

سازگار و سوزناک

شماره سوم ماه جوزا سال ۱۳۷۰ مطابق ۶۹۱ شماره مسلسل ۴۲ سال چهارم
۱۴۱۱ مطابق جون ۶۹۱ شماره مسلسل ۴۲ سال چهارم

صدایی
از لای

اندوه ایمان

صفحه ۸

فکران را با کلمات می‌سازند

Ketabton.com



سپاروون

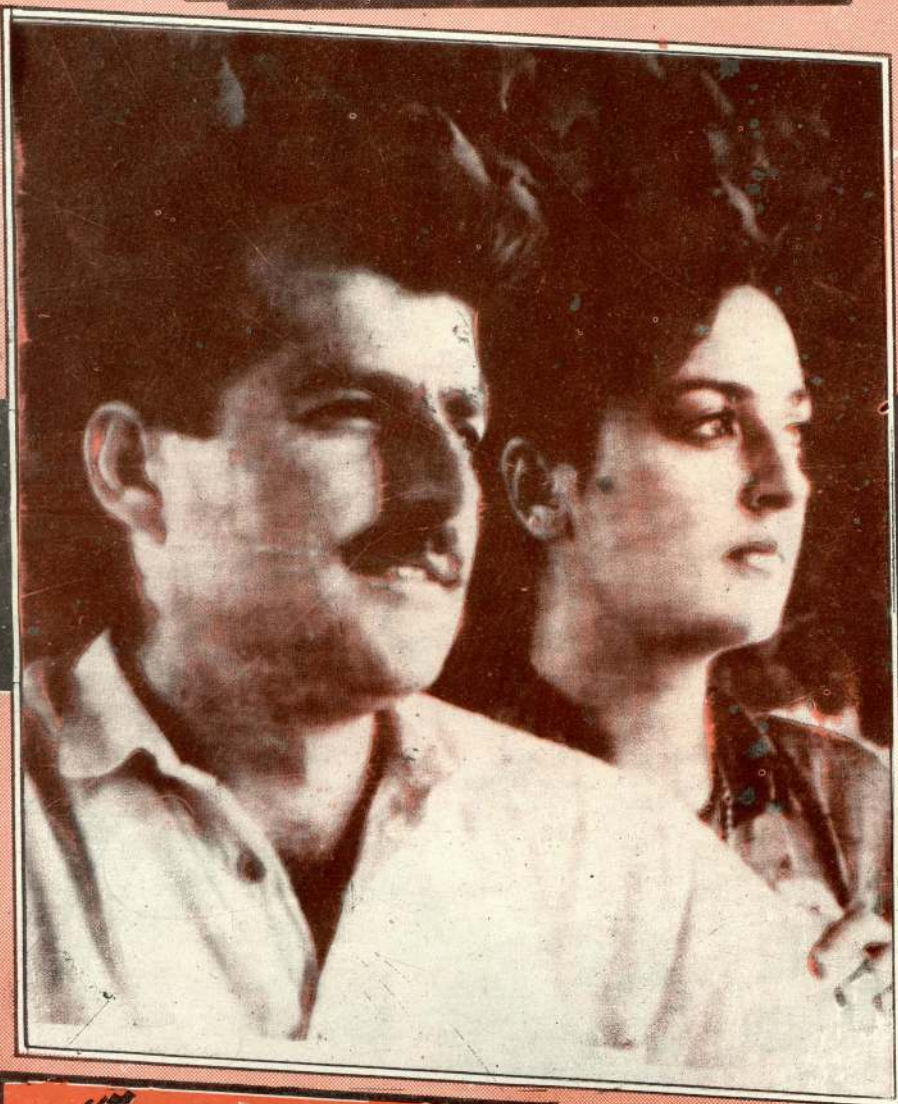
نشریه اتحادیه ژورنالیستان

آدرس: مگروویون سوم بلالک (۱۰۶)

Add:

Microrian-3 B. 106

شماره سوم ماه جوزا ۱۳۷۰ سال چهارم



مصیبت نویسنده گان ؟

بهرسید چگونه میتوان نویسنده شد ؟

حتی امروزه برخی را ایمن گان است که شاعران و نویسندگان ها، تنها در لحظاتی از الهام قادر به خلق آثار هنری اند. شاید از این رو، است که برخی نویسندگان سالها چیزی نمی نویسند و در انتظار الهامند.

مصیبت يك نویسنده آن زمان است که اندیشه های پیکسرو خلافت از نوک قلم فرار می کند. آن زمان است که قلبش شعله ور است اما آنچه به روی کاغذ می آورد از ناتوانی حکایت دارد. چه بسیارند نویسندگان هایی که بایک کار خوب هکار را رها کرده اند و به تماشا نشسته اند. زنده گی در گذر است. زنده گی بدر جا ماندن رانی بهشاید. زندگی ایمن چنین نویسنده ها را در پشت سر می گذارد. این مصیبت آنان را پس.

مصائب اختصاصی با فرید استگار
و ویتجه استگار

صفحه (۱۶)

اداره مجله درویرایش مطالب دست باز دارد. عقاید و نظریات در مضامین نویسنده گان متعلق است

تکنا ماه کویته

صفحه (۲۲)

صد او سکوت سکوت
داستان دربی صفحه ۱۶

سوغات
بیتربله داستان ۲۰ ج ۱۲

دنیوازیار
ج ۱۲

عجایب طبابت
صفحه ۲۴

قصر خاندن
صفحه ۲۲

کلیپ پی تی
صفحه

درباره رقص لمبادا
چی میدانید

صفحه (۴۳)

استحمام خوب

این مطلب را حتماً بخوانید مخصوصاً در رین فصل گرم



صفحه (۷۶)

شکلی هستیله شپایی هستیله؟

درباره خود بدانید

صفحه (۲۸)



افسانه پری های شهر

صفحه (۴۴)

درد و ملالیزد مای
محاکم چی
دیگنورد؟

صفحه (۵۸)



ج ۱۸



Kabul-Afghanistan

مدیر مسوول: دکتور زاهر طنین

خطاطی: کبیرامیر محمدنعمیم نیکزاد

Dr. Zaher "Tanin"
Editor-in-Chief of
"Sabawoon" Magazine
Tel. Off: 24510
۲۴۵۱۰

تلفون دفتر

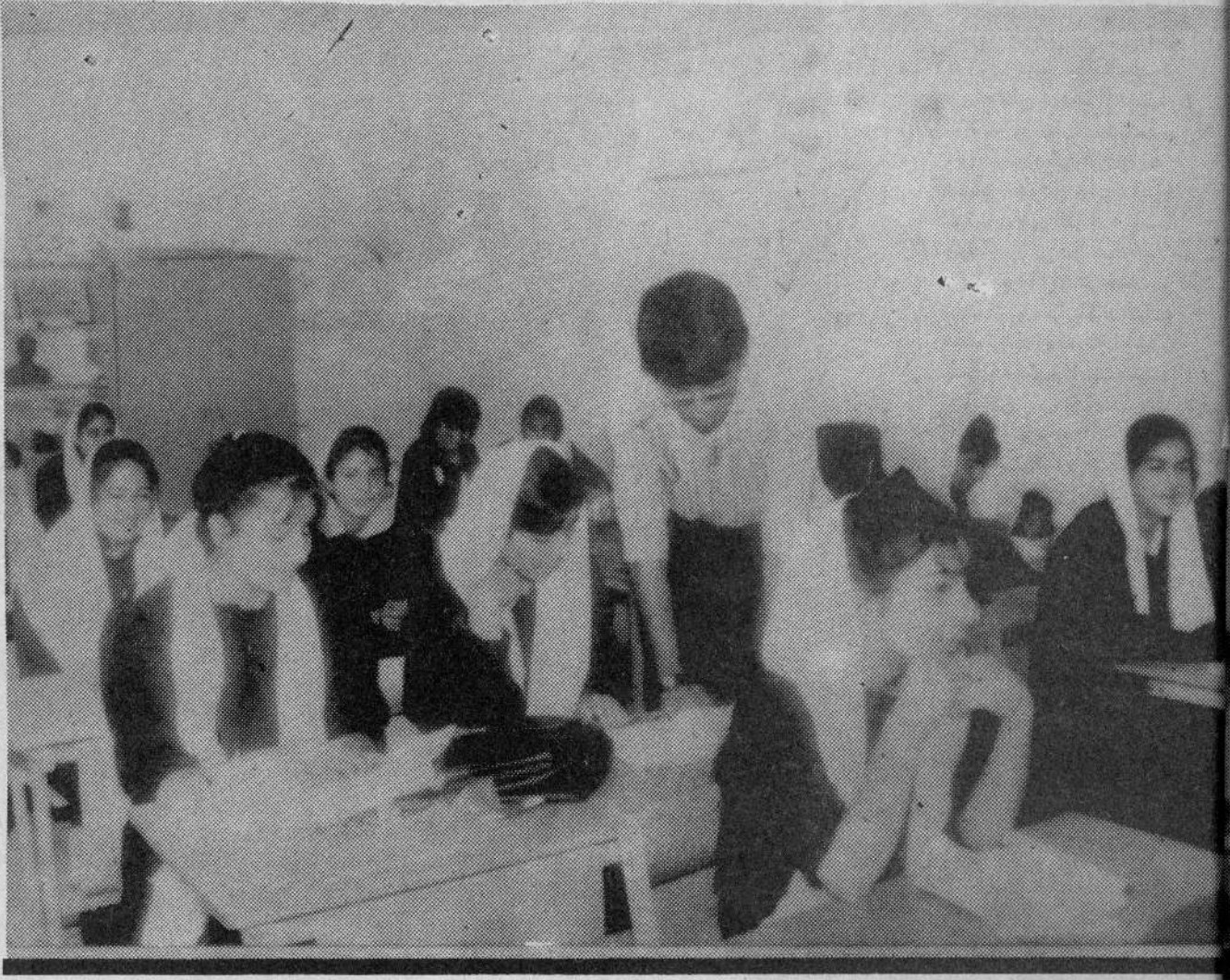
معاون: محمدصاف معروف

M Asir Maroof
۲۴۷۵۲

تلفون دفتر:

سکرتر مسوول: فیا عبیدی

حساب بانک: ۴۰۲۳۳ بر ۱۰۰۰ افغانستان بانک



معلم!

از تو

اموختیم

سپس از تو!

مالیه فردا...
محبوب لیه امه...
در سال ۱۳۰۲...
زبان و ادبیات در رشته...
فارغ گردیده و تاکنون...
همه به معازاران...
مختلف وزارت...
وظیفه بوده است...
تفاوت هادریخی از...
های تعلیمی دهه...
سالهای پیشتر از...
در گذشته...
حیاتیست به...
بدین...
هم برای...
تقریباً...
تیره...
که ما...
از نخستین...
روزهای...
در راه...
سوار...
معلم ما...
ما...
آب...
فاسرات...
روزهای...
دانستیم...
آغاز...
آب...
کند...
بودیم...

زمانی که برای نخستین بار...
مکتب رفتیم...
روی تخته را...
از نخستین معلم خود...
آموختیم که باید با...
روی...
در یافتن...
از بودن تیره...
سوار...
معلم ما...
ما...
آب...
فاسرات...
روزهای...
دانستیم...
آغاز...
آب...
کند...
بودیم...

نمیخواست...
تر و مفهوم...
آب آن روز...
های ما...
بهای ما...
سرتیاج...
در یاد...
گشایش...
بایر...
لوتش...
ترانه...
ند و ما...
من آب...
من...
گرم...
کی...
و روز...
دانستن...
اول...

آنوقت...
حق اگر...
در خانه...
با سپید...
مینوشت...
برای خود...
هی ندانست...
وقتی معلم...
یدیم...
میتوانیم...
خارجان...
مدردم...
را برای...
مامو...
ما...
بنویسد...
ارزو...
صاحب...
ده و...

معلم صاحب...
قسم...
داشت...
محبوب...
داشت...
دلداری...
اما...
او را...
ثابت...
تغییر...
ما...
هنوز...
پهشون...
ذهن...
حتی...
جوبیار...
بودند...
پد...
بقیه...
(۸۶)

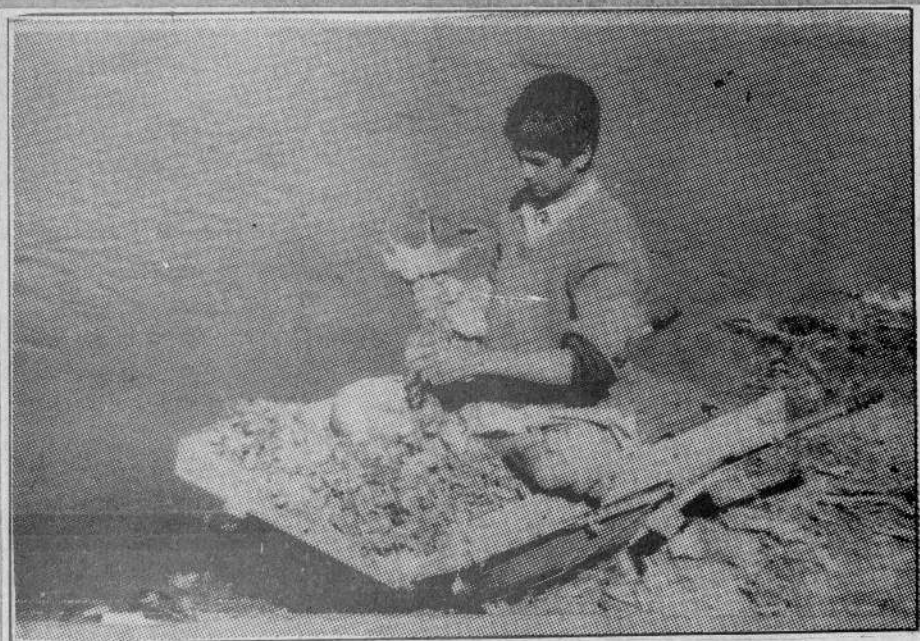
صحت تان

در خطر است



از آب آشامیدنی میوه‌ها و سبزیجات فصلی، مواد غذایی و تنوعات محیط زیست شان در موسم گرمای خود داری بهتر از حد را حد اقل در مورد کودکان رعایت نمایند. در این موسم بنام برگریزی هوا اکثر غذاها و مواد خوراکی در شهر عرضه می شود اگر از نظر صحتی مورد کنترل فرارنگورد خیلی ها خطرناک است مثلاً از شهر پیخ و آیسکریم تا ریخ بادنجان روسی و روغن ناسالم و غیره...
از آنجاییکه این مسأله خیلی ها حیاتی و جدی است از طرفی هم بنا بر نبودن سیستم منظم تنظیماتی در شهر کابل موجود نیست انبارهای کسافات و آب‌ها ایستاده عوامل دیگر شیوع

و موش را مورد اجرا قرار می دهد غوری که شما اشاره نمودید حفظ الصحة محیط زیست، عدم رعایت نکات صحتی در مواد خوراکی اسرارگ و ناگسور را به طور ساری شیوع میسازد. مثل محرقة کولرا، امراض پرا-زیتی، امراض ویروسی، وافات جلدی از همین عوامل منشاء میگیرند که باید خانواده ها خودشان نیز با مراکز صحتی در زمینه همکاری نمایند.
ما در رابطه با چگونگی آب آشامیدنی در شهر برسی را با رئیس طب وقایعی مطرح ساختیم چرا که شاید بهشتی از هفتاد تا هشتاد درصد آب آشامیدنی در شهر کابل به طور غیر صحتی مورد استفاده قرار میگیرد وی در این رابطه گفت:



خانواده‌ها متوجه صحت خود و اطفال تان باشید



شهر کابل بنا بر عوامل متعدد از نظر حفظ الصحة به شرایط سالم عرضه و توزیع مواد غذایی در این سلسله مشکلاتی است که به موجب آن اغلباً امراض مختلف و مقاوم بروز می کند. بسیاری از خانواده ها از مریضی اطفال شان رنج می برند و برخی از اطفال نیز مریضی این امراض می شوند.
خانواده ها باید عوامل این امراض را در محول خود جستجو کنند تعداد شان اندک است. مجله سپاهون خواست توجه خانواده ها را به این مسأله معضوف بدارد. که آنان در رابطه با استفاده

امراض را در شهر به وجود می آورد و مخصوصاً در این اواخر امراض ناشی از پشه های ملاریا خانواده ها را متاثر ساخته است. ما با ریاست طب وقایعی وزارت صحت عامه در تماس شدیم و دکتر عبد القیوم ایوب رئیس این اداره به ما این روش که چسبندگی و قاپوی اصلی برای جلوگیری از حادثات قابل پیش بینی وجود دارد گفت: تاکنون از کدام مرض مد هتر و خطرناک در شهر کابل گزارش نشده است. ولی در این ماه همگانی سازمان صحتی چندان به نصف پروگرام منظم

از نظر صحتی ضرورت است تا آبها به شکل محفوظ و صحتی تهیه و به مصرف برسد. زیرا اکثر میکروب ها و ویروسها از طریق آب آشامیدنی مخصوصاً اطفال را مصاب به امراض میسازد مثلاً در موسم گرمای خانواده ها از آب جوش داده شده استفاده نمایند که از نظر اقتصادی برای خودشان مفید تمام می شود. زیرا مجبور نمی شوند که مبلغی را صرف خرید آدویه نمایند. اداره طب وقایعی برای صحتی ساختن آب آشامیدنی در جهت صحتی ساختن آب ها و چاه های صحتی پروگرام معنی را در دارد. خانواده

دست دارد. خانواده ها میتوانند از طریق تماس با مراکز صحتی و اخذ مشوره از ارگان های طب وقایعی آب مورد استفاده شان را کلوریزه و صحتی بسازند. معمولاً محفوظ بودن چاه ها با سر پوش پلاک بودن دست به هنگام کشیدن آب از آنجا یک مقدار کمک کننده خواهد بود.
رئیس طب وقایعی در باره امراض انتانی (مکروبی) چنین توضیح داد که: امراض انتانی چار گروه اند و بار طریقه برای تکثیر آن

وجود دارد که مهم آن از این دو طریق انسان را مصاب میسازد. انتانات معدی-معایی که از طریق دهن مریض گرفته می شود. انتاناتی که توسط حشرات سرایت می کند از قبیل تیفانوس، تراخم، امراض زهروی و مریض ایدس.
یکی از عواملی که قبلاً در رابطه به آن صحبت شد موجودیت انبارهای کسافات در شهر کابل است روزانه حدود دو هزار تن کسافات انبار می شود اگر شاروالسی کابل به اداره های دیگر به خاطر انتقال آن به خارج



دوکتور عبد القیوم "ایوب" رئیس طب وقایعی از شهر جدی تلقی نشود آلودگی محیط زیست خطرات زیادی را به دنبال خواهد داشت.

هنرمه سالندی هستی انسانی است، و ایما د انسانی هستی را با ارتفاع آرزوها اندازه میگیرند. آرزوهایی که ریشه در اصالت ها و شاخه در رسالت ها داشته باشند. همانگونه که هر "آرایی" نوا ی موسیقی نیست و هر "ایرایی" شعر شده نمیتواند. هر هوس و آرزویی نیز قله ها و بلندای بالنده گی را نمایش نمیدهد. برای اینکه بتوان در تیره کهها و خموشنای شب و خنکای میهم بادها و ترانه روشن باران را سرداد باید حنجره ابری داشت نه چهره و شمایل اشکبار تشلی.

همچنانکه برای در یابودن باید امواج بهقراری داشت نه بستر خندقی.

وقتی که تن زخمی مهبین سخت به برهم احتیاج است و یادگار کد امین سروده در ذهن ماندگار و سنگی تاریخ زمانه ها حاک خواهد شد؟

ترانه هایی نظا هری لای "ها" ه قسم و درد های بیحد "جوانی" ه داد و نهها د از دست عشقهای احساساتی خم بکوجه. ها ه سردردیها و دلتنگی های تجملی فهاد و زایهای آیی غم من ه زخ ترمن، شعر من ه تب من، خاطر من و پاسرایش وستایش حماسه ها و حماسه آفرینان، راه-علاجهای به مهبین ماندن هبهداد غم نان و گندم و باریت در گوش کودکان همان کوجه هایی کرد آلود دیار خودمان - قسه طلایی شهر خورشید و طلوعه حکایه مهربانی های رنگبتر از گلبرگ شعر شام-هران و سرانجام عشق در پیوند و آمیزش با حماسه و خاطره های عاشقانه "لهلا و لهلا" های که با همه طنزای، شهامت نیروی پنهانی نهفته در بالهای اوچ پهای یک پرواز اند ه نه معشوقه های روزیایی و نازک نارنجی که همدا باعسا-شقیهای تپاه شده و درد دیوار ریخته رو- بروی آینه نشسته "شاناز یک کرباناشک مبرزند."

وقتی همه جا غبار افسرده گی وزبانها ر ویرانگیها هکله های آدمیت و فرهنگ را به خاکستر مینشانند ه باکدامین ره - آوری در گفتار مردم بنشینم وگر دلال از چهره های خون آلوده شان بزداییم؟ با آفرین چهره های خواب آور هکساله بخش و ماتم آفرین افسانه های شبانه شکست و شومین و یا زمزمه های آرایبخش زنده گی ساز شور آفرین و ترانه های نشاط آوریکه در رگها حلول کند و حرکت کند و چنبنده گی بیافزیند و خبر از هست و عطر-فت بیاورد!

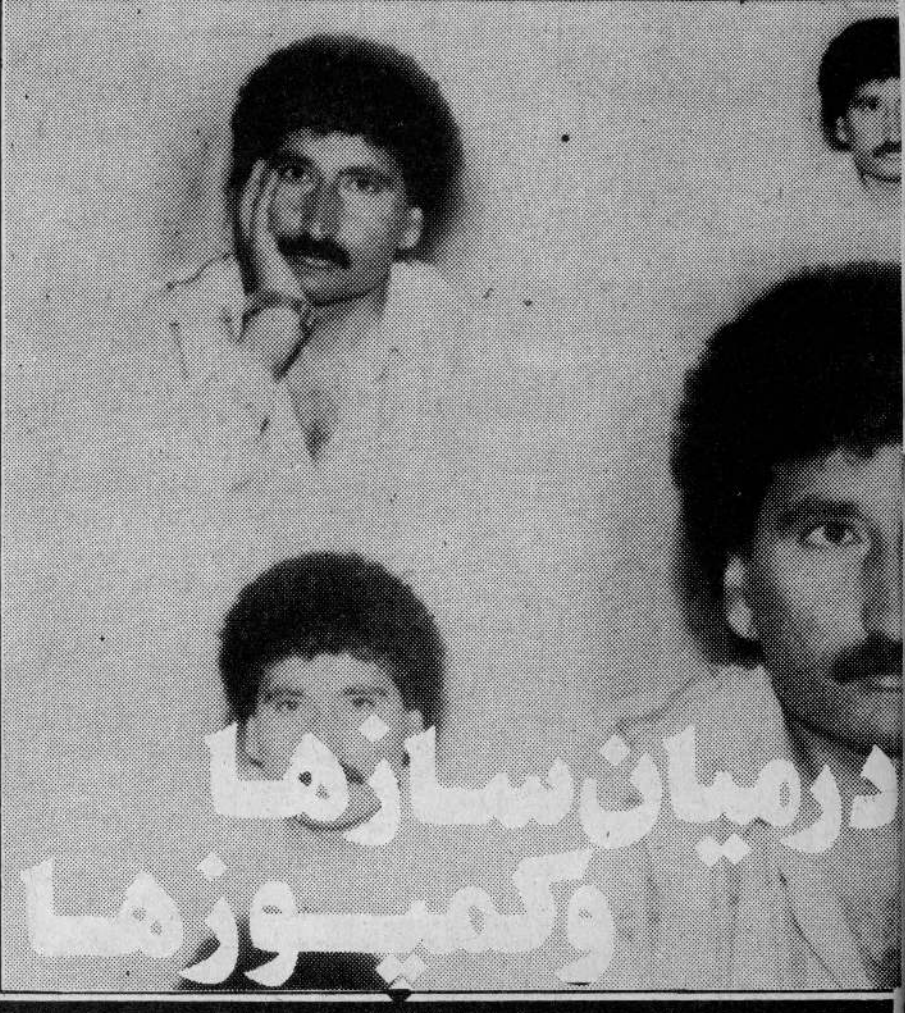


صدای از لای

اندوه بر شد ایمان

امیرجان صبوری حنجره تمام دهکده بود و صدای همه روستایان باکدل

جلوگویی از یاد آموزی نوقی علاقمندان و زواج یافتن موسیقی یاس و شکست برارنده ترین خدمت صبوری است



در میان سازها و کمپوزرها

و بدینگونه است که کسی به تنهایی در بلندای خاطر هها میماند و کسی با تمام حلقه های تبلیغ و تعظیم ه کویی به جستجوی گنج قارین بروی سنگرفهای - فراموشی در زرفنا های قهرای نیستی و نابودی می افتد و باد شام داد تنهایی از سر در مانده گی از پهلوی به پهلوی غلبه میزند و به اصطلاح معروف زنده زنده مبرد.

س و شعر بهار بهتر از موسم کتوس در فضای باصفای دهکده دوره ست هکنار رود یا ری در ولایت هرات هکودگی برای نخستین بار آهنگ مهربانانه و دلا میز به هم آمیزی برگ درختان و باد سرگردان را شنید و شاید هم بهمار زود به شنیدن همچو ترنم ها عادت کرد. رود بار دهکده همچنان جاری بود هبه سویی مبرفت و کویی با خود آب لحظه ها را به هامین ناشناخته و نا پیدایی مبرد - سفر آبی در یا آهنگه ملایم و لطیفی داد

داغهایی نبودند که از دل برونند. مرگ پدر - آخرین تکه گاه زنده کسی فرزند - کویی طنین واپسینی بود که از تصادم فریاد با صخره هابرگشته بود و در گوش او خواند:

امیرجان! از همین جا باید آغازید از همین تنهایی... از همین پایان...

امیرجان میدید که رود بار دهکده د - رازنایی سالان راهمچنان جاری بود و کویی با خود آب لحظه ها را به هامین نا-شناخته و دور - تی مبرد.

این بار پویه امیدها و گرد زنده آرزو-هایی او بود که با هستی همانند سفر آهنگ در یاها ه آهنگه عتابنده تری میافزید. زیرا روستایی زاده پاکدل هنوز به آهنگه مهربانانه و دلا میز به هم آمیزی برگه هاد معتاد بود.

امیرجان بنه جای اینکه آرام آرام سر به دامان و زانوی غم هایی حقیقی و باطمینان های وحشتناکی بگذارد ه می ایستد. گام بر میدارد و به سفر مبرد. شاید به سوی هامین ها و ریزش گاه آنها. شاید او مبرود تا آغاز و پایان آب رود را باید هبا شعرها و ترانه هایش ه با ترنم و زمزمه هایش.

او مبرود ه با خودش هبا سایه اش... و میتوان گفت که وی در این سفر تنها نبود ه او همسفر خودش بود ه او خود را یافته بود.

شانزده سال دادست که فنامه اش را بچید و در سینه دفن کرد. پیش هیچ کس آه "وایی خدایا" و "ایرایی" نگفت هکله و شکوه بی سر نداده ه چرخ و فهاد به راه نینداخت " و مانند بهچاره های بیخس بر گشته و زبون که از رنج و درد خود - بهرق نهای میسازند " فهاد لایه و - زاری اش بلند نشد.

مفتاقانه راز درون پرده ها را جستجو میکرد ه تلاش مینمود ه ریاضت میکشید انگشتان هنر آفرین او با اهتزاز تارها در مس آمیخت و نوای د لنتیقی را در فضا بخش میکرد.

او که در همان وقت ها میگفت بچهای غم ه پنهانخانه دل است نه توه زبان. خاطر ههایی ماتنیزه اش را فرو خورود و رفت به سراغ دو تار همراز و حافظ همراز.

او ریز های روشن ریز تارها را می-خس و در شام فریبان به حفظ کردن فر-لهات حافظ مبرداخت. و آ هستا هسته - لطفاً صفحه برگردانید

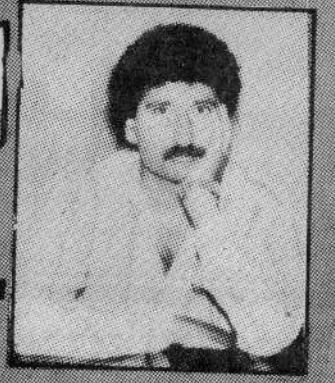
این جا و آن جا برای خوشی خاطر -
 وطنداران و روستا زاده گان پاکدل -
 دیگر میخواست و میخواند :
 دل بپوشد به جان آمد
 وقت است که باز آید
 در آن روزگار آواز بارین امیر جان -
 همان ترنم شور انگیز برکها در زوش با د
 ها را داشت .
 او را در دست داشتند ، زیرا هیچ
 محفلی بدون امیر جان نشاط آور نبود .
 او حنجره تمام دهکده بود و صدای همه
 روستاییان . به این جهت او در همان
 وطندارانش محبوبیت عجیبی کسب کرد
 و عزیز دلها گشت .
 آوازه آوازه فستیوال آهنگهای ملی
 و محلی در کابل بود .
 هواخواهان امیر جان را حلقه کردند .
 آنها میخواستند دوست کوچک شان را به
 کابل بفرستند . اما امیر جان نمیدانست
 و میگفت : آخر آن جا هنرمندان بزرگی
 اشتراک دارند . یک تن از وطنداران از
 میان جمع جدا زد : امیر جان ! اگر تو
 کابل نروی و آهنگ " دختری هری " را -
 نخوانی ، در آن محفل بزرگ آهنگ محلی
 خودمان را چه کسی خواهد خواند ؟
 امیر جان هنوز هم بر سر د و راهی
 انتخاب بود : بروم ؟ نروم ؟
 وقتی او آهنگ " دختری " را خواند ،
 مردم آنقدر کف زدند که حتی خودش هم
 آنرا باور کرده نمیتوانست . حاضرین و -
 تماشا چیان برایش جایزه فستیوال را در -
 خواست کردند .
 و به این ترتیب امیر جان صبوری هود ه
 ساله برنده مقام و جایزه دوم فستیوال
 گردید . (جایزه او به خاطر آهنگ
 " کمر بارین من " به ظاهر هویدا داده
 شد)
 او سال بعد (۱۳۵۱) " دختر -
 هری " را در رادیو افغانستان ثبت کرد
 و بعد یکی دو آهنگ دیگرش را ...
 دو رانی فرارسیده آواز امیر جان صبو -
 ری جان به و کبرای د یگری میبافت و خو -
 دش در صد یافتن دوستان همدوق و
 هم سفری بود تا به اهداف برتر دست
 یابد . به زودی وهاب بدی را یافت
 و با پشتوانه مضمون تری به راه خود ادامه
 داد .
 * * * * *
 آنانی که امیر جان صبوری را از نزدیک
 میشناسند در باره اش میگویند که یگانه
 رمز پیروزی او مستحکم بودن وی در راه بر -

آورده ساختهن آرزوهای بلندش است .
 وقتی او خود را به نقطه معینی میرساند
 ارتفاع دیگری را هدف قرار میدهد و
 میخواهد به این شیوه جایگاه خود را به
 دست خود و نهیت خود رفعت بخشد .
 امیر جان وقتی تنها میشد آرزوهای
 دیگری در خیالاتش جوش میبافت : " اگر
 نتوانم محمود آهنگ و تصنیف بیاورم ، باید
 در انتظار دیگران بنشینم و انتظار چسی
 تلخ است ! " .
 این را با خودش میگفت و گهگاهی با
 دفترچه خاطرات و دو تاره همرازش نیز
 مشوره های میکرد . در حاشیه خاطراتش
 نوشته بود " باید اندوه را به گوشه بسی
 نهاد و تا به آرزوهای شاد رسید ، دو تاره
 نیز همین را میخواست .
 امیر جان صبوری در لابلای تارها و صفحا
 ها باز به یاد شتاب سفر آبی در یکتار
 دهکده افتاد و در میان تخیلات ظریف
 شاعرانه اش دریافت که عزیز نا شناخته ای
 از دیاران روشنی ها در خانه او را میگو -
 بد . زیرا از راه پر نوری آمده است .
 به جای آنکه سوی درب منزلش برود
 دو تاره اش را بر میدارد و برای نخستین
 بار تصنیفی از خودش را رنگ موسیقی می
 بخشد و آوازه ها را در میان پرده ها
 شعریت میدهد .
 سرانجام از چوکات باز در پیچه اتاقش
 سروده می به گوش کوچکی کهها میرسد :
 " تو از شهر خورشید به اینجا رسیدی " .
 فردا این اولین تصنیف و کمپوز امیر جان
 صبوری از طریق امواج رادیو تا دور دست
 ها به گوش همه گان میرسد .
 و فرداهای دیگر و سروده های دیگر ...
 صبوری در ۱۳۵۵ خود را از تنهایی
 نجات داد و برای خودش طرح خانواد
 مختصری را ریخت و با دید دیگر به زندگی
 و کارهایش پرداخت .
 صبوری خانواده خوشبخت و کوچکی
 دارد که هر روز باخنده و غوغای سه
 پسرش علی سونا ، الیاس و اجمل رنگ
 زنده گی را بخود میگوید . وی برای سه
 پسرش آرزو میکند تل آنها به رنج و درد
 پدر گرفتار نیایند و زنده گی مسعودی
 داشته باشند .
 در ۱۳۶۰ وی با وجود برخی از مصر -
 وفت های اجباری زمانه به گردهم آوری
 و ایجاد آرکستری به نام " گلشن " که اینک
 مظهر و سمبول وحدت و دیرنده پاهای
 است موفق شد .
 او که تا دیروز مشغول آموزش پدیده ها

و جلوه های هنری برای خود بود ، به
 در یافتها و متعهدانه تر و ممولانه تر
 رسید ، گویی بازم همان دو تاره همرا ز
 و کتابچه خاطراتش بود که در گوشش میخواب
 شد .
 امیر جان (حالا دیگر تو تنها نیستی
 باید در باره یک جمع همدل و همراه و در
 مورد زنده کسی هنری همه شان بهندی .
 صبوری بار دیگر نقطه بلند تری را در

اوستا عریست آگاه و موسیقی دان نیست مسلط بیگانه

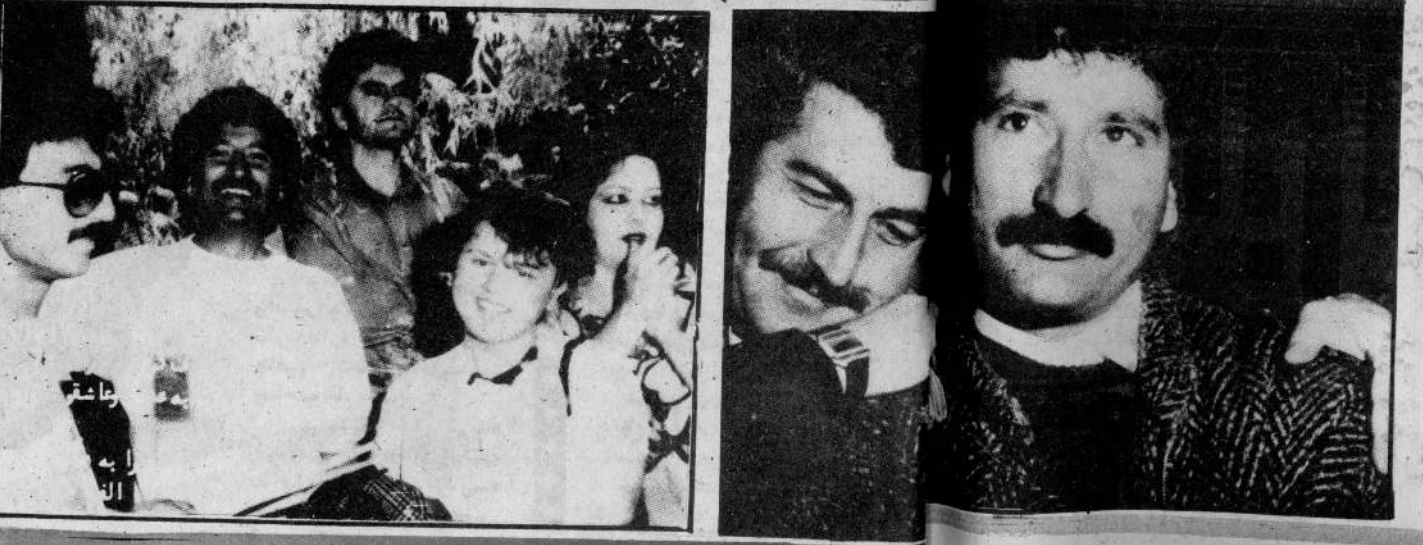
مرا راه خود محور قرار داد و به یاری و -
 یاری دوستان شتافت : و جبهه و فرهد
 رستگار ، حفظ وصال و محمود کامسن ،
 کهور متین و شریف ساحل ، نعم امیری و
 دیگران .



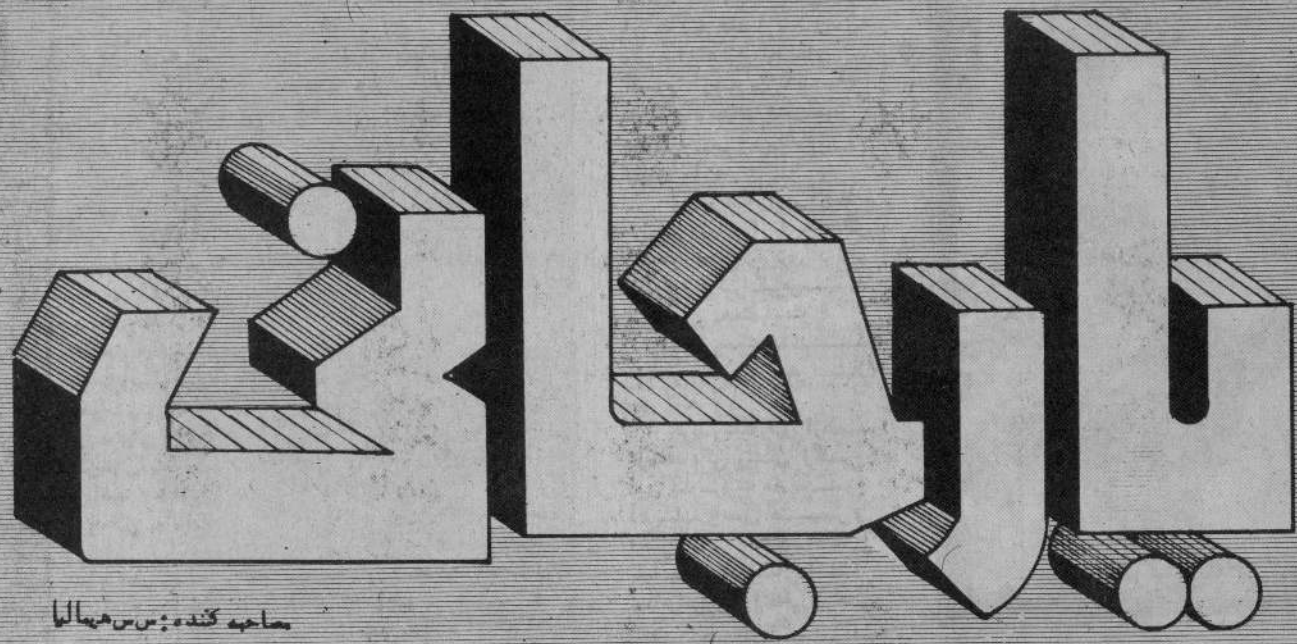
او به خاطر همه اهضای " گلشن " تهید ،
 تصنیف داد ، کمپوز تهیه کرد و بر عکس
 آنچه که ظالما به رایج است او خود را وقف
 دیگران کرد و آرام آرام خود را عقب کشید
 و دیگران را به جلو سوق داد .
 در باره اش میگویند که آواز این جهت
 یک استثنا و یگانه است و هنوز زوایای نا -
 مکشوفی در پهنای هستی هنری خود -
 دارد ، زیرا به گفته یک تن از همکاران
 دایمی اش او به خاطر آرزوهایش زنده است ،
 و برای رفیق جوش و ماجرا انگیزی ابداء
 وقت و حوصله ندارد .
 امیر جان صبوری یک فرد واحد اما متبا -
 رز و جلوه متفاوت و ستودنی هنر است .
 او شاعر نیست و آگاه و رسالتند و موسیقی
 دان نیست مسلط و بیگانه .
 برخی از ویژه گیهای شعر صبوری :
 - نخستین و چشمگیر ترین خصیصه در
 سروده های امیر جان تلاشهای پیگیرانه
 و اصلی است برای نجات شعر از منجلاب

تاه نهت و تخفیه کلام صبوری پیک دیار
 شهادت و حماسه و فرا خوانیست به نیست
 به داری ، هست ، بلخند ، فتح و پیروزی .
 حتی اگر از عشق میگوید .
 اندوهگینانه باید گفت برخی از شا -
 عران و تصنیف پر د زان لقب یافته و -
 احساساتی مان به گونه ترجم آوری در -
 سروده هایشان میکنند و جالب تر اینکه
 دیگران را نیز به گریه دعوت میکنند ، آگاهی
 نیز با ادواظوار مظلومانه دست ها
 و چشم ها از تب دا شتفا ، رخسار
 های تر شده با اشک و دلپهای خرابی
 دیده که خود شان هم نمیدانند " غم
 های جوانی شان را به کجا فر یاد کنند .
 (زیرا نشنیده اند که درد را باید تحمل
 کرد نه اینکه آنرا گریست)
 - اگر امیر جان در شعرهایش سفر عشق
 در پیش میگیرد ، جگر شیر دا رد او -
 عشق و عاطفه ، محبت و غرور و مهر بانجی
 را با پرداخت حماسی گره میزند و هرگز

صبوری خلی به سمت بالا



در باره عشق احساساتی نمیشود و از -
 شکست و نامهربانی آن بهداد نمیکند .
 - سروده های امیر جان از نژاد آوازه -
 های بسیار معمول و ساده ، با استعاره و
 ترکیب های روشن و شفافیت ، صرف
 متعلق به خودش میباشد . او شعرهایش
 را " با تحفه ها و هدایا " به اصلاح خانه
 ها میبرد و قلم به عاریت نمیگیرد .
 - کلام صبوری بی نیاز از تکلام و اعلان
 شدن ، لقب گرفتن و مقایسه شدن با
 کلاسیکها و یا معاصرین است . صبوری -
 یعنی خودش ، همانگونه که است نه
 کمتر نه بیشتر .
 - مخاطب شعر صبوری فرد نیست ، ملت
 است چه اینموی خط و چه آنموی خط .
 بعضی از ویژه گیهای پر داختهای
 موسیقی صبوری :
 - صبوری ذوق حماس و سختگیری
 در آهنگسازی دارد و هرگز دنبال ذوق
 های سقوطی به راه نمی افتد ، بلکه
 مبتکرانه گام بر میدارد و می آفریند .
 - امیر جان تلاش ورزیده است تا
 القاب شدن آنها را به اساس علمی
 شان در " گلشن " رواج دهد . (آنچه
 که طی سالهای دراز از آن جلو گیری به
 عمل آمده است)
 در کمپوز های ساخته خودش شوره این
 تلاش در عرصه نزدیک سازی موسیقی فنا -
 مند شرق با موسیقی نیرو مند غرب کاملاً
 مشهود است .
 - ارزنده ترین کار امیر جان جلو گیری
 از بد آموزی علا قندان به خاطر رواج یا -
 فتن موسیقی پائس و شکست و نقش آمیزنی
 آن در جامعه جنگه زده و ابعاد فر سا -
 ینده جنگه است . زیرا او توانسته است
 روح بیداری و غررت آری را با آهنگها -
 پیش پا رد دیگر در خاطر ها زنده سا زد .
 - امیر جان صبوری انتخاب شایسته در
 عرضه گیتنش و انتخاب مبلودهای آرام
 و معتدل با تصنیف های تلطف یافته
 و پارچه های ضری " ریشیک " در -
 تلفیق ضرب و آواز صوت (جهت به
 دست دادن خصیصه نشاط و سرور) -
 دارد ، که همین نمونه ها ، حدود ابعاد
 ماورای مرز های جغرافیایی به کاروی
 میدهد .
 - سرانجام با کار کرد های امیر جان
 صبوری به یاد این نکته امیر خسرو
 دهلوی که استاد هر دو فن بود می افتیم
 که میقت : شعر عروس زیباست و مو -
 سیقی آن را می آراید .
 بقیه در صفحه (۸۶)



صاحبه کننده: سوسن همایون

هنر خوبش بر سر زخم های مردم نمک پیاپی

فریدرستگار: سالهای ۵۶-۵۵ بود و در صف پنجم لصف، صفحه برگردانید

کرد یگر ۰ به خاطر اینکه پرسیده اند ارجیا و یگونه آغاز کردید

لصف! بگویند نه آزارهای شما چگونه کنست شد: توسط خودتان و یا

وند یگونه است که چرا این سروده ها زنگ و نبار کده گی نمیدیند و در گرداب فراموشی غرقه میشوند

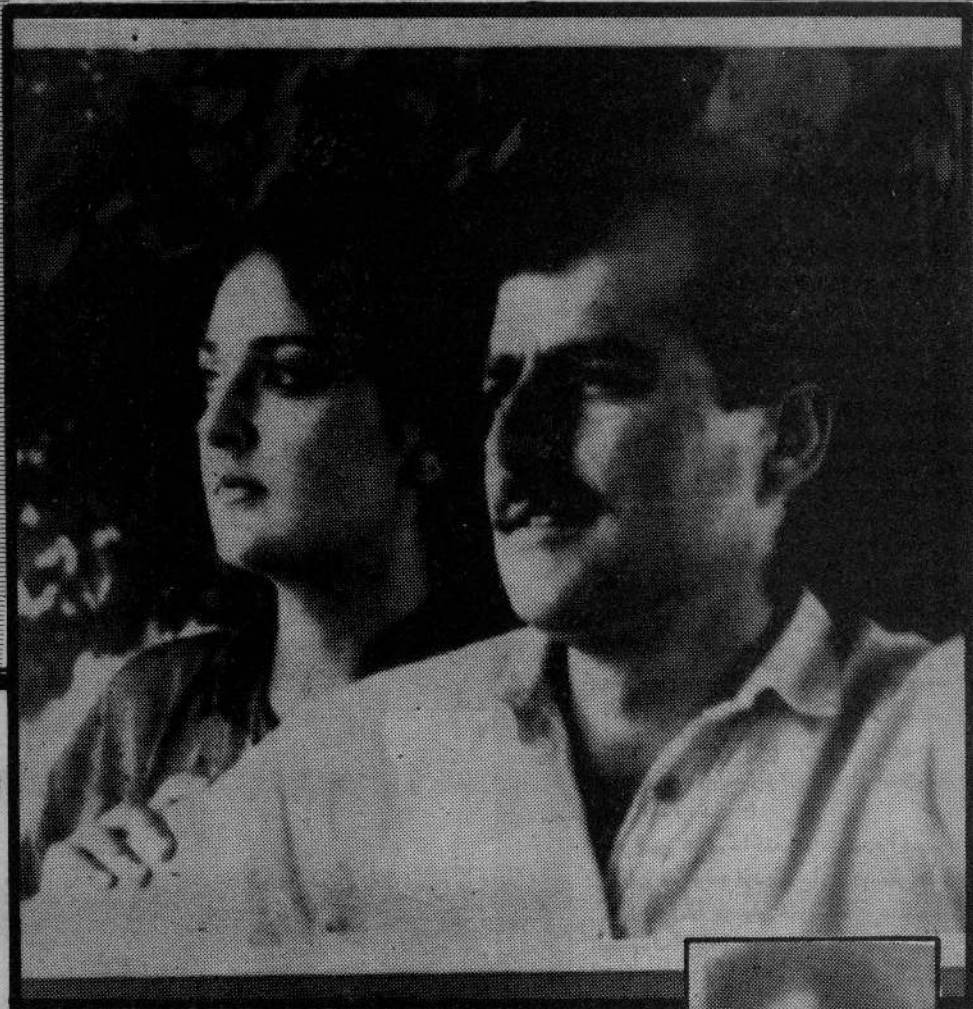
♦ ♦ ♦

درهای که گد نیست تعداد زیادی ارخوانندگان (سیارون) با ارسان نامه ها و برشها خراسته بودند که با جیبه و فریدرستگار گفت و شنودی صورت گیرند تا آنها بتوانند درباره نقشه نظریهای هنری، زنده گی و شخصیت این دو هنرمند ساخته شده معلوم سازند بیشتر به ست آورند

با در رسیدن است سیلان ارسانی! خبرنگار مجله سیارون بر آن شد تا بدون خبردهی قبلی، عصر روز جمعه (۲۴ جوزا) طی یک نشست یک ساعته از جریان صحبت های روزی با جیبه و فریدرستگار یادداشت مفصل تهیه نماید این نما را در جریان صحبت ها فراموشید هم:



فریدرستگار



هنرمند نباید یا

اگر از شته بندی موق بدون هیچ تیسره و جاننیه بی بگذرم، نمیتوان از این نحوه ها و مثالها که در چند لحظه (وحد اکثر چند ساعت) فاصله فرستگار ایجاد و خطوط جغرافیایی مرزها را درهم ریخته است! چشم بوشید:

مگر این آزادی صدها هموطن کنی کرده مان در آسوی مرزها نیست که میخوانند: "با این پرواز است لیلای... لیلای... لیلای..."

و آیا این ها همان مانشعای به معرفت نیستند که ارتش دن فریاد میکنند: "اگر بدانی یاندانی... پارچانی..."

در کدام محفل خوشی و سرور هم میمان ماست که حتی باین هارمونی و عبله خوانده نشود:

- تن میهن به مرهم احتیاج است
- توارش خورنید...
- تا شکی لبخند و تبسم بانه
- قیدانم قصه مایست روزی روشن میله

به گفته "پن تن از گشام های - مشهور د پار موسیقی و از جریان سابقه دار راد یوفا استان (که مایل نیست نامش گرفته شود) مادر زمین خوشتر سه نوع موسیقی داریم: * موسیقی ثابت و استوار که ریشه در اعماق مردم دارد و بی نیاز از هر نوع تبلیغ و رنگارنگ سفارش فرمایید و هیاهو هرگز و جعلگاری است * موسیقی پاد رهرو و مکتور که ریشه در فله های قدرت دارد و به زود دستور و تلقین، تحمیل و تحویل و صاحب مقام میشود * موسیقی معلق و بی ریشه (و در عین حال مظلوم) که نه خواننده، معین دارد و نه شنونده، مشخص و طول عمر آن هم به کسی معلم نیست

در گسرخ، موریانه های
تغریبی وجود ندارد
فرید: سفرهایم به من
و همان که موسیقی
دیگران در کجا قرار دارد
و از مادر کجا





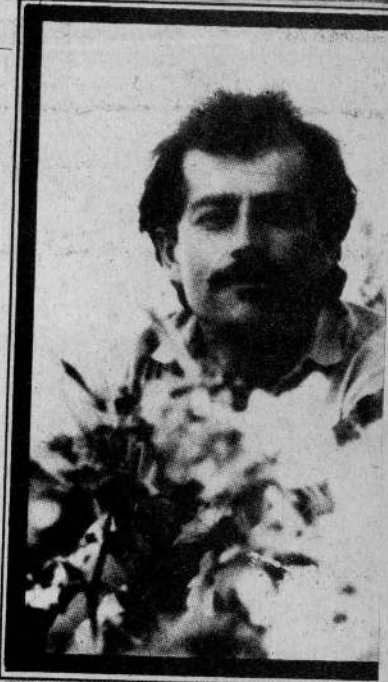
میکردم. از جانب دیگر در (گلشن) نیز کمبود یکنواختی در آوازخوان محسوس بود. موقوف مناسب یافتن و رخسار شهبختانه دریافتن که من در انتخاب و تصمصص خود اشتباه نکرده ام.

آرام آرام همه چیز به سوی پیوند نرفت. من بزرگواری ها و رهنمود های امیرجان صبوری، کنگه و مشوره های دایمی فرید رستگار، معاونت های بیدریغ همکاران، عدت امکانات سازمان، کراتین جوانان (اتحادیه جوانان افغانستان) راهبرگر نمیتوانم به فراموشی سپارم.

فرید رستگار: امیرجان صبوری در میان هنرمندان کنونی نه تنها در عرصه شاعری بلکه در رشته موسیقی نیز یک چهره استثنایی است. قلب بی آلتی و جویب و سستی دارد. او به پیکانه گسی استعدادهای و توانایی های چند جانبه خود را کاملاً

حریف بازی، خسته گسی و شکست گزایی اثری نیست. تعجب و تواضع او را با نگر شخصیت سرتوتی او میباید. در باره امیرجان صبوری هر چه بگویم، حرف تمام نمیشود. وقتی در باره او به گفته های فکر میکنم، در میابم که بازم کسم گفته ام.

درباره ها آمده است، که فرید رستگار برای خود چینی گونه نرفتن دارد. من بر رسیدن این سران را از وجهه جان مناسب میدانم.



مادر رسیدن و تفاهم پیوسته میان هم با سایر اعضای گروه همدیگر بیشتر و خوشتر درن کردیم. هر یک به نوبه، خویش متقابلاً برای دیگری شناختهای ژرف و بساطی به جا گذاشتیم.

فرید رستگار: امیرجان صبوری در میان هنرمندان کنونی نه تنها در عرصه شاعری بلکه در رشته موسیقی نیز یک چهره استثنایی است. قلب بی آلتی و جویب و سستی دارد. او به پیکانه گسی استعدادهای و توانایی های چند جانبه خود را کاملاً



د ازند که در حالت رویا رو به همدیگر ابراز میزدند. در این جامه وقت در انحصار یک شخص نیست. ماهمه فرد فرد خود را در تمام ابعاد جاری تار کردن های مشترک مان با تمام اخلاص صادقانه و همدلانگی هم میمانیم. در روابط عاطفیه و دو اصل وجود دارد: تفاهم و تعادل. اگر یک جمله کوتاه بگویم: بقای (گلشن) در نیت و همدلی اعضای آن باز تاب یافته است. همین

فرید رستگار: به گمان بیشتر هدف شما از این د و کترکردن رخشان امیرجان صبوری وجهه خواهد بود. اگر چنین باشد، بصراحت باید بیان کم خویشختی و افتخار شناخت با آنها را نیز ثمر ضرورت ایجاد و ساختار تکامل بعدی (گلشن) میدانم.

و با گروه های بوده ایم. جالب اینکه تستیادی از آن ها (نه همه) دلایل درونی داشته اند اما بقای (گلشن) از چندین نگاه درنگریاد میخواید. لطفاً عوامل درونی این دوام را روشن سازید.

او باز پرسید: در صفت کسی آوازخوان است یا نه؟ من گفتم: خوب نیست. اما معلم هنوزم در حالت انتظار بود. ناگهان کسی از میان شاگردان با صدای ناتمامی گفت: معلم صاحب! وجهه... و دیگر جمله. اثر را داده اند. معلم بدون اینکه چیزی بگریه برسد، گفت: وجهه هر کسی است، حتماً میخواند. نامش را نوشتیم.

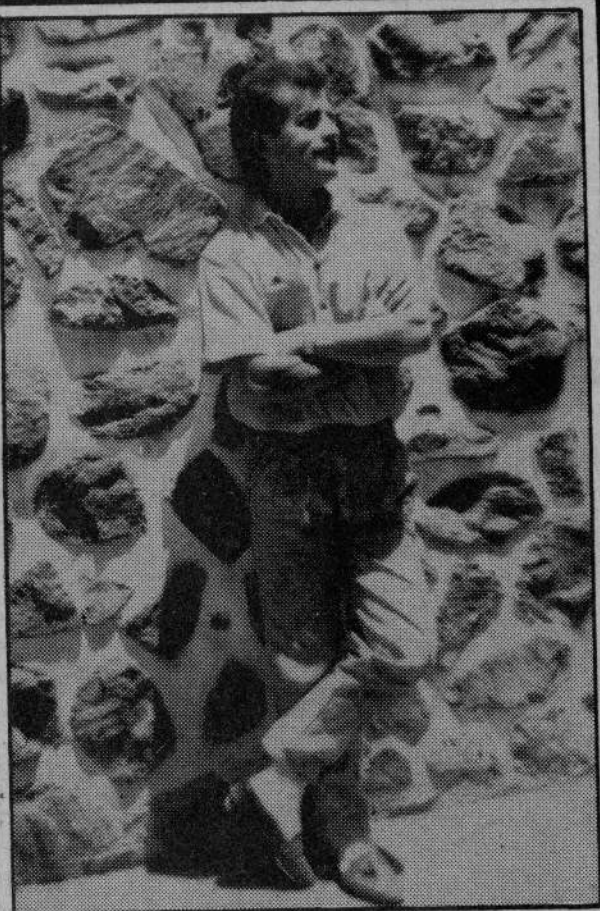
و یا شنیدم در میخواندم. آنوقت هادردلم نوق و شور و جیسی احساس میکردم. اما امید انید، برای آوازخوانی و یا خواندن در خواننده ما نیز همان است. معنی های وجود داشت که معمولاً در خواننده های افغانی میباید.

چرخش

و بدگوی. خوب در زندگی کتاب به اصطلاح دردم های نیست یگان صدایم. صدا میخواند. من از جمله همین تپ در خرابی بودم در ساعت های خالی و تفریح به اتفاق همسفری هایم. آنکه ای سلسله، هنگامه، واحد ظاهر میخواندیم. علاقمندی من به آوازخوانی کمی بیشتر از یگان بود. اما این را اکثر آنها میدانند. یک روز قرار بود در لیمه استقلال پروگرام یک کسرت روی دست گرفته شود. معلمی وارد صنف ما شد. وقت: کس از میان شما آواز خوانده میخواند که استخوان ریش برآمده بگیرم؟ ماهه سکوت کردیم.

و بدگوی. خوب در زندگی کتاب به اصطلاح دردم های نیست یگان صدایم. صدا میخواند. من از جمله همین تپ در خرابی بودم در ساعت های خالی و تفریح به اتفاق همسفری هایم. آنکه ای سلسله، هنگامه، واحد ظاهر میخواندیم. علاقمندی من به آوازخوانی کمی بیشتر از یگان بود. اما این را اکثر آنها میدانند. یک روز قرار بود در لیمه استقلال پروگرام یک کسرت روی دست گرفته شود. معلمی وارد صنف ما شد. وقت: کس از میان شما آواز خوانده میخواند که استخوان ریش برآمده بگیرم؟ ماهه سکوت کردیم.

و بدگوی. خوب در زندگی کتاب به اصطلاح دردم های نیست یگان صدایم. صدا میخواند. من از جمله همین تپ در خرابی بودم در ساعت های خالی و تفریح به اتفاق همسفری هایم. آنکه ای سلسله، هنگامه، واحد ظاهر میخواندیم. علاقمندی من به آوازخوانی کمی بیشتر از یگان بود. اما این را اکثر آنها میدانند. یک روز قرار بود در لیمه استقلال پروگرام یک کسرت روی دست گرفته شود. معلمی وارد صنف ما شد. وقت: کس از میان شما آواز خوانده میخواند که استخوان ریش برآمده بگیرم؟ ماهه سکوت کردیم.



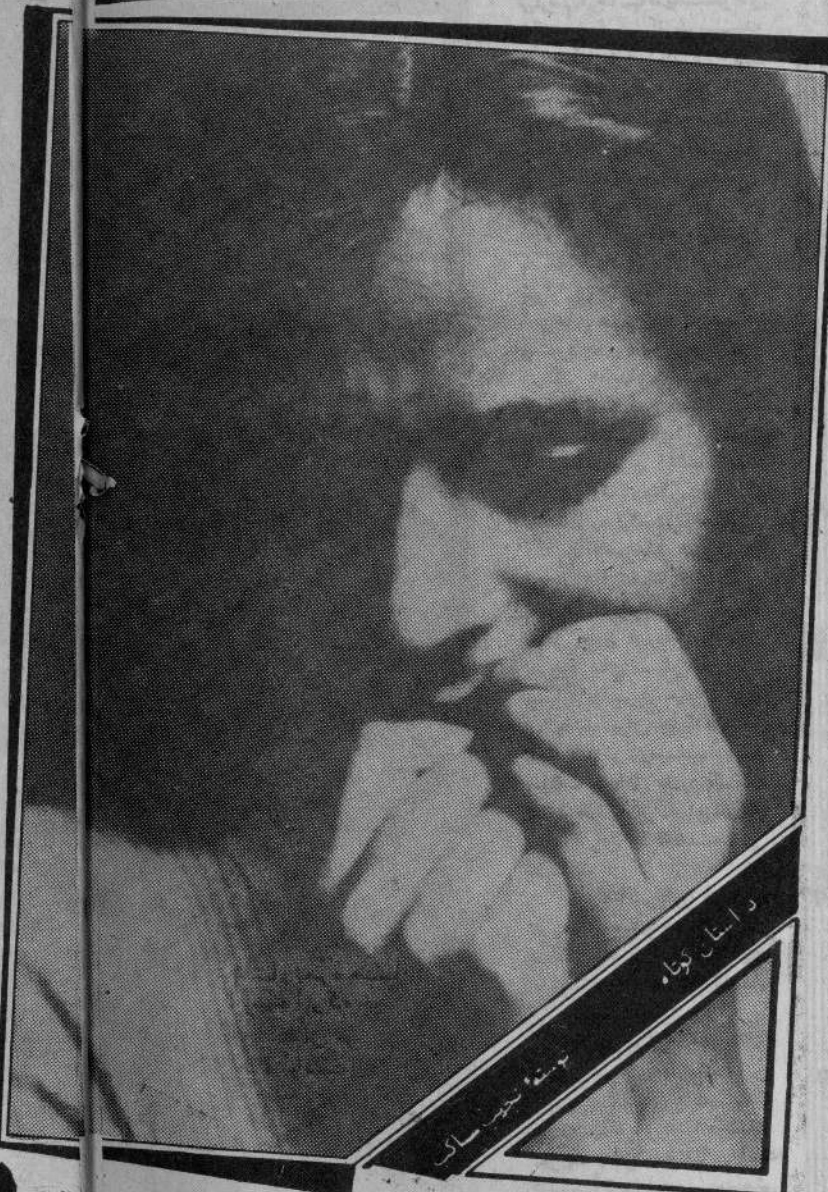
تو مهربانی

بقیه از صفحه (۱۵)
 از ترکیب سه حالت گویسه
 گونه موسیقی ارکستراسی
 ریتم های تند را که رول و
 نوازی افغانی تهیه نشده
 است .
 من فکر میکنم اگر این
 پارچه تصویری ساخته نشود
 از زبان بهتر درک خواهد
 شد .
 و اما در مجموع من
 موسیقی غیر را بیشتر میسند و
 یکی از روزها این است که
 موسیقی غیر را این شرفی
 بخشیده و عرصه های
 انطباقی آنرا با بلخ
 از آلات موسیقی کشور خودمان
 پیدا کند .
 از کدام آهنگها بشنایم
 بیشتر راضی استید و از کدام
 ها خویش تر می آید ؟
 فرید رستگار : آهنگ
 دلخواه من (کاشکی) ...
 بقیه در صفحه (۸۱)

باناتوانی ، خود تر راکشا -
 نهد تا آخرین حرفش را ، در
 سکوت دختر ، فریاد کند ...
 وقتی ، چشم دختر به او افتاد
 وحشت کرد ، صورت در هم
 رفته ، مرک را که دید عاطفه
 تلخی ، در زنی چشمانش
 سوسوزد ، مرد ، آخر یمن
 نپرویش را جمع کرد و با صدای
 گرفته ای که به و برانی آسمان
 شباهت داشت گفت :
 - من ... تنها ...
 بودم !!
 بعد از آنانش حسرت
 شد ، برق شگرفی ، در ته
 چشمانش شکست و مثل فرود
 افتادن صخره بی دریا ی
 دختر ، سقوط کرد ، بدنش
 سرد شد و رنگ صورتش به
 سپیدی کابوس میماند ...
 دختر گسج و جا خورده
 به او نگاه نکرد ، لبهایش از
 هم دور شد ...
 دختر حرف میزد ...
 مرد ، ساکت بود !!
 پایان

پرتگاه ژرف و هولناکی بود که
 صدای فریادان قطره
 های خون ، در آن وانعکاس
 میکرد ، دختر ، در گوشه یسی
 نشسته بود ، از لای موهایش
 که روی صورتش ریخته بود ،
 به او ، نگاه میکرد ...
 مرد غلتی زد و پشمانش را
 باز کرد ... اتاق ، تنها
 بود ، سکوت ، همچنان برپا ل
 سهاهی ، پنجره هارا ، سی
 پیسود و " تنهایی " در قلب
 مرد آمان میکرد ...
 هر چند ، مرد با کا بوس
 خورفته بود ، هر چند زندگی
 او ، کابوس بزرگی بود که در
 هرنفس تکرار میشد ، اما ،
 اینبار ، از وحشت و خشکس
 زد ، اینبار ، طور دیگر ،
 به خود لیزید ...
 تنش داغ بود و درد نا -
 شناخته ای ، بر سینه اش ،
 پنجه می کشید ، مرد ، شب
 را ، تا پایان ، حرف زد
 حتی وقتی که آفتاب تانیمه
 های آسمان رسیده بود ، مرد
 همچنان ، حرف میزد ، یکبار
 به خاطر آورد که دختر ، از
 دیر گاهست ، سکوت کرده
 است ، تمام نعره های
 عالم ، در سینه اش گره خورده
 قلبش ، داشت می ترکند ،
 واوه فقط ، توانست از درد
 به خود بپیچد !!

سکوت سکوت ...



از سکوت سنگینی که سهاهی
 وحشتناکی ، در آن زیانسه
 می کشید ...
 تاریکی ، تنهایی ، بی زبانی
 و سکوت ، او را ، فتح کرده بود
 ... او ، یک نفرین بود
 زشتی که به دشنام میماند .
 شاید همین دشنام را ، آفرینش
 روی پیشانیش کوبیده ، بود
 و شاید هم ... کسی چه
 میداند ؟
 شب که میشد ، حس غریبی
 قلب مرد را ، در پنجه میکشید ،
 چیز تاریکی ، مثل یاس و حجره
 های بدنش را می انباشت
 و یکبار ، خود تر را می دید که
 به اندازه ، دستانش تنهاست
 خواهر تنگ گریستن ، زیر
 پوستش می دوید و او ، با در -
 مانده گی ، سکوت میکرد ...
 چه سکوت سنگینی (به سکوت
 دختر میماند ...
 وقتی به این باور میرسد ،
 از هول بیخودگی ، پشتش
 می لرزید ، دلش میخواست ،
 دختر ، حرف میزد ، دلش
 میخواست اندوهی را که آسمان
 روی شانه های او گذاشته
 بود ، با دختر ، قسمت میکرد
 ناز سرانگشتان دختر ، از همان
 موهایش میگذاشت ، او ، خود تر
 را ، به سبکی پیر ، در عطر
 گیسوان افتاده ، دختر ، رها
 میکرد ...
 یکشب ، یکشب دیگر ،
 هوا ، بغض کرده بود ...
 سکوت سنگینی ، برپا سهاهی
 پنجره هارا پیسوده بود ، و
 " تنهایی " ، در قلب مرد ،
 آمان میکرد ، تب داغی ، از
 رگهای او میگذاشت و رخت
 از او ، هنده می ، پلکهایش را
 به سمدیگر می بست ...
 هذیان تلخی ، در هفتش را پیر
 کرده بود ، و هر لحظه ، حس
 میکرد که دیوار ، بدنش را ،
 در خود ، میچاله میکند ، در
 میان این هذیان وحشی ،
 خودش را میدید که با ریسائی
 از پا ، آویخته است و قطره های
 داغ خون ، از موهایش به
 زمین میچکد ، آن پایسین ،

... دختر ، ساکت بود
 ... مرد ، حرف میزد ، دختر
 ساکت بود (مرد ، انباشته
 بود از گفتن ، پر بود از دریغ
 نکتین و مالا مال از بغض
 گریستن ... مرد ، دلش
 میخواست ، خود تر را فسه
 کند و ناله بلند ی را که هر
 لحظه از پنجه ، پاتا فرق سرش
 تیر می کشید ، باز با یکنه
 نمیدانست ، حرف حرف
 گریه کند ، او ، دلش
 میخواست با زتاب ضجه اش را
 در قفسه های دختر ، باز باشد
 ... دختر ، ساکت بود)
 مرد ، حرف میزد ...
 یکروز پس ، وقت ، حس میکرد
 درد تلخی که در ریش
 هر واژه اش پنهان است ،
 درون شریانهای دختر ،
 جاری می شود ، او ، با تمام
 گستره ، برانی آسمان را
 در او ، می فهمد ... شاید
 اینطور بود ... اما ، دختر
 حرف نمی زد ... ساکت
 بود !!
 مرد ، روزها ، هفته ها و
 ماهها ، حرف میزد ، هر روز ،
 با اشتیاق بیشتر ، هر روز ،
 با گرمای فراوانتر ... و اما ،
 دختر ، هر روز ، بیشتر از روز
 دیگر ، ساکت بود)
 یکروز ، مرد ، فهمید که دختر
 ساکت است ، این سکوت
 وحشی ، در دهنش را سنگین
 کرد ، دلش را لرزاند ، دست
 هایش را لرزاند ، صدایش
 رانتهز ...
 مرد ، تنها بود ، مرد ،
 گفتن " نمی دانست ، مرد ،
 " نکتین " نمیدانست ، زبانش
 طور دیگر بود ، انگاره ، از همان
 آغاز ، لال بود ، او ، به عصر
 هزاران قرن ، به صدها سال
 و به گستره ، یک ابدیت ، از
 غم لبریز بود ، او ، به اندازه
 تمام زمین ، حرف دانست
 بغض انباشته " نکتین "
 داشت و چه فریاد های بلندی
 که هر گز ، از گلویش بر نرسد)
 دنیای مرد ، لبریز بود

هغه منځي ځي راجيوگاندي

هغه منځي ځي راجيوگاندي وواړه له خپله خاندن پره شوي وه او نځپله هم دچاودني په اثر ووژل شوه



راجيوگاندي سره نروسته لمراده



راجيوگاندي سره نروسته لمراده

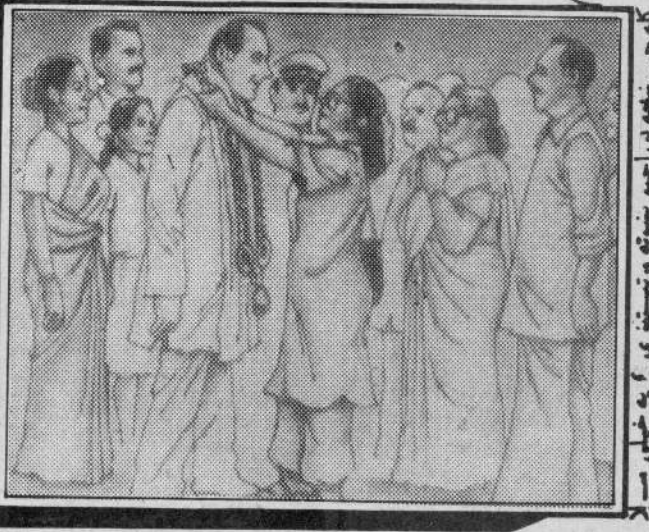


راجيوگاندي سره نروسته لمراده

شواړله هغه انتخاباتي حوزي
خځه چې وروځي لمان کاندېد
کړي وو، ده خپل لمان يا
رلمان ته کاندېد کړ. هغه
وخت ده په يوه مصاحبه کې
اخبار والاو ته ويلي وو چې:
(مورچانه په مرسته
راسره وکړي ۱۰)
په ۱۹۸۱ کال راجيوگاندي
خپلو گوند يانوته يو لړ دندې ور
کړې ترڅو په انتخاباتو کې پسرې
ترلاسه کړي. د همدې کال
داکتور په يو پوښتنه مورچي
د افراطي سکاټوله خواوو له
شوه اوراجيوچي په غرض بنکال
کې وولهېښې. هغه څخه
د خپلې مور وژني خبر ترلاسه
کړ. په دې ډول د مور له
باتي په (۸۲) مخ کې

اندراگاندي د لال بهادر شاسا-
ستري پرځاي د چارواکي
په لاس کې ونيولې. بياتر
۱۹۷۱ کال پورې کانگرس
پارټي اخځاپ وکړ او هند
اوراکستان جگړه کې پسر-
پاليتوب، ميروم اندراگاندي
د يوه مشهوره کړه. په دغو
وختونو کې راجيوگاندي گورډيد
او ميروم اندراگاندي له خپل
کوچني زوي سره چې سنجي
نومېد، يوځاي په سياسي کار
وښوخته وه. خوراچيوچي له
دې چې له سياست سره
مینه ولري د سنجي له سره
وروسته له خپلې مور سره يوځاي

لوستله. راجيوگاندي سره
په هلته يوځل داسې ويلي وو:
(ما په هغه کې باطني ټيکلا
وموندله ۱۰)
د کاندېد کړه نې نژدې
ملکري وايي چې، ميروم
آندراگاندي لومړي د سونيا
په هلته په شک او ترديد کې وه.
خو وروسته بيا د يوه ورسره
نژدې شوه. راجيوگاندي سونيا



راجيوگاندي سره نروسته لمراده

راځيوسي حلقو کې له ده څخه
ظا هرېدل او ملگرو ته دې تر
انتقاد لاندې هم نيوه.
وروسته له دې چې پور-
نځي يې بياي مورساره، په
انگلستان کې د کمپنۍ
پوهنتون، ترينټي کالج
تولار ترڅو ميگانېکل انجنرنگ
ولولي، د رخصتوبه ورسوگي
په يې دکالج په نانو پ-
کي کار کاوو او بيا په اي-
کرم خرڅول. په همدې
ډول په ۱۹۶۰ کلونو کې
راجيوگاندي موزيک، جاز،
گڼ وڼ، پيټلانو اوراک موزيک
ته لاسونه پد وهل. په
همدې وخت کې يې له ايټا-
لوي سونيا سره پيوند کلو ي
ترلاسه کړه. سونيا په
هغه وخت کې انگرېزي ژبه



راجيوگاندي سره نروسته لمراده

د روان کال د مې په دوه
ويشتمه نېټه د هند په نيموچه
کې زړه پوگڼو کې پيښه منځ
ته راغله، چې نه يوازې د نښي
وچي خلک يې په اوښکو کښول
بلکه د نړي ټول خلک يې
خواشمنې کړل.
هوکی راجيوگاندي ي
د نيوگاندي او پرېاد رنښن
اندراگاندي ارسترجوا هر لال
نهرولسي، د بېب دچاوديد-
ني په اثر د شپږ څلويښتو
کلونو عمر له جفانه سترگي
پټې کړې.
راجيوگاندي د ۱۹۶۶-
کال د اگست په شلمه نېټه
په بهمي کې، درې کاله د
هند وستان ترآرادي دځه
اوروه کاله وروسته له دې چې
مورچي له نيوگاندي سره
واده وکړ، ونيو. مورچي
کاندي پخپله پوښتنالست



له بیدو اعمالو وساتنی

لري چی د اسلام له نظر ه -
تولی مرحلی یی حرامی شمیرل
کږي . پوره وایی چی د یوه
بڼه نینه د هوسپاری نینه ده
په رستیا سره هم چی داخبره
حقیقت لري . انسان د عقل
اوهوسپاری په لولو سره
له نورو موجوداتو څخه تمییز
لري اوله همدی سبب یی -

اشرف المصلوات بولی .
که چیری د سړي په
سرد سرونو تاغ هم اییی وی
د شرابو په خپلو سره به څنکه

د اجیوو وارثان دی که له
شرابو څخه خبری کړی د همدی
هدف اوامر بل شی دی -
همدی غواړي چی له دی کما -
تو څخه کڼه واخلی او خپل
تصرفی او عرفانی مفاهیم
بیان کړي .
په اوس وخت کی چی
زموږ خلک له مصیبتونو سره
لاسه او گروان دی ، نویسی
چی په هوسپاری سره خپل
لحاوونه تری ویسی ته داسی
چی شراب وڅیسی . دلته له
لخوا نسل څخه د پورې هیلی
کږي ، په تیره بیا هغه
لخوا نان چی په باندنی هیوادو
کی په لویت بوخت دی هموی
موز د تولنی جرم وینی دی

زده کړه د شرابو د خپلو لاره

یوه وځ د ستریمیسر
یواشی جومات ته ست
راشووت اود دغه بان لاهی
اداب یی مراعات نکړل
د جومات نظم وپچار شو
اواسانی آیت جبرئیل امین
په لاندی شرحی سره
راښه :
یا ایها الذین امنو
لاتقوا الصلوة واتقوا
یسکری
یعنی ای مومنانو
کله چی مست یاستی ، لمانجه
ته مه ورزیږدی کږي .
خوبیا هم شراب مسح
نه نیول او یوازې حرام گڼلو
ته یی د عبادت په رڅیست
اشاره شوې وه .

پت پرستی اوفان لیسدل
د شیطان له اعمالو څخه
دی نوتاسی تری د پوه وکړی
ترخو چی بڼه موه برخه شی
موربه دی خبره نن وځ بڼه
پوهیږو چی پرمخدره مواد و
پاندي اخته کیدل ستر
زیان لري اوتولنه د مساک
په لوري بیایی . شراب سړي
د میخانود روایزې و تهری ی
خولوی خدای په خپل حکمت
سره د محمد (ص) د دین
د پیروانو ایمان داسی تیغه
کړ چی په پای کی د شرابو
د حرامید لوزینه برابره شوه
اود آیت رانازل شو .
یا ایها الذین امنو
انما الخمر والمیسر والانعباب
والازلام رجس من عند
شیطان . فاجتنبوه لعلکم
تفلحون .
زپاره : ای مومنانو!
پوه شی چی شراب ، قمار

لویږي اوله بد بختی یی
لاداده چی د خدای له امر
څخه لویه سرفروغه شمیرل
کږي . بولی هم داسی
تصور کږي چی گواکی د شرابو
خپل د سړي غوڼه لږ و ی
په داسی حال کی چی دایوه
ستره اشتباه ده ، څنکه
شراب خپل نه یوازی د سړي
ضرفته لري کږي ، بلکته سړي
په داسی زهمنواخته کسوی
چی پها د هغوله منځه وړل
گران کار دی .
بولی شراب خپره شاعرانو
په خپلو شعرونو کی د شرابو
څخه بڼه صفتونه کړي دی چی
په حقیقت کی داد نساند بڼه
لوري د خلکو راگوزل دی حال
داچی انسان د شرابو خپلو
اولعادتو څخه د خوښند
اخیستلو په خاطر د نیسا
ته سترگی نه دی رنی کړی
بلکه انسان د عبادت لپاره -

ید په دی یوه شی چی کوس
دندی په غاړه لري . کله
چی د هیواد کار ، زیار او
زحمت ته اړه لري او شراب
خپل اویخواره کی هڅه کڼه
نش رارولای . زموږ د هیواد
پرځنکه د پورې ویسی تویسی
چي دی ، نواوس ددی و .
وارسیدلی دی چی د خلکو
غوڼه په خپلو لږ وکږو ، نه
داچی له میخانو څخه موز په
اږ وخیل کږته بوزي . پختیره
ده ووا یو چی د ژوند په لپاره
باید په عقل اوهوسپاری سره
روان شو . نه په سستی
اویخبري .
هغه کوره نی چی کوم
غری یی په شرابو خپلو پایه
کم بل مخدره مواد وپاندي
اخته دی ، خامخا پوهیږي
چی د هغه ژوند له خطر سره
مخامخ دی اولهیلی خواد کوره -
لی اقتصاد بریادی بولی خدای

کړل پان قران خوڅو لڅله بشري
تولنی اوبه خاصه ترکمسلمانان
صراط المستقیم ته رابلی دی
ترخو دی خدای داوسرو
د اجراء په خاطر په سمه
لاره روان شی .
په تری کی د پورې خبری
نشرته سیارل کږي . کوم
چی د پورمکونه نن وځ له
مخدره موادو په خاصه توگه
له شرابو ، هیروینو ، چرسو
اوتریاکو څخه منع ته راځی
د دغو مخدره موادو په مقابل
کی نن وځ مبارزه پیل شو ی
چی په خاصه توگه لخوا نسل
د مرگه له دغه جنگال څخه
وژغوری ترخو مخدره موادو څخه
نجات وویسی . کم هغه
شی چی نن وځ د طب علم تا -
شیدی . دادی چی له
مخدره موادو څخه ناربه کڼه
اخیستل د دین اوردیجا
په تاران ده .

مادر مادر!

تویاک وی ایلیش ونزه ازهر
تیرگی وگورت است عشق
توشقی است که هرگز هیچ
نقص هندی د راوینست عشق
توشقی ملکوتی . ونا پیسده
صمیمت و دوستی خداپه
بڼه گاش است اشپ بهاد
توانک سوز اشپ می
خواهم باتوراز ناز بردازم
وزاد دل خویش را به تو باز کنم
نی دام قادر هستم که
بدین وسیله ازتو شکر کنم
ویاس خدما ت چند پسین
سأله ات ازتوسیا مگزارم نام
نه . . . هرگز . . .
نیلوفر فضل معلم مکتب
قاری عبد الله

ونویسند د روصف سرود هدا
وشعرا گفته اند . ولسی
خود نشان هیچک نتوانسته
اند دزه ای از اوصاف یی یا
پان تر اوصاف کند .
اهایکی یی نتوانسته
اند اوصاف یی شمار ترا بپر
شمارند ویا از خفاهی نیک
تویکی رابزبان آورند . تو
ایام جوانی خود را برای وجود
من تباه کردی تو را از تمام
لذایند دوران جوانیت بیه
خاطر من چشم پوشیدی ی بسر
با این حال چرا ترا جز من
وبرای چه ترا دوست نداشته
باشم ای قلب عالم عشق تو برای
من بالاترین عشق ها است

ای فرشته زمینی هدا
دوست دارم ، زیواتوان
کسی هستی که ما ترا مادر
خدا می گیم تیان فرشته
ای هستی که مراد را امان پر
مهر و محبت خود پرورش دادی
من ترا هرگز فراموش نمی کنم
چگونه می توانم فراموشست
کم تو که سالیان دراز میاید
بزرگ شدن کودک زنجیر
کنسیده و محبت برده ای . . .
توان وجود گراجهای را که
حد اوید برای پرورش من مامور
کرده توان کسی هستی که
بیمبمرا سلام بهشت را زبیر
بای تو داشته است توان
کسی هستی که هزاران شاعر
په تاران ده .

مصاحبه استیلائی منگیشکر با خانم پویستابرت

استیلائی

خداوند به نامگیشکر حضرت
پیمانده محمدی داد و در
ساقی آوازی زایه خداوند
اهدای نمود.

وقتی نامگیشکر گفت:
تمام دارم که دیگر از خوانی
راثر که کم - صوب دردی سه
روز سه صد هزار راه سوای
لنایه بکتر تر غم تسلیم داده
شد.

نامگیشکر بانه هنرمند
در سطح جهانی است که سبک
تاکر بطور کلکسیون جوایز
هنری، مدالها و اسنادی
عنانده از جانب مقامهای
پرستی هنری هنری و غیر
هنری دارد.

استیلائی مصاحبه استیلائی منگیشکر با خانم پویستابرت تاریخ گفت و گو: خرداد ۱۳۸۱ مصاحبه: روزنامه ستاره

تکنا هم کوتاه

اما یک خط لایتناهی

ترجمه: سس سس سس

لنا : با وجود آنکه برای اینسراینده استعداد آتی از صورت های مطلقه است اما او بیوسمه باید در حال آموزش باشد به گونه مثال به چند نکته ی انشاری میگویم :

- تسلط و تحکم بر لسان مادری و سایر لسان های که قرار است بدان ها آهنگ خوانده شود .

- تلفظ درست روح کلمه است ، لذا باید ادای الفصاحیح باشد .

- فهم دریافت ظرافت های تعریف .

- درک برداشت معماری از حالت آهنگ .

- دانستن موقعیت و حالت روانی و عاطفی شخصی که -

آهنگ را در برابر کمره اجرا خواهد کرد .

- افزون بر همه آنچه گفته شد قدرت هنریک آواز خوان در -

اینست که چگونه باید آهنگ را به همان شیوه ای که آهنگساز توقع دارد ، دوباره به اصطلاح -

بسیبند همد .

مفهوم سخن من این نیست که آواز خوان باید صد درصد گوش به فرمان و دستور کمبوزیتور باشد ، او باید به شکل

آمیشن گزانه یک میلودی را با تمام ابعاد آن در یابد ، نهایت تسلط در آوردن مرام آواز می

که از او انتظار برده میشود به تندی و مهارت به ساحه اجرا

در آوردن لحنافه صفحه برگرداند

لنا ... این نام بسیار کوتا ماست ، ظنین گذر ا دارد .

اما اگر معنی شود ، لنا یک خط لایتناهی وین امتداد د

کهنکسانی خواهد بود .

حالا باید من سکوت را هسته

ا هسته بشکنم

پیر سرش و با سخ ما آغاز می -

گردد ؛

برای دو زمین بار دلهره ؛

این شایعه در سر زمین هند و -

ستان از زبانی به زبان دیگر

میروید . همه آهسته گسی

و ناباوری از یک پتر میسرند :

«لنا آواز خوانی را ترن میکند ؟ ...»

اصلا با سخ این پرسش

مهم نیست به خاطر اینکه

برای پرسیدن مطرح نشده

است . مگر طلیونها هند و ستا -

نی در نیم قاره و طلیونها ملیونها

شنوند و د پتر اود ر سرتا سر

جهان تحمل میتواند که لنا

تا نپوره اثر را به زمین بگذارد و

خود به سوی سر زمین دور -

د ست سکوت برود ؟

مگر آخر چنین چیزی هم میتواند

معنی داشته باشد ؟ ... ؟

سر انجام همین من و تو میگذا

رم که لنا آواز خوانی را ترن

نماید ؟

باز هم جهت تعریف گفت

و شنود نزد لنا منگیشکر رفتم .

مراه خوشروی پذیرفت . قبل

از این تکلیف به سخن بگنایم

آهسته آهسته و شرد و شرد

گفت : از صاحبی های امروزی

هیچ خوش نمی آید ! آیا هنوز

هم چیزی ناگفته مانده است

کسن در یک جای ، روزنامه پی

مجلی و ناشری بی نقتسه

باشیم .

آری او چهل من سال هنری

اسرا پشت سر میگذارد .

تازه گیاه د و فله میسریننده

هندی توجه بسیاری از مردم

را به سوی خود جلب کرد و سی

انتها محبوبیت یافت . «مین نی -

بسیار کیا "زچاند نی" . اما چگونه ؟

از هر کبیر سید با سخ ثابت

مشترک است ؛ صرف به خاطر

آواز لنا منگیشکر .



از صاحبی های
امروزی خوش
نمی آید .

بونتیا - برای آواز خوان بودن

د و چیز بیزار همه و بیزار همه

لازمی است . استعداد نظری

و مهارت های آکسپس . لطفاف

اکنون شما بگویید که برای آواز -

خوان خوب بودن اختصاصاف

آموزش چی نکته های سی به

کار است .

انچه طی چهل وین سال

در مطبوعات هند و جهان در -

باره زنده می ، هنر شخصیت

و ابعاد گونه گونه منسوب به

لنا به لسان های زنده دنیا

نوشته شد ماست به یک

کتابخانه عظیم می رسد که چند

سال قبل توسط یکی از رهروا

خواهان هنر لنا بنام د و کتسور

بهوشیه به همین دیوان پیوری

رسماف به خود بنهاد اگر د یه .

د یوا ارجن پتوارا سکر تر

و مشاور ادبی لنا منگیشکر

میگوید تا هم اکنون بیشتر

از د و طلیون قطعه نامه عنوانی

لنا را که توسط هند یها و ا خا -

رجی ها نوشته شده است ،

در ارفیف . کلانک تالار منزل

شخصی وی شماره بندی نمود

ار . البته صد ها هزار قطعه

کارت تبریکی و یاکارت های

تعارفی تمجید و مناسبتی در

این کلانک شامل نیست .

تازه گیاه د و فله میسریننده

هندی توجه بسیاری از مردم

را به سوی خود جلب کرد و سی

انتها محبوبیت یافت . «مین نی -

بسیار کیا "زچاند نی" . اما چگونه ؟

از هر کبیر سید با سخ ثابت

مشترک است ؛ صرف به خاطر

آواز لنا منگیشکر .

چیزهای را که کمتر در سرهای زنده می خود میباشند کدر گدشته های دور بمن آموزاند شد بود . با وجود آنکه اساسات تمرین و فراگیری اولیه من درباره موسیقی کلاسیک هندی از نزد پدر بود اما زمانی که روسوی موسیقی فلسفی نمودم ، از مراعات ادای صاف گرفتار خفیف ساختن و رسا - غنن آواز و مراعات دقیق و جزویات های قانونی هندی های آوایی همرا با بدنی آموختم البته نکته ای را که من میخوانم رویان درنگ بیشتر صورت پذیرد اینست که بهر حال برای فراگیری موسیقی باید یک تعداد بسیار محکم و سنگینی از موسیقی کلاسیک داشت .



لنا سنگھ در خانه

پونیتا : در این روزها بمنظر میرسد که فرزندان تمام شرا - پدرا و پاجایات دوری و کفنی راد رست مراعات میکنند مانند صفای و رسای آواز ، دست و تسلط بر زبان ، ترنجات و - ریاضت های ضروری و برخوردار آری از یک پسر منظر نیز منظر موسیقی کلاسیک ، با وجودی آنهم عدد می محدودی از آنها قادر میشوند جاگین جایگاه نلی گردند . نظر شما را در این مورد میخواهم بدانم .

لنا : خوب این بالاخره یک حقیقت است که چه غزلخور - آنان وجه کلاسیک سرایان برای خود سمت گیری های بسیار متفاوت موسیقی دارند . همین - هسانما یشتراگان آغاز سن روی - ستیزهای هنری اند و بایستی برای اجرای آهنگ های ملایم روی برد ماماد میباشند . اگر یکی از آهنگهای اجرا شد درست از آب در نیاید ، این ها آنرا درباره سه باره میخوانند تا قناعت بخشن واقع گردند و یا بهنضم دیگر تنوع در گزینی های آن قابلیت پذیرش همگانی پیدا کند . اما میدانید برای ما (نویسنده) گان نیست برده یا به اصطلاح کوتاه تر آواز خوانان فلسی (زمینه های تفنی دقیق و یا به الفاظ صاف و ساده و نورنعت های تجملی وجود ندارد .

برای یاد بردن و سمع چهار دقیقه وقت حساب نشده در - نظر گرفته میشود . در حقیقت ماد در میان چارچوبه تنگ دقیقه ها محصور میانم . حالا

مادر در روز این زندان کوینته نتهای باید بخوانیم ، بلکه تمام نرس و لطافت بروز خوا - طب و حال گونگونه ، روانی را نیز از طریق انعطاف های - اجبار صوتی به بیکر روح آهنگ انتقال بد هم . وقتی بهما گفته میشود که - حالا بیستد یونیت بروید ، دیگر باید هر آنچه را که از ما انتظار برده میشود :

(در ک محتوی پارچه در - یافت روح آهنگ موقف و حالت آهنگ سرا ، مزاج و موقعیت - نهی مثل روی برد باید در لحظات کوتاه سه چهار دقیقه متعدد انحراف سهولانه نخست تقدیم کمپوزیور و سیر پیشکش شنونده گان عمومی و سرتاسری خویش نماییم .

خوب به حاضران ، قصه سالها پیش است ، زمانی که امیرخان صاحب طم تلحیح بسیاری از مشکلات در جریان آواز خوانی برای علم بیچو باورا میچشید . البته این خود تق و خوشنود د شوارها نبود که او را تحت فشار قرار میداد و اذیت میکرد بلکه مشکل ضیق وقت در نظر گرفته شد برای او بود . میدانید یکی از مشخصه های بسیار هم آواز خوانی پشت پرده شایستگی گزینی است . در موسیقی کهن آواز ، بریده های تصنیف های غنایی ، ابعاد عملکرد گونگونه اما با هم دارند آواز خوان باشیوه متفاوتی شکست و برش خطوط و قطعات آوایی را اجرا کرده میتوانند . مثلاً اوحق دارد آواز معینسی را هنگام تلفظ در جریان خواندن با آواز دیگری پوست کند و یا - گستی را به وجود آورد .

در حقیقت میتوان گفت واحد های صوتی (در تصانیف غنایی) درست آواز خوانش انعطاف پذیر و نری و نری هار تجا - عبت سیالی پیدا میکند ، که چنین چیزی برای ما سه نیست . میخواهم بکاره یگر روی این نکته تاکید صورت گیرد که - اد از تلفظ خاص و مشخص واژه ها برای آواز خوان فلسی بین از - حد اهمیت دارد .

اوایی) که در حلقه ها و محافل صنعتی علم های هنری آنرا به نام (ترو) و یا (تاب) یاد میکنند چیست روشی بنیاد - انهد .

لنا : از دسته بندی آن - شروع میکنم . دو قسم (تاب) یا (نما بین آواز) وجود دارد . اول : (تاب) ذاتی - نظری که در متن آواز حلول دانسته و در عین آن نهفته است ، در - حقیقت نباید امید امیاشد . میتوان آنرا به کسی یاد داد و یا از کسی آموخت و فراگرفت . دوم : نوع دیگر (تاب) - اکسایبی است که همبندی یا

همان شایستگی گزینی حسن انتخاب) دارد . کستواند (و باید) آموخته نشود . برای آواز خوان از ضرورت های شمارمین به شمار میرود . همین "تاب" است که آواز خوان باید درست و دقیق بیاموزد که به طور بسیاری و دقیق جسی وقت چگونه و به جسی اندازه - بالایی که ام سیلاب ها در یک واژه و سر آزان روی کدام سیلاب واژه و یا واژه گان در - میسان یک مصرع نشان صوتی و یا به اصطلاح تاکید و تکیه وارد نمود .

یادش بخیر محترم غلام - حیدر موزیک د ایر کتر معروف بود که به من اسامات متوق را آموخت . او بمن مفصلاً - شرح داد که چگونه باید بالای سیلابهای معین یک کلمه قسمی تاکید و فشار (اکنت) اجرا شود که مترافق و همزمان با یک ضرب موسیقایی (نوا) باشد .

تکنیک نغمه کشیدن در آواز - خوانی از اهمیت ویژه بی بر - خوردار است . آواز خوان باید به شکل عادت و الزامی بداند که در برابر مکرر فون جسی و نسبت و چگونگی . بعضی میخانیکیتی نفسی بکشند . او باید لحظه قطع و برش خط امتدادی و توافقی ادای نغمه خود را در آن مقطع بسیار دقیق بداند . و این عمل باید به شیوه غیر محسوس و ظریفانه انجام یابد . پونیتا : آیا ممکن است در همین مورد مثال بدهد ؟

لنا : شما میدانید که هر - (دل میزاتورا) به این ترتیب اکنون نمای تفاوت محسوس را هنگام شنیدن در نهایت میتوان یک صراحت و وضاحت هم در محضری (معنی) وهم در میلودی - (آهنگ) .

و اما حرف قبلی تکنیک نغمه - در جریان آواز خوانی این را از - اینجیل بسواسر آموختم . او همیشه میگفت شنونده هرگز و بعضی - حالتی نباید صدای نفسی کشیدن آواز خوان را بشنود . او همواره به تکرار میگفت : نغمه کش اما ناشنیدنی .

آهنگ تان یارتم دارد وقتی من میخوانم که "دل مرا کشی" (همان آهنگ معروف دل میرا تورا) لطفاً دقیق متوجه - نازل شدن ضرب بالایی واژه "تورا" باشد . خوب حالا یاد ز نظر داشت قانونی قنایبی که باید

انرا اینگونه بخوانم : (دل میرا تورا) به این ترتیب اکنون نمای تفاوت محسوس را هنگام شنیدن در نهایت میتوان یک صراحت و وضاحت هم در محضری (معنی) وهم در میلودی - (آهنگ) .

و اما حرف قبلی تکنیک نغمه - در جریان آواز خوانی این را از - اینجیل بسواسر آموختم . او همیشه میگفت شنونده هرگز و بعضی - حالتی نباید صدای نفسی کشیدن آواز خوان را بشنود . او همواره به تکرار میگفت : نغمه کش اما ناشنیدنی .

پونیتا : و این جسی گونه - ممکن است جسی قسم آنرا به کار بندیم و چگونه مراعات کنیم ؟ لنا : به نظر تشریح مساله اندکی دشوار است . بهر صورت یکی از راهها خفیفاً "تورا" باشد . خوب حالا یاد ز نظر داشت قانونی قنایبی که باید

پونیتا : و این جسی گونه - ممکن است جسی قسم آنرا به کار بندیم و چگونه مراعات کنیم ؟ لنا : به نظر تشریح مساله اندکی دشوار است . بهر صورت یکی از راهها خفیفاً "تورا" باشد . خوب حالا یاد ز نظر داشت قانونی قنایبی که باید



هنگام نغمه کشیدن سویی داخل (پانوریدن هوا به نشناختن) به سخن دیگر نغمه کشیدن نباید مستقیماً در جهت خط افقی رویه روی مایک صورت گیرد که باتا - صف زیاد تعدادی - زیادی از آواز خوانان مرتکب این اشتباه میشوند . پونیتا : آیا استادان موسیقی این نکات را به نوازمان یاد میدهند ؟

لنا : والله من خودم بالای یک تعداد از استادان موسیقی و کمپوزیوران امروزی یاد مشکون استم ، زیرا آنها بر علاوه این بسیاری چیزهای دیگر آموختند . مردانی چون نوشاد صاحب این بسواسر ، کم چند پرکاش مدن موهن و برین دادا - (سچن دیوید رآردی برمن) پشتوانه بسیار مستحکم و قوی هنری در ساحه موسیقی کلاسیک داشتند .

انها از نرس ها و جوهرهای منحصر بفرد و در نوح خود پیکانه ایراد را کارگردان های خوش تیاز میدادند که برخی از - آهنگسازان امروزی فاقد آنها میباشند . به نظر میرسد که ایشان همه در یک حالت و سواسی با هنر موسیقی خود به سر میزنند . بالای یک آهنگ با تمام قوا و مشدت کار میکنند لا اقل شرم خود را با داده باشند . و این نکته را میخواهند بنشان کنند که نغمه کارود ستاوردشان یک تقلید بریده رنگ و خام از دیگران است .

پونیتا : اما اینها پیوسته از تمرین و ریاضت زیاد دم - میزنند . لنا : شما باور نخواهید کرد اگر بگویم که ما بالای یک آهنگ پانزده روز هم تمرین کرده ایم در دورانیکه من برای فلمها آواز خوانی را شروع نمودم . "هدنم حوالی سالهایسی ۱۹۴۷ است" قسمت زیاد وقت مرا همین تمرین کردنها و تکرار کردنها میگرفت . برای من دست یافتن و تسلط بر موزیک تون در حدود ده دقیقه لازم داشت اما آهنگسازان با پافشار - یهای شان انرا حد اقل دو -

زده بار بالای ما تکرار میکردند . آنها لحظات طولانی را برای شاهنشاه و تصحیحات خود به کار داشتند . و دیگر اینکه هر آهنگساز راه و روش خود را داشت و به گونه مثال شنکر چی کشن برایم اتفاق های زیاد برای تمرین و نمونه به دست دادن عاجل اختصاص داده بود .

نوشاد صاحب مرا ظالم در کنار خود میباشند و نه تنها درباره تون تشریحات میداد بلکه در باره کلیت حالت ها و پدیده های غنایی برایم زیاد حرف میزد او در اوایل به خاطر لهجه مراتبی من زیاد احساس ناراحتی داشت . به همین جهت و درام میساخت تا مطرح ها را تکرار کنم و خود ظریفانه و مهربانانه طرز تلفظ مرا تصحیح میکرد .

درست پس از آنکه در اما - سات تلفظ و لهجه دقیق اردو به درجه تسلط و مهارت رسیدم ، او برایم مهلود - یها را سپرد . به یاد دارم که او حتی در جریان ثبت آهنگ نیز به تصحیحات و رهنمود دادنها - پیش ادا می میداد . در آن روز کار پر سه ثبت بسیار میخانگی بود : - اول باید شعر یک آهنگ به خط خود خواننده پاکتیس شود .

دوم باید دقیق و معیاری به تون گوش فرا داده شود . - سوم آهنگ جا به جا ثبت و به کار گردد . - چهارم "شاید به خاطر سن و سال بلند من بوده - موزیک دایرکترهای جوانتر و خورد سن تراز من چیزی نمی پرسیدند . اما به خیالم که پرسیدن سوالات از جانب آهنگسازان نیز جز بار نامه کاری ما بود .

آیا هنوز هم چیزی ناگفته مانده که من آنرا جایی روزنامه و در شریه نگفته باشم ؟

ادویه‌های گوناگون در طب سنتی

روان او دستخوش هیجان و نسا را حسی بسود
 ۱ ایمانده بزرگه بسود
 تنهای تنها بود غم جانگاهی
 روح او را زجر میداد هاو را
 میخورد و اما وقتی برآیم از
 مرکز گفتند باورم نشد لبریز
 ازانتظار ربه خانه اش رفتیم
 منتظرش بودم دلم می گفت
 همین حالا می آید مثل همیشه
 خندان و نشاطها اما انتظارم
 بهود بود او هرگز نماند
 او برده بود از مرکز برآیم
 گفتند از بزرگه تا بهنگام او
 و حالا او بر خاک بود باغم
 های بزرگش بار ازهای نسه
 گفتی اش که فقط نیمه می ساز
 آن را برای من گفته بود زیرا
 که ما دوستان هم بودیم به
 هر سوی خانه که میگریستم
 او را می دیدم و آواز خنده
 بغایت را می شنیدم باورم نمی
 آمد که مرده باشد
 او غم بزرگ داشت و بااندو-
 هسی که بر قلبش سنگینی میکرد
 تنهای تنها بود یک روز به
 دیدنم آمد مسرور خواندن
 نامه های دستداران مجله
 بودم که به دستم آمد در
 سکوت پر از اندوه
 چشمهایم خیره گشت ظاهرا
 خاموش و سکوت غم انگیز و
 لبریز از هیاهو بود در
 از نگاهش مریخت حالت
 عجیبی داشت نشست و برآیم
 حکایت کرد هنگام صحبت
 کردن گاه چشمانش را اشک
 پرده میکشید و گاهی هم
 لبخند مرده می برگوشید
 درعنانر تکان میخورد و لبخند
 مثل شعله شمعی که در
 سینه دم آخرین ارتعاش
 خود را به شبنم سحری میسپارد
 زودگذر و ناپایدار بود دست
 راز بر لانه گذشت لحظات
 بنده با انگشتان دست چپش
 بزوی به روی میز نوشت
 بشما هم زایه در هنر دوخته
 بودم بالحن که امیخته به
 شرم و ندامت بود برایم گفت
 تا دو سال قبل زنده گی آرام
 وی درد سری داشت تو مرا
 خوب میشناختی من یگانسه

بازی را که نمی شناختم
 و مسخره اش میکردم عشق بود
 تا آن روز که او به خانه ما آمد
 او در عین پدرم بود اگر چه
 هیچ چیز قابل ملاحظه می
 در او وجود نداشت ولی در
 همان نگاه اول چشمهایش
 جادویم کرد نامش حمید
 بود همین که نامش را میشنیدم
 قلمم فشرده میشد هیچ جا ن
 ناشناخته قلمم را فرامیگرفت
 تا صنف ۱۲ تحصیل کرده بود
 پدرم می گفت حمید کسی
 ندارد پسر خوبی است حمید
 خیلی محبوب بود هیچ گاهی
 سویم نمیدید و اگر میدید نگاه
 پشیم شتابنده و گد را بسود
 و همین نگاه های گد را سرا
 آتش میزد و هیجان هم را
 با لذتی گشک و ناشناخته می
 در قلمم احساس میکردم گرم
 میشدم و در رویای خوشی
 فرو میرفتم بالاخره یک روز
 از او نامه می گرفتم که صرف
 نوشته بود: "دوست دارم"
 و همین یک کلمه کافی بود که
 مرا بسوزاند خواب و خوراکم
 را بگردد شبها با خیال او به
 بستر میرفتم صبح ها به آرزوی
 دیدنش از خواب برمیداشتم
 او خیلی مهربان بود ما مثل
 دو دل داده دیوانه هم بودیم
 از آن روز که به من انگار
 محبت کرد دیگر هر نوع نفوذی
 بین ما ازین رفت و هر دیواری
 فرو ریخت گاهگاهی در مورد
 تحصیل او می اندیشیدم یا خود
 میگفتم او باید تحصیلمش
 را ادامه دهد یک روز این
 موضوع را با پدرم در میان
 گذاشتم
 چون یگانه فرزند والدینم
 بودم پدرم نوز پند میفرست
 شاید ازدوستی ما چه چیزی
 فهمیده بود یک روز که در
 رویای خوشی فرورفته بودم
 حمید برایم مزه آدامسه
 تحصیل خود را داد پدرم
 او را به خارج از کشور جهت
 تحصیل میفرستاد بعد
 هر دو نشستم در مورد
 انتخاب رشته اش صحبت
 کردیم من محصل صنف ۲

ازتکلیف استغفار سئوخته



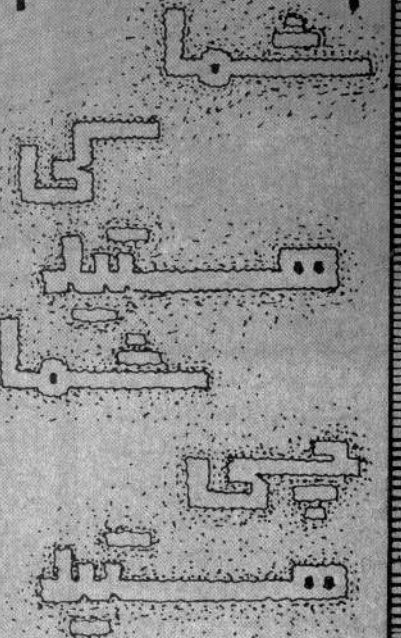
پوهنچی حرفی بودم ولسی از
 مملکت طبابت خیلی خوشم
 می آمد از حمید خواستم که سه
 طب بخواند او هم قبول کرد
 فراموش نمیشود که آن روز
 تاجه حد خوش بودیم آن روز
 کسی در خانه نبود حمید
 نخست از زندگی خود خبر برایم
 قصه کرد پدرش را به خاطر
 نداشت مادرش در دو سال قبل
 مرده بود بعد از آنکه بی
 که باید برای هم بسازیم
 صحبت کردیم نمیدانم آن روز
 ما را چه شده که خود را به کلی
 فراموش کرده بودیم آن روز
 دلم میخواست زمین و آسمان
 و همه مردم در خوشی با من
 شریک شوند وقتی به خود
 آمدم که من همه چیز خود
 را به حمید بخشیده بودم و
 خاطر آن چه که از دست
 داده بودم خود را سرزنش
 نکردم زیرا حمید برایم وعده
 داده که بعد از یک سال در
 رخصتی های ما بستانی به
 خانه ما می آید و ما با هم نامزد
 میشویم و روسی میکنیم ای وای
 که چه خواب های خوشی
 دیده بودم حمید برایم
 میگفت و توجان من استی به
 خاطر توان قدرتند و شتابنده
 از پله های شهرت بالا خواهیم
 رفت که مایه سر بلند می و سما
 دت تو کردم ولی انوس او
 مایه دلت و خوار می گردید
 وقتی غرض تحصیل عسازم
 اتحاد شوروی گردید احساس
 میکردم زنده گیم با او مسرود
 روز رفتن و لحظات وداع خیلی
 جانگناه بود مقابل دیدگان
 همه گریه کردم آن روز چشمه
 اشکهایم نمی خشکید کسی
 در روزم فریاد میزد و آواز دست
 مدهی وین باور نمی کردم وقتی
 بعد از یک ماه نامه او برآیم
 رسید از خوشی گریه میکردم
 چرخ میزد و مهر قصد نامه
 اثر را با کلماتی که از عمیق
 احساس سرچشمه گرفته بود
 جواب داد نامه های من
 مارد و بدل میشد و من به
 لحظاتی من اندیشیدم که
 هر چه زود تر بیاید و با هم

نامزد شویم همینکه ایام آمدن
 او نزدیک شد لباس نامزدی
 ام را نیز قیلا تهیه نمودم
 و روزی که انتظار آمدنش را
 داشتم نامه اثر برآیم رسید
 نامه می که زنده گی و آینده
 مرا آتیزد آن شب تا سحر
 مانند بهمارانی که در شبهای
 دراز خزانی از ملال ظلمت
 چشمه در بچه صبح میدوزند
 از کلکین اتاق بخشم به کساره
 آسمان دوخته بودم آن شب
 تا سحر گریه کردم گریه بر مرگ
 انسانیت و گریه بر خوشبختی های
 یک دختر معمولی
 نمیدانم نامه او را چند بار
 خواندم که شاید چه شمای
 من اشتباه کرده باشند ولسی
 نه همه چیز همان بود که نوشته
 شده بودند او نوشته بود:
 عزیزم نخست نامه را
 تا پایان بخوان بعد قضاوت
 کن نباید آن را تانومه خوانده
 پاره نمایم
 من بعد از آن که با خود
 همه کج و ککار زنده گی ام را
 کاویدم به این نتیجه رسیدم که
 زنده گی من و تو با هم جور
 نمی آید اگر عشق را یکسو
 بگذاریم و وصلت من و تو
 دیوانگی است من متأسف
 استم که این هارا زود تریسو
 چه نشده بودم و اسباب ناراحتی
 حقی تو گردیدم آن چه
 که بین من و تو اتفاق افتاده
 زیاد در مورد فکرتنکن اگر
 اینجا بیایی ازادی را بیسه
 مفهوم واقعی آن در کمینکی
 و قضاوت خواهی کرد که آن
 چه میان ما اتفاق افتاد ماضی
 قابل اندیشه نیست شاید
 من دو باره به کشور برنگردم
 من این جا با دختری آشنا
 شده ام پدرش مرد با نفوذ
 و ثروتمندی است از افغان
 های خود ماست شاید
 از این جا به امریکا بروم
 امیدوارم که تو هر دو روزی زندگی
 را فکر کنی مدتی را که با هم
 بودیم نتیجه تب و تاب جوانی
 بود من اکنون دانستم ام که

بقیه در صفحه (۸۲)

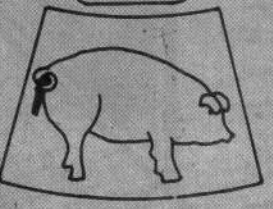
حال آینده شما چیست؟

ستاره شناسان چینی آینده شما را پیشگویی می کنند



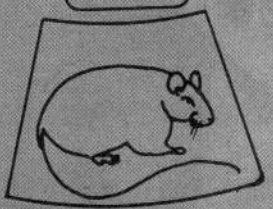
این مطلب جالب است
برای علم نجوم بنیان دارد
نیکی بپوش

1909
1927
1935
1943
1951
1969



این يك مطلب استثنایی و جالب است يك مطلب از بزرگترین ستاره شناسان ایتالیایی که بر پایه علم نجوم بنیان گذاشته شده و - آینده و شخصیت شما را از برج منهای سالی که در آن متولد شده اید بیان می کند . طبق اصول و معتقدات قدیمی ستاره شنا - سان چینی ه هرمهه متعلق به يك حیوان است که خصوصیات آن حیوان با طالع آدمیسان مربوط است . ما نمیکنیم صد درصد آنچه نوشته شده واقعتا در در این حال ستاره شناسی علمی است که در اروپا به آن اهمیت میگذرانند . اگر هم به آن معتقد نماند یک سرگرمی جالب است . طرز استفاده از این فال و کشف سال زندگی شما بسیار ساده است . در ستونهای تصویر بالا و پائین که هر کدام با يك حیوان مشخص شده سالهای " میلادی " نوشته شده برای تبدیل سال تولد شما خود به سال تولد میلادی و یافتن حیوان سال تولد خود کافیست که سال تولد شمسی را با (۶۶۱) - جمع کنید و سال میلادی را بدست آورید . در آن سال زندگی روی یک حیوان چرخیده که سر نوشت شما در آن - تون آمده است . مثال : شما متولد سال ۱۳۱۲ شمسی هستید این رقم را با عدد (۶۶۱) جمع کنید حاصل جمع آن (۱۹۷۳) میشود سال تولد شما در تقویم میلادی حالا به تصویر مراجعه کنید -

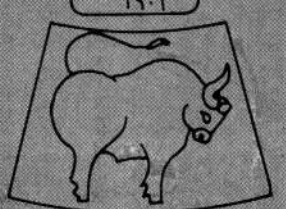
1970
1948
1936
1924
1912
1900



لدين سال ۱۹۳۳ روی سال خروس چرخیده اند باید ستون جواب خروس را بخوانید . مثال دیگر . شما متولد سال ۱۳۲۰ شمسی هستید این رقم را با ۶۶۱ جمع کنید سال تولد میلادی شما ۱۹۸۱ بدست می آید شما در - سال مار بدنيا آمده اید آینده خود را در - ستون مار بخوانید . متولدین سالهای اخیر میتوانند با دریافت سال تولد و اسامی آن که با حیوان مربوط فال پیشگویی درباره خود را بخوانند .

اسک
تولد شما در همین سالی که زمین روی سنگ چرخیده از نظر منجمین همواره قرین با سعادت و پیروزی است . در انجام کله کارهای مشکل موفقیت نصیب شما میشود . در ای قدرت ابتکار عجیب هستید که به شما کمک میکند تا به انجام اموری که حتی تصور هم از قوه فکری شما خارج است فاشق آید علاوه بر اینها نتیجه گیری و بهره برداری شما همیشه عالی می باشد از افراد بی اراده و پست فطرت هرگز جانبداری نمیکنند و لسی به نزدیکان غلبه زود اعتماد کرده و صدا کاری های لازم را انجام دهید . فردی هستید کجگو و مال اندیش و باهوش و سعی دارید که از این ذکاوت خدا دادی خود به نفع دیگران استفاده نماند همه آنها تکیه بکران را یادا میکند که به عقاید شما با دیده

1971
1949
1937
1925
1913
1901



شما را میباشند يك دل و یکصدا به صداقتان از عان دا رند و آماده برای جانپازی در راه خدمت شما میباشد با اینکه هرگز در نشان نیبهاهد برای کسی ایجاد مزاحمت نماند شجاعت و شجاعت در وجودتان نهفته و به همین دلیل هرگز از انتقاد وحشی ندارید و همواره سعی دارید که به کمک عقل و منطق بهترین راه را انتخاب نماند .

خروس
شناخت خصوصیات اخلاقی شما اگر مشکلی است زیرا آنقدر احساساتی هستید که در بر خورد اول نمیتوان به واقعت در روش شما پی برد . اصولاً طرز رفتارتان در ساعات اولی ملاقات با مردم خیلی سرد و خشک است به طوریکه طرف مقابل نمیتواند فوراً تشخیص دهد که از نظر معاشرت چه نوع ادابی را می پسندید در عین حالیکه آتشین مزاج میباشد قلبی رؤف و مهربان دارید فردی علاقتند به کار و منصف در قضاوت هستید . دوست دارید کاری را که شروع نموده اید تا آخرین لحظه دنبال کرده و با موفقیت پایان ببر - مانند در مقابل مشکلات هراس از خود نشان نمیدهد مگر صوما اگر یکی از افراد یک به و ایمان دارید نزدیکان باشد . شخصیت ظاهری شما خیلی جذاب است و همین موضوع بکران را یادا میکند که به عقاید شما با دیده

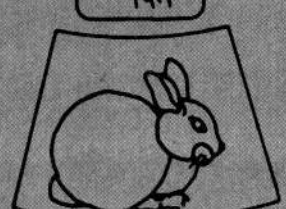
1972
1950
1938
1926
1914
1902



احترام بکنند . عدم توجه بی اعتنائی سایرین را نمیتواند تحمل نماید علاوه بر مزایای فوق بخوبی قادر هستید که بر افکار درونی و شیطانی خودتان پیروز شوید و به همین دلیل در روابط عاشقانه شخص محتاطی هستید ولی بهتر است کوشش نماند بهش از اینها سرخ الکلا پهاغید .

گوسفند
قبل از انجام هر کاری سعی میکنید که موانع و مشکلاتی را که بر سر راهتان قرار دارد از میان بردارید و به همین دلیل چندان عجول نیستید البته تا نماند میکنید که در اغلب اوقات اتلاف وقت موجب آن می گردد که به خواسته اصلی خودتان نمی رسید . قدرت تسخیر ناپذیری در وجودتان نهفته که دستهای به آن کار آسانی نیست و شما از طریق مطالعه راه های مختلف سعی دارید این قدرت را برای همیشه حفظ نماند قافل از اینکه چنین رفتاری باعث فاصله گیری و - رخسه بین شما و زنده کی اجتماعی میگردد از همنشینی با اشخاصیکه شخصیت اجتماعی ندارند گریزان هستید در حالیکه کوشش میکنید افکارتان را به آنها تحمیل نماند . گرچه راستگو و صریح هستید مگر در - دوست ندارید که همگان از رازهای درونی شما آگاهی یابند . در زندگی طراح بسیار ماهر هستید و راه مقابله با مشکلات را به خوبی میدانید . از زندگی مجلل بهنهایت


1973
1951
1939
1927
1915
1903




لذت میبرید و همیشه سعی دارید که راحت و آسوده خوال باشید . موفق همواره نقش مهمی را در زندگی شما بازی کرده ولی مهمب کار در آنست که مشغول از چنگال شما خیلی زود میگردد . هر کسی که دست کمک بسوی شما دراز کند بدون بهره نماند و با اطمینان کامل از وجودتان استفاده مینماید .

اسب
در صورت ظاهر شخصی آرام و - بدون سرو صدا هستید ولی در باطن همواره تحت تاثیر احساسات درونی خود میدانید در حال جنگوستن میباشید قدرت انجام مشکل ترین کارها در وجودتان نهفته ولی نمی دانید که چگونه از آن بهره برداری نماند . عشق را موی هیش جاودانی میدانید و تا آنجا که لازمست آنرا عزیز و محترم مینماید . آزاد می فردی را بیش از هر چیز دوست دارید و همگی اجازه نمی دهید که آزاد می شما را محدود نماید . نیرویی در وجودتان پنهان است که به کمک آن می توانید تمام موانع را از جلوی راهتان بردارید . اگر بدنیال کار میروید فقط بخاطر کسب مقام و معرب رفعت و همچنین پول هنگفت می باشد . خیلی زود اعتماد اعرافیانتان را جلب میکنید البته این بخاطر ظاهر آرامش است که دارید اغلب بدون نقشه قبلی و به اصطلاحی گسوار بیهوده در سفره (۶۰)


1976
1954
1942
1930
1918
1906




1975
1953
1941
1929
1917
1905



1977
1955
1943
1931
1919
1907




1978
1956
1944
1932
1920
1908



1979
1957
1945
1933
1921
1909



1970
1958
1946
1934
1922
1910





нал турнира. Не рнишь в рунх всех 4308.

لندداستان

بشير دوديال

جل جلاله، د ما سببين
ان انونه وشول .
سید گل چی د نودی جومات
لملا سیکر و د انا نونو وارید
نوداوداسه اولمویخ په نیت
لند ورتاوشواورنوت . لویخ
ی وکړ . په بیوه راوت . د
جومات وړه کی - یی خپلسی
پنځو کړی . پلوی په لاره
کی زغور زغوروان شاوله
دی بیوی سره د اجرت هم
درلوید .
د کمال په دی وخت
اودنی په دی شیو - ورو
کی په کلی کی د کار خلاصی
رښته . د جوارولو، د هغو
تولول . سینول ارحای سر
معا کی کول ، د کجلو ایستل
اوتر کوره وړل . . . اودا وړ -
می . هر داسی تنگ
وخت اوداسی بهر . خیر
خدا یی به هر خه اسانه کړی .
. . . سید گل د دی چرت
سره یوهای گامونه لاجتک
کړل اود پهاده رویه منع
کی یی پناه لورم په افره
وخواو - سپو می یی .
سره کش کړی چی غز یی
لنر وړ اندی وروسته واریدل
شو . او همداسی زغور زغور
روان و . زره یی لکه
خوینی درکی وهلی .
له همدی معا په لسنر و
راندی یی نه نفسی
داره گوته خپلی کوزدنی ته
اخیستی وه . د سلمان پینک

کی . یی غوته کړی وه اود -
واسکت د جیب کوچ کی یی
اچولی وه . هر لکه نیمه
د نیا . یی چی د واسکت
جیب کی وی .
سم له ما نیام سره د خوار -
لسم سپو می راخیزی وروسته
د شپي له وړی هم پختوکی
کار کړی . . . د پلوی لاری
نیی خواته د کبابی هتسی
غخمه وروته خپزی اوساری
سوی اویدل کړی . کله یی
خواته د موتر لاری بهی دی پر
له پس لکه دیوه هار سړی
همداسی سلفی اوزوران -
دی .
یوه خپله وطنه ! همداسی
بنا یست اوگن اوسی . پرکت
دی کم مه شه (شوک دی)
چی بدوایی خدای دی خوار
کړی . . . نام خدا دا گه گونہ
دا بنا یسته فی . . . اوره گوته ،
دارنگه رنگه کشی ، چپو -
نه . . . اوله دی سره یوهای
د پردیسی وړمی وریاد شوی .
خدای دی هیخوک له خپلو
نه پردی کوی . خپل وطن
خود گلی باغچه ده . . .
اوه دی خبر وسپه گل
بیا خوینی . زغور زغور گام
اخلی د خپلو وړندی یی
کک تر لی ، د لورنگی شمله یی
په یوه اوزه پرته ده پناه کی
ی کک نیولی اوداسی
چتک چتک گامونه اخلی چی
ان د هتپو پینوکی بنکاري
چی په زغور و روان دی یو

معا کی چی کیم یو سماخ
راشی اوخه یی ونیسی نو
زره کی ورته په غوسه شی ؛
- خدای دی خوار که ایسه
یوه خواصه . د ابل گوره
چی مخکی راته ورو پابلی
کوی . چت زلی یی زغور
زغور دغه مالاره خوشی کړه .
سید گل ته د خپل
اندی یوال (یی لوظی) وریا -
د نپی اوچرت یی خرابی یی ؛
لکه هغه ته په ته کیدلو
په ده باندي نارخته کړی .
- یوه خورا گاری هنج خوب
نه شو ، چی وړی ویلی . په
دغه سات راحم نوی لوظی
مه کوه خبره خوخیزی ، کک
پس د زره . زره می دی په
دی یی لوظی اندی یوالی در
سره وشل . اندی یوالی خوخته
اسانه نه ده . . . د ابا زار ی
اشنا یی می نه خوینی . . .
چته د پینوانی یوالی اولندزی
(. . . د سید گل چی پام
کوی نولرم په زغور دی . زغور
زغور گامونه اخلی چی کلس
ته ما زنگر پوری ورسپی دی وړا .
سکت د جیب په یاد ورسره
ی زره نوری هم درکی وهی
مخکی یی د وړ وړ و گامو ،
(ترک ، ترک ، ترک) نر
اویچی دوه نجونی خوا
خوا سره روانی دی . د شاله
خواد هغوی دواړه د پینوکی
پونہ یی اوچته بنکاري . سپی
پونہ یی چی د هر گام سره

همداسی زغور اوزورته ورس
په . . . باندي یی لسن
پنوه سر یی ده لکه کم بالنت
دی چی نری خادر کی بنکاري
وهی ! نری ملاوی ، د پوی کوی
اولند و پستان اود پلوی افرده
و پستان چی تر نری ملا یی
رسپی . دوه خپور هلکان مخا -
مخ د پلوی لاری راویان دی .
په ر وسترگو نجونوته کوی .
ورس یی یول راویان دی .
هغه هم دوه سترگی نجونوکی
خپلی کړی .
- یوه خه سپن سترگی پس
شرمه هلکان دی (؟) اخلو
ناوس ته په ر وسترگو کوی .
په تنگ تنگ کی یول پهاد سید گل
سترگی په نجونو لویدی ، چی
له ده خخه یو دوه گامه وړ اندی
همداسی روانی دی (ترک ، ترک
ترک . . .) د هغی یوی چی
کوره په لنه و پستان لری د کسیر
لویه غاره یی د ناخواته لسنر
چوپره لری . د کسیر له غاره
یی شاتره یوه لوشه ده . ان
زوی ملا یی بنکاري . په
سپن بدن اوچود . یی
یوچ یو کوچی و پسته داسی
بنکاري لکه ماشوم چی په
سپن کاغذ خطایی کوه کوچی
کونه ایستلی وهی سید گل
تراوچه هنج یوچ نیلی داسی
نه ولیدل . ان د نجونو وړه
پالاسی هم له دوسره نژدی
نه ولیدلی . په تنگ تنگ کی تر یی
مخکی شوخو سترگی یی لاسکی
گدولی پاتی وهی ، همداسی
تری مخکی کیده ، د هغی
(سپن سترگی) نیلی تنسی
ی ولید ، چی ان تر پامه
خلاصه پاتی ده د کسیر گویان
ی داسی بنکاري ده لکه چا
چی پلوی کی کک شسی

راخیلی وهی چی ونه لویدی .
د کسیر گویان یی هم خلاص
بنکاريده اوهم داسی بنکاري
چی په کم شی ورتول شوی
اود هر چا زره یی له هوسه
تخاوه .
- خدای دی سړی
له دی یی شرمساتی . پیا
داسی زغور روانی دی لکه
خپل انگری چی گرسی اویلا
ی یی نه ورس . . . د سړک
په منع کی یی تنی خلاصه
پرسپی . . .
سید گل د پلوی لاره کی
همداسی زغور روان و په
هغه افره - یی چی پناه
په نلک کی ولنر خه کفر بنکاريده
لنر توت وړ اندی د س وخنو
موترو یو کتارولاری دی چی
لنر شپه وروسته په تمول
له خیره د کلی په خوا روان
شی .
سید گل چی د موتر سرته
وخت اوچنگه کی کیناست هم
د پرخوینو . تعب واپسی
نیمه دنیا یی د واسکت
جیب کی ده د موتر په سر
ی پناه یی پر معا یی پر
معا کی لوجنگه یی کک
ونوله . وروسته خیره وخوا
نیدل . د س تود لمر په سر
په لکیده د موتر د پام مخ
ی په خونده وړه توگه تود کړی .
د دغه سرور چی موترو له خنک
خخه یول کوچی کړندی مو -
تر مخکی شو د دغه کوچی
موترو له پینس خخه یوه هلکی
چی مری داره خولوی یی په
سرو د سید گل خواته کورته
پنورله اوخولوی یی پم صحنه

پاتی په (۸۴) مخ کی



فصلنامه خودمان

شما می توانید قصه
هاله ناله خود را به ما بگویید
یا ما در دلدکتید

فرار از کلبه پدربزرگ!

وقتی در مجله مساویون نوشته می را زیر نام " قصه خانه خود ما " خواندم تصمیم گرفتم تا این هم قصه می از جا رو بچنگال خانوادگی که ما را بنویسم از محیط بنویسم که تاثرات سو آن در کتبر هر کدام ما بی تاثر نبود و شوره آنرا قطره قطره چون زهر منوشم .

میخواهم از دگر کتبر مرکزی خانواده ما که یکی صبی و پرخاشگر و دیگری خاموش و تسلیم پذیر است و این هر دو پدر ما در میباشند بنویسم زیرا در چنین محیط اختناق آور هر کدام از ما به نحوی متضرر گردیده ایم .

بگذار خانواده کوچک ما را که در بر گرفته پدر ما در دور دور و دور و دور ما در کلام میباید عرض کنم .

برادر بزرگم که صنف دوم یکی از پوهنشی های پوهنتون کابل است به مشروب پناه برده زیرا در خانه کسی او را در نکند محیطی را که والدین برایش داده تنها بستند آنرا در دنیا فریب یافته است .

برادر دوسم وقتی محیط خانواده کی را سردتر از کورستان یافته به دوستان پناه برد . تا زنگها در کسی

سکرت کشیدن را آغازید . است .

خ و اهرم که کوچکترین فرد فامیل میا شد خیلی لجاجت و صمیمیت من نیز دختسر گوشه گمره خاموش و درخود فرو رفته و گریزان از اجتماع بار آمده ام .

دلیم میخواهد بالای بلندترین برج دنیا برآیم و فیهاد بیزم که ای پدرها و مادرها آخر ما هم آدمیم برای من اینگونه محیط خانه را در زخ نسازید . این همه کج خلقی ها و زور زدنهای شما زنده گی ما را در برده ابهام میبچسبد . آینه ما را تا بهک نسازد و گل های آرزوی ما را بهرحانه بادستان خود بر پر نکند .

تا آنجا که به خاطر می آید بگو مگوی پدر ما در چون کلمات یک سرود شکسته و بی سره ولیطنین انداز فضای خانه ما بوده است . زیرا آنان همچو گاهی با هم توافق روحی نداشته اند . من فرزند دوم و والدینم استم چون دخترها ذاتا کنجگوار و حساس اند لذا بیشتر رنج میبرم همیشه اختلافات نظرها میبگردد که کار آنان به مشاجره لفظی بگذرد و پیش از آنکه

با هم آشتی باشند جنگسوی قهر اند . برای آشتی هم ما در پیشقدم میشود او سا آنکه بارها از جانب پدرم است و کوب شده باز هم جهت نظم آوردن در خانواده و آراستش دوباره از قصه پدرم میگردد و ما با ما آنهم کانون خانوادگی ما سرد و بی روح است . پدرم هیچگاه خود شاد و راقبیل اعضای خانواده سهولت نمی داند و این تنها ما در است که باید با مسوولیت همه را بدوش بکشد . و از سوی پدرم تحقیر و توهین نیز میشود . پدرم خصال عجیب و غریبی دارد با آنکه در صراحت نزدیکی میکند ولی فکوره مغرور و نفسی را تا هنوز در مسی بیرون اند .

وقتی من میبشوم نباید نزد داکتر مراجعه کنم و یاد و بگویم و همین ی آگاهی میباید ما در ما را نزد دکتور برده با عصیانیت نهاد میزند : (آنهاره مثل خود بی تریه تنگ نیفامم تو اولاد هار چه سه دنهاست . گاهی از خود میبرسم آینه خوبی و بسره

و تسخر همراه است . و در ایس گونه مشاجرات ما در کلام هم بی غرض و بی حرف نمیباشد خواهی نخواهی باید به طرفداری از پدرم چیزی بگویم در اوایل آن وقت ها که هنوز ما در پدرم جوان بودیم هر کتکویی که بین آنان صورت میگرفت کلمه شوم طلاق و جدا ای آنکه تا منوسی را در گوشه های زبانه میگرد . همیشه میترسیدم مباد ایک روز ما در بزند و بگوید : " پس اس دگه پس اس ه طاقم طاق شد . حوصله من رفت نمیتانم به ای قسم زندگی ادامه بدم . " و آن وقت دلیم میبزند کسی قلم را در دست هایش میفشرد و میترسیدم که اگر یک روز تند باد جدا ای در خانواده ما بوزد آسمان ما را از هم فرو خواهد پاشد ما اطفال قد زخم قد سرگردان و آواره خواهیم شد . ولی ما در من خوشترین مادرهای دنهاست . گاهی از خود میبرسم آینه خوبی و بسره

باری ما در زن دیگری هم در جهان وجود دارد ؟ یکی از خصیلت های بد پدرم اینست که وقتی در خانواست هرگز با کسی صحبت نمیکنند اگر چیزی از او بپرسیم به مشکل جواب میدهند اما در بیرون از منزل با دوستان و رفقاییش یکی میگوید صد تا میخندد . باور نخواهد کرد اگر بگویم اعضای خانواده ما خندیدن را تقریباً فراموش کرده اند . پدرم هرگز طرفدار رفتن ما در دوستان به منزل ما نیست به ما هم اجازه رفتن به خانه کسی نمیدهد اگر احیاناً کسی به خانه ما بیاید پدرم آنقدر اوقات تلخی میکند که مهمان از آمدنش پشیمان میشود . آنقدر با وجود داشتن خویش و قوم و دوستان زما در

خود را تنها احساس میکنم . پدرم همیشه مترصد است تا ما درم اشتباهی را مرتکب شود و پدرم آن را به رخش بگذرد و منش بزند و از پدرم در چنین لحظات من از روحیه ما درم میدانم که سخنان پدرم چون دشنه بی در قلمش فرو میشود ولی به خاطر حفظ تعادل فضای خانواده کسی خاموش میماند و خاموشی که رساتر از هر نهادی است . اگر چه پدرم ذاتاً آدم بدی نیست و هنگامیکه قهر میشود من تصور میکنم شاید موجود دیگری اندرون پدرم نهاده میزند .

دلیم برای ما در سخت بقیه در صفحه (۸۶)

باران یکی از سبک دنیا را فرو غلتاند

(اداره) پاسن چوب که از نظر ارتفاع سومین درخت در جهان بود ، بد پسین تازه گی هاد را تباران فرو غلتید . این باران ها باعث تضعیف ریشه های درخت گردیده بود . درختان سرخ چوب که در ایالت کلیمون یافت میشود همین ۱۲۰۰ - ۱۶۰۰ سال عمر دارد . این درخت که با ر آخر در سال ۱۹۲۲ - اندازه گیری شده بسود (۱۳۰) متر ارتفاع داشته و محیط ما در دور تنه آن به بیست متر بالغ میگردد قطر این درختان کمی بزرگتر است به اندازه بی بزرگ است که از میان تنه بعضی آن ها تنگی شکافته شده که در خط موتوری یا قطار ریل از آن میتوان گذرد یکی از این درختان که پنجم (شیرین) باد میشود و دارا ی دنن ۱۱۶۲ تن است در ایالت کلیمون بنا در جنگلی به نام (ریور فایت) ازین درخت ها فراوان وجود دارد



ترجمه پرونده

تونل زیر دریای فرانسه - بریتانیا

اول دسمبر پیش از برترین طرحهای مهندسی قرن بیستم مرحله تکمیل برد پتروشید عملیات حفاری سراسری رسر دریای ما نشن با ایجاد یک تونل ارتباطی به قطر یک متر بین دو قسمت حفاری شده است . عملیات خاک فراسه را با خاک بستن و برای او لوسن باران زکوان فراسوی بریتانیا نیای با عبور ازین قسمت از راه تونل به خاک کشور همسایه رفتند . ظاهرآ بدین ترتیب نباید بعد از این بریتانیا را جزیره خوانند .

لباسهای گرمی بدتر از شش را تغییر میدهد

تا چند روز پیش بگر در لندن ، برای نخستین بار لباس های به نام پیش در میاید که با تغییرات در گرمای بدن فردی که آن را میپوشد رنگ این لباسها تغییر میکند این لباس ها از وادی به اسم (سیدو مریک) ساخته میشود و با گرم شدن هوا یا گرم شدن بدن رنگ میبدهد . این لباسها در ابتدا رنگ سیاه دارند پس از گرم شدن ابتدا به رنگ قرمز ، بعد نارنجی سپس سفید و در نهایت به رنگ صورتی میبند و بعد هر قدر که از گرمای بدن فردی که آنرا میپوشد کاسته شود و یا هر قدر که هوا سردتر شود ، دوباره رنگ لباس هات تغییر میکند .

عجایب

طبیعت در کابل

دکتر ظاهری

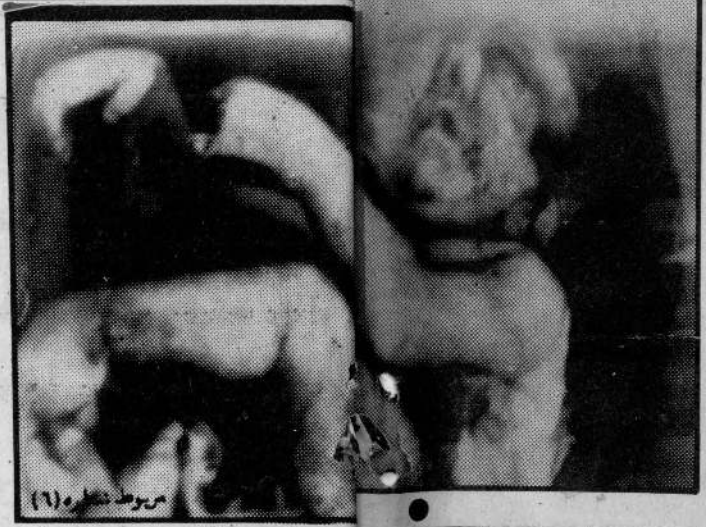
شنیدم که در انستیتوت طب کابل در پیار رفتنی وجود دارد به نام پتالوژی و درد پیار رفتنی پتالوژی موزیمی موجود است که از سالیان دراز بدینسو واقعات جالب طبی را بنویسد. های انسان و اعضای مرضی نگهداری میکند.

به آن در پیار رفتنی رفتم تا مطلبی تهیه نمایم. در آنجا ه پروفسور و دکتر محمد عبدالله هاشمی آمر آن در پیار رفتنی و استاد انستیتوت طب کابل با بزرگواری نظامی راد زمینه پاسخ به سوالات و دیدار از موزیم پتالوژی پذیرفتن و ما من به سوی سالون دوم تالار طب کابل ه جای که موزیم در آن قرار دارد راهی شد.

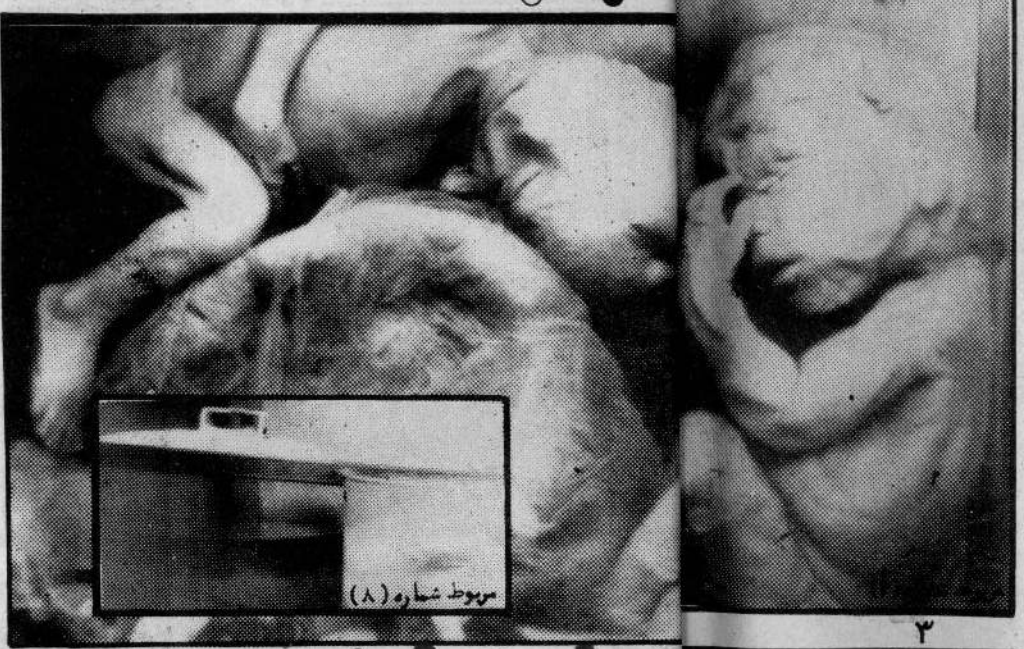
در جریان راه از پروفسور هاشمی پرسیدم :
- موزیم پتالوژی فاکولته طب کابل چه وقت و به کدام هدف ایجاد گردیده است ؟

او بی آنکه مکتب کند جواب داد :
- موزیم پتالوژی (مرض شناسی) فاکولته طب کابل در حدود ۴۰ سال قبل به ابتکار دانشمند گرامی افغانستان پوهنوال دوکتور عزیز الله صیف بنیانگذاری گردیده که هدف آن کمک به دانشندان و محصلان در زمینه های تحقیق و تدقیق می باشد.

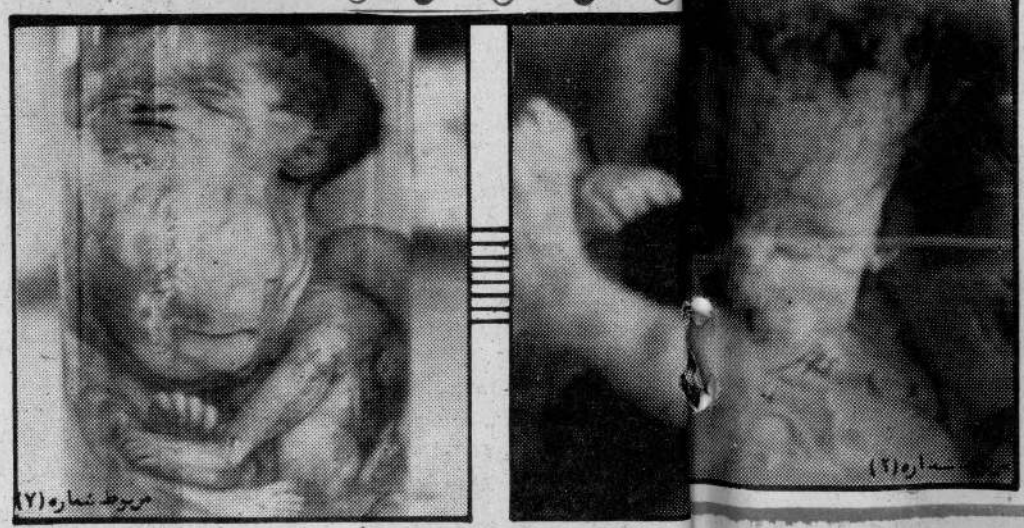
پروفسور هاشمی در برابر یک پرسش دیگر چنین گفت :
در موزیم پتالوژی طب کابل نمونه های مختلف اعضا و انساج مرضی در بین محلول های که از خراب شدن انساج جلوگیری می کند نگهداری می شود که امراض هر چه هست به صورت جداگانه ترتیب و بخش بندی گردیده است.
و من داخل سالون موزیم



شدم توجه ام را تعداد زیادی از الماری های هابه خود جلب کرد که به طور منظم پهلوئی هم قرار داده شده بود.
در بین الماری ها قطعی های خورد و بزرگه شیشه ای به چشم می خورد که ملسواز محلولات بودند و اعضای مرضی در آن جایجا شده بود.
در الماری اول به دهها قلب مرضی وجود داشت که از آنجمله سفلیس قلبی و روماتیسم قلبی را می توان نام برد.

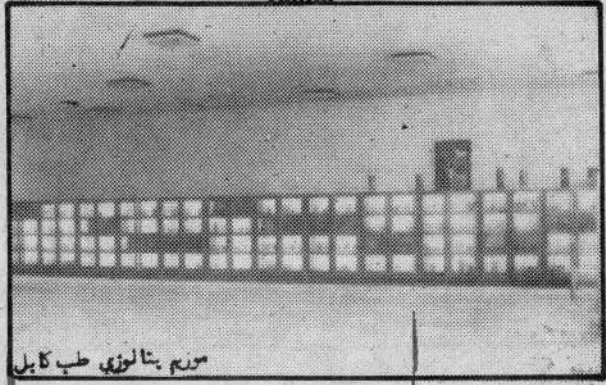


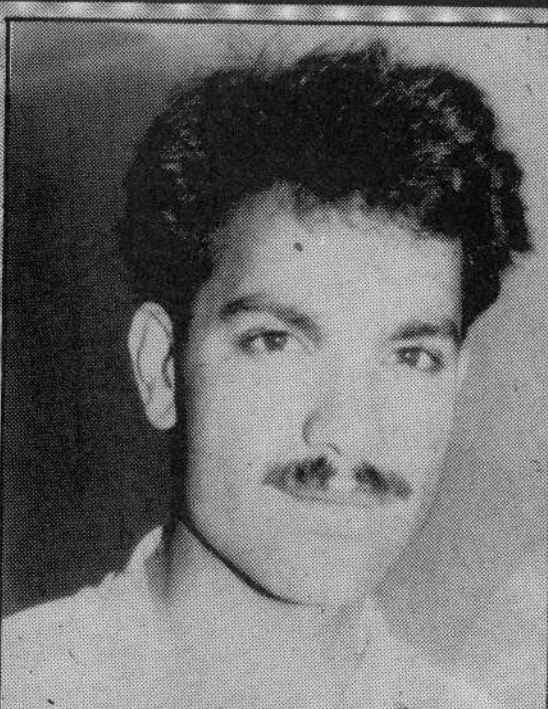
۱- کودکان نوزاد بدون سر و مغز.
۲- کودکی دارای دوسر که سردومی بالای قفس سینه اولی چسبیده بود و هر دو سر دارای یک اندازه بود.
۳- طفل دوگانه کسی با پلاستیک مشترک.
۴- تخمدان های فوق العاده بزرگ که در حدود



مربوط شماره ۳

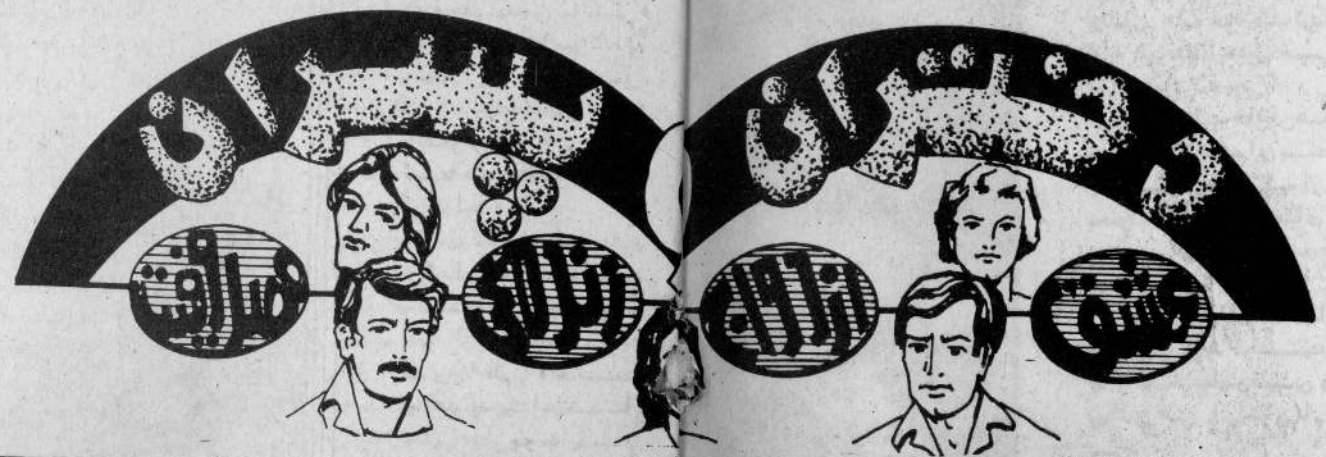
۴۰ کیلوگرم وزن داشت و کتله اش به اندازه آبدان بخاری های چوبی می رسید.
۵- طفلی با پلاستیک بزرگتر از خودش.
۶- کودکی که سرش سه چند تنه اش بود و چار دست و چار پای داشت.
۷- جنینی که در قسمت زنج و گردن خود دارای یک کتله طولانی هموار بود و هر هره آن به یک مرد ۷۰ ساله شباهت می رساند.
۸- مرضی سست جگر که به اندازه سر یک کودک در داخل جگر خالگاه تولد نموده جگر را سوراخ کرده بود.
۱- جگری که مبتلا به مرض مهررز شده، به چهار خورد بقیه در صفحه (۸۷)





آه از دست تنهایی

دوست محمد تنها نارند وزارت مالیه
* از چو رنج میسر شد
- یگانه رنجم در زندگن تنهاییست همیشه خود را
تنها احساس می‌کنم - شاید دختر همسانی بتواند مرا
ازین تنهایی نجات دهد *



تعبه کنده نریا سرلوی

از کیم سرودی جوانان بدیم می آید

شکوفه رحیم متعلیم لیسه درد و غم

اینی تعاریف و کم نیوادی بسیاری از جوانان کشور که حتی نمیتوانند
بعصورت درست اسم خود را بویسند رنج میسین آن هاشمید اند
که آینده این کشور به دست آن هاست می شود که با حیسات
مردم سر زمین باری کرده
بایسد در مقابل مردم و کشور مسولانه عمل کرد *



از دلایطه دادان رنج می بدم

نریا سرزاده کارمند ارتباط خارجه افغانستان بانک
- اینی عدالتی و واسطه سازی همای اکثریت مردمان و منفکر کشور
رنج میبدم که در طی چند سال اخیر بیشتر محسوس شده است
مثال کسانی اند که مخالف به رفته و اعتماد شان به کسار
موظف میبندد و در آینده نمیتواند کار شری را برای مردم و اداوار
اثر انجام دهد - چه اوبه واسطه مفر رفته است - بآن هاسی که
بنا کار می کنند کارشان در نظر گرفته نمیشود - اینجا است رنج بسزگ
برای من *



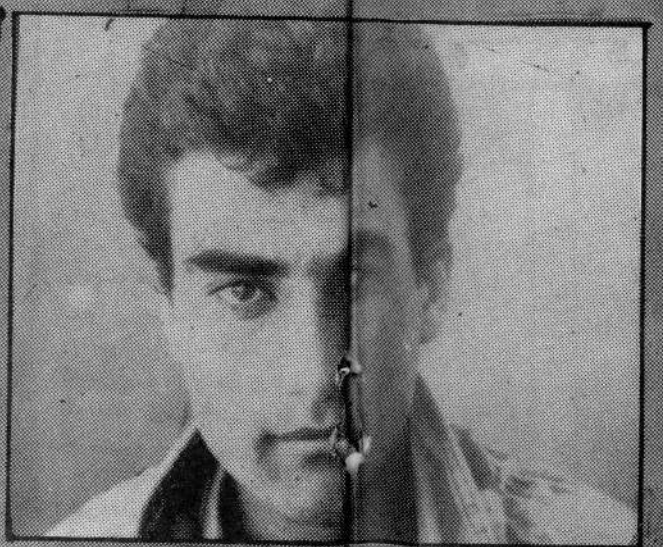
بیکاری چقدر بد است

محمد نصیر سرزاز
دستم ساخته نمیشود خیلی
غمگین و زجر میبازد
این رادرنه بوده ام
که کار جزیم با ارزین زنده
گفت
از بیکاری در روزهای
رخستی رنج میسین در روزهای
که در خانه میام و کاری از

از آدم های مغرور خوشم نمی آید

سوزن صد ری بیلوت هوایی
ایمراز سره

من تنها از بروشن
و ساخته نمودن با احساس
سرو و خود بسنه رنج میبدم
چه آن هاشمید بایسد که
فقط فقط آن هاشمید
در زمین جویس و بیایسد
نایسته آن هاشمید آن هاشمید
باید فکر کند که کسان دیگری
هم شده خیرتر



بیکاری چقدر بد است

نریا سرزاده کارمند ارتباط خارجه افغانستان بانک
- اینی عدالتی و واسطه سازی همای اکثریت مردمان و منفکر کشور
رنج میبدم که در طی چند سال اخیر بیشتر محسوس شده است
مثال کسانی اند که مخالف به رفته و اعتماد شان به کسار
موظف میبندد و در آینده نمیتواند کار شری را برای مردم و اداوار
اثر انجام دهد - چه اوبه واسطه مفر رفته است - بآن هاسی که
بنا کار می کنند کارشان در نظر گرفته نمیشود - اینجا است رنج بسزگ
برای من *



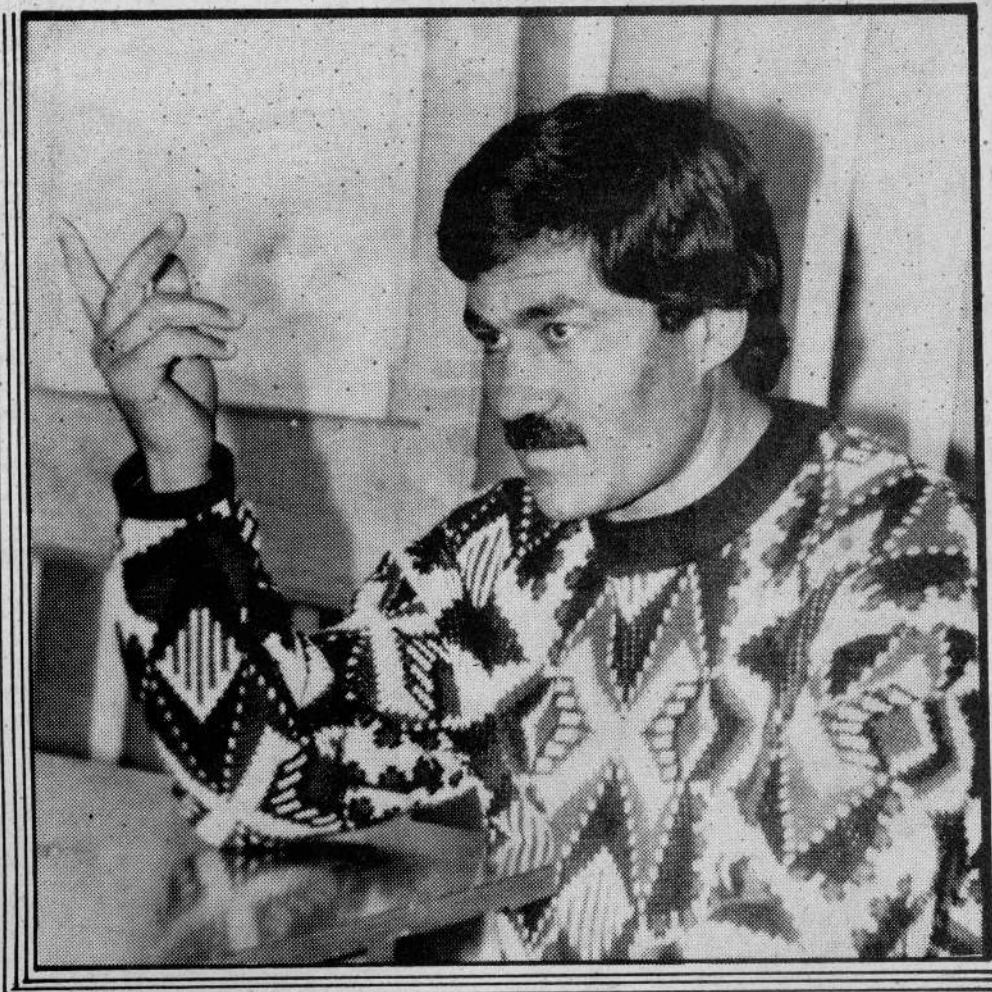
تلور اندیشه در یک اثر هنری و آنچه هنرمند ما ملتز زبانه های معین ساختی و دریافت کلی اثر است که به وسیله آن حد و کیفی این اندیشه و سامان می یابد و اثر مندی لازم را در کسره ذهن تماشاگر به جا می گذارد.

دیدگاه و موسیقی فکری کارگردان و در رابطه با رخداد های پیرامونتر و بنه نحوی از انجا ماهیت اندیشه و فیلم را به جهت میدهد و در یک استتجاج نشایی و چارچوب پیام خصوصی را صورتبندی میکند.

حقیقت دیگر اینکه پیام فیلم بر پایه میزان کیفی اندیشه و نحوه ژرفنگری کارگردان می تواند در سطح یاد دهنده سهر کند و این ارزش به هر بهانه ای که در حقیقت به برد به همان مقیاس به فیلم و خصلت روشنفکرانسه می بخشد.

از شمار چنین فیلمهایی یکی هم فیلم کوتاه سونامی " سایه " از تجربه های تازه هنرمند موفی و کارگردان بالندیشه مان و محترم نصر الماسی است که اخسرا روی اکران آمد و خوانند های عزیزمان شاهد تماشا ای آن و در برده تلویزیون های شان بودند.

فیلم سایه اصولا غنایه زمان ماست که با چهره کسی شایان تحسینی و پرداخت یافته است. در این ترازوی " زنده گی " و " جامعه " به مثابه د و واقعیت اساسی به نحو غریبی مورد کاوش و تا مل قرار میگردد و سرنوشت محتوم انسانها که همانا ما - حصل سهر علی زندگی وفا - نونندی جبر حوادث زندگی در یک مقطع خاص زمانی است تعیین میشود. خاستگاه این جبر همان جامعه است که مادر و کودک از میان



فلسفه سایه

ترازوی زندگی

نوشته: نجیب ساکب

انبوه مردم و مجزاند و سه گونه الگوی خاصی ازادها در پویه حوادث زنده کسی و به سخن و اصحتره در معربر جبر زمان گذاشته میشوند . برخوردار کردن با حقایق و پدیدها و مایعازارزهای خاص جامعه شناسانه دارد که به نحو چشمگیری عالمانه و بانا مل پیمیزی شده است . او در جایگاه ادوار کارگشته بی حوادث و حقایق را از چشم انداز یک دانشمند جامعه شناس، ارزشگذاری میکند و بانشان دادن تعارض و کانتر است زنده کی در چهره ها به نحو ملموسی بی تفاوتی را توجه میکند که همه پیامد رخدادهای تلخ و ناگوارده اخیرکشور است که جنگه هشا خصه اصلی آنرا مهسازد .

فلم سایه هر چند که بر اساس داستان " بچه مردم " از بزرگرمرد حیطه ادب " جلال آل احمد " پرداخت یافته

است ، اما کارگردان بر بنیاد آن به مثابه آدم مستقل " انتخاب " میکند و جزئیات ناممل برانگیزی را بر پایه سلوکه خود در آن به باز افروزی و ابداع مینماید . تا حدیکه روال و مایه درونی داستان به نحو دلخواه در گرگون می شود و فلم خصصه " افغانی " می یابد . سطره کارگردان بالای فلم تا حدیست که حتی سناریو را تحت الشعاع خود گرفته و بر تراز آن مایه میگرد . این ویژه گی را در بهمان نمادین و زبان سمبولیک فلم به خوبی درم یابیم که سر تاپای فلم وحقی گاهی هر پدیده فلم انباشته از استفاد و نماد منحصری است که به وسیله آن در پهای را در کوزمی جاداده است .

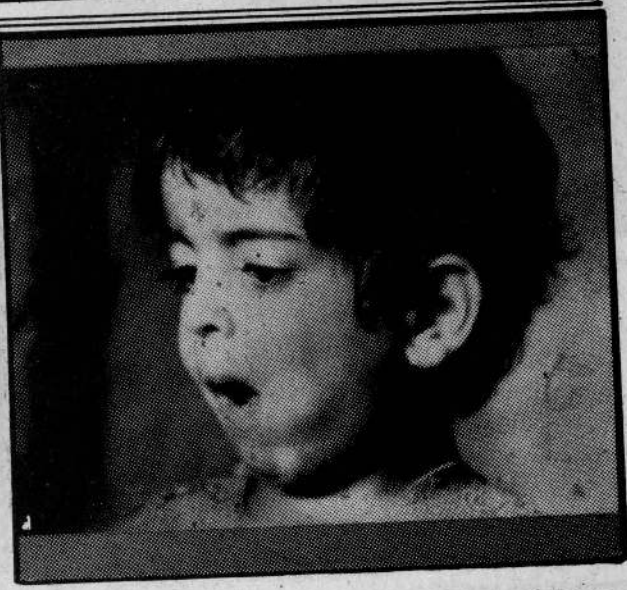
فلم از لحظهی آغاز می شود که مادره تصمیم دارد کودکش را ، بنا برخواست شوهر و

متر اجبارا به سرنوشت نامعلومی بسپارد و سراسر همیشه از او کناره گورد . اصولا فلم ه هیئت قدر است . یعنی مادر و فرزندش راه در هممه جامعه هرها میکند . اما زیبایی فلم در پرداخت آن با تکمیل فلسف یک یا رجعت به گذشته است که این زیبایی با کتر عمق سمبولها و دچندان میشود :

بازچه می که سر تاپای فلم با کودک همراه است ، اساسا معرف خود کودک ، یعنی در هر گهرا و یخته بودنش از رشته سرنوشت است . او هواره در حال نوسان است که این اصل به خوبی معنویت و عدم اراده و بیخبری او را از زشتی های زندگی ، باز نمای میکند . ضمنا ، خود کودک نماد و تمثال نسل نویایی است که لطفا صفحه برگردانید

نخستین کارهای سینمایی اش را با موفقیت آرایه نمود

نصیر القاس



جنگه ، سر نوشت نکاند هنده
 را پیش پایش گذاشته
 است . باری مابین مفهوم
 به طور استادانه ، در احتمال
 ره ، دید گرفتار ، یعنی با
 نمایش مرغ و پند ، به نمایش
 نمایانده می شود که سرخ
 یکی از جو ، هارا از خود
 میراند]
 فلم سایه ، گذشتماز اینکه
 روال جبر زندگی را در مسیر
 زیست مادر و کودک به نمایش
 می آورد ، به همین بهانه
 جامعه رانیز با ابعاد وسیعی
 در موازات آن تصویر میکند ،
 تا موجه بودن تصمیم مادر را
 در نتیجه ، ساخت نا سالم
 جامعه ، مبتلا به زشتی ها ،

" نانوائی " استدلال می شود .
 این زن ، در دورا هی زندگی
 قرار دارد ، یا باید به خاطر
 بی پناهی اش ، در پلشتی ها
 و فساد جامعه غوطه ور شود ،
 یا اینکه در پناه شوهری ، زن
 شرافتمندی باقی بماند . و در
 این میان ، کودک ، از دیدگاه
 شوهرزده سد حایل زنده گی
 اوست و زن ، با انتخاب راه
 دوم ، بایستی از کودک کشت
 بگذرد]
 و اما انتخاب فلم ، با پیامد
 های منطقی حوادث آن که
 انصافاً یک نیک ، حساب شده
 است ، مادر را ، براهت
 میدهد و اینهمه ناراستی ها
 و تراژدی هارا ، معلول شرایط

این زن و کودک ، همواره مثل
 جسم و روح زن و سایه آن با هم
 گره خورده اند و همواره ، یکی
 سایه ، دیگری است و چون نانکه
 میدانیم ، جسم و سایه ، ملزم
 همدیگر اند و هیچگاهی ، جدا
 از هم معنی نداشتند . از
 همسر و با موانست غریب کودک
 به مادرش ، با پاره تاکد ،
 صورت می پذیرد و زن ، هر چند
 که کودکش را ، برای رها کردن
 با خود می برد ، اما در برش
 خاصی ، از گم کردن او ، نسا
 آگاهانه ، سراسیمه می شود
 و زمانیکه او را ، رها می کند ،
 است ، کودک به خاطر ما در
 و مادر ، برای فرزند ، از درد ،
 مویه میکنند ، در زمانی دیگری

و خاک زیادی ازین آن مفضار
 انباشته می سازد و کودک را
 از شمس انداز مادر ، محسو
 میکند که همانا ، کودک ، در
 لوث و آلودگی جامعه ،
 در سر نوشتی و بلا تکلیفی ،
 پائی میماند . باز پیچه اش
 آرام آرام ، از نوسان شدید ،
 بازمی ایستد و بعد ، صدای
 رگبار گلوله ها ، همراه با صدای
 های محوم دیگری ، می آید .
 در کنار آن ، بی تفاوتی ، در
 انبوه جمعیت چهره می شود .
 و کودک ، در میان جسد های
 زنده راه می افتد . آدمها
 همچون ، به او توجهی
 ندارند ، زیرا ، هر کدام ،
 یا عینکهای دودی دارند یا

فلم سایه

کازیدی

زمان



جنگه ، به خو بی نشان
 داده باشد ، یکی از زیبا
 ترین نمونه های آن صحنه
 است ، که ، دیوانه بی نمخوا -
 هند بر روی زمین به پیامد
 و تلویحا ، در همه جامعه
 هویتش را گم کند]
 توجه اینکه مادر ، چگونه
 مادر است و چنان می تواند
 فرزندش را از خودش براند
 با اختصار و زیبایی ، در صحنه "

ناگواری میدان که با منطق
 خاص ساختاری خود ، متاکون
 در جامعه ، ما ، مهر کرد ما ست
 هر ندکه زن ، جسامه از
 کودکش می برد ، اما پیوسته
 عاطفی و انسانی او با فرزندش
 آنقدر استوار است که هیچگاه -
 هر ، گمسته نمیشود . این
 ادعا به وسهله سهولت های
 ظریفی ، از جمله ، نام فلم ،
 برجستگی می یابد . یعنی

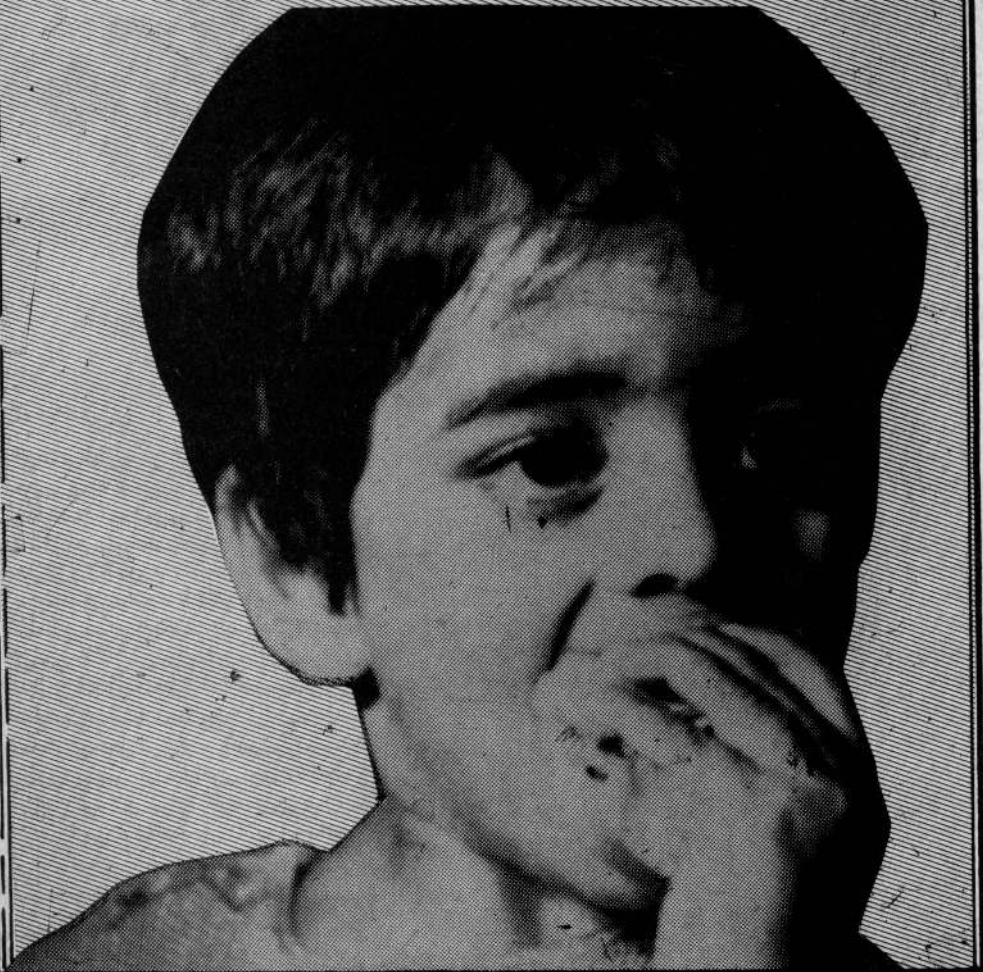
زن در تکس است و گوشه
 چادرش ، از دروازه آن ، بهرون
 مانده است . این نما خواسته
 است . برجدا ماندن تکه بی
 از بدن او و کتاپتا ، پاره بی
 از دل او ، تا کهد کند . . .
 و در این مهانه ، تکلیف کودک
 چه است ؟ باری ، این مساله
 بازم با زبان ناخوشی نماندها ،
 رویت می یابد .
 تکس ، دوری شود و گسرد

رو پوشش در برابر چشمان
 شان ، برده انگنده است .
 و با هم ، آنقدر کرخ و در
 خود فرو رفته اند که اصولا
 توجهی حتی به خود ندارند
 چه رسد به اینکه صدای -
 شهن کودک را شنیده بتوانند]
 در واقع این کودک ، با مرگ
 پدر ، همراه با مادرش ، یکجا ،
 قبلا ، نابود شده اند . زیرا
 این کتاپه ، با افتادن عکس

دسته جمعی شان و شستن
ورداشتن آن از طاب و تمام
شدن دسته جمعی شان سرا
هستار موده د.

یکی از مهمت های استثنایی
فلم سایه همانا قدرتمندی
عاطفه بی است که در فلم
جان گرفته است و تاکنون
این و بالاترین میزان عاطفه
در فلمهای انقانی است.
به سخن دیگر می شود
گفت: فلم سایه و عاطفی
ترین فلم افغانی است.
اگر به فلم سایه و فلم کوتاه
است و نخستین تجربه
کارگردان در زمینه پرداخت
یک فلم به وسيله دوربین
سهناء اما با آنهم کمتر
و شاموت یک فلم بلند را در
خود نهفته دارد که این نیز
وجه امتیاز دیگر فلم می تواند
بود زیرا در چهره ساخته
ها باید همه چیز
اختصار و فشرده شود که در
آنسورت و پرورش کرکترها
و ایجاد فضای عام فلم رایج
مشکل بین بست و مواجه
می سازد. و اما فلم سایه
توانسته است با گرمی و قابلیت
بلند اثرگذاری عاطفی و
هنرمندانه و استادانه و شکل
بگیرد.

از مجموعه های تحسین
برانگیز دیگر فلم سایه همانا
نقش آفرینی های آن است که
در این معانه نقش عمده و اول
به دوش "عمر شهزاد" کودک
خورد سال بود و الحو که با
قدرت اعجاب آوری و در قالب
خود زیسته بود زیرا کار
بالای کودک در فلم و آنهم در
میان مردم و در فضای بیرون
کار بست سخت دشوار و طاقت
فرسا که در این فلم به بدون
کوچکترین خلایق در عمل
شکل یافته بود و موجب تر از
آن و دینگ یا ثبت دوباره
صدا بود که بازم به وسيله
همین کودک صورت پذیرفته
بود و بدقت همانگونه
با حالت فخر مان فلم و روی
نوار آمده بود. "لطف
همدرد یار" هنرمند دیگری



فلم نیز که خود از چهره های
جدید سهنای ماست، نقش
خودش را با موفقیت خاصی
بازی کرده بود که می توان به
آینده هنرش و امیدهای
فراوان بست. همینگونه روی
بازی "ماسمن یارمل" هنر
مند محبوب سهنای خوش نیز
جای حرف نداریم و قدرت
بازیگری اثر را و تحسین
می کنیم.
از تهیه سازی نهایت عالی
و موزیک متن عالیتر از آن که
بگذریم و مونتاز فلم و بدقت
حساب شده می و صحنهها را

بهم هرگز زده بود و حضور
آگاهانه فلمبردار را در تمامی
لحظه های فلم می توان
باشگفتی و شاهد بود.
یگانه خلایق فلم در صدا
گذاری آن احساس می شود.
زیرا در برخی از برشهای
فلم کیفیت صدا ناقص است.
از آنجمله و هدف ایفکت
همیشه در صحنه دیوانه و
ضعف ایفکت توقف موتر در
صحنه بی که امکان تصادف
با کودک را دارد و بویژه
ضعف ایفکت رگبارها در
آخرین تصویر فلم بهترین
اوج فلم را از کیفیت مسی
اندازد.
سخن آخر اینکه نصیر العالی

با چند تجربه مختصر اما
ژرف و چشمگیرش تاکنون
توانسته است سبک و سلیقه
خاصی را که همانا پرداخت
سخت هنرمندانه به مایه های
روشنفکرانه است و در کارش
به ثبت برساند او تاکنون
همچو گاهی از این خط مشخص
نلغزیده و دچار تشتت سلیقه
نگردیده است.
و اما فلم سایه در کنار
اینکه نابترین و برترین تجربه
او در زمینه سهناست و
چایگاهش را در مقام اوج کنونی
سهنای افغانی از جهت
پرداخت بی نقص هنرمندانه
و گیرش مایه های انسانی
مشخص میکند.



ته نه هیزې د

ای دې نوازېد هڼگامی جور ه ونکی، ته نه هیزې د ، تاچی د سوسترگوسروانیکو بلاخته اود ساز په سوزکې دې د فزرفې د د اوزمه پراوځستلای شوای ، ته نه هیزې د (احمد ظاهر) د حنجرې په ولوله کې، دده د ناختملی ارمان خوب لیدلای شوای او خپله ((داوې)) نغمی کې دې ، د زمان پراسان د (ونیس) د ستورې اشارې دمینی د ناخیزو میلسی کولای شوای په رشتیا نینوازی ، اود تی وهلسو په سوزکې دې د یتگ سوللی ورتنه د غوټه په غږ کې د پاقوتی ونود شاخکو سرخی لیدلای شوای پخه هیزې د تاچی د (احمد ولی) په ارسانچین زرغ کې دمینی د سر ولوباران فونت او د دغه هڼگامی په اشارو دې ، د غوز من زره د تسلابلنه فونته ، ته نه هیزې د تاچی د (سیلاب) د بی خودې د شعر په زمره کې ، د رمزونود لاهوشوې مین زره فونته ، د نغمی جور ولود لوسو د توتکی د ونیزو سیلوواتن تود غونډه د هیزې د (احمد ولی) نه هیزې د (احمد ولی) د حنجرې په نغموکې د جاویدان ژوند غلته اشارې لري .

ته نه هیزې د ای د تی نوازېد رمزونو سره د زمان نامراده نغموسره بڼه اششای قی نواز (تمولارې خود ارماتود قی سر برسرد قاتیل د داغ تازه کولو سره خواله کولای شی .

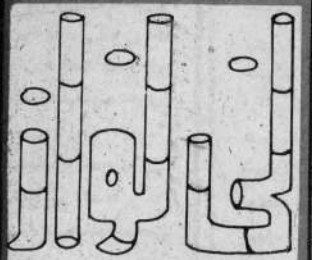
تمولارې د سوزاوسازحم دې سو پ پښوده ، ته ولارې اودنی د نارې ارسان ناختملی پاتی شو . ته ولارې اودنی د نغو د ونیزولو اوبارولو وخت دې یی اهنگسه پښوده .

د دې دوران د خرابیات رندان دې په زندې کې د حیرت سیند ته لاهوسه کړه . پوهنیزم چې هلته اودنی نوازي (کولوا) گنه غمغمد کاروان د سالار اود منزل ته رسید لومته لره لری هلته چی سازاله

د سپوره آدرې تشکرې کې د زرو نود تود ولو هڼگامی تعاشقارې کولای شوای هلته استاد حنجرې مچ نه و مورو سوې ته اوستا د مغز جور کړې گمپوزنخاته همان جور باله اود هڼگامی د پښې په ولونوکې تاورانا وگډه لای شوای ای د سوزاوساز د الهی ملگری (تاچی د نل ن نوازی د بزبه اششای کې د مولانا کنی په اوزید لوی د همنسای محفل تود ساتلای شوای اودنی د سوزاوساز د مچ زرو چورې بللی ویا وهلته تاد مستی کوتر چینی ته د بللموست اوسلا کوله (هلته د بللموستی هارو سلونو چورسو ((اروا)) حاضر ید لای شوای اود سپین تمان د تشکیدې لگید لویاد یی بڼه سازه ساتلای شوای پخوته د سازو مچونو سره د مینی عرض ته وختلی اود اساسی غره هغه چی د امید ونیزو ((آسو)) ورته د اور لگید لویا و تشفشانه اجازه نه ورکوله د هغه دلنسی په پت کې پتې شوې اوتود هڼگامی ارواحمد ولی سترگی تاخاری ، شیرکه ته ورته ولی (استاد سترگی پلاواخلم - بیباکی دې سترگی ولی سړې دې، ته اوس چاته وایی : (ماملای فرغرفې دې) ! ته ولارې د سوزد رب النوع سره د شفق د سرو خه شو سره د ما پنام د توری خیمی لاندې بیهوده شوې، هلته کم د خرابیات زند لاره لری چی ستا کت ته کښینی او بر تازغ کړې چی د ((احمد ظاهر)) خونې نغمی بیا هم تاته انتظار لری . ته سترگی وشی کسره اود دغو نغمو د سر ید لومخه راوگرزوه ای د تی دنواله هڼگامی د تود ولوی نوازه)

ته چی د تی دنواد سوزاوسازو هڼگامی د تود ولو نیازمن وې . اوس نه بهی سزې چی د هڼگامی سر ید لوتنه دې شوی د ده او دلته د هڼگامی تود ولو سر یی صرف خیره د طویلی د پردې پرح ښکاره کړې خود اچی د دوی اصلی خیمو کوی د پتې د لاله د تود داغ په رنگ د سپای وری سره ملگری ده، دغه حال د سوزاوساز د ارماتجنو تکمیل زند نیولای شی . دغه رازین د دافلو زرو نوسره لیز خواله لری ته چی د غسرا - بات د رند اود یارید سازونه تارونو لرزید لو د رود زرو ونونه استاد زې بلل کید لسی اوس د ناختملی ارماتجنو د غږی خخه نه بیلجې پوهنیزې دنی دنواد لولیس تی، د نوازه بد لته د سر و زرو ید تود ید لو هڼگامی نه لید له کتې ای اود لته د تود و زرو ید سر ید لو بیرو و خ بیرو ای هیزې اوس نوستا دنی د نواتنده د پیره شوې ده، اوس نوستاد نواد عرض یاد ته د سپرلی ناغور یدلی فونتی د خند لوی په تمه شوې دې ؟ خوته ، ته نه .

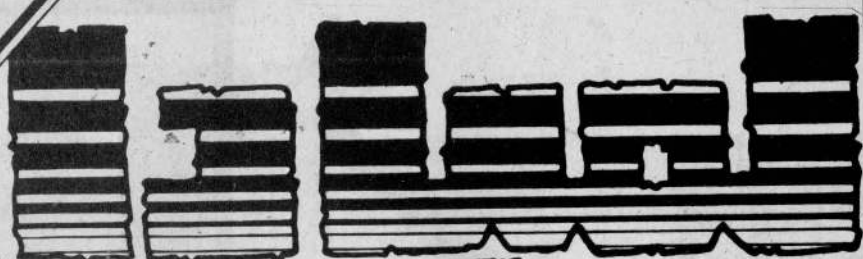
بی خود یاد و زرو د افلو پسرلشی توتکیوسره و زرو هغه یاد ونو د موجودو خخه همان وهی په دې تصور چی ستاد تی نوازه د غمغمد فنا یار دې سر و زرو ونوته راولی چی د سوزد والی په سستی نورد مروتوب دغه تسل غوندی وهی دنی د ناخا ونده دغه ده د رندا توهیله چی دا یادونه د قافل د - سالا ر خخه کتې هله اوتوند مهیله !



خیم نل نوازه



جمشید سلطانزاده



چگونه آفریده شد؟

امروز
لمبادا در همه
سالونهای رقص جهان مود شده است



پارقص تانگو و سرچیدن بساط آن به وجود آورد ولی در آن زمان هیچ فردی حاضر به پذیرفتن و ترویج این رقص نبود و از طرفی هم تهیه و بخش روزافزون فیلم های رقص تانگو توسط رودلف والنتینو ها از جمله عواملی بود که لمبادا را محکوم به فراموشی ساخت در نتیجه پابلو رماند یوزا پس از ناکامی دستاوردش و با موسی ازمد پذیرفته شدن آن را مهاجرت از کشورش را در پیش گرفت روانه بولیوی گردید در شهر پازو سنسک گزید تا اینکه در سال ۱۹۵۵ در همین شهر مرکز سراغ این اکتور و رقص کوبایی را که با فقر و الکل دست و گریبان بود گرفت و بدین ترتیب پابلو هینا تانگو را لمبادا در غربت از وطن در دل خاک آرام گرفت.

درست در همین سالها رقص او که فراموش شده پیدا شده میشد در میان مردمان فقیر و تهیدست ریشه های قوی دوانند تا اینکه در سال ۱۹۸۳ گونزالو هرموزا و اولیسیس هرموزا آن رقص را به صفحه در صفحه (۸۸)



اولیسیس لارسک تولد کند و آشنای سنای فرانسه چهره ای که معرف اصلی رقص لمبادا در اجتمعات مردم و محافل تجاری اروپا محسوب میگردد معتقد است که رقص تانگو کنندگان را نظر همسانی "واشقا نه لمبادا در سالهای ۲۰ تا ۲۰ در سرزمین کوبا آفریده شده است. اظهارات او که اولین بار در روزنامه اسپانیا میسی "لکتوراس" به نشر رسید به همه نظریه های پیشین در رابطه به پیدایش لمبادا نقطه پایان گذاشت.

ولی بالاخره ایجاد کنندگان این رقص کست؟ به اساس ادعای لارسک این رقص ابداع و تفرینش یک مرد هاوانایی بنام پابلو ارماند یوزا میباشد که در سال ۱۹۲۵ آنرا در سالون های رقص پایتخت کشور کوبا به نمایش گذاشت. لمبادا طوری ترتیب و تنظیم شده است که حرکات رقصان بسا موزیک ها و آواز و آهنگ بسک ارتباط و شباهت همگون را دارد بدون شک پابلو رماند یوزا این رقص را برای مقابله

مهنه و خیلواک از کودگستان دوستی

پایه های شهر

افسانه



نعمیه در کنار یادگاری (?) با نظیفه



در خانواده و دوستان و نزدیکان او را "ببو" صدا میزنند. ببو به گفته خودش کم و بیش هفتاد سال عمر دارد اما دیگر چنچ عمرش توان پاهایش را برهم سایید است. به مشکل میتواند خود را تا چند گام پیش بکشد. عینک هایش نشان دهنده آن است که چشمانش نیز از حس بیضایی خسته و کتوان شده اند. من کافانسه اسرار و ابهامی در خانواده شان را از پدرش محمد امین شنیده بودم. خواستم ببوم خود دیده ها و شنیده هایش را در مورد قصه کند. ببو که با مشکل میتوانست روی توشک استواری خود را حفظ کند. باز حمت خود را به دیوار نزد یک ساخته و پس از آن که چادر قهوه می گزینش را به دور و بر خود پیچاند گفت:

"از کجا شروع کنم معجب داستانیت پر از سرگردانی و پریشانی ترس و بیم است. سعد و در حالی که کمتر به سوی من دقت داشت و گویی چشهایش پی گشده. بی راه میدیدند. به قصه اش آغاز کرد:

"در یک خانه کاهگلی در کارته نوزندگی میکردیم. در خانه فقط خود ما زنده کسی داشتیم. من همسر امین جان خانیش زنواسه ها روز های آخر ماه مبارک رمضان بود. همسر ما خاتونوا سو ام فهمم که اولاد اولی شان آس و جلال آباد رفته بودند. زنواسه های دیگر همگی شان

بهرین بودند. من نماز پیشین را ادا کرده روی چارپای آرام گرفته بودم. که توتی گلوسی به روی اتاق افتاد. فکر کردم شاید بسبب بارانهای زیاد از سقف خطا خورده باشد. هنوز فکر را جمع نکرده بودم که پارچه دیگری نیز پیکر به کسار چارپای ای که من روی آن قرار داشتم افتاد. هنوز در مورد نه اندیشیده بودم که سومی و چارمی و همسنگوز تاد همی و بیشتر از آن رقم باران به دور بزم باریدن گرفت. سعد آرام یافت. راستی کسی ترسیدم. باز هم فکر کردم نشود که زنواسه های ما من شوخی کرد باشند. در همین فکر بودم که آوازی به نام رسید. برخیز چو چیزی کن کمرسته استم.

باز هم فکر کردم شاید زنواسه های مرا آزار میدهند. لحظه بی ننگ شست که همان صدا ه دوباره تکرار شد. من از ایمن که کسی را نمیدیدم و هنوز توان تا و بالا شدن را به چمتی و جابگی نداشتم. گفتم "شما کی استید آیات میداند که من توان چیز پختن را ندارم؟". صدا همان سخن اول را تکرار میکرد. من به صورت روحش فرورفته بودم. که ناگهان چند تا کچالو و پیاز به روی اتساق پرتاب کردند و سپس یک خربطه گک خورد پلاستیکس که در آن مقداری روغن بود. بمشکل خود را از چارپایسی به روی اتاق خزاندم. هر چند، ترس و بیم مبرافرا گرفته بود. و به سختی در پی جمع کردن کچالو و پیاز این سو و آن سو میخیزدم. با صدای نه چندان بلند پرسیدم "آخره؟". شما کی استید؟ چارپای من رجم ندارید. از من چی میخواهید؟ صدای زنانه با هیجان لهنه قلبی به جوابم گفت: ما پری استم. از کوی قاف آمدیم. ماد و خواهر استیم خورد میشد. از زنان خشک

مأم من نظیفه است و نام خود اهرم لیلی. در همین حرف ها بودیم که زنواسه ام فهمیده وارد اتاق گردید. فهمیده با دیدن آن حالت تعجب کرد. من به خاطر آن که فهمیده زیاد ترسیده باشد او را دل آسا کرده گفتم، کچالو و پیاز روغن را برداشتم و آن را پخته کردم. فهمیده گفت من مترسم ببو جان. من به آشپزخانه رفته نمیتوانم. من همورم. در همین اثنا زنواسه های دیگر نیز یکی یکی دیگره خانه آمدند.

فهمیده و منی را مجبور ساختیم تا به آشپزخانه رفته ترتیب پخت و پز را بگیریم. همان بود که پس از ساعتی کچالو پخته شد. من با زنواسه های یک کنار دسترخوان نشستم و یکی دو قاب برای خود گذاشتم. و یک قاب هم بایسک پرچه نان و آنسو ترس. تا مهمانان نوش جان کنند. من کوشش کردم زنواسه ها را وفان خوردن شوند تا بهم و هراس شان کمتر گردد. غذا خورد میشد. از زنان خشک

وقاب مهمانان بهمار کسم برداشته شده بود. آن روز گذشت و عصبان آن که خودم احساس خوف میکردم. کوشش نمودم زنواسه ها از موضوع چیزی نفهمند. شب را با همه تشویش به صبح رساندم.

رو ز بعد باز هم در خانه تنها بودم. زنواسه ها همگی کی بهرون رفته بودند. من که یک مسلمان استم بی هیچ تردیدی به موجودیت جن ایمان و باور دارم. زیرا خداوند کریم در کتاب مقدس ما قرآن موجود بارها به آن اشاره فرموده است. اما نمیفهمیدم

که جن ها با آدمها چینی کونه پیوند میابند؟ به همین تفکر فرو رفته بودم که احساس کردم کسی در ته چارپایسی قرار دارد و مرا بلند میکند. این عمل یک بار و دوبار و چندین بار تکرار شد. دیگر ضرور نبود مهر سو دم ککوست. زیرا امید انستم که در اتاق موجود دیگری وجود ندارد. پس حتماً درستان دسروزه ما استند. فقط همینقدر گفتم که "چرا مرا آزار میدید؟ در همین اثنا دیدم که زنواسه ترسهای چارپای نشستم. لطفاً رفتی برگردانید



ببو، ماد محمد امین



محمد امین، پسران ببری ها

آیا واقعاً در یکی از خانه های شهر کابل پیر آمدگی

...آنها می گویند که پیرها در خواب خود نامهای لیلی نظیفه اند.

بعد دور بهر خود روحایی را
پهچانده بود و صورتش دیده
نمیشد. سپس جستی زد و با
شوخی خود را در تنهایی که
بردستک صفت آویخته شده
بود انداخت. چند بار خود
را بالا و پایین کشید و سپس
ناپدید گفت.
روز سوم در صحن حویلی

خود را دوباره برگرد. تا آن -
وقت به پدر و مادرش
خواهند آمد.
و هموشد که فهم خانه راترک
گفته رهسپار خانه خاله خود
گردید. آن شب صداهایی
به گوش ما تکرار به تکرار می رسید
که باید از این حویلی کوچ کنیم.
هر چند دلیل مهر رسیدم هیچ

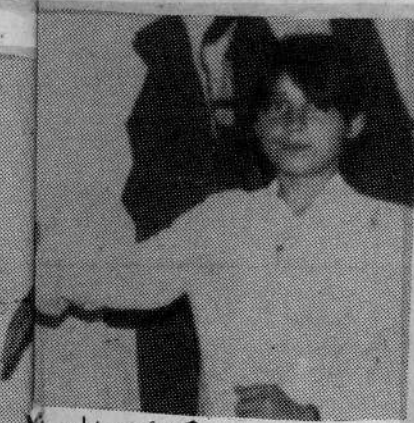
فرموده و از عملی شدن او امر
احساس شادمانی و خورشندی
یافته اند.
در مدت ۴۵ روز به امر این
دو خواهر مایه چندین خانه
سرزدیم. آنجا به مول و خوا -
ست دلشان ما را خانبه خانه
میگشاندند.
اکنون آنجا همه ما برو -

افسانه پری های تهر

قرارداد اتم هنگام عصر بود.
و نوا سه ام که چند ساعت پیش
از جلال آباد برگشته بود نیز
در کنارم قرارداد است. او تازه
از جبهان خبر شد بود. او حمل
س ترس بر او نیز چهره میگفت.
در همین اثنا از همان آواز شنیدیم
- که فهمیم باید از این خانه
جای دیگر بروی و شب رانسه
بایست در خانه بماند. فهمیم
که نوجوان است با شنیدن
این سخن به هراس افتاد و -
رنگ از چهره اش پرید. من
گفتم: آخر این خانه که خانه
خودش است از این جا به
کجا برود؟ صد مکرر آمد که:
برود به هوش خیل، خانه
نه اش ه هنسوز
... می نگذشته بود که
فهم فرهاد زده وای بیسو
و خود را به من چسباند. در
حالی که سر و صورتش از شدت
ترس ترشده بود جویده
جویده گفت:
بپوش خمال کردم ز نسی
کارد به دستش بر من حمله
کرد و گفت که باید از این جا
بروم. من او را دلداری -
دادم که گفتم: نی بچشم هیچ
گهی نیست. و اگر دست
میخواهد برو خانه خاله ات -

نمیگفتند. فقط به جواب -
صدا میآمد که اگر این جا بماند
برایمان سنگین تمام میشود.
آن شب رانیز با همه دلپسره
و هراس به صبح رسا ندیم.
فردا وقتی پسر امین جان
و خانمش از جلال آباد برگشتند
با شنیدن این ماجرای اسرار
آمیز اظهار تعجب نمودند.
آن چه برای ما خیلی مهم
و همچنان دشوار نیز بود.
این بود که بایست در فاصله
یکروز ما آن حویلی راترک گفته
کوچ و بار خود را از آن جا بر
میکنیم. کوچ کسی برای ما
کار ساده و آسانی نبود. افزون
بر این که در شهر کابل به زودی
حتی به هفته ها نمیشود خانه
کرایه دستیاب کرد. ما پول
کوچ کسی را نیز نداشتم.
در همین لحظه محمد امین
بی محابا وارد گپ شده از آغاز
کرد: "در خانه بی که هم
اکنون زندگی دارم سو من
خانه ایست که به خواهش
نظیفه و لیلی در فاصله
چند روز به آن کوچ آوردیم."
این خواهران عزیز ما تا
جایی که دلشان خواست
او امر خود را بر ایمان صادر

خواست هایشان را به وسیله
دختر بزرگ فهمیم که واژه -
ساله است. به ما صادر -
میکنند.
آنجا علاوه بر فرزان به تما -
شای فیلمهای هندی دارند.
از همین سبب به بارها ما را به
خانه خوشخواندانی که در -
مکرر به آن زندگی دارند صاحب
دیدیم و تاو نیزون استند
امرا قامت میدهند. این
علاقه مندی آنها باعث گردید
کما چندین شب راتا صبح به
تماشای فلم سپری کنیم. حتی
یکی از شب ها به اثر فرمایش
آن "دو خواهر" بیشتر از
فلم را در خانه یکی از دوستان
به تماشا نشستیم.
من باشنودن این افسانه
منگه و فکند ماندم. دوران کو -
دکی در ذهنم آرام آرام تازه
میشد. جن و هیرو دیو و کوه
قاف باز از نوخیالاتم را عبور
میگردند. فکر میکردم به
خواب استم. بی اثر صدای -
بسته شدن دروازه که باد آن
را به چوکات گفت و تکانی
خوردیم. "بپوش چون نسیم
پیکری بی نفس در جای خود



نظیفه و محمد امین که به گفته خودشان



نظیفه (عکس یادگاری برداشتنند

قرارداد است. امین بمانند
این گمان بسیاری از خداد ها
هنوز آگاه نبود و کثر مشایسی
را که بمنظر خود تر خلی ها
جالب بودند از مادر جو یا
میشد. من که هنوز بصحبت
هایشان گوشه بودم. تا -
خدیوی به چکو تکی ما جبرا
بی بردم. چند پرسش کوتا -
هی که در رابطه داشتم
بابیو در میان گذاشتم و چنان
در یافتیم که بایست با همیسه
از نزدیک صحبت کنم.
با همراهی محمد امین
خبر خانم را در خانه محمد عثمان
برادر محمد امین به قصد
کارته نوشتن گفتیم.
پس از طی مسافت نیم ساعت

هنوز دست نکرده بودیم
که محمد امین با تعدادی از
کودکان قد و نیم قدش وارد
اتاق گردید. آنها پس از سلام
و طلعک هریک به گوشه ای
نشستند. شمار آن ها به شش
هفت نفر رسید که بزرگتر
شان دخترکی بنام "کسی"
در حدود هشت یا نه ساله
آنها تازه به جاهایشان قرار
گرفته بودند که دختر دیگری
داخل اتاق گردید و پس از
گفتن سلام به کوفتهی نشست.
محمد امین به شوهر اشاره بی
نمود گفت: "دخترم فهمیه
است." بعد از وی خواست
تا نزدیک ما بنشیند. دخترک
آمده روی من قرار گرفت.
فهمیه مسای صبی دارد
چشمهای بادامی و رخسار
سپیدش خیلی به هم میخواب -
تند. گویا او از پیش میدانست
کما به چه منظوری آمده ام.
با آن هم بیکار از نوخواستیم
تا جبهان را قصه کند. او به
پیش ما به دنبالش در هلمزی
را عبور نمودیم. ما داخل اتاقی
گردیدیم. روی توشک قرار
گرفتیم و محمد امین رفت به
دنبال فرزندانش.
رنگ و روی خانه در دست
مانند خانه هایی بود که

من به خاطر این که
برگه بی از اصل ما جراد رهافته
با شسم خواستم واکشی از نو -
جودات انسانی شان در -
بایم فهمیه بی چون و چرا
با آن ها سخن میگفت و پرچ
شها و حرفهای ما را برایش
انتقال میداد و در برابر هاسخ
ها و گفته های آنان را برای ما
بازگو مینمود.
من باری پرسیدم: "میکن
است آنها در مورد این که آیا -
مرا معرفت دارند یا نه چیزی
بفرمایند."
فهمیه لحظه بی سرش را به
کتاب کردانده و سپس به سوی
من نگاه کرده گفت: "میگویند
کما ترا چه میفشانم؟ ما
همه مردم را که نمیشناسم.
من اصرار نکردم که فهمیه
جان هایشان بگوید: پس
چگونه از گم گفته ها و
از آن های که فرستند هادور
از این جا استند معلوم است
میدهند؟"
فهمیه باز هم لحظه ای
رویش را به سوی دیوار گردانده
و سپس دید و گفت: "میگویند
کما بهاره آن ها جستجو میکنند.
و چند معلومات میدهم."
من از شگفتی و تعجب تپس
نمودم. در همین اثنا محمد امین
که سخت نگران صحبت ما بود

بمسوی میز کوچک اشاره نمود
گفت:
"آنست یک جو ره چهره
و طلون کاهای ویک پیراهن
که نظیفه خواهر برای فهمیه
و فهمیه خریداری کرده اند."
من باز هم با تعجب پرس -
میدم: "فهمیه جان بگو
که این احسان را چه وقت
بشما رو دادند؟"
پس از آن که فهمیه به
پاسخ من بهر دانه هسدش
در حالی که تبسح سرخش
رادانه دانه بی هم میبخت
رفته کلام را گرفته گفت:
"یک روز من از نظیفه
خواهر خواستم که در کنار امین
همسر گردانی که به حق ما را
داشته اند چی میشود کما -
فرمان را نوازش هم بفرمایند.
همان بود که یکی از نو زها
امر نمودند که فهمیه و فهمیه
باید بروند به بازار تا پیراهن
لباس نو خریداری کنند.
ساعت های ۸ تا ۹ بجسه
صبح بود که برادر خواهر
بنابه دستور ما و ما را همراه
کرد پختند. بعد رخانه با دلپسره
و اضطراب دقیقه شماری می -
کردیم. هنوز یکی دو ساعت
نگذشت بود که خواهر برادره
رنگ پرده و وحشت زده یکی
بقیه در صفحه (۸۸)

چگونه پری ها را بیسره درختی یکجوره لباس کو بپوشد

واندی رسیدیم کنار "تسه"
قوالها. مطابق رهنمایی
محمد امین مورا در کنار -
دروازه بی توقف دادیم محمد
امین داخل حویلی گردید
و پس از چند لحظه ما را بعدا
رهنمایی کرد.
در گوشه حویلی سرایچهی
قرارداد است که دروازه کوچک

بیشترین آدمهای جامعه
ما در آن ها شب و روزشان
را شمار میکنند. کلم های نه
چندان نوه چند تخته توشک
ویک پایه میز کوچک در کج
اتاق اثاثه آن را میساخت.
از سقف اتاق به خوشی
پیدا بود که دوران چکک
انرژی بر سر کرده است.



لباسهای را کبری. ها خریداری نموده اند.

پاره‌ی لی از سرود دوم

" پ رخیز - ای که عزیز منی و در چشم من زیبایی - بر خیز و بیا
نگاه کن که زمستان گریخته است - فصل بارانی به آخر رسیده است و گذشته
وروزگار سرود و داستان بازآمده است "

XX

نگاه کن که گل‌ها بر سرا سر خاک رسته اند
بهار نوباز می‌آید
و آواز قمری در ولایت ما شنیده می‌شود
جوش سرخ مهوه نوبرانچهر بن نشسته است
و خوشه‌های به گل نشسته تاك بوی خوش می‌پراکند "

غزل کاسلین

ترجمه احمد شایو

" د لدارمن از آن من است و ه من از آن اویم به تمامی
همچون شبان جوانی که گله اش را در سوسن زاران به چرا می‌برد
ورویا هان جوانسال ه که تاکستان های پرگل را تاراج می‌کنند -
دلدارشا هوام ربه بوسه هایش را در سوسن زاران من به گردن می‌برد ه
ربه بوسه هایش را در تاکستان من به گردن می‌برد "

و هکان را از برای من به دام افکند
شبان جوان را گرفته به سوی من آرند

برخیز و بیا - ای که عزیز منی - بر خیز و بیا
برخیز و بیا ای کبوتر من که در شکاف صخره هالانه داری های کبوتر من
که در جای های بلند می نشینی
بیا که مرا از دیدار روی خود شادمانی بخشی و از شنیدن آواز خویش
شکفته کسی ه

که صدای تو دلربا ست
و روی تو دلربا ست
در برترین مقامی از دلربایی ه

په هنگامی که نسیم عطر آگین شامگاهی بر من آید
وسایه های دراز و برخاک ه بی رنگ می شود
شتابان به سوی من آه ای دلدار بی همتای من
از دل کوهساران درهم و آبکده های بتره شتابان به سوی من آی "

○○○



وخت

وخت می لاسوکی اتکمی اچوی
 نه می پرهمزدی چی په دی تیر و او سپهر و مهر و کی
 زه در نگین رنگین گلانو تخم و شهنده مه
 وخت می پر لاسوکی اغزی کرلی
 زما د پسو پلونه
 داغزو خوکس چه چس
 - چی د گلونوکش ته ونه رسم -
 وخت په سترگو دوروی
 سپهری سپهری خزلی
 خو دلایا پر تیسره
 د ناز د گلو ننداره ونه کهم
 وخت می د کلي د نارنجو باغ کی اور لگوی
 چی د نارنج گلونه
 د شهنگوپانو له شا
 زموږ د کلي خواته
 د لمر د سپینو اوزر پنو شغلو
 د هر کلي لار کی ونه غوږی
 وخت سو خوی زما خانگونه د حالاتو په اور
 چی دلایا د خوب پالنگه پوری
 وانه لوزم

خو زه به وشهنده مه
 سپهر و مهر و کی د گلانو دانی
 خوزه به خان و مینحسم
 په گلکخونو کی د گلو په غطر ونوسره
 زما د کلي د نارنج گلونه
 د لمر شغلو ته به د مهنی ستر گلونه وکړی
 اوزه به و نازوم
 د خپلی مهنی دلایا پر تیسره
 د ناز د گلو غوږی
 آ چی زما په لاسو
 د نازیدلو د شهسوپه همله
 خیز انتظار باسی

د فاروق فردا
 دوه شهسونه

دورانگو غونچه

اوتور لاسونه

زه ورظلم
 زما په لاس کی وه غونچه
 - د سپینو سپینو وړانگو -
 د پسر لپو پوهن فصل می لښه کی وه
 د لمر له دو سره
 باغ می پر سر ایچی وو
 زما په وړاندی
 د سوږمی دوریدلو ساز ته
 دیوی مهنی پر بنی نشیدی
 زه ورظلم
 خود زه وره کی - بی وروت
 یو گرد وهلی
 زنگه وهلی زنجیر
 اوله تاریخ نه پاتی شوی
 پوی زری قاتلی
 ورته پهری کولی

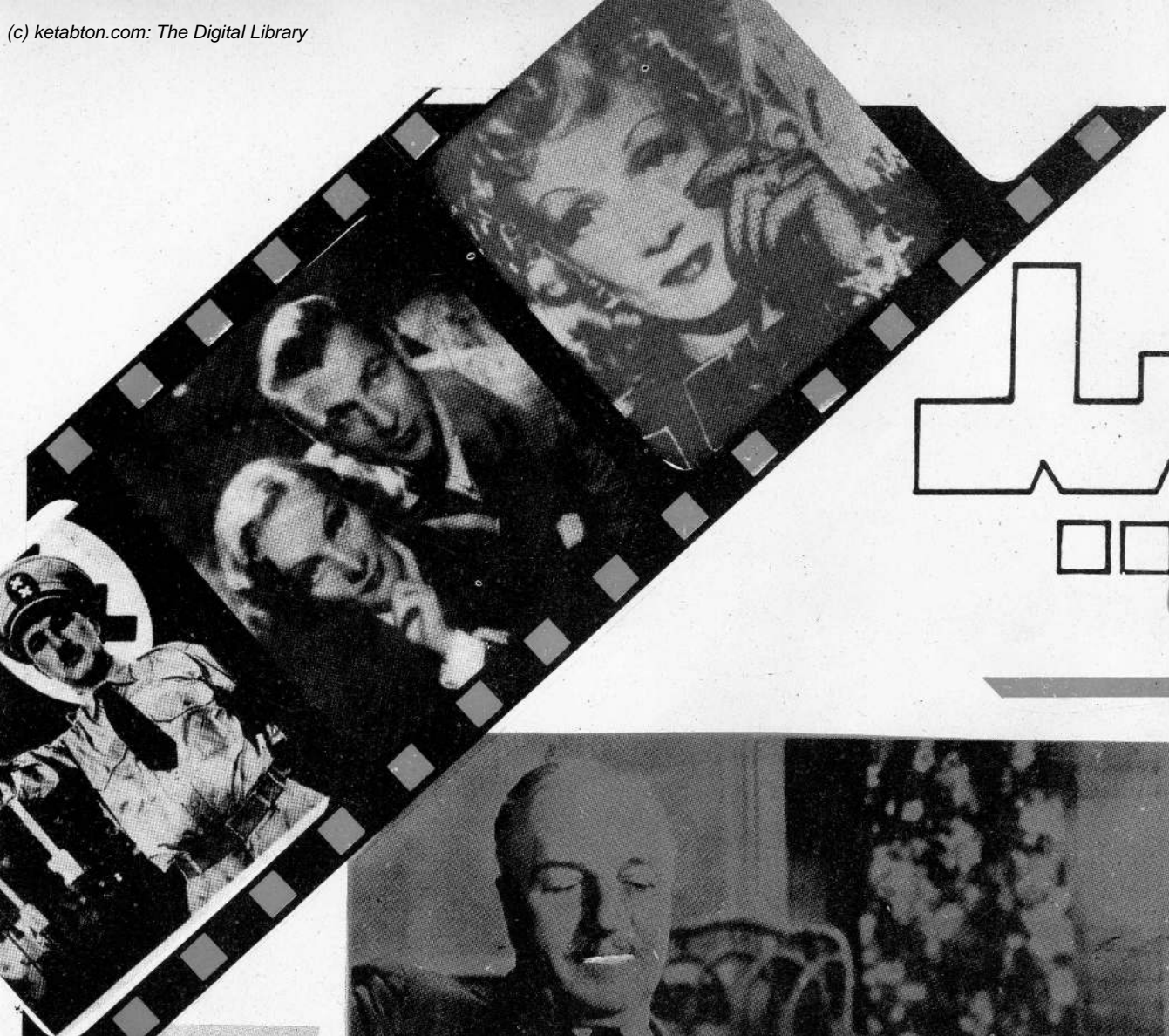
د دلولی آه جلال آباد

شاعر: رابندرانات تاگور (هندوستان)

د ابدیت پسندرکی

د هغی پسی ایترا کرخم
 هر خای
 او هر مکان سرگردانه لتهوم
 خو
 نه یسی شم موندلی
 زما جونگسره کوچنی ده
 او کوم خوسو... ی تری نه لاریس
 بیجا پر لاس نه راخی
 زما خستنه
 ستامکان بی پایه دی
 ستا زمان تل پاتی دی
 زه اوس
 د هغی د میندلو له پاره
 ستا درگاه ته راغلی مسم
 ستا د باخامنی آسمان
 تر نیلی گو نیزی لاندی ولاړیم
 او پر خپلو لپوالو سترگو تاته کورم
 راغلی مسم
 او د ابدیت پر پات ولاړیم
 دلته هین ش نه فنا کیزی
 خو
 زما له اوشکو پکی سترگی
 نور نشی کولی
 د هغی د سکلی بنی
 او د هغی د خوسی
 ننداره وکړی
 آه
 زما دغه بی شمره ژوند
 د وپ کړه
 د ابدیت په سمندر کی بی د وپ کړه
 خو
 پر یزده
 چی د هغی د مین له خوا رو خخه
 یوازې
 دیو خیل له پاره
 بشهر خوند واخلم

زباړونکی: مفتاح الدین صافی



شهکارهای سفید و سیاه

"رنگی ساختند"



فلس از آن کرد های اکتیو - معروف سینمای هالیوود - لین مانرو بنام (رقی شعر منخواه) است که فیما در عکس او را در کار لوئیس کولهرن در صحنه بی ازین فیلم می بینید .

"... شهکارهای بزرگسینما - بی را باید دست ناخورد حفظ کرد ..."

"... استعمال رنگه از جذابیت فلم های معروف سیاه و سفید می گاهد ..."



عقیده بی وجود دارد که: شهکارهای بزرگ سینمایی را باید دست ناخورده حفظ کرد.

و باز میگویند که: استعمال رنگ از جذابیت فلمهای معروف سیاه و سفید میکاهد.

جان هوستون دایرکتر عقید سینمای هالیوود و تهنیز قبل از مرگش رنگی ساختن فلم های سیاه و سفید را عمل ایلهانه خوانده بود .

این موضوع امروز سرودای زهادی را در ایالات متحد ه آمریکا برپا نموده است . وودی آلن هاترا هانت بگا بزرگان فلم اد نموده عقیده دارد که اخلاقا هیچکس حق چنین عملی را ندارد . و ستیو شهبزرگ حتی در سطح کانگرس این موضوع را مطرح کرد در جواب اینهمه سرودا هادست اندر کار ان پروسه رنگه پردازی فلم های را عقیده برین است که امروز مردم ایالات متحده و سایر کشورها خواهان فلم های

رنگی بوده و دست ندرند از کست های وید پویی سیاه و سفید استفاده نمایند .

تحسین تجربه بافلم " شاهین ایچار " و " کاسایلا " انجام شده که از یادده برابرفروش کست های وید پویی را در قبال داشت .

در حال حاضر شرکت "تور-نر" در هزرا فلم معروف را کسه به طریقه سیاه و سفید تهیه شده اند برای رنگه پردازی جمع آوری نموده است که از این مدرک سالانه مبلغ ده ملیون دلار عاید دارد .

رنگه آمیزان فلم ها میکنند : (برای در آوردن یک فلم سیاه و سفید به شکل رنگی دقیقه سه هزار دلار مصرف را ایجاد می کند) .

روژه موبروئیس - شرکت تورنر میگوید : " این عمل تکنیک ساده بی را ایجاد میکند . بعد از ثبت فلم روی نوار وید پویی نخستین تصویر صحنه به پنجم و بیست و پنجهزار نکته خفلی کوچک مشخص میگردد و سپس توسط رنگهای مخصوص قسمت های مختلف تصویر برپا احتیاط رنگ آمیزی میگردد .

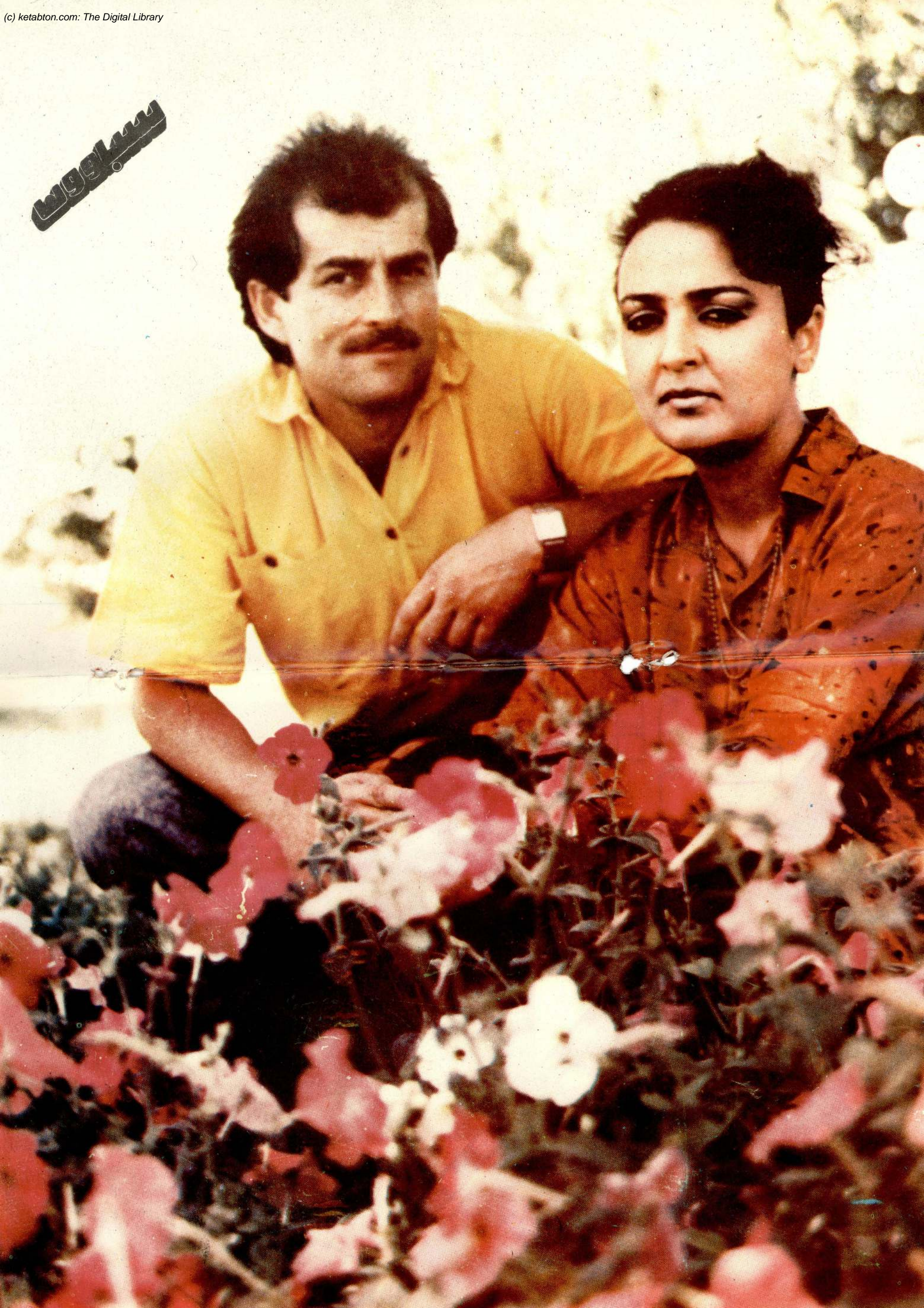
داده شده است در حالیکه چندی قبل لباس را که بوگارت در فلم به تن داشت به لپلا گذاشته شد و رنگه آن نصاری بود به همین ترتیب تفسیر رنگه چشمان سینما ترا و صوی ملکه دو نالد میوهید این حقیقت است .

چارل پاول معاون شرکت تکنالوژی رنگی میگوید : " ما به نگهف اصلی فلم کاری ندا- ریم وانرا دست ناخورد محافظ مینماییم . زیرا از رنگها زمانسی استفاده به عمل میاید .

که فلم روی نوار وید پویی ثبت شده باشد . با انهم اگر تنی چند علاقمند تماشاای فلم های سیاه و سفید باشند میتوانند تلویزیون های شان را هنگام تماشا سیاه و سفید بسازند .

دست آورد دیگر فعالین دستگا- های رنگه پردازی اینست که آنها موفق شدند از یک تصویر پررنگ تصویر تارمل بدست آورند که این پررنگ را مصولا سیالی فلم های تهیه شده طی سالهای قبل از دهه ۵۰ - تطبیق نمایند . آنها عقیده دارند که با وجود مخالفت ها این پروسه جریبان خواهد داشت . یکی از آخرین محصولات آنها ، کاپی رنگه بوگارت بالباس این رنگه نمایش

سازمان اسناد و کتابخانه ملی



میگلی بلاچید و باارکرد ان سینمای افغانی
ولی لطیفی •
بلاچید و درلبانی افسر شوروی دید ه میشود
وی در فلم شکست افغانی نقش افسر شوروی
رابه عهد ه دارد •



حادثه‌های مشابه در زندگی افراد چگونه اتفاق می‌افتد

لکین باز هم کدام با تحویلخانه کسان هدف قرار داد و بعداً به یک تئاتر فر کرد
۱۴- نام‌های (Andrew Jackson)
جانسون لینکلن (Jackson)
جانسون (Lyndon)
کیدی هر دو از ۱۲ حرف تشکیل شده است.

۱۵- نام‌های (John Wilkes Booth)
(Booth) (قاتل لینکلن)
(Lee Harvey Oswald) (قاتل کیدی هر دو ۱۵ حرف دارند)
۱۶- همه می‌دانیم که "اسوالد" در قتل کیدی تئانه بود و شیک جین ها داشته است . در مورد "بوت" قاتل لینکلن نیز همینطور بود .

۱۷- بوت قاتل لینکلن را ، پستون کویت "کشت و" اسوالد" قاتل کیدی رام "جک رابن" کشت !
در مورد هر دو نفر نیز گفته شد که هدف انتقام جویی احساساتی نبوده - بلکه خواسته اند سرپوشی بر روی اسرار یک ارزند .

۱۸- کسی بعد از مرگ لینکلن پس "رابرت" نامی خاص بود برادرش پالیدو بسیاری از آنها را سوزانید زیرا به گفته خودش مطابق این نام هاد لینکلن یکی از اعضای کابینه خا اوم شرکت داشت . و پس از لینکلن خواست نام او افشا شود . بعد از آن جان کیدی هم برادر او را رابرت که بسیاری از نامه های خصوصی برادرش همین دلیل سوختند . و جالب است که نام پدر لینکلن و برادر جان کیدی "رابرت" است !

خوب آگاهی می‌توان این هم‌نشانی مشترک میان زندگی لینکلن و کیدی را که هر دو رئیس جمهور آمریکا بودند دو رفاصله دقیقاً صد سال گشته فقط زائیده تصادف دانست ؟ علم کهد "بلی" ، اینها فقط تصادف است

در جمله که در این‌ها جنوی چاپ می شود منتشر شده است .

۱- لینکلن در سال ۱۸۶۰ به است جمهوری رسید و کیدی در سال ۱۹۶۰ . هر دو رئیس جمهور در روز جمعه کشته شدند .

۲- هر دو با تیر گلوله کشته شدند که از پشت سر به گله شان اصابت نمود .

۳- هر دو رئیس جمهور در حضور خانم شان کشته شدند .

۴- جانسون هر دو "جانسون" نام داشتند .

۵- هر دو جانسون ، عضو حزب دموکرات و از اهالی جنوب آمریکا بودند .

۶- هر دو جانسون عضو مجلس نمایندگان آمریکا بودند .

۱۰۱ افسان

علم قرارداد تامل و تفکر نباید به جاست که به برخی از سبیل که در (ماورای علم) قراردادند اشاره کنیم .

ساحران ، طلسم سازان و احضار کننده گان ارواح بیشتر اوقات به تناسخ ارواح و حلول آن از کالبد یک انسان در کالبد انسان دیگر نیز عقیده دارند . اینها عقیده دارند که مثلاً تاریخ تولد ماه تولد سال تولد ، لحظه متولد شدن نام آدم ها جز از سر نوشت آنهاست . این مسائل را البته با علم نمی توان اثبات کرد . ولی مثال هایی است که آدمی را به فکر می‌اندازد .

آیا شما به حلول ارواح باور دارید؟ نشانه‌های وجود بار دیگر

۸- اندرو - جانسون "جانسون" لینکلن در سال ۱۸۰۸ و "لینکلن" جانسون "جانسون کیدی در سال ۱۹۰۸ تولد یافته اند .

۹- "جان - ولکس - بوت" قاتل لینکلن در سال ۱۸۲۹ به دنیا آمده بود و "لی - هاروی - اسوالد" در سال ۱۹۱۶

۱۰- "بوت" و "اسوالد" قبل از اینکه محاکمه شوند به قتل رسیدند .

۱۱- خانم لینکلن و زاکن کیدی هر دو هنگامی که شوهرهای شان رئیس جمهور شوند در کاخ سفید زنده می‌س کردند یک یک قتل خود را از دست دادند !

۱۲- سکرتر لینکلن که کیدی نام داشت قبل از اینکه لینکلن در شب قتلش به تئاتر برود و در همانجا کشته شود ، خیلی با او اصرار کرد که از رفتن به تئاتر خودداری کند . و سکرتر کیدی که لینکلن نام داشت ، خیلی به کیدی اصرار کرد بود که از رفتن به دالاس خودداری کند !

۱۳- "جان - ولکس - بوت" لینکلن را در تئاتر کشت و خود شهبه کیدام فرار کرد و "اسوالد" کیدی را از -

مثلاً حالا غده بی‌از احضار کننده گان ارواح معتقد اند که "جان کیدی" رئیس جمهور فقید آمریکا که در ایالت تگزاس در شهر دالاس اصلاح متحده توسط او سر آمد به قتل رسید) از روز اول تولد به مرگ محکوم بود چرا! برای اینکه روح "لینکلن" (رئیس جمهور مشهور آمریکا که مثل کیدی قبل از تولدش بود) در کالبد "جان کیدی" حلول کرده بود! و همین برای اینکه روح "بوت" قاتل لینکلن نیز در کالبد "اسوالد" قاتل کیدی حلول کرده بود !! آیا می‌توان چنین سخنی را باور کرد ؟ شاید نه . اما نشانه های شگرفی که در زنده کسی و مرگ لینکلن و کیدی می بینیم آنقدر حیرت انگیز است که آدمی را و ابعاد درک از خود بیرون کند . (آیا براستی در میان حادثه قتل کیدی و لینکلن ، رابطه نیست ؟ و آیا میان این ها ، خارج از زمان و مکان و خارج از روابط معمولی و محدود روابط پنهان و گنگ و نامفهوم دیگری وجود ندارد که بر سر نوشت شان حکومت کند ؟)

جاست آن نشانه های مشترک را که گتم میان زنده می و مرگ لینکلن و کیدی وجود دارد . بشنیم این مطلب عجیب



در کار دستاورد های علمی حیرت انگیز چون فتح ماه ارسال سفینه به دیگر سیارات مانند مریخ ، زهره و غیره سرچشمه شفا دادن بیماران از فاصله دور مینویسند ، سایر شیوه های ماورای علمی هنوز ملبوسه ازین مورد را در تمام جهان بخود جلب می کند .
در باره (وهم و خرافات) توضیح بیشتری لازم نیست ، چونکه همه می دانند که اوهم مجموعه ای از خیالات و تصورات است که در عالم واقعیت قابل اثبات نیست و فقط ذهن خیال پرداز - آدمی برای توجیه ، تفسیر و تمسخر حوادث که در طبیعت یا در زندگی شخصی رخ می دهد و او دلایل فراموشی داند . این اوهم را می آفریند .
ماورای علم چیست ؟

همه می‌دانیم که حتی در مصر کهن دانش بشری به هر حال محدود است و جواب همه سوال های پیچیده پارانشی دهد . خیلی از حوادث غایب و اتفاقات نامعین دارد و نمی‌توان از آنها انتظار کرد . در حالی که نملاً با دلایل علمی و ریاضی نمی توان یک تعداد آنها را به اثبات رسانید .
دنیای دوری انسان و نیرو های پنهانی وجود او ، استعداد های گمنام شده او و آنقدر - اسرار آمیز است که می توان گفت هنوز انسان ناشناخته باقی مانده است !
ما باید وهم و خرافات را بکسر و پس توجیه در کنیم . اما در باره آنچه در ماورای علم

روایات و افسانه‌ها ماورای علم دنیای اسرار آمیز ما

چگونه مادران را کشتند را به قتل رسانید



قتل به خاطر تبیل

شهر محمد بعد از فوت خانم اولی خود پسه
فکر گرفتن زن دوس افتاد تا اطفال صغیر
اورا ز بهر حال خود بگیرد . با بوهه زنی پسه
نام فهروزه که از شوهر اولی اش صاحب
دخترزند بود ازدواج کرد .
همین که فهروزه همراه پاد و طفل خود
به خانه شهر محمد آمدند تنها اطفال قد و نیم
قد شهر محمد ز بهر حال فهروزه آرام نگرفتند بلکه
فضای خانه بهشت ترهه و غیر قابل تحمل
گردید .
از همان روز در خانه جار و جنجال
اطفال بهر افتاد . کسی چه میداند
شاید فهروزه که از یک سو به نام پاد زانند
به آن خانه آمده بود اطفال با او بی حاشی
ختند و از سوی دیگر شاید د و طفل اعضای را
که ناگهانی چون سارق میزدند
تحمل کرده نمیتوانستند طبعاً فهروزه هم
در مناقشه ها طرف فرزندان خودش را
میکرفت لذت هر روز و هر ساعت در خانه چار
و جنجال و لبت کوب اطفال صورت میگرفت
اطفال شهر محمد بزرگ میشدند و قدم می
گشیدند اما عقده هانیز همراه با آنها رشد
میکرد . تا آنکه یکسال قبل پدر پسر
بزرگش اسحق را برای همیشه از خانه کشید
اسحق بعد از ترک خانه به خدمت سربازی
پوست . یکسال بعد دلش به هوا
دیدن خواهران و برادران به سوی خانه
پرزده . شب بود که به خانقاه . تصور
کرد با استقبال گرم اعضای خانواده روبرو
بقیه در صفحه (۶۱)

به تاریخ ۷ جوزا آنریت جنایی فرماندانی
تخارت و وی هر کابل تملقونی اطلاع
می یابد که در ساحه پلچرخس برخورد
مسلحانه صورت گرفته است .
گروپ او براتنی که همیشه آماده
بررسی چنین واقعات است به سرعت
وقت به محل حادثه شتافته در نتیجه
معلوماتی که از اهالی بدست می آید
معلوم میگردد که قشقه برسرخرد و فروغ
پتول بوده است که فرورنده و شتری
بهین خود به تفاهم نرسیده و دست
به گریبان میشوند در جریان زد و خورد فه
صلاح کار این صورت میگردد که در نتیجه
یک کشته و چهار زخمی به جا میگذارد .
فملاً ۷ تن از هردو جانب در توقیف
قرار دارند ولی این که فه توسط چه
کسی صورت گرفته تا هنوز هیچکدام از
متهمین اقرار نکرده اند شاید تا آن گاهی
کسب جله از چاپ برآید سر نوشت متهمین
نظرو عن گردیده باشد .


ضرب الملتهای طبرستان
 - در موقعیکه از نعمت
 وافر برخوردار می شوی
 و هنگام انلاسی بولی هم
 خود را از لیل و خواب مکن
 - هرکس ریش دارد، شانه
 هر پید اخواد کرد
 - در کشور پاپنا بان آنکه
 یک چشم دارد خیلی چیزها
 می بیند
 - شمع هیچکس تا با باد نمی
 سوزد
 - برسان برسان میتوان به
 استان پول رسید
 - هرکس به گز خورا ن بد هد
 به موشها غذا میدهد
 - به مزرینقی بد که با من
 گریه کند رفیقی که با من بخندد
 با سانی خود می پندایش میکم
 - و اما رفقای بدی هستند
 - برای تولد فقط یک طریقی
 هست و برای مردن هزار طریق
 - مکی که بگذار رود خانه
 د انوب شنا کرده با رهم در آن
 شنا خواهد کرد
 - ولود شفت مانند مورچه
 باشد از او همچنان بر خذ را می
 که از شیرد روی میکی
 - آنکه که از همه کس متابعت
 نمیکند دچار اشتباه بزرگتری
 است
 - رویاه احمق با یک پاریسای
 ز رنگ ما هر چار ما گرفتار میشود
 - هیچ دشمنی نیرومند تر
 از طلا نیست
 - موی آشفته و درهم احتیاج
 به شانه پهن دارد
 - اگر در سر نمیخواهی روایت
 را با یاد بگران مختصر تر کن
 - امید زنده ای است
 - از اسب مانند یکد دست
 نگاهداری کن و مانند اسب
 دشمن سوارش شو
 - گرسنگی چشم دارد
 - بیماری لیتز لیتز میاید و گس
 گلم میورد
 - برای اینکه مغز را بخوری اولی
 پوست را بشکن
 - اگر عدالت نبود بی عدالتی
 هرگز نخواهد مرد
 - هر وقت دروغ میگوئی طوری
 دروغ بگو که خودت باور کنی
 سخت راست است
 - از دو واج در جوانی خیلی
 زود استوار واج در سوری خیلی
 دیر
 - بد بختی دم درازی دارد
 - اگر داخل اسباب شوی اولی

بارد بیرون خواهی آمد
 - پول موقع رفتن درازی صد
 با ست و موقع آمدن درازی ویا
 - درد واقعی را نمیتوان پنهان
 کرد
 - مانند گل و زنبور بار مانند شیر
 د لیر ، مانند زنبور زحمتکشتر
 و مانند پرند ه خوشحال و با نشاط
 باشی
 - اگر نمیخواهی بهاری ، بهاری
 مکن
 - کسیکه هرگز چیزی ندانسته
 فقیر نیست فقیر کسی است که
 دانسته است و از دست داده
 است
 - دعوا و بیخانی خواهی
 و برادرند

ضرب الملتهای سلواکی
 - زهر درخت چنار سم
 مجوی
 - در بین گاو ان هکاو و قاضی
 است
 - مراسم وقاین خواهی
 یکد بگراند
 - هر روزت را بهترین روز خود
 بدان
 - اگر روز کوتاه است سال کوتاه
 نیست
 - دیگران را ببخش خودت را
 هرگز ببخش
 - انتظار نهکی نداشته باش

مردم میگویند

از کتاب ضرب الملتهای



- هرکس پول دارد ارای
 یک شيطان است ه هرکس
 پول ندارد ارای دو شيطان
 است
 - تونمیتوانی دهان مردم را
 بدوی
 - کوهها تکان خوردند موشی
 بد نهادند
 - هر سنگی که بطرف سقف خانه
 همسایه ای میاندازی روی
 سر خودت میافتد
 - دندانهای پیران درون
 شکمشان است
 - هر درخت میوه ای که میوه
 اش خود بخورد میافتد سنگ
 مینداز
 - کسی که هر چیز جنگه میزند
 هیچ چیز را محکم نتواند گرفت
 - هیچ خوشبختی نیست که
 بد بختی سایه ای بر آن نهد
 اخته باعد
 - آنچه از دل بیرون
 بر دل نمی نشیند
 - تونمیتوانی به عمل دست
 بزنی و دست را نلهسی
 - راه شرف و افتخار از سفر
 ساخته شده لذا خیلی زود آب
 میشود
 - برای آدم زحمتکش قرص
 نانی در پشت هردرخت رسکه
 بولی زهر سنگ نهفته
 است
 - از آنچه چاره ناپذیر است
 باید استقبال کنی
 - آنچه که تغییر ناپذیر است
 از یاد ببر و بیشتر ناراحت
 باش
 - خوشی و اندوه همسایه
 دیوار بدیوار یکد بگراند
 - عدالت خیلی زیاد ظالمها
 بی عدالتی است
 - آنکه لنگه است در بر ترا کسی
 که نشسته پیش میرود
 - آنچه را که میتوانی از دست
 بدی بی دست وام بده
 - عشق ملو از عمل و زهر است
 - زن ماحقل ترجیح میدهد
 با مرد میزد واج کند که دوستش
 دارد نه با مردی که مورد
 علاقه اش میباشد
 - اگر از شیشه فرار کنی نوشش
 تهنتر خواهد بود
 - روی درهای آرام همه کس
 در بهانورد است

- موقعیکه باران میخورد باید
 با چند قطره شروع میشود
 - برای مرد فقیر حتی خوشبختی
 او دشمن است ، ولی برای
 ثروتمند حتی دشمن قوم و خویشی
 است
 - رنگ زهکی در طلا نرندارد
 - مرد بیمار کم میخورد و کسی
 خرج میکند
 - شما نمیتوانید عمق همه چیز
 را اندازه بگیرید غیر از عمق سلوک
 را
 - زمان و برد باری برگ توت
 را تبدیل با برینم میکند
 - بزرگترین گناه این است که
 گناه را نشناسم
 - وقتی که سر مرتکب گناه میشوی
 دم مکافاتش را متحمل میشوی
 - شما نمیتوانید شک تا نرا گسول
 بزنید

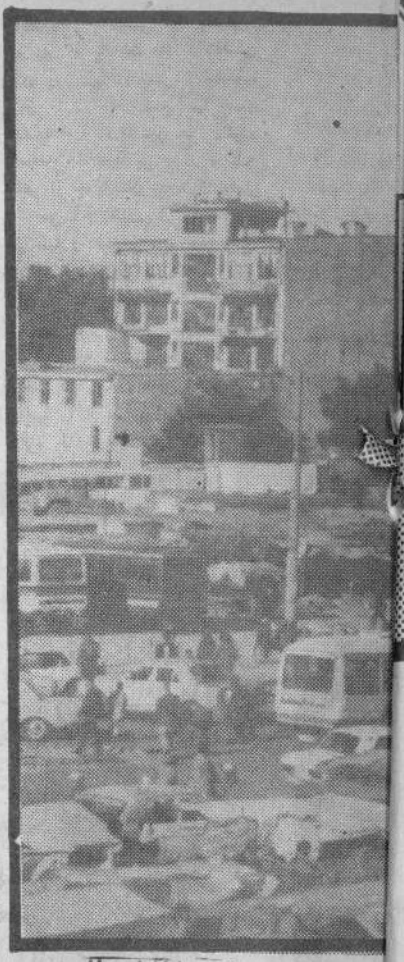
ولی نگذارش بر تو میخورد
 - در مقابل نهکی انتظار نهکی
 نداشته باش
 - در روزه های جهنم همیشه
 حتی هنگام نیمه شب باز است
 - اسب تند روز بدخته میشود
 - شوهر صراحت زن تاجسی
 است که رویش نهاده اند
 - زن زیبا احتیاج به
 شوهر دارد ، یک شوهر
 برای تصفیه بدی ها یک شوهر
 برای معاشقه و یک شوهر
 برای لذت و کعب کردن
 - همسایه های بد در ناک بهتر
 از همسایه های بد در ناک
 - عدالت قدر است
 - عشق آمار شهرت است

سرسبزی شهر ضروری است که مانند آب و هوا شهر ضروری است آن نیاز دارند.

ترمیم و تقویت ریزی سر راه است جدی دنبال خواهد شد



عبد اللطیف نورزاد شاروال
منتخب درباره حل مشکلات
شهریان کابل صحبت
نمود



شهریان کابل در روشنی
این جد به شاروالیها
شاروال شایسته انتخاب نمودند
این که اعتراضها با تائید
های در رابطه با انتخابی بود
ن شاروال کابل این جبار
بجا مطرح میگردد حرفیست
بکر.

هم این است که شاروال
کشور کابل مشکلات متعدد
شهر را چگونه از زبانی نموده
و بی گونه راه حل درجه
مدت زمانی برای آن بیشتر
بسی میکند و هم این سلسله
مهم است که شاروال کابل
تا چه حد در صلاحیت
برای اجرای کارها دانشه
آیا به روزگاری کاری مانع
تحقق پلان های بی نمیکرد
برای پاسخ به این پرسشها
با محترم عبداللطیف نورزاد
شاروال انتخابی کابل
صحبت نمودیم.

ما مطرح ساختیم که :
کابل به روز و وطنی باشند
دارد ، دو طبقه باشند
اگر هر روز یک مقداری کورجکی
از کتابخانه رادشهر بپزند
و هر کسی به اندازه یک متر
زمین را تخریب کند حبس
کتابخانه و اندازه تخریب
خیلی زیاد میشود و برعکس

اقتصادی برپایه زمین
خود سری کام و تمام در تخریب
موضه مواد غذایی به وجود
آمده است سیستم تجارت
شهری ایجاد تجدید نظرس
کلی را به سیستم کنترل
نرخها خود به عامل پلن
یعنی کم مدل شده و موثرتر
ندارد صرفاً این کنترل
کننده ها برای خود مواد راه
قیمت ارزان به دست میآورند
شاروال کابل در نظر دارد در
مورد تجدید نظرها
به جای اداره کنترل قیمت
تأمین مواد غذایی را
وجود آورد ، و در مجموع
است رهبری جدید در امر
خدمات کلتوری بهبود وضع
سینماها ، فرهنگها ، مس
رکته ها و غیره تشریحات
وجود آید . بهتر خواهد بود
اگر شاروال کابل به جای
پرداختن به امور مساهل
در مدت کارش به چند سوال
اطلسی اصلی مردم جواب
داده و چند مشکل زمینای
و تعدادی را حل و فصل
نماید .
از نظر ما کمکت موفقیست
به اروالی درین حالست
خبر باشد .

مورت بگیرد به شهریان کابل
باید موده بد هم که طرح پلان
تظنی شهرکابل به کس
و همکاری سازمان ملل متحد
تکمیل گردد بد که اما می
آن در سال جاری متشن
های جمع آوری کتابت و ر
دوازده ناحیه آکمال خواهد
شد .

سرسبزی شهر ضروری
است که مانند آب و هوا
شهریان به آن نیاز دارند
ولی این مسئله بدین مواظبت
مردم بدین همکاری مردم
و بدین همکاری موسسات طبی
و بین المللی میسر خواهد
بود طریقه شاقه گشته
اگر واقعا به روز و وطنی
باشند شهریکه یک متر
مربع را سرسبز سازند و یک
یک درخت را بنشانند تصور
کنید چو میشود من در رابطه
با این مسائل پیشنهاد است
صاحب نظران و خصوص
طبوبات را بگیرد نموده و در
حدود امکانات آن را عملی
نماید .
یکی از مسائل دیگری که
باید با شاروال کابل مطرح
میگردد مسئله تامین شهرکابل
از نظر مواد غذایی است زیرا
در سیزده سال اخیر جنگ
نظم و شیوایه شده گسی

بدین ملحوظ در سال
روان نقشه مساحت اند را بی
سالک وات و مقابل میلی
تکمیل و کار نقشه مساحت مراد
خانی و شهرکمنه آغاز خواهد
شد .

شاروال کابل درباره
ساختن بناها و شهرکمنه در نظر
دارد در ساختن شهر
بر علاوه دستگاه های دولتی
د دستگاه های مربوط به
سرمایه داران ملی را نیز نشو
بق به کارنایم تاد را مسار
ساختنهای رهایی پلند
منزل ، ساختمانهای تجارتی
و عام المنفعه هم بگیرند
و به این ترتیب از تغییر مساحت
زراعتی و مساحت سبز در شهر
نیز جلوگیری به عمل خواهد
آمد .

کمکت با آغاز کار پروژه پس
که قبلاً از طرف شاروالی کابل
طرح گردیده تکمیل کرده
ترسیم و تقویت سرکها نیز
به طور جدی دنبال خواهد
شد اکثر مساحت رهایی
و تجارتی شهرکابل دارای سیستم
رد آب (کانالیزه) نیست
در نظر است به این مورد نیز
توجه جدی صورت بگیرد و ر
سایر عرصه خدمات شهری
مثل آب رسانی ، تطهیر
نیز باید کارهای جداگانه

ولی تا کون امکانات مال
و برای برای تطبیق آن میسر
نموده است ، بل نتیجه صل
تطبیق آن دشواری های
زیادی را از نظر مساحت
رهایی ، تجارتی ، صنعتی
و عام المنفعه به وجود آورده
ساختنهای از شهرکمنه
متوازی نداشته و مساحت
خود سردر همه جا بلند کرده
و دیده اند .

در کام نخست شاروالی
کابل متکی به هدایت حکومت
و شوریه با شهرسازان در نظر
دارد تا در راستای پلان شهر
تجدید نظر نماید و متکی
به نیازند برای کونی شهر
باز ، برنامه های خوشبخت
عمار میبازد از زمین بر آن در
نظرات تا مساحت رهایی
کلی سالهای متعددی بدین
رعایت نقشه و شعول در راست
پلان تثبیت شده اند در آینده
نیز غرض حل مشکلات شهریان
با تخریب حد اقل با راهای
پلان به حدی قاطرها پیشی
پیشینی شوند .

کابل چگونه است؟ چگونه باید باشد؟

شامل امور
ملختمانی ، خدماتی ، شهری
تجارتی ، کلتوری و سایر
عرصه های میباید .
از محترم شاروال نخست
در مورد ماستر پلان که از سال
ها به این سو در زمانست
طالب نظر شدیم .
وی گفت :
ماستر پلان و پلانهای تفصیلی
شهرکابل در سال ۱۳۰۸
رد تائید دولت قرار گرفته

میشود در فضای جدید
از کار قرار دارد یادداشتها
پلان های زیادی روی دست
ارد کمکت برای حمل
همه این مسائل فرصت نیاید
بن که خودش که مشکلات
ولیت میبخشد ما نمیدانیم
اظهار داشت .
فعلاً شاروالی کابل
یک انجمن را در کار خود دارد
که اعضای آن در بخش های
مختلف صاحب نظر میباشند
لان کار شاروالی کابل که

روشن بود خورا که در بین
انها هم نظم ترافیکی ، سطح
پایین کلتوری ، در تجمه و عرصه
غذا و خدمات شهری ، ترانسیپورت
رت ، طرح همه و همه
دست به دست هم داده اند
کابل یک چیزی ساخته اند
کمکت که سال های سال
به حل کامل آن ضرورت
میگردد ؟
شاروال کابل که معلوم

در زمین تمام طور
مشیت عمل نماید واضح است
که چو خواهد شد ؟
در شهر کابل هر روز یک
باید همه را زنج میدهند
و آن خود سری هادشهر
است چه اصناف منازل خود
سرجهد تعمیرات بلند منزل
که ظاهر مطالبی نقشه
آهنگند اما در واقع از لحاظ
موقعیت مناسب نیست همچنان
از یاد مارکتهای کانتینری

خلاصه قسمت گذشته بخیرنوم

خوانندیم که: امیر در یکی از محافل شعرهای شاعری را خواند که موجب تعجب استادش گردید و در محضر امیر کلال شایستگی زیاد نشان داد و در تشبیه امیر کلال و سایر ای به او نمود. امیر بعد از حکایت نمود که چگونه مظالم می نمود و کتاب گلشن را بر او چسباند تا به دست او رسید. امیر تصمیم گرفت تا به خدمت یکی از امرا یا وایان در آمد.

در آن موقع در سر قند امیری بود موسوم به ((امیر یا خماق)) که در آن تاریخ هفتاد سال از عرش می گذشت و دو پسر جوانش کشته شده بود و نه و چاه نداشت مگر ترسید که بر او زاده اش او را به قتل برساند.

امیر ((یا خماق)) بدو را می شناخت و من برای پیشانی فرستاد که اگر میل دارد مرا به خدمت خود بپذیرد امیر ((یا خماق)) موافقت کرد که من زودتر بروم و وقتی مرا دید حیرت نمود و گفت من تصور نمی کردم که ((تر قانی)) دارای یک چنین پسر جوان و رشید باشد. آنگاه از من پرسید ((تیسور)) توجیه کار می توانی بکنی؟

گفتم من در قلم زدن و شمشیر زدن مهارت دارم و می توانم هم دیوان تو را اداره کنم و هم قشون تو را امیر ((یا خماق)) قدری مرا نگر داشت و بعد گفت تو برای ادا و زرع کردن دیوان جوان هستی ولی می توانم قشون خود را به تو واگذار کنم که ادا رهنمایی.

من در سر قند شروع به کار کردم و عهده دار اداره قشون امیر ((یا خماق)) شدم که در آن موقع نو زده سال داشتم فرمانده قشون ((امیر یا خماق)) مردی به نام ((قولر کمال)) و خیللی فر به بود و تصور می کنم که پنجاه سال از عمرش گذشته بود و وقتی شنید که ((امیر یا خماق)) مرا مأمور اداره قشون خود کرده بود قدری مرا نگر داشت و پرسید سببش خندید و خطاب به سر پا زان خود گفت که پسر من لاف فرستاده است تا این که با او خورشید

بگذراند. امیر از من در قشون امیر (یا خماق) ترسید و با ننگ زدم اکنون به تو ثابت می کنم که من یک پسر من لاف نیستم و می توانم سزای دشنام دهنده را دو کتاوش بگذارم. آنگاه به ((قولر کمال)) حمله ور شدم و او که متوجه گردید چنانچه در خطر است شمشیر از غلاف کشید حرکات آن مردان قدر کند بود که من دانستم شکار من است و شمشیر را از طرف چپ به طرف راست نفس انداختم و دم تیغ من گردان او را برید و حلقوم و شاهرگش را قطع کرد و به استخوان رسید و متوجه قتل گردید. (قولر کمال) به زمین افتاد و خون از گردنش چون جوی آب جاری و بعد از چند لحظه جان سپرد.

من شمشیر خود را گشودم. این شده بود به لباس ((قولر کمال)) ما لیدم که پاک شود و آن را غلاف کردیم خطاب به سر پا زان گفتم من ((تیسور)) فرزند ((تر قانی)) اهل شهر ((کنس)) هستم و از امروز فرما نده شما می باشد و شما باید از من اطاعت کنید و هر کس از من اطاعت نکند با شمشیر من به هلاکت خواهد رسید.

سر پا زان یکدیگر را نگر داشتند و سکوت کردند و من دانستم که فرماندهی من مسجل گردیده است.

همان روز که من ((قولر کمال)) را به قتل رسانیدم ((امیر یا خماق)) مرا احضار کرد و به من تبریک گفت و اظهار نمود تو مرا از دست یک مرد مزاحم و بر تو قوت و نایب نجات دادی.

من به او گفتم ای امیر، سالها نقتون تو نامنظم است و اجازه بده که من بسراپی قشون تو سازمانی جدید

بوجود بیاورم. امیر یا خماق گفت هر چه می خواهی بکن من هر ده سر پا زان در یک جوخه جمع کردم و فرمود ما ند می جوخه را به یک نفر موسوم به ((اوان باشی)) سپردم هر ده جوخه را که یکصد نفر سر پا زان میشوید به اسم ((پوز باشی)) واکنا شتم و هر هزار سر پا زان را یک نفر به اسم ((مین باشی)) سپردم.

قبل از من در قشون امیر (یا خماق) ترسید چنگی متناوب نبود و سر پا زان که همه سوار به شما رسیدند کاری جز خوردن و



خواهید نداشتند من مقرر کردم که هر روز سر پا زان به صحرا بروند و مبارزت بهترین کنند و نیز دقت کردم که نسبتاً سر پا زان ترک نشود.

من می دانستم که تغییر عادت سر پا زان برای آنها ناگوار است و لی مطمئن بودم که بعد از دو هفته عادت خواهد شد.

یک ماه بعد از این که وارد خدمت ((امیر یا خماق)) شدم جمعی از رعایای او گردیدند که از صحرا به ((سر قند))

حرف را زد من با چند قزاق مردان خود در بورت (یعنی خیمه منترجم) نشسته بودم و به مردان خود گفتم که آن مرد را بگیرند و از (بورت) خارج کنند.

او را گرفتند و از (بورت) بیرون بردند من گفتم آن مرد را روی زمین بنشانید و از وی دور شو. مردان من چنین کردند و آن مرد را نشانیدند و از وی دور گردیدند.

سازم مردان قزاق ختانی هنوز نمی دانستند که تصمیم من چیست.

من در آن موقع با نیروی تمام بدن شمشیر را انداختم و شمشیر من گویشت و استخوان کردند او را قطع کرد و سر آن مرد به زمین افتاد و خون از شاهرگ

جوان را دیدم حال من به طرز شکر فتن تغییر کرد و دل من که هرگز از وحشت ناطبیده بود از دیدن او به طیش در آمد و بی اختیار به یاد شعر ((شمس الدین محمد شیرازی)) افتاد که می گوید ((مرا عشق سیه چشمان زدل بیرون نخواهد شد قضا آسمان است این ویران خواهد شد من تو نستم او را ببینم و هر دفعه که رو برو می گردم دا نیدم مشاهده می گردم که او نگران من است و وقتی آن دختر از نظر نا به دید شد من متوجه گردیدم که نمی توانم فکرش را از خاطر خود دور کنم و از این حیث من فصل یو دم من خود را دلیر تر و نیرو مند تر از آن می دانستم که مشاهده یک دختر جوان

می کردم برای این که نمی توانستم خیال آن دختر را از ذهنم دور کنم. گفتم من نمی چيست از دل به رکنم (تا) آنکه به فکر افتادم که به عنوان دیدار خود نشانمان ((امیر یا خماق)) من خصی بگیرم و او را شهبان خودمان ((شهبان کنس)) را ببینم که فتمو نزد (عبدالله قطب) رفت.

((عبدالله قطب)) دیدار من خود وقت شد و گفت منی بینم که یک مرد بر جسته شده ای گفتم ای استاد بزد گوار این مرد بر جسته جز با طفل نا توان نیست و من آمده ام تا به تو بگویم که پیشانی خود شرمه هستم و از فرط خجلت به فکر افتادم که با شمشیر به زنده گی خود خاتمه بدهم.

((عبدالله قطب)) پرسید

است که زن بگیرد و به پد و رت بگو که آن دختر را پرا پت طقه کند. گفتم من نمی توانم این موضوع را به پد و رت بگویم.

((عبدالله قطب)) گفت تراست است من همین امروز نرسد پد و رت خواهد رفت و با او خواهد گفت آن دختر را برای تو طقه نماید و به این ترتیب شیخ صبر میران شاهرگ دید به عقد من در آمد و وارد خانه ام شد.

بعد از عروسی من متوجه شدیم که آرام گرفتیم و دیگر اضطراب نماند و می توانم بدون دفعه فرما نده قشون امیر یا خماق را به عهده بگیرم.

منه

کهای او پرید و فواره زد و وقتی من فوراً خون آن مرد را بر سر کهای بریدم دیدم و مشاهده کردم که مثل فواره حوضی بزرگ منزل ((امیر یا خماق)) خون به طرف آسمان می رود لذتی عجیب کسب کردم.

من تا آن روز ندیده بودم که خون گردن انسان مانند فواره به سوی آسمان جبین کند! و نماشای فوران خون برای من یک چیز تازه بود.

قبل از این که از سرزمین جابل (قره حانی) خارج شوم مقابل یک (بورت) چشم من به یک دختر جوان افتاد که به نماشای ما پیوسته بود و عبور سواران را می نگر بست همین که آن دختر

مرا متقلب کند و طوری از آن انقلاب پیشانی نفس حسرت شرمند بودم که گاهی فکر می کردم شمشیر را از غلاف بیرون بیاورم و با دست خود آنرا در شکم فرو نمایم تا این که خود را از نفس خویش خیر نیستم. من بعد از مراجعت به سر قند نتیجه ما مو ریت خود را با اطلاع امیر یا خماق رسانیدم و اسبها و گوسفندان را نحو یسل دادیم. ((امیر یا خماق)) خیلی از کار من تعجب کرد و گفت ای ((تیسور)) کاری که تو کردی از عهده مردان کنین ساخته نبود و یکصد اسب به من پاداش داد.

با این که ((امیر یا خماق)) از کار من بسیار را ضعیف بود من خود احساس عدم اذیت

برای چه می خواهم به زنده گی خود خاتمه بدهم؟ من چون نکی واقعه را برای پیشانی کردم و ((عبدالله قطب)) گفت فرزند ایمن انقلاب که در تو پدید آمده انقلاب بی است که خدای نه در نهاد پسران جوان و دختران جوان به وجود می آورد تا اینکه زنا شوئی کنند و پسر شمار بنده گان خدا بیخیزند. اگر این انقلاب که اینک ترا دیگر گون کسره ده دور پسر و دختر جوان به وجود نیاید هیچ مرد زن نمی گیرد و هیچ زن شوهر نمی کند تو نیا پذیرد خود منصل باشی مرد و هم زن در دوده جوانی دو چار انقلابی شود و هیچگاه تو نشان به حد می آید

رنگ امیر یا خماق

((امیر یا خماق)) که بیلابه مر من استعفا بود دو ماه ربيع الاول سال ۷۵۶ هجری زنده گی را پذیرد و گفت و هنوز جسد (امیر یا خماق) را بخاک نسپرده بود نه که (فرسلان) که وادار (امیر یا خماق) به شهبان مد دوچرخه صاحب منصبان و سر پا زان به من گفت ای (تیسور خرقانی) از امروز من تو را از خدمت طرد میکنم و نویدگر در قشون من مستی نماند.

چون مرا بد حضور صاحب منصبان با وضعی خفت آور حرکت کرد خیلی بر من گران آمد.

نقشه در شاه ایته

چاکو

چانلی



خلك د سينما هنرمندا نوتنه زرياتو توجه لري

سينا (پوېل) اموانه هنرمنده، چې د وکاله کېزې تشيل ته يې مخه کړې، په هنري استعداد لري او خورا بريالې ده. په هغه غوږ او کلونو کې د رد يا، الماس، سپا، په فلمونو او کونډې زوې په سرپال کې برخه اخيستې، او خپل رولې په ښه توگه ترسره کړي. سينا (پوېل) په تياتر کې هم کار کړي او د آډ مکهار او انولگر په ډرامونو کې ښه ملېدي.

سينا پوېل تراوسه نولس کلنه ده او د يوې د هنري کارونو څخه څرگنده يې چې روښانه راتلونکې په مخ کې لري. د تحصيل سهه يې پلورن سا ده. او د هنر په برخه کې لومړنۍ لمانځنې يې مسلکي زده کړې وکړي.

د اوایي: د سينما د هنر او تشيل سره زياته مينه لري ځکه ځانگړې د سينما هنرمندانو ته زياته توجه لري او احترام ورته کوي. اما کله چې به تياتر کې د سټيو پسر ظاهرېږي و پرمخ بللې وي، هغه به ښه د تشيل په هره برخه کې سينما ته زيات تيراليتونونه ويله کور.

خريد و ساحل

د رسا حل زنده گي

ټلټل

ستاره جوان سينا يې کور که چلې يې پيس بائريف ساحل او زخړان تاره کار مستعد کتون بازنه نه يوه هم جاين خبريه کوندا سرپدې که (خپد) د پکار چغان سينا باکوت) اما باخوښتيا به نه اهد کارهاي پيشتر د پروسه سينا بونه ايم کدره مين اراخر لم چلې يې به سيم (رد پسا) ارازي برونه اند. اميد واره تاين هغه تاره کار د رسا حل زنده گي خپدې کلام گرانده ويا تاشا کارهاي پيشتر شان د پروسه هاي هنري شان باشم.



حل

برازنطق شدن معياره رل باير د نظر گرفتن

رهنه رمنز محصل حال چاوم پوهنځي ژورناليسټه است. د ختر صمې خوش پرخوږ او ميخوا هده به صورت اکا د پيک وسيلکې به کار نطاق وگوتنه اشر ادامه دده هچند پرسش کوتاهي از او نوده ام.

چې مدتی ميشود که با راديو و تلویزیون همکاری داريد؟

مدت دو سال است که باتلویزیون و راديو افغانستان همکاری دارم و دو سال قبل از آن با راديو پوی افغان غنيز کار را آغاز نمودم و چارسال است که در افغان غنيز برنامه ها را ميخوانم.

برای نطاق شدن کدام معيارها را در برترتان می بينيد و تاچه حد شما

این معيارها را در آغاز کار داشتيد؟

به نظرم مواد کافسي صدا و عشوق و لاقه مفراوان معيارهاي آغاز کار اند که این معيارها را من درجهان کا تقويت کرده ام.

در اجرای کدام برنامه ها تاکنون خود را موفق احساس می کنید؟

— در اجرای برنامه ذوق نطاق وگوتنه عيقات د خهل است. هرگاه محتوا و شکل برنامه باذوق نطاق برابر باشد فکر میکنم خوتر و بهتر آن را اجرا میکنم. چون برنامه های هنري و ادبي باذوق من همسری میکنند لذا خود را در چنین برنامه ها موثق تر احساس میکنم.



وقار و عقل

خوشحال فرهنی تولنه د پيشترين داد بيا تراو فرنگ د وي اير سختيا د هده قسو ترسره کولو په خاطر د خپلو نورو همو د نه و په خستگي د موسيقۍ اوبه خاصه توگه د پيشترين موسيقۍ د پي نلابه والي اوږدې له پاره هلې هلې کړې چې لومړنسي نيمه يې داستاد را لومړي د کولو لامل وړاوه او د د خورا د مياشتې په انسه وپشته نيو د دې فرهنسي تولي له لخوا د افغانستان د لاسي صنايعو په ننه ارتون کې د لومړي اول تولونوسې پاتې په (۱۸) ۳۳



لېنا در لباس سري ديوي

لېنا هنرمند تازه کار کسې که د رين او اخرد رنلما پش خوب درخشيد و توجه به شماري راه خود جلب نموده چنده يې پيش در فلسف خداگواه نشي از فلسفي سري له يوې راگانو او ميگند نميد ام تاچه حد توانست ام که د رين نقش برقي باشم. اما معلوم ميشد که يوې کار خود زيار حساب مي کند.

يوې يکي از علاقه مندان سرگت سري د پوښتنې وټن ما را چکسي خواستم تا در جمله حساب نامې براي ما کسکس را فرستاد ولي در عقب کسکس نوشته بود از زنده گي ميوان اين که چرا از زنده گسي به زيارت ما هم نميدانم.

چگونه

شیر آغا سرمایه دار شد؟

شیر آغا کسیکه از شروع سال پانصد و پنجاه و پنج میلادی با جاریه گرفتاریت تصمیم دارد در راهی کارهای رسمی بعضی تشیبات تجارسی را نیز انجام بدهد از این سبب او یک مغازه بزرگ تجارسی در شهر بازمود موصوفه دار دمانند در سمرقندگاه شهر شهر بطور دایی در آنجا لیلیم داشته باشند .

او با آشنایان قدیم و پند مشهور بود و در بازار بنگه چطور ممکن است یک فروشنده لیلیم داشته باشند صحبت بودند و بالاخره به این نتیجه رسیدند که یک هفته اول سال برای تمام اجناس مغازه قیمت دلخواه تعیین شد و به خط درشت روی آن نوشته شود . مثلاً برای یک الیم بیست هزار افغانی برای یک کلدان - پلاستیکی ۱۱ هزار افغانی .

برای یک رنگشای طفلانه ۸ هزار افغانی پوری وسایل آرایشی زنانه از چهار هزار و نهصد تا بیست هزار و نهصد و نود و نه افغانی قیمت تعیین شود .

شیر آغا تصمیم گرفت که همین اجناس را که در حقیقت قیمت شان سه بار کمتر از این قیمت ها بود . بیست و نه تخفیف داده به لیلیم بگذارد .

قول خودش تا زمانیکه دام های ساد و خوش باوری در شهر وجود دارد . مغازه دارانی چون شیر آغا در نمی ماند

جالب اینکه شیر آغا از دستش مخصوص برسان کرد که برای بعضی قیمت ها را دو هزار و نهصد و نود و نه افغانی یا سه هزار و نهصد و نود و نه افغانی مخصوص کد رچال و چالبار تجارسی و به جان زدن های مردم تخصص دارد گفت :

این یک حال است که خریدار فکر میکند جنس را بعد از هزار و چند صد افغانی خرید ماست در حالیکه اصلاً سه هزار بر - داخته است . شیر آغا برای پیشرفت در کار مغازه داری خود شوجه یک کار دیگر شد و آن اینکه بعضی اجناس را که مغازه های دیگره قیمت ایزان میفرشند همرا خریدار - ری کرده بنام لیلیم چارچند بلند تر بفروش میسازد و از این سبب او یک بخش زیاد عواید خود را صرف اعلانات تلویزیونی نمود ماست .

عقرب به خیر شیر آغا که شکر فصل خدا حالا یکی از سرمایه داران شهر شده است لیلیم تازه ای را با انتخاب عید سعید اضحی براماندا - بقوه در صفحه (۸۱)

نوشته لطیفه (مهدی)

جلسه امروزی ختم شد!



در روز سه بی وظیفه گرفته بودم که همیشه زمزمه جلسه پلانی زنک گوشه های نیمه شنوایم رابه صدای آورد ، صبح طبق معمول ساعت نهمه همکاران در دهلوز قدم زنان با کتاچه های کوچک و زیبا که صرف برای نمودن دستان شان بود و یک سطر هم به عنوان تقدیم گزارش به جلسه آن نوشته نمگردند و در پهلوی آن به خاطر آنکه جلسه برایشان یک نواخت بود یگانگان را تون رئیس مؤسسه را آن رسامی می - کردند گشت و گذار می نمودند . یکی می گفت والله امروز



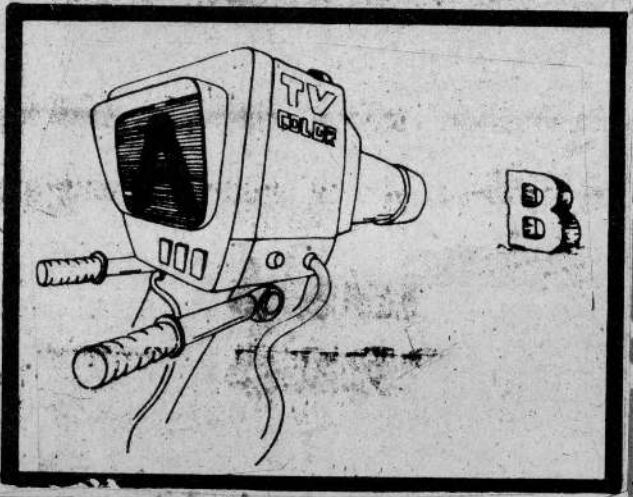
درس محاباتی

مرد عاقل

مستغرق به تعجب زاهد زده متهم کرد و گفت : راستی تعجب میکنم همه طور توانستی ساعتی من را رادزدی کسی در حالیکه آن را به جیبش دوخته بود هیچکس نمیتوانست آن را از جایش تکان بدهد .

مخمس خندید و گفت : آقای مستغرق [از جواب به این سوال معاف کنید چون من حاضر نیستم در مورد غسل خودم به کسی بی عرضمجانسی بدهم .

شخصی برای سرزنگ در آوان چوایان بود به خواستگاری دختری رفت و پدر دختر گفت : پسر شما هنوز به درجه کامل نرسیده است بهتر است صبر کنید تا کسی به امور زندگی اغنا شود و سفر کامل شود . آن شخص در جواب گفت : آنوقت به عقل آمده و نه تنها با دختر شما بل با هیچ زنی حاضر به ازدواج نخواهد شد .



مروج و نمک

نوشته: بلقیس بصل

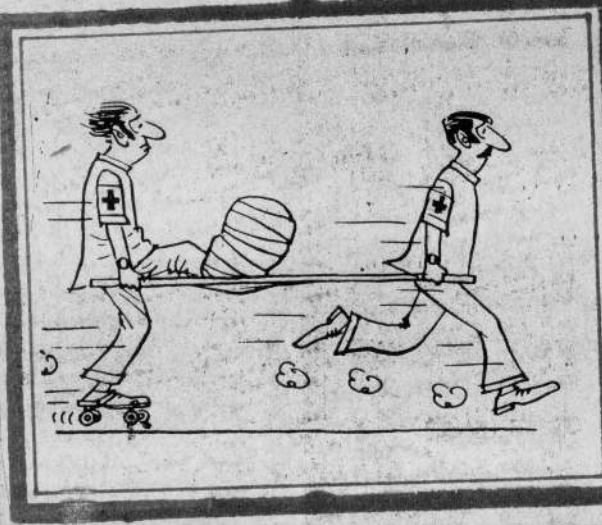
آبست، قلبم از دست رفت
و چون آب روانست
اشتهایم و باهام از دستت
ای گاش توهم آب میبودی!
چون که (او به به پانه بیلیندی)
لیت دردا که تو آب نبودی
و به یت سلیلی مادر از من جدا شدی



عزیزم! تو که هر چه میگوئی من
پا خنوش، همه را میبینم
حال تو گویند و من شنیده ام
لیت بدان که آن روز خواهی رسید
که من نطای تو را میگویم و بانس

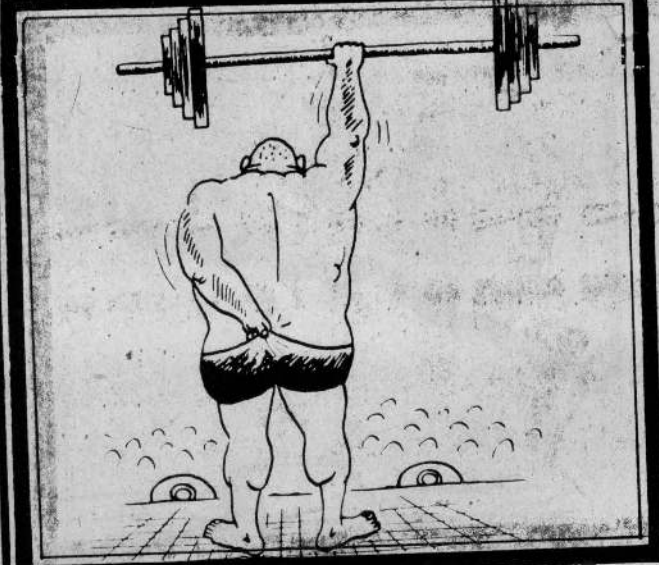
به چوئی اول جوریس قلبم نوشتم!
نخستین غیر سیاه سره امی است
غش از روزاره دست آمد و رفت:
من رفیق موتروانم
نازینم، میدام چرا، وقتی نیست
میباشی و من میبایم و کثارت میباشم
تو به نقشه د پتری خیره شده، حرکت
نکرده و نفر میباشی
نظاید میسند ازی که در پوی موترو
نخسته ای و من ط خورد و موسعیسند
هستم که کثارت ایستاده ام

خواهم بعد از مرگ
آخرین بار نام را تیره بران اری!
تیره رسم بر ایست که بعد از مرگ
نام را نطق اعلانات فوتی را دیسو
باده غلص به بران میباید
دردانه به سویم دید
من ترسیدم
به سویم آمد
من لرزیدم
آنموس را باز کرد
من ترسیدم
دست به گردن آن که کام ایستاده بود
اداحت... و من خندیدم



را اشغال نمودیم • رئیس
موسسه آغاز جلسه را چنهن
بدست گرفت البته بعد از
چندین بار غرزدن و غش زدن
که چس خدمت تان عرض کنم
رئیس ما یک آدم سپهار چاق -
اما (لاغرالدانش) بود در -
عقب موز جلسه که من نشستم
شکمش به حدی بلند بود که
از کج های چاروغری استفاده
میکرد تا میباید اشکش بسروی
موز جلسه نمایان شود خوب
گپ از یاد منره که جلسه
چنهن آغاز شد
دوستان و همکاران عزیز
جلسه امروز!
بمقدم ر سغه (۸۹)

رئیس ما بسیار عصبی است و دیگری
من گفتم امروز زحمتاً "بمساب"
موشوم و دیگری مویکت که
برو با چقد زمترو من، فقد
عزرا شیل باشه و نفس تان را می
گیره و دیگری با هزاران هزار
ترس و لکت زبان مویکت:
والله نسه که (۰۰۰۰)
خوب باز همون گپ ها الی
حاضر شدن رئیس صاحب
موسسه جلسه درد هلو سز
زبانزد همه بود آن روز نیز
طبق معمول رئیس صاحب
حاضر شد و به سکرترش دستور
داد تا اشترک کننده گان
جلسه امروزی حاضر شوند
همه یت های جاهای معین



پدر کلانم زبان بازی کرده ام
نظمه و فاکو هستانی

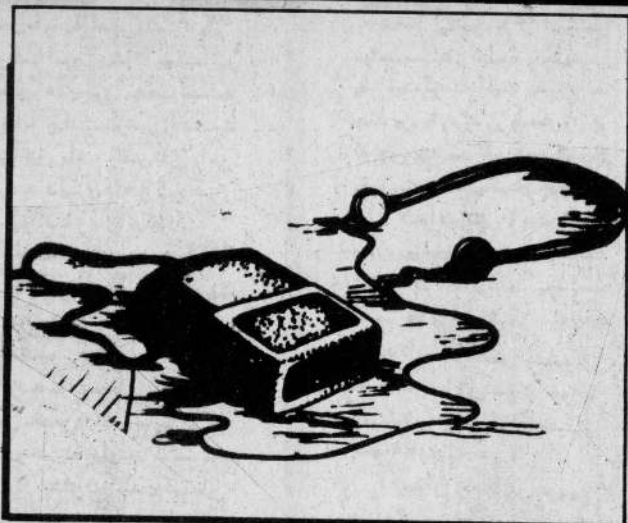
اداتی

یک مرد انگلیسی را به جرم
بد معنی در انتظار مردم
محاكمه می کردند
او ضمن دفاع از خود گفت:
آقای قاضی باور کنید که من
مستنبودم فقط کسی زیاد تر از
حد معمول وسکی نوشید بودم
قاضی کسی فکر کرده گفت:
بلی! من حرف شما را کاملاً
قبول دارم به همین خاطر من هم
به عوض دو روز زندان فقط چهل
و هشت ساعت شما را بازداشت
می کنم

پدر کلان

جهانگردی آزده میگذ
شت ناگهان در سایه درختی
پهر مرد صد ساله بی رادهد
که گریه میکند • جهانگرد
هنگامیکه به پدر مرد نزد یک
شد پرسید: پدر جان چرا
گریه میکنی؟ پدر مرد پاسخ
داد: پدرم مرا زده است.
جهانگرد که با دیدن چنهن
پهر مردی که پدرش هم زنده
است در تعجب فرو رفته بود
پرسید: چرا پدرت قسرا -
زده است • پدر مرد که گریه
اش شده تر شده بسود
پاسخ داد: برای اینکه با -

د سلوا افغانو دوستی

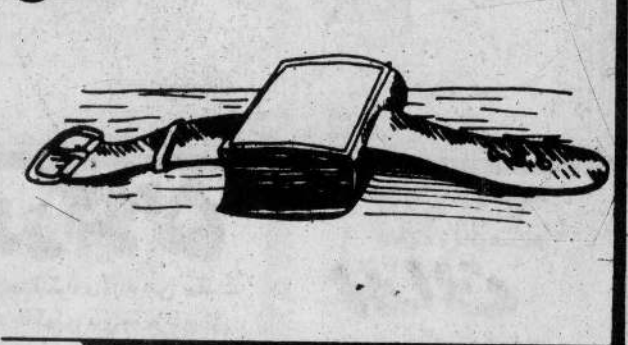


شور . دغه لاسلیک اړخو لیکل شوي جملې یې له همدې کتاب سره پرمخ یې خپل دوست ته د الې کړې وې . یې له مخه یې جیب ته لاس کړی اوله کتاب پلورونکی څخه یې همدغه کتاب د سلوا افغانو بیه واخیست .

له هغې وروسته د لیکوال څو کتابونه نور هم خپاره شول . اوهر کتاب یې یې چې له چاپه راوت . نو د کتاب په تمای به یې په پاکت کې یې افغانستان خپل دوست ته لیکلې اوږد رسې لیکلې به یې . دغه سل گون زیاد . . . نوی کتاب په تمای تاسې ته به د یوه مینه والې شو .

لیکوال د خپل کتاب د پشته په محبت بېلګې او شغې خط ولیکل :

خپل گران دوست . . . ته په د یوه مینه والې شو . اوهر یې یې لاسلیک وکړی دغه کتاب یې خپل د دوست ته د یادگار په توګه وړاندې کړ . خوهر یې وروسته لیکوال د بنار په مرکزي واک کې د سوال له پاسه کتابونه کتل او زړه یې وځی د خپل ذوق برابری کتاب پکې وپوښ او پای غلې . له څو کتابونو وروسته یې د خپل کتاب پر شتی سترګې ولګیدې . یوه مینه والې را پورته کړی اوله پایې اړ ولوسړ یې د پشته په محبت خپل لاسلیک ته پام



ترکاری

رښتینوالی تر لاسه کوي چې کله سړي د بنار مرکزي سیمې تمای کې په خپله ترکاری د هری شمېس لمد ولوبه حال کې وویند ترکاری پلورونکی لښکه ترکاری له یوه لمد وړې چې وزن یې دروند شی او په لږه ترکاری کې یې بیس تر لاسه کړي .

په لښکې قاموسونو (ترکاری) لوند والی ته ویس او (ترکاری) د یوه لښکې اوله یوه مانا راغلی دي . اوهر که دغه درې نوم په پشته وار ول شی . نو ترکاری عبارت ده له د یو لوند والی څخه او د الفت هغه وخت بشپړ

د توی فارمول کشفیل

نورمول هم (H₂O) د دې د یوې وایس چې دغوره مال نوره غاړه او نرصلان اوله نرسل سره معادله ده او همدغه راز دغوره مال چې په هر لویس (ظرف) کې واچول شوی . نو د هماغه لویس شکل غوره کوي . چې دغه خاصیت کیت مته په انوکې هم موجود دي . نو په دې ډول په توت رښتې چې اوبه اڅوره . مال یو خاصیت لري او د همدغو خصوصیاتوله مخې حکم کولای شو چې دغوره مال نورمول عبارت دي . له (H₂O) څخه هبله ده چې د نوسر یې جند ول په نوي چاپ کې دغه نېمګر تیا لښکله لاره شی او د اشنه پاشی صېب د تجرې په اساس بد لون پکې تحقیق وپوښ .

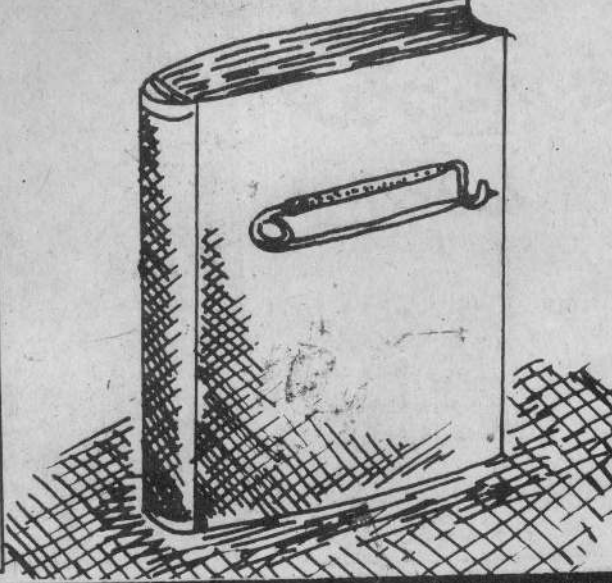
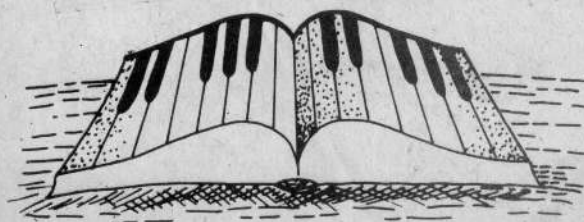
په دې نېمګر کې د نیاګر داسې شې . نشته چې هغه نېمګر ته وي . خو پوهان په دې لټه کې دي چې دغه نېمګر تیا وې څه د پامه له منځه یو . سی . له نیکه مرفه د اد یو . په دې پرا وروسته وختونوکسی اشنه پاشی صېب پکې دې بریالی شوي دي چې د اشنه پاشی په لښکې تیا وې نوي تجرې تر سره کړي . نوي تجرې په تر سره کول و سره د خد لیک د جد ول پوه د یوه اساسی نېمګر تیا وې بشپړه شوي ده . د خد لیک په جد ول کې د اوبو نورمول (H₂O) د یوې پایې اوبه له دوه هایدروجن او یو اکسیجن څخه جوړې شوې دي . خوا اشنه پاشی صېب په خپله نوي تجرې کې ثابت کړي د هغې دغوره مال (چاپلوس)

دوهمه برخه : دمريخ دکری مضوعا توته يوه کتنه

گرانولوسټونکو! خوښ يو چسې
تېر ورته سرليک لاندې د مريخ
د کړي د مطبوعاتو په باپ خپر-
ونې د دوهمه برخه وړاندې کوو.
دغه مطلب چې اوږه به يې
تاسو لولئ د مريخ د کړي له
يوخبرې بولتن څخه چسې
(مريخ اوشاخواستوري) سو
مخې ي ، اقتباس شوي دي.
د دې بولتن په يوخبر
کې ليکل شوي : ((۰۰۰ د
نيمکې برخه عجيبه او سرب
مخلوقات ژوند کوي . د دغوا
ژوند يو موجود اتروپونسل
چې انسان نومېږي د عجايبو
موږم ورته ويلاي شو . د يوې
سيمي اوسيدونکې چې په يوه
زه خبرې کوي او په يونمار
اوپوه څرخه کې اوسېږي دوه
ډوله گيډي يا کولمې لري . يوه
ډله يې هره ورځ غوښې خوري
اوبله ډله د خپلو کولموکټوري

له يوه ډله څخه ولوېږي څخه ډکوي
چې د دې ورته په خپله نه
کې کچالان وايي
که څه هم د دغو خبرو ولونو
په باپ بخواد مريخ په
تحقيقاتي مرکزونو کې ابتدايي
خپرونې شوي دي ، خو د دې
راوړوسته وختونو کې يو ماندازه
(کچالان) د نيمکې له کسري
څخه مريخ ته د خپرونې له
پاره راډرول شوي دي خو
مالومېشې چې يوشميرانسانان
څنگه يې له غوښې او نور غذايي
مواد وېرته يوازې په دې څرخه ولو
تولکچالانو ژوند کوي.))
د رولوسټونکو اتاسو
ولوستل چې په کچالانو باندې
څه بلارازله شوي ده . همداسه
خبره ده چې د کابل په
بينارکي يون کچالويه د زمزه
افغانۍ شوي دي . بخوابه

خلکو ويل چې نور څه مريخ
ته وختل خواړه هم تاپته
شوه چې په خپله چسونه هم
مريخ تموختل .
خو مريخ د مريخ د کړي د
اوسيدونکو په برخه کې يو
تشوېش لرواوهنه دا چې :
که چيرته د دې هم دغه
څرخې لوتې وځوري . نو
د نيمکې د مريخ د تنخواخوږو کار
کوونکو په اوسيدو به يې يوه ، دوه
له شې



واژه‌های روز

تجدید و تنظیم (ناظم)

از زمین

جایان بازرهای اروپا و آمریکا را جمع کرده است

اکتون خنما اموزتولید
نده در جاپان بازارهای پارتیا
واسیلا را تصویب کرده به کمک
محصولات کهنی های که به
کک جاپان در سایر کشورها
ایجاد شده نیز در این بازار
هزاره بازمی کنند
امریکا تصمم گرفته است
در سال جاری عمده‌فروشی
نود و هشت نهاد از محصولات
فابریک تولید هیدروکربن نیز
پارا کمپنیک جاپان در انگلو
به فعالیت آغاز نموده خریداری
نمایند
فابریک تولید هیدروکربن و
در این زمینه به کمک کهنی
پروستیا جاپان آسار
گروه پده است هیدروکربن
نوع VHS را تولید می کند
کهنی سونی جاپانی که
از شهرت زیاد جهانی برخوردار
خورد او است در نظر اردنا
در این زمینه سرمایه گذاری
کند همچنین جاپان موضوع
انتقال فابریک های تولید
الات الکتریکی و تجهیزات
نشان را به آند و متناطلس
لحه میکند

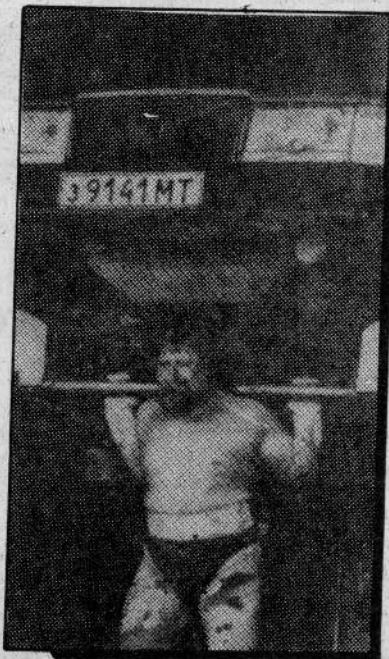


دینکلا ملکی

نزروه ورسری

بیغله لوتیاجونز، دمسینو
اوسیدونکی به دانسی
حال کی لیدل کیری جسی
موناکوت د ۱۹۹۱ کال د نری
د ینکلا ملکی تاج د دی پوسر
زدی موناکوت به ۱۹۹۰
کال کی د نری د ینکلا ملکه وه

وانتین دیکسول د شوری
اتحاد زنده ورسری جسی فزیکس
اوسینوی توان لری د ی
د مسکوبه بنار کی خیل دغه
توان خلکوته وریشی



در برزیل : فروش دختران منع شد

مسولان یک آژانس برزیلی
که از صهیق آگاهی در مطبوع
عات دختران جوان را به
ارزش ۷۰۰ دلار به معروض
فروش گذاشته بودند دستگیر
شدند
نشریه "فچلادسان پابلو"
چاپ برزیل نوشت :

تونلی که شو به هم وصل خواهد کرد

در آغاز قرن حاضر روح احداث
شاعراه بین القاره که شهری
های ماکتسک سایبریای شوروی
را با ایالات آمریکا از طریق
ایندی بورینگ وصل می کند
مطرح بحث بود اما با توسعه
مناجیات شوروی در یکا
وتیادله بزرگ می سابقه
امول از آمریکا و کانادا به
کشورهای اروپایی و از روسیا
به قاره آمریکا احداث ماهرا

و شقی تحت البحری در
دستور روز قرار گرفته است
بعاس کوارش از اژانس
نورسنی در شوروی و آمریکا
اقداماتی برای احداث تونل
واحداث خط آهن تحت
ایندی بورینگ که شوروی را با
امریکا وصل شده آغاز یافته و به
شیخ طری سرمایه گذار مورد
مخالعه قرار دارد

یک مجتهد می بیند افسر باز
نفسه اردو و ایران را که از
طرفین یکی از روزنامه های
محل شهر "بلو آورینز" است
دختران جوان را به قیمت
۷۰۰ دلار به فروش گذاشته
بودند روز گذشته از سوی
پولیس این کشور بازداشت
شدند
آگاهی فروش دختران برزیلی
زلی برای اولین بار چند
مقدت قبل در مطبوعات
این کشور منتشر شد و سا
حیان این آژانس با مشاهده
عده کثیرت با کتندگان
تست های خود را آغاز می
دادند

ملاقات ملاحان سرمدی

بین ازینکست بن بست در دنیا
سبات امیرکا و شوروی تا سهای
زیاد در بر سره های مختلف
میان این دو کشور است
چندین بار است
اخیرا به ایالات متحده آمریکا
سرحدی ایالات متحده آمریکا
شوروی شده و از کشتی های
چنگی حوزه نظامی سرمدی
و سایر نقاط ورزشی را انجام
دادند
برای نخستین بار شوروی
ها با یکدیگر در سال گذشته
گرفتند در سال گذشته
عیسی کریمی از ایالات متحده
به دیدار از ایالات متحده
بازدید کردند

برای بیکاران مدد معاش پرداخته

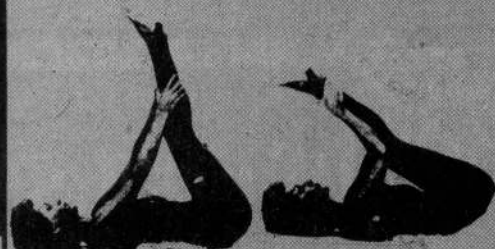
نموده است
هیچنان از تاریخ اول
جولای قانون بیکاران در شوروی
نافذ می گردد با اساس
گزارشهای آژانس نورمتس
مدد معاش برای بیکاران
مبلغ پنجاه ربل است انانسی
که از کسرا اضافه به دست
موشوند نیز تأیید شده است

میشود

میتوانند از این معاش
استفاده کنند اما رقم
دقیق بیکاران شوروی تا
هنوز معلوم نیست

یوگا

۱- نفس بیرون کشید و باها را به سوی بدن تان نزدیکتر
ساخته تا وقتیکه ... ن با زانوهای تان تماس پیدا کند. این -
حالت را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید.
۲- غود را از ساخته و به تدریج به آغاز تمین برگردید.
نوتوی (۳۰)



هدف صده:

ارتجاعیت را در ستون فقرات بین های نوزانو
زانوهای، تریه های ساق پا و پشت های پارا بیشتر می سازد.

تصویر:

آهسته آهسته تمین را اجرا و از حرکات تند و سریع
اجتناب نمود. کنترل توازن را حفظ کنید.

تمین هشتم:

(به شماره های قلبی رجوع شود)
تمین نهم ساده (ماشیماسا)
(به شماره های قلبی رجوع شود)

فصل شانزدهم

آمادگی های قلبی برای تسلط بر حرکات آزاد

ورزش های هوای آزاد مانند دویدن، آهلی، کسی یا
بایسکل دوانی وضع جهان غیب را بهتر متوجه می شود.
بدن را برای گرفتن مقدار بیشتر اکسیژن بیشتر می سازد. این
ورزش ها برای قلب، به راه مصلحت نمایانند بوده و نفس
اجرای این گونه فعالیت ها ایجاد آمادگی های کامل قلبی
را می نماید. تنفس عمیق و کشش آرام عضلات برای گرم کردن
عضلات و آماده ساختن بدن برای اجرای این گونه فعالیتها
لازم می شود و می شود و برای سرد ساختن بدن بعد از اجرای
فعالیت های ورزشی در هوای آزاد نیز اهمیت ویژه برخوردار
دارد. یک ورزشکار قائل قبل و بعد از انجام فعالیت های
ورزشی در هوای آزاد به اجرای یک سلسله تمینات متوسط
به تنفس عمیق و کشش عضلات می پردازد تا فعالیت های ورزشی
ایش در هوای آزاد به نحو احسن اجرا گردد و از صدمه های
سنگین جلوگیری شده بتواند.

تمینات این فصل که در اینجا - تقدیم می گردد برای کسی
ساختن و سرد ساختن بدن قبل و بعد از اجرای فعالیت های
ورزشی در هوای آزاد مفید دانسته می شود. این تمینات
را با رعایت سلسله مراتب که ذکر است اجرا کنید - سعی
و نهد این تمین به تمین دیگری نزنند تا داخل یک تمین
با تمین دیگری نزنند تا در سلسله آغاز کنید. بعد به
اجرای تمینات ذیل می پردازند:

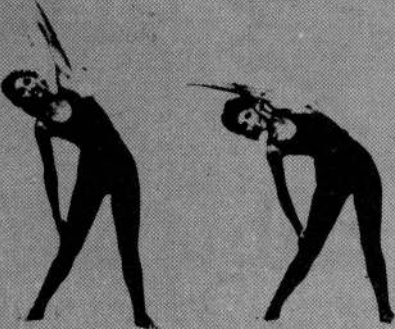
تمین کردن یا حالت ایستاده

هدایات:

۱- در حالت پوز کرچی قرار بگیرید.
۲- چشمان تان را ببندید و سر تان را به طرف جلو خم کنید.
۳- تنفس کنید و آهسته آهسته گردن را به جناح راست
و بعد به چپ دور بزنید. این کار را چهار بار تکرار کنید.
نوتوی - شماره (۳۱)

تمین نهم

هدایات:
۱- با حالت راحت در وضعیت ایستاده قرار بگیرید.
۲- تنفس کنید و آهسته آهسته دستان تان را تا سطح خانه
ها بلند کنید.
۳- دستان تان را بالا ببرید.
۴- با آرامی دست چپ تان را به سوی پای چپ تان پایین
کشد. در همین حال دست راست تان را در بالای سر تان راست
نگه دارید و سعی کنید آن را بالای گوش تان بگذارید، تنفس
عمیق کنید. این حالت را برای (۱۰) ثانیه نگه دارید.
۵- به تدریج به آغاز تمین برگردید و بعد تمین را با جناح
دیگر اجرا کنید.
نوتوی (۱۱)



هدف صده:

ارتجاعیت را در کمر، سینه، شانه ها و گردن افزایش می دهد.
تصویر:
سعی کنید اجرای حرکت با تنفس همزمان باشد.

تمین دهم یا شیواشیطان آسانا

هدایات:

۱- هموار بر پشت بخوابید طوری که دستان تان مطابق
شکل دراز شده باشند. صیقل تنفس کنید.
۲- آنسرو میون بکشید و تنه ها را باها بلند کنید.
۳- دست اندکی کمر را رو بر فراز فشار دهید. یا هادی
تان را محکم چنگ بزنید سعی کنید باها را راست نگه دارید.

(آمادگی تمین نهم شدن به جلو)

۱- تنفس کنید و آهسته آهسته به آغاز برگردید. نفس
بکشید و راحت باشید.

هدف صده:

بین های نوزانو را تقویت نمود و موجب ارتجاعیت قسمت
زیرین ستون فقرات می گردد.

تصویر:

درجهان این آسانا آهسته آهسته حرکت کنید و از حرکت
تند اجتناب ورزید.

تمین نهم - فوساج

(دهان آسانا)

نوت: رجوع شود به شماره های قلبی
حرکت زانو به حالت نشسته.

هدایات:

۱- در حالیکه ساق های تان از هم دور باشد، بنشینید.
توسعه یابید که پشت زانوهای تان روی فرش هموار باشد.
۲- ستون فقرات را راست نگه دارید و صدق سینه به سوی
جلو برآید باشد. پهلوی خم شود و پنجه های پای تان را
محکم بگیرد. این حالت را تا شمارش چهار نگه دارید.
۳- نفس بیرون بکشید و تا جاییکه می توانید به جلو خم
شود. سعی کنید ارتجاعیت بدن تان طوری گردد که
می توانید زنج تان را بر فراز جسمیابید. این حالت را تا (۱۰)
ثانیه نگه دارید.
۴- آهسته آهسته به آغاز برگردید.
۵- تنفس کنید و بعد با هر دو دست به سوی پای راست
خم شوید. این حالت را برای (۱۰) ثانیه نگه دارید.
۶- به حالت نشسته و تنه در مرکز برگردید و بعد به سوی
پای چپ خم شوید. باز هم این حالت را برای (۱۰) ثانیه
نگه دارید.
۷- به آغاز برگردید و راحت باشید.

هدف صده:

ارتجاعیت جناح داخلی ران ها را بیشتر می سازد و موجب
آزادی مفاصل ران و آراستگی کمر می گردد.

نوتوی (۲۷) و (۲۸)



تصویر:

این تمین راه شکل تمین های اجرا کنید. از حرکات تند
و سریع جدا خود داری نباید. به خاطر داشته باشید
که ارتجاعیت به تدریج افزایش می یابد.

پوشاک

کشف عالی

هدایات:

۱- درپوشی دستار ایستادگی و شسته شدن بدن و تان را در دستار قرار دهید.
 ۲- یک قدم از دستار دور شوید. پای راست تان را عقب بکشید و کوی پا را خوب روی فرش بچسباند و دست دهید. زانو ها باید بسته باشند. این حالت را برای ثانیه نگه دارید. کشف را بر روی همان زیر پا و سر خود بکشید یا احسان کنید.

اجرا کنید:

هدف عمده:

۱- ارتجاعیت تریه سا و پا و ریس های زیر دستار را بشناسد.
 ۲- پارا تا حد توان بدون آن که کوی پا را بشناسد.
 ۳- بهبود این بهترین تمرین قبل از آغاز نمایشها ی جدید آزاد و صد ازان بشود.

تمرین برای تنفس

هدایات:

۱- نشوری ایستادگی و شسته شدن پاها را در دستار ایستادگی داشته و دستها روی زمین قرار دهید. دستها را آهسته آهسته پایین بکشید. دستها آهسته آهسته از زمین بلند شوند و باز فستنگر به عقب خم شوید. پنج یا شش بار این کار را نگاه کنید و این حالت را برای (۱۰) ثانیه نگاه کنید. تنفس عمیق کنید.
 ۲- آهسته آهسته نفس بکشید و به سر خود نگاه کنید. برگردید.

نقوش شماره (۱۱)



هدف عمده:

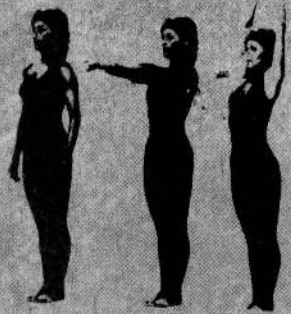
جهان خون را به سینه تسخیر می کند.
 ۲- اجازه دهید حرکت بدن تان در دستار را بشناسد. تصور کنید که قلب تان قوی تر می شود.

تصور:

۱- اجازه دهید حرکت بدن تان در دستار را بشناسد. تصور کنید که قلب تان قوی تر می شود.

تصور:
 متوجه احساس (سنگ) در بدن تان باشید. همینکه دستهای تان را بالا بکشید، تصور کنید که شما پرند. در حال پرواز هستید.

نقوش - شماره (۳۲)



کشف کسوتها

هدایات:

۱- پای راست تان را با یک گام فرج در جلوی پای چپ تان قرار دهید.
 ۲- زانوی راست تان را تان کنید و خود را بر روی فرش در حالت کش قرار دهید. دستان تان را در هر دو دستنخ پای تان به خاطر حفظ توازن بر روی فرش قرار دهید. کمر تان را راسته نگه دارید. این حالت را برای (۱۰) ثانیه نگاه دارید.
 ۳- به سر حلقه آغاز برگردید و پایای دیگر تان را سید با - شروع کنید.

هدف عمده:

ارتجاعیت پا را از دیاد میبندد.

تصور:

حرکت را تند و سریع اجرا کنید. شکل درست را حفظ کنید.

تمرین سه ها

هدایات:

۱- طوری ایستاده باشید که پاهای تان از هم دور و را تنها راست باشد. دستان تان را بالای قسمت زهر- بین کمر قرار دهید.
 ۲- هنگامیکه سر تان را پایین بکشید آهسته آهسته تنفس کنید و قسمت فوقانی بدن را تا که می توانید به عقب بکشید. بالای قسمت زمین کمر فشار نیاورید.
 ۳- این حالت را برای (۲۰) ثانیه نگه دارید و تنفس عمیق کنید. بعد نفس بکشید و به مرحله آغاز برگردید.
 نقوش - شماره (۳۴)



هدف عمده:

به هار اتقیت میباید و تراکیت را در سمت بر طرف میکند

تصور:

بهترین روش کیک کننده این است که تنفس را چون - مایع و درهما را چون طرف تصور کنید. آهسته آهسته در طرف مایع بپزند تا پر شود. بعد نفس کشیدن را کنترل کنید.



هدف عمده:

سویب کاهش شنج در گردن، تست فوقانی کروشانه هایگزود.

تصور:

شانه ها را به تان درجه ان اجزای این بهترین آزاد باشد. حرکت سر را در پایای که تنفس آرام اجرا کنید.

تنفس کامل در حال ایستاده

(پزانایا)

هدایات:

پوز - دو بوز گوی قرار بگیند.

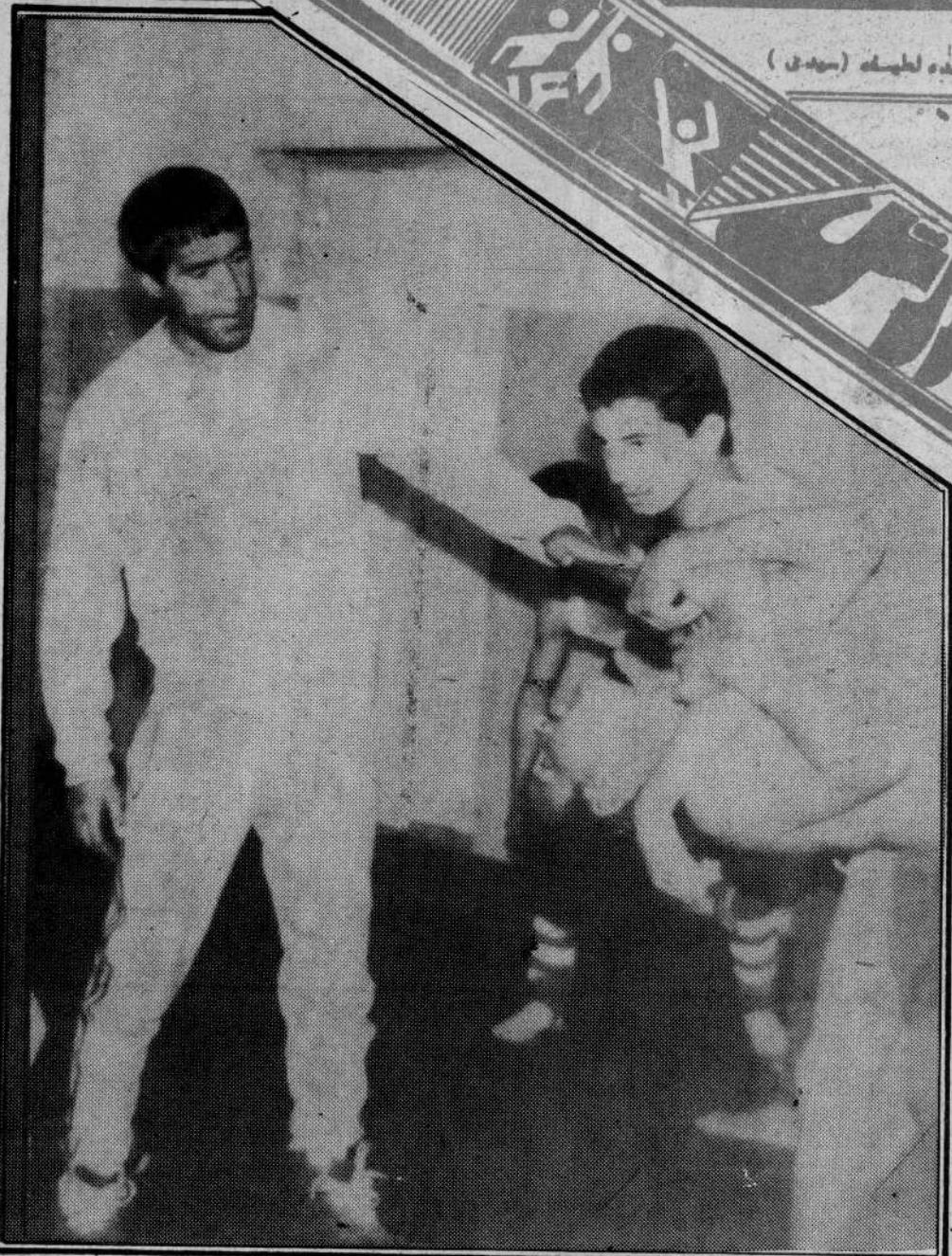
تنفس:

۱- درجه ان بال کردن دستها آهسته آهسته تنفس کنید، سینه را بهین کشیده و شکم را به داخل بپند.
 ۲- نفس را تا شارش چارتنگه دارید.
 ۳- نفس بکشید و آهسته آهسته دستهای تان را به حالت اولی برگردانید.
 این تمرین را تا ۳ بار تکرار کنید.

هدف عمده:

این تمرین موجب آرامش اعصاب و دماغ میگردد.

تجهه کننده لوله (مردی)



کم نهد. نه میستند و نخواهند بود هزورفندان و قهرمانان اما این قلم سالهاست که در عرصه زندگی بزرگمردان پر سه می زند و راه و رسم زنده گی پهلوانان را می نگارد تا نام و یادشان را پاسی بدارد و تجارب ارزنده شان را به نسل ما بعد حکا که کند .

با آنکه خیلی ها جوان است اما چنان سخن میگوید هانگار پهلوان صد ساله باشد . در سخن و صدا پیش تنه است مثل یک ورزشکار خوب . او عبدالرزاق بلال نام دارد . قامت و سهای کنونی او یاد دوران جوانی پدرش عبد الرحیم بلال را در یاد و مجسم خاطر می سازد . و سکوتش میگوید که او پهلوان زاده است .

نخستین پسرش را از وی چنین طرح نمودم : حکایت کند از پهلوانی ها و قهرمانی های خویش هر آنچیزی که اکنون شما را بر سکوی شهرت نشانده است ؟

چنانی که قیله یاد آور شد بدین پسر همان پهلوانی استم که نزد هیوستان شریف ما از محبوبیت زیادی بهره مند است . طبعاً که من نخستین

که همیشه پیر و زانست

د جود و زده کړه ډیري لارښوونې ته اړتیا لري



روزهای کار خوبها مصادی به سال ۱۳۴۶ آوانی که بهشت از چهارده سال نداشم تحت نظر پدرم در کلب پال آقا ز نمودم. بعد از یکسال تمهین در مسابقات تورنمنت های بها- ری و خزانی اشترک نمودم که الی سال ۱۳۵۲ در هر دو تورنمنت همه ساله مقام اول را داشتم.

در سال ۱۳۵۱ که انتخابات تم ملی جهت اشترک در مسابقات المپیا شهر مینمن آلمان در کشور به راه افتاده بود، در همه مسابقات از آزمون موفق پدر آدمم که میباشست به این مسابقات در وزن ۶۲ کیلو گرام اشترک نمایم، به عضویت در تم ملی پذیرفته شدم. در این لحظه مکتی مینماید و خاموشی می شود.

مهرسم و همدا چی شد؟ میگوید:

نظر به خصوصیت های که رئیس المپیک وقت با پدرم داشت مانع سفرم به آن کشور گردیدند و در عوض پهلوان هم عصمرن احمد جان به آن کشور اعزام گردید.

اگر بگویم در طول این مدت چند مسابقه داشته اید و چی نتایج را با خود همسراه داشت؟

در این مدت حدود چهار صد مسابقه داخلی و خارجی داشته ام که در همه بی مسا-

بقات بایه دست آوردن - امتیازات عالی مو فر گردیده ام که جالبترین مسابقه داخلی من با پهلوان به نام رسیده کشور محمد ناصر مشهور به "جوالی" بود، جالب بودن مسابقه اینست که موصوف اولین پهلوانی بود که از خارج کشور مدال طلا داشت و نیز مسابقه بی که بایک پهلوان کشور ایران محمود قشنگه داشتم همرا بایک ضربه بی فنی مغلوب ساختم که برای تماشاچیان حضرت آور بود. و نهمز بقیه در صفحه (۸۱)

د یري لارښوونې ته اړه لري. زمونږ پمهيواد کي د جود ورزشم له ۱۳۶۲ - کال څخه را په د پخوا رواج شوي دي، څو په نورو هيوادو کي له د پوري خوا څخه دغه ورزش المپيا يسي لوبو ته ورکړل شوي وو. که څه هم کاراته، کونگود، تنکوا - نه و ارداس نور زمونږ هيواد کي له پخوا موجود وو، خو جود وچي يو المپيا يسي ورزش دي، زمونږ په هيواد کي موجود نه وو.

ښاغلي تاقې د دغه ورزش د کالواو زېږد ورزشي ضرورتونو په هکله داسې وويل: (د جود وسپورت د هغې توشکې په سرچي (د ريو) نوم لري

احمد بشيرو (تاقې) د جود و د ملي تم يوه با استعدادانه څيره د څېړنه تن کي د سبا - وښ څېريان ته د خپلو ورزشي فعاليتونو او همدارنډه د ورزش په هکله داسې وويل: د جود و زده کړه د نورو ورزشونو په پرتله په عمده يسي توگه يوشنل ورزش دي. که دا وپرس سائنه رواجونه لسري چي د تمرين، مسابقو او زېږد ورزشکارانو په مقابل کي له هغو څخه گټه اخيستل کيږي. د دې لپاره چي د جود و هر - تخنيک پيل جاپاني نم لري زده کړه يي يوشمستونزي په تيوري او پرايک کي رامنځته کوي. ټوله دې کبله جود و

اجرا کيږي. د جود و کالسي له پوري چوښ يوه بظنون او يوه کمينه څخه عبارت دي چي له کلکي توتي څخه جوړ يسي ترڅو د نيولواو کتسولي مرحمت کي خپري نشي. همدارنگه د اسپورت په ازاده فضا کي نه ترسره کيږي او د پهلوانو په څېر ورزشي سالونونو ته اړتيا لسري. په پاي کي بايد وويل شي چي تراوسه پوري د دغه ورزش په معرفي کي کار نه ي شوي او زمونږ کومه مسابقه نه ده ورکړي.

استحمام



ترجمه ستانک

از کیمه سنگه پاها پارچه های حوله صرف وقتسی استفاده کنید که مطمئن کردید هاز آن هاچه کاری ساخته است و برای جلد شما چه کاری را انجام داده میتواند جلد شما بایسد درخشنده کی داشته باشد و بعد از برداشتن حجرات مرده نباید احساس خشکی نماید. ناحیه های مانسند کردن ه پشت کردن ه ناحیه عقبی هارنج هاه زانو هاه زهر زانو هاکوشا و پاها را که بیشتر بنه در معرض چرک

های طبی مشکوک و قاسل اطمینان نوست و برای پوست سودمند تلقی نمیشود ه حتی در بعضی موارد موجب آکنه میگردد. از صابون های معطر اجتناب ووزید. این صابون ها به خاطر داشتن مقدار زیاد الکل موجب خشکی میگرددند. همچنان این نوع صابون ها میتواند واکنش های حس نوری را ایجاد کرده و تغییراتی را در رنگه جلد به وجود بیاورد. صابون های معطر برای کسانیکه

پوست ها مناسب است. هنگامیکه اندازه (PH) صابون با (PH) پوست موافق نباشد موجب واکنش های مانند سفت شدن پوست ه خشکی و پوسته پوسته شدن ه سرخی و تخریب ه حساسیت در مقابل نور آفتاب ه سوزش چشمها و تغییرات در رنگه پوست میگردد. گاهگاهی موجب دیت ماده رنگه دهندند. عطر یا ماده عطونی در صابون است که موجب تخریب پوست بدن میگردد.

موقعیت ایده آل برای استحمام. برخی از متخصصین جلدی نشستن روی چوکی حمام را به عنوان بهترین موقعیت برای استحمام تلقی میکنند. در چنین یک موقعیتی میتوانسد به تمام قسمت های بدن تان رسیده کی نماید. در موقعیت ایستاده زهرنا و توجه بیشتری به قسمت های بالای بدن مبدول میگردد و نمیتوان با عین کیفیت به قسمت های پایین بدن رسیده کی نمود. استحمام در تنه میکنست عصری و یا شکوه جلوه کند ولی غیر صحی نیز بوده میتواند زیرا استحمام در تنه بیه معهوم نشستن در همان آب کثیفی است که بدن خود را با آن شسته ایم. بهتر است قبل از نشستن در تنه ه آن را با آب گرم آبکش نمود.

چند نکته در مورد صابون های حمام

صابون های القلی اغلبا موجب تخریب پوست بدن میگردد. صابون نرم معمولا به علت آن که اندازه (PH) آن با (PH) پوست نورمال موافق بوده برای اکثر پوست

با آب خیلی گرم یا خیلی سرد استحمام ننمایید

قرار نگذارید. فنجن ها بیشتر در ناحیه های تارک و مرطوب نشو و نمو میکنند. به همین ناحیه ها باید توجه شود. نقاطی صابون خوب آبکش گردد.

ماساژ داخل حمام

هرگاه طرز زندگی تان اندوهبار و بی اوقات و بیغیه در صبح (۸۰)

مثلا به اسبابودنیا انا نیکه در برابر سرما خوردن کی های الرژیک حساس بوده مناسب پنداشته نمیشود. زیرا موجب عطسه میگردد. استفاده از صابون های دفع ه و صرف برای ناحیه های عرضی محدود سازید.

طرز استحمام



از استعمال صابون ها در مطبوعات و روزنامه ها

و چون زیاد رس میگردد حرات زیاد سز میتواند به صورت داپی ارمیه های نمرسه را متاثر سازد و باعث عدم توان یکی از فعالیت های جلدی می شود. تعمیم حرارت بدن کرد. استحمام با آب گرم ترین می است. استحمام با آب سرد میسید استحمام آب سرد به سلامت خواهد کرد. هرگاه احساس خستگی میشدید در استحمام آرایش و زاجت اشید. آب کمی گرمتر از درجه حرارت بدن تان برای شما سودمند تر است. استحمام با آب گرم قبل از استراحت به مفهوم خواب آرام در شب است چون این کار درجه حرارت بدن را بالا میبرد و باعث تغییرات بیوشیمی میگردد که موجب خواب سبب میشود. از استحمام در دست بعد از غذا جلوگیری نماید زیرا زمانیکه خون برای عمل هم لازمست به سطح پوست منتقل میگردد. این کار باعث هیرتینسن ویژه میگردد پس شخصی بعد از استحمام هنگام برخاستن احساس ضعفی میکند این عمل همچنان موجب فعالیت بیشتر عصب و اکسیر (کازمان قلب و همچنان اعصاب بطنی میگردد) گردد. به کسه در نتیجه فعال شدن زیاد این عصب منتهت ضربان قلب کاهش پیدا کند.

مراد اعصاب استحمام

بهره گیری حواشیه با شید استحمام کنید. مینراچید یا اسانه کردن چند قطره روغن استحمام (که در واخان موجود است) در آب استحمام تان را مطبوعتر سازید. این کار برای پوست خشک مفید بوده و غیر مطبوعی از خود به جا خواهد گذاشت. همچنان میتوان در آبکشی آخری از چند قطره آن استفاده کرد. اضافه کردن چند قطره خلال نارنج به آب گرم استحمام نیز میتواند روغن مطبوعی از خود به جا بگذارد. اضافه کردن چند قطره سرکه به آب حمام میتواند تا اثرات تخریب کننده بعضی از صابون ها را کاهش دهد.

برای اکثریت ما استحمام روزانه میسر است. بیشتر از شستن دندان ها و شانه کردن موها ندارد. استحمام صرف نظر از تفاوت با یکدیگر آن که اغلبا تا حدی از نظر آن را با یکدیگر میسید. عموما صابون های جلدی را در کسه حتی اکثر ما از آن وقت میسید. هرگز هم درجه ندهد. بیاید از همین امر با آگاهی بیشتر در طول روز. البته کی برای مسیط جلد بدن ما را روزی حمله قرار میدهد و مسابور به خشکی بیخ تاد. البته بدن به خاطر از بین بردن چرک و باز کردن مسابور می آنگاه میسید ولی استحمام از لحظه نظر صحنی آن کثیرترین توجه ما بوده است. استحمام خوب میتواند احساس آرایش و راحت جدید قسوا را در انسان زنده بگذارد. برای آنکه بزرگن تحلیلی استحمام بهتر بودن را در شما نشان دهد. اگر شید سرد روزیه استحمام کنید. اگر شاهرگ ها در بدن با شیده

آنها کی برای استحمام

برای جلد و پوست های خشک و کسه با شید. کی روغن های صابون با اسالیسین را در کسه قبل از استحمام برای جلد کی مانسازد هید. این روغن منتهت ویرتینسن و روغن صابون تان گردد. به روغن آن که در تان چرب میسید. درخشندگی جلدی به جلد تان خواهد بخشید. این کارها تنها برای جلد های خشک سودمند واقع میشود. در صورت خشکی عموما مانسند روغن ها قبل از استفاده صابون را در کسه کی خاص از خود به جا بگذارد و موها را بیشتر نرمتر سازد.

استحمام با آب گرم یا سرد

استحمام با آب گرم و سرد اجتناب از استحمام با آب سرد در فصل زمستان و استحمام با آب گرم در فصل تابستان. استحمام با آب گرم در فصل زمستان و استحمام با آب سرد در فصل تابستان. استحمام با آب گرم در فصل زمستان و استحمام با آب سرد در فصل تابستان.

تازه‌های دانش



کودکان قبل از تولد زبان مادری را می‌آموزند

کودکان قبل از تولد شروع به یادگیری زبان مادری خود می‌کنند. این تحقیق تازه توسط یک استاد روانشناسی به نام "انتونی داکامپر" صورت گرفته است وی می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد که

کودکان در رحم مادر رفتارها به عنوان یک صدای هم‌بزه می‌شناسند و می‌توانند چند قطعه گفتار متفاوت را از هم تشخیص دهند.

"داکامپر" می‌گوید: موضوع این است که کودکان قبل از تولد اصوات گفتاری را تشخیص می‌دهند.

کودکان کم‌وزن

هوش و ذکاوت بالاتر دارند

کودکانی که هنگام تولد وزن بدن آنها کمتر از میانگین معمول است در صورت تغذیه مناسب در آینده از همه هوش بالاتر رفتار اجتماعی مناسب‌تر در مقایسه با کودکان عادی برخوردار خواهند شد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد اگر کودکان ریز جثه به مدت سه سال تحت مراقبت‌های تغذیه‌ای با آموزشی قرار گیرند حداکثر هوش آنها ۱۳ نمره بیشتر از کودکان معمولی در همان شرایط سن خواهد بود. پژوهشگران می‌گویند چیزی که علم به ما ثابت کرده این است که میتوان به کودکانی که به دلایل مختلف از جمله فقر مالی و ضعف جسمانی مادر وزنشان به هنگام تولد کمتر از حد طبیعی است کم کرد تا تا آخر رشد خود راتاسه سالگی جبران کنند.

پژوهشگران در مورد نتیجه کلی این تحقیقات - می‌گویند بشر با استفاده از اطلاعات وسیعی که در زمینه تغذیه و نحوه رشد انسان در سالهای اولیه به دست آورده امروز میتواند بسیاری از کاستی‌ها و ناهنجاری‌ها را دوری حاصلی را که بر رشد جسمی و روحی کودک تا ثمر می‌گذارد پس از تولد جبران کند البته این در صورتی است که امکانات مالی و علمی لازم فراهم باشد.

سرطان

دانشمندان در سالهای اخیر انواع مختلفی از پروتئین‌های طبیعی را در بدن یافته‌اند که به جلوگیری از ایجاد سرطان کمک میکند.

بنابراین تحقیقات هورمونی که تولید و رشد گلبولهای سفید را تنظیم میکند میتواند عامل مؤثر در کنترل سرطان خون و سیستم دفاعی بدن باشد.

یکی از دانشمندان محققین در این باره می‌گوید آزمایش‌ها انجام شده بر روی سلول‌های موثر و نشان نشان می‌دهد که این ماده در مهار کردن سلولهای سرطانی خون که بسیار سریع رشد میکنند مؤثر است و وکتور آن می‌تواند اگر بتوانیم سلول‌های سرطانی را مورد انجام وظیفه بنماییم خواهیم توانست سلولهای سرطانی را به سلولهای سالم تبدیل کنیم.

تولید واکسن مننژیت

گروهی از محققان فرانسوی از انستیتوت پاستور اعلام داشتند که واکسن برای کودکان علیه نوع خطرناکی از مننژیت تهیه کرده‌اند. این واکسن مورد تایید قرار گرفته و به زودی وارد بازار خواهد شد. به کودکان ۱۸ ماهه تا ۶ ساله نیز تزریق میشود.

در کودکان کمتر از ۵ سال اغلب این نوع مننژیت باکتریال است که از نوع "ب" است بروز میکند و از نوع خطرناک این بیماری است و اغلب در فصل زمستان بروز می‌کند این نوع مننژیت فقط در فرانسه سالانه ۶۰۰ نفر را مبتلا میکند که در ۱۳ درصد موارد عوارض خطرناک دارد و بین ۱۵ تا ۳۰ درصد مبتلایان نیز می‌میرند.

در این نوع خطرناک مننژیت عفونت به ناحیه تنفسی و به‌های کبود منتقل میشود و تولید عفونتی میکند یا گاهی تبدیل به ذات‌الریه شده و در اغلب موارد موجب مرگ کودک میشود.

افزایش وزن

اسپرین می‌تواند از بروز حمله قلبی در افراد سالم جلوگیری کند. در سال ۱۹۸۲ به‌تر از ۲۲ هزار دکتور سالم و تندرست داوطلب شدند تا هر روز اسپرین ۸۰ میلی‌گرمی مصرف کنند برای آنهایی که اسپرین می‌خورند خطر تصلب شرایین به نصف کاهش یافت تعداد ۱۰۴ مورد حمله قلبی در میان این افراد و ۱۸۱ مورد میان گروهی که داروی ممکن مصرف نکردند گزارش شده طبق بررسی‌های صورت گرفته سه توصیه‌های کلیدی در این باره تا شش ماه پس از شروع به کار با اسپرین به لحاظ آماری چنان مؤثر بود که دکتوران مجری این آزمایش تصمیم گرفتند این طرح را به‌طور گسترده‌تری در سطح وسیع‌تری اجرا کنند.

ترک سگری

مطالعات جدید نشان داده است که ترک سگری باعث افزایش وزن میشود. نتیجه آخرین مطالعه‌ای که در این زمینه صورت گرفته در نشریه "نیوانگلند ژورنال آف مدیسن" به چاپ رسیده است و این بررسی نشان میدهد که عوامل بسیاری از جمله نوع جنسیت و نژاد می‌توانند تا شش ماه پس از ترک سگری تا حد زیادی بر وزن شما تأثیر داشته باشد.

این بررسی که (۱۰) سال طول انجامیده نشان میدهد که افزایش وزن پس از ترک سگری اهمیت دارد.



نمک یکی از مفیدترین و در عین حال مهم‌ترین مواد معدنی روی زمین است که ارزش خوراکی آن اندک است و علاوه بر آنکه غذاهای مغزی را خوش طعم می‌کند از آن در تمام محصولات شیرینی‌فروشیها غذاهای آماده، پنیر زده و کسروی هم چنین در انواع ادویه جات و حبوبات - لبنیات و گوشت و مرغ استفاده میشود. نمک یکی از بهترین مواد محافظ غذاست که از رشد میکروارگانیسم‌های فاسد کننده جلوگیری می‌کند و امکان نگهداری غذا را برای مدت‌ها و پیش از قرار دادن در سردخانه فراهم می‌آورد. نمک هزاران سال غذا و زبان ما را طعم و مزه بخشیده است در

روم باستان از ارزش زیادی برخوردار بوده است و در مناطقی که نمک نایاب بود آسرا مانند طلا اونس او نس معامله می‌کردند. در یونان باستان حتی مردم بود که نمک را با برهنگان معاوضه می‌کردند. امادر سالهای اخیر یک کوبی‌های زیادی در باره نمک شده است: "نمک برای شما مضر است" "هر فردی با قطع یا کاهش مصرف نمک سود و منفعت زیادی می‌برد" در زمانهای مختلف سازمان صحت جهانی و انجمن‌های طبی مؤسسات قلب و مرکز مطالعات طبی همه‌گی یکصد کاهش مصرف نمک را توصیه کرده‌اند. بعضی از متخصصان به ارتباط بین مصرف نمک و بیماریهای قلبی اختلالات گردش خون و سکت قلبی و حتی مرکز بزرگسالی اشاره می‌کنند. بسیار عازد وکتوران و محققان هم اکنون در حال بررسی این مسأله هستند یک گزارش جدید از انجمن سلطنتی طبی انگلستان حاکیست که شواهد کافی برای توجه به سیاست منع استفاده از نمک وجود ندارد. پروفسور جان هامپتون از دانشگاه ناتینگهام که در

صحن مشخص قلب است می‌گوید: " فشار خون و میزان جذب و مصرف نمک در دست نیست".

پروفسور جان سوانزاد دانشگاه لستر تخصص دیگری است که در این زمینه دچار شک و تردید است وی یافته‌های یک گروه مطالعاتی بین المللی را در مورد نمک در مجله طبی انگلستان منتشر ساخت. اسپن تحقیق در ۳۲ کشور صورت گرفته بود و در یافتن یک ارتباط مهم و واقعی بین نمک و

آیا نمک موجب میگردد؟

بالا بودن فشار خون تا کام مانده است. پروفسور سوانزاد بر اساس مدارک و شواهد جدید اصرار می‌رزد که دکتوران از توصیه به مردم جهت خود داری از مصرف نمک امتناع ورزند و این خبر برای آنهاست که

میگردد؟

از آن می‌شود که بسیار دچار شوک شود. پس چه مقدار نمک برای بدن خفلی زیاد و بیش از حد محسوب میشود؟ برای یک فرد مقدار قابل قبول ۴ تا ۱۰ گرم در روز است و یا به عبارتی یک سوم تا یک

دوم باقی‌جاگیری آنچه مرکز مطالعات طبی خاطر نشان می‌کند که از نظر تغذیه‌ای باید یک گرم نمک در روز هم می‌توانیم زندگی کنیم ولی بعضی‌ها ده‌ها برابر این مقدار نمک مصرف می‌کنند. نمک تا دو گرم از نمک مورد نیاز و مجاز برای بدن از طریق نوع طبیعی موجود در غذاها به بدن ما می‌رسد بقیه آن باید در هنگام تهیه ماده سازی و سر میز غذا اضافه شود افرادی که دچار ناراحتی‌های قلبی کلهوی یا کبدی هستند با توجه باکترس معالجه بی‌تردید باید مصرف نمک را محدود کنند.

هم اکنون دیگر دلایل علمی نیز که همراه در افزایش فشار خون دخیل‌اند در حال تکمیل هستند. مثل کمبود کلسیم و احتمالاً مگنیم و چاقی که از سودیم خطرناکتر است وراثت و فشار هم.

مشخصان فشار خون در سرتا سرجهان موضوع نمک را حساس یافته‌اند و بحث در باره آن را منتشر ساخته‌اند این افراد هشدار می‌دهند.

در حالیکه کاهش نمک می‌تواند در روز هم مساوی باشد برای ما. در واقع این موضوع را می‌توانیم با کاهش یا قطع لبنیات محدود کنیم. ممکن است مبتلا به افزایش فشار خون شوند.

با این توصیف‌ها آخرین کلام در باره نمک چیست؟ مؤسسه قلب انگلستان می‌گوید: "نمک یک ماده ضروری در رژیم غذایی انسان است ولی مانند هر چیز دیگر باید در مصرف آن جنبه اعتدال را رعایت کرد."



کریم بیسند در مورد وحید رمق فلم‌های وحید رمق زوایای منطقی را در خود دارد

محترم وحید رمق از شمار
فلم‌داران، فلم‌های خوب
سینمای ایران و فلم‌های مستند
سینمای ایران است که بیسند
عمر درو سسه افغان فلم‌کار

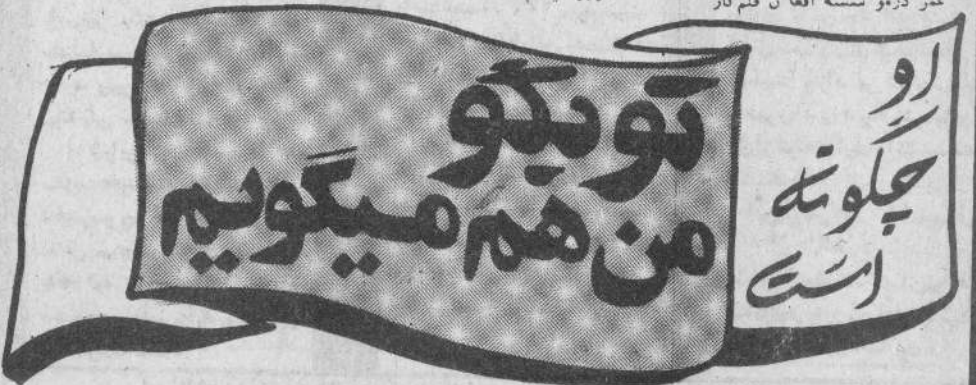
کرده‌ست و پیشما در فلم‌های
اخباری و مستند تهیه و به
نمایش گذاشته است. تا
حدودی که کار کرده‌های
فلم‌سازی محترم رمق را
مشاهده کرده‌ام، وی خوبتر
نویسنده تا زوایای بسیار
منطقی را در فلم‌هاش بگنجانده
به‌ویژه در فلم هنری‌ها سه
عشق، ولی محترم و وحید رمق
زیاد خصوصیت بسیار عمده
درین فلم طرفه رفته که مسأله
لایت میباشد. که بیسندی
دیگری که در کار فلم‌سازی
اش به چشم می‌خورد، دو ز -
بودنش از دینامیک اثر است
چه باید کرد، مین با دینامیک
فلم بیوند ناگسستن داشته
باشد. برای محترم و وحید -
رمق توانایی بیشتر و کم -
زیشن‌های خوب فلم‌سازی
در کار فلم‌سازی آینده‌هاش
آرزو میکنم.

کریم بیسند از جمله فلم‌داران آکادمیک است

وحید رمق در مورد کریم بیسند
از کار فلم‌سازی کریم -
بیسند دو فلم زاده ام، که
به نظر من به تناسب کار
فلم‌داران دیگر میتوان او را
پیشگام تر دانست، حتی تفوق
بسیست ساله با کارهای پیش
داشت، کریم از جمله فلمبر -
داران، آکادمیک است. ((یک
فلم‌سازی است واقعیت‌های
عیسی زادر فلم‌های مستند
سینمای ایران انعکاس دهد))، که
کریم بیسند کم و بیش چنین
فلم‌سازی است.
وقتی فلم مستند ((برق))



اورا دیدم خلاصه‌گاستی هست
یش زادر مورد فلم‌سازی با
او در میان گذاشتم تأثیرات
خوبی برایش دست‌داد چه
کریم بیسند فلم‌سازی است
انفکاد بذیر و ((حرفش تو))
بهر است کریم بیسند زیاد در
کارهای سینمای ایران مصروف
بماند تا تلویزیونی.



غیای هنرمند مورد ویپکار است

کریم جاوید در مورد غیای
غیای از شمار هنرمندان
ب تجربه و خوب‌تیاثر افغانی
بوده هنر بیسند است مورد
در کار و متواضع طوری که
من دیده‌ام از دو سال بدینسو
بازدسوزی بیشتر در تیاثر
مشغول است در همین دو سال
او توانست دو نمايشنامه
خوب برا به نام های وطن یا
کفن، برق نیز بنویسد
امید میکنم که مجید غیای از
این بیشتر در پیشرفت کار
های تیاثر تلاش نماید.



فلم‌سازی
فلم‌سازی و
فلم‌سازی

کریم جاوید را میتوان از
جمع صمیمی‌ترین و بر کار
ترین هنرمندان سازر به‌شمار
آورد هنرمندی که بسیار
خوب متواضع نقش‌های را با
زشت و حرکت خوش‌آیند
و کمی هم میانه‌آمیز اجرا
نماید. سال‌ها نمايشنامه
به عنوان انتظار نوشت که
قابل توجه بود آرزو میکنم
تا در آینده نوشته‌های خوب
و به ذوق مردم مازین هنر بیسند
خود داشته باشیم.

پهلوانی

لطفاً...

شعلا از حصه دوم خیرجاه
برایم عمده اهالی خیر
خانه سینه بعوضه حصه دوم آن
اینست کد رغب مازن رها -
یشی آنجا کوجههای وجود دارد
نوعام بر کوجه ها که
برواد فسله چندین مازن را در -
آن جاتجمع میاید که اینسن
نکته در ذات خود مشکلات
فراوانی رابه اهالی به بار
آورده است زیرا امراض بسیار
خطرناک ودهش به سهولت
میتواند دامنگیر کودکان
و اطفال آن ها شود . تقاضا
مییم تار یاست تنظیف و مسر
سبزی شاروالی کابل در جهت
دمع وازین بردن این کوجه
های کم عرصه کشف اقداماتی
جدی را بعمل آورند .

اگر توجه فرمایند

رحانه از خیرخانه سینه
شاید یکی از سرولین
ترافیک شهری گاهی متوجه
ایستگاه برآورد حام سرویس
های پوهتون - علی آباد
شده باشند . اما هیچگاه
نچند بشید اند که در این
ایستگاه نچاری به سایه بان
است یانه . و نیز چون در مسو
یل باع عمومی آلی پوهنتون
عده بیشتر را کین را محصلان
میزانند و زینت راند نشان
نیز همه روزه است پس
اگر مسوولین درین مسورد
ترجهی بفرمایند کار نیکی
خواهد بود .

از مشکلات

ما

پنویسید

نور از آینه
نور از آینه

بجای آنکه بفرستید

نمونه شاداب شاعر لیس
نموان افشار

درد را زای ده سال
پسین . تمام شاگردان مکاتب
شهر و ولایات در روس میسینم
نورا اموتند اما امسال یک باره
مقام وزارت تعلیم و تربیه تصمیم
گرفت تا یارد پیوسته سابق
را عمل نماید . امید اند را این
جاسر نوشت ما شاگردان که
در جریان این تطام قرار
داریم چی خواهد شد ؟ آیا
ما به طور اساسی از سیستم
سابق استفاده خواهیم کرد
یا سیستم نو . درین صورت
یا چنین برنامه های نوماه
از آن خواهیم شد و نه از اینسن

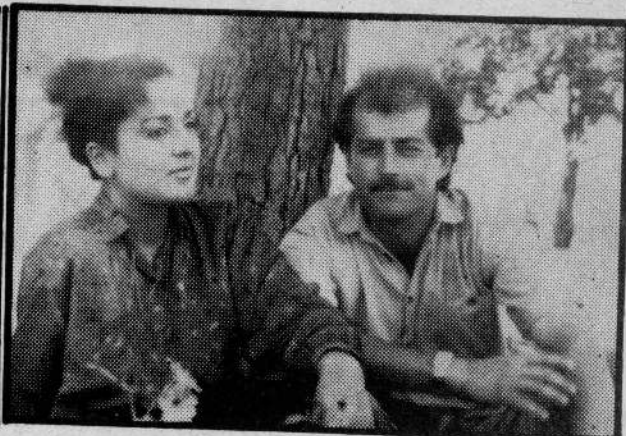
بهرالد بین از بروزه ارزان قیمت
از زمان ایجاد بروزه ارزان قیمت
به اینسو همه اهالی آن
جا از گن و خاک زمین های
ساحه دولتی استفاده میکنند
کفایت کارسبب به وجود آمدن
خندق ها و جفری های زیاد
گردیده و طبعاً در آینده
مشکلاتی راباعت خواهد
گردد . امید مقامات متوسط
وسوول در زمینه تدابیری
اتخاذ کرده نگذارند تا بیشتر
از این زمین های هموار
خندق ها تبدیل شوند .

عکسیر کار



زحل فضل طفل ۹ ماهه
خیلی خوش خلق است
اوکدی و گلها نیز بسیار
دوست دارد .

بقیه از صفحه (۷۴)
که مجموعاً سه مدال طلا
شانزده کپ نقره ای و چندین
مدال نقره و هشتاد و یک
های ورزشی از جانب
فدراسیون های پهلوانی به
دست آورده ام .
اگر بگویند که در این مدت
شاگردانی را در زمینه ورزش
پهلوانی تعلیم داده اید
یا خیر ؟
مسلماً که در این مدت
نه تنها برای خودم و بسرا
موفقیات خود فکر نموده ام
بل حدود چهل جوان
پهلوان را تقدیم جامعه نمودم
ام که اکنون همه آنان در
میان سایر پهلوانان برآزنده
و شایسته تر هستند که کار
هر کدام آن ها برایم قابل
حساب میباشد .
عبدالرزاق بلال همیشه
در روزهای ۵۷ - ۶۲ و ۶۸
کیلوگرام مسابقه اجراء نموده
است فعلاً به حیث ترین ترسم
ملی جوانان را آموزش میدهد
و همزمان فدراسیون پهلوانی
ممیاشد او به این نکته اشاره
مکناید که همیشه سفرهای
ورزشی ورزشکاران به خارج
از کشور لغوه می شود .
چنانچه قرار بود به تاریخ
۲۵ ثور سال جاری عازم کشور
ایران جهت اشتراک در
هشتمین دور بازیهای
اسهای وارد تهران شوند که
بنابر ملحوظات مختلف مسفر
ورزشکاران به کشور ایران
فسخ گردید .
فقط ارزو دارم در این
فضای پر خورد نسبت به
ورزشکاران تجدید نظر شود .



پایه از صفحه (۱۷)

شما هر قدر به تین بلند اد ا
شود رسای خود را از دست
نمید هد و از لحاظ روحیه
هیچ آهنگی از شما محسوس
شکست ، اندوه ، حیم و فریاد
و بیایند آرد . آکتورا
پرداخته ها و رده ای هنری
شما بیان و ادای عمیقاً حماسی -
عاطفی و پایه مضمون زیبایی
شناسانه آن ظرفیت ها و خانه
اندیشه خود تلفیق آواز و گیتار
ذوقی خود را چگونه ترجیه
میکند ؟
وجیهه ها با اظهار سیاسی و
شکران زیاد از لطف دوستان
بزرگوار که چنین عقیده دارند ،
این یک حسن نظر است .
در باره آواز هم چیزی گفته
نیتوانم . اما در مورد بخش
دوم میخواهم به چند نکته
خاص اشاره کنم ؛
- اگر من در انتخاب
شعر حماسی و کجکا و مستم ،
در این باب هنر امیرجان
صیوری با پیشکش نمودن شا -

پسته ترین و ناپ ترین اشعار
قابل یاد کرد و توصیف است .
- کسی که میخواهد برای
مردم بخواند ، باید هدف
و مراسم احترام قابل شدن
به تقدیس هنر برای مردم
باشد . نه اینکه برای سنو
سال خاص و قشر معین جهت
کسب شهرت و طرفدار ، اهداف
خود را به پیش ببرد . برای
هنرمند شناخته نیست که
با بازی کردن و وسو استفاده
از ذوقیات و عواطف صرفاً
قشر جوان به هنر لحظه ها
پسچید و صرف همین امروز
را ببیند و همان دایره
گلن را که تنی چند به هد یگر
تحسین و القاب میبخشند .
هنرمند اگر میتواند باید برای
همه گان بخواند و نه تنها
برای امروز بلکه برای فرداها .
- در سر زمین پر افتخار مان
سنگ و خاک و رنگ با حماسه
پیوند دارد . هیچکس نمیتواند
این را انکار کند . میخواهم

بگویم که در چنین موقعیتهای
از عشق سخن گفتن گناه است
اما یاد ز نظر داشت یک نکته ؛
اول میهن سیر هر چیز دیگر
- هنرمند باید روحاً و قلباً
در خدمت مردم باشد ، نه
لفظاً . به عقیده من لایق
نیست کسی در درون شخص
خود را (بی اندازه با بیا
اندازه) ، سلیقه و تعایلات
شخصی خود را (اصلی یا
تفنی) بالای مردم تحمیل
کند .

برخی ها هم به خود وهم
به مردم تعمت میکنند و
میخواهند با چند زست و ادای
در عین حال معصومانه و قابل
ترحم ثابت بمانند که قسم
فردی من نم ملت من است
خوب هر کسی در زنده کسی
خود با رنج ها و ناله های
مواجه میشود ولی این دیگر
حاجت به داد و فریاد بیشتر
مردم ندارد .

توسط هنر نباید روی زخم
های مردم نمک پاشید .
باید بگوئیم در چنین فضا و
حالت که میهن مان دارد ،
برای هد یگر شماست ،
عواطف خالصانه ، سرود
بید آری و آرزوهای انسانی ،
هد نصیب و احساسات
بان انسانی عاشقانه را
زنده کنیم نه گسره های خواب
آرزو و آلهای تضمینی
و تخیلی را .

تعدادی از خواننده و
گان مبارزون میپرسند که
وجیهه و فرید رستگار در باره
احمد ظاهر چی نظر دارند ؟

روز بعد فقط یک کاغذ بسته
شده و رنگ الموده نزد ما ماند .
بود . مرد ها میگویند زن هزار
چهره دارد ولی من با راول مرد
باد و هزار رنگ صد چهره
دیدم .
شما میدانید وقتی نامه
او را خواندم چه گونه آتش
گرفتم ؟ چگونه سوختم ؟ بیوانه
عدم . طاقم تمام شد . برای
اولین بار بادلای انباشته از
غم و سری ملول از جنون باتسن
خسته در حالیکه در آتش تب
موسختم به یکی از دوستانم
که از دوستی من و حمید آگاهی
داشت پناه بردم سرد را غوشش

فرید رستگار بدو رسیدن
مردم ما مشهور است که میگویند:
گپ در وقت خود میاید ، اتفاقاً
امروز بیست و چهارم جزو است ،
که باد و از همین سالروز
وفات این هنرمند والا مناسبت
دارد .

احمد ظاهر یک بدید .
بود . بیست و شش سال بود ،
آمد . در خنید و رفت اما
هنر من ماندگار و جاودان است ؛
هنوز میدرخشد و روشنتر
شده میورد . اگر احمد ظاهر
امروز به یک نقطه موضعی
تبدیل شده است . فردا به
یک سبک و یک روش
مبتدل خواهد شد .

بها بید او را بید و متعلق
به نسل گذشته بخوانم . او
هنرمند بیوقیب نسل حاضر
بود و است .

وجیهه : تنها کافیت
از میان همه قابلیت های او
صرفاً از حنجره اش یاد کنیم .
حنجره او بیغیبات بود . مقام
و هویت حقیقی احمد ظاهر
فردا که ذوق مردم از این
هم بلند شود واضح تر
خواهد شد .

این درست است که
احمد ظاهر برای شنوندگان
کونی خود یک خاطره است
اما همین خاطره با قلمی
تراز واقعیت وجود خود
مشاهده .

گاهی متوجه شد ما بد
که در ترحای چه چیزی را
زنده میکند ؟
فرید رستگار : گاهی
نه ، همیشه ، آواهای را که
در آری رتم های معتدل ملامت

گداشتم و نتوانستم گره گردم
و حالا نمیدانم چه کنم . من
خودم را زنده گس ام را و
آینده ام را کم کرده ام .
وقتی صحبتش به اینجا
رسید خاموش ماند . لبریز از
انتظار بود چه شان اشک
آلودش را به دهانم دوخته بود
میخواست راهی پیش بپوش
بگذارد ولی من راهی را نمودم .
یدم که فرجامش روشنایی باشد .
اگرچه او باک به دنیا آمد
بود او یک تکه موم بود موسی
که آماده بود به هر شکلی در
بها بد .
با خود اندیشه م ها اگر محیط

اندوهگر که بر قلبش

پایه از صفحه (۱۷)

حماسات چه یزد و یگر حقیقت
زنده کسی چه یزد بگواست .
اگرچه فراموش کردن من
برایت دشوار است ولی باورکن
من احساساتم را و قلبم را

رض به بود زنده یکی تو فریادی
مهدم . آخر تو از یک خانواده
سرشناس و من از یک خانواد
مجهول الهیت بوده ام .
اصلاً نمیدانم که پدرم چه
کسی بوده است . مادرم هم
معلم نموده است . نمیدانم
در کدام بدنام خانه می
دنیا آمدم و در کج کس ام
کوچه یا مسجد انگنده شدم
و کد ام زن بی فرزندی بزرگم
کرده . این بود محتویات
نامه او که من بارها آن را
خواندم و با اشک دیدگانم
همه آن را شستم زیرا که د و

و آرام باشند .
 وجیهه : بهترین آهنگهای احمد ظاهر و دیوین را
 * به کدام آلات موسیقی دسترس دارید ؟
 فرید رستگار : به هارمونیا ، آرگن ، اکوردیون ، گیتار و چند تانای دیگر .
 وجیهه : تحت نظارت محترم لاجمان نوشتن و هارمونیا میزنم .
 * درخشنا ترین آید موسیقی معاصر کشور را در سیاهی چه کسی میبیند ؟
 فرید رستگار : وجیهه - یمنآواز : وحید قاسمی .
 * کدام گشتی دیگر نمیتوانید که بدین پرسش آرا طرح کنید ، دارید ؟
 فرید رستگار : کابی خوانی های بیخبر به تنگه گاه مبدلند .
 * استاد عامان این مودتیکه - گاهی از میان برداشته شود .
 وجیهه : دعاکم مرتبمی ایجاد شود که جوابگوی قسمت زیاد ی از خواسته های هنرمندان باشد (اگر پاسخگویی همه نیازها نشان ندن نمیتواند) .
 * میخواهد صاحب نما باجی جملاتی پایان یابد .
 فرید رستگار : حرف های دام در مورد وعده های که در کشور اتحادیه جوانان افغانستان گفته شده بود که ...
 وجیهه : فرید جان (از آن حرف ها صرف نظر کن . معمم نیست چاپ نشود .
 فرید رستگار : چرا چاپ نشود معمم است .
 هان (گفته شده بود که در مرصه هنر توجه بیشتر

صورت بگیرد و اتحادیه نه تنها در این مورد بلکه در تمام گستره های حیاتی با جوانان و در کنار آنها به پشتیبانی دایی می ایستد .
 اما ما که در عمل چیزی احساس نکردیم ، برعکس برخی از نوارهای ماهی تنها به همان شیوه گذشته خود به اصطلاح سرنگ شد . بلکه در ساره بی از وارد جنجالی تر هم گشت هنوز هم کمبود بود که هنوز هم همان وسایل کهنه غالباً در خانه ترین میکسیم و یک تنگه در گراینگه ...
 وجیهه : به اجازه فرید - جان ... من میخواهم چیزی را که درباره موسیقی بایستد قبلاً میگویم ، در اختیار میگیرم ، زیرا از امر اموال گرفته بودم .
 به عقیده من از ارخوان و اسامه هنرمند به جای اینکه به شیوه موقت شهرت و تعداد حاضرین و تماشاچیان موجود نباشد باید در فکر ساحت نفوذ هنر خود باشد . شاید برای پارچه آهنگی امروزه منفرد نزنند ، اما فردا آنرا تا در دست ها بخود زمره کند .
 تعداد هنرمند که در هیچ چیز کمیت تعیین کننده نیست .
 * از صحبت های شما یک جفان تشکر .
 فرید رستگار : تشکر از خواننده گان و علاقمندان گرامی ، که عنوانی سپا و ن نامه فرستاده اند و سیاسی از دست اندرکاران سپا و ن اما حرف های من ناتمام مانده .
 وجیهه : و تشکر از شما

بشنواری

پایه د ۱۰ امه
 هرگز دوسته به غلوینت کلتسی کی ، د خیل کوره نی در رسم نسل د استازی به توگه د هنده د صد اعظم به حیث و تا کل شو .
 به ۱۹۸۴ کال کی راجیو خیل گوند ته بی ساری بر پالنتوب یوه برخه کر . ده د هندوستان گاونده یوه هیواد و سره فوینتل چی د همگاری نژدی آر یکی ولری ؟ خود د داهیلک ترسره نه شوه او جیو شوری د چین او پاکستان به مقابل کی د چین همان د دفاع تدابیر ونسی . همدغه راز د ده د حکومت به وخت کی لسه شوروی اتحاد سره د هنده حتمه بی نژدی آر یکی لختیگی شوی اوله سکون خفه بی اقتصادی اونظامی کونکونه ترلاسه کول . راجیو له امریکی سره هم آر یکی تودی کری . پخوا له امریکی سره دغه آر یکس پاکستان ته د وسلو و سپارلسو به خاطر سر پی شوی وی .
 راجیو له سیاستداران سو سرمناسی ولری ته دوسره میل نه درلود . خود خلکسو به منع کی به د یو خوشحاله وو . دده ملگرو تا کید کاوه چی باید د خیلو مشاوارو کر چی لوه کری اوله خیله همانه حوصا ونه چی . راجیو وی تته د محووب و کرکولو به خاطر د نژو سیاستداران توه لورود انگل د د خیل کار به موده کس سترکارونه سرته ورسول چی د هخوله جملی خفه له غسو سیاسی مخالفو کر و یو سره به یوه سیز کینیا ست او خبیری بی ورسره وکری . دغه گروپونه دده د مور به وخت کی سیاسی دینشان بلل کیدل . ده د پنجاب ، اسام ، میزو - رام او جیو او کتیمیر له پانیسی رهبران سره سوله وکره ؟ خو دده د گوند د یو وشر و دغه دول تیمیدنی او امتیازو کرکولو خفه شکایتونه وکرل او وروسته کله چی به تیروانتخاباتی بی نوع بری ترلاسه نکر نود هغو یو تیروپالاستی وروند .
 راجیو به خیله کابینه کی خوار به بد لون راووست ارحتی له جمهور و پسر زایل سنگ سره بی هم جار و جنجالونه کول او به کارونکی بی له همانه

قاطعیت بنوده . دغه راز د وسلو عالیمو اکونه سیلانکیا ته ولجول ترخود سینهالی . د یوه کیوا و تا میل لزه کیوترونغ شخړی پای ته ورسوی . هندی مو اکونه تول دوه نیم کاله به دغه جنگ کی راگرو ترخو چی به ۱۹۹۰ کال کی بی خیل قوتونه را وکپل .
 راجیو د خیل مو برما ی ددی لپاره کینیا ست چی دی د کانگرس گوند رهبر و او د میوات کومه خبره به منع کس لوه . د اچی میون گاند یو خنکه قدرت به لاس کی نیولس دده ، به ددی پوی بی آر د لوده چی یوه د یوه کلکه پنجه وه اوله پلی خوا بلری خورا مشهور س پی وو . باید وایسو چی جواهر لال هنی کله داسی خیل نه درلود ترخو د قدرت لپاره به خیله کوزی کس یوه سلسله رامنغ کری ؟ خو وروسته کله چی د گاندی له نوم خفه به هند کی سلسله جوړه شوه ، د یوه هندوستانیا نوت د اپوینته راپید شوه چی خنکه یو زوی یوه کوزی کولا ی شوه به هیواد کی داسی شتر رول ولوی . به هر حال راجیو د خیل مو راند را گاندی او خیل نیکه جواهر لال نهرو تر نظر لاندی لوی شو . دده هیله داره چی به بین المللی سطحه کی هندوستان شتر او قوی وی . دده فوینتل چی د جواهر لعل نهرو او اندرا گاندی به لپاره ولری شوی او به ددی خاطر ی هلسی ملی می وکری . پدی هکله کیدای ش چی د هسته بی و سلو خفه پاکه نری اعلامیه به افریقا کی د آزادی بپونکی نهضت وجهی صدوق پراختل اود فلسطین د خلکوله آزادی او حقوقو خفه تنگه کول باید کرو .
 راجیو د تیوانانتخابات لپاره کینیا کی کاوترونغ قدرت گرسید واود خیل گوند برپالیتوب لپاره د خلکویا بی راوتولی کری د ترورستانوله خواره ناخوانی سره ووظل شو . دده به مړک نه یو زوی هندوستان به نر اشوبلکه د نری تسول خلک بی خواشنی کرل اود ترورستانو دغه ناخوانه عمل بی دموکراسی ته بیل گوا نی وپاله .

تربیت او معنی دستی که او را در مشت داشت توانا و پاک میبود هرگز حکایت زنده کسی اش چه نهن بد فرجام رقم نمیشد روزی کارش چنه نهره نمیکردید . آزادی بیشتر از حد او را با پایهای خود شریسه منجلا ب سقوط کشانید و خود باعث بر باد ی و نابودی خود گردید .
 و اکنون بر ارم میگویند فریبا مرده ، فریبایی کماهل فریب نبود . فریبایی که همواره راست مهکت و به خاطر راست گوئی خود سوگند نمخورد . فریبایی که خولی خوب بود

ری فریبش داد ند . فریبایی که چون گلبرگه گلاب لطیف و معطر بود .
 اود بهک حادثه ترافیکی کشته شد ولی من میدانم فقط خدام میدانند که فریبا به خاطر فرار از آینه نامحسوس و تا بهکش با پای خود به آهوش مرگ شتافته است .
 اکنون که این مطبورا منوهمس یاد دختری که روزی از من کمک موخواست به سختی قلم رام آزارد و اشک به روی چشمهایم پرده میکشد . ضم سینه ام را تا سر حد ترکیدن پر کرده است .

سوغات

د (۳۱) مخ پاتی

توکه چینه کیولی وه چی کوا کی :

- ورس ورس مز خود ربه
مخکی شولوا ز سوروسته
پاتی نوی (د سید کل یوه
شبه دغه کرندی موثر پیسی
کتل لږ شایسته ورته په غوسه
شو خورزی خپله غوسه
و خور) .
- مخه خدای دی خوارکه
زه خیه خپله نه لم که نه
نه راحه چی منوه سره واخلو
پیا به کور چی ته مخنی کښی
که ره .

خومره چی موثر له بار
خخه لری کیده نوکه کرته لږ .
نیده ارد همه کر نه پتوب نه .
یده د سید ش زره له حوسه
درینک رهلی اوباع باع کیده
هداسله خوینی مسک تاست
و . مخه چی نیما یی د پنا
بی دواسکت دجپ نوسج
کی ایسی خوه لاری به چی
موثر یوه لږه زوره کی تکیان
خوپ نو سید کل به فکر خرا پ
شو . سیرته به بی خان خای
برخای کر اود اصل به بی
وینه به طکه وینه . اوچی
بل وار به لږه زوره را تودی خوه

نود وخته به بی خان چمتو
کری و ، دکاه و کپور سره
به بی غار داسی هسته تپه
که لږه د کو چانودا وین به
شاچی تر ل شوی چرکه دا وین
شاغاره هسته تپه کوی سید کل
به هم د سر تلور زوره کسی
هداسی شوا بی به نیخ
کیناست . زره به بی له خوینی
درینک رهلی موثر لایندولسه
مخام نری بار لږیزا دده له
غور و تپه . له بکنه خخه
د مانوما نوا وین خول لږ غورته
راته . سید کل همداسی په
خوند سید کاوا و تاست و . د موثر
به کر نه پتوب لا خوینی د :
- نام خدا زویدی لوی شه
... له خیره ترما زیکره رسیم
... بپیشه کس ورکه د
... نه کیم انسانی بی
بهایی جان بهایی بی ی
ته چی راورتشی .

زهی وی ورا خوی د
اوپی نمله بی یاد و پوله دی به
به تبت شو . هغه بی له نساری
راتا و کره لږ بی تمه شوا د بندرو
خوند و پتوب بی نری بی یاد د موثر له
سره . ره خوا خپراوه :
- نین خالی ماته را تودی
خین ربار دی بخت می بییدار
دی (دوم لږه م)
دواسکت په جیب کسی
بی قیمتی سوغات ایسی لکه
نیبه د بیایی چی جیب کسه
وی :
- د من ازغمت باره باره
که می واخلی خبرای نگاره
چی قدرول بی رحومو داری

زی ازالم خیرینداری
زیم بل به زیم اترسهاره
که می واخلی خبرای نگاره
د من ازغمت باره باره
موجبت چی بلا شده به جان
همینه به نعن این بتانم
زیم می نه نارام بی له بیاره
که می واخلی خبر
اود اوخت د سید کل دواسکت
جیب د موثر د سر یاد د سیر
ترب رباره اوشا و خوا بی
د (بزرگ) غز کاره ترخو
سید کل ته خبر ورتی چی
کوته وره شوی ده .

عجایب طبابت

بقیه از صفحه (۳۵)

ودانه داردیده میشد .
۱۰- و بالاخره
کودکی که دارای یک چشم
بود و چشم آن در قسمت
متوسط پشانی بالای بینی اثر
فرا داشت .

ماما شوخک

پاسخ مهید

بقیه از صفحه (۵۵)

تا سب مستقیم پول و برق را -
رعایت کند و بدترین و تنبیل
ترین فروشنده مغازه پرچون
فروشی کسی است که نتواند
از مغازه پرچون فروشی ساز
بگشود .
س- شخص را دیدم ارز و
موکد کاش گوش نموداشت
حدس میزنید چرا ؟
ج- بلی :
به خاطر یک صدای نرغ
های مراسم اور را بگوشش
نشوند و یا اینکه خشوی خوش
اخلاق در منزل داشته باشد
س- اگر پول نمی بود خا-
نواده دختر از داماد چی
میخواست .

ج- از داماد بر علاوه
(۰۰۰) پیاز و کچالو و شلغم
زرد ککارتون گوشت ، مربای
رواش و اجاز زرد الو میخواست .
س- اگر سکر تریت از تشکیل
بعضی ادارات کم شود
رئیس ها چه خواهند کرد ؟
ج- به مدبرکد روز پرسونل
هدایت میدهد تا شعبه
جدیدی بنام تزئینات ریاست
پیشنهاد و منظوری بگیرد .
س- اگر رئیس می بودید
خوش داشتید که رئیس ملی س
باشید یا منی س ؟
ج- هیچکدام آن به خان
پای رئیس ترانسپورت مسکور
خصوصی نمیرسد .

مادرم را می شناسم که هسته
آهسته میگرد و میگوید :
"به خدا خودمه می کشم ، دگه
حوصله برم نماده" و من
از شنیدن سخنان مادرم -
و حشتر زده موشم ، شاید به
راستی هم یک روز به کلی
خسته شوم . شاید یک روز
نتواند تحمل کند زیرا زندگی
مثل یک دوز بازی با سکتیال
است که به برنده و چسه
بازنده باشی در ختم بازی
خسته ای " و این دو را که
من می چشم هردو خستفاند .
یکی از مضر و غضب زیاد و فریاد
زد نهاد دیگری از خامو تر
ماندن و بی فریاد بودن
خود تر .

خم نکند پدرم پیش قدم نمیشود
و من گامها خود میگویم شاید
سرشت او چنین باشد .
اکنون که این یاد داشت ها
را می نویسم آواز بگو ، مگوی پدر
و مادرم از اشنه خانه شنیده
میشود . مادرم میگوید : " آخر
اهسته تره خاتمه همایسه
سداتیر میشه ، شیم آس " .
ولی پدرم بلند تر و بلند تر فریاد
میزند : " بزی که به می کشم
باید همتو شوه ، بزی که به
می کشم خسته کوه جای که به
می کشم بروه جایی که به حکم
می کشم بشی ! بعد بیزه های
دیگری هم میگویند که درلا -
بلا ی فریاد های او می کشند
بعد دوباره صدای زاری مانند

شان بردی گران حکومت کنند
و آراد و لویه زور هم باشد
بر سایرین تحویل کند و قش
به چهره پدرم د فیر می کشم
شبهات نزد یکی یا شیرد آرد .
با تحمل این همه جار و جنجال
در من خانه گاهی تصور می کنم
که از زمان و مکان بهرون رفتم
وقتی به چهره مادرم می بینم
که قبل از وقت پیر شده است
دم می خواهد به زندمگی خود
خاتمه بدهم اما بعد ملتفت
میشوم که مرگ من هیچ با ری
را از دور مادرم کم نمی کند .
پدرم یک عیب دیگر هم دارد
که همه را خورد تر و یا بیشتر از
خود فکر میکند . لذاتاکسی
به او سلام ندهد و سر تعظیم

مادرک

بقیه از صفحه (۲۳)
میسوزد آخر و علاوه برآنکه
باید به کارهای خانه برسد .
بهرون از منزل نیز و غیقه دارد
تا سرخ اعتماد خانوادگی
از حرکت نایستد . و این دو
و عیقه بذات خود بر شانه
های مادرم سنگینی میکند .
یا مشاهده ظلم بی حد پدرم
به یاد نویسمی می رفتم که در
یکی از نشریه های خارجی
خواندم بودم در نوستالیدی
بود که در زمان همزاد یک
حیوان است ، انسان شومنا
سلطه جو هستند و علاقه
دارند که درست شبیه همزاد

س - از آواز خوان های رادیو تلویزیون کی خوش تان میاید ؟

چهره اش زیبا باشد و آواز خوش و گهرا داشته باشد ؟

ج - جواب این سوال راملا نصرالدین میگوید .

شخصی از ملا نصرالدین پرسید ملا صاحب شوربا خوش

تان می آید یا پلوی ؟ ملا بعد از آنکه لبهاش را -

لوسید گفت بیه دو دوست قضاوت کردن مشکل است .

س - چون شما سابقه دارترین طنزنویس کشور -

استند به نظر شما در بین جوانان کدام اشخاص در طنز نویسی استعداد خوبی دارند .

ج - گرچه روانشناسان برای معلوم کردن استعداد شوخی و طنزنویسی ده سوال جداگانه طرح کرده اند که ممکن در یکی از شماره های مجله ما شوخک

نشر شود به آنها هم بپرسیده من در بین جوانان ژورنا -

لیست عصر ما این سه نفر -

استعداد طنزنویسی خوبی دارند .

(نامها مانور شد)

س : تلویزیون را تعریف کنید .

ج : اسان ترین وسیله انتقال امر از مغز زده گی و خارجی برستی . بنام می آید .

بعد از استحمام جلد شان را مالند و بعد آن را بعد از خشک شدن نوازش دهید . هرگاه جلدتان طوریست که بعد از استحمام احساس خشکی میکنید هرطوب بخشد نگه دارید .

موقع برآمدن از حمام خود را با حوله کلان تری که بپوشانید موقعی که از حمام برآمدید ، از قرار گرفتن در هوای خشک و سرد و همچنین از نشستن زیر باد پیکه (به ویژه اگر سرتان را نسته باشد) جلوگیری کنید . به سرا بخوردگی شده کی دچار خواهد شد .

حفظ و مراقبت لوازم حمام

همیشه ترجیح دهید که حوله شخصی داشته باشید زیرا باکتری های که باید یک شخص مصابقت دارد شاید برای شخص دیگر ایجاد عفونت کند . زیرا هر شخص مستم معافیت جداگانه دارد . حوله تان را هفته یکبار باید شستشو کنید . بعد از شستشو آن را خوب آبکشی نموده زیرا بقایای صابون خاصیت القیولی آن میتواند واکنش های برای پوست ایجاد کند . بهترین طریق ضد عفونی ساختن آن خشک کردن در زیر نور آفتاب است .

برس حمام : همیشه دندان های برس را بعد از استفاده بشوید و آن را به حالت آویزان نگه دارید تا خشک گردد . زیرا رطوبت میتواند زمینه مساعدی را برای عفونت بوجود آورد . برس را برای مدت زیادی نگه نندارید بلکه در موقع لزوم به تمویج آن بپردازید .

اسفنج : همیشه اسفنج ها باید خوب فشرده شده و آبکش شوند . صابون دانه ها باید همیشه خشک باشد .

اسفنج ها همیشه فشرده شده و آبکش شوند . صابون دانه ها باید همیشه خشک باشد .

استحمام کودکان

تا آن جاکه ممکنست مادران باید خود شان به استحمام

کودکان شان بپردازند ، زیرا تماس مادر به کودک کمک میکند تا مادرش را خوشتر بشناسد . افزون بر آن مادر میتواند عفونت ها و عوارض پوستی کودک را به خوبی درک کند . گرچه از روغن نارگیل و غیره معمولاً به خاطر ماساژ استفاده میشود ولی روغن آفتابگردان ترجیح داده میشود زیرا این روغن لینولیک اسید دارد که مفاد بر کم آن هم مستقیماً از پوست گذشته و داخل جریان خون میگردد . افزون بر آن این روغن وسیله بسیار کوچکی تغذیه برای کودکان نابینا و آنانیکه مبتلا به سوء تغذی اند شمرده میشوند . از روغن خردل (بادام) بپرهیزید زیرا موجب حساسیت پوستی شده میتواند باعث عفونت حجیرات میگردد . همچنین از انداختن روغن در گوشها و بینی کودک خودداری کنید .

زنان حامله

زنان حامله باید از استحمام با آبی که درجه حرارت آن از درجه حرارت بدن انسان خیلی گرمتر باشد اجتناب ورزند . زیرا آب گرم میتواند موجب افزایش جریان خون به ناحیه لگن خاصه شده و در نتیجه موجب اتساع آن گردد . زنان حامله هنگامیکه خیلی با سرعت از تب گرم بلند شوند به زودی دچار سرگیجی میشوند و در ماهها نخست امتنان ضعف نیز موجود است . هر چند در ماههای آخر اگر زن حامله به خاطر رفع تشنگی عطشانی خود در میان وسیله استحمام که صرف لگن خاصه و ران هایش داخل آب شمر گرم گردد بنشیند و برایش خیلی مفید واقع خواهد شد .

در صورت بیماری

بر خلاف عقیده عمومی حتی اگر دچار بیماری عفونی مانند سرخک یا چهچک

یا تبخال نیز باشمده استحمام روزانه با صابون عادی و آب هیچ زیانی برای شماست . پس در روز تب شدید اسفنج سرد ضروری است . آنانیکه دچار بیماری های قلبی و فشار خون بلند و سایر تنبیهن استند ترجیحاً باید از آب شمر گرم استفاده کنند (درجه حرارت آب باید معادل درجه حرارت بدن تان باشد) . استحمام با آب خیلی گرم باعث از یاد عرق شده که باعث کاهش مایعات بدن میگردد . و این عمل باعث کاهش حجم خون گردیده و فشار خون سقوط میکند و جریان خون به عضلات تریبی روی کاهش میورد . دوران خون مختل میگردد و در نتیجه مقدار اکسیجن کاهش میابد . سرگیجی و ناتوانی از جمله اعراض معمول است .

بزرگسالان به ویژه آنانیکه به بیماری شکر دچار اند و از ناحیه دوران ضعف خون رنج میبرند باید از استحمام طولانی و آب سرد اجتناب ورزند زیرا جدا ری خون در پاها منقبض میگردد و در نتیجه پاها کوچک شده و موجب انقباض عضلی باز خم میگردند .

بیماری مردم برای برطرف کردن در کمر بدن نهال - استحمام آب سرد میروند ولی اگر آب سرد نتوانست مفید واقع شود ، روزی چهار بار نه زیاد ، در تب آب گرم قرار بگردد و از مایع کشیده صبی کشید دفعات زیاد نشود در غیر آن میکست در شدت تر کرد .

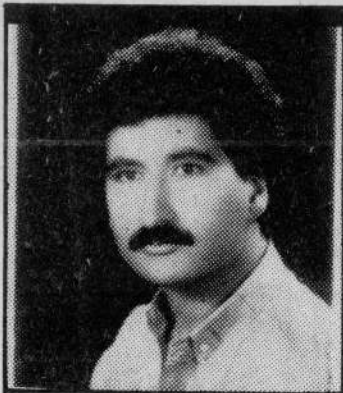
برای کاهش دردهای زمان قاعده کی استحمام با آب گرم را فراموش نکنید . گرمی جریان خون تان را سریع و عضلات تان را راحت و آزاد میسازد و در رفع انقباض عضلی کمک میکند .

استحمام خوب

بقیه ارفحه (۷۷)

احساس میکنید که تشنگی در پایان روزواج میکنید و خودتان خود را تشنگی میدانید میتوان برای این بیشتر از زمان نیاز داخل حمام استفاده کرد ، یعنی خود را ماساژ دهید .

بعد از استحمام



صبوری

بقیه از صفحه (۱۱)

امیرجان صبوری هنرمندی با شخصیتی است که هرگز خودش را هنرش را به رخ کسی نمیگذارد، به همین دلیل است که نفوذ هنرش مرزها را پیچوده است. او در کارهای هنرش یک سیاهی آشنا برای ما را در کشورهایی چون اتحاد شوروی، چکوسلواکیا، آلمان، هندوستان، ن.لیبی، ترکیه، کوبا، منگولیا و بلغاریا میباید.

صبوری افزون بر آنچه که گفته شده است برای شماری از هنرمندان به نام کشور ما از جمله شریف غزل، نجیب رستگار، هم آهنگ، مسحور، جمال، وحید قاسمی، روح الله رویین، میمون رخشان، مرینا و همچنان برای ترانه های برخی از کتاب و لیسه ها کمپوزهای تهیه نموده است. او اولین شرکت کننده فستیوال بین المللی (سیدک سرخ) در شهر سوچی و کنگره مرتاسری کمپوزیتوران جهان در اتحاد شوروی بود.

صبوری همواره از دوستان و همکاران باقریحه اش به نیکی و رحمت خالصانه یاد میکند و تلاشهای مبتکرانه نرید رستگار و وجیهه راد رحمه جاسیتاید.

او میخواهد به کمک یاری همین همکاران، آهنگهای شرقی را کاملاً با موسیقی ستراد آریش و سوایش در سیارون آید. این هنرمند محبوب را امروز نتواند رخشند و ترازاگون میخواند.

(سباورن)

به سوئس اطمینان داشته باشید

از صباغ شمشاد و موله مایع ظرفشویی استفاده کنید. همیشه شتر آتش خنلاید به شما با خرید دو کارتن موله مایع ظرفشویی به قولانی تحلیف جداگانه نیز بدست آید. این موله مایع لکه ها را به خوبی از بین میبرد.

گورس، کوچی باکیت، جادیدست تیفون ۲۰۵۰۹
نماینده دکان سوئس، کوچی دست تیفون ۲۳۶۲۹
طوبه پرچم هم دکانها شهر دولاپا

دغزل معقل

د (۶۴) مخ یاشی

لومنی پروگرام جور شو. به دغه پروگرام کیم دینتوموسیقی سند رضار. پنا بیسته سند ریویویلی اوسه. یومبارت بی ددغی فرهنگس. تولنی لومنی هنری دله به رسمی توگه. هنر خونینونکو تعویضند له ددغی هنری. دلی به ترکیب کی دینتو خون زبی سند رضار ی هماء. ایشان مومند ارشامحمد د سند رضار و به توگه اوکین گل توریالی. فاروق اوسمروف د سازغز وونکو به توگه به هنری فعالیت بوخت د بی. د دلی شرشامحمد د اود دلی راتلونکی ته زیات امید لری. د دوی دبری هیله کوو. د سناغز خپرونه چی مخکسی

د پارلمان غز به نامه د تلویزر بین د اطلاعاتو داداری لخوا خریدله. به پایه خبرون بیل زکر. دغه خپرونه د افغانستان جمعوریت د ملی شورا کارا فعالیت ته انعکاس ورکوی اود کار د نتیجوسه هکله وطنوالی د تلویزیون د پری د ی له لاری به مفصله توگه

معلم

بقیه از صفحه (۱۴)
و ما همچنان ارزو داشتیم مثل معلم صاحب باشم. همیشه ایستاده و استوار. همواره مهربان. چی شکوهی دارد. این واژه مقدس. چه والایی نهفته است در این راه پر افتخار. از آن روز سالها میگذرد

ده برای نخستین بار به پایسه مکتب گذاشتم. امروز نوز یک نخستین دیگر در زنده کسی من است.

سر انجام من هم معلم شدم. همین امروز برای اولین بار به یک صنف موروم. هنوز آرزو دارم مثل معلم صاحب مان باشم. از دوردست ترسین خاطره هام کمک میخواهم. به صنف داخل موشوم. تپاشهر میگویم و با سپیدی روی سیاهی خط میکشم و مینویسم: "آب" من نمیکندم آنها سالها مانند من در کنار یک سوالسه زنده گی کنند. میگویم بخوانند. "آب" و سپس به آهستگی میگویم از "آب" شروع میکنم. به خاطر اینکه برای دانستن "آب" نیز باید اول "آب" را دانست.

سفر

اگر قصد سفر دارید
در بسته‌های خمیر آرام
و ستریچ ۳۰۳ سفر
کنید.

بازارک پنجشیر بئس شمارا
از کابل به پنجخری بستنگان
و مزار شریف مع الخیر میرساند
آدرس: کابل - ساحه واقفانان دپلنستی

بازارک
پنجشیر

تلفون ۲۱۷۸۴



دستورات محبت

دستورات محبتی غیره می‌باشد که در دستورات محبت برکنار
نماید. دستورات محبت محبت عامه در شهر فخریه در خراب
در قسمت دوازدهم در مجله دستورات محبت
بجای دستورات محبت بر روزه در قسمت ۱۱ و ۱۲
بجای دستورات محبت در قسمت دوازدهم در شهر
در قسمت دوازدهم می‌باشد. تصدیق بر قسمت دوازدهم ۲۵۷۶۶



لمبادا

بقیه از صفحه (۴۳)

لمبوی این رسم را درباره زنده ساختند ولی دیگر از نمیا گذاران آن هیچ فردی مادی به خاطر نداشت، ایمن دهرادر لمبادا را با موزیک مدرن امروزی مطابقت دادند و بعداً نخستین دیسک را ثبت و پخش کردند با استقبال بی نظیر مواجه گردید به گونه مثال وقتی آن ها دیسک ها را با خود به "بوهیا" بردند دعتاء همه گاتی شد.

بعد از این تاریخ حیات و سیمتر رقص لمبادا کاملاً واضح است. لاریک گروپ (کارما) را درها رقص ملاقا می کند و بعداً زمینیه انتشار لمبادا به تمام سالونها و رقص دیسکو تیک های جهان فراهم میگردد.

صحت تان...

— شستن میوهها و سبزیجات در محلول نمک و پتاس حد اقل تا بیست دقیقه.

— تا حد زیاد جلوگیری از استفاده غذاهای شب مانده و باسی و مخصوصاً اگر در هوای آزاد بوده باشد نمایند.

— اخذ مشوره صحتی از کلینیک ها و مراکز صحتی نزدیک محلات زیست شان.

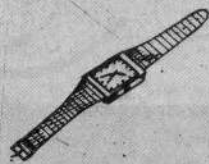
— مراجعه فوری به دکتر یا کلینیک های صحتی در صورت بروز نشانه علائم مری مگروس مانند اسهالات و دلبدی ها.

— تهیه ادویه ضدافات برای از بین بردن مگس ها و پشه ها و میکروب های آب های استفاده و جاهای صحت.

— آرزو میکنم خانواده های به صحت خود و کودکان شان توجه خاص داشته باشند.

بقیه از صفحه (۷۱)

رئیس طب و فاپوی نهزد را این مورد اشاره نموده و انرا بسک امرجدی تلقی کرد. وی در رابطه به سبزیجات فصلی گفت: تا از نجاییکه در زراعت شهر کابل به جای کوداز پاروی انسانی استفاده صورت می گیرد استفاده سبزیجات بدون شستن با محلول پتاس و محلول نمک که حداقل باید بیست دقیقه در آن محلول گذاشته شود به طور قطع مجاز نیست خانواده ها باید در محلات زیست شان با کارهای دسته جمعی کتابت را از محصل زیست دور ساخته و ابهای ایستاده را به شکلی که ممکن است از بین ببرند و هر خانواده به طور اساسی در چند مساله به خاطر نجات حیات خود و کودکان شان توجه داشته باشند برای صحت ساختن آب آشامیدنی آب را باید جوش بدهد.



دست تان را دست تان را بشوید!



باز هم محمد امین نزد ماتشریف آورد و من باز هم به همراهی یکی از دوستان عازم خانه ایشان گردیدم.

بنابینگفته محمد امین و دو دخترش فهیمه و مکی پیری خواهران به همه کودکانی که من شان از هفت و هشت بهشتنمست چهره خود را در پیکرهای گونه گون ظاهر میسازند.

ماخواستیم تا این بار فقط در مورد این گفته نیز از ما پیشی را انجام دهم. وقتی وارد منزل محمد امین گردیدیم دختر بزرگش فهیمه موجود نبود و چون دختر دومی مکی نیز با پیری خواهرها هم صحبت بود، خواستیم او سه صحبت ما کرد.

مکی دخترک آرامی به نظر مدرسده چندان تیزگو و تیزهوش نیست همان گونه که از خواهر بزرگش من کمتر دارد و گفت و گویش نیز از او

یافت. فهیمه گفت: میگویند که بچه ها و دخترها عکس های یادگاری میگیرند. ماکه ناچار بودیم به هر سخنی از زبان پیام آورشان گوش فراداده و به آن عمل کنیم. کتبه را عیار ساخته بودیم کار بردن راه فهیمه و اقدار گردیدیم. فهیمه طرز ایستادن و پناشتن و ژست گرفتگی کودکان را بنابه دستور آنها حکم میکرد. چندین قطعه عکس به حالت ها و طرزهای گونه گون از هم جدا کردیم. سپس به اساس امر و هدایت آن دوبری خواهر که به وسوله فهیمه بر ایمان صادر گردید و خانم راترک گفتیم. بیا مبد آن که روز دیگر دریا رفت های زنده از آنها خواهیم یافت.

وقتی فلم شسته شد جای آن دوستان در میان دوستان خالی بود. چند روز بعد

به دوختن بپرند. از خیالات بیرون آمدیم. باز هم فهیمه را مخاطب ساخته پرسیدم: ممکن است که آن فروشگاه و آن شخصی را به ما معرفی کنید؟

گفتند این از اسرار است که ما اجازه فاش نمودن آنرا نداریم. یکبار دیگر اصرار نمودیم تا برای ما اثری نشان دهند که به موجودیت شان باور کنیم. محمد امین باز دختر را مخاطب نموده گفت: برایشان بگو که کدام توتی سبک و پاجوب پرتاب کنند تا ایشان باور کنند. فهیمه اصرار داشت که بعداً این کار را خواهند کرد. آن وقت که شما متوجه نباشید دروازه و یگانه کلکین رویه صحن حویلی بسته بود و ما گمان آن را نداشتیم که در چنین حالت است و اکتش دست دهد.

وقتی پرسش های ما پایان

اسرار پیری های شهر

بقیه از صفحه (۴۷)

پس دیگر وارد خانه شدند. وقتی جریمان را پرسیدیم گفتند ما را نظیفه خاله و لیلی خاله هدایت فرمودند تا در شهره کنار دوازده فروشگاهی قرار گیریم. پس از چند لحظه که ما آرام و ساکت برجای خود ایستادیم بودیم یک وقت متوجه شدیم که صاحب فروشگاه ما را صدا میزند و وقتی نزدیک رفتم گفت بگریه لبها صحتان را لبها را گرفته برگشتی. من در حالیکه متعجب به سخنها محمد امین گوش میدادم در دل با خود گفتم چه قدر خوب است دوستی با این ها و اگر روزی با من دوست گردند از آنها میخوسم اهمیت تخم باروت را از زمین

جایگاه امروزی

بعینه از صفحه (۶۷)
هدیه گرلو لوق سول کردیم
که (خدا یا خیر) چی گپ
مهم خواهد بود .

رئیس گفت : بلی گپ
از این قرار است که کدا مینک
از شمارنگمال استبد . زبراد ر
اثر باران های پیهم اناق های
منزل اینجانب به شدت اسبب
دیده است ، یعنی رنگا
و روغن ان کاملاً از بسن
رفته . لطفاً شخصی را که
در این رشته مسترس دارد به
هوشا رتوسه جلسه معرفی
نموده و بعداً در موردش -
تصمیم اتخاذ میکنیم .

چون همه سرایابه حرف
هایش گوش داده بودیم
دیدیم که (از زیر پلو نوش
پیار برآمد ؟) یکی از همکا -
ران که باجرات بود صدازد ،
صاحب موزاگل میتواند خویش
رنگالی کند ، به مجرد خارج
شدن این حرف از ذهن همکا ر
ما رئیس مواسسه گفت خوب

بها این مطابق عنعنه ای جلسه
یک رای گهری میکنم . کسانیکه
رای مخالف دارند ، همه
ساکت هکسانی که رای مستنکف
دارند باز هم خاموشی زمانیکه
گفت رای مثبت همه دستا
وایلند کردیم .

رئیس صاحب مواسسه با -
بلند نمودن سخن هایش رویه
موزاگل کرده گفت خوب برای
موزاگل در این راه موفقیت
میخواهم . همه کارمندان
دعا میکردند تا جلسه بعدی
یک نباشد زهرا

چگونه شیرانما ...

بعینه از صفحه (۶۶)
خته است کدران شامیتو -
انید برای تزیین اناق های
تانیک گلدان گل بلاستیکسی
را از زانتر از یکصد هزار افغانی
ولباس های اطفال را مخصوصاً
کارمندان دولت با معاشنیک
رح خویش به ساد ه گسی
خریداری نمایند . تاکارهای
بعدی اسخدا حافظ .

رعایت احتیاط

بعینه از صفحه (۷۸)
موتاه برای مطلع ساختن
مردم و موسسات تحقیقی از
اثرات آن متوقف شود . ولی
هنوز وقوع خونریزی مغزی
که به علت تخریب لخته خون
ایجاد می شود در گروهی که
آسیرین مصرف می کنند بیشتر
است و وکتوران به رعایت
احتیاط در مصرف آسیرین
نزد کسانی که استعداد -
خونریزی دارند و سابقه زخم
معدده دارند تا کوب دارند .
همچنین عده ای از مردم
نسبت به آسیرین حساسیت
دارند و یا بعد از مصرف آن
 دچار شوک می شوند برای
آن افرادی که می توانند از این
دارو استفاده کنند حتی مصرف
بیش از یک قرص ۲۵ میلی گرام

نسبت به روز قبل نیز ککسی
نیس تواند بکند یک متخصص
بیماری های قلب دانشگاه
روارد وضو تم تحقیقاتی
میگوید : مصرف دوز بیشتر
دردی را دوامی کند بلکه
خطر عوارض جنبی را افزایش
میدهد . در حقیقت استفاده
بیش از حد از آسیرین ممکن است
تاثرات - و در بلند آن علوم حمله
قلبی را ضایع کند . متخصصان
هشدار میدهند که اسیرین
دارویی جهت تسهیرات سبک
وروش زندگی که بتواند خطر
تصلب شرایین را کم کند
باید این متخصص میگوید :
" جای تا" سف است اگر سبک
فرد سگری به جای ترک
سگری شروع به مصرف اسیرین
کند . متخصصین هرا روارد به
همراه دکتر لغفانت مدیسر
" مو" سسه ملی قلب و ریه
و خون به خاطر امکان ایجاد
عوارض جانبی تا کوب می کنند
که تصمیم به مصرف اسیرین
باید با مشورت د وکتور
اتخاذ شود .

شت و نیز ما یوس کردیده ،
در حالیکه دانه های تسبیح
قهوهایی رنگش را یکی پس
دیگر فرو می انداخت ، گو یا
موجودات ناموجود را مخاطب
ساخته گفت :
" خدا شما را فرق کند کمبارا
نزد همگی شرفند مو خجالت
امیازید .
یکی از خبرنگاران همکار ما که
در وکتور طب نیز بود ، اینچه
را آنان مشاهده نمودند
در حدود قصه های اسرار آمیز
و افسانه ای خلاصه میشود که ،
کدام رزمه واقعی برای آن -
وجود ندارد و به هاد می آید
زنی که گو یا خورشید ها لشم
ها که می آمدند و هر چه میبوس
بروند ، مایتنکه چی عوامسل
چنین بازار را گرم میسازد ، -
مستلزم یک تحقیق روانشناسی
و جامعه شناختیست .
کسه اگر دانشمندان محترم
ملک رزمه کاری انجام میدهند
آنها چاپ میسازیم .

را صدابزنند ، کودک معصوم
وقتی داخل اتاق گردید
طبق لحظه پیش خود به خود
مقابل موزکوجک قرا گرفت .
ما با زهم سوال قبلی را تکرار
نموده پرسیدیم :
" نصر جان در روی موزچه
چیزی رامیبینی ؟
گویا مرغ نصر جان یک لنتکه
داشت . بی هیچ تا" ملی
وی هی دقتی گفتید ریمادیم
و با این آزمایش همه گپ ها
تمام شد . مکی دخترک کمرو
که انگار رتوانسته بود نقش را
خوب بازی کند ، ماتولا جواب -
به سوی پدرش و لاهی نهمه
سوی ما و زمانی هم به سوی
موزکوجک خیرمخیره نگاه میکرد .
کو دکان خوشباور کتاتان وقت
انظار صنعهای جالبی را -
میبورند ، همه به سکو تسی
فرو رفته ساده لوحانه به سوی
هدیه گر میدیدند . محمد -
امین نیز که تا آن لحظات توقع
عملی خارق العاده بی رادا -

یک بکس در او رند . گفت :
خود را بمشکل بکس در آوردیم
آنگاه نصیر را صدازدیم تا دا -
خل گردد . وقتی داخل شد
از تر پرسیدیم :
نصیر جان : روی موزکسی را
میبینی ؟ نصر جان طوطسی
وارگفت :
" پدرو مادرم را :
محمد امین یکبار دیگر بر آن -
کودک شورید که خوب دقتی
شو . ما با زهم جواب همان
بود که بود . باز هم نصیر
را بهرون خانه فرستادیم
و این بار از مکی پرسیدیم که
در قالب چه چیزی در خواهند
آمد ؟ مکی گفت : میگویند که
پدر و ماد نصیر و مانهد برفته
گفتم نی نمیشود . این بار -
برایشان تفهیم نمودیم تا یکی
شان خود را در قالب مرتبان
کوچکی که در زیر موز قرار داشت
در آورند . و سهارش ما را بگفته
مکی پذیرفتند . گفتم نصیر

خیلی ها کتاهای میگوید .
بتابه خواهش و پذیرش و
هدایت نظیفه و لیلی ، یکس از
کودکان حاضر که نسبت خواهر -
زاد مکی محمد امین را دارد و -
پسر است پنج ساله بنام گهور ،
روبه روی میز قرار گرفت .
پوش از آن که ما از نصیر
سوال کرده باشیم که روی موز
چی چیزی یاچی کسی را می -
ببندد ، مکی گفت : آنها
میگویند که ما خود را در هیكل
پد روماد نصیر ر میاوریم .
وقتی از نصیر پرسیدیم که
چه کسی را روی میز میبندند ؟
گفت : " پدر و مادرم استند ."
بار دوم برای آن که تفه
کرد باشیم ، به نصیر گفتیم تا از
خانه بهرون رود . آن گاه از
مکی پرسیدیم که آیا پری خاله
هایت در شکل هر چیزی -
ظاهر شده میتواند ؟ گفت :
میگویند هان و ما کتیم . -
برایشان بگو که خود را به شکل

به آب می زند که آنهم به علت شماییت و جرات فراوانی است که در وجود تان نهاده است و محبذا بهتر است که همیشه اسرار احساسات نبوده و کمی هم از عقل و منطق کمک گرفت زیرا زور گوئی برای همیشه خریدار ندارد .

یک نیروی باطنی همواره جلو دار روح سرکش شماست که گاهگاه کنترل آن از دستتان خارج میشود و موجب زیا نهایی فراوانی میگردد و به همین دلیل همواره مورد سرزنش و انتقاد قرار میگیرد . وقتی تصمیمی را می گیرید هیچ مانعی نمی تواند شما را از انجام آن بازدارد قدرت طلایی و تاخت و تازنتها خصلتی است که در وجود شما برای همیشه به ودیعه گذاشته شده است ولی توصیه می شود که قبل از انجام هر کاری قبلا نقشه آنرا طرح و بررسی نمائید زیرا بی هدفی اغلب باعث گمراهی میشود . بمصوب مردم داری و آئین دوستی با بی آشنائی کامل دارید و درد دوستی بسا مردم راه عداقت و یکرنگی را در پیش گرفتارید . نجابت و ظاهر آراسته شما مورد پسند همه اطرافیانست و به همین دلیل پیش از دیگران بهین سرو همسر و رفقا محبوبیت پیدا کرده اید به قوانین اجتماعی احترام می گذارید فردی مرتب یا انضباط هستید و ریز محبوبیت شما نیز در اینست که در انجام کارها ز ساد سختگیر نیستید .

شک و تردید در وجود تان راه ندادن رودر اجرای تصمیمات خود ایستاده کی عجیبی دارید عقل و منطق همیشه موجب کسب موفقیت پسرای شما بوده اند به بیرونیکه بیشتر کارهای مشکلی را تاکنون به کمک آنها با پیروزی انجام داد و اید . در رهله اول برخورد با مشکلات مایوس می شوید ولی اراد به سرافشان می آید عقیده دا رید که خواستن توانستن است و به همین علت از نیمه راه بر نمی گردید . بی عدالتی و ظلم شما را رنج می دهد و هرگز تحمل نداد . رید که آنها را در زندگی اجتماعی مشاهده نمائید . طرز دفاع شما از جانب افراد یکسکه مظلوم واقع شده اند قابل تحسین است .

شما از انتقاد و ایراد های بی مورد دیگران بی نهایت رنج می برید و حاضر نیستید که مردم در زندگی خصوصی شما داخل شده و در مورد خصوصیات اخلاقی شما قضاوت نمایند . خیلی زود وارد بحث و مجادله میشوید و بعد هم همچون آبی که بروی آتش بریزند خاموش میشوید و با وجود اینهمه راه و روش به دست آوردن دل دوستان را به خوبی می دانید و خیلی زود تر از آنکه بتوان فکسر کرد به همه کس اعتماد می کنید و دست

دوستی می دهد

احساسات اغلب بر وجود تان ظلم می کند و شما قدرت مقابله را ندارید و خیلی زود دلباخته میشوید . از مسائل و مشکلات مهمی که در زندگی برای تان پیش می آید ناراحت شده و فوراً از میدان مبارزه خارج میگردید شخص باهوشی هستید و از غریزه مردم داری و نهک خواهی بهره مند می باشید که پیوسته موجب نزدیکی شما به سایرین می باشد . از انجام دادن کارهایی که میدان عمل و صمیمیت داشته و اجازه فعالیت های اجتماعی را ب شما میدهند بی نهایت خوششان می آید و دوستی را در یاد در کمال صداقت و صمیمیت تا آخرین نقطه از موفقیت پیش بنامزد افوس که موقر شانس نیستید در غیر اینصورت هیچ مشکلی برای مقاومت در مقابل شما نداشت توصیه می کنم که کمی مال اندیش باشید و به سوء رفتار دیگران بی اعتنا بمانید که صبر و ظفر در استان قدیمند .

در سایه حساسیت و احساسات بی الیش خودتان همواره سعی می کنید که مشکلات دیگران را به نفع خود نخواه تان حل کنید و به همین علت مورد احترام و تحسین همگان قرار میگیرید . فردی هستید بی نهایت خود دار و بخوبی از ظریفه پیروزی بر مشکلات خود تان آگاه هستید سرشار از قوه تخیل و تفکرات مفیدی هستید که بهره آن بسیارین همسرند در زندگی اجتماعی فردی مدبر و سازمان دهنده و با اراده ای میباشید و ابتکار تان پیوسته مورد توجه و تائید همه قرار میگیرد دوست دارید از آنچه برخورد دار هستید دیگران هم داشته باشند و بطور کلی آموزگار خوبی هستید برای اجتماع بخصوص در مورد جوانان می توان اذعان داشت که صداقت شما در دوستی و رفاقت بی نظیر می باشد زیرا که از هرگونه ضعف میباشید . قدرت عجیبی دارید و برای اینکه دوستی را بهین سایرین اشاعه بدهید همیشه کوشش می کنید که فردی مؤثر در زندگی دیگران باشید . در مقابل افراد ناپاک با خونسردی ایستادگی می نمائید زیرا عقیده دارید که اشخاص گمراه را میتوان به نیروی صبر و حوصله به راه راست هدایت کرد، هرگز از موقعیتی که در اجتماع دارید مغرور نمی شوید، ولی زبانه روی در ملاحت و مهر بانی اغلب تولید درد سرهایی نیز می کند در انجام کارهایی که نتایج خوبی نخواهند داشت نه سنجیده عجله نکنید .

روح خالص شما موجب پیشرفت در آموزش زندگی مشترک شده و موفقیت های اجتماعی را برای تان فراهم میسازد . شخص وظیفه شناسی هستید نهاد پاک و بی آلتی شما اجازه می دهد که

نسبت به همه کس خوشبین باشید . روح خالصی ری و تعامین همواره بر تعداد دوستان صمیمی شما مفا فزاید و خوشحالی و شغف همیشگی شما را موجب می گرداند از برخورد با موانع هرگز دستچاچه نمی کنید زیرا که قبل از انجام دادن هر کاری قبلا جوانان با با دقت بررسی می نمائید . مسوولیت انجام کارها و اعمال تانرا مستقیماً بدست میگیرید و ایستاده کسی تا آخرین لحظه و رسیدن به هدف نهایی از خصوصیات اخلاقی شماست که تا کاری را به پایان نرسانید از پای نمی نشینید حتی اگر به قیمت جان تان تمام شود . عشق در زندگی کسی شما همواره قرین با خوشبختی بوده است زیرا واقعی است و به همین مناسبت هرگز آنچه را که به کمک عشق بدست می آورید به آسانی از دست نمی دهید . شخص با صداقتی هستید و درونگویی بان و حقه بازان را به آسا نمی بخشید و این خصلت اخلاقی اغلب موجب برخورد های شدید شما با کسانی می شود که می خواهند بنحو ناعادلانه ای از وجود تان بهره برداری نمایند .

شما کی هستید شما چی هستید

یک نیروی خارق العاده پیوسته موجب آنست که بتوانید موانع را همواره با پیروزیهای درخشانی از پیش پای خودتان بردارید و به همین دلیل است که اکثرآ آنچه را که می خواهید بدست می آورید . در زندگی خصوصی رسک کردن و تسلیم حوادث و سر نوشت شدن را بیش از هر چیز دیگری دوست دارید و انجام دادن کارهایی که برای دیگران ناممکن میباشد در شما ایجاد شغف و خوشحالی فراوانی می کند . مسافرت و گردش را دوست دارید مخصوصاً اگر مسافرت اتفاقی و بدین تعیین مقصد از قبل باشد و گاه به هدف پیش میروید و به موانع برخورد می کنید . همیشه در انتظار عکس العملها می باشید زندگی هستید خیلی جوانانه تصمیم می گیرید البته گهگاه نتایج نامساعدی عایدتان میشود که از تحمل آنها بی اندازه رنج می برید . جاننازی و فداکاری در راه دوستان شما زندگی شماست و همیشه در صداقت و رفاقت محکم و پابرجا هستید . اتکا به نفس به محاسن شماست می باشد ولی اگر چنانچه سعی نکنید آنرا به صورت خودخواهی و فروری جلوه گر سازید . در مورد عشق و احساسات شانس موفقیت چندانی ندارید . گرچه از آنجا

بیشتر لذت می برید ولی زندگی در اجتماع را هم نفی نمی کنید . آنچه مسلم است شخص با اراده ای هستید و مقاومت در مقابل سختیها اکثراً منجر به پیروزیهایی می گردد .

۱- خواب

حرکت به خاطر برکت شمار ضماست ولی خودتان بهتر از هر کسی به عظمت این سخن شمار پی برده اید و نتایج حاصله از بیکار بستن آن در وجودتان چشم گیر است اما باطن شما با ظاهرتان فرق دارد زیرا که در اصل شخص آرام و سنگینی می باشد و به کلتوری عقل و دراکه و همچنین یک نسوری فیزی مسائل و مشکلات زندگی را به نحو دلپسندی حل می کنید . آزادی و استقلال را دوست دارید و به همین جهت اغلب شخصی سرکش جلوه می کنید در حالی که اطاعتانیم از بزرگترها جزو خواسته های واقعی شما می باشد . از دوستی با دیگران لذت می برد ولی سعی دارید دوستیها محدودتر باشد زیرا عقیده دارید که تعداد دوستان هر چه کمتر باشد میزان علاقه و صمیمیت به همان نسبت بالا می رود و به همین دلیل اغلب تصور می کنید که شما شخص گوشه گری هستید و یا از دوستی با دیگران خود شتان نمی آید .

هیچ وقت خودتان را یک فرد خوشبخت احساس نمی کنید . و همین تلقین به نفس اثر سوس در وجود شما بر جای گذاشته که به سراغ خوشبختی خیلی کم می روید در صورتی که در سایه کوشش بقول خودتان همیشه چیز حتی خوشبختی واقعی هم می توان رسید به حادثه جویی و یا تسلیم به سرنوشت شدن چندان عقیده مند نیستید و بطور کلی میتوان گفت که خیلی خوشسرمد و بی اعتنا به زندگی می باشید . اگر به اعاق قلبتان رجوع کنند دلتان می خواهد که شخص فمالسی باشید ولی بدینی به اجتماع اجازه فعالیت به شما نمی دهد . دیگران فکر میکنند که فردی خود خواه و گوشه گیر هستید . البته در دوستی خود همیشه پا بر جا بوده و از آنچه که بتوانید کوتاهی نداشتید بالاخر محیط خانواده کی را بیشتر دوست دارید .

۱- اصول

حماسه شادید به شما اجازه می دهد که بیشتر مشکلات را قبلاً پیش بینی نموده و از برخورد با موانع خودداری نماند و میتوان ادعا نمود که به کمک حسن تا شناخته ای که می شود آنرا حسن ششم نامگذاری کرد کلمه مسایل را قبل از اینکه پیش آید حدس می زنند و راه های مقابله با آنها را طراحی می نمایند . فردی هستید مردم دار و پاهرجسا در اصول دوستانه تا آخرین لحظه حاضر به ایستادگی در مقابل مشکلات هستید که

برای دوستان پیش می آید و به همین جهت اغلب اتفاق می افتد که بعضی ها تصور می کنند که کلاه دروغ بر سر شماست در صورتی که همه مساعدت های شما بدون نظر و کوچکترین چشم داشتی انجام می شود .

و از همه اینها که بگذریم این دوستی بی آلاشگاهی برای خودتان ایجاد دردسر و مشکلات می کند و به عبارت دیگر اغلب فردی هیچ می بیند در راه دوستان بدون اینکه روح خودتان از موضوع اطلاعی داشته باشد توصیه می شود که اینقدر هاهم ساده لوح نباشید و گول ظاهری فریبنده اطرافیان را نخورید زیرا آنها به هنگام ناملایمات در هر فرصت مناسب از کنارتان فرار خواهند کرد و شما در میدان نبرد تنها خواهید گذاشته می کنید که یک گیسو ثابت برای خودتان پیدا نمائید زیرا پرسه زدن در اجتماع و از این شاخ به آن شاخ پریدن نتایج درخشانی نخواهد داشت به جلودقت کنید و از همه گذشته برای فداکاری در راه دوستی که قدرتان را نمی شناسند چندانه میجه نداشتند باشد و بدانند که هر چیز به جای خود می نیگردد .

۱- کار

برای مقابله با مشکلات واقعا مقاومت عجیبی دارید و به خاطر رتبه بین مساعدت دیگران مخصوصاً اعضاء خانواده از هیچ گونه تلاشی فروگذار نمی کنید خود را تسلیم سرنوشت کرده و از هیچ پیش آمدی هراس نداشتید . اینهم نوعی شجاعت است که در وجودتان از ریز اول به دویمه گذاشته اند که آنهم موروثی است به زندگی با تمام مشکلاتی که دارید علاقه مند هستید به چیز عشق میورید از انتقاد و زشتی اطرافیان به خصوص در مورد عشقیها بدان هراس نداشتید . اعتماد به نفس و متکی بودن به نیروی روانی و لایزال موجب میگرد که مشکلات ترس و واژه ای نداشته باشد از موقعیت اجتماعی خود راضی بنظر می رسد گرچه محیط کار چندان هم بیرونی مرادتان نیست اما موقعیت های درخشانی در انتظارتان می باشد . چنانچه به کوشش بی گهرانه خود هم چنان ادا به بدید . از طبیعت و هر آنچه در اوست لذت می برید و عشق به زیباست و همچنین استفاده مشروح از زیباییهای طبیعت روز بروز در وجودتان شدت می گیرد . کینه و عناد بین دوستان شما را نازاحت می کند ولی سعی همیشه شما آنست که دشمنیهای بشر از بین برود . تشویق و تسجید سایرین همیشه موجب پیروزیهایی شما بر مشکلات زندگی بوده است . روی هر قسمه شخصی منصف و درست گردار هستید و نصایح بزرگترها را از دل و جان می پذیرید .

چگونه مادران درخشانی...

نیمه از صفحه ۵۸

مهربان . اما لحظاتی نگذشته بود که باردیگر بگویم آغاز کردید و سر سرخدا ایچ گرفت و بعد کپ به لک و کوب کشیدید و به بارید دیگر در همان تیره کی شب اسحق را مجبور به ترک خانه کرد این بار روزه هر خورد مادران در بر اسحق نگاه داشتند تمام شد خدا میداند اسحق را چه کوشه صبری کرد صبح وقتی که عقربه های ساعت بروی عدد پنج میچرخید دوباره به خانه آمد . پدر اسحق که دوکاندار بود صبح وقت خانه را ترک گفته بود . اسحق به داخل مهربانی آمد خواهر کوچک او در صحن حیاطی بسو رفتی اسحق توسط خواهر اطینسان یافت که پدرش در خانه نیست و اسحق به سوی آشپزخانه رفت مادران در صحن تیاره میخواست برای نان پختن در تنور آسادی کی بگیرد کماحقق تبره از گوشه آشپزخانه برداشت و قدرت هر چه تا شتر بر سر قی مادران در کوهید زن نقش زمین کرد پسند ولی دست اسحق یک بار دیگر نهیست بالارفت و بر فرق مادران در فرود آمد زن نهاد زد و بعد خاموش گردید . خون چهره زن را رنگ زد و همراه با هر قطر ه آن عقده های دل اسحق نیز خالی شد . و دروازه های زندان باز گردید به این ترتیب رنج و مصیبت بزرگی زاده شد .



ADD: MOH-JANKHAN WAT KABUL-AFG. TEL: 23222

آدرس: محمدجانخان وادی قابل شاد کابل - افغانستان تلیفون: ۲۳۲۲۲

زهره سرور ازلیسه سپید
 نور محمد شاه سینه !
 ورق های دوستی اورد تان
 برای ما رسید . از تمام
 دوستی های تان ، صرف
 مصرع اول یکی از دوستی -
 های تان که (دو چشمان خسار
 داری فلانی) فزیده است از شما
 تشکر و نون شما را متعادل می -
 خواهم محترم (ک ۵۰) ()
 نام و نامه شما نزد یک بیسن
 را در رشک انداخت که جواب
 گوی نامه های سپارون است
 و از زود گرام کنونی ژوند
 امید که در آینده نام ، تخلصی
 و آد رر تا روا واضح بنویسد
 از شما تشکر ! انتقاد تان
 (یک شینگه) به جا است
 میگویم آنرا دریافته
 در نظر گیرم . دست کپسه
 بر از جیب رد دستکول تان
 کوتاه !

علاقه مند مجله . صم ۱
 شما همکار جدید التقریرمانه
 بلکه قدیم التقریر ما میباشید
 نزد یک به بین به امید آن که
 در آینده نام و آد رر مکمل
 تان را بنویسد . مطلب خوب
 تا نرا میچاید .
 مقاومت یک انسان کاسل ،
 بالغ و سالم .
 مدت ۱۲ روزی قد از نند میماند .
 مدت ۲۵ روز با کرسنه می زند
 میماند .
 مدت ۲ دقیقه ره تانچه ندر
 نمیکند .
 مدت ۶ دقیقه و ۲۶ ثانیه
 میتواند زهر آب زنده بماند
 - پس آکسیجن تا ارتفاع
 ۲۴ هزار متری از زمین بالا میرود
 و یک زن میتواند تا ۴۴ فرزند

به دنیا بیآورد .
 و نزد یک بین با تائید حرفهای
 بالا میگوید : پلی (حسن
 یک انسان که ناخوشامسر
 با بین رتبه باشد ، میتواند
 با آخرین درجه بلند بودن
 نخشا ، زنده بماند و با همان
 معاش گذاره کند .
 همکار ایی مجله قیام الدین
 غوثی ؟
 ما منتظر اختراعات دیگر
 تان هستیم .
 همکار ایی مجله فرخنده
 وارسته ؟
 فکاهی هفکاهی مانند تان سراها
 اره و پشیره نزد یک بین همین
 لحظه بخوانید !
 - آیا استعداد دارید ؟
 - پلی داکتر صاحب ، مثل

کامیخونیم .
 - خواب تان چطور است ؟
 - بد نیر مثل یک خرس میخوابم
 - پس درین صورت ، پیش
 یک (و ترتر) مراجعه کنین .
 همکاران عزیز مژگان سعایی
 از ابتداء این مجرم و محترم فرست
 سپارون (گفته مشهور است
 که بنویس ، بنویس تا کس
 نوبی نزن نویس .
 آباد ریاکویس .
 محترم عشق الله سخی زاد
 گفته بالا در مورد شاهام
 صدق میکند .
 همکار عزیز شما (عزیز) محصل
 پولیتخنیک کابل !
 ای کاش (معاد) از خود تان
 میزد . مقصد ما طین ادیس
 ارسالی تان است به هرحال
 یکم عالم تشکر !
 همکار ایی مجله حکمت الله
 ناظمی حکمت جو !
 از علاقه مندی سر سخا تان
 تان نسبت به سپارون و آزار -
 سال فوتی مبارک تان
 اضافه تر از یک عالم تشکر !
 افکار پیروزگان
 - بزگان آنا زمینکنند و خوردان
 ادا مه سید هند .
 - از شهدای ننگی کرده زهر
 ننگین به تراست .
 - شیوه جدید هچگاه سیاه
 و دین کفنه هچگاه دوست
 نمیگردد .
 - خوشفندی که از زنده ماند
 روزی گرگ است .
 ارسالی مجدد شما آشنا

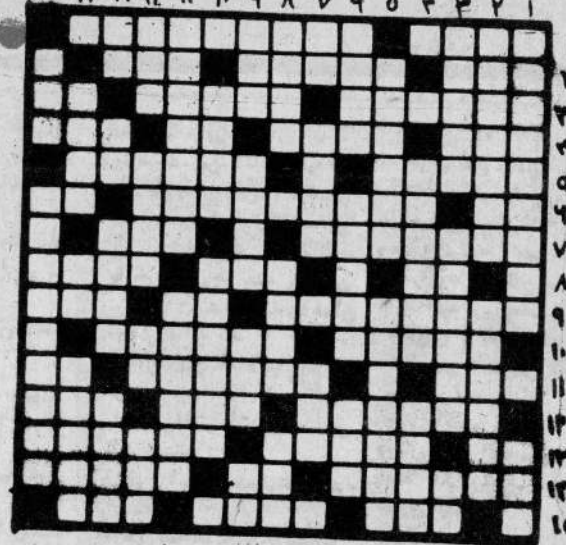
سر ازلیسه آریانا ، نصرالله
 از هیوری کابل و در خفا احد
 پارا ما منتظر مطالب کارآمد و به
 درد بخور تان هستیم . از
 شکسته نفس تان تشکر ، شما
 را در و از شکسته بند خواهیم
 همکار خوب مردم جانمیدیدي !
 برای کسانی که نمائندگیست
 گفته اید ، آنها نیز از بس
 دنیا رخت فریخته اند از
 احساس نیک انسانی تان تشکر
 ای کاش در تمام موجودات زنده
 که انسان نام دارند احساس
 وجود میداشت .
 محترم عادل نظری از عقب
 سفارت شوروی !
 طنز تان ، طنز بود از شما
 میطلبیم تا دیگر طنزهای
 تانرا نیز بفرستید تا از میان
 آنها بهترین ها را برای صفحا
 ت اختصاصی طنز انتخاب
 یکم استعداد تان قابل
 انرین گفتن و سخن تان قابل
 چاپیدن است . از شما تشکر !
 دوستدار مجله جاوید
 احد (۰۰۰) ازلیسه
 عبد الصبور شهید ۱ نسبت
 منگدستی که شاید حال سواد
 نزد یک بین شده بود نتوانست
 تخلص تانرا بجاوند به هر صورت
 در آینده لطفاً تذکر دهید
 که طرحهای ارسالی تان مال
 کیست ؟ از شما رجحان
 سیاسی .

محترم و در محمد ط بر شبات
 له نگهار خنده !
 ستاسی دوره ، دیر نیگی
 شعرونه در درین لاس ته
 را ور سید ددی له پارچی
 در شعر دخیرولو امکانات
 نلرو . بود درین صاحب
 غیرله دی چی تاسی ته انرین
 روای ، نوره دهغه
 له لاسه پوره ندی . ستاسی
 نه دری دنیا منته .
 دوستداران مجله ، لود میلا
 و شگرنه باختری ازلیسه
 خدیجه جوزجانی ، در بسین
 میفرماید : به خاطر علاقه
 مندی تان به نوشته های
 محترم کامله حبیب ، وی حاضر
 است با شما مکاتبه نماید .
 لطفاً آدرس دقیق تانرا -
 بنویسد . از شما هفت
 کیلو تشکر .

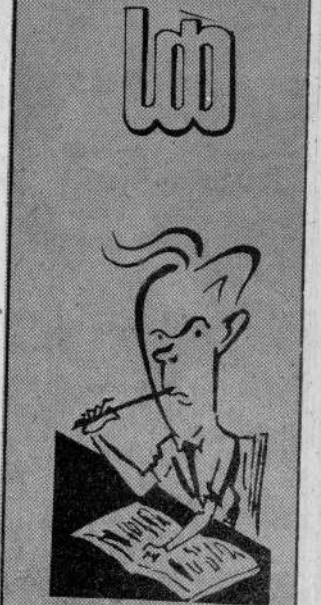
محترم ملکه مستمند سرور محلم
 درلیسه ، کوچک ؟
 پیشنهاد تانرا به پیشنهاد
 خوان مجله ، تحریری گفتم
 از شما تقریری تشکر می کنم .
 همکار ایی ، گفته وقدیمی
 مجله لید امان سعادت از
 پوهنتون بلخ ! گرچه در تعداد
 نامه های ارسالی تان درین
 اواخر کار من به عمل آمده
 ولی بماند آنکه انرا پسری
 بعمل آید ، اینک طرح
 ادبی را که از نول خود کار میگ
 خود تان است ، میچاپیم
 برای نامیدی های که دارم
 میندازم کافیت .
 خاک خاطره هایت راه سرگم
 محترم جلیله سعادت (سلمی)
 شاگرد لیسه مخفی ولایت
 بد خشان نامه ، تان رسید
 ما منتظر نامه های تان هستیم

از شما یک گیتی تشکر !
 محترم عبد الصبور شرقی از
 ولایت سمنگان !
 اینکه ما امکانات نشر اشعار
 درستان و همکاران عزیزانند -
 رم ، بدان معنائیت کم
 ما میخواستیم کس را تشویق
 کنیم و یا اشعار قابل چاپ
 نیست . خیرا بسیاری از همکار
 ران ما شعرا و مستعد چون شما
 ست ، که ترفیق بیشتر
 در مرصع شعر و شاعری برای
 همه تان تنها مینمایم و وعده
 میدهم که اگر امکانات مه سر شد
 اشعار شما حتماً زینت بخش
 صفحات مجله خواهد بود
 برق استعداد و دانش
 روشن باد !
 محترم ابرج رحیمی !
 فرموده اید : در مجله مطالب
 (عملی) بیشتر نشر شود .
 زنامه خواننده تان صد نصد
 مجله ظاهره قلندری و ناهید
 قلندری از لخمیری با مری برای
 یکی از کارکنان درد دل
 میکرد . ضمن صحبت آهسی
 کشید وقت : پلی دوست
 عزیز ! من در تمام زنده گیم
 در عشق ، چانه نداشته ام
 زینرا فقط یک زن را دوست
 داشتم ولی امسور که او هم
 از دواج کرد .
 دوستش بر سید : او هم
 پارقیب .
 اولی سری تکان داده گفت :
 نخیر با خودم .
 همکار با سلیقه ، مجله نادره
 ایی از ولایت پروان !
 لطفاً بالا ای در بسین بپچاره
 غرور نگویید ! خداوند متعال
 میداند که نامه های قبلی
 تان در کدام منطقه گره خاکی
 زمین ، چکر میزند . صرف
 این نامه تان بایک مطلب
 یک کی زیاد تطویل برای ما
 رسید . از شما تشکر . تقاضا
 مینمایم در آینده مطالب
 یک کی زیاد کوتاه بفرستید
 بدین گیتی و سخنی میچاپیم
 تشکر شاد باشید .
 همکاران دوقی مجله عبد المقصود
 هتا ، کارمند مرسته عالی
 تر به معلم ولایت پروان ؟
 زین که از راه درورد رازی لطف
 نموده ، نامه مرستاده اید
 ما منتظر طرحهای ادبی
 خود شما هستیم .





سازمان



پادشاهی

و همچنان نام کلیست.
۸- سرتاج اعداد از آنطرف
سپاس و ستایش است - نام
سرو کوهی است و همچنان
و صدای الاغ.
۹- کسی که بیش از یکبار رد
دارای دارد - از ویتامین
ها - چویدست.
۱۰- در پیله و کلکون به
لسان بیگانه - امانت را جمع
کنند.
۱۱- دختر خمر است و -
نوعی گهواره - از زاره ها
مکان.
۱۲- عضو مجلس سنا در آن

نان می پزند - بت.
۱۳- زنج است و هر یک
از دو قسمت استخوان بالا
و پائین دهان - از ماه
های سال - اولی درخس
انگور و دومی جرس - دو -
کلمه.

۱۲- از شاخه های فرقه
نظامی - بدو دو خدا احا -
فطی - تکرار یک حرف -
مردمی که در سرحدات ایران
و عراق و ترکیه زنده گی می
کنند.
۱۳- امروز در اردو - تن
پوش پرندگانه - میگویند
ز یاد شرافت اقبال مرکه است
آسیب و کوفتگی.
۱۴- زرق دهنده - نیسی از
عصمت - از درجه داران نظامی.
۱۵- کوزه سفالی - منطقه
در جنوب شهر کابل که قصر
زیبای در آنجا وجود دارد.
افغنی:

۱- کتاب معروفی از نسو -
پسند و امرتایی " به چورا
ستوو" که فهرمان آن یک
سها هیوست است - نام محل
و زمین که حضرت محمد
بدخترش بخشیده بود.
۲- بیماری درد مفاصل
موی - سه فرهنگی وابسته
بملل متحد که هدفش بسالا
بردن سطح فرهنگ در کشور
های در حال رشد است.
۳- محل سهادت حسین
علیه السلام فرزند علی "ع"
هزار میلیون - حرف همراهی
۴- د کانبها - مال تراز -
دیگران.
۵- درستون افغنی ردیف
دوازدهم بچوئید - اتاق
جلسه و کنفرانس در لسان
بیگانه.
۶- مونث صغی اما در هم
د هلیز و گزیدور - مهبین
است و زاد بوم.
۷- بلی به روسی - بیازی
و کارهای گو ناگون سرگرم
شدن - جمع رای.
۸- بیت چپ - نوعی نمایش
آواز کردن است و کار نمادی.
۹- قهیل بی پای - اکثر نام
کم گویند شهنیگانه قولف
را نی شکند از پایتخت های
ارد پای.
۱۰- کسی که پش دارد -
قصه ها و نقل کرده شده ها
۱۱- ارزانی را بهار مساور
آشکار شدن و برهنه شدن
است اما بمعنی برهد و تو
استمال میشود.

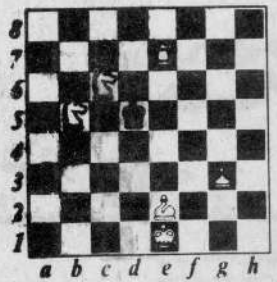
۱- از معادن کشورها - ریا -
ضی دان معاصر کشور.
۲- آفتاب به یکی از لسان
های ما - اصلاح امور خلق
اداره مملکت و رعیت داری
درد و محنت.
۳- گناهت داری کلپای
سفید که میان آن زرد است
و در طب و پختن بعضی خوب
راکنها استفاده دارد - بیان
کردن است و بمعنی بهانه
گرفتن نیز آمده است - خدا -
وند.
۴- مهبانخانه و کاخ - شای
انگلیسی از اوزان محلی.
۵- از مرضی بعمل می آورند
دهقان و زارع.
۶- رمز سر بریده - از هرگرام
های آموزنده صحانه وادپو
قامت و بالا.
۷- اولی بودم در پشودوسی
فرزند ابر - دو کلمه "نومیدی

۱۴- پایتخت ایرلند - خرس
به عربی - امر و حکم.
۱۵- گروههاست و جمع است
ملی و رهتی انرا دارم از
سایل موسیقی ضربی.

ضرب السهل
میکمیل میگیرد

- خواهی نشوی
هم رنگ جماعت باش
- آب از روی خورده
میشود.
- کسکه نمیگوسد و
کسکه میگویند.
- برای به خاک سپردن مرده
هر خاکی
- لازم نیست یک
مرغ تمام انرا بخورید.
- مرده گان خیلی خوشبخت
..... هستند.
- هر چه بشیاطین
بیشتری برمیخورد.
- علف شبنی است.
- زاغان در میاهند.
- دریای ساحل ندارد
- هنگامیکه برادران با هم
..... کود به طلا مبدل -
میشود.
- تمام کالاها دارند.
- هرچه یک گولاس
زود تر مویزد.

شطرنج



ماعد
دو حرکت

جواب این در شماره آینده نشر
میشود

حل کنید جایزه بگیرید

جوایز این شماره

- دو کتابچه پس انداز
د افغانستان بانک
- دو جلد کتابچه پس انداز
بانک ملی افغان
- صرف آلتک چهار نفر
در فروشگاه بزرگ افغان

چگونه بنویسید؟

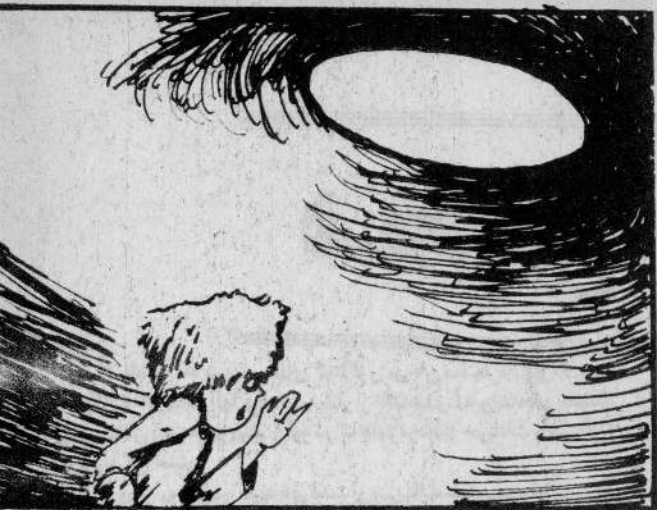
چارنفر از دستان گرد یک موزن نشینند. بعدا یک
گلاس پر از چای را روی موز بگذارند یکی از شما به
دستان خود بگویند که بدون تماس به کلا باید
چای را از زهر کلاه صرف کنند بعدا خودتان در زهر
موز خود را خم نموده او از نوشیدن چای را توسط ط
دهان بهرون بیاورید بعدا بدستان خود بگویند
که چای را صرف نموده اید یا خیر؟ در ضمن لحظه
انها مشکوک هستند کما یا جای را نوشیده اید یا خیر؟
این عمل را اجرا نموده ببینید آیا به چه طریقی میتوان
چای را از زهر کلاه بدون تماس صرف کنید حل انرا
برای ما بفرستید.

اعداد را وصل کنید



حل کتنده گان

- محترم محمد ظا هر غزوی
- محترم منوره مسعود
- محترم انسه افندی
- محترم منصور نورستانی
- محترم شهرا حمدا مبری
- محترم حسنا غزال
- محترم سونا جاله
- محترم محمد نصر جاله
- محترم حمید سهدی
- محترم فروزان سهدی
- محترم ادیس
- محترم جمال ناصر



تاجر نادیده که از میان کوزه صدا پالاشد از وحدت نوز. بودنیاه یزید تصور کرد کلام چن خود را در کوزه پنهان کرده است. امیر کوزی را به دریا بند ازندا سادا پلای به سرش میاید .



مالک ما آدم زیاد خمیراست . پول فرزند اراهایش را نیز نیند هدین سه سکه طلایش را پنهان کردم . کوزه دو من گشت . این چستمن شن سه طلایش را گرفت . امیر سرک وقتی این حرفها را شنید بسما ر تمجب کرد و پاخود گشت : کاش میخوانم یکی از این کوزه ها را برای خود بگیرم .

۱- برد تاجر که برای تجارت به پول زیاد ضرورت داشت . روی فرغ نشسته و فکر میکرد از کی فرغ میگردد . چن کسبسی پول زیاد به او خواهد داد . زیر لب گشت : دستاخذ سکه کلال من سکه پسرک سدادز : سکه های کلال را کوزه ها پرود .



کوزه سخنگوی

از همین حالا کار یاد بگیرد تا یاد نیند میتواند برد زندهگی خود خود . پسرک تا این حرف های ماد ریش را شنید . نزد کلالی رفت و گشت : کالاجان ه شاکرد کارنده ایید . بیغواهم کوزه گری را یاد بگیرم چون این صمت خرم میاید .

۱- دهقانی یک پسر داشت . پسر بقدری جسم کوهک داشت که ماد ریش او را " چشندک" صدا میزد . روزی ماد ریش گشت : پسر خوب دارم اما گانه میباشی پست که هیچ کار و پیشه ای را بلد نیست . او باسده

۲- روزی کلال به شاکردی گشت : پسر جان ه امروز تمام دیگه ها و کوزه های را که ساختیم ه میخریم تا پول های فروش تاجر را بپرد ام . هنوز کلال چندان از دو کاشی فاسله نگرفته بود که اتفاقا سرو



از میان یکی از کوزه ها پسرک بیرون شد . از تاجر از دیدن آن صحنه سکت به تمجب انتهد این که فرزندش ندا گشت ه میسار خوش شد که صاحب فرزندی شده است از آن روز به بعد پسرک نزد تاجر زنده گی میکرد و کسار منصور و با پول آن پدر و ماد ریش را کلمیکرد و ازین خوش چاشنی در زنده گی نهیاست فادمان بود .



۳- هینکه نیکران کوزه را برد اشتد هار دیگر صدای آسار آسوزی از میان کوزه بلند شد . جمله در کار نیست . من میخوانم همین نیکرها و توتنه های کوزه را به سکه های طلا تبدیل سازم . آیا هیچ باوریت نیمیود ؟ بگو یکی از کوزه ها را بشکشان آن وقت به حقیقت سخنان من بی غواهی بردوخیا .

۴- هر دو دیکه سکه ها ه چگونده مقابل چشما نت بعد رخشد . تاجر خدا گشته کوزه را بلند کرد . به زمین زد . چشمدید ای از میان توتنه های نیکر سکه های طلا در رخفیدند . . . حساب است یا بیسدار . . . ۱۲۲۲



۳- نیکران تاجر ه قبل از همه طرف گلسی کلال کلالی را که در آنتاب برای خشک شدن گذاشته بود . گرفت با خود بردنسد . در طول راه کوزه هابه سخن زدن شروع کرد . یکی از آن ها گشت :

۴- دروازه را باز کن . من تاجر استیبر که از خوف و ترس میان یکی از کوزه ها داخل شد . تاجر وارد دربان شد و خطاب به تو گزاش گشت : هه چیزهایی را که این جا به نظر تسان میاید باز کنه ه بیید . این کلال فرندوست پول بر نیند هه .

کله تاجر پیدا شد . وی از ندتها بشنود پولش را محاله میکرد و اما کلال نتوانسته بود پولهايش را برساند . از پترو تاجر باغضمیم فرهاد زد .



همخوانی مثلها، ترابط فرهنگها

۹) ادب از که آموختی، از بی ادبان (بوستان سعدی)
عربی: العاقل من اتعظ بغيره عاقل کسی است که از دیگران پند بگیرد
انگلیسی: **Wise man learns by others fault**
مرد عاقل از خطاهای دیگران پند می گیرد

۱۰) از چاله درآمدن، بچاه افتادن
عربی: من الدفء تحت المزاب: دوری از کنار دیوار و افتادن در جوی
انگلیسی: **Out of the frying pan into the fire**
در آمدن از ماهیتابه و افتادن در آتش
۱۱) از حرف گربه کوره باران نمی آید.

عربی: لا یضر السحاب نبح الكلاب عوعوی سگها به ابرها زیان نمی رساند
انگلیسی: **The moon does not heed the barking of dogs**
ماه به عوعوی سگها اهمیتی نمی دهد
مضمون این ضرب المثل به این بیت از شعر مولوی بسیار نزدیک است:
ماه بسر سطح فلک شد شب روان
سیل را نگذار از بانگ سگسان

۱۲) از دل برود هر آنکه از دیده برفت: کنایه از اینکه دوری دوستی را
کمرنگ می کند
عربی: بعید عن العین، بعید عن القلب: دور از نظر، دور از محبت
انگلیسی: **Out of sight, out of mind**

مشابه مثل عربی
۱۳) از کوزه همان بیرون تراود که در اوست
عربی: کل اناه ینضح بما فيه: از هر ظرفی همان بیرون می آید که در آن
است

انگلیسی: **Vessels leak of what they hold** مشابه مثل عربی و
فارسی

۱۴) از هر دست که بدهی از همان دست می گیری
عربی: الجزء من جنس العمل: پاداش از نوع عمل خود انسان است
انگلیسی: **Like fault, like punishment** مشابه مثل عربی

۱۵) انسان به امید زنده است
عربی: ما أضحی العیش لولا فسحة لامل: اگر وسعت آرزوها نبود زندگانی
چقدر تنگ می شد
انگلیسی: **If it were not for hope, the heart would break**
اگر بخاطر امید نبود قلب انسان می شکست

۱۶) این دغل دوستان که می بینی مگسافند گرد شیرینی
عربی: الکبیس املان لا یفتقد الخلان یک جنبه پسر هرگز بی دوست
نمی ماند
انگلیسی: **A full purse never lacks friends** دقیقاً مشابه مثل عربی

۱۷) با پنبه سر می برد
عربی: فم یسبح و ید یذبح دهانی که می ستاید و دستی که سر می برد
انگلیسی: **An iron fist in a velvet glove** یک مشت آهنین در دستکش
مخملی

۱۸) باد آورده را باد می برد
عربی: مال تجلبه الریاح تبعثره الزوابع: مالی را که باد می آورد طوفان
می برداند

انگلیسی: **Easy come easy go** (چیزی که) آسان می آید آسان هم
می رود

ضرب المثلهایی که در مناسبتهای گوناگون بر زبان ملتها جاری گشته
است چکیده تجربیات آنها بوده و سرشار از نکته های آموزنده می باشد
همچنین نشان دهنده تیزیابی و قوه درک عامه مردم از جریانات و مسائل
روزمره زندگی است.

آنچه در پیش رو دارید، گزیده ای است از ضرب المثل های متداول در سه
زبان که بصورت معادل گردآوری شده است:

۱) آب در خانه گندیده است: کنایه از بی ارزشی چیزهای نزدیک و
سهل الوصول
عربی: لا کرامه لنبی فی وحصه. پیامبر - سرزمین خودش احترام ندارد.
ایضاً: بنتالدار عوراه (از ضرب المثل های عامیانه)

انگلیسی: **A prophet is not without honour, save in his own country**

۲) آخر الدواء الکی: سوزاندن آخرین راه درمان است
توضیح اینکه در قدیم زخمهایی را که معالجه نمی شد می سوزاندند
عربی: این عبارت عربی است و در هر دو زبان فارسی و عربی رایج است
حافظ می گوید:

بصوت بلبل و قمری اگبر سوسوسی می
علاج کی کسنت، آخر الدواء الکی
انگلیسی: **The last resort is the hot iron**

آخرین چاره آهن داغ (سوزنده) است
۳) آدم گرسنه ایمان ندارد

عربی: کادالفقران یكون کفراً: فقر به کفر نزدیک است (حدیث)
انگلیسی: **When poverty comes in at the door, love flies out**
زمانیکه فقر از در وارد می شود، عشق از پنجره می گریزد.

۵) آشپز که دوتا شد، آش یا شور می شود یا بی نمک
عربی: من کثرة الملاء حین غرقت السفینه: از زیادی ملوانان کشتی غرق
شد

انگلیسی: **Too many cooks spoil the broth**
آشپز زیادی آبگوشت را خراب می کند
۶) آش نهورده و دهن سوخته

ایضاً: گسسه کسرد در بلیغ آهننگری
بسه شوستر زدن کسردن سگری
عربی: اکت الفلقل و تفلقل حلقی: فلقل را تو خوردی و گلوی من سوخت

انگلیسی: **One does the blame, another bears the shame**
گناه را کس دیگری انجام می دهد و شرمساریش از آن دیگر است

۷) آفتابه لگن هفت دست، شام و نهار هیچ چی. (کنایه از تشریفات
بیهوده و زائد)
عربی: اسمع ججمه ولااری طحنا سرو صدا می شنوم ولی آردی نمی بینم
(در اسباب)

انگلیسی: **Much ado about nothing**
هیاهوی بسیار برای هیچ ایضاً **Much bran, little meal**
۸) آنچه بر خود مهسندی، بدیگران مهسند

عربی: کما تدب، تدان = همانطور که دیگران را خوار کنی خوار خواهی
شد

انگلیسی: **Do as you would be done by**
همانطور با دیگران رفتار کن که باید با تو رفتار شود.

بانک ملی افغان

از شما و در خدمت شماست
امانت و پس اندازهای شما را با اطمینان نگهدارند

تایر تیوپ لیس

شما که بخاطر تایرهای جدید انتظار می کشیدید و مطمئن ترین تایر را جستجو می نمودید حالا می توانید مطمئن شوید این تایرها که از شهرهای کهنی تازه وارد گردیده در خدمت شما قرار دارند.

این تایرهای تیوپ لیس ضد پنچری و دفع کننده فشار و ضربه میباشد. تایرهای تازه وارد از سایر تایرها ارزانتر بوده و به اقتصاد شما کمک میکند. این تایرها چندین برابر تایرهای بادی عمر دارد مطابق ستندرد بین المللی ساخته شده. از این تایرها برای کراچی های خاک ریز و کراچی های حمل و نقل اموال و ماشین های سیار استفاده میشود.

این تایرها برای شهرها و قصبات کشور یک محصول مطمئن است.

از این تایرها استفاده نمائید و برابر همیشه از پنچر شدن و هواگیری راحت باشید.

کودرس فروش :- کابل حمه اول جاده نادر سینتون محمدی مارکیت دوکان غلام رضا
سالنگ و ات چهارراهی قوای مرکز سرای حاجی محمد عطا دوکان محمد رضا، ریا

تلفون ۳۴۹۸۱

رستوران ذائق طلایی

فضای آرام با موسیقی شاد و بهترین موقعیت رستوران ذائق طلایی همیشه در خطه
 باقی خواهد ماند. غذاهای لذیذ از گوشت گوسفند و مرغ را در سالن زیبای
 این رستوران که از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب آماده خدمت است صرف نمایید. رستوران ذائق طلایی
 مجال عروسی، شیرخوری و دعوتها، هموطنان مسلمان اهل هندو را با شرایط سهل و اقتصادی پذیرد
 بکوشید وقت را قبل از ریزش نماید.

آدرس :- رستوران ذائق طلایی، کادرم علوم مرکز فزیرا کرج، روبرو منگه (کرج)

رهنمای مسابقات

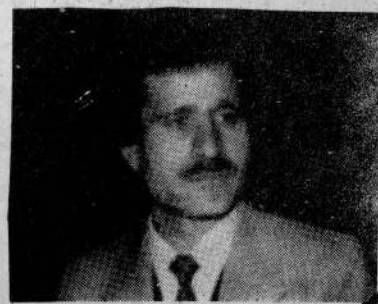
رهنمایی در خرید

روح الله نقییری

و فروش خانه

زمین آپارتمان و موتور

آدرس:



شهرنو چارراهی حاجی یعقوب متصل مسجد
 جامع شیرپور
 تلفون ۳۲۵۲۹



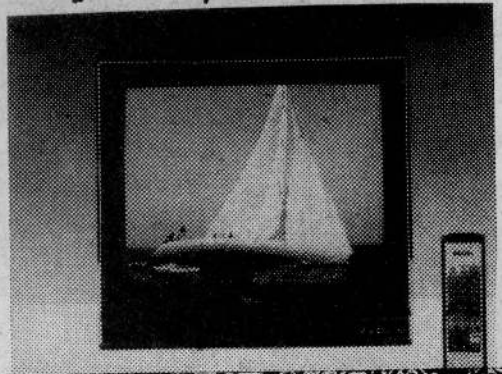
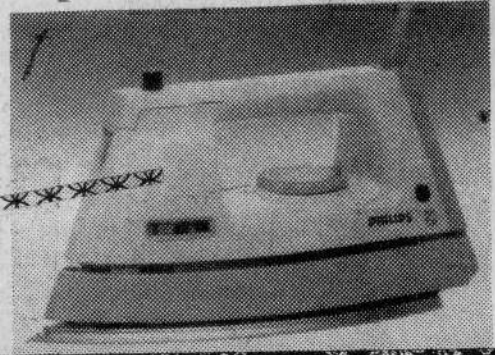
کفروشی سنبل
 کله تازه و گله مضمون لایق تره
 زهره سر و خوش شادمانه لایق شتر
 مورت بورت میره بوفته موش
 کده سر نه فوکه میره ان شخو نو کوه کفروشی

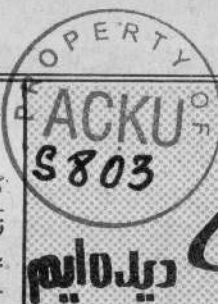


فروشگاه فلیس دیلایت

فروشگاه دیلایت شیک ترین اجناس
 راز شهر ترین کچینا مار جهانگ تان ولرد
 نموده و بلا شتر باغ عرضه میداردر .

تویوزیون مار رنجه فلیس اوتوماتیک ریگوت کنترول دلر به سایز مار مختلف بایک سال
 گرنتر، دید یوگت شارپ چاپا سوادل VC-M730E اوتوماتیک دلر اوشیت مار سیم سیم
 ریگوت کنترول دلر، ارقام رادیوگت مار، اوتو مار قرقر اوتوماتیک فلیس، باوچه سر مینر، تویوزیون مار سلاو سلاو
 ۱۱ و ۲۰ انچه سیاه سفید ساخت اتحاد شمدر . آدرس، تعالی شاهه الی کابل محمد جانخان ۱۱





برای شما فال

عقرب

میگویند کسی که خوب گره میزند خوب گره را باز هم میکند. اما گاهی اگر شما زنده و کسی تانرا خیلی محکم گره میزند برای حل مشکلات تان بیشتر از هر کس خودتان دچار جنجال میشوید، بهتر است سخت گیر نباشید و تا اندازم هر چه زودتر را آسان بگیرید.
دنيا به امید خورده شد.

حمل

هیچ مشکلی سر راه تان واقع نمیشود شما میتوانید با اراده و تصمیم قاطع بر سر دشواری ها غلبه کنید. در عشق چانس بیشتر دارید، اما مهم اینست کم میتوا- نمید از چانس خود استفاده کنید جسود نپاشید زیرا بیهوده خود را سردچار بهما- ری های روانی می سازید.

قوس

در گذر شته ها کسی گفته بود که مرد- ها زن ها را جسام دوست دارند اما- زنها قلبا و روحا. بهتر است اعتقاد او را خراب نسازید و آرزو جایش را زهر پا نکنید. مصیبت هرگز دایمی نمی ماند خود را با مقاومت سازید. در برابر حوادث سپر باشید تا بتوانید از خود دفاع کنید.

ثور

میگویند اگر قهر زنبور را نکشید ی قدر عسل را نمیدانی، گاهی اجازه بدهید که حوادث هم وجود داشته باشد چرا که بدون تلخی نمیتوان مزه خوبی های زنده گی را چشید.
به استقبال يك خوشی بزرگ باشید و بدون آنکه خود را ناراحت سازید بسهاری از کارها سر بر راه میگردند مواظب خا- نواده خود باشید.



جدی

چیزی که گران است رایگان است. آنچه را که بمحض بدست میآورید برایتان هم ارز تر دارد و هم خوشحالی. دقت کنید که با تارک اندیشی دو-ستان خوب تانرا از دست ندهید.
چیزی را که انتظار دارید بدست میآورید اما همت خودتان میتواند بهتر شما را کمک کند. نامه بی دریافت خوا- هید کرد که خیلی برایتان خبرهای خوبی ارد.

جوزا

در رخ پای کوتاه دارد، شما متوجه باشید کسی که شمارا می فریبند همیشه قادر نیست فریبش را ادامه بدهد. تصمیم تان برای آنکه به يك دوست خود کمک نماید، خیلی بجاست اما کوشش نکنید این مساء مدت خود را همیشه به رخ او بکشید. دل فسخ داشته باشید. به زودی خبر سر خوشی به شما میرسد که میتواند برای شما خیلی با ارزش باشد یکی از دوستان تانرا ملاقات می کنید که خاطره اش برای شما بسیار عزیز خواهد ماند.

دلو

همه چیز خوب است اما باید جوانسی را با تجربه های بهتر سپری کنید تا در پیروی جوان باشید. کسی را که بهاد دارد. رید شمارا به خاطر دارد و ممکن است به زودی او را ببینید. گمشده تانرا می یابید اما همه چیز مرهون زحمت شماست. شما توانایی آنرا دارید که بزرگوارتر از پیش باشید.

سنبله

بانشانی که جدی میباشند برخورد خود را جدی نگه دارید زیرا ممکن است شوخی های کوچک موجب شود تا مناسبات بسیار قدیمی و دیرینه شما خراب شود. کسی را که دوست دارید، از محبت خود آگاه سازید درین راه شهادت شما را کمک می کند. نامه يك دوست تانرا پاسخ بگو- یید و او را انتظار نذارید.

مشرطان

عادت نکنید همیشه منفی یاف باشید زنده گی پاته گفتن ساخته نمیشود، بلی بگویند و اما سنجیده. با دقت زیاد - کاری را که زیر نظر دارید انجام بدهید اما وسواسی نشوید و هرگز نخواهید همه چیز به مراد دل شما پایان یابد. از کسی که توقع نیکی ندارید در مقابل بدی اش آزرده نشوید. دعوت یکی از اعضای خا- نواده تانرا برای حل مشکلی بپذیرید.

حوت

هر وقت شما در باره خود اندیشید، اید در حقیقت دوستان تانرا هم از نظر دارید همیشه امید قوی شما مشکلات شما را آسان ساخته و شمارا بخاطر زنده گی خوب یاری می رساند.
با دوستی که در هفته آینده ملاقات می کنید برایتان خیلی دلچسپ و مو- زنده خواهد بود. حرف های او را همیشه بخاطر بسیارید.

میزان

مهر بانتر از پیش باشید تا دوست تان احساس کند که شما در محبت خود سرا و منت نگذاشته اید. زمانیکه کار خوبی انجام میدید خوشحال میشوید و نوعی راحتی وجدان شما را مسرور می سازد.
بدون آنکه اسباب زحمت اضافی دوستان تان را فراهم آورید گاهی احوال آنها را بگیرید. نگران گرمای هوا نباشید فقط خود را نگه دارید.

اسد

گرچه خوشی شما خوب است اما دقت کنید ممکن است بعضی ها آنرا نشانه سادگی باوری شما نه پندارند. برای زنده گی کردن هنر زحمت را بیاموزید.
یعنی تحمل و شکبایی. نامه بی شما میرسد که میتواند در موقعیت شما و در- تصمیم شما نسبت به آینده خیلی مو- ثر باشد.

موتورهای انصاری وات

آهسته آهسته حفظ کیفیت، تحریر و تکیه در موتورهای

ریما اقتصاد و رانندگی و الکا، ماسکیوچ مدل ۱۹۹۰ احسان گمبارید؛

موتورهای الکا، ماسکیوچ ۹۰ و موتورهای انصاری وات تازه وارد نمود است



شما ازمایشگاه این موتورها در چهارراه انصاری شهرنودیدن کنید
و موتورده لخواه تانرا باریک مورد پسند انتخاب کنید . همچنان موتورفروشی
انصاری موتورهی مدل جدید ۱۹۸۹ و ۱۹۹۰ بنز تویوتا و بیگ های
مختلف النوع را بدستوردارد اشخاصی ومؤسسات دولتی میتوانید باشرایط
سهل وموتورمورد ضرورت خویش رادستیاب شوند

تصحیح :
با اعتبار از ۱۳۸۰ خرداد ماه
در آرم در شماره اول ماه حمل در صفحه
۱۲۶۱ در ریفه داستان در روز دوشنبه
از شماره ۲۸ به بعد ۱۲ شماره در آرم
فست اخبار استان مطالعه نمایند
شکر

که در سربار دیگر بنحاطر داشته باشه

تلفون ۳۰۵۲ چهارراه انصاری شهرنود

ملل
DS
350
۲۲۵
۱۳۳۳/۳

موسیقی

کتابخانه

فروشگاه بزرگ افغان

یک چشم بزرگ در فروشگاه بزرگ

فروشگاه بزرگ افغان

معاقل جوشی تانرا در رسوای
فروشگاه بزرگ افغان بنگلار
نمایید تا خاطره آن همیشه بشاد
بماند
وقت را بیزیرف کنید

ما میزبان شما در منزل مختلف فروشگاه بزرگ افغان از تولیدی و در هر محصول
تولید کشوریم نموده کشیدل کون فروش است و هر وقت مناسب خرید را می بینید

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