



THE AFGHAN JOURNAL

شماره ۱۴
فبروری ۲۰۲۴

افغان ژورنال

ساختن خاطرات با ساس دیکور:
سفر الهام بخش بهشته
سفر بهشته در ازبکستان پس
از فارغ شدن از مکتب آغاز
شد، جایی که او برای کار با
کامپیوتر امتیازات مکتب
به دست آورد. اما علاقه
واقعی او تزیین و دیکور

کاوش دلمار لوپ پر جنب و جوش
دلمار لوپ بیش از یک مکان
مدرن است؛ آن دارای قطعه‌ای
از تاریخ است. در دهه ۱۹۵۰،
این مکان به محل ملاقات
نوجوانان شهر یونیورسیتی
سیتی تبدیل شد

آموزش اصول و ارزشهای
اخلاقی به کودکان
اخلاق نیکو در زندگی
اجتماعی از اهمیت حایز
برخوردار است. حدیث از
پیامبر محبوب محمد ص
است که فرموده است:
محبوب ترین شما در نزد خدا

آماده سازی راپور مالیاتی
رایگان از طریق موسسه
بین‌المللی سنت لوئیس
در فهرست طولانی خدمات
موسسه بین‌المللی سنت لوئیس
که در سنت لوئیس به مهاجرین
ارائه میشود، شرکت توسعه
جامعه موسسه بین‌المللی همراه

احمد ظاهر
الویس پریسلی
افغانستان

۱۹۴۶ - ۱۹۷۹



۸



۶



۵

Free Tax Preparation

February 6th to April 15th 2024
Tuesdays from 12pm-4pm
Wednesdays from 11am-2pm

Who Qualifies:
Available to: International
Institute clients,
Immigrants, refugees, low-
to-moderate income
households and individuals
with disabilities.

Tax appointments can be made
Monday - Friday from 10:00 am - 4:00 pm

**BY APPOINTMENT ONLY
CALL 314-655-0929**

All appointments will hold inside the International Institute
at 3401 Arsenal Street, St. Louis, MO 63118



۱



۷



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
آماده سازی راپور مالیاتی رایگان از طریق موسسه بین المللی سنت لوئیس
- صفحه ۰۵
کاوش دلمار لوپ پر جنب و جوش
- صفحه ۰۶
کوچه تاریخی خرابات در کابل
- صفحه ۰۷
آحمد ظاهر: صدای زمادینس که فراتر از مرزهاست
- صفحه ۰۸
آموزش اصول و ارزشهای اخلاقی به کودکان
- صفحه ۰۹
نکاتی برای سالم ماندن در فصل سرما خوردگی و آنفولانزا
- صفحه ۱۰
میراث غنی و ظرافت جاودانه لباس های سنتی افغانستان
- صفحه ۱۱
ساختن خاطرات با ساس دیکور: سفر الهام بخش بهشته

آماده سازی راپور مالیاتی رایگان از طریق موسسه بین‌المللی سنت لوئیس



Free Tax Preparation

February 6th to April 10th, 2024

Who Qualifies

Available to International Institute clients, immigrants, refugees, low-to-moderate income households and individuals with disabilities or low English proficiency

Book an appointment

You can schedule an appointment in person or by phone, but all appointments will be held in person at the International Institute 3401 Arsenal Street, St. Louis, MO 63118



Make an appointment in person, at the International Institute:

- Tuesdays 12 pm-4 pm
- Wednesdays 10 am-2 pm

Make an appointment by phone, call 314-655-0929:

- Mondays and Thursdays 10 am-3 pm
- Monday, Tuesday and Wednesday 5 pm-8 pm

Services provided by Gateway EITC Community Coalition and AARP volunteers

Documents you must bring with you to your appointment:

1. Identification WITH A PICTURE (such as a driver's license, State ID, Permanent Resident or Green Card, Passport, etc.) for taxpayer and spouse.
2. Social Security card for every person named on the tax return.
3. Income documentation for taxpayer and spouse:
 - a. W-2 forms from every job held in 2023
 - b. SSA-1099 - Social Security payments for 2023
 - c. SSI letter from social security
 - d. 1099-G Unemployment compensation for 2023
4. Form 1095-A: health insurance statements.
5. Your Federal and State tax returns, if you have them.
6. Expense documentation for 2023 for every person named on the tax return.
 - a. Any 1098 forms listing expenses.
 - b. Records of payments for post-secondary/college education
 - c. Records of payments for child and/or dependent care
7. If you are married and filing your return together, both spouses must be present for e-filing
8. A bank account check for tax return direct deposit if desired

E-File for a fast Return!

For other free tax preparation locations, call the United Way at 2-1-1. Toll free: 800-543-7709.



در فهرست طولانی خدمات موسسه بین‌المللی سنت لوئیس که در سنت لوئیس به مهاجرین ارائه میشود، شرکت توسعه جامعه موسسه بین‌المللی همراهِها ای ای آر پی پارتنر شده تا تا خدمات آماده سازی مالیات رایگان را ارائه دهند. این داوطلبان مجاز مالیاتی خدمات آماده‌سازی مالیات را به افراد مسن آمریکایی، پرداخت‌کنندگان مالیات با درآمد پایین و متوسط، افراد دارای معلولیت و کسانی که مهارت‌های محدود در زبان انگلیسی دارند، ارائه میدهند

قراریهای مالیاتی میتوانند از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۴:۰۰ بعد از ظهر از تاریخ ۲۲ ماه جنوری برنامه ریزی شوند. قراریهای ارائه مالیات دوشنبه‌ها از ساعت ۱۲:۰۰ بعد از ظهر تا ۴:۰۰ بعد از ظهر و چهارشنبه‌ها از ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۲:۰۰ بعد از ظهر برگزار خواهند شد

اولویت ما برای مشتریان موسسه بین‌المللی و اعضای جامعه مهاجرین و پناهندگان محلی است. با این حال، این یک خدمات مالیاتی است که برای هر کسی در جامعه که واجد شرایط است، باز میباشد

برای تعیین وقت و ملاقات، از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۴:۰۰ بعد از ظهر با شماره ۳۱۴-۶۵۵-۰۹۲۹ تماس بگیرید

علاوه بر آماده‌سازی مالیات رایگان، شرکت توسعه جامعه موسسه بین‌المللی منابع مالی زیر را برای مهاجرین در منطقه فراهم میکند

- وام‌های کوچک نجاری و جلسات آموزشی نجاری
- وام‌های نجاری بدون ربا
- وام‌های ساخت اعتبار مصرف کننده
- وام‌های مهاجرت
- برنامه اسیت
- کلاس‌های آموزش مالی
- کلینیک‌های مالیات
- دسترسی به فناوری از طریق تی موبل

کری بریکس
موسسه بین‌المللی سنت لوئیس

کاوش دلمار لوپ پر جنب و جوش



موسیقی است، که لمسی از ستارگی را به چشم انداز فرهنگی اضافه میکند

دلمار لوپ بیش از یک مکان مدرن است؛ آن دارای قطعه‌ای از تاریخ است. در دهه ۱۹۵۰، این مکان به محل ملاقات نوجوانان شهر یونیورسیتی سیتی تبدیل شد، با تئاترهای مانند وارسیتی و تیولی که صحنه اجتماعی را شکل دادند. امروزه، این مکان به عنوان گواهی بر تکامل شهر ایستاده است، جایی که گذشته به طور بن‌نقص با حال ترکیب میشود

و بیشتر - دلمار لوپ با بوتیک‌های منحصر به فرد که گنجینه‌هایی را ارائه میدهند که در جای دیگری پیدا نمی‌شوند، دو داروخانه کانابیس نیز لمسی متمایز برای کسانی که علاقه‌مند به کاوش در تجربه‌ای متفاوت هستند، اضافه میکنند

در واقع، دلمار لوپ یک جشن حس است، جایی که انرژی پر جنب و جوش موسیقی زنده با طعم‌های متنوع یک ماجراجویی آشپزی ملاقات میکند. چه شما برای ضرب آهنگ‌ها، لقمه‌ها، یا ترکیب تاریخ و مدرنیته اینجا باشید، دلمار لوپ شما را دعوت میکند تا تجربه‌ای مانند سنت لوئیس را کشف کنید که مانند هیچ جای دیگری نیست. این تنها یک خیابان نیست؛ بلکه ضربان قلب یک شهر است، که با زندگی نواخته میشود و شما را به پیوستن به ریتم دعوت میکند

حمدالله همدرد
موسسه بین‌المللی سنت لوئیس



در قلب شهر سنت لوئیس، **دلمار لوپ** تنها یک خیابان نیست؛ بلکه یک تجربه فراگیر است که منتظر کشف شدن است. این منطقه پر جنب و جوش، سرگرمی، لذت‌های آشپزی، و لمسی از تاریخ را به طور بن‌نقص با هم ترکیب کرده و یک چهره رنگارنگ ایجاد میکند که روح شهر را به تصویر میکشد

زمانی که وارد دلمار لوپ میشوید، ضرب آهنگ‌های زنده موسیقی هوا را پر میکند. مکان‌های معروف مانند **بیجنت** و **دلمار هال** به صحنه‌ای برای راک، ریشه‌ها، و کنسرت‌های ایندی تبدیل میشوند و فضایی ریتمیک ایجاد میکنند که در خیابان‌ها طنین انداز میشود. این بهشتی برای دوستداران موسیقی است که میتوانند صداهای جدید کشف کنند یا از آهنگ‌های مورد علاقه خود در یک محیط پویا لذت ببرند

اما دلمار لوپ تنها در مورد موسیقی نیست؛ بلکه یک سفر آشپزی است که به هر ذائقه‌ای خدمت میکند. از پیشنهادات خوشمزه نودل بارها گرفته تا خوبی دودی جوینت‌های باریکیو، و طعم‌های عجیب و غریب آشپزی کره‌ای و مکزیکی، مجموعه متنوع رستوران‌ها در بلوار دلمار بهشتی برای علاقه‌مندان به غذا است



هنگامی که در خیابان‌های پر جنب و جوش قدم می‌زنید، لحظه‌ای را برای قدردانی از **ستارگان در پیاده‌رو** معروف سنت لوئیس اختصاص دهید. چهره‌هایی مانند **مایا آنجلو** و **بتی گریبل** اثر خود را بر جای گذاشته‌اند، که از طریق صفحات برنجی در پیاده‌رو جشن گرفته میشوند. نزدیکی، مجسمه **چاک بری** به افتخار یک اسطوره

کوچه تاریخی خرابات در کابل



کابل همچنان در لحظات فراغت خود به این بازی کهن میپردازند. این سنت فرهنگی نسلها را دربرگرفته است، به طوری که افراد مسنتر کاغذ پرانها را با پیام های عاشقانه تزئین میکنند که به آرامی بر روی خانه های معشوقانشان فرود میآیند

کوچه خرابات تنها یک یادگار از میراث فرهنگی افغانستان نیست؛ بلکه محل تولد هنرمندان و صنعتگران برجسته افغان است که همچون آهنگهای جاودانه‌ای که در کوچه های پیچ در پیچ آن طنین انداز میشوند، جشن گرفته میشوند

حمدالله همدرد
موسسه بین المللی سنت لوئیس

کوچه خواجه خردک، که در ناحیه اول کابل واقع شده، دارای تاریخچه غنی و کهنی است که به زمانهای قدیم برمیگردد. این کوچه که در ابتدا "خواجه خردک" نامیده میشد، بعداً به "کوچه خرابات" تغییر نام داد و به پناهگاهی برای هنرمندان و خوانندگان تبدیل شد. این نام در برابر زمان مقاومت کرده و تاریخچه پر جنب و جوش این کوچه را حفظ کرده است

در دوران حکومت **امیر شیر علی خان**، این کوچه "خواجه خردک" نامیده میشد و سپس به "کوچه خرابات" تغییر نام داد تا جامعه رو به رشد هنرمندان نزدیک **بالا حصار** را در خود جای دهد. این کوچه تغییرات فرهنگی کابل را با گذر زمان منعکس میکند

در گذشته، موسیقی محدود به کاخ ها و دادگاه های سلطنتی بود، اما در دوران **عبدالرحمن خان**، موسیقی کلاسیک برای عموم مردم قابل دسترس شد. شهر قدیمی کابل در اطراف کوچه خرابات، گنجینه های تاریخی را در خود جای داده است، از جمله کوچه جادویی عاشقان و عارفان

کوچه خرابات به مرکز شکوفایی **موسیقی سنتی افغان** تبدیل شده است، که توسط موسیقیدانان افسانه‌ای مانند **استاد قاسم**، **رحیم بخش**، **یعقوب قاسمی**، **شیدا** و **استاد سراهنگ** پرورش یافته است. هنر آنها بافت فرهنگی را غنی ساخت و فراتر از مرزها طنین انداز شده است. کوچه خرابات که تقریباً به طول هزار متر و عرض چهار متر کشیده شده است، گذر زمان را شاهد بوده است. در حالی که **بنیاد آغا خان** زمانی آن را با سیمنت فرش کرده بود، برخی از مناطق نشانه‌هایی از فرسودگی را نشان میدهند که روحیه مقاومت خیابان را منعکس میکند

فراتر از میراث موسیقایی خود، کوچه خرابات به خاطر سنت دیرینه پرواز **کاغذ پران** نیز معروف است. به عنوان مرکز کاغذ پران، این کوچه محل خرید و فروش بادیادکها نیز بوده است. در حالی که پرواز کاغذ پران اکنون در میان جوانان محبوب است، برخی از بزرگسالان در

احمد ظاهر: صدای زهادینی که فراتر از مرزهاست



خاموش شد. شرایط اطراف مرگ او همچنان در ابهام باقی مانده و به ارثیه استاد موسیقی افغانستان حالتی از رمز و راز میبخشد

چهار دهه بعد، تاثیر احمد ظاهر همچنان ادامه دارد موسیقی او همچنان با افغانها در سراسر جهان ارتباط دارد و به عنوان یک مرکز فرهنگی برای دیاسپورا عمل می‌کند. در یک ملت که توسط منازعات و برآمدن‌های سیاسی آسیب دیده است، ترانه‌های ظاهر، با موضوعات دلشکستگی، جدایی و ترس از مرگ ناگهانی، ارتباط موثری با گذشته و وطن افغانستان ایجاد میکند

احمد ظاهر، الویس افغانستان، نه تنها در ملودیهایی که یک دوره را تعریف کردند بلکه در قلب‌های کسانی که در موسیقی او دلجویی، شادی و تامل یافتند، زنده است. میراث او شهادتی بر قدرت هنر در فراتر رفتن از نرم‌های اجتماعی است

در قلب افغانستان، جایی که کوه‌ها با داستان‌های مقاومت طنین‌انداز شده و دره‌ها رازهای یک ملت را زمزمه می‌کنند، یک چهره موسیقایی پدید آمد که صدایشگی این کشور را دگرگون ساخت. **احمد ظاهر**، که در تاریخ ۱۴ ماه جون ۱۹۴۶ در کابل به دنیا آمد، او ضربان ریتمیک موسیقی افغانستان است، یک زهاد که تأثیرش مرزها را درنوردیده و بر پارچه فرهنگی این ملت اثری برجای گذاشته است

احمد ظاهر که اغلب به عنوان "**الویس پریسلی افغانستان**" شناخته میشود، سفرش از یک خانواده متمول **پشتون** با ارتباطات به دربار سلطنتی به عنوان اولین ستاره پاپ ملی، چیزی کمتر از شکفتانگی نبوده است. در جامعه‌ای که دنبال کردن شغل موسیقی به عنوان شغل "طبقه پایین" در نظر گرفته میشد، ظاهر از هنجارهای اجتماعی سرپیچی کرد و به یک سفر موسیقایی پرداخت که صحنه موسیقی افغانستان را برای همیشه تغییر داد

سال‌های اولیه او، که با تسلط خودآموز بر گیتار، اکاردئون و هارمونیکوم مشخص شده بود، پایه‌ای برای یک حرفه موسیقایی را بنا نهاد که تنها یک دهه طول کشید اما نسل‌ها را در بر گرفت. گروهی که او در دبیرستان تشکیل داد، با همکلاسی‌هایش به عنوان هم‌زمان موسیقایی، او را به چراغ رسانه‌ها کشاند و به او لقب "بلبل حبیبیه" یا بلبل دبیرستان **حبیبیه** را داد

علیرغم تردیدهای اجتماعی، عشق ظاهر به موسیقی او را به دنبال کردن درجه تحصیلی در زبان انگلیسی و بعداً کار به عنوان یک خبرنگار سوق داد. در این زمان بود که او با مربیان و همکارانی آشنا شد که به شکل‌گیری سبک منحصر به فرد او کمک کردند، با ترکیب موسیقی سنتی افغان با تأثیراتی از ژانرهای غربی مانند پاپ بریتانیایی و شانسون‌های زیبای فرانسوی

صدای ظاهر، یک باریتون که میتواند عمیق‌ترین احساسات را برانگیزاند، به نشانه‌ای از موسیقی او تبدیل شد. ترانه‌های او، که اغلب از **شعر فارسی** و با موضوعاتی از عشق تا سیاست الهام گرفته شده بودند، تنوعی را نشان داد که او را از دیگران متمایز کرد. در کشوری که موسیقی مورد تقدیر قرار میگرفت اما موسیقی‌دان‌ها به عنوان "طبقه پایین" در نظر گرفته میشدند، ظاهر نه تنها موانع را شکست بلکه وضعیت موسیقی‌دانان را ارتقاء بخشید و آن را به یک حرفه محترم تبدیل کرد

مسیر حرفه‌ای ظاهر فوق‌العاده بود کنسرت‌های او جمعیت‌هایی از همه گروه‌های قومی را جذب کرد و او به یک نام خانگی تبدیل شد. تاثیر موسیقی او به افغانستان محدود نماند؛ به کشورهای همسایه مانند تاجیکستان، روسیه، ازبکستان و ایران رسید و او را به یک ستاره منطقه‌ای تبدیل کرد

با این حال، با شهرت، چالش‌هایی نیز آمد امتناع ظاهر از حمایت از رژیم جدید حمایت شده توسط شوروی پس از **انقلاب ثور در سال ۱۹۷۸** منجر به فهرست سیاه قرار گرفتن موسیقی او در تلویزیون و **رادیو ملی افغانستان** شد. زندگی او در آشفتگی‌های سیاسی و فجایع شخصی گرفتار شد، از جمله پایان مرموز و غم‌انگیز دو مین ازدواج او

در تاریخ ۱۴ ماه جون ۱۹۷۹، در سی و سومین سالگرد تولد او، صدای احمد ظاهر در یک تصادف موتر در نزدیکی گردنه سالنگ

آموزش اصول و ارزشهای اخلاقی به کودکان



اقوال و اعمال دروغین بازداریم. والدین باید به این مطلب توجه داشته باشند که شخصیت سازی کودک از همان هفته اول ولادت، اوقات شیرخوارگی آغاز میشود

هرنوع تندس، خشونت و مهر و نوازش در روح و روان طفل اثر میگذارد. همان گونه که کودک به غذا، آب و هو نیاز دارد به نوازش و محبت نیز نیاز دارد پس مواظب رفتار های خود در درون و بیرون از خانه باشید. رشد اخلاقی کودک مانند رشد فیزیکی آنها محسوب میشود ضروری نیست تا بزرگ شدن آنها انتظار بکشید هرچه در سن پایین تر به تربیت اخلاقی اطفال میپردازید به همان اندازه در شخصیت سازی بهتر آنها کمک میکنید



هارون صافی
سنت لوئیس

اخلاق نیکو در زندگی اجتماعی از اهمیت حایز برخوردار است. حدیث از پیامبر محبوب **محمد ص** است که فرموده است: محبوب ترین شما در نزد خداوند خوش اخلاق ترین شما است

در تعریف اخلاق گفته شده که علمی است که از صفات و اعمال خوب و بد یک انسان بحث میکند. تربیت اخلاقی برای کودکان در سنین کوچک ممکن برای بعضی والدین قابل ملاحظه نباشد ولی این اشتباهی است که اکثر والدین مرتکب میشوند. اطفال از زمان تولد از قدرت فهم و درک برخوردار میباشند. آموزش ارزش ها و اصول اخلاقی در کودکی کمک میکند تا در بزرگسالی زدگی موفق و خوشحالی داشته باشند

اخلاقیات برای همه لازم است ولی اگر برای کودکان در سنین کمتر آموزش داده شود بهتر است. آموزش ارزش های اخلاقی به کودکان کمک میکند تا در آینده شخصیت عالی داشته باشند. در چهار چوب آموزش ارزش های اخلاقی به کودکان در تنبیه و پاداش نباید زیاده روی صورت گیرد. باید از تنبیه بدنی خود داری شود چون معمولاً نتایج آن برعکس میباشد

تشویق یکی از شیوه های موثر در تربیت کودک محسوب میشود، ولی در تشویق هم باید تعادل رعایت شود. کودکان معمولاً از والدین تقلید میکنند پس برای والدین لازم است که رفتار خوبی در داخل خانه و بیرون از خانه داشته باشیم

از همه مهمتر کودکان را باید به راستگویی تشویق کنیم و از

نکاتی برای سالم ماندن در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا



سموم کمک می‌کند و از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند. یک رژیم غذایی متعادل که سرشار از ویتامین سی، روی و سایر مواد معدنی باشد نیز برای یک سیستم ایمنی قوی حیاتی است. مکمل‌های روی و ویتامین سی می‌توانند در مدیریت و پیشگیری از عفونت‌های تنفسی مفید باشند

واکسیناسیون علیه آنفلوآنزا یک اقدام پیشگیرانه کلیدی است، به ویژه برای افرادی که دارای شرایط سلامتی زمینه‌ای هستند و در معرض خطر بالاتری قرار دارند. واکسن آنفلوآنزا به کاهش شدت و مدت بیماری کمک می‌کند

در پایان، اتخاذ عادات بهداشتی خوب، حفظ یک سبک زندگی سالم و به روز بودن با واکسیناسیون گام‌های ضروری برای پیشگیری و مدیریت سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند. با دنبال کردن این دستورالعمل‌ها، افراد می‌توانند به سلامتی خود و جامعه خود کمک کنند، به ویژه در طول بیماری‌های تنفسی شایع زمستان

همانطور که زمستان فرا می‌رسد، بسیاری از مردم نگران سالم ماندن و اجتناب از سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند. این بیماری‌ها می‌توانند به راحتی گسترش یابند و خطری برای افراد و جوامع به طور یکسان ایجاد کنند

برای ایمن ماندن، متخصصان توصیه می‌کنند که دست‌ها را به مدت حداقل **۲۰ ثانیه با آب و صابون** به خوبی بشوید. اگر صابون در دسترس نباشد، استفاده از ضدعفونی کننده دست مبتنی بر الکل می‌تواند به طور موثر ویروس‌ها و باکتری‌ها را از بین ببرد

خیلی مهم است که **از دست زدن به صورت**، به خصوص چشم‌ها، بینی و دهان خودداری شود تا از گسترش میکروب‌ها جلوگیری شود. سطوحی مانند میزها، پیشخوان‌ها، دستگیره‌های در و تجهیزات ورزشی باید به طور مرتب ضدعفونی شوند، زیرا میکروب‌ها می‌توانند بر روی آنها برای ساعت‌ها زنده بمانند

اشیاء مشترک مانند تلفن‌ها، ریموت‌ها، کیبوردها و سایر سطوحی که به طور مکرر لمس می‌شوند، باید به طور منظم با دستمال‌های ضدعفونی کننده تمیز شوند تا از گسترش ویروس‌ها جلوگیری شود

اگر کسی سرماخوردده باشد، مهم است که زمام اشیاء که آن‌ها لمس کرده‌اند، مانند لباس‌ها، حوله‌ها و پتوها، در آب داغ با صابون شسته شوند. سطوحی که با آن‌ها تماس دارند، مانند دستگیره‌های در و کلیدهای چراغ، باید به طور مرتب ضدعفونی شوند

هیدراته ماندن با نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز به دفع



فوزیه شهاب
نطاق سابق رادیو تلویزیون
ملی افغانستان

میراث غنی و ظرافت جاودانه لباس های سنتی افغانستان

مجلسی و لباس های عروس افغانی مشاهده می شوند

فرهنگ زیبا و هنر دست خانم های افغانستانی با هم همکاری کرده و لباس های افغانی را به یکی از زیباترین لباس های محلی و سنتی دنیا تبدیل کرده است. که همگی این لباس ها به زهاندگی از فرهنگ و تاریخ این ملت خوشپوش ایستاده و به خاطر طراحی های خاص و جزئیات دقیق شان، در چشم هر بیننده ای جلوه ای فرهنگی و هنری را به ارمغان می آورند. زمانی که به تاریخچه لباس



افغانی می پردازیم، به دوران های باستانی این سرزمین برمی گردیم. اولین آثار سکونت انسان در افغانستان در حدود سی هزار سال پیش کشف شده است

این کشفیات نشان می دهد که این سرزمین همواره جاذبه اصلی مسیر تاریخی معروف به «راه ابریشم» بوده است. این جاده مهم، به عنوان گذرگاهی برای مهاجرت انسان به این منطقه، تأثیر قابل توجهی در تاریخ و فرهنگ افغانستان داشته است. از آن زمان به بعد

ارزش های فرهنگی و سنتی افغانستان همواره در این سرزمین زنده و حفظ شده است. با توجه به چشم انداز جغرافیایی این کشور که در خشکی واقع شده است، ملت افغانستان با عزت نفس خود سبک زندگی سنتی و کوچی خود را حفظ کرده است. این سبک زندگی، نشانه اراده و استقامت مردم افغانستان است که در مقابل تحولات زمانه و تغییرات جهانی، از تنوع فرهنگی خود برخوردارند



پوشیدن **لباس محلی** یکی از مواردی است که هویت ملی یک کشور را نشان می دهد و از مهمترین جلوه های قومیت است. لباس ها با ارزش ها و معیارهای فرهنگی، معنوی و اخلاقی اقوام مختلف ارتباط مستقیم دارد

لباس های محلی به عنوان یک هویت ملی و یکی از بارزترین جلوه های قومی در افغانستان، نقش مهمی در حفظ هویت اجتماعی جامعه این کشور دارد و با ارزش ها و معیارهای فرهنگی، اخلاقی و معنوی اقوام مختلف آن ارتباط تنگاتنگی دارد. در حال حاضر استفاده از لباس های محلی و سنتی مانند پارچه افغانی افزایش یافته است

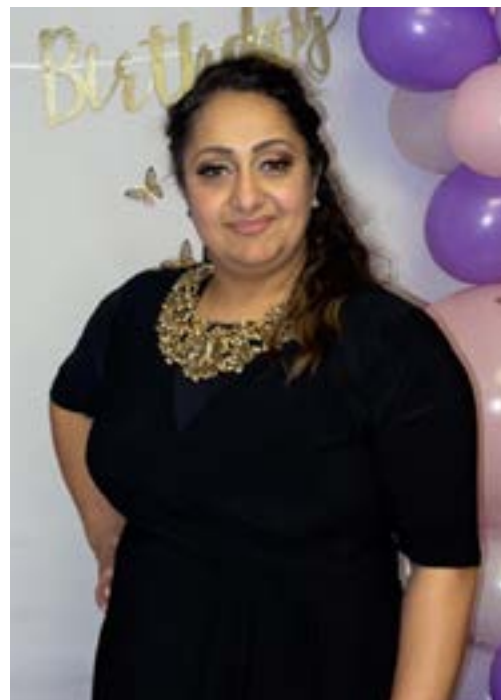
توجه و علاقه به پوشاک سنتی افغانستان نه تنها در میان مردم افغانستان، بلکه در بین اتباع افغان مقیم خارج نیز افزایش یافته است. مردمی که با وجود زندگی در خارج از افغانستان، هنوز با لباس های سنتی در **مراسم خاص** ظاهر می شوند. این بدان معناست که صنایع دستی افغانستان هنوز هم طرفداران زیادی دارد. با توجه به تنوع فرهنگی و قومیت های متعدد در افغانستان مد افغانی به عنوان یک میراث فرهنگی غنی شناخته می شود. این مد شامل فرهنگ سنتی است که در سرتاسر این سرزمین گسترش یافته است. فرهنگ افغانی با توجه به تنوع قومیت ها مانند پشتون، تاجیک، هزاره، ازبک، بلوچ، ترکمن و گورجار، شاخصه های فرهنگی متعددی را به تصویر می کشد. لباس افغانی نیز تأثیرات مناطق و فرهنگ های مختلف را در خود جای داده است و تنوع رنگ و طرح در این لباس ها نشانگر تنوع فرهنگی و قومی در این سرزمین است



لباس میرزایی
کابل افغانستان

در افغانستان دو نوع پوشش متفاوت وجود دارد: پوشش سنتی و ملی و پوشش روزمره و عادی. این دو نوع پوشش تفاوت های بسیاری را در خود جای داده اند. لباس های زنانه به عنوان یکی از جاذبه هایی که به دلیل رنگارنگی و تکه دوزی های خاص خود معروف است. این لباس ها معمولاً شامل گلدوزی، تکه دوزی با پارچه های رنگارنگ و یا سرمه دوزی هستند که بیشتر در لباس های

ساختن خاطرات با ساس دیکور: سفر الهام بخش بهشته



بهشته است تا به جامعه خود مهربانی کند. او به پناهندگان و مهاجران افغان که زمین‌توانند هزینه خدمات تزئین را پردازند کمک میکند و خاطرات خاصی را با هزینه کم برای آنها ایجاد می‌کند

رضایت مشتریان برای ساس دیکور در اولویت قرار دارد بهشته دایم به ایده‌های مشتریان گوش داده، طرح‌های خلاقانه را به بحث می‌گیرد و اطمینان حاصل می‌کند که شادای بخش از هر خلقت باشد

بهشته با استفاده از شبکه‌های اجتماعی و شناخت در بین جامعه افغان، ساس دیکور را در سراسر جامعه افغان گسترش داده و طرح‌های منحصر به فرد خود را در اینستاگرام نیز به نمایش گذاشته است تا او بتواند دیکورهایی خود را فراتر از جامعه افغان به سایر مردم نیز به نمایش بگذارد

با نگاه به آینده، بهشته رویای گسترش هرچه بیشتر ساس دیکور را دارد - مشتریان بیشتر، افتتاحیه عظیم، و تبدیل شدن به یک نام شناخته شده در طراحی محافل از آرزوهای بهشته بوده است

اگر شما محفل دارید و می‌خواهید بهترین دیکور را داشته باشید پ سبا بهشته تماس بگیرید. شما می‌توانید برای پرس و جو با شماره و ایمیل آدرس ذیل تماس بگیرید

(314) 255-7979

Say_decor@yahoo.com

بیابید به داستان شگفتانگیز بهشته شهاب و کسب و کار او ساس دیکور پردازیم. بهشته که در افغانستان به دنیا آمده اما در ازبکستان بزرگ شده است، سفر او از لذت بردن از تزئین به عنوان یک سرگرمی تا تبدیل شدن به یک صاحب کسب و کار موفق، واقعا خاص است

سفر بهشته در ازبکستان پس از فارغ شدن از مکتب آغاز شد، جایی که او برای کار با کامپیوتر امتیازات مکتب به دست آورد. اما علاقه واقعی او تزئین و دیکور بود و او شروع به کمک به دوستان خود در تزئین مهمانی‌ها کرد. خیلی زود، شهرت استعداد بهشته در جامعه افغان پخش شد

پشت هر داستان موفقیت، فردی است که حمایت می‌کند و برای بهشته، آن فرد همسرش بود. او در هر شرایطی کنار او ایستاد، بهشته را تشویق کرد و در جنبه‌های عملی حمل و نقل وسایل تزئین کمک کرد. نقطه عطف بزرگ زمانی رخ داد که بهشته برای طراحی تزئینات خود پول دریافت کرد. آن لحظه بود که او متوجه شد که می‌تواند علاقه خود را به یک کسب و کار تبدیل کند که نه تنها شادای برای او به ارمغان می‌آورد بلکه ثبات مالی را نیز برای خانواده‌اش فراهم می‌کند

ساس دیکور فقط یک نام نیست؛ این یک میراث خانوادگی است. بهشته نام آن از نام‌های فرزندان - سنایش، عایشه و یوسف - گرفته شده است. این ارتباط خانوادگی، رویای بهشته را برای ایجاد یک کسب و کار که برای نسل‌ها دوام داشته باشد، نشان می‌دهد

البته، سفر او چالش‌هایی هم داشته است مانند فضای محدود و پول ناکافی اما بهشته با عزم راسخ به آنها روبرو شده، و از همچون مشکلات سر به خوبی درآورده است

ساس دیکور بیش از یک کسب و کار است؛ این راهی برای .



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

