



THE AFGHAN JOURNAL

شماره ۱۳
جنوری ۲۰۲۴


افغان ژورنال

دانشگاه واشنگتن: جایی که یادگیری رشد میکند
دانشگاه واشنگتن که در سنت لوئیس واقع شده است چیزهای بیش از یک دانشگاه است. این یک مرکز پر جنب و جوش از یادگیری، تنوع و سنت است

نادیه ندیم: قهرمان فوتبال تا قهرمان درمانگاری
سفر نادیه در افغانستان آغاز شد، کشوری که درگیر نابسامانی هاست. وی در سن ۹ سالگی، زمانی که پدرش، جنرال ارتش ملی افغانستان بود

توازنسازی کارآفرینان
افغان جشن موفقیت دور ۳ و تشویق زنان برای دور ۴
کمک هزینه کارآفرینی افغان، که اکنون در دور سوم خود قرار دارد، سه برنده برجسته را شناسایی کرده و از آنها تجلیل کرده است

توازنسازی رویاها: سفر برنامه حمایت افغان به منطقه دی ایچ وی
در دسامبر ۲۰۲۳، موجی صدیقی و حمدالله همدرد به عنوان بخشی از برنامه حمایت از افغانستان، یک ماموریت ویژه را در منطقه دی ایچ وی آغاز کردند



من در زندگی
تنها یک هدف
دارم. می خواهم
در هر کاری
بهترین باشم



۸.



۶.



۵.



۴.



۱.



۷.



۱۲



۹.



۱۱

هزار داستان ناگفته در یک عکس



مرکز اجتماعی افغان

مرکز اجتماعی افغان یک فضای پر جنب و جوش و فراگیر در سنت لوئیس است که به عنوان مرکز برای تجمع افغان ها فعالیت دارد و این جامعه را با افراد و گروه های دیگر در این شهر وصل میسازد. هدف این مرکز ایجاد مرکزی است که نیازها، آرزوها و میراث فرهنگی جامعه افغانها را در ایالات متحده منعکس کند. همچنان هدف این مرکز اجتماعی ایجاد محیطی دلپذیر برای افغانها و ادغام اجتماعی، توانمندسازی و درک متقابل میباشد. مرکز اجتماعی افغان در صدد ایجاد فضایی پویا و فراگیر است که فرهنگ افغانستان را گرامی می دارد، انسجام اجتماعی را تقویت می نماید، و افراد و خانواده ها را برای پیشرفت در جامعه سنت لوئیس توانمند می سازد

فهرست مطالب

- صفحه ۰۴
توانمند سازی رویاها: سفر برنامه حمایت افغان به منطقه دی ایام وی
- صفحه ۰۵
توانمندسازی کارآفرینان افغان
جشن موفقیت دور ۳ و تشویق زنان برای دور ۴
- صفحه ۰۶
وحدت جامعه ثبات را برای تازه واردان فراهم میکند
- صفحه ۰۷
نادیه ندیم: قهرمان فوتبال تا قهرمان درمانگری
- صفحه ۰۸
برنامه شهروندی در موسسه بین المللی سنت لوئیس استاندارد را تعیین میکند
- صفحه ۰۹
دانشگاه واشنگتن: جایی که یادگیری رشد میکند
- صفحه ۱۰
دانشگاه کابل: حماسه ای از استقامت و تاریخ
- صفحه ۱۱
افشای رازهای قهوه و چای
- صفحه ۱۲
تاریخ غنی افغانستان: بازدید از آرشیف ملی
- صفحه ۱۳
کابل اکسپرس سنت لوئیس - از محافل خصوصی استقبال میکند

توازن سازی رویاها: سفر برنامه حمایت افغان به منطقه دی ایم وی



این ابتکار تجربی ارزشمندی را فراهم کرد و آنها را قادر ساخت تا در مورد سؤالات و خواسته های افغان هایی که به سنت لوئیس می آیند بیشتر بیاموزند و در عین حال به عنوان یکی از سریع ترین راه ها برای ارتباط با آنها عمل کرد. این ویدیو تا کنون توسط نزدیک به ۲۰۰۰ نفر مشاهده شده است و تماس ها و پیام های افغان های کنجکاو که به دنبال اطلاعات بیشتر در مورد سنت لوئیس هستند همچنان در حال سرازیر شدن است.

برنامه بعدی برنامه حمایت افغان این است که در سال ۲۰۲۴ برای جلسات حضوری بیشتر به این منطقه حاضر شوند و این نشان دهنده تعهد سنت لوئیس برای تبدیل زموذن این شهر به خانه ای دلپذیر برای خانواده های افغان است.

سفر اخیر برنامه حمایت از افغانستان در منطقه دی ایم وی داستانی از آزادی، غلبه بر چالش ها و حفظ امید است و جوامع دی ایم وی نقش مهمی در این سفر ایفا کردند. همانطور که تور کشوری برنامه حمایت افغان ادامه دارد، این نوید تبدیل رویاها به واقعیت و ایجاد آینده روشن تر برای همه افراد جامعه افغان را به همراه دارد.

حمدالله همدرد
موسسه بین المللی سنت لوئیس

در دسامبر ۲۰۲۳، موجی صدیقی و حمدالله همدرد به عنوان بخشی از برنامه حمایت از افغانستان، یک ماموریت ویژه را در منطقه دی ایم وی (دی سی، مریلند و ویرجینیا) آغاز کردند. هدف آنها روشن بود: آوردن امید و فرصت برای تازه واردان افغان، به ویژه کسانی که پس از اگست سال ۲۰۲۱ وارد ایالات متحده شدند.

آنها در مریلند با فدا غازی، صاحب رستوران **المدینه** و یک فروشگاه مواد غذایی آشنا شدند که هدف این در مورد تعامل با جامعه بود. فدا غازی از کردهایی های آینده ابراز حمایت کرد و در نظر داشت تا ۱۰۰۰ افغان را گرد هم آورد تا ما با آنها درباره فرصت ها در سنت لوئیس باهم گفتگو نماییم.



موجی و حمدالله سپس با جاوید کوتوال، که (کوتوال هومز) را مدیریت میکند و مدیر گروه «افغان های ساکن در منطقه دی سی» نیز میباشد، ملاقات کردند. این گفتگو در گروه فیسبوک «افغان های ساکن در منطقه دی سی» به صورت زنده پخش شد، زیرا «افغان های ساکن در منطقه دی سی» یکی از بزرگترین گروه های فیس بوکی افغانها در امریکا است.

توانمندسازی کارآفرینان افغان جشن موفقیت دور ۳ و تشویق زنان برای دور ۴



مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس نیروی محرکه این ابتکار، مدت‌هاست که متعهد به فراهم کردن فرصت‌هایی برای شکوفایی مهاجران و پناهندگان بوده است. رویکرد جامع آنها جنبه‌های مختلف زندگی از جمله خانواده، سلامت، جامعه، شغل و فرهنگ را در بر می‌گیرد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کار تاثیرگذار این نهاد، به www.iistl.org مراجعه کنید

همانطور که ما موفقیت دور ۳ را جشن می‌گیریم، کمک هزینه کارآفرینی افغان بسیار هیجان زده است که دور ۴ را در اوایل سال ۲۰۲۴ اعلام کند، که به طور خاص برای زنان کارآفرین افغان طراحی شده است. با کمک هزینه ۱۵۰۰۰ دلاری، ما زنان افغان را تشویق می‌کنیم که درخواست دهند، دیدگاه‌های منحصر به فرد خود را به اشتراک بگذارند، و فرصتی برای تبدیل رویاهای کارآفرینی خود را به واقعیت مبدل نمایند. این فرصتی است که نه تنها در دنیای تجارت نقش بسزایی داشته، بلکه به رشد و شکوفایی جامعه افغان نیز کمک شایانی مینماید

اکنون کمک هزینه کارآفرینی افغان به عنوان چراغ امید و توانمندی تبدیل شده است و ما مشتاقانه منتظر موفقیت و تاثیر مستمر آن بر چشم‌انداز کارآفرینی افغان هستیم. بیایید با هم آینده‌ای بسازیم که در آن نوآوری هیچ حد و مرزی زمی‌نشاسد و هر رویایی، صرف نظر از جنسیت، حمایتی را که شایسته آن است، پیدا کند

حمدالله همدرد

مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس

در یک جشن پرشور از نوآوری و انعطاف پذیری، مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس با افتخار برندگان موفق کمک هزینه کارآفرینی افغان را در دور سوم اعلام می‌کند. حمایت مالی مورد نیاز برای ایجاد، تقویت و گسترش کسب و کار خود را به آنها ارائه می‌دهد. این رویداد که در **مرکز اجتماعی افغان** برگزار شد، به عنوان شاهدی بر تاثیر مثبت تلاش‌های کارآفرینی در جامعه افغان بود

کمک هزینه کارآفرینی افغان، که اکنون در دور سوم خود قرار دارد، سه برنده برجسته را شناسایی کرده و از آنها تجلیل کرده است که هر کدام مبلغ ۱۵۰۰۰ دلار کمک مالی دریافت می‌کنند تا رویاهای کارآفرینی خود را تقویت کنند. این یک نقطه عطف مهم است زیرا این اولین بار است که سه کارآفرین به خاطر ایده‌های نوآورانه و تعهدشان به توسعه تجارت در جامعه افغان شناخته می‌شوند

برندگان دور سوم که در این مراسم اعلام شدند، مصطفی صبری، بنیان‌گذار اورست هیمپ در منطقه غرب میانه، اجمل درویش، بنیان‌گذار بازسازی خانه سلطان، و پویا ذبیح‌الله، نیروی خلاق عکاسی ویدئو ویو هستند. این کارآفرینان نه تنها خلاقیت خود را در زمینه‌های مربوطه نشان داده‌اند، بلکه تعهد خود را به مشارکت در اقتصاد محلی و ایجاد فرصت‌های شغلی برای پناهندگان، مهاجران و جامعه گسترده‌تر نشان داده‌اند

با تأمل در موفقیت برنامه کمک هزینه، برندگان قلبی شامل رضا حسنی، مالک یک کارگاه تعمیر و نگهداری خودرو، و حمدالله همدرد، بنیان‌گذار Owision Pictures از دور اول و دوم به ترتیب بودند. طیف متنوعی از کسب و کارها که از این کمک مالی پدید می‌آیند، غنای استعداد و روحیه کارآفرینی را در جامعه افغان نشان می‌دهد

وحدت جامعه ثبات را برای تازه واردان فراهم میکند



حمایت از جامعه افغان، فرصت‌های بیشتری برای کارآفرینان تازه وارد در منطقه وجود دارد تا تجارت خود را ایجاد و توسعه دهند. دسترسی به فناوری به بسیاری از راه‌های ارتباط با منابع آموزشی و خدمات در مؤسسه بین‌المللی و فراتر از آن اعطا کرد

آنچه در دو سال گذشته به وضوح آموخته شده است، این است که وقتی گروه‌های اجتماعی با هم متحد شوند و با هم کار کنند، چیزهای بزرگی امکان پذیر است. منابع مشترک به ایجاد شبکه ایمن کمک میکند که تازه واردان برای موفقیت و شکوفایی در منطقه ما واقعا به آن نیاز دارند

کری بریکی
مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس

در سال ۲۰۲۱، ما به سطح جهانی، شاهد فروپاشی حکومت در افغانستان بودیم، نحوه که بر زندگی افرادی که هنوز در این کشور هستند و همچنین در سراسر جهان اند تأثیرات داشته است. در زمان عدم اطمینان و بی ثباتی، انستیتوت بین‌المللی سنت لوئیس همراه با سازمان‌های متعدد دیگر در سراسر کشور ایستاده اند تا آنچه را که میتوانیم برای استقبال از افغان‌های تازه وارد انجام دهیم

در حالی که در مورد مسائل مانند مجوز کار، وضعیت محافظت شده با انبوه پرونده‌ها در سطح دولت فدرال، یا کمبود مسکن، ابهام زیادی وجود داشت، مؤسسه بین‌المللی تماس‌های هفتگی را با سایر همفکران و ماموران مشابه برقرار کرد. سازمان‌ها و گروه‌هایی که می‌پرسند «چکار می‌توانیم بکنیم؟ چطور می‌توانیم کمک کنیم؟» این تماس‌ها تا به امروز در سال ۲۰۲۳ ادامه دارد تا به بهترین شکل ممکن به همسایگان و اعضای جامعه کمک کنند و خدمت کنند

مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس در گالا امسال اوبونتو که در ۱۷ نوامبر جشن گرفته شد، وقت ویژه‌ای در نظر گرفت تا این سازمان‌های شریک اجتماعی و کارهایی را که طی دو سال گذشته انجام داده‌اند، بشناسد. جوایز ویژه این نهاد ها از جمله برای دوستان مسیحی آمریکایی‌های جدید، مهربانی با من آغاز می‌شود، بنیاد فرشتگان کوچک، اویاسیس اینترنیشنل، و ویلکم نیبرز سنت لوئیس اهدا شد

شرکای اجتماعی با کنار هم قرار گرفتن به تسهیل انتقال زندگی‌های جدید پیوند زده شده به منطقه سنت لوئیس کمک کرده‌اند. اکنون مکان‌های متعددی برای یادگیری زبان انگلیسی، شرکت در کلاس‌های رانندگی، مراکز اجتماعی و غیره وجود دارد. از طریق ایجاد برنامه

نادیه ندیم: قهرمان فوتبال تا قهرمان درمانگاری



در دنیای خیره کننده فوتبال، جایی که هر ضربه و گل داستانی را بیان میکند، یک نام برجسته میشود - نادیه ندیم. داستان او که متولد ۲ ماه جنوری سال ۱۹۸۸ است، روایتی مسحورکننده از پیروزی بر ناملایمات است

سفر نادیه در افغانستان آغاز شد، کشوری که درگیر نابسامانی هاست. وی در سن ۹ سالگی، زمانی که پدرش، جنرال ارتش ملی افغانستان بود، قربانی طالبان شد. نادیه با مادرش و چهار خواهر از ترس جان خود، سفری به داهمارک را آغاز کردند، جایی که امنیت در انتظار بود، اما رویاها هنوز وجود نداشت

داهمارک نه تنها پناهگاه آنها شد، بلکه به صحنه ای تبدیل شد که عشق نادیه به فوتبال در آن متولد شد. دختر ۱۲ ساله‌ای که تازه وارد کشور شده است برای اولین بار به توپ ضربه میزند و با تیم محلی گاک در آلبرگ میپوندد

مسیر نادیه در فوتبال باشگاهی از زمین‌های محلی گاک اوج گرفت و با باشگاه‌هایی مانند بی ۵۲ آلبرگ، تیم ویبرگ، پورتلند تورنز، و پاریس سینت جرمن وی نیز بازی کرده است. با پیروزی لیگ ملی فوتبال بانوان در سال ۲۰۱۷ و عنوان قهرمانی لیگ فرانسه در فصل ۲۰۲۰ - ۲۰۲۱، نادیه را به عنوان یک نیرو در دنیای فوتبال به زمایش گذاشت

نادیه با غلبه بر موانع بوروکراتیک، اولین بازی خود را برای داهمارک در جام آگاره ۲۰۰۹ انجام داد و به سرعت به یوفا یورو لیگ زنان ۲۰۱۷ نیز نام خود را درخشان ساخت، جایی که گل‌های اصلی او در برابر آلمان به داهمارک کمک کرد تا به فینال برسد. در سال ۲۰۲۰، او با عملکردی درخشان در برابر ایتالیا، نقش مهمی در تضمین جایگاه داهمارک در مسابقات قهرمانی اروپا ۲۰۲۲ داشت

با این حال، نادیه ندیم فقط یک ستاره فوتبال نیست. او همچنین یک شفا دهنده است. او که به ۹ زبان مسلط است، اخیراً از دانشگاه آرهوس با مدرک پزشکی فارغ‌التحصیل شده و بر جراحی تمرکز دارد. سفر او از گلزنی در زمین فوتبال تا بهبود زندگی در اتاق عمل، گواهی بر تطبیق پذیری و اراده اوست

سفر نادیه بدون چالش نبوده است. صحبت کردن در مورد این جنس/این‌ها ایف‌سی‌سی و مواجه شدن با فشار برای انجام عمل جراحی در ایالات متحده و در خارج از کشور، مشکلاتی را که ورزشکاران در پشت صحنه با آن روبرو هستند روشن است. این گواهی بر شجاعت و انعطاف پذیری او در حمایت از عدالت و شفافیت در دنیای ورزش است

در سال ۲۰۲۱، نادیه به دلیل دیدگاه‌هایش در مورد قطر با انتقاداتی مواجه شد که منجر به برکناری او از سمت سفیر حسن نیت شد. با این حال، رستگاری او از طریق فارغ‌التحصیلی اخیر و انتصاب او به عنوان قهرمان یونسکو برای آموزش دختران آشکار شد. این داستان پیروزی بر شکست‌ها است و نشان میدهد که قهرمانان واقعی میتوانند از سختی‌ها قویتر بیرون بیایند

همانطور که نادیه ندیم همچنان به درخشش خود ادامه میدهد، سفر او چراغی از امید و الهام است. نادیه از فرار از خطر در افغانستان تا گلزنی در میادین بین‌المللی ثابت کرده است که

رویاها میتوانند شما را به هر جایی ببرند. اکنون او به عنوان یک پزشک واجد شرایط و یک نهاد فوتبال، قد بلند ایستاده است و نشان میدهد که با شجاعت و سخت کوشی میتوان رویاها را به واقعیت تبدیل کرد. جهان مشتاقانه منتظر فصل بعدی سفر باورنکردنی نادیه ندیم است - سفری که از مرزهای ورزش فراتر میرود و قلب میلیون‌ها نفر را زحت تأثیر قرار میدهد

برنامه شهروندی در موسسه بین المللی سنت لوئیس استاندارد را تعیین میکند



استالینگز گفت: «نیازی به گفتن نیست، ما از اینکه این کمک مالی بزرگ به پایان رسید، هیجان زده هستیم.» تحصیل و مهاجرت مطمئناً افتخارات شایسته ای برای به رخ کشیدن دارند، اما این واقعا یک برد آژانس است زیرا نشان می دهد که برنامه و موسسه ما درجه یک در نظر گرفته می شود

موسسه بین المللی سنت لوئیس کلاس های شهروندی را برای زمام سطوح زبان آموزان انگلیسی برگزار می کند. این سازمان هر سال میزبان رویداد مسیر شهروندی است که برای همه کسانی که به دنبال اطلاعات بیشتر هستند آزاد و رایگان است. آیا کسی را می شناسید که به دنبال اخذ تابعیت ایالات متحده است؟ برای ثبت نام در کلاس های موجود در بخش آموزش می توانید همین امروز با موسسه بین المللی تماس بگیرید

کری بریکی
موسسه بین المللی سنت لوئیس

موسسه بین المللی سنت لوئیس میزبان رویدادی در سطح جامعه با عنوان مسیر شهروندی است. این رویداد یک جلسه اطلاعاتی یک روزه است که در آن اطلاعات به حدود بیست زبان بومی به افراد ارائه می شود

آخرین رویداد مسیر شهروندی در سال ۲۰۲۲ ارائه شد، اما برنامه هایی برای بازگشت این رویداد در سال ۲۰۲۴ در حال انجام است. لورا استالینگز، مدیر آموزش، گفت: «این یکی از ویژگی های کلیدی برنامه شهروندی در موسسه بین المللی است.» البته کلاس ها مهم هستند، اما دریافت اطلاعات به اعضای جامعه به همان اندازه برای ثبت نام و مشارکت ضروری است

موسسه بین المللی سنت لوئیس در میان برنامه های دیگر برجسته است. پیش از این در سال ۲۰۲۳، این توسط سرمایه گذاران نیز به رسمیت شناخته شده بود. خدمات شهروندی و مهاجرت ایالات متحده (یو ایس سی ای ایس) اخیراً اعلام کرده است که برنامه شهروندی موسسه بین المللی سنت لوئیس ۴۵۰۰۰۰ دلار کمک مالی در دو سال آینده دریافت کرده است



دانشگاه واشنگتن: جایی که یادگیری رشد میکند



است. زندگی دانشجویی با بیش از ۳۰۰ سازمان رونق می گیرد و چیزی برای همه ارائه می دهد. از رویدادهای بزرگی که توسط انجمن دانشجویی دانشگاه واشنگتن حمایت می شود تا گروه های موسیقی که توسط دانشجویان اداره می شود، این دانشگاه را پر از انرژی و خلاقیت میسازد

اقامتگاه ها، ورزش های دو و میدانی، و سنت های جاودانه

خانه جایی است که قلب در آن قرار دارد و دانشگاه واشنگتن تضمین میکند که بیش از ۵۰ درصد از دانشجویانی که در دانشگاه زندگی میکنند، احساس میکنند که در خانه هستند. **اقامتگاه های جنوبی** که به دلیل داشتن "بهترین خوابگاه های کالج" در سال ۲۰۲۰ شناخته شده است، که این خود یک محیط پرورش برای دانشجویان فراهم میکند

در ورزش، **واشنگتن بیبرز ۲۳** دوره مسابقات قهرمانی این سی ای ای دیویژن ۳ را به دست آورده اند که نشان دهنده تعهد دانشگاه به اخلاق ورزشی و موفقیت است. برنامه ورزش باشگاهی بعد اجتماعی را اضافه میکند و رفاه و احساس تعلق را ارتقا می دهد

در اصل، دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس چیزی بیش از یک موسسه است. این یک اکوسیستم پویا است که در آن تعالی آکادمیک، خلاقیت و سنت همگرا هست. دانش آموزان فقط در اینجا یاد زهی گیرند. آنها سفری متحول کننده را آغاز می کنند و معماران سرنوشت فکری خود در میراث برتری هستند که این نهاد قابل توجه را تعریف میکند

حمدالله همدرد

موسسه بین المللی سنت لوئیس

دانشگاه واشنگتن که در سنت لوئیس واقع شده است چیزی بیش از یک دانشگاه است. این یک مرکز پر جنب و جوش از یادگیری، تنوع و سنت است. با هفت مدرسه که طیف وسیعی از برنامه ها را ارائه می دهند، این موسسه مکانی است که دانش آموزان و اساتید در آن در سراسر رشته ها همکاری می کنند و مرزهای دانش را پیش می برند

تعالی علمی و همکاری

توانایی علمی دانشگاه واشنگتن را تعریف می کند، جایی که تعهد به تعالی عمیق است. این موسسه در سال ۲۰۲۰ مبلغ قابل توجهی ۹۲۰ میلیون دلار در تحقیق و توسعه سرمایه گذاری کرد و جایگاه خود را به عنوان یک پژوهشگر سنگین وزن ملی تضمین کرد. تعهد دانشگاه واشنگتن به اکتشافات پیشگامانه در مشارکت قابل توجه آن در **پروژه ژنوم انسانی**، آشکارسازی اسرار ژنتیکی گونه های مختلف مشهود است

کتابخانه ها، موزیم ها، و بیان هنری

چشم انداز فکری دانشگاه واشنگتن فراتر از کلاس های درس است. **کتابخانه** این دانشگاه بزرگترین کتابخانه ایالت، گنجینه ای با بیش از ۴.۲ میلیون جلد است. **موزیم هنر میلدرد لین کمپر**، که در سال ۱۸۸۱ تأسیس شد، با نمایش آثار هنرمندان مشهور و ترویج قدردانی فرهنگی، استعداد هنری را به زندگی این دانشگاه میافزاید

تنوع و زندگی دانشجویی جذاب

تنوع در دانشگاه واشنگتن چیزی بیش از یک کلمه رایج است. این یک روش زندگی است این دانشگاه میزبان ترکیبی پویا از دانش آموزان با پیشینه های نژادی و قومی مختلف است که از دیدگاه های غنی برخوردار است. با ۷۰٪ از دانشجویان کارشناسی که در تحقیقات دانشکده مشارکت دارند، دانشگاه متعهد به ارائه تجربیات عملی برای همه، شکل دادن به نسل بعدی نوآوران

دانشگاه کابل: حماسه ای از استقامت و تاریخ



پالیسی عمومی را ایجاد کرد. دانشکده علوم به ریاضیات، فیزیک، زیست شناسی و شیمی متنوع شد. به روز رسانی برنامه های درسی، معرفی برنامه های کارشناسی ارشد و دکترا، و استخدام کارکنان علمی جوان، تعالی دانشگاهی را افزایش داد. مشارکت با نهادهای ملی و بین المللی احیا شد و آزمایشگاه ها تجهیز و نوسازی شدند

دسترسی توسعه ای و چالش های معاصر: علیرغم تهدیدهای امنیتی و چالش های ناشی از کووید-۱۹، دانشگاه کابل سازگاری قابل توجهی از خود نشان داده است. ابتکاراتی مانند افزایش ثبت نام زنان، فراهم کردن خوابگاه برای هزاران دانشجو، ارائه تسهیلات بهتر برای افراد کم بینا، و تضمین شفافیت در سیستم های کارکنان دانشگاهی بر تعهد به رشد فراگیر تاکید میکند

دانشگاه کابل به عنوان نهادی از انعطاف پذیری فکری و عزم افغانستان برای غلبه بر ناملایمات است. همانطور که پیچیدگی های جهان معاصر را بررسی میکند، این مؤسسه همچنان آماده پاسخگویی به نیازهای اقتصادی و اجتماعی ملت است که نشان دهنده میراث تعهد تزلزل ناپذیر به آموزش و پیشرفت است

محمدالله همدرد
موسسه بین المللی سنت لوئیس

دانشگاه کابل که در قلب افغانستان واقع شده است، به عنوان شاهدی بر تاب آوری ایستاده است و در جریان امواج پرتلاطم تحولات سیاسی و درگیری ها در ۹ دهه گذشته است. این موسسه دانشگاهی که در نوامبر سال ۱۹۳۲ تأسیس شده، نه تنها طوفان ها را پشت سر گذاشته است، بلکه به عنوان چراغ امید و آموزش برای ملت ظاهر شده است

سالهای تأسیس (۱۹۳۲ - ۱۹۷۸): دانشگاه کابل در سالهای آغازین خود یک مرحله دگرگونی را بین سالهای ۱۹۳۲ و ۱۹۷۸ تجربه کرده است و شاهد تأسیس دانشکده های محوری بود که پایه تحصیلات عالی مدرن را در افغانستان پس ریزی کرده است. **دانشکده پزشکی** و پس از آن شکوفایی دانشکده حقوق و علوم سیاسی، دانشکده علوم، دانشکده ادبیات، دانشکده حقوق شرعی (اسلامی)، دانشکده کشاورزی و قنس، دانشکده اقتصاد، دانشکده داروسازی، و دانشکده هنر در این موسسه نهاد گذاشته شده است و زیربنای ساختاری ایجاد شده در این دوره نزدیک به نیمی از زیرساخت های موجود دانشگاه کابل را تشکیل می دهد

چالش ها و رکود (۱۹۷۹ - ۲۰۰۱): با این حال، دانشگاه پس از سال ۱۹۷۸ با یک دوره رکود مواجه شد که با آشفتگی سیاسی و ناآرامی های مدنی مشخص شده است. علیرغم برخی پیشرفت ها در اواخر دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰، سال های بعدی کاهش یافت. درگیری و جنگ ویرانی به بار آورد و منجر به تخریب امکانات، مهاجرت اساتید با استعداد و از بین رفتن روابط کاری و دیگر چالشها برای این دانشگاه شد

توانبخشی و پیشرفت (۲۰۰۱ تا کنون): طلوع قرن بیست و یکم عصر جدیدی را برای دانشگاه کابل آغاز کرد. چشم انداز سیاسی در سال ۲۰۰۱ تغییر کرد و فرصتی برای احیای دانشگاه فراهم کرد. این دوره شاهد یک بازنگری همه جانبه در حوزه های آکادمیک، زیرساختها و حاکمیت بود

از نظر آکادمیک، پوهنتون کابل دانشکده های خود را گسترش داد و دپارنمنت های علوم کامپیوتر، محیط زیست، اداره و

افشای رازهای قهوه و چای

با این حال، تحقیقات اخیر احتیاط را در مصرف بیش از حد چای داغ به دلیل خطر بالقوه سرطان مری نشان میدهد. توصیه میشود قبل از نوشیدن چای سرد شود

نگرانی از دست دادن حافظه در سال ۱۳۹۸ به دلیل افزایش تقاضای کار ظاهر شد. با این حال، از دست دادن مداوم حافظه میتواند نشان دهنده یک مسئله جدی تر باشد که زحت تأثیر ژنتیک، سن و انتخاب های سبک زندگی است

انجام زهرینات ذهنی و بدنی، حل معماها و رسیدگی به سلامت روان باعث تقویت حافظه و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با حافظه میشود. خواب باکیفیت، رژیم غذایی متعادل و پرهیز از غذاهای شیرین بیش از حد به مغز سالم و جلوگیری از زوال شناختی کمک میکند

زهرینات ذهنی و بدنی مداوم، رفتار با مغز مانند ماهیچه، حافظه را تقویت میکند. یک سبک زندگی متعادل، فارغ از عاداتی که به زوال شناختی کمک میکنند، بسیار مهم است. مصرف منظم غذاهای مغزی و کم قند برای حفظ حافظه توصیه میشود

کاهش مصرف شکر تأثیر مثبتی بر حافظه دارد و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش میدهد. استفاده بیش از حد از شیرین کننده های مصنوعی و مصرف زیاد قند ممکن است بر سلامت مغز تأثیر منفی بگذارد

هم قهوه و هم چای با محتوای کافئین خود با بهبود عملکرد شناختی و تقویت حافظه مرتبط هستند. اعتدال کلیدی است و مشورت با متخصصان مراقبت های بهداشتی میتواند میزان مصرف مناسب کافئین را بر اساس شرایط سلامت فردی تعیین کند



تا به حال به این فکر کرده اید که آیا نوشیدن صبحگاهی مورد علاقه شما میتواند کاری بیش از شروع روز شما را انجام دهد؟ بیایید به فواید سلامتی قهوه و چای بپردازیم

قهوه علاوه بر اینکه یک تکان کافئین است، دارای مزایای سلامتی متعددی است. محتوای کافئین موجود در آن نه تنها سیستم عصبی مرکزی را بیدار میکند، بلکه استقامت و انرژی را افزایش میدهد. تحقیقات نشان میدهد که مصرف منظم قهوه ممکن است با تأثیر بر متابولیسم قند، خطر ابتلا به بیماری های مانند دیابت را کاهش دهد

فعال شدن سلول های بتا در لوز معده یکی از ویژگی های مهم فواید قهوه است که انسولین تولید میکند که سطح قند خون را تنظیم میکند. مطالعات نشان می دهد که قهوه باعث تقویت کبد میشود و به طور بالقوه خطر ابتلا به **آلزایمر** و **پارکینسون** را کاهش میدهد. قهوه که به عنوان یک استاد متابولیک عمل میکند، میتواند متابولیسم بدن را برای مدیریت بهتر وزن تغییر دهد. این یک موهبت برای علاقه مندان به بدن است، از تنظیم وزن حمایت میکند و به عنوان یک محرک عمل میکند

مطالعات اخیر این ادعا را تقویت میکند که مصرف منظم قهوه با کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها مرتبط است. با این حال، اختلال افزایش بالقوه فشار خون به دلیل کافئین است که برای افراد مبتلا به فشار خون تأکید میکند

زنان باردار، مادران شیرده و کودکان خردسال به دلیل تداخل قهوه با جذب کلسیم، باید با احتیاط برخورد کنند. مصرف بیش از حد ممکن است با افزایش خطر شکستگی و برخی بیماری های استخوانی مرتبط باشد. با تغییر زمرکز به چای، مطالعات اخیر پتانسیل آن را برای طول عمر و زندگی سالم تر ستایش میکنند. چای سبز، سرشار از **آنتی اکسیدان**، با التهاب مقابله میکند. مناطقی که چای سبز جزء اصلی آن است، ارتباط بین مصرف چای و کاهش خطر بیماری ها را نشان میدهد



فوزیه شهاب
نطاق سابق رادیو تلویزیون
ملی افغانستان

تاریخ غنی افغانستان: بازدید از آرشیف ملی



رنگ نیز یکی از آثار مهم آرشیف ملی افغانستان میباشد و همچنان کتاب چاپی به خط کوفی محسوب به خط حضرت عثمان که سه جلد آن در این مکان به نحوه خوبی حفظ میشود. قویترین اثر آرشیف ملی افغانستان چاپ قرآن کریم در بیست دو نیم متر تکه میباشد

زیباترین و مهم ترین اثر که من و همه را به خود جذب میکند. دعوت نامه **حضرت محمد** و حضرت عمر به خط کوفی میباشد. که همه آن ها در شیشه خانه های مخصوص و چوکات های منظم، هنر زهائیس میکنند. زمانیکه به این اثر ها و نسخه ها نگاه می دوختم، هنر تاریخ کهن من را به خوبی متوجه می ساخت. این آثار نشان دهنده می علم و هنر در طول تاریخ میباشد که نیاکان ها همواره آموختن و نوشتن را مهم پنداشتن و احترام قائل شدن

این آثار تاریخی به قلم های مختلف در دوره های متفاوت مردم آن زمان برای حل مشکلات و ثبت افکار و موضوعات مربوط به آن زمان به رنگ و ورق این آثار را برای ما به جا گذاشته اند. در آثار های این آرشیف از معرفی چهره های مشهور پادشاه ها و حکمران های تاریخ افغانستان، جشن های خوشی و میله های چون میله گل سرخ در قاب های زینتی به زبانه های گوناگون زهائیس گذاشته شده است

من از آرشیف ملی افغانستان بسیار خوب دیدن نمودم و با مسؤلان این مکان آشنایی خوب پیدا نمودم. عکس های مهم و ارزشمند از آنجا گرفتم و موضوعات مهم آنجا را در دفترچه خود درج نمودم. این سفر تاریخی در کنار سفر های تاریخی دیگر، برایم خیلی مهم و با ارزش فراوان که در هر مکان نمیتوانم پیدا کنم داشت. هیچ ملت بیرون نگاه به گذشته نمیتواند حال خوب و آینده بهتر داشته باشد. و یا کشور های که در گذشته غنایند هستند از لحاظ تاریخی و فرهنگی، این فرهنگ و تاریخ معرفی خوبی برای امروز و فردا شان میباشد. و خوش بختانه آرشیف ملی افغانستان بیان کننده خوبی از هنر فرهنگی افغانستان میباشد



الیاس میرزایی
کابل افغانستان

بامداد شبیه ام را با رفیقان به آرشیف ملی کابل برنامه ریزی نمودم. کمره، دفترچه و قلم را با خود گرفتم و خود را برای یک روزی زیبا و پر آماده ساختم. بازدید از مکان های تاریخی خصوصا از کشوری که در آن تولد شده باشی خیلی خوشایند میباشد و هر قدم گردشگری مملو از دستاورد میباشد

آرشیف ملی محل جمع آوری و حفظ اسناد و میراث های فرهنگی همان کشور می باشد. که فلسفه بوجود آمدن آرشیف ملی افغانستان نیز همین میباشد. آرشیف ملی افغانستان ساختمانی که اعمار آن در سال ۱۲۷۱ خورشیدی در دوره پادشاهی **امیر عبدالرحمن خان** در محوطه باغ چرمگری کابل برپا گردید

این ساختمان در سال ۱۳۵۶ در دوره ریاست جمهوری **سردار محمد داود خان** به آرشیف ملی تبدیل شد و تمام آثار های خطی و تاریخی کشور از مکان های چون موزیم کابل و کتابخانه عامه، انتقال داده شد. و از همان هنگام تا کنون سند های تاریخی در آن نگهداری میشود. آرشیف ملی افغانستان دو بخش دارد؛ نسخه خطی و سند های تاریخی. بر بنیاد اعمار ها در آرشیف ملی نو هزار نسخه خطی و یک صد و پنجاه هزار سند تاریخی نگهداری میشوند که قدمت برخی از این سند ها تا صد نخست هجری خورشیدی میرسد



در بخش نسخ خطی آثار های چون؛ آیات قرآن کریم، تفاسیر شریف، احادیث شریف، رسالت ها، دیوان ها، کتاب های ادبی، ادبیات، فلسفی، طب، نجوم و به شمول قطعه خط ها که تقریبا از قرن اول تاریخ دارند. کاپی از زبانه های **شاهنامه فردوسی** که مؤلف آن **عبدالقاسم فردوسی** و کاتب آن **عبدالرزاق میباشد** و **دیوان حافظ** و مجموعه هفت

کابل اکسپرس سنت لوئیس - از محافل خصوصی استقبال میکند



از دوشنبه تا جمعه در خدمت مشتریان میباشد. هدف توسعه ارائه خدمات به مشتریانی است که مشتاق هستند از غذاهای لذیذ رستوران در طول اقامت‌های تعطیلات آخر هفته لذت ببرند

کابل اکسپرس سنت لوئیس فراتر از لذت‌های خوراکی‌اش، اکنون دعوت‌نامه‌ای را برای میزبانی رویدادهای خصوصی برای کسانی که به دنبال مکانی منحصر به فرد برای جشن‌ها هستند، ارسال می‌کند. این رستوران با امکان پذیرایی حداکثر ۷۰ نفر در مکان جدید خود، محیطی صمیمی و فرهنگی غنی را برای تولدها، سالگردها و گردهمایی‌های شرکتی فراهم می‌کند

هنگامی که مشتریان به آغوش گرم کابل اکسپرس سنت لوئیس قدم می‌گذارند، آنها فقط وارد یک رستوران نمی‌شوند. آنها در حال آغاز سفری متعالی هستند که نوید لذت بردن از جوانه‌های چشایی آنها، شعله‌ور کردن حواس آنها و ایجاد خاطرات ماندگار را میدهد. این رستوران فقط در مورد غذا نیست؛ این در مورد هنر، اشتیاق، و لمس خانوادگی است که هر وعده غذایی را به جشنی از طعم‌های متنوع زندگی تبدیل می‌کند. کابل اکسپرس سنت لوئیس همواره در خدمت شما بوده چه در یک شام دو نفره آرام و چه با جمعی از عزیزان

کابل اکسپرس سنت لوئیس، اخیراً از مکان جدید خود پرده برداری کرده است و از مشتریان دعوت میکند تا لذت‌های متنوع را در این مکان فراتر از مرزها تجربه نمایند. این رستوران که در اصل یک مکان معمولی در ساوت کاونتی بود، تبدیل به یک پناهگاه بزرگ برای علاقه‌مندان به غذا شده است که به دنبال تلفیقی از تأثیرات افغانی، هندی و آلمانی هستند

کابل اکسپرس که متعلق به هنریشه چندفرهنگی کاوش عدالت است، زندگی را در ملیله پر جنب و جوش نجارب آشپزی از افغانستان گرفته تا هند، آلمان و اکنون ایالات متحده دمیده است. عدالت با همسرش سمیرا، و خواهرش مریم و دو پسرش رومان و رومل این مکان مملو از غذاهای لذیذ را به پیش میبرد

منوی متنوع رستوران، سمفونی از طعم‌ها، غذاهای مورد علاقه را در کنار غذاهای خلاقانه به نمایش می‌گذارد. همچنان وی برای مشتریان خویش غذاهای ماندگار مانند کباب مرغ و گوشت گاو آبدار، نان پیتای معطر، کوفته‌های گوشتی لطیف مانند کاسه‌های برنج، فلافل ترد و جایروهای دلچسب ارائه مینماید

کابل اکسپرس سنت لوئیس، با مساحت چشمگیر ۲۷۰۰ فوت مربع، یک پناهگاه مدرن برای غذا و تلفیقی زیبا از کف چوبی و روشنایی صنعتی است. محیط وسیع، که با جذابیت معاصرترین شده است، می‌تواند به راحتی میزبان ۷۰ مشتری باشد و از آنها دعوت میکند تا هر لقمه‌ای را در محیطی آرام و دلپذیر بچشند

همانطور که نور روز به عصر می‌شود، کابل اکسپرس سنت لوئیس از یک تجربه صرف غذا فراتر می‌رود. ساعات کار استراتژیک رستوران، در حال حاضر از ۱۱:۳۰ صبح تا ۸ شب است و

7704 Ivory St, St. Louis, MO 63111
kabulexpressstl.square.site
 (314) 499-4369



افغان ژورنال با خرسندی اعلام می نماید که ما اکنون مطالب از نویسندگان با استعداد محلی را در این نشریه ماهوار نشر مینماییم. داستان های جذاب خود را با ما به اشتراک بگذارید و اجازه دهید صدای شما شنیده شود. مقالات خود را امروز برای ما ارسال کنید

3611 South Grand, Suite 105, St. Louis, Missouri

+1 (314) 827 1821

Hhammadard@afghancenter.org

Www.afghancenter.org

