



THE AFGHAN JOURNAL

افغان ژورنال

کڼه ۱۳
جنوري ۲۰۲۴

د واشنګټن پوهنتون: چيرته چې زده کړه وده کوي
په واشنګټن پوهنتون کې اکاډميکه وړتيا تعريفې، چيرې چې د لوړتيا ژمنې ژورې دي. په ۲۰۲۰ کال کې، ياده اداره په څيرنه او پراختيا کې د پام وړ ۹۲۰

ناديه نديم: د فوټبال او د درملنې اتله
د فوټبال په زړه پورې نړۍ کې، چيرې چې هر شات او هدف يوه کيسه بيانوي، يو نوم ولاړ دی - نادية نديم. نادية نديم چې د ۱۹۸۸ کال د جنورۍ په ۲ زېږيدلې

د افغان متشبينو پياوړتيا د دريم پړاو نمانځل او د څلورم پړاو لپاره د ميرمنو هڅول
د افغان متشبينو مرستې، اوس په خپل دريم پړاو کې، درې غوره کټونکې پيژندلې او وياړې چې هر يو به د ۱۵۰۰۰ ډالرو

د پياوړتيا خوبونه: د چې ايم وي سيمې ته د افغان ملاتړ پروگرام سفر
د ۲۰۲۳ کال په ډيسمبر مياشت کې، موجي صديقي او حمدالله همدرد د چې ايم وي سيمې ته د افغانستان د ملاتړ د پروگرام د يوې برخې په توګه يو ځانګړی

زه په ژوند کې يوازې يو هدف لرم، غواړم چې په هر کار کې تر ټولو ښه و اوسم





۸.



۶.



۵.



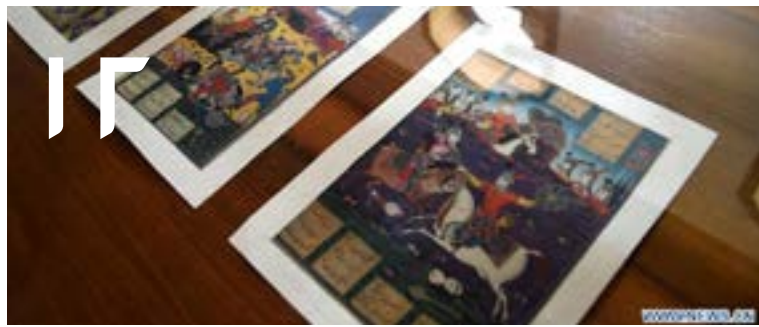
۴.



۱.



۷.



۱۲.



۹.



۱۱.

په زرگونو کيسې په يوه انځور کې

ليک لړ

پاڼه ۴
د پياوړتيا خوبونه: د ډي ايم وي سيمې ته د افغان
ملا تر پروگرام سفر

پاڼه ۵
د افغان متشبينو پياوړتيا
د دريم پړاو نمائند او د څلورم پړاو لپاره د ميرمنو
هڅول

پاڼه ۶
د ټولنې يووالی د نويو راغلو لپاره ثبات مينځ ته
راوړي

پاڼه ۷
ناديه نديم: د فوټبال او د درملنې اتله

پاڼه ۸
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوت د تابعيت پروگرام،
معياري ټاکنې

پاڼه ۹
د واشنگټن پوهنتون: چيرته چې زده کړه وده کوي

پاڼه ۱۰
د کابل پوهنتون: د استقامت او نوي کيدلو کيسه

پاڼه ۱۱
د قهوي او چاي رازونه

پاڼه ۱۲
د افغانستان بډايه تاريخ: له ملي آرشيف څخه ليدنه

پاڼه ۱۳
کابل ايکسپريس سينټ لوئس - د شخصي محفلونو
هرکلی کوي



د افغان ټولنيز مرکز

د افغان ټولنيز مرکز په سينټ لوئس کې يو متحرک او ټول شموله ځای دی چې د افغانانو لپاره د راټوليدو ځای په توګه کار کوي او دا ټولنه په دې ښار کې افغانان د نورو اشخاصو او ډلو سره نښلوي. د دې مرکز هدف د يو داسې مرکز جوړول دی چې په متحده ايالاتو کې د افغان ټولنې اړتيا وښيي، هيلې او کلتوري ميژات منعکس کړي. همدارنګه د دغه ټولنيز مرکز موخه د افغانانو لپاره د هوسا چا پيريال رامنځته کول، ټولنيز ادغام، پياوړتيا او متقابل تفاهم دی. د افغان ټولنيز مرکز هڅه کوي چې يو متحرک او ټول شموله چا پيريال رامینځته کړي چې د افغان کلتور درناوي وکړي، ټولنيز يووالي ته وده ورکړي، او افراد او کورنۍ ځواکمني کړي ترڅو دوی د سينټ لوئس په ټولنه کې وده وکړي.

د پياوړتيا خوبونه: د ډي ايم وي سيمې ته د افغان ملاتړ پروگرام سفر



”افغانان په ډي ايم وي سيمه “ د فيسبوک گروپ په امريکا کې د افغانانو يو له لويو فيسبوکي گروپونو څخه دی

دې نوبت ارزښتناکه تجربه وړاندې کړه او دوی ته يې دا توان ورکړ چې سينټ لوئس ته د راغلو افغانانو د پوښتنو او غوښتنو په اړه نور معلومات وړاندې کړي، پداسې حال کې چې يادې ژوندی ویدیويي مرکې دوی سره د اړیکو لپاره د یوه کړندلې لارې برابرې کړه همدارنګه یاده ویدیو تر اوسه شاوخوا ۲۰۰۰ خلکو لیدلې ده، او د سينټ لوئس په اړه د نورو معلوماتو په لټه کې د لیدونکو افغانانو تلیفونونه او پیغامونه دوام لري

د افغان ملاتړ پروگرام راتلونکی پلان دا دی چې په ۲۰۲۳ کال کې د نورو مخامخ غونډو لپاره سيمې ته سفر وکړي، او د سينټ لوئس ژمنتيا څرګنده کړي چې دا ښار به د افغان کورنیو لپاره د ښه راغلاست کور جوړوي

د ډي ايم وي په سيمه کې د افغان د ملاتړ پروگرام وروستی سفر د یووالي، ننګونو سره د مقابلي او د امید ساتلو کیسه ده، او د ډي ايم وي ټولنو په دې سفر کې مهم رول لوبولی دی. لکه څنګه چې د افغان د ملاتړ پروگرام - د هیواد سفر ته دوام ورکوي، دا ژمنه کوي چې خوبونه به په حقیقت بدل کړي او په افغاني ټولنه کې به د هرچا لپاره روښانه راتلونکی رامینځته کړي

حمدالله همدرد
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

د ۲۰۲۳ کال په ډيسمبر میاشت کې، موجي صدیقی او حمدالله همدرد د ډي ايم وي سيمې ته د افغانستان د ملاتړ پروگرام د يوې برخې په توګه يو ځانګړی ماموریت پیل کړ. د دوی هدف روښانه و: نوي راغلو افغانانو کسانو ته، په ځانګړې توګه هغو کسانو ته چې د ۲۰۲۱ کال له اګست وروسته متحده ایالاتو ته راغلي، هیله او فرصت برابر کړي

په مریلینډ کې، دوی د **مدینې رستوران** او د پرچون پلورنځي مالک قدا غازي سره ولیدل، چې موخه یې د ټولني سره بشکيلتيا وه. قدا غازي د راتلونکو غونډو او پلانونو ملاتړ څرګند کړ چې په سينټ لوئس کې د فرصتونو په اړه د بحث لپاره تر ۱۰۰۰ افغانان سره راټول کړي



موجي او حمدالله بیا له جاوید کوټوال سره وکتل، جاوید چې د **کوټوال کورونه** په نوم د املاکو کاروبار اداره کوي او د ډي ايم وي سيمه کې د افغانانو د فيسبوکي گروپ مشر هم دی. د دوی کتنه او هدف، د جاوید کوټوال په مرسته د فيسبوک په گروپ کې په ژوندی بڼه خپرې شوې، ځکه چې

د افغان متشبثینو پیاوړتیا د دریم پړاو نمانځل او د څلورم پړاو لپاره د میرمنو هڅول



د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت، د دې نوښت تر شا غښتلی ځواک، له اوږدې مودې راهیسې ژمن دی چې مهاجرینو او کډوالو ته د دې لپاره فرصتونه برابر کړي. د دوی هر اړخیزه تگلاره د کورنۍ، روغتیا، ټولنې، مسلک او کلتور په شمول د ژوند مختلف اړخونه پوښي. د سازمان د اغیزمن کار په اړه د نورو معلوماتو لپاره د دې بنسټ د ویب پاڼې څخه لیدنه وکړئ www.iistl.org

لکه څنګه چې موږ د دریم پړاو بریا نمانځو، د افغان متشبثینو وړیا مرسته د ۲۰۲۲ په پیل کې د څلورم پړاو اعلانولو لپاره لیاو له دې، چې په ځانګړې توګه د افغان بشپړنه متشبثینو لپاره ډیزاین شوی. د ۱۵۰۰۰ ډالرو په مرسته، موږ افغان میرمنې هڅوو چې درخواست وکړي، خپل ځانګړي لیدونه شریک کړي، او یو فرصت ترلاسه کړي چې خپل سوداګریز خوبونه په واقعیت بدل کړي. دا یو فرصت دی چې نه یوازې د سوداګرۍ په نړۍ کې د پام وړ رول لري، بلکې د افغانې ټولنې په وده او سوکالی کې هم مرسته کوي

د افغان متشبثینو مرستې اوس د امید او ځواکمنتیا په روحیه بدل شوي، او موږ د افغان متشبثینو په مینځ کې د هغې دواړو بریالیتوب او اغیزو ته سترګې په لار یو. راځئ چې په ګډه یو راتلونکی جوړ کړو چېرې چې نوښت هیڅ سرحد ونه پیژني او هر خوب، د جنسیت په پام کې نیولو پرته، په واقعیت بدل شي

حمدالله همدرد

د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت

د نوښت او انعطاف د یو جشن په ترڅ کې، د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت ویاړې چې د افغان متشبثینو د مرستې دریم پړاو بریالې کتونکي اعلان کړي. دا متشبثینو لپاره هغه مالي ملاتړ چمتو کوي چې د دوی ورته اړتیا لري د دوی سوداګرۍ رامینځته کولو، پیاوړې کولو او پراخولو لپاره مرسته کوي. دا غونډه چې د افغان ټولنې په مرکز کې جوړه شوې وه، په افغانې ټولنه کې د متشبثینو د هڅو د مثبتو اغیزو شاهد ه وه

د افغان متشبثینو مرستې، اوس په خپل دریم پړاو کې، درې غوره کتونکي پیژندلي او ویاړې چې هر یو به د ۲۰۲۲ ډالرو مرسته ترلاسه کړي ترڅو د دوی د سوداګرۍ خوبونو په واقعیت بدل کړي. دا یو مهم پړاو دی ځکه چې دا لومړی ځل دی چې درې متشبثین په افغان ټولنه کې د نوښتګرو نظرونو او د سوداګرۍ پراختیا د ژمنتیا لپاره پیژندل شوي

په دې مراسمو کې د دریم پړاو کتونکي اعلان شول مصطفی صبري، د منځني ختیځ په سیمه کې د آیوریسټ هیمپ بنسټ ایښودونکی، اجمل درویش، د سلطان هاوس ریمالډنګ بنسټ ایښودونکی، او د ویډ ویو عکاسي تخلیقي ځواک پویا ډیجیټل ته وو. دغو متشبثینو نه یوازې په خپلو برخو کې خپل خلاقیت ښودلی، بلکې د محلي اقتصاد په برخه کې د مرستې او د کډوالو، مهاجرینو او پراخې ټولنې لپاره د کار فرصتونو په رامینځته کولو کې د دوی ژمنتیا هم ښودلې ده

د مرستې پروګرام بریالیتوب ته په پام سره، په تیرو کتونکو کې رضا حسینی، د موټرو ترمیم پلورنځي مالک، او حمدالله همدرد، د Owlision Pictures

بنسټ ایښودونکی دی، د دوی دواړو په ترتیب سره په لومړي او دویم پړاو کې د دې مرستې برخه ول. د سوداګرۍ بیلابیل لارې چې له دې مالي مرستې څخه رامینځته کېږي په افغانې ټولنه کې د استعداد او متشبثې روحیې بډایه ښيي

د ټولنې يو والی د نويو راغلو لپاره ثبات مينځ ته راوړي



په ياده نمانځغونډه کې د ټولنې شريکان سره راټول شوي ول ترڅو د سينټ لوئس سيمې نه د نوي انتقال شويو د ژوند اسانه کولو کې مرسته وکړي. اوس د انکليسي زده کولو لپاره ډيرې ځايونه شتون لري، د موټر چلولو درسونه، د ټولنې مرکزونه او نور داسې ورته خدمات. د افغاني ټولنې د ملاتړ پروگرام په جوړولو سره په سيمه کې د نويو متشبثينو لپاره ډير فرصتونه برابريږي چې خپل کاروبارونه جوړ او وده ورکړي. نيکنالوژي ته لاسرسی په نړيواله اداره او هاخوا کې د تعليمي سرچينو او خدماتو سره د نسلولو لپاره ډيرې لارې برابرې کړې دي.

هغه څه چې په تيرو دوو کلونو کې په څرکنده توگه زده شوي دا دي چې لوی شيان هغه وخت ممکن دي چې د ټولنې ډلې سره يوځای شي او يوځای کار وکړي.

کري بويکي
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

په ۲۰۲۱ کال کې مو د نړۍ په کچه په افغانستان کې د حکومت ښکېدل وليدل، هغه شومه پېښه چې د خلکو پر ژوند يې لا هم په هېواد او همدارنگه په ټوله نړۍ کې اغېز کړی دی. د ناڅرگندتيا او بې ثباتۍ په وخت کې، **د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ** په ټول هېواد کې د بې شميره نورو سازمانونو سره ولاړ دی ترڅو هغه څه چې يې په وس کې دي د نويو راغلو افغانانو لپاره يې وکړي.

پداسې حال کې چې د دې مسالې په اړه خورا ناڅرگندتيا شتون درلود لکه د کار جواز، د فدرالي حکومت په کچه د بېرته ستندو سره خوندي حالت، يا د کور کمېټې، نړيوال انستيتيوټ د نورو ورته فکرونو او ورته ملګرو سره دوامداره او ونيزه اړيکه نيولې ده. سازمانونه او ډلې چې پوښتنه يې هميشه دا وي چې "موږ څه کولی شو؟" موږ څنګه مرسته کولی شو؟" دا اړيکې د ۲۰۲۳ او تر نن ورځې پورې دوام لري ترڅو کاوندیانو او د ټولنې غړو سره په غوره ممکنه لاره کې مرسته او خدمت وکړي.

د سرکال په اوښتو کال کې چې د نومبر په ۱۷ نيټه ومانځل شوه، د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ د ټولني ملګري سازمانونو پيژندلو لپاره ځانګړې جشن نيولې او هغه کارونه چې دوی په تيرو دوو کلونو کې ترسره کړي ول وستايل او ځانګړې ايوارډونه يې سازمانونو ته ورکړل چې پشمول د نيو امريکن مسيحي ملګري، مهربانۍ له ما سره پيل کيږي، د کوچني قربتو قاونديشن، او بيس انټرنيشنل، او د سينټ لوئس ويلکم نيبرز ول.

ناديه نديم: د فوتبال او د درملنې اتله



لکه څنګه چې نادية نديم ځليږي، د هغې سفر د اميد او الهام يو څراغ دی. په افغانستان کې له خطر له تېښتې او بيا په نړيوالو ډګرونو کې د کول وهلو پورې، نادية ثابتې کړې چې خوبونه مو هرچيرې ترلاسه کولی شئ. اوس هغه د يو تکړه ډاکټري او د فوتبال د ستوري په توګه لوړه ولاړه ده، او دا موږ ته رابښي چې په زپورتيا او سخت کار سره خوبونه په حقيقت بدلېدلی شي. نړی د نادية نديم د نه منلو وړ سفر راتلونکي څپرکي ته په ليوالتيا سره انتظار کوي - هغه سفر چې د سپورت له حدودو څخه تېرېږي او د مليونونو زړونو کتل دي.

حمدالله همدرد

د سينټ لوتس نړيوال انسټيټيوټ

د فوتبال په زړه پورې نړۍ کې، چيرې چې هر شات او هدف يوه کيسه بيانوي، يو نوم ولاړ دی - نادية نديم. نادية نديم چې د ۱۹۸۸ کال د جنوري په ۲ زېږيدلې، د مصيبت په وړاندې د بريالۍ يوه زړه پورې کيسه ده.

د نادية سفر له افغانستانه پيل شو، هغه هېواد چې دايم په کرکېچ کې دی. نادية چې کله يوازې د ۹ کالونو وه او پلار يې چې د **ملي اردو** جنرال د طالبانو قرباني شو. د خپل ژوند په ويره، نادية، د خپلې مور او څلورو خويندو سره، ډنمارک ته سفر پيل کړ، چيرې چې خونديتوب يې په تمه و، مګر خوبونو يې لاهم شتون نه درلود.

ډنمارک نه يوازې د دوی پناه ځای شو، بلکې د نادية لپاره د فوتبال لپاره مينه وزيږيدله. اوس نو نادية ۱۲ کلنه نجلۍ ده چې تازه دې هېواد ته راغلې ده او د لومړي ځل لپاره توپ و هڅه کوي او په البورګ کې د سيمه ايز ګاک ټيم سره لوبه کوي.

په کلب فوتبال کې نادية د **ګاک** په سيمه ايز ټيم کې فوتبال پيل کړ او وروسته يې د **بي ۵۲ البورګ**، **ټيم و بېرګ**، **پورټلينډ ټورنر**، او **پاريس سينټ جرمين** په څير کلبونو لپاره يې لوبه کړې ده. په ۲۰۱۷ کال کې نادية نديم د سڅو د فوتبال ملي ليګ او د ۲۰۲۰ - ۲۰۲۱ فصلونو کې د فرانسې ليګ اتلولي په کټلو سره، نادية د يو ځواک په توګه راڅرګنده کړه.

د بيوروکراتيک خنډونو په لرې کولو سره، نادية د ډنمارک لپاره د ۲۰۰۹ کال په الګارو کې چې خپله لومړې لوبه وکړه او په چټکۍ سره يې د يوفا ۲۰۱۷ ميرمنو يورو ليګ کې خپل نوم ځلانده و ساته، چيرې چې د آلمان په وړاندې د هغې کلیدي اهدافو ډنمارک سره مرسته وکړه چې فاینل ته ورسېږي او بيا په ۲۰۲۰ کال کې، هغې د ايټاليا په وړاندې په زړه پورې لوبې سره د ۲۰۲۲ اروپا اتلولي کې د ډنمارک ځای خوندي کولو کې مهم رول درلود.

په هر صورت، نادية نديم يوازې د فوتبال ستوري نه ده. هغه يوه معالجه هم ده. نادية په ۹ زېږو روان تسلط لري، هغه پدې وروستيو کې د **ارهوس پوهنتون** څخه د طبي څانګې څخه فارغه شوې چې مسلک يې په جراحي متمرکز دی. د فوتبال په ډګر کې د اهدافو له ترلاسه کولو څخه په عملياتي خونه کې د ژوند ښه کولو پورې د هغې سفر د د استقامت او هوډ شاهدي ورکوي.

د نادية سفر لکه د نورو د ننګونو څخه خالي هم نه و. داين جې آي آي جې کاتم په اړه خبرې کول او په متحده ايالاتو او بهر کې د جراحي ترسره کولو فشار سره ياده ستوري دايم مخ و، دا روښانه ده چې ورزشکاران د پردې تر شا له ستونزو سره مخامخ دي. دا د سپورت په نړۍ کې د هغې د زپورتيا او انعطاف لويه بيلګه ده.

په ۲۰۲۱ کال کې، نادية د قطر په اړه د هغې د نظرونو له امله له نيوکو سره مخ شوه، چې نادية يې د ښه نيت د سفيري په توګه د دې سمټ څخه د ليرې کولو لامل شو، خو، د هغې د وروستي فراغت او د نجونو د زده کړې لپاره د **يونيسکو د اتل په توګه د ټاکل کيدو** له لارې څرګندونه کوي چې دا په ناکامۍ باندې د بريالۍ کيسه ده او دا ښيي چې ريښتيني اتلان کولی شي له سختې څخه قوي راپورته شي.

د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ د تابعيت پروگرام، معيار ټاکنې



کړي. ستالينګ وويل: "د ويلو اړتيا نشته، موږ دا چې دا بسپنه پاي ته رسېږي هيران يو "تعليم او مهاجرت يقينا د وياړ لپاره د وياړ وړ وياړونه لري، مګر دا واقعا د ادارې لپاره بریا ده ځکه چې دا شپې چې زموږ برنامه او اداره لوړه کڼل کېږي

د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ د انگليسي ژبې زده کونکو ټولو کچو لپاره د تابعيت ټولګي وړاندې کوي. دا سازمان هر کال د تابعيت لپاره د يوې غونډې کوربه توب کوي، کوم چې وړيا او د هر چا لپاره خلاص دی او د نورو معلوماتو په لټه کې دي. ايا تاسو څوک پېژنئ چې د متحده ايالاتو تبعه کيدو په لټه کې دی؟ تاسو کولای شئ نن ورځ د نړيوال انستيتيوټ سره اړيکه ونيسئ ترڅو د پوهنې رياست کې موجود ټولګيو لپاره نوم ليکنه وکړئ

کري بويکي
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ د ټولني په کچه د يوې غونډې کوربه توب کوي چې د "تابعیت ته لاره" نومېږي. دا پېښه يوه ورځنۍ معلوماتي ناسته ده چېرې چې خلکو ته په شاوخوا شل مورنيو ژبو معلومات وړاندې کېږي

د تابعيت د لارې وروستې پروگرام په ۲۰۲۲ کې وړاندیز شوی و، مګر پلانونه يې په ۲۰۲۳ کال کې د بيرته راستنيدو لپاره روان دي. "دا د نړيوال انستيتيوټ د تابعيت پروگرام کلیدي ځانګړتيا ده،" لورا ستالينګ، د پوهنې رييس وويل. "البته ټولګي مهم دي، مګر د ټولني غړو ته د معلوماتو ترلاسه کول د نوم ليکنې او کچون لپاره خورا مهم دي

د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ د نورو برنامو په مينځ تر نورو ټولو مخ کېږي ولاړ دی او په ۲۰۲۳ کې، دا د پانګوالو لخوا هم پېژندل شوی دی. د متحده ايالاتو د تابعيت او مهاجرت خدماتو (يو ايس سي ايس) پدې وروستيو کې اعلان کړی چې د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ د تابعيت پروگرام په راتلونکو دوو کلونو کې ۲۵۰۰۰۰ ډالر تمويل ترلاسه



د واشنگټن پوهنتون: چيرته چې زده کړه وده کوي



سازمانونو سره جوړېږي او د هرچا لپاره يو څه وړاندې کوي. د لويو غونډو او پروگرامونو څخه چې د واشنگټن پوهنتون د زده کونکو اتحاديه لخوا سپانسر شوي د زده کونکو لخوا پرمخ وړل کېږي او د موسيقي ډلو ته، د پوهنتون د انرژي او خلاقيت څخه ډک دي.

د استوګنې ځايونه، ورزشکاران، او دودونه

کور هغه ځای دی چېرې چې زړه دی، او د واشنگټن پوهنتون تضمین کوي چې له ۵۰ سلنې څخه ډیر زده کونکي چې په کیمپس کې ژوند کوي لکه د کور احساس کوي. په ۲۰۲۰ کال کې د یاد پوهنتون سويلي استوګنځايونه يا ليليه د “غوره کالج ليليه” په توګه پیژندل شوي.

په سپورتونو کې، د واشنگټن بیرز د این سي اي اي ډیویژن ۳ اتلولي کتلي دي، چې د سپورت او برياليتوب لپاره د پوهنتون ژمنتيا څرګندوي. د کلب تمرین برنامه يو ټولنيز اړخ لري چې د هو ساینې او تړاو احساس هڅوي.

په اصل کې، په سينټ لوئس کې د واشنگټن پوهنتون يوازې يوه اداره نه ده. دا يو متحرک ایکوسیستم دی چېرې چې اکادميکه وړتيا، خلاقيت او دود سره يوځای کېږي. دلته زده کوونکي يوازې زده کړه نه کوي. دوی د بدلون په سفر پيل کوي او د غوره والي په ميراث کې د دوی د فکري تقدير معماران دي چې دا د پام وړ اداره تعريفوي.

حمدالله همدرد

د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

د واشنگټن پوهنتون د سينټ لوئس په زړه کې موقعيت لري چې د واشنگټن پوهنتون يوازې يو پوهنتون نه دی. دا د زده کړې، تنوع او دود يو متحرک مرکز دی. دا ورو شونځيو په درلودلو چې د پراخو پروگرامونو وړاندیز کوي، ياده اداره يو داسې ځای دی چېرې چې زده کوونکي او پوهنځي د ډيسپلين سره سره د پوهې سرحدونه ماتوي.

علمي وړتيا او همکاري

په واشنگټن پوهنتون کې اکادميکه وړتيا تعريفېږي، چېرې چې د لوړتيا ژمنې ژورې دي. په ۲۰۲۰ کال کې، ياده اداره په څيرنه او پراختيا کې د پام وړ ۹۲۰ ميليونه ډالر پانګونه کړې او خپل ځای يې د ملي څيرنې په رديف کې خوندي ساتلی او د مخکې شوو موندنو لپاره د واشنگټن پوهنتون ژمنتيا د انساني جينوم پروژې د پام وړ وړو نډې کې څرګندېږي.

کتابتونونه، موزيمونه، او هنري بيان

د واشنگټن پوهنتون فکري ليد د ټولګې څخه بهر پراخېږي. د دې پوهنتون کتابتون د دولت تر ټولو لوی کتابتون دی چې د ۳.۲ ميليونو ټوکونو څخه ډيره کتابي خزانه لري. په ۱۸۸۱ کې تاسيس شوی، د ميلډرډ لين کيمپر آرټ ميوزيم د نامتو هنرمندانو د کارونو نندارې او کلتوري ستاينې ته وده ورکولو سره د دې وړاندې ژوند ته هنري خوند راوړی.

تنوع او د زدکوونکو زړه راښکونکي ژوند

تنوع يوازې د واشنگټن په پوهنتون کې د يوې کونکې کلمې په مانا نه تعريفېږي بلکه دا پوهنتون د بډايه ليدونو سره د متنوع زده کونکو متحرک ترکيب کور دی. د پوهنځي په څيرنو کې د ۶۰٪ ليسانس زده کوونکو سره، پوهنتون ژمن دی چې د ټولو لپاره تجربې چمتو کړي او د نوښتګرو اتلولوکې نسل ته بڼه ورکړي. د زده کونکي ژوند د ۳۰۰ څخه زياتو

د کابل پوهنتون: د استقامت او نوي کيدلو کيسه



د بيارتمنتونه يې جوړ کړل. د ساينس پوهنځي په رياضياتو، فزيک، بيولوژي او د کيميا برخه يې هم جوړه او پراخه شوه. د نصاب تازه کول، د ماسټري او دوکتورا پروگرامونو معرفي کول، او د ځوان اکادميک کارمندانو استخدام د اکادميک وړتيا لوړول د ملي او نړيوالو بنسټونو سره مشارکت بيا راژوندي شول او لږاتوارو نه ترميم او سمبال او شول

پرمختيايي لاسرسۍ او معاصرې ننگونې: د کوويډ-۱۹ له امله د امنيتي کوابونو او ننگونو سره سره، کابل پوهنتون د پام وړ تطابق بشودلی دی. نوښتونه لکه د ښځو د شموليت زياتول، د زرگونو محصلينو لپاره د هستوگنې برابرول، د ليدونکو لپاره د غوره اسانتياو برابرول، او د پوهنتون د کارمندانو په سيستمونو کې د روڼتيا تضمين کول د ټول شموله ودي ژمنې په کوته کړې

د کابل پوهنتون د افغانستان د فکري انعطاف او هوډ سمبول دی چې د ستونزو په مقابل کې بريالي کيږي. لکه څنگه چې دا د معاصرې نړۍ پيچلتياوې پرمخ وړي، دا اداره د ملت اقتصادي او ټولنيزو اړتياو نه د ځواب ويلو لپاره چمتو دی، چې د تعليم او پرمختگ لپاره د نه منلو وړ ژمنې ميراث منعکس کوي

حمدالله همدرد
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

د کابل پوهنتون د افغانستان په زړه کې موقعيت لري او په تېرو نهو لسيزو کې د سياسي تحولاتو او شخړو له سختو ځپو سره د مقاومت د شاهد په توگه ولاړ دی. ياد پوهنتون د ۱۹۳۲ په نومبر کې تاسيس شوی، دا اکادميکه اداره نه يوازې د طوفانونو سره مخ شوې، بلکې د ملت لپاره د اميد او تعليم د څراغ په توگه ولاړه ده

د تاسيس کلونه (۱۹۳۲ - ۱۹۷۸): کابل پوهنتون په خپلو لومړيو کلونو کې د ۱۹۳۲ او ۱۹۷۸ ترمنځ د بدلون پړاو تجربه کړ او د مهمو پوهنځيو د تاسيس شاهد و چې په افغانستان کې يې د عصري لوړو زده کړو بنسټ کېښود. په ياد پوهنتون کې په مسلسل ډول د طب پوهنځي او بيا د حقوقو او سياسي علومو پوهنځي، د ادبياتو پوهنځي، د شرعياتو پوهنځي، د زراعت او تکنالوژي پوهنځي، د اقتصاد پوهنځي پرانيستل شو او بيا ورپسې په دې موسسه کې د فارمسي او د هنرونو پوهنځي تاسيس شوي او په دې موده کې رامېنځته شوي ساختمانې زيربنا د کابل پوهنتون د موجوده زيربناو و نږدې نيمايي برخه جوړوي

ننگونې او بحران (۱۹۷۹ - ۲۰۰۱): په هرسورت، پوهنتون د ۱۹۷۸ څخه وروسته د سياسي ناكراري او مدني ناكراريو له امله د تېس كيدو دورې سره مخ شو. د ۷۰ کالونو په وروستيو او د ۸۰ کالونو په لومړيو کې د يو څه پرمختگ سره سره، د رکود سره مخ شو. د جگړو په ترڅ کې د تاسيساتو له منځه تلل، د تکړه استادانو مهاجرت او د کاري اړيکو له منځه تلل د ياد پوهنتون لپاره نورې ننگونې هم رامنځ ته شوې

بيا رغونه او پرمختگ (۲۰۰۱ څخه تر ننه): د يووېشتمې پيړۍ پيل د کابل پوهنتون لپاره نوی دوره وه. په ۲۰۰۱ کال کې سياسي منظره بدله شوه او د پوهنتون د بيا راژوندي کولو فرصت يې برابر کړ. په دې دوره کې د اکادميک، زيربنا او حکومندارۍ هر اړخيزه کتنه وشوه او ورته کار و شو

په اکادميک ډول، کابل پوهنتون خپل پوهنځي پراخ کړل او د کمپيوټر ساينس، چاپيريال، د عامه پاليسۍ او ادارې

د قهوهې او چاې رازونه

او سڼ، ځکه د قهوهې څښل په بدن کې د کلسيم جذب کچو ډوې، نو هغه کسان چې د هډوکو د وروستوالي په ناروغۍ اخته وي، بايد د ډيرې قهوهې څښلو څخه ډډه وکړي. د قهوهې د زيات څښلو يوه بله ستونزه د خوب کچو ډوې ده، نو هغه کسان چې د خوب ستونزه لري بايد لږه قهوه وڅښي ځکه د قهوهې له څښلو وروسته لږ تر لږه شپږ ساعتونه وخت نيسي چې دغه ماده له بدن څخه په بشپړه توگه بهر شي، نو غوره ده چې له ماښام وروسته قهوه ونه څښي، ترڅو د شپې خوب مو کچو ډنه کړي

يوې تازه څېړنې موندلې ده چې چاې روغتيا ته کټه لري او هغه خلک چې چاې څښي د نورو په پرتله چې چاې نه څښي، بڼايي اوږد ژوند وکړي. په چاې کې داسې کټور مواد شته چې د انسان په بدن کې د التهاب مخنيوي کوي. په چين او جاپان کې د تر سره شويو پخوانيو څېړنو د شنو چايو کټې په کونه کې وې. خو دا نوې څېړنه بيا چې نور چاې هم ورته کټې لري په دې څېړنه کې د متحده ايالتونو د سرطان ملي انستيتوت ساينسپوهانو په بریتانيا کې نږدې نيم ميليون کسان پوښتلې او بيا يې د هغوی د چاې څښلو د عادت په اړه د ۱۲ کلونو د پاره څارلې دي

څېړنې موندلې چې د ورځې دوه يا درې پيالې چاې د پام وړ کټې لري او په خلکو کې د مختلفو لاملونو په وجه د مړينې خطر د هغو انسانانو په پرتله چې چاې نه څښي، د ۹ څخه تر ۱۳ سلنې راټيټوي. دې څېړنې، چې پايلې يې پرون دوشنبې ۲۹ اګست (وې پڅمه) د اينالز داخه درملو په ژورنال کې خپرې شوې، د زړه د ناروغيو په برخه کې د چاې څښلو اغېزمنتيا په کونه کې ده خو د سرطان له امله د مړينې په برخه کې معلومات نډې تر لاسه شوي. که څه هم د خلکو د عادتونو او روغتيا پر اساس دا ډول څېړنې د مړينې لامل او اغېزې په دقيقه توگه نشي تابولای خو د د نيو يارک په پوهنتون کې د خوړو د مطالعاتو پروفيسور ماريون نيسلي وايي، دا ډول مشاهدې تل دا پوښتنه راوړي چې ايا کوم لاملونه دي چې چاې څښل د انسانانو د روغتيا سره مرسته کوي. هغه زياته کړه: ”زما چاې خو بشپړې

چاې څښل به دي خو پدې برخه کې محتاط تعبير به نظر دي.“ ددې څېړنې تنظيموونکې اينو چواي وايي، داسې شواهد نشته چې خلکو ته د چاې څښلو د عادت د بدلولو مشوره ورکړي. هغې وويل: ”که تاسو په ورځ کې يو پياله چاې څښي، زه فکر کوم چې دا به دي. د خپلې ورځنۍ چاې له پيالې څخه خوند واخلي



که څه هم په تېرو وختونو کې ځينو طبي څېړنو د قهوهې څښلو له امله د روغتيايي ستونزو په اړه خبرداري ورکړې و، خو نويو موندنو داسې شواهد وړاندې کړي، چې د قهوهې څښل ډيرې روغتيايي کټې لري. قهوه په خپل ترکيب کې کافين لري چې دغه ماده نه يواځې د اعصابو د مرکزي سيستم محرک گڼل کيږي، بلکې ستو ماني لري کوي او انرژي زياتوي

ځينې طبي څېړنو ښودلې چې د قهوهې څښل د شکرې ناروغۍ په دويم ټايب يا ډول د اخته کيدو گواښ کموي. داسې انگيرل کيږي چې قهوه په پانقراس کې د بيټا حجرې فعاله ساتي. دا حجرې انسولين توليدوي، هغه ماده چې د وينې د شکر کچه تنظيموي. طبي څېړنې بيا چې د قهوهې څښل د ماغې روغتيا تضمينوي او د الزايمر او پارکينسن په څير ناروغيو خطر کموي. د علمي موندنو له مخې، قهوه په بدن کې د غوړو د زيرمې کولو فعاليت بدلوي او په دې توگه د بدن د سالم وزن په تنظيم کې رول لوبوي

همدارنگه، هغه کسان چې قهوه څښي ډير فزيکي فعاليت لري، چې دا فزيکي فعاليت پخپله د چاغوالي مخنيوي او د بدن وزن تنظيم کولو کې اغېزمن دي. يوې بلې طبي څېړنې ثابته کړې چې د قهوهې څښل د خپگان د خطر کمولو سره تړاو لري. د دې څېړنې موندنې ښودلې چې د ورځې هره پياله قهوه څښل اته سلنه د خپگان خطر کموي. يو شمير نورو څېړنو ښودلې چې قهوه کولې شي د ځيگر روغتيا تضمين کړي او همدارنگه د ځيگر سرطان په کچو د بدن دغه مهم ارگان د يو شمير ناروغيو څخه وساتي

يوې بلې طبي څېړنې ښودلې ده چې د قهوهې څښل نه يواځې د زړه روغتيا تضمينوي، بلکې د زړه حملې او د زړه د دريدو د ناروغيو خطر هم کموي. خو دا بايد په ياد ولرو چې په قهوه کې موجود کافين د وينې په فشار اغيز کوي، نو د طبي موندنو پر بنسټ هغه کسان چې د وينې فشار لري بايد د قهوهې مصرف سره احتياط وکړي. همدارنگه ډاکټران سپارښتنه کوي چې ځينې خلک، په ځانگړې توگه ميندواړه مېرمنې، ماشومان او ټنکي ځوانان د قهوهې په څښلو کې محتاطه



فوزيه شهاب
دافغانستان ملي راډيو
تلويزيون پخوانی نطقه

د افغانستان بډايه تاريخ: له ملي آرشيف څخه ليدنه



ورجذبوي د حضرت محمد او حضرت عمر دعوت خط په کوفي رسم الخط کې دې. دا ټول د ځانگړو او منظم چوکاټونو په شپې کې د تاريخ هنر څرگندوي. کله چې ما دغو اثارو او نقلونو ته وکتل، د لرغوني تاريخ هنر مې ښه درک کې. دا اثار د تاريخ په اوږدو کې د ساينس او هنر ښوونه کوي چې پلرونو تل د زده کړې او دليکلو درناوي کې.

دا تاريخي اثار د هغه وخت د خلکو لخوا په مختلفو دورو کې د ستونزو د حل او د هغه وخت اړوند افکارو او مسلو د ښتولو لپاره ليکل شوي دي. د دغه آرشيف په اثارو کې د افغانستان د تاريخ د مشهورو پاچاهانو او واکمنانو د پيژندگلو څخه نيولې تر بيلابيلو مصالحو او جشنونو لکه د کلاب جشن په زينتي چوکاټونو کې ښو دل شوي دي.

ما د افغانستان د ملي آرشيف څخه ډير ښه ليدنه وکړه او د دې ځای له مسؤلينو سره مې اشنايې پېدا شوه. ما له هغه ځايه مهم او ارزښتناک عکسونه واخيستل او مهم موضوعات مې په خپله کتابچه کې شامل کړل. دا تاريخي سفر د نورو تاريخي سفرونو تر څنګ زما لپاره خورا مهم او ارزښتناک و چې زه يې په هېڅ ځای کې نشم موندلی. هېڅ ملت د تير وخت له کتلو پرته ښه حال او ښه راتلونکي نه شي لرلی. يا هغه هيوادونه چې د تاريخ او کلتور له پلوه په تير وختونو کې بډايه دي، دا کلتور او تاريخ د نن او سبا لپاره ښه پيژندنه ده. او له نېکه مرغه د افغانستان ملي آرشيف د افغانستان د کلتوري هنريو ه ښه څرگندونه ده.



الياس ميرزايبی
کابل افغانستان

د شنبې ورځ سهار و زه د کابل له ملي آرشيف ته لاړم. ما خپله کامره، کتابچه او قلم له ځانه سره يوړل او د يوې ښکلې او بشپړې ورځې لپاره مې ځان چمتو کړ. د تاريخي ځايونو ليدل خورا ځوندور دي، په ځانگړي توګه له هغه هيواد څخه چېرې چې تاسو زيريدلی ياست، او د سياحت هر کام له لاسته راوړنو ډګ دي.

ملي آرشيف د هيواد د اسنادو او کلتوري ميراثونو د راټولولو او ساتلو ځای دی. د افغانستان د ملي آرشيف جوړېدو تر شا هم همدا فلسفه ده. د افغانستان ملي آرشيف هغه ودانۍ ده چې په ۱۲۷۱ لمريز کال کې د امير عبدالرحمن خان د واکمنۍ پر مهال د کابل د چرمګرۍ باغ په سيمه کې جوړه شوې وه.

دا ودانۍ په ۱۳۵۶ کال کې د سردار محمد داوود خان د واکمنۍ پر مهال په ملي آرشيف بدله شوه او د هيواد ټول ليکل شوي او تاريخي اثار د کابل له موزيم او عامه کتابتون څخه انتقال شول. او له هغه وخت راهيسې، تاريخي اسناد هلته ساتل کېږي. د افغانستان ملي آرشيف دوه برخې لري؛ لاسې خطونه او تاريخي اسناد. د ودانيو پر بنسټ، نهه زره نسخې او يو لک پنځوس زره تاريخي اسناد په ملي آرشيف کې زيرمه شوي، چې ځينې يې د هجري لمريز کال د لومړۍ پېړۍ پورې اړه لري.

د کارونو په خطي برخه کې لکه؛ د قرآن کریم آيتونه، عالي تفسيرونه، نوي احاديث، رسالې، ديوانونه، ادبي کتابونه، ادبيات، فلسفه، طب، ستورپوهنه او د خطاطۍ هغه اثار چې تقريباً له لومړۍ پېړۍ څخه دي. د فردوسي د شاهنامې يوه کاپي چې ليکوال يې عبدالقاسم فردوسي او ليکوال يې عبدالرزاق دی او د حافظ د ديوان او هفت رنگ ټولګه هم د افغانستان د ملي آرشيف له مهمو اثارو څخه ده او په کوفي رسم الخط کې يو چاپ شوي کتاب هم ليکل شوي دي. د حضرت عثمان رضي الله عنه له خوا چې درې ټوکونه يې په دې برخه کې دي په ښه توګه ساتل شوي دي. د افغانستان د ملي آرشيف تر ټولو بياوړي کار په دوه ويشتو مترو ټوټو کې د قرانکریم چاپ دی. ترټولو ښکلې او مهم کار چې زه او هرڅوک

کابل ایکسپریس سینټ لوئس - د شخصي محفلو نو هرکلی کوي



پيړودونکو ته خدمت کوي. د یاد رستورانټ د پراختیا هدف د پيړودونکو خدمت کول دي څو ک چې د اونی په پای کې د رستورانټ خوندور خواړو څخه خوند اخیستو ته لیاواله دي

د پخلی خوښو هاخوا، کابل ایکسپریس سینټ لوئس اوس د شخصي محفلو نو کوربه توب بلنه ورکوي، څو ک چې د نما نخلو لپاره د ځانگړي ځای په لټه کې دي. په خپل نوي ځای کې تر ۷۰ پورې خلکو ته د خدمت کولو امکان سره، دا رستورانټ د زیږون، کلیزې او کارپوریت غونډو لپاره د کلتوري پلوه بډایه چاپیریال چمتو کوي

کله چې پيړودونکي د کابل ایکسپریس سینټ لوئس کرمو لاسونو ته ځي، دوی یوازې یو رستورانټ ته نه ځي بلکه دوی په داسې یو سفر ځي چې ژمنه کوي چې د دوی د خوند بوی لا خوندور کړي، د دوی ځواک روښانه کړي او تلپاتې یادونه رامینځته کړي. دا رستورانټ نه یوازې د خوړو په اړه دی، دا د هنر، لیاوالتیا، او د کورنۍ لمس په اړه دی چې هر خواړه د ژوند د مختلفو خوندونو جشن جوړوي. کابل ایکسپریس سینټ لوئس تل ستاسو په خدمت کې دی، که دا د یوې جوړې لپاره خاصه دودې وي یا د خپلوانو د یوې دلې سره جشن وي

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

کابل ایکسپریس سینټ لوئس پدې وروستیو کې خپل نوی ځای پرانیستی دی او پيړودونکو ته بلنه ورکوي چې د سرحدونو هاخوا پدې ځای کې د متنوع خواړو خوند تجربه کړي. دا رستورانټ چې په اصل کې د جنوبي کاونټي یو عادي رستورانټ و، اوس د بیلابیلو خوراکنونو لپاره یو ځای گرځیدلی چې د افغاني، هندي او الماني د خوړو د یو ځای کولو په لټه کې دي

د څو کلتوري هنرمند کاوش عدالت ملکیت، کابل ایکسپریس له افغانستان څخه تر هند، جرمني او اوس متحده ایالاتو پورې د پخلنې تجربو په ژوندۍ بڼه ژوندی دی. عدالت له خپلې مېرمنې سمیرا، خور مریم او خپلو دوو زامنو رومان او رومل سره په دې ځای کې د خوندورو خواړو په چمتو کولو بوخت دي

د رستورانټ متنوع مینیو، د خوندونو سمفوني، د تخلیقي خواړو تر څنګ د خوښې خواړه نندارې ته وړاندې کوي. هغه خپلو پيړودونکو ته د چرګ او د غوښې کبابونه، خوشبو داره ډوډي، د غوښې منتو، وریجې، فالقیل او نور خوندور خواړه وړاندې کوي

په ۲۷۰۰ مربع فوټ کې، کابل ایکسپریس سینټ لوئس د خوړو لپاره یو عصري ځای دی او د لږکیو فرشونو او صنعتي رڼا یو بشکلی ترکیب دی. یاد رستورانټ اوس کولی شي په اسانۍ سره د ۷۰ پيړودونکي کوربه توب وکړي او دوی ته بلنه ورکړي چې په آرامۍ او خوندور چاپیریال کې له خپل شخصي محفل څخه خوند واخلي

د رستورانټ کاري ساعتونه اوس مهال د سهار له ۱۱:۳۰ څخه تر ماښام ۸ بجو پورې دي او د دوښې څخه تر جمعې پورې



افغان ژورنال په خوښۍ سره اعلان کوي چې موږ اوس په دې میاشتني
مجله کې د تکره مجلې لیکوالانو مطالب خپروو. خپلې په زړه پورې
کیسې له موږ سره شریکې کړئ او خپل غږ مو تر نورو ورسوئ. موږ ته
خپل مقالې همدا نن واستوئ

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

+1 (314) 827 1821

Hhamdard@afghancenter.org

Www.afghancenter.org

