نورستان د طبیعي ښکلا هنداره

نورستان دافغانستان له ختيځو ولايتونو څخه دى، دا ډېره تاريخي سيمه ده او په مختلفو دورو کې په بېلابېلو نومونو ياد شوى دى.

د جغرافيايي موقعيت له مخې، نورستان غرنۍ سيمه ده، په پخوانيو زمانو کې دا سيمه د کافرستان ترڅنګ د بلور يا بلورستان په نومونو ياد شوی دی، بلوريان يواځې د نورستان سيمه نه، بلکې د کونړ، چترال او کاپيسا ځينې سيمې هم بلورستان ولايت پورې تړلې وه.

په ١١٧٤ لمريز کال کې د افغانستان پاچا امير عبدالرحمن خان تر نظامي عملياتو وروسته دغه سيمه ونيوله او دافغانستان برخه يې وګرځوله، په هغه زمانه کې هم دا سيمه د بلورستان او کافرستان په نومونو يادېده، وروسته ددې سيمې ټول خلک مسلمانان شول او اوس دا سيمه دنورستان په نامه يادېږي.

د نورستان ولايت ډېری برخې دَرې، غرونه او غونډۍ دي، داسې پراخه ځمکه پکې نشته، چې ورته ميدان يا دښته وويل شي، ډېرې کمې کرنيزې ځمکې لري خو په دې ولایت کې یو شمېر سيندونه هم بهيږي، چې د لرګيو پلونه پرې جوړ شوي دي.

د نورستان ولايت مرکز پارون دى، ۹ زره او ۲۶۷ کيلو متره مربع مساحت او شاوخوا څلور سوه زره نفوس لري.

ددې ولايت داوسیدونکو اصلي ژبه نورستاني ده، ١٥ سلنه وګړي يې په پشه يي ژبه خبرې کوي او يو سلنه يې پښتانه دي، دغه راز ځينې برخې يې تاجک هم دي.

ددې ولايت شمال ته د بدخشان ولايت، ختيځ ته يې د پاکستان د چترال سيمه، سوېل ته يې د کونړ ولايت او لوېديځ ته يې پنجشیر، کاپيسا او د لغمان ولايتونه پراته دي.

نورستان نرم موسم لري، هر کال له ٦٠٠ څخه تر ٨٠٠ ملي متره اورښتونه لري، د نورستان شمالي برخې په ژمي کې ډېرې سړې وي اود تودوخې درجه تر منفي لسو پورې رسيږي.

نورستان چې يو غرنۍ ولايت دى، د ژمي پر مهال په کې ډېره زياته واوره وريږي تردې پورې چې ټولې لارې يې وتړل شي، په ژمي کې يې هوا ډېره سړه وي، په نورو فصلونو کې يې هوا بيا معتدله وي، خو په اوړي کې يې په ځينو سیمو کې هوا ګرمه وي.

دغه ولايت د مرکز په ګډون اته اداري واحدونه لري، پارون ددې ولايت مرکز دى، واما، کامدېش، برګمټال، دواب، نور ګرام، وانټ وايګل او منډول يې ولسوالۍ دي.

د نورستان د اوسیدونکو کلتور، عادات او کړنې د نورو ولايتونو له خلکو څخه نسبتاً جلا دي، ددې ولايت ډېرى خلک مالداري کوي، له لرګيو دوه پوړيزه کورونه يې جوړ کړي دي، نارينه يې پکول په سروي، په ودونو کې د نجلۍ پلار د هلک له پلار څخه ځينې څاروي د «تويانه» په توګه اخلي.

د اټکل له مخې د نورستان ټولیز مساحت ۹ زره او ۲۶۷کيلو متره مربع ده، چې له دې ډلې څخه ۱۶ زره او ۱۰۰ هکټاره یې اوبیزې ځمکې، ۹۳۳هکتاره للمي ځمکه، ۵۰۰ هکټاره باغونه، ۳۰۰ زره هکټاره طبیعي ځنګلونه او ۲۵۰ زره هکټاره یې څړځایونه دي. ددې ولایت عمده کرنیز تولیدات چهارمغز، جلغوزه، مڼه، مرخڼی (عناب)، شینی، زردالو، بادام، انګور، غنم، جوار، کچالو او لوبیا دي.

چهارمغز چې د نورستان او کونړ اوسیدونکي ورته غوزان هم وایي د نورستان په ولایت کې په زیاته پیمانه تولیديږي، چې ددې ولایت د اوسیدونکو په اقتصادي ژوند کې مهم رول لري. چهار مغز د نورستان ولایت په ټولو سیمو کې کرل شوي دي، چې ددې ولایت له خاورې، اوبه اوهوا سره په بشپړه توګه توافق لري. د نورستان په ډېرو سیمو کې چهار مغز په طبیعي ډول شنه شوي دي، علایمو څخه څرګندیږي، چې چهارمغز ددې سیمې یو بومي بوټی دی. له بده مرغه ددې ولایت د چهارمغزو ډېری ونې اصلاح شوي نه دي او حاصل یې بې کیفیته او کم دي، چې د مټاک یا سخت چهار مغز په نوم یادیږي. د چهارمغزو د ځنګلونو او تولید په هکله رسمي ارقام نشته، خو د اټکل له مخې ددې ولایت د چهارمغزو کلنۍ تولید څه باندې زر مټریک ټنو ته رسیږي.

له کومه ځایه، چې د نورستان ولایت د اوبیزو ځمکو کچه ټېټه ده او ددې ولایت ډېری اراضي تپې، غونډۍ، د غرونو لمنې او نورې سمې چې د کرکېلي وړ نه دي تشکیلوي نو په همدې موخه ددې ولایت ډېرې سیمې د چهارمغزو ځنګلونو د پراختیا په پار مساعده ځمکه ده د چارواکو په خبره که په دې ولایت کې د چهارمغزو پر ارزښتي ځنځیر کار وشي، نو یاد ولایت به د چهارمغزو یو هم صادراتي ولایت شي. په دې ولایت کې د چهارمغزو د پراختیا په پار طرحې هم جوړې شوي دي، چې په کې د ځنګلونو د پراختیا او ساتنې لپاره شنې قطعې جوړول، د چهار مغزو د نیالګیو د تولید لپاره د قوریو جوړول، په منځنۍ کچه هر کال ۲۰۰ هکټاره د چهار مغزو ځنګلونو او باغونو جوړول؛ د چهارمغزو په ځنګلونو کې د ساده اوبولګولو سیستمونو جوړول (د حوضونو جوړول او د قطره یي اوبولګولو سیستمونو جوړول)، د چهارمغزو د تولیدونکو ټولنو جوړول، د سیمې د خلکو ظرفیت لوړول، د چهارمغزو پروسس ته اسانتیاوې برابرول او بازارموندنه شامل دي.

د غوزانو ګټې:

غوزان په خپل ترکیب کې په زیاته پیمانه منرالونه، ویټامینونه او پروتینونه لري، چې د روغتیا لپاره ډیره ګټوره وچه میوه ده. غوزان د سټریس (ورځنی فشار) او خپګان څخه مو ساتي، په غوزانو کې فایبر، اومیګا ۳ او نور شته ترکیبونه سټریس له منځه وړي. دغه راز ښځې د سینو (تیو) د سرطان څخه ژغوري څیړنې ښایي، چې د ښځو د سرطان د مخنیوي لپاره د ګټورو میوو څخه یو هم غوزان دي، چې په ښځو کې د سینو د سرطان مخه نیسي. د بدن میتابولیزم مو چټکوي، ویښتان مو قوي ساتي، پوستکی مو روغ او روښانه ساتي، دماغ، ذهن او حافظه مو روغه او قوي ساتي، چاغیدو څخه مو ساتي، د شکري ناروغۍ څخه مو ساتي، زړه مو سالم ساتي، هډوکي مو پیاوړي کوي، د خوب لپاره تر ټولو ګټور او طبیعي درمل دی، غوزان د امیندوارۍ پر مهال د ماشوم او مور روغتیا ساتي. د امیندوارو میرمنو لپاره غوازان یو له غوره غذاو څخه ګڼل کیږي. باید وویل شي، چې په ورځ کې باید له ۴ تر ۵ اضافه غوزان ونه خوړل شي. او تل هڅه وکړئ تازه او پوست لرونکي غوزان واخلئ.