشر
تا دل سالار و رهنوش، سبزه زاران کرده ای
از حبیب شاعران آن هم‌نوا بی‌دل
کز دیار ترک چندی یاد مایان کرده ای
عارفی ای یار من از سال های کودکی
خوش بحالم کاینچنین یادی ز دوران کرده ای
از سعید و اختر و یاران دیگر بر دلم
با فوشنجی خاطر م را شاد شادان کرده ای
صامدی و هاشمی با حکمت مصلح همه
با قدیری و صبور شهری چراغان کرده ای
حیدری آزاده مردی از گلستان وطن
زنده باشی با کمریمی سخت طوفان کرده ای
بلخی و اشراقی و مهجور چنان گویند سخن
بهمن و میرزایی یاد گل عذاران کرده ای
شعر های ۲۴ ساعت به همراهی من است
مهدیا پاینده باشی شاعر باران کرده ای
آخ ای میهن دلم از دوری ات دیوانه گشت
تا به چند این غم ها در سینه پنهان کرده ای
بسکه می بینم پریشانی و زخم ها بر تنت
سینه آتش فشانم را به گریان کرده ای
هرچه بود در خاطر یاد آوری بنموده ای
ای « بشیر » با یاد یاران ، گل باران کرده ای

باز ای ماه فروزنده چه جولان کرده ای
با فروغ حسن خود قصد دل و جان کرده ای
ره به کوی دوستان بگشودی و رفتی تمام
تا بدام خویش افگندی شتابان کرده ای
خوانده ام شعر ترا در ۲۴ ساعت مدام
با سرود خویشتن عالم به حیران کرده ای
مژده ام بشنو که دارم از دیار دوردست
در کنارم شاعر یست یادش به هجران کرده ای
چشم و دل گردیده روشن با نذیرجان ظفر
ای خدایا شاکرم لطف بر غریبان کرده ای
جوهرها دارم تشکر از پیام دلگشت
بیدرنگ هر سو برادر یاد یاران کرده ای
من سرود عشق لیلی را پسندیدم از آن
واها چندی سفر سوی گلستان کرده ای
راز های زنده گی را در میان خاطرات
واژه ها را بانوی شهلا هزاران کرده ای
از عنایت شعر های نغز خواندند دوستان
چند بانو با زلال اشک گریان کرده ای
از ثنای مهربان بشنیده ام بارها سخن
زنده باشی بسکه تو یاد دلیران کرده ای
غصه ها دارد به سینه حضرت زرغون مدام
گرید و نالد که طالب ملک ویران کرده ای
از همایون بسکه خواندم شعر های دلگشی
عالمی! تو بارها وصف خراسان کرده ای
از عزیز ی نکته ها دارم بدل با لطف خوش
جاودان باشی دفاع از نام انسان کرده ای
دوستی با یار مشفق افتخارات من است
مشفقاً نازم که با من عهد و پیمان کرده ای
امیرا طورا که داری ره به گلزار ادب
محمودا دارم خبر یادی ز جانان کرده ای
دوست خوب صادق پیکار که داری طنزها
با شریف بس حکیم روشن شبستان کرده ای
سید جلال ای همدیارم شاعر غربت نشین
با سرود دلنشینت یاد خوبان کرده ای
درها بخشد زگفتارش چنان نعمت فزون
نعمتا از بهر چه فریاد پژمان کرده ای
من ز ترکانی و زرگرپور دارم قصه ها
با توکل هم‌نوایم یاد مالان کرده ای

نقاش

جان من اینجا چرا راه را کج می روی
 من تویم، تو از منی ، هر دو هم خانه اییم
 کوچی هستی و بیا در صحرای دل سنگر بشو
 شاه صنم از یک بیا مرد غیور شهر شو
 من نگویم از شکر قند ، لهجهء تاجیک تبار
 یا که پشتون، در عشق ، مجنون دوران گشته است
 گر که خواهی در نبرد تو فاتح و حاکم شوی
 از شکست رأیی نزن از هزاره لشکر بساز
 مردمان انگرز در پی فرهنگ مولتی کالچرند
 سرزمین من خود معدن فرهنگ ها و رنگهاست
 ما بیستیم چشم خود بر این همه افسونگری
 ما ندانستیم نیست زیبا هم رنگ بودن
 من را هم که بینی لهجه ام رنگی شده ست
 حاصل از جنگ و فرار ، از نسل مهاجرم
 هر چه را تو می پرستی عذرت می کنم
 قاضی نشو حکمی نده تقصیر بیهوده نگیر
 گر رئیسان جهان گل می کنند دریا را
 دستهء چاقو نشو محکوم قوم ها را مکن
 جان من ، نیست مشکل ، بیا نقاش باش
 با قلم رنگی بزن و جهانی خلق کن
 اخر شعرم رسید و ثابت گشته باز
 بهترین رسم جهان مجموعه ای از رنگ هاست

سارا جعفری

دالی

نن بی راته و خندل او نن بی سور گلاب راکر
 خلکو مبارک می شه! یو چا راته خواب راکر

ما چي به ټول عمر د چا نوم په تسبو اراوه
 خدای می د عمرونو د توبو راته ثواب راکر

خُم چي دغه ټوله میخـانـه په گډا راولم
 شور بی د خوانی راور او سوز بی د رباب راکر

ما چي به ټول عمر د چا نوم په تسبو اراوه
 خدای می د عمرونو د توبو راته ثواب راکر

نور به د آشنـا په اشارو باندي گام اخلمه
 ژوند بی څه پروا که پر اوبو لکه حباب راکر

بنکلی چي لمدو زلفو ته شرک ورکړ راوبې کتل
 سترگو بی د سـل زره غزلو یو کتاب راکر

کله نه هادي چي نذرانه د چا د زلفو شوم
 خدای راته یو زړه له شوره ډک لکه دریاب راکر

عبدالهادی هادی



در خیالم
ترا ای سرزمینم
ترا با همهء عشق خواهم ساخت
در آخرین نقطه های خیالم
در شب های تار که خواب تا انتهای صبح به بالین ام نمی آید
تا زمانیکه مژگان ام دیگر قدرت باز و بسته شدن را ندارد
ترا می سازم
با هر استخوان ام که دیگر توانی استوار نگهداشتن تن خسته ام را ندارد
با هر یکش می سازم
آن همه در و دیوار های ریخته و شکسته ات را
شیشه های ریز ریز شده و
چوب های سوخته سوخته ات را با قلب ریخته و شکسته خود
پیوند کرده بار بار می سازم
آفتاب را روشن می سازم
همه جا را سبز فرش می کنم
به هر کجا درخت دوستی می شانم
دریا ات را آبی و آسمانت را نیلگون سازم
این گونه آرام آرام در خواب خواهم رفت
چی بی خیال می خندم
همه در خواب می خندم
دم فردا می دانم

چه يك شهكار معمارم

چه يك نقاش و استادم

چه دریا ی، چه گل های، چه زیبا آبشار

همه را از نو آباد می سازم

شکوفه باختری

سبستان غزل

محمد کریم رحیمی

شعر من رنگین نشد هر چند سایه بیدم قلم
تا نخوردم غوطه در بحر خروشان غزل

گر جوانی در تمنای وصال شد فدا
عشق پاییزی جوان است در بهاران غزل

چون بساط زندگی عشرت سرای مانه شد
درد و غم را می زخم هر دم به چوگان غزل

گر صدایم در گلو خشک است و فریادم خموش
دل قرین ناله ام شد در نیستان غزل

خون رز مسستی نمی بخشد دل بشکسته را
می روم از شهر صهبا سوی کیهان غزل

من که طبع نازکم از گرد غریت تیره است
با قلم گفتم بگیرد دست و دامان غزل

چونکه از هجر وطن دلگیر و پژمانم همی
شرح احوالم نمی گنجد به دیوان غزل

توسن شعر «رحیمی» هر طرف تازد مگر
گام سبقت می زند هر دم به میدان غزل

شام رنگین است و بزم دوستداران غزل
محفل شعر و طرب اندر شبستان غزل

زینت این انجمن از مقدم نیک شماس
رخشش محفل تو ای شمع فروزان غزل

صحبت یاران طراوت می فزاید هر دمی
همچو باران سعادت در گلستان غزل

بوی عنبر می رسد یا نافه مشک ختن
بر مشام خسته ام از سنبلستان غزل

ای غزل بخروش در رنگینی محفل فزای
خنده کن ای شمع بزم گرم یاران غزل

گر ترا در سر هوای عشق و ذوق شاعر است
چند گامی بایدت سوی دبستان غزل



قفل مغز

زمان که انتخابش ، امروزش متقاضی کنه
 به دیروزش و در عمر کو ، سلام هم به فردا کنه
 زشت ترش ز زشت ، خاشاکه مچو بیکه
 و باعث پاک زیندو ، نصیحت های بودا کنه
 گذر از صحبت نبر ، اگر زشت است پیش
 دو گوشت بسته ای آدم ، به پیغام کلی کنه
 نه سنگسار پیش کنه نه گاو ای را مقدس کو
 نه هم دنبال موهوم ، سفرد آسمان پاک کنه
 یا و قفل مغز را ، فقط یک نسخه ای گشتا
 و روش را اگر خواهی ، پر از مضمون حال کنه

شریف حکیم

بیدار

انگار که پیموده ام صد راه سیاه را
از وحشت و آشوب شب تار ترسم

بیدار بمانم تا افق های رهایی
از های هوی، باور اجبار ترسم

هرگوشه ی اندیشه را خورشید بکارم
تاریخ سیاه را کنم انکار ترسم

نابود کنم، هرچه برایم شده است درد
از جاده ی باریکه ی پرگار ترسم

یک عهده کنم تا دگر از دار ترسم
از خشم نبرد، آیین دشوار ترسم

فریاد شوم، ناله شوم بغض گلو را
یک بانگ رهایی زخم، اینبار ترسم

هرچند که دنیا قفس آراست برایم
از سلسله ی مانع دیوار ترسم

بصیر قدیری



حمید پرفشان

کینه و بغض و حسادت میدهد هستی بباد
در جهان درس نظام دوستی از بر کنید
کینه و بغض و حسادت میدهد هستی بباد
در جهان درس نظام دوستی از بر کنید
از برای شام تار زندگیء دیگران
خویش را بفرق عالم چون خورانور کنید
درفضای عیش و عشرت تا بکی خنده به لب
بهر ماتم دیده گان هم دیده روزی تر کنید
ختویشن را در عمل از یاد برده ، تابکی
از برای دیگران تفریق خیر و شر کنید
زینت ظاهر نباشد جوهر مردانگی
درمروت فضل و دانش را به خود زیور کنید
پند پیران را شنیده سعی باید در هنر
تا بکی عمر جوانی را چو گل پریز کنید
از شما یاران فاضل آرزو دارد (حمید)
محفلی گر از سخن شد یاد این مضطر کنید

در محبت دوستان حرف وفا از بر کنید
از شراب مهر و الفت باده در ساغر کنید
رخصت تبعیض رنگ و لفظ و مذهب را دهید
در فضای آدمیت دوستی را سر کنید

سرگردان

غزل پشتو

ورکه شوې له ما د زره زخونوباندې څه وکړم
نشم د لیدی دې قسمتونوباندې څه وکړم
ورکه ته له مانه په گودر او مازدیگر شولې
ته چې په کې نه یې گودرونو باندې څه وکړم
پته ته له مانه په چل چل باندې خسوف کړلې
نه دې پرېږدي بیرته دې چلونو باندې څه وکړم
ستاپه بېلتانه کې زماسور زرگی کنگل شولو
پت په تورو وریځو کې لرونو باندې څه وکړم
یوځلې زه ستاکه خمیاری جامونه وکړم
مست یې په لیدوشم شرابونو باندې څه وکړم
نیکي تصویرونه دې خیالونو کې چې خپرمه
یې له تاپه هسې تصویرونو باندې څه وکړم
نه ومه شاعر زه احمدزی خو د شاعرکرمه
یې له تاپه دې نیکو غزلونو باندې څه وکړم

شاپور احمدزی

دوست دارم باز سرگردان شوم
باغِ حُسن و عاشقی ریحان شوم
نالاه گُردم سوز دل را آتشین
پر حلاوت عشق را افغان شوم
آن تنکتر لعل از گلبرگ ها
حس کنم دل باخته تغیان شوم
بوسه شبنم بگُردم بر جبین
بر رُخش باریده و باران شوم
راهی دریا کنم دهر و مکان
گوشه اطاق دل پنهان شوم
شانه گُردم گم به شام تار یار
اختر سرگشته در زندان شوم
حلقه گیرم گرمی دلدار را
اشک های موم دور جان شوم
گر خریدارم شود آن چشم دوست
دوست دارم خیلی ها ارزان شوم
من شوم خمیازه و عین جمال
عاشقی و عشق را عنوان شوم
دوست دارم تیغی از مژگان زراد
خورده در دل دور زین امکان شوم

سُور

حسب زراد



غواری د مهتاب ژوند

سـال ها در جستجویم ، همدمی پیدا نشد
دل به ترکیدن رسید، يك مـحرمی پیدا نشد

سرزدم درهر دیـاری ، جستجو ها بیشمار
هر کرا دیدم به دردی ، بی غمی پیدا نشد

شش جهت ابرسیاهی چرخ را پوشیده است
بارش از مهر و خوبی ، يك نمی پیدا نشد

هر کی را دادم به دل جا، دوستی کردم بآن
دیدمش در بیوفایی ، يك دمی پیدا نشد

در مقام عدل و انصاف سالها دیدم فریب
این چه معیار است درین ملك، حاتمی پیدا نشد

بسکه دیدم دد مزاجی، رنجبر، در عصر زمان
گر نگویم بر غلط ، يك آدمی پیدا نشد

رنجبر عظیمی

اولس نور ستیری دی انصاف غواری
د هر خـاین سره حساب غواری

تنک د ظلمونو نه مظلوم اولس
خـان خلاص ظالم نه په شتاب غواری

د ظالم باب یی دی تیر کـری په خـان
حـکومت نه اوس د عدل باب غواری

خوبت کـیری وینی یی ورته وینی سمپی
د ظـالم خوبنو نه، کباب غواری

اولس کـوی نفرت توپک خـخه اوس
توپک په خـای لاس کی کتاب غواری

د غـم سندی نوری نه غواری خوک
کتاب سره لاس کی رباب غواری

خـزان یی تیر کـیره ټول د گل په تمه
خـکه ساپی ، گل د گلاب غواری

د دوزخ ژوند نه دلته ستیری ستیری
ژوند په اسـمان کی د مهتاب غواری

داکتر شاه اقبال ساپی



په ژوند کې د بریار لرون

داکتر شاه اقبال ساپي

پرته له ستونزو نه ژوند کې کامیابی نشته یانې که غواړئ چې په ژوند کې کامیاب ووسئ باید په ژوند کې کلک هوډ ولری او او هره ستونزه چې وي باید په پوره متانت او میراني سره یې وزغمئ. همدارنگه جیم رهن وايي: که غواړی چې بریا دی په برخه شي، ضرور به درته یوه لاره پیدا شي خو که یې نه غواړی بهانه خو شته دی. کله نا کله بریا پسی همیشه بریا راځي علت یې دادی چې بریا بریا زیروي لکه میاهم وايي: بریا بریا زیروی. د کامیابو خلکو په ژوند کې د بریا یو راز دادی چې د موقع څخه د وخت سره سم گټه پورته کوي یانې هیڅکله موقع د لاسه نه ور کوي. بینجمن ډیزریلی په دی اړوند څه داسی وايي:

د انسان په ژوند کې د بریا یو راز په وخت سره د موقع څخه گټه اخیستنه ده. خو کولن پاول بیا وايي: بریا دپاره کوم رازونه نشته، کامیابی د ترتیباتو، سخت کار او د ناکامی څخه عبرت اخیستلو په نتیجه کې منځ ته راځي. وینسټن چرچل بیا وايي: بریا د نا کامیو په نتیجه کې منځ ته راځي پدی شرط چې انسان ذوق د لاسه ورنکړي. دجاپانی ژبی مثل دی: اووه ځله را ولویره خو په اتم ځل ودریره. یانې که اراده ولری فرق نشته که د ناکامی پسی د ناکا می سره مخ شی. کامیابی به خامخا راځي خو شرط دا دی چې هلي ځلي به انسان تر هغی جاري ساتي تر څو چې یې بریا په نصیب شوی نه وي.

په پای کې ویلی شو چې بریا د مسلسلو هلو ځلو نتیجه ده. کله چې یو انسان کلک هوډ او پخه اراده ولری نو ضرور به کامیابیږي. که یو انسان د مسلسلو هلو ځلو سره سره د ناکامیو سره مخامخ شي، نا امیده کیږی به نه بلکه خپلو هلو ځلو ته باید تر هغی دوام ورکړی تر څو چې یې بریا په نصیب شوی نه وي. دبلو کلیمنت ستون وايي: څوک چې بار بار هلي ځلي کوي خامخا به یې بریا لاس ته راځي.

ژوند لوری ژوری لري یانې کله ژوند کې د انسان سره بریا مل او کله ناکامی مل وي. کله د انسان ژوند دستونزو سره مخامخ او کله د انسان ژوند هوسا وي. بریا په پتو سترگو لاس ته نه راځي بلکې کلک هوډ او هلي ځلي دي چې انسان د بریا درشل ته رسوي. کوم انسان چې په دی عقیده وي چې زه یې کولای شم یانې که د یو کار د کولو باره کی مثبت سوچ ولري هغه کار کیدونکي دي لکه چې ویرجیل وايي: څوک چې پدی فکر وي چې دوی یې کولای شي هغوی کامیاب دي. د کامیاب ژوند راز په عمل کې نغښتی دی یانې تش په خبرو لاس ته نه راوړل کیږي بلکه عمل دی چې انسان په بریا سره نازوي.

پدی اړوند پابلو پیکسو څه داسی وايي: د بشپړی بریا بنسټیزه کیلی عمل دی یانې د بریا لپاره اړینه ده چې خبری په عمل بدلی کړو. پدی هکله والت ډیزني داسی وايي: که غواړئ چې یو کار پیل کړئ، خبرو نه تیر شی، کار ته باید د عمل جامه ور واغونډئ. همدارنگه کنراد هیلتن وايي: داسی بریښی چې بریا او عمل یو بل سره تړلي دي. کامیاب خلک همیشه هلي ځلي کوي، غلطیانی تری کیږي خو هیڅکله د هلو ځلو څخه لاس نه اخلي.

په پښتو کې مثل دی: بی زحمته راحت نشته یانې که غواړی چې د هوسا او کامیاب ژوند څښتن شي باید په ژوند کې د ستونزو سره په کلکه مبارزه وکړی یانې د بریا دپاره اړینه ده چې ستونزي و گالو. بل مثل دی: که غر لوی دی په سر یې لار شته پدی مانا چې هر کار شوني دی و لو که په ظاهره نا شوني ښکاري خو پدی شرط چې انسان ستونزو ته غاړه ورکړی او موخي ته د رسیدلو دپاره کلک هوډ او پخه اراده ولري خو که په انسان کې د هوډ سم احساس شتون ونلري بیا انسان ته شوني کار ناشوني گرځي. پدی اړوند سوفو کلیس داسی وايي:

پښتو زند یا کمه ژبه چې زند ته ورته ده ورته والی بني کله چې هغه د پښتو ژبي د اصالت په هکله رغېږي. د پښتو د ادبياتو په باره کښي واي: پښتو شعر د خپلي ساده گي او طبعي والي له کبله خاص امتياز لري.

د پښتو ادبياتو صنعت او نازکخيالي يوه معصوم او بي الايش طفل ته ورته ده د ټيټو استعارو او بي خايه نازکخياليو خني پاکه ده هغه د پښتو ټول اصالت او ماهيت په يوه جمله کښي ادا کوي، واي: سره د دې گمانه چې د پښتو ژبي ږغ صوت خيگ او خشن دی، مگر دا يوه مردانه ژبه ده چې په صفايي او صحت سره کولي شي هر نظر او مطلب توضيح او افاده کړي. موسيو برتلز روی مستشرق کله چې د پښتو ژبي په عمومي وضعيت بحث کوي، واي: پښتو ژبه د خپل تاريخي او جغرافيايي قوت سره د اورېدې مودې ژبه ده او د وخت دغه اوږدوالي پکي بدلون رامینځته کړی، خو نه څرنگه چې په فارسي کښي ليدل کېږي. ځکه عربي کلمې په فارسي کښي حل شوي ندي خپله د عربي ژبي د قوانينو سره سم کارول کېږي مگر په پښتو کښي بيا د پښتو ژبي د قوانينو سره استعمالېږي چې فرق يې نشي کېدلی او د ژبي برخه گرځي.

جيم مستير او فرېديک کيولر د خپلو څېړنو په نتيجه کښي دې پايلې ته رسېدلي، واي: پښتو ژبه زند يا کمه ژبه چې زند ته نژدې قريبه ده او فرېديک ميولر زياتوي چې زند ته د پښتو نږدېوالي د اوسني فارسي او د هخامنشيانو د وخت د فارسي نږدېوالي غوندي ده (ارنست ترومپ) بيا واي: پښتو ژبه د ارياي ژبو يوه خائنه مستقلة څانگه ده چې د هندي او ايراني څانگو تر مينځ د ورو راوړو ذريعه گرځېدلې ځکه د دواړو څانگه اثر پکښي ليدل کېږي. ترايراني څانگې هندي څانگې ته نژدې ده. (داکتر فون سپيگل او داکتر هارنل) هم د ترمپ نظريه تايده وي. (کريسون او اطريشي دکتور پال ټيډسکري) هم په دې هکله څېړني کړي او نظر لري، سره له دې چې دې نورو محققينو هم د پام وړ څېړني کړي مور په همدې اکتفا کوو.

نازکميز (زهير بلخي)

پښتو او مستشرقين

ژبه يواځي دا نه چې د افهام او تفهيم وسيله بلکه د وينونکو د دود دستور او فرهنگ ترجمانی هم کوي. پښتو ژبه هم چې دمرکزی باختر د ستري کتلي د مهاجرتونو په ترڅ کې د گران افغانستان په غرو او درو کښي پاتي او تر مور رارسېدلې. د ارياي ژبو يوه څنگه ده چې د غربي ژبپوهانو پام يې ځانته راگرځولی دا دی. د نموني په توگه به د يو څو تنو نظرونه تاسو سره شريک کړو لمړنی مستشرق چې د پښتو لغاتو يوه ټولگه يې په ۱۷۹۱ ع په سنت پترز برگ کښي چاپ کړه. المانی مستشرق (گولډ شنت) نومېده تر هغه ورسته تر اوسه پورې نور مستشرقينو په سلهاو کتابونه، مقالې او رسالې ليکلي چې د ټولو يادونه ممکنه نده.

مور به د يو څو تنو د نظرونو لنډيز تاسو سره شريک کړو (کلاب روت) په ۱۸۱۰ ع کال د پښتنو د نشت په هکله يو کتاب او په ترڅ کې يې د پښتو ژبي په اړه تحقيقات هم پکښي شوي. د شرق پېژندنې مشهور مستشرق روسی (برنارد درون) هم د پښتو ژبي په هکله مهم او د پام وړ څېړني کړي او لمړنی کس دی چې دای ثابتې کړي چې پښتو ژبه د هندو ارياي څانگې سره تړاو لري او د پښتو لغاتو يوه مجموعه يې په کال ۱۸۴۵ پترسبرگ کښي چاپه کړه. د ملتان کمشنراستنت (لفتننت ايچ جي انگليسی راورتي) په کال ۱۸۵۶ د پښتو ژبي د صرف او نحو په هکله يو کتاب ليکلی. الماني (گايگر) هم په ۱۸۹۳ کښي د پښتو ژبي د فيلوژي په هکله يوه رساله ليکلي وه چې وړ ده هغه د پښتو ژبي لغتونه د تهجي حروفو په ترتيب د سانسکريت اوستا پخوانی او اوسنی فارسی سره پرتله کړي چې د هغه څخه نوموړو ژبو ته د پښتو اصالت او نژدې والی ثابتېږي.

بل ستر محقيق فرانسوی (جيم ډار مستير) دی د هغه څخه د (دافغانانو ملي تراني) په نامه يو نفيس اثر را پاتي دی. هغه واي: پښتو ژبه د فراسی يا پهلوی څخه مشتقه شوي نده بلکي په دې ډله کښي خائنه يوه مستقلة ژبه ده.

راگرزولی ده او په پښتو یی زیاتی مقالې لیکلې چه د هیواد په اخبارو او مجلو کی خپری شوی دی. ښاغلی سعید، شعر نه وایی خو نثر یی ډیر پوخ دی. د پښتو ژبی د نهضت او پرمختگ ټینگ طرفدار دی او په دی لاره کی د ده نظریه داده چه په پښتو کی باید ښه ښه نثرونه ولیکل شی او د پښتنو لیکوالو ترمنځ د ادبی وحدت روحیه ټینگه شی او پښتانه لیکوال زیار وباسی چه د پښتو سوچه او زاره لغات راژوندی کری او ترڅو چه خپل پښتنی لغت او محاوره لری، باید د پردیو لغاتو او محاورو څخه ځانونه وژغوری. ښاغلی سعید د رسمی ماموریتونو دورې هم تپری کری دی چه و وروستی م امریت یی په لومړی رتبه په دارالتحریر شاهی کی مشاوریت و او اوس دا پوه پښتون په کورکی د ناروغی شپې ورځی تیروی.»

در چند جنبه ی تعریف مرحوم سعید، اما رابطه ی او با اجتماع، اجتماعی بودن را تعریف می کند. چنان چه در تذکار مختصر ادیبی که متأسفانه ندانستم کیست، رویت سراج الدین سعید در اجتماع خوانده می شود، چنین نقشی انعکاس بینشی نیز است که کسی در مجاورت مردم، آنان را کاملاً می شناسد. درونمایه ی نوشته های مرحوم سعید، در دایره ی گل، روی جزئیات متمرکز می شود. توجه بر ناهنجاری ها، قلم او را برای اصلاح می چرخاند و با فهم از این که اگر افاده ی منظور با ارزش های فرهنگی مردم توأم شود، سهولت به میان می آید، نوع قلم را تباری می سازد. از ریفورم اجتماعی تا نصب العین فرهنگی، اما غایه ی روشنگری ها و خدمات مرحوم سعید، بر محور زنده گی اجتماعی مردم اند. در سالیانی که مرحوم سعید در اوج خلاقیت فرهنگی قرار داشت، جامعه ی افغانی، فاصله ی زیادی با ارتجاع اول نداشت؛ هرچند پایه های استواری که شهید اعلی حضرت نادرخان ایجاد می کند، طول این تجربه ی سیاسی را به حدود نیم قرن می کشاند، اما نیاز های شدیدی وجود داشتند که در قسمت تنویر، فرهنگیان را ناگزیر می کردند با رعایت ثقلت برداشت هایی که عمدتاً تابو های سنتی و دینی بودند، مردم را برای کسب دانش، مسوولیت پذیری و توجه به اولویت ها تشویق کنند. مرحوم سعید در کنار تخلیق آفریده های داستان گونه که اکثراً انتباهی و آموزنده اند، نمونه های نثری ای دارد که می توان گفت، شاید تلخیصاتی از گستره ی وسیع آثار اجتماعی او باشند. در نمونه های زیر «وقت»، «ارزش»، «هدف» و «بیداری» از جوهره ی وزن ادبی، اما با رویکرد اجتماعی بودن، تعلق خاطر مرحوم سعید را آشکار می کنند. مغرور ته نه پوهییری، ځکه څوک نه شي پوهولی. ته ساده یی، ځکه څه نه شي سنجولی. ته د خودی په نشه کښی د وخت له اقتضاتو او ایجاباتو څخه بی خبره یی ... ته! هو ته! په دې ولی نپوهییری چه څه باید وکړو؟ درس نه وایی او وظیفه نه پیژنی، نو په دې



نویسنده ی اجتماعی

(سراج الدین سعید)

در یک گزاره ی مختصر که شاید به 50 سال قبل برگردد، ادیبی در مورد زنده یاد سراج الدین سعید، نگاشته است:

ښاغلی سراج الدین ((سعید)) د ملا منهاج الدین زوی، په خټه شینواری پښتون، په اوسنیو لیکوالو کی د اجتماعی مضامینو پوخ لیکونی دی. په ۱۳۱۹ هـ ق کال د کابل د ښار په ((ده افغانانو)) کی زېږېدلی. ابتدایی تعلیم یی له خپله پلاره څخه او نور علمی تحصیلات یی په خصوصی ډول له خصوصی ښوونکو څخه کری دی. په شرقی علومو کی ښه مطالعه لری او د نویو غربی علومو له مطالعی څخه هم بی برخي نه دی، په تیره بیا په اجتماعی پوهنه کی د ښو معلوماتو خاوند دی. په پښتو او پارسی ((دری)) روان قلم لری، او په عربی، اردو او ترکی ژبو پوهییری او له انگریزی څخه استفاده کولای شی. افغانی پوهان ده ته د یو فاضل او پوه پښتون په سترگه گوری. ښاغلی سعید یو مخی، خوش صحبتته او خنده رویه او آشنا پرسته سری دی؛ مجلس ښه تودولای شی. د بد نیټی، کښی او حسده سره آشنا نه دی. له هغه وخته چه د پښتو نوی نهضت شروع شوی دی، ده د خپل قلم مخه له فارسی څخه پښتو ته

ارزشمندی روشنگری، عناصری وجود دارند که بایسته های او برای اختیار اند. یعنی در تنقیدات سعید، تفهیم مسئله ی اجتماعی بودن با تعیم این ایده ها توام می شود که مسوولیت پذیری با درک درست از زنده گی که بر محور ارزش های مدنی قرار دارد، ممد هایی اند که در تعیین نصب العین، انسان را هدفمندانه و آگاهانه به جلو می برند.

مرحوم سعید را می توان از آن نویسنده گان افغان به شمار رود که در جریان شگوفایی نهضت ادبی پشتو، با بینش فرهنگی در دایره ی قوم، اما اجتماعی می نویسند. آن مرحوم، در حالی که نویسنده ی متعهد بر ارزش های ملی بود، می دانست که تعمیم مفاهیم مدنی، روشنفکری و معارف، از اولویت های جامعه ی تباری اش نیز استند؛ چه کسب مسوولیت های خطیر دولنداری و حمایت هایی که پس از ارتجاع اول، روی ظرفیت بشری همتباران او استوار بودند، به نحوی مردم ما را در حاشیه ی ارزش های در حال رشد مدنی قرار می دادند. بر این گونه، اجتماعی استحاله می شد که هرچند زمامدار کشور بود، اما با نظامی گری از درک مولفه های مدنی که بخش عمده ی دولت را تعریف می کردند، دور می ماند.

مسوولیت های خطیر نظامی و نظامی گری های طولانی، یک بخش عمده ی ظرفیت های بشری تبار ما را جبراً از کسب آموزش هایی دور نگه داشته بودند که با رشد غیر متوازن در میان اقلیت ها، دسته های مخرب حزبی، به ویژه چپی- پرچمی را کمک کردند تا تغییرات انحرافی وسیعی در حاکمیت ها و طبیعت افغانستان ایجاد کنند.

هنوز نیاز ها به آن چه نصب العین امثال سعید ها بود، آشکار می سازند که پس از هفت ثور، همتباران ما با نوع دیگری از تغییر انحرافی (احزاب و تنظیم های جهادی)، نتوانستند توان و اقتداری را احیا کنند که بر اساس ظرفیت های بشری و عمق تاریخی آنان، همیشه برای پشتون های افغانستان محفوظ اند.

اگر در دورنمای تاریخی و فجایی که بر افغانستان تحمیل شدند، دنبال حل پرسش برایم، به یقین آن چه سعید ها دنبالش بودند، به ضرورت اجتماعی بودن اولویت های معارف و فرهنگ می رسیم.

می توان گفت به اثر ناهنجاری هایی که سلاح را در زنده گی ما نقش کردند، افهام و ادراکی ناچیز می شوند که می بینیم با وجود کثرت و ظرفیت های گسترده ی بشری، اما سهم اکثریت این کشور، نه فقط تامین نمی شود، بل به سراب می ماند.

مصطفی «عمرزی»

حساب ستا تول ژوند یوه خطرناکه درامه ده؛ یو داسی درامه چه احساسات پاروی، مگر ته نه پاریری. ته د چاسره ولی په یوه لیاره نه شی تلی؟ او دا ولی د عمومی نفرت سره مواجه یی؟ که زما منی: د غرور په خای د مینی او محبت سره خا ن عادی کره!

ادیب ته زه نه پوهیوم چه ته ادب ته په علم قایل یی او که په صنعت؟ ته ادب، حقیقت گنی او که تعبیر؟ ادب د ادب دپاره غواری او که په ادب سره د خلکو احساسات پاروی؟ ته! هو ته! ووايه چه ادب رنگینی او جلوه ده او که نه د حقیقت روښانول؟ زما دا پوښتنی د هغه ادیب څخه نه دی چه هغه په صرف ادب نازیوی، بلکه زه د هغه ادیب نه معلومات غورم چه هغه په مطلب پوه وی، هدف ولری او د ادب څخه مطلوبه مفاده کولی شی.

ژوندیو ته ژوند د څه دپاره دی؟ که ژوند بی کاری وی، نو مرگ څه شی دی؟ ژوند، واسطه ده او که نه غایه او هدف؟ ژوند، ښه دی او که مرگ؟ زما په فکر ډیر ژوندی دی چه د نورو ژوندیو برخه خوری، بالعکس ډیر داسی خلک مړه شول چه د هغوی د ژوند د گتی او فایدی څخه تر اوسه خلک استفادی کوی.

حقیقتاً چه د ژوند په راز هر څوک نشی پوهیدلی. ژوند یوه لویه ده چه په دی لویه کینی سربیره پر مندو او تررو په سل هاو او زرهاو هلی ځلی هم شته. نو ژوند ته باید په عادی او سرسری نظرو نه کتل شی او نه دومره باید د غور وړشی چه د یو با افتخاره مرگ نه هم مهم وگڼل شی. څیرنه، تجربه او مشوره د ژوند مزیت زیاتوی. جنبش او حرکت، جدیت او فعالیت د ژوند معنی ده. پوه خلک باید د عامو خلکو سره د ژوند د ښودلو په مقصد کی مرسته وکړی.

محتاط ته تا خو څه غوښتل، مگر په تته ژبه. تا څه ویل، مگر به زړه کینی دی پاتی شول. تا څه اوریدل، مگر په مغشوش ډول. تا څه احساس کولو، مگر باور دی پرې نه درلوده. تا د ذایقی په خوند کینی هم بی خوندی محسوسوله؛ ځکه چه ستا افکارو ستا په حواسو تاثیر اچولی و او تا ته چه کوم مهم مرض متوجه و، هغه همدا چه مضر احتیاط دی کولو. ستا مرض سودا ده، مگر تا به ورڅخه د پوهی تعبیر کولو، ځکه عواقب دی ښه نه شو سنجولی او کله یو څه خوشبین او خوشباوره هم وی.

در چهار نمونه ی بالا که بیشتر شبیه قطعات ادبی اند، اما درونمایه، حول اجتماع مردم از مهارت های نویسنده حکایت می کند. او با قید جنبه های روانی، تاثیرات عوامل مختلف فرهنگی را تبیین می سازد، اما در کل پیام می دهد که به اثر

حمزه بابا

او د پښتو غزل

زه په دې مقاله کې غواړم چې د حمزه بابا په پېژندگلوي او په شعر او شاعري کې دهغه په غزلو لنډې خبرې وکړم. امير حمزه شينواری د ملک ميرباز خان زوی په ۱۹۰۷ کال د لنډي کوتل په خوره خېل کلي زېږېدلی دی. پښتون شاعر، اديب، ډرامه ليکونکی، فلم جوړونکی ډراډيو وياند اوليکوال وو.

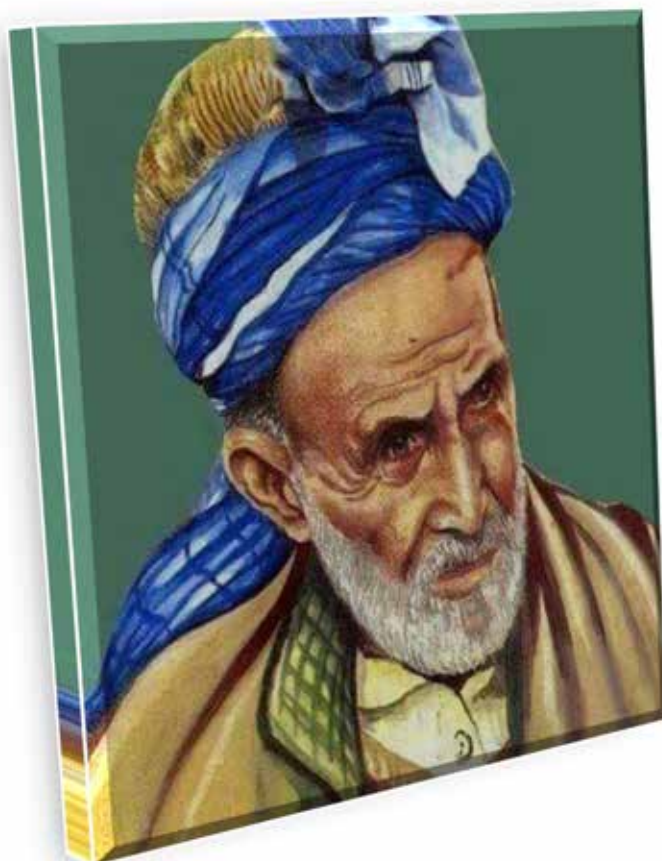
که چېرې د حمزه بابا د شاعري په ځانگړو اړخونو هر اړخيزې خبرې وشي نو کتابونه پرې ليکل کيږي. د حمزه بابا شعرونه او غزلې له معنی ډک او په هنري بنسټونو سينگار دي. دده په شعرونو کې فلسفي مفاهيم او معناوې ډېرې ليدل کيږي. که څوک حمزه بابا له فلسفي اړخه وڅېړي، بيا هم د کتابونو خبره ده.

حمزه بابا وړوکی ماشوم وو، چې له شعر او شاعري سره يې مينه لرله، خپل شعرونه به يې مولانا عبدالقادر ته دکتني له پاره بنوول. د حمزه بابا لومړني شعرونه په اردو ژبه کې ليدل کيږي. د حمزه بابا له لومړنيو شعرونو څخه داسې څرگنديږي، چې د ميرزا غالب او علامه اقبال له شاعري څخه اغېزمن شوي وي. حمزه بابا په شعر او غزل کې د ځانگړي استعداد او سبک خاوند دی، له دې امله دی په پښتو ادب کې ځانگړی ځای لري. ده په شاعري کې د ملک الشعرا او د غزل دبابا لقبونه خپل کړي دي. حمزه بابا په خپله وايي:

ستا په انگو کې د حمزه دوينو سره دي
ته شوي د پښتو غزل له ځوان زه دبابا کرم

غزل په ادب کې د شعر يو ځانگړی شکل دی، غزل عربي کلمه ده او معنی يې له بنځو سره شوخي ده، له همدې امله د غزل کلاسيک شکل له سرو شونډو، زلفو، انگو، قدامت، له بنځينه ملگري او معشوقې سره د پښتو، نرمو خبرو او خوږولو هجو څخه ډک وو، خو حمزه بابا د غزل پانگه بدله کړه، د غزل زاړه اننگي يې د پښتني چاپيريال په دود او رسم سره ځوان کړل، د پښتو غزل په کلاسيکو رگونو کې يې تازه وینه جاري کړه، د وخت او ټولنيز چاپيريال له غوښتنو سره يې غزل په هنري بنسټ سمبال کړ.

د حمزه بابا د پښتني غزل ځانگړتيا داده، چې ده ټولنيزو واقعيتونو له هنر سره غاړه غړی کړل، د غزل کلاسيکه محتوا يې نوې کړه. ځکه خو دده غزل د نننيو سندرغاړو د تنگ او ټکور مهمه برخه جوړوي. دده غزلې د سندرغاړو او خلکو په خولو دي، غزل يې د پښتني چاپيريال او ټولني له واقعيتونو څخه اغېزمن دی. حمزه بابا په پښتو ادبياتو کې د ځانگړي سبک او شپوې څښتن دی. د حمزه بابا په غزل چې هر څومره خبرې وشي بيا هم لږ دي او د لا ډېرو څېړنو اړتيا لري. حمزه بابا د پښتو ادب يوه داسې څېره ده چې تل به يادېږي او سني او راتلونکي نسلونه به يې په وياړ يادوي. حمزه بابا هغه ستر شاعر ليکوال او ډرامه ليکونکی دی، چې د خوشحاکان او رحمن بابا په څېر يې دبابا لقب په پښتو ادب کې خپل کړی دی.



لکه کاروان په تورو شپو تیریري
داسي مي اوښکي په ليمو تیریري

زرگيه راز دميني پت وساته
خير دئ که ژوند په اسوږلو تیریري

چي يو غريب شي بل شي يار تري جدا
وايه چي څه به په هغو تیریري

په پورتنی غزل کې حمزه بابا له یوې خوا په پښتو کې بې وزلي او له بله پلوه مینه داسې څرگندوي، چې هم یې دغزل هنري ښکلا ساتلې او هم یې ټولنیز واقعیت غریبي، په هنري ډول دغزل په پانگه کې ځای کړي ده. حمزه بابا په پښتو غزل کې پښتني کلمې داسې یوله بله سره اوبې لکه مرغلي چې په تارکې واوبې، د حمزه بابا هنرمندا دئ چې دغزل ښکلا او پانگه یې دواړه په نظر کې نیولې دي، غزل یې پښتون کړي دئ او په هغه کې یې دپښتنو ټولنیز دودونه، پښتني ناخوالي، پښتني اخلاق او پښتني چاپیریال په ځانگړي هنرسره خوندي کړي دي.

حمزه بابا د شاعرۍ ترڅنگ ډرامې، ناول، علمي مقالې هم لیکلي دي، دهغه په چاپي کتابونو کې دزره اواز، یون، بهیر، پري ووني، سپرلی په ائینه کې، دخیبرورمې، ژوند او یون، دکابل سفرنامه، دحجاز په لور، دلایلا مجنون فلم اودقلم قیصه، مړې څپې، دکارل مارکس اصول د عقل په نظر، دحمزه ژوند لیک، غزوني، تجلیات، دخوشحال بابا یو شعر، تذکره الستاریه، انساني رڼا اوپوهه دیادولووردې. په پای کې دحمزه بابا روح ته دعا کوم. الله دې پښتنو ته دا توان ورکړي چې دده د ادب، شعر او لیکنې ناسپرلي اړخونه راوڅپري.

پوهنیار شاپور احمدزی



MARYAM ZAHID POPAL

Blacktown Women of The Year 2020

Maryam is the founder and director of Afghan Women on the Move. Afghan Women on the Move creates a safe platform for women as survivors of war and trauma, to gather and participate in arts and cultural programs, outside of religious and political influences. Maryam's work focuses on gender equality, women's right and the displacement of the Afghan diaspora around the world with a focus on those from minority backgrounds. Maryam is dedicated to empowering women and ensuring that they are recognised and valued for the care and love they provide to their families and communities. She believes that stronger families lead to stronger communities. Since 2013, she is employed with SydWest Multicultural Services as Domestic Violence Prevention Project officer and previously as Generalist Case

worker. She works with newly arrived refugees and migrants in Western Sydney. She is also a bilingual health educator at NSW Refugee Health and casual voice dabbler at SBS Australia. From 2004 to 2009, Maryam worked with Hills Holroyd Parramatta Migrant Resource Centre as Afghan Settlement Service worker. Maryam has placed significant efforts in many grassroots levels, especially empowering Muslim women and assisting them building capacities. Maryam is nationally and internationally recognised as an expert, with 19 years of experience in cultural diversity, gender equity and human rights. She has extensive experience in research in social planning and in community education. In her various roles over the last 19 years she has empowered and supported various organisation and individuals displaying leadership and a commitment and devotion to Australian multiculturalism as well as for Culturally and Linguistically Diverse women.

Maryam has been an amazing success story for a refugee woman. She came to Australia as a refugee in the year 1999. After completing her HSC she pursued her further studies in the field of social work and community services, to follow her passion from an early age, of helping the wider community. Her studies branched into many fields of studies including Community Services, Teacher Aid, Health Counselling; she is currently studying a Bachelor of Arts degree in Community Development. She is a committed volunteer,

giving her time generously to community causes that she believes in. She is an active consumer representative at Western Sydney Health district advocating on behalf of culturally and Linguistically Diverse (CALD) communities. She is also active exclusive committee member of Australian south Asian Forum proudly representing the Afghan community.

AWARDS & RECOGNITIONS

2019: Winner of the prestigious Blacktown Woman of the Year Award by Blacktown City Council

2019: Plaque of appreciation and honour in effort in advancing art and culture by Ambassador of Islamic Republic of Afghanistan

2019: Winner of Outstanding Achiever/ Talent Award in South Asian Communities.

2019: Creative Artist of the year Award 2019

2019: Plaque of appreciation by H.E by Ambassador of Islamic Republic of Afghanistan to Australia, Wahidullah Waissi.

2018: Winner of Mother Teresa award by International Film & Entertainment Festival Australia

2018: Finalist of people's Choice Award by Mission of Hope Australia

2017: Finalist in the Blacktown Women of the year (International Women's Day) Blacktown City Council

2017: Influential Mother of the Year from the NSW Afghan support association

2017: Outstanding Volunteer work and community leadership (ZEST Award)



Casey Citizen of The Year 2020

BASSIR QADIRI

1st Afghan Citizen of The Year in Casey

Bassir QADIRI who is the founder and chairperson of Bakhtar Cultural Association has been named Citizen of The Year at the Australian Day Ceremony in the City of Casey.

Bassir's leadership and work in the community not only promotes harmony, integration, multiculturalism, and acceptance but also focused on addressing issues such as family and domestic violence, gender equality, health literacy, disability, homelessness and work safety to families who are vulnerable due to language and cultural barriers.

He received many formal recognitions for his work in the community including Victoria's Multicultural Award for Excellence 2018, Afghan-Australian Diplomatic Relation Recognition Award, Holt Recognition Award 2020 from the Federal Member of Parliament Hon Anthony Byrne and Casey Citizen of the Year 2020.

Believing passionately in the power of education to expand human potential, transform lives, and shape new visions for leading and learning in a globally complex world is what drives Bassir."

پیام سفارت افغانستان مقیم آسترلیا، و زیلاند جدید

با مسرت اطلاع حاصل نمودیم که دو همکار خوب این سفارت، هریک خانم مریم زاهد پوپل از شهر سیدنی و آقای بصیر قدیری از ملبورن، هریک به حیث شهروندان سال یا Citizen of the Year 2020 از سوی مقامات ایالات نیوساوت ویلز و ویکتوریا شناخته شده اند. سفیر افغانستان و اعضای سفارت، این مقام شایسته را به خانم پوپل و آقای قدیری تبریک و تهنیت میگویند و این موفقیت را بازتاب عالی از ابتکار، پشتکار و استعداد شان میدانند. برای هریک آنها و به همه جوانان افغان مقیم آسترلیا، زیلاند جدید و فیجی که با شرایط متفاوت و مختلف طی سالیان دشوار و خارج از افغانستان ساخته اند و با تلاش های مستمر برای مردم و جامعه شان ممد واقع شده اند، موفقیت های بیشتر آرزو مینماییم.



The movie Gumrah was a huge success and blockbuster in the Afghan film industry abroad.

His current project is the movie WANTED (once upon a time in Melbourne) based on a true story. He is the director of the movie and also plays the lead role. The shooting of the movie has been completed, the editing is well underway, and it will be officially released in the near future.

“My supporters and my audience have been my greatest inspiration to be able to do what I love to do.

Saying that my own hard work, my creativity, my professionalism, my can-do attitude motivates me to work in this field continuously. And again, more importantly the positive feedback.” Said Mr Faiz.



FAHIM FAIZ

**Afghan Movie Star
Living in Melbourne**

Afghan actor and producer Fahim Faiz born in Kabul Afghanistan. He is married with three kids. Just two films old and Fahim Faiz has managed to make a mark in the Afghan cinema. Although mostly inspired by foreign films specially Bollywood, cinema in Afghanistan is a growing industry.

Faiz's father Haji Faiz Mohammad spearheaded a production house called Gulistan Films which was established in 1978. The family produced two films in Afghanistan called Junayat Karan and Khaaneh 555. The family also owned a cinema theatre called Farokhi in Afghanistan.

Mr Faiz began his professional career as a child actor, and he made his acting debut in the movie Junayat Karan. Mr Faiz's interest in film making and acting grew. During his academic life at the university of art in Afghanistan, he acted in two movies NOQTE NAIRANGI and SOKOOT directed by Mr. Faqir NABI. "Unfortunately, the movie did not release since the civil war started in Afghanistan, our cinema hall destroyed by Mujahidin and we fled the country." Said Mr Faiz.

After his resettlement in Australia in 1999, he re-established the production House GULISTAN FILMS. He began producing and making his own films in which he cast himself as the lead.

He has two movies produced in Australia, Gumrah in 2002; which he wrote and co-produced; and Ehsaas in 2008, which was written, produced, and directed by his brother Farid Faiz.

the temptation to tell the interpreter to hold off the answer, or at least give me a chance to make the news more palatable, but alas, I have said my piece and the interpreter will translate it verbatim (or I won't know if he doesn't). It must surely be the tiniest sliver of silence, but it feels like a roar. Glancing at him, I glimpse his stricken expression. When he finally speaks, his voice is calm and emotionless, but my attention is fixed on my patient's face, on which understanding has now dawned, and tears are falling fast. I feel miserable, thinking how easily past wins have been dwarfed by the unforgiving present. Eventually, my patient leaves with arrangements for hospice, and I see a succession of other patients, all delayed, some cranky, but I feel numb, unable to summon anything except well-rehearsed,

automatic gestures that mercifully carry me through the day. As I sit writing notes that afternoon, sadness engulfing me like a cloud, my thoughts suddenly turn to the interpreter, and I think to check on him. I page him and can't help but notice the weariness in his voice. "I don't need you back," I reassure him. "I just wanted to see if you're okay." The barriers come tumbling down. He tells me how challenging he'd found the encounter and how he fought to curb his emotions. When I acknowledge that he did a wonderful job of helping me deliver very difficult news, he tells me, and later writes me a note to repeat, just how much my call means to him. It dawns on me that

in all these years I have never wondered how an interpreter copes with giving bad news. In a hospital like mine, interpreters are an invaluable aid, but of course they are also people, affected by the news they help break. Interpreters usually follow patients out of the exam room and help them book their next appointment. Then they are paged away to the next patient, who may be having a baby, losing an appendix, or needing a shelter. An interpreter has little idea of what the next



consultation holds and has even fewer avenues of debriefing, but as international borders become porous and refugees, asylum seekers, and non-English-speaking migrants seek medical care, interpreters are increasingly being drawn into conversations that cover thorny social issues, not all of which have medical answers. Everyone sympathizes with stressed doctors and nurses, but whoever considers interpreter burnout? The reality is brought home to me the next week, when my patient returns to the clinic for an unscheduled visit accompanied by a different interpreter. I coax the patient into entering inpatient hospice for terminal care, telling

her that her daughter cannot and should not look after her at home. My heart constricts at the thought of the child who has gone from being 5 at the time of her mother's diagnosis to a prematurely sagacious 15. But I am not the only one whose heart is breaking. Hours later, as the patient waits for transport, I find the interpreter still sitting with her, helping translate all the affection and regret being expressed by people who have known her for a decade. Pulling the interpreter into my office, I thank

her for going beyond the call of duty and keeping the patient company. She bursts into tears, telling me the sadness feels unbearable because she, too, has known the patient for many years. It's her second "sad patient" that week, she says innocently, reminding me of the gulf in our experience of witnessing human

tragedy. The patient is admitted to hospice, where I intend to visit her if I can overcome my own anguish. As I sit on the fence, I receive a call to say that she deteriorated and died 2 days after admission. I go through the usual questions. Was she in pain? Was she peaceful? Did her family make it in? And then, the unforeseen. "I'll tell the interpreters," I sigh. "They were very upset in clinic." "They know," the resident says. "One of them was with her in her last hours, helping us explain what was happening." Ten years' worth of doctors and it fell to an interpreter to perform the final rites of kindness. I feel unexpectedly consoled and deeply humbled.



Dr. Ranjana Srivastava

Australian oncologist, award-winning author and Fulbright scholar

THE INTERPRETER

I groan internally at the sight of the laminated yellow reminder that the next patient needs an interpreter, who is waiting patiently outside my office. Non-English speaking patients take at least twice the time of others. Everything one says has to be understood, and some of it jotted down, by the interpreter before being relayed to the patient. It's not the patient's fault, but I can already picture the irritated waiting room. Where I work, more than half the patients don't speak English, so interpreters are common and necessary. They are highly qualified and a boon to hapless patients who would otherwise feel even more lost in the labyrinth of the health care system, but sometimes I wonder if it can really take so long to say "Tell me about your symptoms" in another language and how "Take this pill twice a day" leads to a seemingly interminable exchange, from which I'm excluded. One of my favourite patients awaits me; the woman speaks enough English to get by if I speak slowly and look her in the eye, but I know she prefers having an interpreter. And though I know that without him,

my efforts would be more arduous, I can't help but think that his presence will change the dynamic and test the intimacy of a doctor-patient relationship forged over many years. So it is with a mix of resignation, understanding, and self-reproach that I ask the interpreter to join us. The fluffy down of my patient's jacket does little to conceal the bulge of her ascites. And even if you missed the ascites, the yellow in her jaundiced eyes is unmistakable. Always on the small side, she is now thin, but her loss of stamina seems only to have enhanced her dignity. Our clinic has known her for a decade, shepherding her through initial curative breast-cancer surgery followed by adjuvant chemotherapy and radiation. She took her tamoxifen religiously, one of the few patients who didn't need a reminder. Then, years later, as cautious optimism replaced chronic apprehension, she felt a lump in her neck. It was indeed just the size of a baby pea, I agreed, dismayed at the incurable cancer it portended. Defying multiple lines of treatment, the pea grew in size, until, last week, I'd shown a medical student what matted, pathological nodes felt like and traced my finger down to her chest wall, a canvas of malignant cutaneous nodules.

I felt as if her disease had slapped me in the face. Now I have to tell her that refractory ascites and liver failure are the latest blow. In a place where hope is always fugitive, this morning feels particularly hopeless. "Doctor, I have an important question for you. How long do I have to live?" The interpreter's soft voice breaks into my reverie. The patient is alone, as always. Her husband works shifts in a factory, speaks no

English, and can't afford to come. "Is there anyone you'd like to have with you today?" I ask, looking at her but listening to the interpreter. "You can tell me, doctor," she admonishes me gently in carefully enunciated English, mistaking my silence for hesitation. "We must all die someday. I've prepared for years." Her unflappable calm takes my breath away. Tears prick my eyes, catching me by surprise.

After all, talking prognosis with patients is hardly new for me. Yet I find myself thinking, "Be professional, be professional" — and then wondering what kind of professional I am if I have to remind myself to be one. I compose my reply, mindful of pausing frequently to let the interpreter catch up. "This is a difficult conversation for us both, but I want to be honest," I say. She turns toward the interpreter. "It's clear that your condition has deteriorated rapidly in the past few weeks, to the point where you are needing weekly drains of fluid." She strokes her uncomfortable abdomen, her gaze never leaving the interpreter. I pay no heed to him. Beyond being grateful that he is concise, I am too busy thinking about what to say next. "So, doctor, would you say I have weeks or months to live?" The interpreter's voice fills my ears. If I detect a catch in his voice, I ignore it. "I am so sorry to say this, but I'd estimate weeks," I say, turning my chair toward her so she can see the emotion on my face. There, I have said it, I think, but as the patient continues to look intently at the interpreter, I realize that he is still silent. In that split second, I realize that the interpreter and I know something vastly important about the patient that she has yet to discover. A stray thought registers

cultural heritage whilst also promoting inclusivity and engagement with the wider community. The key relationship and assigned roles in people's lives can shape and define habits, fears, preferences,

prejudices, ambitions, and needs. In this system of expectations and relationships, we not only depend on one another but also seek support, intimacy, and fulfilment with others. We aim to achieve the following in our CALD community:

- Serve and engage the community by means of promoting social harmony and inclusiveness (this includes non-afghan communities as well);
- Innovate, build and foster an inclusive community to help Afghan Australians achieve their full potential by running education programs;
- Promote gender equality and equity and take preventative action to eliminate any type of violence and intolerance in the community through cultural activities;
- Ensure young people and people with a disability feel engaged with the community and learn about Afghan/Australian culture and values and use them towards becoming more



integrated into Australian society;

- Provide opportunity to our young poets, writers and musicians - especially Afghan women - to promote their talent in the community;
- Educate the community about cultural diversity, understanding of how to communicate cross-culturally and to prevent misunderstanding, misjudging and assumption in the community through cultural awareness programs;
- Provide support to people living with disability;
- Conduct education programs to promote health literacy

انجمن فرهنگی اکھتر
akhtar Cultural Association

About Us

BAKHTAR CULTURAL ASSOCIATION

is a non-religious Afghan-Australian association that was established in 2017 to help the Afghan community build social cohesion through preventative initiatives. These measures aim to address the root causes of social disharmony and racial, ethnic, and religious intolerance. Bakhtar Cultural Association seeks to support the Afghan-Australian community and the broader Australian community to develop a strong sense of belonging by building relationships and mutual understanding and respect for our common values and interests. Our mission is for a harmonious and welcoming society, regardless of religion, ethnicity, skin colour, or cultural identity.

Consistent with the aim of promoting harmony, integration, multiculturalism and acceptance; our activities have focused on addressing issues such as family and domestic violence, gender equity and equality, health literacy, disability, mental health and work safety to families who are vulnerable due to language and cultural barriers.

Since our inception, we have been able to help over 100 families in the community and close to 400 community members have signed up to become Bakhtar Cultural Association members

Afghan Australians face a number of challenges in accessing community services, in particular duetocultural and language barriers to engaging with mainstream programs. This often leaves

people feeling isolated and without assistance to overcome the challenges they are facing. Specifically, our members frequently raise concerns about accessing family violence, disability, and mental health support services. In response, the Bakhtar Cultural Association has partnered with community services organisations including the Centre for Ethnicity & Health, Southern Migration Resource Centre and Women's Health in the South East to run programs specifically for the Afghan community aimed at breaking down these barriers and making services more accessible.

Migrants often face unique challenges integrating with Australian culture whilst maintaining links to the language and culture of their country of birth. This is particularly felt by the Afghan community which consists of a large number of first-generation migrants. For these people, settling in Australia can be a long and difficult process. This is often even more difficult for refugee families who may have experienced repeated exposure to traumatic events prior to their arrival in Australia, including torture, time spent in dangerous refugee camps and loss or separation from close family members.

The process of adjustment to a complex and unfamiliar society is often a baffling and stressful experience for families. This places huge demands on families who are also struggling with coming to terms with a different set of societal and cultural conventions. Such pressures can contribute to family conflict, relationship breakdown and social isolation. The Bakhtar Cultural Association was formed in part by a desire to provide links to the Afghan-Australian community with their

A Tribute to **AFGHAN** by the **CAMELEERS** Royal Australian Mint

Celebrating Australia's pioneering Afghan Cameleers, the Royal Australian Mint has released two limited edition 50 cents coins (2500 each), in silver (\$85) and Copper-Nickel (\$10). The coin carries the new Jody Clark portrait of Queen Elizabeth II on the other side.

"With camels far more suited for transport and exploration than horses or bullocks, half the Australian population relied on Afghan cameleers for survival at one stage during the 19th century. An official issue of the Royal Australian Mint, this Silver Proof 50c coin forms a striking tribute to these Aussie pioneers", stated in the Royal Australian Mint website.

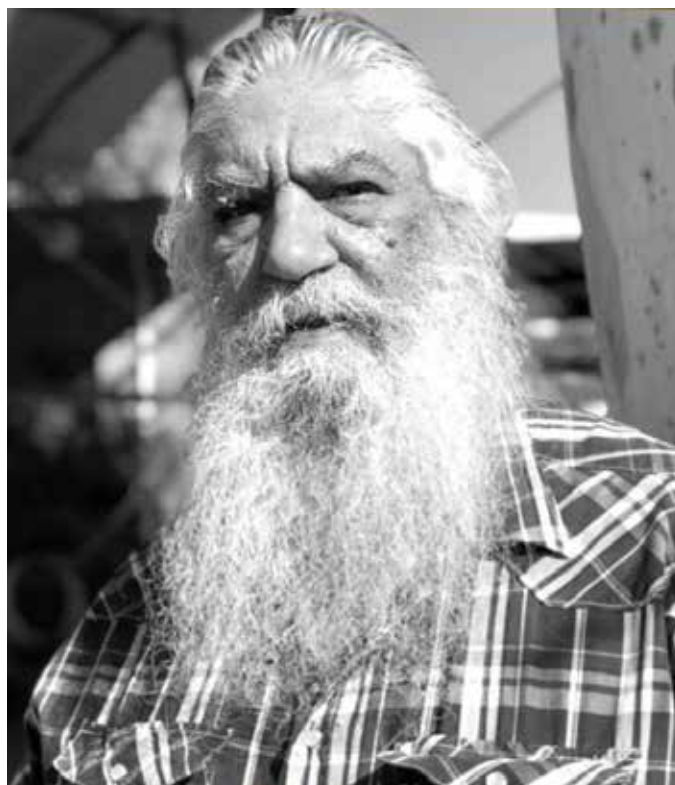
Not only eye-catching, the 2020 50c Afghan Cameleers Silver Proof Coin is also extremely exclusive. Only 2,500 coins have been struck! Beautifully presented within official packaging, each of those coins is housed within a Royal Australian Mint case, united with a numbered Certificate of Authenticity.

In 2019, the Royal Australian Mint has also released a coin for the 90th anniversary of the Ghan Train, a legacy of the Afghan Cameleers and their contribution to the Adelaide-Alice Spring railway construction.

The Embassy of the Islamic Republic of Afghanistan in Canberra thanks the Royal Australian Mint for these recognition and timely release of these exclusive coins. Both Afghanistan and Australia have celebrated the 50th anniversary of their diplomatic relations (1969-2019).



Afghan Embassy – Canberra



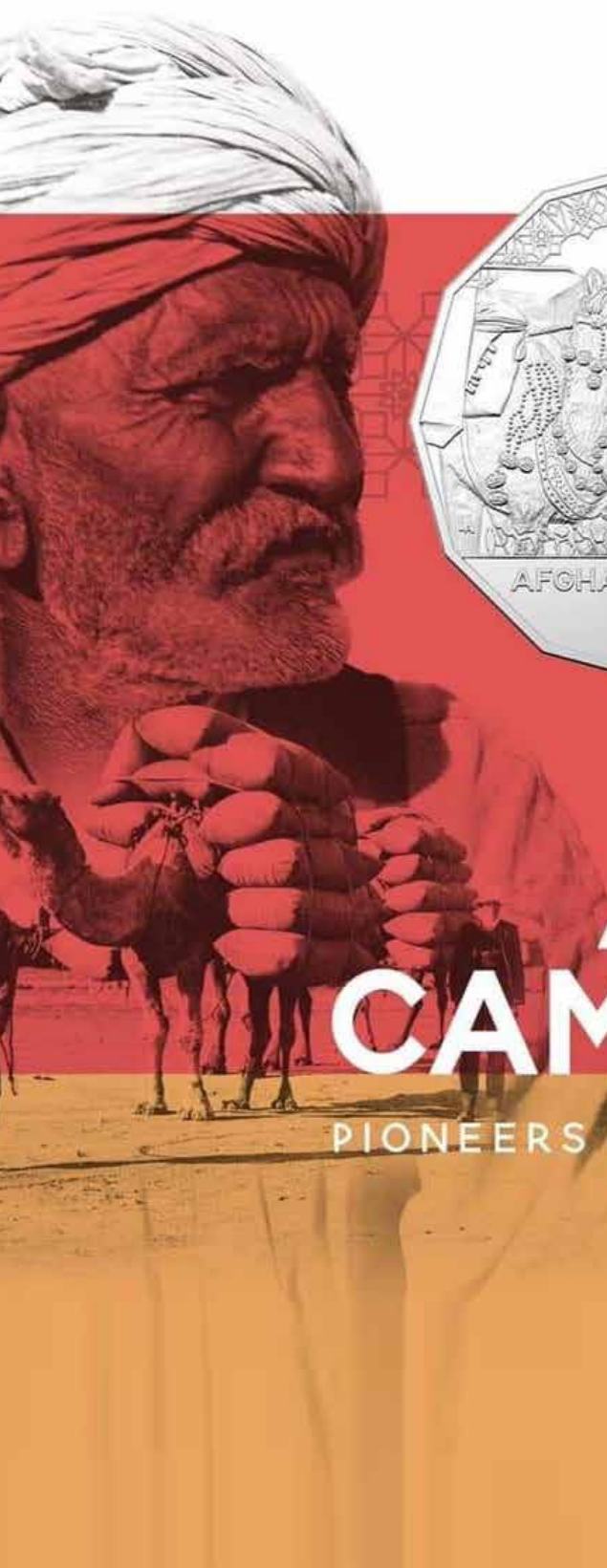
Eric Sultan

Afghan Aboriginal in Australia

Eric Sultan is a descendant of one of these early cameleers and is also very proud of his Aboriginal heritage. His grandfather, Sultan Mohammed, arrived in Australia from Kandahar, Afghanistan in the late 1800s and worked on transporting goods all across the continent, from South Australia across to Western Australia, and north into the Northern Territory and Queensland. Eric is passionate about ensuring that the contributions of these cameleers and their descendants, particularly those Aboriginal Afghans, do not disappear from the history books. In 2018, Afghan Ambassador HE Wahidullah Waissi met Eric Sultan in Alice Springs where he is living.

akhtar

SOCIAL | CULTURAL | SCIENTIFIC | ARTISTIC



2020 50c UNCIRCULATED COIN

AFGHAN CAMELEERS

PIONEERS OF INLAND TRANSPORT

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