

شماره ۲۴۰ جلدی ۱۳۹۰

خیمه نشینی



# شپه سار شهر وند

ماهنامه علمی، فرهنگی، هنری، ادبی، سیاسی، دینی و اقتصادی

ضرب المثل ها

در باره ویتامین آ

عروسی در منطقه الله یار

PRT IN GHOR

محمد نبی واصل کابلی

یک دختر پس از سالها به پسر تبدیل شد



## در عقب حصار



سید محمد نبی عدلیب علوی

چو رندان زنم شانه زلف سخن  
سخن رانم از عشق و مهر وطن  
وطن یعنی جان و وطن یعنی تن  
وطن یعنی عشق فراوان من  
وطن یعنی تارو وطن یعنی پود  
وطن یعنی هر یاخته از خود  
وطن یعنی ناموس یعنی شرف  
چو تمثال مروارید، اندر صدف  
وطن یعنی میدان و بازار عشق  
وطن یعنی مبدأ، و پرگار عشق  
اگر عشق داری به میدان در آی  
به این مرزو بوم (شهیدان) در آی  
شهیدان عشق و شهیدان حق  
همان شیر مردان ایثار خلق  
یقیناً که مردان این گلستان  
به اغیار هر گز، ندادن عنان  
عنان را مده دست اغیار بس  
کز آن سود هرگز نبردست کس  
به چشم تأمل به تاریخ نگر  
به حزم بزرگان این بوم و بر  
بزرگان عاشق و صادق منش  
نیاکان خوش طینت و دل تپش  
نظر کن به دیوان این گلستان  
به تاریخ نیکوی افغانستان  
بسی عشق و ایثار پیدا شود  
کز آن عرق ملی هویدا شود  
مکن "عندلیبا" ز وصفش دریغ  
نما طبع خود را چو طبع بلیغ

کار بازسازی میدان هوایی ولایت غور در ۱۱ سپتمبر ۲۰۱۱ رسماً خاتمه یافت. کار بازسازی میدان هوایی چغچران با داشتن گذرگاه طیاره قیر شده، ساختمان های نگهداشت، برج کنترل، اطاق برای کارمندان و اداره آتش در تابستان ۲۰۱۰ شروع شد بازسازی میدان هوایی چغچران که هزینه ۲۰ میلیون دالری داشت توسط بانک انکشافی آسیا و دفتر ایالات متحده برای انکشاف بین المللی (یواس ای آی دی) تهیه و کار بازسازی توسط شرکت ساختمانی و بازسازی فیض اجرا شد، و فعلاً میدان هوایی نامبرده یک از بهترین میدان هوایی های جهان بشمار میرود، این پروژه موفقانه در شرایط اقلیمی برابر و به خوشی مردمان محل انجام یافت فعلاً کار میدان هوایی کاملاً ختم گردیده و طیاره های بزرگ میتوانند به آسانی در این میدان هوایی نشت نمایند و فعلاً هم خطر که میدان هوایی را تهدید میکند، بالا شدن مردم در دیوار میدان هوایی و داخل شدن شان از راه دیوار است که این موضوع مشکل مسقیم به نداشتن میدان هوایی خوب در آینده میباشد مردم عزیز غور و چغچران، لطفاً در رابطه به حفظ میدان هوایی تان احساس مسولیت کنید و قوانین محافظت از میدان هوایی را اطاعت نمایید، پس به دیوار های میدان هوایی بالا نشوید و از قدم زدن در گذرگاه طیاره بپرهیزید و به خاطر داشته باشید که طیاره موثر نیست از این خاطر در هر که بخواهیم آنرا استاد نماییم نمیتوانیم.

پس امن بودن شما در دست خودتان است.

پی آر تی چغچران

مترجم: گل رحمان فراز

## صحت خوب اخلاق خوب به بار میآورد

پی آر تی ۱۴ مقیم چغچران فعالیت های خویش را از نویمبر ۲۰۱۱ یکجا با تیم صحتی شروع کرده است این ماموریت برای اکثر داکتران ماموریت جدید نیست، تمام اعضای این شفاخانه از تجربه کافی در ماموریت های بین المللی برخوردار اند. شفاخانه پی آر تی توجه خاص را در رابطه به حل مشکلات صحتی مریضان محل، و مشوره دهی دارد در ماه دسیمبر سال جاری، داکتران جراح شفاخانه پی آر تی یک بچه را عملیات کردند که همان مریض ۱ ماه قبل از عملیاتش دست خود را شکسته بود. و عملیات مریض فوق الذکر به خوبی سپری شد و فعلاً خوب احساس میکند و خصوصاً مادر همان بچه عملیات شده از فعالیت های پی آر تی ممنون بود تمام اعضای شفاخانه پی آر تی میل دارند که بحیث اضافه کاری به مردم محل خدمات صحتی انجام دهند پی آر تی برای شما زندگی صحتمند در آینده میخواهد.

رسانه های پی آر تی

مترجم: گل رحمان فراز

# واقعیت ها در مورد مغز انسان

- ✓ انسان می‌تواند حدود ۴۰ روز بدون غذا زندگی کند اما فقط ۷ روز بدون آب، ۸-۶ دقیقه بدون هوا و لحظه‌ای بدون نیروی حیات طاقت می‌آورد.
- ✓ سلول‌های پوشش معده مخاط، پپسین، HCl با pH ۰/۲ تولید می‌کند (۱۰۰,۰۰۰ برابر اسیدیته جریان خون).
- ✓ بیش از نیمی از استخوان‌های بدن انسان در دست‌ها و پاها هستند.
- ✓ بالاترین سرعت ثبت‌شده عطسه ۱۶۵ کیلومتر در ساعت است.
- ✓ قلب ۳ میلیارد مرتبه در عمر متوسط انسان می‌تپد.
- ✓ نوزاد تازه متولدشده ۳۵۰ استخوان دارد اما این تعداد برای یک بزرگسال ۲۰۶ عدد است.
- ✓ خون یک عضو مایع بدن انسان است.
- ✓ همه انسان‌ها در زمان تولد کورنگی دارند.
- ✓ ریه‌های ما بیش از ۱۵۰۰۰ لیتر هوا را هر روز تنفس می‌کند. سطح ریه‌ها تقریباً هم‌اندازه یک زمین تنیس است.
- ✓ غذا حتی اگر روی سرتان ایستاده باشید به معده شما خواهد رسید.
- ✓ پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است.
- ✓ بدن یک انسان بزرگسال از ۱۰۰ تریلیون سلول تشکیل شده است.
- ✓ تعداد باکتری‌های موجود در بدن انسان بیشتر از تعداد سلول‌های بدن است. در بدن انسان حدود ۷۵ تا ۱۰۰ تریلیون سلول وجود دارد.
- ✓ مغز انسان از قوی‌ترین کامپیوتر پیچیده‌تر است و بیش از ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد.
- ✓ مویرگ‌ها آنقدر کوچک هستند که گلوبول‌های قرمز خون فقط به صورت تکی می‌توانند از آنها عبور کنند.
- ✓ قرنیه چشم، بیرونی‌ترین لایه چشم، تنها بافت زنده بدن انسان بدون رگ خونی است که موادمغذی را از اشک و زلالیه می‌گیرد.
- ✓ هر سلول در بدن انسان ۶ تا ۸ فوت DNA دارد.
- ✓ تحقیقات و مطالعات نشان داده است که گناه و جرم سیستم ایمنی بدن را با پایین آوردن سطح ایمونوگلوبولین تخریب می‌کند.
- ✓ طول کلی دستگاه گردش خون تا ۶۰,۰۰۰ مایل کشیده می‌شود. این یعنی دوبرابر مسافت دور زمین.
- ✓ در یک اینچ مربع از پوست، ۴ یارد فیبر عصبی، ۶۰۰ حسگر درد، ۱۳۰۰ سلول عصبی، ۹۰۰۰ پایانه عصبی، ۳۶ حسگر گرما، ۷۵ حسگر فشار، ۱۰۰ غدد عرق، ۳ میلیون سلول و ۳ یارد رگ خونی وجود دارد.
- ✓ به استثنای سلول‌های مغزی بدن، ۰۰۰,۰۰۰,۵۰ از سلول‌های بدن شما حین خواندن همین جمله مرده و با سلول‌های دیگر جایگزین می‌شوند.
- ✓ قلب شما حدود ۱۰۰,۰۰۰ مرتبه در روز و حدود ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ مرتبه در سال می‌تپد. در یک ساعت قلب آنقدر قوی کار می‌کند که انرژی لازم برای بالا بردن حدود یک تن وزن به طول یک یارد از زمین را تامین کند.
- ✓ کبد معمولاً کارخانه شیمیایی بدن نامیده می‌شود. دانشمندان حدود ۵۰۰ عملکرد کبد را کشف کرده‌اند.
- ✓ دستگاه عصبی مرکزی یا ۴۳ جفت عصب به همه قسمت‌های بدن متصل است. ۱۲ جفت به مغز متصل هستند، ۳۱ جفت به نخاع. حدود ۴۵ مایل عصب در کل بدن در حرکت است.
- ✓ پیام‌ها به شکل تکانه‌های الکتریکی در عصب‌ها حرکت می‌کنند. آنها با سرعت ۲۴۸ مایل در ساعت در حرکت هستند.
- ✓ دستگاه عصبی مرکزی، دستگاه اصلی همه عملکردهای بدن است و رابطه متقابل نوروفیزیولوژیک با طب فشاری مریدین و چاکرا (مراکز انرژی احساسی) سیستم‌های عملکرد فعال در بدن دارد. نیمدررفتگی نخاع، مجسمه و اندام‌ها، در جریان اطلاعات انرژی تکانه عصبی و طب فشاری مریدین تداخل ایجاد می‌کند.
- ✓ آئورت، بزرگ‌ترین سرخرگ بدن، تقریباً به قطر شلنگ باغ است. از طرف دیگر، مویرگ‌ها آنقدر کوچک هستند که ۱۰ مویرگ در کنار هم به اندازه قطر یک مو می‌باشد.

به تاریخ ۲۹ نوامبر سال جاری اداره انکشافی بین المللی ایالات متحده آمریکا ( یو ایس آ آی دی ) یک ارایه ( پریزنتیشن ) را به ارتباط تجزیه و تحلیل بودجه و مصارف را از طریق پروگرام منطقی شهرداری های افغان برای جمعیت شهری حوزه غرب برای معرفی تنظیم مسایل مالی برای کارمندان شهرداری چغچران تهیه نمود. در جریان ارایه معلومات شهردار چغچران همراه کارمندان شهرداری؛ نماینده شورای ولایتی و نماینده جامعه مدنی حضور داشتند. ارایه معلومات بیشتر بالای مسایل تنظیم مالی و پلان گذاری؛ عواید و مصارف سال ۱۳۹۰ و سال گذشته متمرکز بود؛ در نظر داشتن ساختار جدید پروسه بودجه و پیشنهاد آمده سازی بودجه سال ۱۳۹۱ نیز شامل بود پروگرام منطقی شهرداری های افغان برای جمعیت شهری حوزه غرب یگانه برنامه ارتقا ظرفیت در چغچران میباشد که با شهرداری برای فعال نگهداشتن و ارتقای خدمات رسانی توسط ارتقا ظرفیت؛ ارتقا اشتراک شهروندان؛ بهبود سازی تنظیم شهرداری و افزایش ظرفیت مقامات دولت جمهوری اسلامی افغانستان از طریق شفافیت و حسابداری وابسته به شهرداری و حکومتداری کمک مینماید این پروژه چند مشاور را در شهرداری برای اولویت بندی مسایل مالی و ضروریات تخنیک گماشته است. و هم اکنون یک استراتژی نو را تطبیق مینماید تا فعالیت ها را بر اساس موضوعات وابسته به شهری افزایش دهد رمپ آب جمع آوری عواید را افزایش میدهد؛ ارتقا و تشویق برگزاری جلسات در سالون عمومی شهر بکار اندازی منابع برای جامعه و همچنان پروژه بالای پلان گذاری بودجه متمرکز میباشد ( که شامل اشتراک عامه میباشد ) و به شهرداری برای فراهم نمودن افزایش و بهبود خدمات ضروری برای شهروندان کمک مینماید افزون بر این رمپ آب خدمات رسانی اساسی جامعه را از طریق پروژه های سربیی ارایه میدارد مثل ساختن؛ پیاده روها؛ ساحه سبز؛ زرده بندی و کثافات دانی ها.

## معارف فاقد خلاقیت و ابتکار ملت فاقد عزت نفس و خودباوری

آنچه که در سطح کشور توجه همگان را بخود جلب نموده است وهرکس خواسته یا نا خواسته از آن سخن می گوید انکشاف وترقی کشور است این دو مقوله بیشتر از هر مقوله دیگر درمحرقات توجه عمومی قرار گرفته است به حد که خیلی ازمسایل بنیادی دیگر را تحت الشعاع قرار داده است اما آنچه که ازاین مقولات بیشتر هدف قرار میگردد بازسازی ساخت و ساز واعمار پروژه های مختلف می باشد انکشاف وترقی سوژه های است که هم دولت آن را زمرمه می کند وهم انجوها آنها را لعاب دهن قرار داده است وهم ملت ومردم با آن دهن شیرین میکند هرکدام از این دو مقوله درصورت که تحقق وعینیت داشته باشد ارزش بسزای خود را دارد واز جایگاهی ویژه درایوان خواسته وآرزو های مردم برخوردار است اما سوال اساسی این است که آیا می شود توسط انکشاف وترقی کن وفیکون صورت گرفته وافق جدید سبز رنگ دروهرغای این کشور ایجاد نمود آیا می توان با این دو مقوله سرنوشت جامعه را درفضای تعالی وتکامل رقم زد آیا می شود آرزو های را که دراذهان وخاطره به رویای تحقق نا پذیر مبدل شده است درچوکی حقیقت نشانند آیا میشود با اعمار چند پول وپولچک وسرک ومکتب سنگ زیربنا وزیر ساخت یک جامعه خود پوبا وخود رورا بنیان گذاشت خیلی این مسایل ساخت وساز را مهم جلوه داده اند وذره بینش کرده اند همین ذره بین کردن این مسایل سبب شده است که بسیار ازبنیادی ترین ومهم ترین اصل ترقی وتکامل از یادوخاطره ها پاک شده درتاق بالا گذاشته شود بیابند قدردرست تر وهدفمندانه تر فکر کنیم وکمی آینده نیگرانه تر بیندیشیم وبه این فکر کنیم که ایوان وعمارث درست کردن برای ملت که خود مپب به کمر بسته آن را منهدیم میکند چه سود دارد ومکتب ومدرسه ساختن چه نقش درآینده ملتی خواهد داشت که خود مکتب ومدرسه به خرابه تبدیل نموده وبه صورت متعلم تیزاب می باشد فکر نمیکند که با چند پروژه کشور از انجماد رکورد نجات یافه وازاین مسخ شده گی رهای یابد جامعه ای که تنها می تواند تعمیرات ساخته شده توسط دیگران را حفظ کنند بل خودش خراب میکند ازساختن که اصلاً خبری نیست چطور سرنوشت فردای خود را رقم زده وآینده خودرا درفضای تکامل وتعلی بسازد تمام قدرت نیرو وبودیجه به انکشاف وپروژه منمركز شده است ازمعارف رشد استعداد ها تبلور خلاقیت ها به فعالیت رساندن قوه فطری بوجود آوردن نیروی سالم انسانی حاکم ساختن آموزه های ناب اسلامی وروشهای منطقی قرآن وسنت دربخشهای مختلف اجتماعی سیاسی اعتقادی اقتصادی فرهنگی آموزشی روابط وبرخورد فردی اجتماعی ورحیه همدیگر پذیری وهمگرایی به گردباد نسیان وفراموشی سپرده شده است از این جهت است که رشوه احتکار فساد اداری ثروت اندوزی وتکثیر گراف صعودی را می پیماید واز این لحاظ است که صاحب خانه با هستی خودش صدبرابر بدتر ازبیگانه برخوردار نموده واموال وسرمایه کشورش را با بیرحمی تباہ می کند شاید تا هنوز کمتر متوجه شده اید یا اصلاً متوجه نشده اید که این همه واین همه زیر سر معارف فاقد خلاقیت وفاقد ابتکار می باشد اما متاسفانه معارف کشور ازروح اخلاق اسلامی تهی وارزشهای قرآنی خالی می باشد ومضامین نصاب تعلیمی اجتماعی که درحقیقت روح وحیات جامعه را تشکیل می دهد به مضامین نصاب تعلیمی اجتماعی که درحقیقت روح حیات جامعه را تشکیل می دهد به مضامین دسته دوم تبدیل شده وارزش خود را ازدست داده است وقام توجه به مضامین وفورمولهای خشک ساینسی متمرکز شده است قصد این را ندارم که خداناکرده به دانش تحقیر نمایم بلکه می خواهم این را بگویم کام تشنه معارف بشری را باید با زلال حکمت الاهی ترنموده از او رفیع عطش کردتا اوآماده برای تطبیق درعرصه زنده گی آدمیان گردد درغیر آن معارف بشری نه تنها را گشاه نخواهد بود که مهلک وتباہ کننده می باشد چنانکه دردناک خارج ازاسلام این را به عیان تماشا میکنند بشر که ادعا دارد قله های دانش را طی نموده ومدارهای علم را پیموده است درست نیست که تمام وجود درتوفان جرم وجنایت وفساد اخلاقی وظلم به انسانیت غرق شود وزن را که فریاد حقوقش را کران سمری دهد این گونه اله برای پرکردن شکم قرارداده واو اسیر بنده وشهوت خود قرار دهد لذا که معتقدیم که ازمعارف وحکمت الاهی باید تحفه دریگیر بی روح معارف بشری دمید تا حیات واقعی یابد معارف نه به مفهوم نصاب تعلیمی دولتی بل به مفهوم آموزه های ناب اسلامی که برخواسته ازفطرت وطبیعت انسان است توام با نصاب تعلیمی معارف می باشد برای اینکه معارف بشری بدون معارف الاهی مسخ شده وبوچ وناکار آمد است معارف آسمانی وملکوتی باید نخفه حیات را به پیکر خشک وبی روح معارف بشری دمیده ومعارف بشری را زنده برای اداره ای امور بشری گرداند نتیجه معارف مرده ملت مسخ شده است ونتیجه معارف درخواب رفته جامعه فاقد اراده وعزت نفس می باشد ونتیجه معارف لنگ وکور ملت زبون وپس مانده متاسفانه معارف درکشورخصوصاً درولایت غور مثل شلغم شوربای شب مانده است رمق حیات ازشاهرگهای هستی اش درحال بیرون رفتن وبقا او درکام نیستی درحال غلطیدن است نه حال دارد ونه مقال نه شور دارد ونه شعور ونه جنبش دارد ونه خیزش حال باید با این معارف بی چشم ودست وپا پروژه بسازد که چه شودمیخواهم این را به والی محترم ولایت غور داکتر عبدالله هیواد عرض کنم والی محترم زحمات وتلاش شما برای ساختن این ولایت قابل تقدیر وسپاس است همه میدانند واعتراف دارند که سیمای غور نسبت به گذشته تغییر نموده است امیدوارم که باهمین احساس ونیت همیشه درکنار غوریان بمانید اما آنچه که ازمهمه مهم است وباید درمحرقات دید همگانی قرار بگیرد بازسازی زیربنا های فکری سیاسی اعتقادی فرهنگی خصوصاً مکاتب ودانشگاهها می باشد باید حصار های آهنین ازخودباوری اعتماد وعزت نفس ایجادکرد وزیر بنا های فولادین ازاستعداد ها خلاقیت های بالقوه بوجود آورد وایوانهای ازنیروی انسانی ساخت ویک انسان جدید با تفکر عالی میتولید ساخت تا بی توان هستی عزت کرامت شخصیت ووقار وحیات جامعه را درآن دژهای فولادین حفظ ونگهداری کرده وآینده ملت را درفضای خود باوری وخود یابی رقم زد تا خود جایگاهی خود را درکرانه جوامع بشری بدست آردآنچه که ازهرچیز دیگر برای تعمیر دیوار خودباوری وساخت بناهای فکری وترمیم شیرزه ذهنیت های والای انسانی درجامعه ضرورت دارد ایجاد یک انقلاب فرهنگی یک نهضت علمی ویک جهش فکری مبتنی برآموزه های ناب قرآن وسنت می باشد تا تعمیق بینش دربخشهای مختلف صورت گیرد والی محترم ملت های مترقی ملت های مبتکر وخلق ودارای نیروی سالم انسانی بودند وآنها ازداشته هایشان بخوبی محافظت میکردند ونداشته هایشان را میساختن والی محترم این سخنان به مفهوم نادیده گرفتن زحمات شما نیست قبلاً گفتم که تلاش درجهت ساخت وساز غور قابل تقدیر است خیلی خوشحالم که مبینم هرروز قدم جدی تری جهت انکشاف برداشته می شود اما امید وارم که توجه خاص دربخش معارف مبذول دارید وهم چنین امیدوارم افراد خوش ذائقه وروشنگر مسول نیزگامهای موثر دراین جهت بردارد بس است یک عمر است که امروز ما مثل دیروز است وهرروز قدم جدی تری به عقب برمیداریم بااحترام سید علی صدر.

## ضرب المثل ها

- ۱- دوست خوب به روز بد شناسائی میشود
  - ۲- بعداز مرگ سهراب نوشدارو چه سود
  - ۳- زبانت را بگیر تا جهان را بگیری
  - ۴- بارکج به منزل نمیرسد
  - ۵- خواستن توانستن است
  - ۶- جوینده یابنده است
  - ۷- دیک به کوته میگوید رویت سیاه هست
  - ۸- گنج درویرانه است
  - ۹- تادم است غم است
  - ۱۰- قطره قطره عاقبت دریا شود
  - ۱۱- خفته را خفته بیدار نمیتواند
  - ۱۲- روبروی جانم جانت پشت سرکاردم استخوانت
  - ۱۳- بالای زخم نمک پاشیدن
- ازطرف نرگس ابراهیمی متعلمه صنف دوازدهم الف

### (حکایت)

حجاج را گفتند ازخداي تعالي بترس و با مسلمانان ظلم مکن او با غایت افصح بود به منبر برآمد وگفت خداي تعالي مرا بر شما مسلط کرده است اگرچه شما بعد از من ازظلم نخواهید جست به این فعلی که شماراست خداي را جز من بنده گان بسیار اند اگرچه بسیار باشد که کسی بدتر ازمن بیاید.

ماه جبین رحیمی متعلمه صنف دوازدهم الف

## از ویتامین آ چی میدانید؟؟؟

- در بدن موجب سلامتی پوست دستگاه تنفسی و چشم میشود .
- در بدن حس بینائی و اعصاب را تقویت کرده و عملکرد قلب را تنظیم میکند.
- در بدن باعث رشد سلول ها استخوان ها و موها میشود و از تولید سنگ مثانه .
- عفونی را التیام می بخشد . در بدن را در برابر امراض پوستی و بیماری های میکروبی مقاوم کرده و زخم های.
- در روغن ماهی ، جیگر ، کره پنیر تخم مرغ کدو ، کاهو ، لوبیا سبز ، نخود سبز ، زردآلو پرتقال و شفتالو وجود دارد.
- زمینیه مهدی زاده متعلمه صنف دوازدهم الف

- انسان می تواند حدود ۴۰ روز بدون غذا زندگی کند اما فقط ۷ روز بدون آب ، ۸-۶ دقیقه بدون هوا و لحظه ای بدون نیروی حیات طاقت می آورد.
- سلول های پوشش معده مخاط ، پپسین ، HCl با ۰/۲ pH تولید می کند (۱۰۰،۰۰۰ برابر اسیدیته جریان خون).
- بیش از نیمی از استخوان های بدن انسان در دست ها و پاها هستند.
- بالاترین سرعت ثبت شده عطسه ۱۶۵ کیلومتر در ساعت است.
- قلب ۳ میلیارد مرتبه در عمر متوسط انسان می تپد.
- نوزاد تازه متولد شده ۳۵۰ استخوان دارد اما این تعداد برای یک بزرگسال ۲۰۶ عدد است.
- خون یک عضو مایع بدن انسان است.
- همه انسان ها در زمان تولد کور رنگی دارند.
- ریه های ما بیش از ۱۵۰۰۰ لیتر هوا را هر روز تنفس می کند. سطح ریه ها تقریباً هم اندازه یک زمین تنیس است.
- غذا حتی اگر روی سرتان ایستاده باشید به معده شما خواهد رسید.
- پوست بزرگترین عضو بدن است.
- بدن یک انسان بزرگسال از ۱۰۰ تریلیون سلول تشکیل شده است.
- تعداد باکتری های موجود در بدن انسان بیشتر از تعداد سلول های بدن است. در بدن انسان حدود ۷۵ تا ۱۰۰ تریلیون سلول وجود دارد.
- مغز انسان از قوی ترین کامپیوتر پیچیده تر است و بیش از ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد.
- مویرگ ها آنقدر کوچک هستند که گلوبول های قرمز خون فقط به صورت تکی می توانند از آنها عبور کنند.

# خیمه نشینی



روز های اول ماه ثور بود هوا نسبتاً گرم و آفتاب درخشان متفاوت از دیگر روزها یک روز بسیار خوب بود در همان روز خواستیم خیمه بزنیم و این روز زیبا را درخیمه بگذرانیم خیمه را در کنار چمن کوچکی بلند را به زیر آن هموار کردیم در اوایل روز خیمه | کرده و فرش نشینی زیاد لذت بخش بود زیرا بوی خوش علف ها به ما می رسید آسمان آبی و قشنگ دیده می شد نور آفتاب داخل خیمه را روشن و زرد کرده بود ژرنده ها بروی تار های خیمه می نشستند و سرو صدا می کردند این همه بسیار برایم جالب و لذت بخش بود با خود گفتم کوچکی ها چقدر خوشبخت هستند زیرا همیشه درخیمه ها به سر میبرند در این وقت به فکر آنهایی افتادم که برای میله و تفریح به مناطق سبز می روند و خوشی می کنند تصمیم گرفتم از این به بعد درخیمه برای مدتی باشم تا از راز های آگاه شوم که هنوز درباره آن فکر نکرده بودم مدتی

نگذشت که همه چیز عوض شد باد تنیدی وزیدن گرفت هوا تاریک شد همه جا را خاک آلوده ساخت تارهای خیمه ما کنده شده همه زیباییها از بین رفت سبزه ها را خاک و آفتاب و آسمان را ابر ناپدید کرده گرمی آفتاب کم شد حالا دیگر پرنده ئی نبود که سرو صدا کند باز با خودم گفتم کوچکی های بیچاره با چی بدبختی زنده گی می کنن درین حالت به یاد آنهایی افتادم که در باد های بهار گرمای تابستان سردی زمستان در چنین خیمه ها با اطفال کوچک شان در فقر و بیچاره گی به سر میبرند با چهره های معصومانه و صورت های آفتاب سوخته شب و روز را بدون آذوقه می گذرانند اما آه هم نمی کشند گاه گاهی به دولت داد می زنند و نیاز های شان را می گویند اما کیست بشنود آواز آنها را کیست بپرسد چند روز است که روی نان خشک را ندیده اند کیست بپرسد از رنج های آنها هیچ کسی خود را مسئول پرسیدن احوال غریبان نمیداند یا شاید هم دو لت برای گرفتن احوال آنها وقت ندارد زیرا همیشه مشغول خوش آمد گویی و مهمان نوازی اشخاص محترم هستند. این تنها وظیفه دولت نیست بلکه مردم هم مبادله می شود اذدرائی تان برای مرفوع ساختن احتیاجات ناداران از مقام بلندت در کمک برای پائین دستان و از استادن در بلند کردن افتاده گان استعفاده کنید.

فرستنده : سوسن





# (عروسی در منطقه الله یار)



خویشی (عروسی) در قریه الله یار قسمی است که با اجرای خواستگاری همینکه وعده مثبت داده شد بعد از یک و دو روز طرفداران پسر همراي موي سفیدان به خانه عروس شریني میآورند تا فاتحه خواني کنند و بعد از یک ماه عروسي خود را اجرا میکنند عروسي طوري است که یک روز پیش نان پخته مینمایند آماده گي میگیرند و خویشاوندان خود را دعوت میکنند فامیل شاه دوتا گوسفند میکشند و همراه اشیاء ضروری

به همراي چند نفر مرد و چند نفر زن به خانه عروس میروند شب در آنجا میمانند و از صبح بعد از اینکنه صبحانه خوردند به دیدن عروس میروند بعد از آن هرکس به خانه خود برمیگردد اما داماد به خانه عروس میماند در عید ها هم چنان یک گوسفند میکشند و همراي چند نفر میروند به

خانه عروس بلاخره تا مدت یک دوسه سال داماد مهریه عروس را خلاص میکند و بعد آماده گي به عروسي کلان میگیرند در عروسي کلان خانواده عروس ازداماد بوته (هیزم) طلب میکند بعد از آماده گي به نان پختن میگیرند خویشاوندان خود را هر دو جانب خبر میکنند دوروز نان پخته مینمایند البته یک قسم دیک هاي کلان است آنها را بالای حلقه (پایه) میگذارند به زیرش آتش میکنند و نان را به همین قسم زن هاي بیچاره پخته میکنند البته در مدت دو روز به همین قسم نان پختن سپري میگردد و مردها گاوها و گوسفندان را میکشند تهیه نان را میگیرند روز سوم صبح وقت عروس را آرایش و آماده میکنند و او را طوري آرایش مي نمایند که اول کلاه همراي قدیفه به سرش میکنند دوم روپوش بسته مي نمایند سوم شال سبز را به سرش مي بندند و چهارم سلسله که از نقره است آنرا بر سر عروس بسته میکنند عروس بیچاره عرق از او میریزد و نشسته است البته همین قسم خوب است چنانچه حضرت محمد ص گفته است که حجاب زن زیور اوست خیلی خوب است که عروس ها را با حجاب بیرون کنند همچنان خویشاوندان عروس منتظر هستند که داماد کي میآید داماد همراي چند تا موتر و زیاد موتر سایکل البته زن هم وجود دارد که به اصطلاح ما آنها را مار شاه میگویند تا ساعت ۹ الي ۱۰ حاضر میشوند در این وقت خویشاوندان عروس زیاد رقص میکنند و بیت مي خوانند همچنان به مار شاه هم دف (دایره) را میدهند که آنها بخوانند و آنها بیت را مي خوانند پاتوئی صد هزاري - دور شاهي خماري - وقتي پیشکش میخواري - حالی جهیز را بینداز بعد از صرف طعام عروسي نکاح را بسته میکنند بعد آماده حرکت میشوند داماد به داخل خانه عروس میشود دست عروس را میگیرد و عروس بیچاره از خانه پدر بیرون میشود به موتر سوار میشوند و با خوشحالی زیاد به خانه داماد میروند البته در زمان هاي گذشته موتر زیاد نبود عروسي ها طوري بود که اسب را به شکل موتر مقبول جور میکردند داماد را بالای اسب سوار میکردند دیگر مردم پیاده حرکت میکردند نزدیک خانه عروس که میرسیدند اشخاص پیاده به پیشروي داماد رقص کرده مي آمدند و از این طرف هم که عروس و داماد را به بالای اسب سوار میکردند زیاد صدای شادي بلند مینمودند و رقص کتان به خانه داماد میرفتند به این ترتیب نحوه خویشاوندی برقرار و عروسي به پایان میرسد.

عاطفه پی پروا متعلمه صنف دوازدهم





# محمد نبی واصل کابلی

محمد نبی واصل کابلی به سال ۱۲۴۴ ه.ق در ده افغانان کابل چشم به جهان گشود. خط و اصول انشاء و ترسل را از پدر خویش آموخت، و نیز ادبیات کهن زبان فارسی دري و زبان عربي و علوم اسلامي را از محضر ملا رحمدل خان مدرس فراگرفت. استعداد شگرف واصل انگیزه آن شد که استادش پس از مدت کوتاهی وی را به عنوان محرر خویش انتخاب کند. حافظه و ذکاوت واصل آن گونه که از معاصرانش شنیده شده است، اعجاب آور و به پایه نبوغ بوده است. واصل با وجود اشتغال به کارهای دفتری، در شعر و ادب نیز توانایی بی مانندی داشته است، چندان که در شعر از خواجه بزرگوار حافظ مشتاقانه پیروی می کند و در اکثر غزلهایش چنان دنباله رو لسان الغیب حافظ است که اگر شعری از واصل بدون قید نامش به نشر برسد گاهی خواننده به مشکل خواهد توانست آن را از شعر خواجه تفکیک نماید.



وی را می توان یگانه شاعری دانست که بعد از سالیان مدید، دوباره سبک عراقی را زنده نموده است. واصل در غزل سرایی استاد است و نسبت به همه انواع شعر بیشتر به این شیوه توجه نموده است. در قصیده و ترجیعات نیز دست کمی از غزل ندارد، اما در مرثیه سرایی چیره دست تر است. قصاید واصل نیز با آن طبع روان و قریحه سرشار و حافظه فوق العاده استثنایی، برای مورخین و محققین در شناخت اشخاص سرشناس و حکمروایان زمانش بسیار ارزنده و سودمند است. واصل به روز پنجشنبه ۲۰ ماه ثور سال ۱۲۷۱ خورشیدی به اثر مریضی وبا وفات یافت و پیکرش در ده افغانان کابل به خاک سپرده شد.

**نمونه شعر واصل کابلی :**

## آب دیده

آن را که نقش روی تو مدّ نظر شود  
یک در زمانه مایل به نقش دگر شود  
مفتون یک نگاه تو گشته است مردمان  
چشم تو را که گفت چنین جلوه گر شود  
بر رخ مکش ز زلف شب آهنگ خود نقاب  
مپسند روز بختم ازین تیره تر شود  
نبود عجب که شور قیامت شود عیان  
آن جا که سرو قامت او جلوه گر شود  
آه دلم که در دل خارا اثر کند  
دردا نشد که در دل او کارگر شود  
شادم ز آب دیده که بهر نثار دوست  
هر لحظه جیب و دامن من پر گوهر شود  
شوخی که خون مردم عالم، به عشوهِ ریخت  
از قتل من به غمزه چه سان در گذر شود  
یاران ز گریه کار به جایی رسیده است  
کز جای اشک خون ز دو چشمم به در شود  
ای مردمان دیده نگرید بیش از این  
پای فراق دوست مبادا که تر شود  
مشکل که داغ هجر تو از دل بدر رود  
صد لاله گر ز تربت «واصل» به در شود





# یک دختر بعد از سالها به پسر تبدیل شد!!!

دوشیزاه ترقی و پیشرفت از هم باشد، در عینک طبیعت تلخیز. تلیمین یک جراح مبتکر، متفکر و چیره دست بوده که در بخش جراحی عمومی تخصص داشته علاوه جراحان بخش انکولوژی شفاخانه اپولو هند می باشد. این بخش شامل تداوی جراحی امراض سرطانی می گردد. ضمن این موصوف از آموزش بخش های مختلف طبابت عصری خود را مستفید ساخته و آنها را موفقانه در شفاخانه خود به انجام رسانیده که (جراحی عمومی، جراحی صدری، جراحی گوش و گلو، جراحی یورولوژی، جراحی نسایی ولادی، جراحی چشم و جراحی پلاستیک و جراحی اورتوپیدی) می باشد. الحاج دکتور تاین احمدی از مدت سه سال به این طرف به کمک مردم غور شتافته و در ولسوالی تیوره با ایجاد یک مرکز نسبتا مجهز جراحی، مشغول خدمت به مردم دور افتاده و رنجیده آن دیار است. موصوف درین مورد؛ می گوید: «می خواهم دست آورد های طبابت عصر نوین را نثار مردم این دیار نمایم». چندی قبل سفری داشتیم به ولسوالی تیوره ولایت غور ضمن آن از شفاخانه الحاج دکتور تاین احمدی دیدن نمودم. در آن جا با یک جوان بشاش و شاد مواجه شدم. وی نام خود را حکمت الله گفت، وقتی از وی جویای احوال شدم و او داستان زندگی خود را برام گفت متعجب و حیرت زده شدم و با خود اندیشیدم که در چنین مکان دور افتاده و محروم از همه امکانات در اعماق کوه ها و دره ها چطور امکان پذیر است که شخص با داشتن این توان مندی و مهارت حاضر شود درین جا کار نماید و همچو عملیات های بزرگ را موفقانه انجام دهد. باورم نمی شد وقت تمام بخش های شفاخانه وی را دیدم از امکانات موجود این مرکز دیدن کردم و با شخص داکتر صاحب تاین احمدی صحبت نمودم همان گفته بیادم آمد که:



## در پیشه گمان مبر که خالیست شاید که پلنگی خفته باشد

می خواهم شمه از صحبت های حکمت الله را برای شما باز گو نمایم: نام قبلی من شیرین بود. من یک دختر بودم مقید در خانه منزل مانند هر زن دیگر که در محل ما زندگی داشتند مجبور به اجرای امورات منزل مانند آشپزی، لباس شویی، دوخت لباس، بعضا گلدوزی با بافت گلم، قالبین و غیره بودم. از مردان نامحرم روی پوشی داشته و صحبت با مردان مذکور ناممکن بود. لباس های زنانه محلی به تن داشتیم و گاهی هم فکر نکرده بودم که روزی ازین حالت خارج شده، نفس آزاد در پهنای گیتی بکشم و چون کبوتر آزاد بهرطرف که بخواهم پرواز نمایم. از سواد و دانش چیزی نمی دانم. و زمینه آموزش برای من مساعد نبود در یک دنیای کاملا تاریک و وحشتناک زندگی می کردم. با وجود آن همه محرومیت های که در زندگی داشتم آنقدر هم در آن زمان از زندگی خود ناراض نبودم چون از زندگی فقط همان چیزها را می دانستم و فکر من این بود که زندگی همین است.

روزی گروه از مردان و زنان قریه ما موتر فلانکوچ کرایه کرده و می خواستند بخاطر تداوی مریضی های شان نزد حاجی داکتر میراجان به ولسوالی تیوره بروند. داکتر موصوف در مناطق ما خیلی ها مشهور است مریض های زیاد در آن جا رفته بعد از عملیات و یا تداوی دواپی شفایاب شده اند. داستان های عملیات های عجیب و بزرگ آن در مجالس مختلف و حتی در خانه ها بین اعضای فامیل ها گفته می شود. من هم خواستم از پدرم بخواهم تا من را نیز بخاطر تکالیف معده و کمردردی که داشتم نزد آن داکتر ببرد. پدرم موافقه کرد و با گروه از مردان و زنان قریه همسفر شده عازم تیوره گردیدیم. وقتی به شفاخانه داکتر موصوف رسیدیم به صف معاینه شوندهگان نشستیم تا نوبت معاینه به من رسید. داکتر مرا معاینه کرد و بعد از معاینه مکرر از پدرم خواست تا از اتاق خارج گردد بعد بعضی حرف ها را به ارتباط عادت ماهوار و مسایل خاص دیگر از من پرسیده و مرا بخاطر گرفتن سونوگرافی و اجرای بعضی معاینات به بخش های دیگر رهنمائی کرد. معاینات من تکمیل شد. دوباره نزد داکتر آمدم. وقت نتایج معاینات مرا دید پدرم را دوباره از اتاق خارج کرده و برای من گفت: شیرین تو توسط عملیات جراحی به مرد تبدیل می شوی حالا هم تو یک دختر نه بلکه یک پسر هستی، صرف با یک عمل جراحی اگر خدا بخواهد انشاءالله به یک پسر تبدیل می گردی. تا این زمان من فکر نکرده بودم که من مشکل جنسی دارم فکر می کردم مانند همه زن های دیگر هستم و گاهی هم فکر نکرده بودم از ایشان فرق دارم. حتی بیشتر از همه ای دختران قریه زیورات می پوشیدم و لباس هان مفشن تری برای خود می ساختم. با شنیدن این حرف داکتر تکان خوردم و چنان احساس شرمندگی مرا فشرده که روی من داغ شده و عرق سروپای وجودم را تر کرد. گفتم داکتر صاحب معده من درد می کند و هم از درد کمر رنج می برم. داکتر گفت درست است اما مشکل اساسی تو چیزی است که برایت گفتم. برو با پدرت موضوع را مطرح کن باز شما را می بینم وارخطا از اتاق داکتر بیرون شدم پدرم گفت شیرین نسخه گرفتی؟ گفتم نخیر چیزی می خواهم بشما بگویم. جرات نمی کردم همچو حرفی را به پدرم بگویم. پدرم ناراحت شده گفت شیرین راست بگو داکتر چه گفت؟ جواب ندادم پدرم با عصبانیت به سوی اتاق داکتر رفت و بعد از مدت طولانی دوباره برگشت. وقت پیشم نشست لبخند زد و به خوشحالی گفت: داکتر می گوید

که تو دختر نه بلکه پسر هستی، صرف یک عملیات جراحی ضرورت داری من هم سرخود را به رسم تایید تکان داده گفتم بلی. پدرم در حالیکه اشک در چشمانش حلقه زده بود با خود می گفت خدایا شکر که به من یک پسر پانزده ساله دادی: بعدا پدرم مرا در موافقه با این عملیات تشویق کرده دلداري داد که عملیات خطر نداشته و مشکل در قبال ندارد. بعد از صحبت دوباره ای پدرم با داکتر به عملیات موافقه صورت گرفته زمان عملیات تعیین گردید. بعد از اینکه زمان تعیین شده فرا رسید نرس مرا در اتاق لباس پوشی که نزدیک عملیاتخانه قرار داشت رهنمائی کرده لباس های مخصوص شفاخانه را برام داد تا لباس های خود را تبدیل کنم. در اتاق کسی نبود. لباسهایم را تبدیل کردم اما جرات نکردم کلاه و روی سری را که به سرم داشتم بردارم زیرا در طول عمر سرم را برهنه نکرده بودم و می دانستم که برهنه کردن سر یک زن شرم آور ترین حرکت است که از طرف زن ها قطعاً قابل قبول و پذیرفتنی نیست





باز فکر می‌کردم که من حالا مرد هستم ..... نه جرات نکردم با همان لباس شفاخانه و کلاه و روی سری خود از اتاق بیرون شدم. وقت نرس مرا دید گفت شیرین کلاه خود را بردار! او کلاه مخصوص را به سرم گذاشته و کلاه خودم را از سرم برداشت و مرا بالای میز عملیات برد. عملیات سپری شد چند روز بعد سلمان به اتاقم آمده موهایم را کوتاه کرد. و پدرم برایم لباس های مردانه ساخت و بعد از مدت بیست روز از شفاخانه مرخص شدم. نام مرا حاجی داکتر صاحب حکمت الله گذاشت. حالا هیچ کس مرا شیرین صدا نمی زند، بلکه همه مرا حکمت الله صدا می زنند. وقت به قریه ام برگشتم به صحنه عجیب روبرو شدم. دیگر در بین زنان قرار نداشته و مجبور به پوشیدن رویم نبودم بلکه در مجلس با مردان نشسته بودم همه به دیدنم می آمدند و با من رو بوسی و بغل کشتی می کردند تنها وقت ن شیرین و مرا زنان و دختران که بیست روز قبل من هم از جمله ایشان بودم مرا تنها می دیدند واز زیر چادر های شان صدا میزدند شیرین سخت آزار میدادند. با همه این تحولات که در زندگی ام رخ داده احساس عجیب دارم گاهی فکر می کنم خواب می بینم واز جایم بلند می شوم وبعد از گذاشتن چند قدم متیقین می شوم که خواب نمی بینم این يك واقعیت زندگی من است که خداوند همان داکتر را فرشته نجات من ساخته و مرا از این حالت مرگبار نجات داد بعد از اینکه به خانه رفتم چهار ماه را سپری نمودم و همه دختران قریه که دوست های آن دوران من که شیرین بودم بودند پنهانی با من خواهش ازدواج می کردند و یا اطفال خود را نزد من روان می کردند ولی پدرم موافقه نمی کرد و برایم می گفت: بچیم یکمرتبه همراهیت نزد داکتر میرویم ودرین باره با او مشوره می کنیم اگر کدام مشکل برای تو ایجاد نمی شد در آنصورت ترا داماد می کنم. حالا هر دو می نازد داکتر صاحب آمده ایم. داکتر صاحب از من خواهش کرد که در مدرسه که نزدیک شفاخانه شان واقع است درس بخوانم اما من و پدرم معذرت خواسته گفتیم که در محل خانه ما هم مدرسه وجود دارد و به مجرد رسیدن مجدد درس خواندن را شروع می کنم. پدرم در مورد که ما بخاطرش آمده بودیم طور خصوصی از داکتر پرسان نمود و وی گفت مشکل وجود ندارد حالا می توانید حکمت الله را داماد کنید، فعلا من و پدرم بسیار خوشحال هستیم و مع الخیره طرف خانه میرویم این شمه از صحبت های حکمت الله در مورد زندگی اش بود امیدوارم برای خوانندگان گرامی جالب بوده باشد.

فرستنده: احمد نوید (احمدی) منبع جام غور

## واقعۀ مواد انفجاری جا سازی شده در ولسوالی شهرک

مردم ولایت غور و چغچران، با انجام دادن وظیفه مشترک نیروهای امنیت ملی افغانستان و تیم بازسازی ولایتی (پی آر تی)، ولایت غور در راستای امنیت رنگ دیگری را با خود گرفته است، اما هنوز هم تهدیدات شورشیها باعث وخیم شدن اوضاع در منطقه است در ۲۲ نوامبر مطابق اول قوس، مواد انفجاری جا سازی شده در ولسوالی شهرک منفجر شد و باعث کشته شدن دو تن از مردمان محل گردید. با انجام دادن چنین حملات شوم و فاجعه آور، شورشیها پروای جز خودشان به دیگر مردم ندارند و آنها نمیخواهند که مردم افغانستان از زندگی صلح آمیز بر خوردار باشند مردمان محل باید حراس از شورشیها نداشته باشند چرا که آنها کوشش میکنند که بین مردم نفوذ کنند و مانع ترقی در ولایت شوند و بی ثباتی را به وجود بیاورند و مقامات محلی را بی اعتبار کنند و در آنجا نفوذ نمایند مردم شریف افغانستان، جا بجا کننده گان مواد انفجاری جاسازی شده دشمنان افغانستان اند، پس مواد مشکوک را هیچوقت دست نزنید، مسول خود و فامیل خویش باشید و با دیدن شی مشکوک و یا شخص مشکوک به نیروهای امنیت ملی افغانستان و یا آیساف اطلاع دهید. پی آر تی چغچران

## تحويل دهی مهمات غیر قانونی

PRT

به تاریخ ۲۲ نوامبر مطابق به ۱ قوس ۱۳۹۰ دفتر محترم دایاگ مهمات غیر قانونی را به پی آر تی تحويل نمود. مهمات از نزد گروپ های مسلح غیر قانونی ضبط یا جمع آوری گردید و یا به شکل مواد تهیه شده در حال جاسازی یافت گردید. مهمات شامل واسکت انتحاری؛ فیر راکت؛ فیر هاوان؛ مواد انفجاری تهیه شده و مهمات زیکویک بود. و همچنان یک مواد انفجاری تهیه شده توسط دفتر مبارزه با تروریسم گرفته شده است. در عین روز ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر مهمات در محل امن تخریب و انفجار داده شد. کار های جنایت آمیز را کنار گذاشته و به صلح پیوندید که باعث تامین امنیت و انکشاف عالی در ولایت غور میگردد با احترام پی آر تی چغچران.

# پل مسخره حالا مسخره تر شده !!!



یک پل مسخره داشتیم خوب بود هر چند مسخره هم بود میشد از رویش گذشت خدا خیر بدهد شیر احمد را که شیرانه همه ساله پلی میساخت و مردم از روی آن مشتک مشتک زنان عبور میکردند و حالا هم ما این پل را داریم مسخره تر از قبلش کرده اند که اگر دلیری پیدا شود و از روی آن مشتکی بزند یقین دارم که جائی از وجودش دریده و آنگاه شاید با بخیه هم چاره سازی به عمل نیاید خدایا خیر از بلایا!!!



صاحب انتشار سید نرید ضیاء

مدیر مسئول (سیدشکیب زیرک)

امور کمپیوتر (س ش ز)

ناشر : شاه محمود شهاب

تایپ عبدالوحید وفا

گزارش گر حسام الدین فیروز کوهی

ماهنامه پیام شهروند چشم انتظار مطالب و آثار شما میباشد.

مطالب دوباره برگردانده نمیشود

مطالب بیانگر نظر شخصی نویسنده است؛ ماهنامه در این مورد مسؤلیتی ندارد.

مدیر مسئول در ویرایش مطالب دست باز دارد

تماس با ما :

۰۷۰۰۴۰۰۰۶۴

[zerakshakeeb@yahoo.com](mailto:zerakshakeeb@yahoo.com)

[www.payamesharwand.blogfa.com](http://www.payamesharwand.blogfa.com)

نشانی: بنیاد فرهنگی اجتماعی نخبه گان آریائی غور شهر کوه جنب ریادت برق.

Payame Shahrwand



ملکونم  
ساج  
ز

(مولوی)

عالم خاکست  
نشریه غیر وابسته  
پایانم شهروند

قصه روز اول  
حسام