



THE AFGHAN JOURNAL

کڼه ۱۴
فبروري ۲۰۲۴

افغان ژورنال

د ساي ډيکور سره د يادونو رامینځته کول: د بهشتې کيسه

د ساي ډيکورلپاره د پېرونکو خوښولو په مخ کې دې. بهشتمد دوی نظرونه او رې، د خلاقانه

ډيلمار لوپ، د شور او جوش کوڅه
ډلمار لوپ د تاريخ يوه برخه هم لري. په ۱۹۵۰ لسيزه کې، دا د يونيورسټي ښار د ځوانانو د غونډې ځای و، چې د وارسټي او ټيوولي په شان تياترونو د

ماشومانو ته د اخلاقي ارزښتونو ښوودل
ماشومانو ته د ارزښتونو او اخلاقي اصولو تدريس کول د دوی په بالغ عمر کې د دوی په برياليتوب کې مرسته کوي. اخلاقي ارزښتونه د ټولو

د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوت له لارې د مالياتو د راپور وړيا چمتو کول
په سينټ لوئس کې مهاجرينو ته د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوت خدماتو په اوږد کې

احمد ظاهر
د افغانستان
الويس پريسلي
۱۹۲۶-۱۹۷۹





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:
Mondays - Fridays 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



په زرگونو کيسې په يوه انځور کې



د افغان ټولنيز مرکز

د افغان ټولنيز مرکز په سينټ لوئس کې يو متحرک او ټول شموله ځای دې 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 دې چې په متحده ايالاتو کې د افغان ټولنې اړتيا وښيي، هيلې او کلتورې ميژات منعکس کړي. همدارنګه د دغه ټولنيز مرکز موخه د افغانانو لپاره د هوسا چا پيريال رامينځته کول، ټولنيز ادغام، پياوړتيا او متقابل تفاهم دې. د افغان ټولنې مرکز هڅه کوي چې يو متحرک او ټول شموله چا پيريال رامينځته 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.

ليک لړ

پاڼه ۳
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ له لارې د مالياتو د راپور وړيا چمتو کول

پاڼه ۵
ديلمور لوپ، د شور او جوش کوڅه

پاڼه ۶
په کابل کې د خرابات لرغونې کوڅه

پاڼه ۷
احمد ظاهر: هغه سمبولیک غږ چې سرحد نه پېژني

پاڼه ۸
ماشومانو ته د اخلاقي ارزښتونو ښوول

پاڼه ۹
د زکام په موسم کې د سالم پاتې کيدو لپاره لارښوونې

پاڼه ۱۰
د افغاني دو ديزو جامو بډايه ميراث او تلياوې ښکلا

پاڼه ۱۱
د ساي ډيکور سره د يادونو رامينځته کول: د بهشتې کيسه

د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت له لارې د مالیاتو د راپور وړیا چمتو کول



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: 800-543-7796

کړې بړیکې
د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت



په سینټ لوئس کې مهاجرینو ته د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت خدماتو په اوږد لیست کې، یا د انستیتیوت د نړیوال ای اې آر پی سره ملګرتیا کې ترڅو خپلو مشریانو ته وړیا مالیات راپور چمتو کړي. دا جواز لرونکي مالیات چمتو کونکي د زړو امریکایانو، ټیټ او متوسط ​​​​عاید مالیه ورکونکو، معلولیت لرونکي خلکو او د انګلیسي ژبې محدود مهارتونو لرونکو وګړو لپاره د مالیات چمتو کولو خدمات وړاندې کوي

د مالیات ملاقاتونه د دو شنبې څخه تر جمعې پورې د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه د ماسپین تر ۲:۰۰ بجو پورې د جنورې په ۲۲ پیل شوي دي. د مالیاتو ډکولو ملاقاتونه به د دو شنبې په ورځ د ماسپین له ۱۲:۰۰ بجو څخه تر ۲:۰۰ بجو پورې او د چهارشنبه په ورځ د سهار له ۱۰:۰۰ څخه تر ۲:۰۰ بجو پورې ترسره شي

زموږ لومړیتوب د نړیوال انستیتیوت مراجعینو او د محلي مهاجرینو او کډوالو ټولني غړو لپاره دی. دا د مالیات خدمت دی چې په ټولنه کې د هر هغه چا لپاره خلاص وي چې وړ وي

د ملاقات مهالویش لپاره، د دو شنبې څخه تر جمعې د سهار له ۱۰:۰۰ بجو څخه د ماسپین تر ۲:۰۰ بجو پورې د ۳۱۴۶۵۵۰۹۲۹ سره اړیکه ونیسئ

د وړیا مالیات چمتو کولو سربیره، نړیوال انستیتیوت د ټولني پراختیا کارپوریشن په سیمه کې مهاجرینو ته لاندې مالیات سرچینې چمتو کوي

د کو چني سو داګري پورونه او د سو داګري روزنې ناستې پرته له سو ده سو داګريز پورونه د مصرف کونکي کريډیټ جوړونې پورونه د مهاجرت پورونه د اسیت پروګرام د مالیات زده کړو ټولګي د مالیاتو کلینیکونه د ټي موبل له لارې ټیکنالوژي ته لاسرسی

ديلمار لوپ، د شور او جوش کوڅه



د سينټ لويس په زړه کې، **ديلمار لوپ** يوازې يوه کوڅه نه ده؛ دا يوه هغه تجربه ده چې د څېړلو لپاره انتظار کوي. دا ژوندی سيمه تفريح، خواړه او د ښار سره يوځای کوي

کله چې تاسو په ديلمار لوپ کې قدم وهنئ، تاسو به ژوندی موسيقي واورئ د **ديلمار هال** په شان نامتو ځايونه د راک، روتس، او انډي کنسرتونو لپاره سټيجونه برابروي، چې يوه ريټميکه فضا رامنځته. دا د موسيقي عاشقانو جنت دی چېرته چې تاسو کولی شئ نوې غږونه واورئ يا د خپلې خوښې سندري په يوه دينامیک چاپيريال کې واورئ

د ديلمار لوپ يوازې د موسيقي په اړه نه دی؛ دا د خوړو د مينه والو لپاره سفر دی چې د هر راز خواړو څخه خوند واخلي. له نوډل بارونو څخه د باربيکيو ځايونو د دوديز خوند تر کوریايي او ميکسيکن خواړو د نادر خوندونو پورې، ديلمار بوليوارد په اوږدو کې د رستورانونو بېلابېله لړۍ د خواړو مينه والو لپاره يو پناهځای دی



ديلمار لوپ د تاريخ يوه برخه هم لري. په ۱۹۵۰ لسيزه کې، دا د يونيورسټي ښار د ځوانانو د غونډې ځای و، چې د وارسټي او ټيوولې په شان نيوترونو د ټولنيزې بڼه ورکوله. نن ورځ، دا د ښار د پرمختګ يو شاهد دی، چېرته چې تېره مخامخ اوس سره يوځای کيږي

ديلمار لوپ د ځانګړو بوټيکو نو سره چې په نورو ځايونو کې به يې ونه موندئ ځزانې وړاندې کوي. دوه کاناډيس دوکانونه د هغو کسانو لپاره يو ځانګړی بڼه اضافه کوي چې په کشف کې بل ډول تجربې ته علاقه لري

په اصل کې، ديلمار لوپ يوه حسې جشن دی، يو ځای چېرته چې د ژوندی موسيقي د شورو سره د خواړو د بېلابېلو خوندونو سفر سره يوځای کيږي. که تاسو د دې لپاره راغلي ياست چې سندري، خواړه، يا د تاريخ څخه خوند واخلي نو ديلمار لوپ تاسو ته بلنه ورکوي چې دا ټول په سينټ لويس کې تجربه کړئ

حمدالله همدرد
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

کله چې تاسو په دې رنگينه کوڅه کې ګرځئ، يوه شېبه وخت واخلي چې د سينټ لويس د شهرت په لارښو د کې ستوري و ستايئ. داسې ايکونونه لکه **مايا انجلو** او **بيټي ګريبل خپل** نښانونه پرې اېښي دي، چې د پياده رو سرک په فرش کې د پيټل پلاکوونو له لارې وياړل کيږي. نږدې، د چک بيري مجسمه د يوې موسيقي افسانې ته درناوی کوي

په کابل کې د خرابات لرغونې کوڅه



د خواجه خردک کوڅه، چې په کابل کې د لومړي ناحيې کې موقعيت لري، يو غني او قديمي تاريخ لري چې تر قديمو وختونو پورې راگرځي. دا کوڅه چې په لومړي کې "خواجه خردک" نومول شوې وه، وروسته بيا د "خرابات کوڅه" په نوم و نومول شوه او د هنرمندانو او سندرغاړو پناه ځای شو.

د امير شير علي خان د حکومت په وختونو کې، دا کوڅه "خواجه خردک" په نوم يادېده او بيا يې د "خرابات کوڅه" په نوم بدل شوه چې د پرمختګ په حال کې د هنرمندانو ټولنه خپله کړې. دا کوڅه د کابل د فرهنگي بدلونونو په وخت کې عکس العمل ښودلې دى. په تېر کې، موسيقي يوازې مانيو او شاهي محکمو ته محدوده وه، خو د عبدالرحمن خان په وختونو کې، کلاسيکي موسيقي عامو خلکو ته د لاسرسۍ وړ شوه. د کابل قديم ښار د خرابات کوڅه په شاوخوا کې تاريخي خزانه لري.

کې ښکته کوي او دا يو د مينې د اظهار له ډولونو دى

د خرابات کوڅه يوازې د افغانستان د فرهنگي ميراث يوه يادگار نه ده؛ بلکه د هغه مخکښو هنرمندانو او صنعتګرو د زيربډلو ځای دى چې د دائمې سندرو په څېر چې په دې کوڅو کې جوړېږي، او لمانځل کېږي

کري بويکي
د سينټ لوئس نړيوال انستيتيوټ

د خرابات کوڅه د افغانستان د سنتي موسيقي د ودې په مرکز بدل شوې دى، چې د استاد قاسم، رحيم بخش، يعقوب قاسمي، شيدا او استاد سړانګ په څېر افسانوي موسيقارانو لخوا پالل شوې. دوى د فرهنگي بافت غني کړې او د مرزونو هاخوا غږ ورکړې دى. د خرابات کوڅه چې شاوخوا زر متره اوږدوالى او څلور متره پلنوالى لري چې آغا خان بنسټ ياده کوڅه په سمټو پخه کړې

د خپلې موسيقي ميراث نه علاوه، د خرابات کوڅه د کاغذ پران د پخواني دود په خاطر هم مشهوره ده او د کاغذ پران مرکز په توګه، دا د پېراو پلور ځای هم وه. پداسې حال کې چې اوس مهال کاغذ پران په ځوانانو کې مشهور دى، ځينې لويان په کابل کې په خپلو فراغو شيبو کې لاهم دې پخواني لوبې ته مخه کوي. دا فرهنگي دود د نسلونو په نسلونو کې راګير کړې، داسې چې زاړه خلک کاغذ پران مينې په پيغامونو سره ښايسته کوي او په آرامۍ سره يې د خپلو عاشقانو کورونو

احمد ظاهر: هغه سمبولیک غږ چې سرحد نه پېژني



په ۱۹۶۹ کال کې، د جون په ۱۲مه، په خپل ۳۳ کلیزه کې، د احمد ظاهر غږ په یوه تراژیکه موټر پېښه کې د سلاټک په غره کې چوپ شو. د هغه د مرګ په اړه شرایط په راز کې پاتې دي، چې د افغانستان د موسیقي استاد په میراث کې یوه هوسا اتمو سفیر زیاتوي.

څلور لسيزې وروسته، د احمد ظاهر اغېز دوام لري. د هغه موسیقي لا هم د افغانانو سره په ټوله نړۍ کې غږېږي، داسې یو فرهنگي لنکر په توګه خدمت کوي چې د افغانانو لپاره دی. په یو هېواد کې چې د جګړې او سیاسي بدلونونو سره مخ دی، د ظاهر سندرې، چې د زړه ماتې، جلا وطنۍ، او د ناڅاپي مرګ څخه وېره لري، د افغانستان سره د یوه غمجن اړیکې رامینځته کوي.

احمد ظاهر، د افغان الویس، یوازې په هغه میلوډیو کې ژوندی نه دی چې یوه دوره ټاکلې وه، بلکې په هغو کسانو کې هم چې په هغه کې یې د تسلی، خوښۍ، او فکر په لټه کې و. د هغه میراث دا ښيي چې هنر څنګه کولی شي د ټولنیزو معیارونو له پاره لوړوي، د فرهنگونو او نسلونو له لارې د موسیقي په عمومي ژبه کې پل کېږي.

حمدالله همدرد

د سینټ لوئس نړیوال انستیتیوت

د افغانستان په زړه کې، چیرې چې غره د مقاومت کیسې وایي، د موسیقي یو لمړیز شخصیت پیدا شو چې د هېواد د آوازونو منظرنامه یې بیا تعریف کړه. **احمد ظاهر**، چې په ۱۹۲۶ کال کې د جون په ۱۲مه نېټه په کابل کې زېږېدلې، یوازې یو نوم نه دی؛ هغه د افغان موسیقي ریټمیک زړه دی، یو ایقان چې د هېواد په فرهنگي توکمونو کې یې نښه کېږي او د سرحدونو په اوښتلو سره یې اغېزه کېږي.

اکثراً د "افغانستان د الویس پریسلی" په نوم یادېدونکې، احمد ظاهر د هغه سفر له یوې ځانګړې پښتون کورنۍ څخه، چې د شاهي محکمې سره اړیکې لرلې، تر دې چې د هېواد لومړی پاپ ستوری شي، هیڅ څه له حیرانتیا کم نه وو. په ټولنه کې چې د موسیقي په مسلک کې د کار کول "ټیټه طبقه" کېدل کېده، ظاهر د ټولنیزو معیارونو خلاف ورسره مخ شو او په یوه موسیقي سفر کې یې قدم ایښود چې به د افغانستان د موسیقي منظرنامه تل په تله بدلوي.

د هغه د لومړنیو کلونو په مارک کې د گیتار، اکاردین، او هارمونیم خپله زده کړه، د هغه د موسیقي د مسلک لپاره بنسټ ایښودلو لپاره مرسته وکړه چې یوازې یوه لسیزه دوام وکړ او په نسلونو کې یې ګونګو سې پرې ایښې. د هایسکول په بانډ کې، چې هغه یې د خپلو زده کوونکو سره جوړ کړ، هغه ته د "بلبل-هابیبیا" یا د هابیبیا لیسې د بلبل لقب ورکړ، چې هغه یې په رڼا کې و اچاوه.

سره له دې چې په ټولنه کې اندېښنې وې، ظاهر د موسیقي لپاره خپله مینه وکړه او وروسته یې د انګلیسي په ډګر کې ورکړه او وروسته یې د خبریال په توګه کار وکړ. دا په دې وخت کې و چې هغه خپلو مشرانو او همکارانو وموندل چې به هغه ته د هغه د منفرد سټایل جوړولو کې مرسته کوي، د سننې افغان موسیقي سره د لویدیځ ژانرونو لکه بریتانوي پاپ او فرانسوي بله چانسو سره یوځای کول.

ظاهر غږ، چې یو باریتون و چې کولی شي تر ټولو عمیق احساسات راپاروي، د هغه د موسیقي د نښان شو. هغه د **فارسي شاعري** څخه کش کول او د مینې څخه نیولې تر سیاسته پورې موضوعاتو ته وده ورکول، د هغه یو توپیر جوړونکی ځانګړتیا وښودله. په یو هېواد کې چې موسیقي خوښېده خو موسیقاران "ټیټه طبقه" کېدل، ظاهر نه یوازې خنډونه مات کړل بلکې د موسیقارانو درجه هم لوړه کړه، چې دا یې یو درناوی وړ مسلک کړ.

د ظاهر د کیریر لارښود ستوری و. د هغه کنسرټونه له ټولو اتنیک ډلو څخه خلک راټول کړل او هغه په کور کې یو نوم شو. د هغه د موسیقي اغېزه یوازې په افغانستان کې نه وه محدوده؛ دا تاجکستان، روسیه، ازبکستان، او ایران پورې ورسېده، چې دا هغه د سیمه ییز سنسر شو.

خو، سره له شهرت سره، ننګونې راغلې. د ظاهر د نوي شوروي ملاتړ شوي رژیم ملاتړ نه کولو سره د **افغانستان د ملي ټلوېزیون** او راډیو په بلاک لیست کې د هغه موسیقي اچول شوي. د هغه ژوند په سیاسي او شخصي تراژیدو کې په پیچلې شو، په ځانګړې توګه د هغه دوهمه واده د یوه پوښتنې وړ او تراژیک پای ته ورسېده.

ماشومانو ته د اخلاقي ارزښتونو ښوول



والدينو ته پکار ده چې پام وکړي چې د يو ماشوم د کرکټر جوړښت له لومړي او نني څخه پيل کيږي، لکه څنگه چې خورل او د يو موزون چاپيريال برابرول د ماشوم لپاره اساسي اړتياوي ده. هر ډول سختي، تاوتریخوالي، او غفلت د ماشوم د روح او ذهن باندې اغيز کوي.

لکه څنگه چې يو ماشوم د خواړو، او بو، او هوا په څير شيانو ته اړتيا لري، همداسې هغه ته د مينې او محبت اړتيا هم شته. نو، له خپل چلند څخه په کور او بهر کې پام وکړئ. د يو ماشوم اخلاقي وده په هماغه اندازه مهمه کيل کيږي لکه چې د دوی د جسماني وده ده. دا ضروري نه ده چې تر هغه وخته پورې انتظار وکړئ چې دوی لوی شي ترڅو تمه وشي چې دوی به د اخلاقي ارزښتونو زده کړي. تاسو څومره ژر په ماشومانو کې د اخلاقي روزنې باندې تمرکز وکړئ، نو تاسو به د دوی د کرکټر په جوړولو کې څومره غوره ونډه اخلي.



هارون صافي
سينټ لونس

په ټولنيز ژوند کې د ښه اخلاق چلند ارزښت ډېر لوزيات دی. له محبوب **پيغمبر محمد (ص)** څخه روايت دی چې وايي: "تاسو ته د خداي په نزد لوی شخص هغه دی چې غوره اخلاق ولري." اخلاق په هغه علم کې تعريف کيږي چې د يو شخص د ښو او بدو کيفيتونو او عملونو په اړه بحث کوي. د ماشومانو د اخلاقي روزنې په اړه په کوچني عمر کې د ځينو ماشومانو لپاره ممکن نه وي ښکاره، خو دا د ډېرو ماشومانو د والدينو لخوا يوه تېروتنه ده. ماشومان، له زېږون څخه په سمدلاسه، د فهم قوت لري.

ماشومانو ته د ارزښتونو او اخلاقي اصولو تدريس کول د دوی په بالغ عمر کې د دوی په برياليتوب کې مرسته کوي. اخلاقي ارزښتونه د ټولو لپاره ضروري دي، خو دا ښه ده چې دوی ته په کوچني عمر کې ورزده شي. ماشومانو ته د اخلاقي ارزښتونو تدريس کول دوی ته په راتلونکې کې د عالي کرکټر پراختيا کې مرسته کوي. ماشومانو ته د اخلاقي ارزښتونو تدريس کولو چوکاټ کې، د سزا او انعامونو له زيات استعمال څخه مخنيوی کول پکار دي. جسماني سزا بايد مخنيوی وشي، ځکه چې د هغې دايمې ښې نه وي. د ماشومانو په روزنې کې د هڅو نې غوره ميتو د بايد په پام کې نيول شي، خو په هڅو نه کې بايد توازن و ساتل شي.

ماشومان عموماً خپل والدينو نه تقليد کوي، نو دا ضروري ده چې والدين په کور او بهر کې ښه چلند وښيي. تر ټولو مهمه دا ده چې ماشومان دې ته و هڅول شي چې حقيقت ووايي، او والدين بايد دوی د دروغو کلماتو او عملونو څخه منع کړي.

د زکام په موسم کې د سالم پاتې کيدو لپاره لارښوونې



سره پوزه او ستونښ نه وچېرې او هم بلغم او تنفسي جهاز نرموي او په اسانه خارجېږي. مایعات همدغه راز په بدن کې د وینې جریان ښه کوي او له ویروس سره ښه مقابله کوي. هر انسان باید حد اقل د ورځې اته کیلاس **اوبه وڅښي**. ښه او ژور خوب د روغتیا لپاره ډېر ګټور وي. طبي څېړنو ښودلې هغه انسانان چې له اوو ساعتونو څخه کم خوب کوي، د نورو په پرتله په زکام ډېر اخته کېږي. له همدې کبله ډاکټران وايي هغه کس چې په زکام اخته وي، باید ډېر او ښه خوب وکړي چې د بدن محافظتي سیستم یې له ویروس سره د مقابلې جوګه شي. همدغه راز د هغو خوړو خوړل چې ویتامین سي او نور منرالونه او ویتامینونه لري، د بدن ایمني سیستم قوي کوي

څېړنو ښودلې ده چې په زکام کې د زینک او ویتامین ډي استعمال د دغې بيمارۍ په کمولو کې پام وړ رول لوبوي. د دې ترڅنګ د زکام او **انفلونزا واکسين** کول هم د دغې ناروغۍ په مخنيوي کې مهم رول ادا کوي. تر شپږو میاشتو وروپورته عمر لرونکي انسانان او په ځانګړې ډول زاړه باید د ژمي تر رسېدو مخکې دا واکسين وکړي. په ژمي کې د ویروسونو د انتقال یو دلیل دا ګڼل کېږي چې خلک په کورونو او نورو سربېره ځایونو کې ډېر وخت تېروي، له همدې کبله د کورونو کړکې کې د لږ وخت لپاره هم وي، باید پرانیستل شي او همدغه راز د باندې په ازادې فضا کې ګرځېدل د سرو د صفا کېدو لامل کېږي

که دا کار نشي کولای او یا ممکن نه وي، په کوټه کې دننه د هوا تصفیه کوونکې ماشین او دستګا ولګوئ او په خاص ډول هغه دستګاوې چې ویروسونه تصفیه کوي. باید له هغو خلکو څخه هم لېرې واورسو چې بيماران دي، دا کار هم د ویروس د انتقال په مخنيوي کې مهم دی. په زکام اخته کسان هم باید هڅه وکړي چې کار، عمومي ځایونو، جوماتونو او نورو دا ډول ځایونو ته ولاړ نشي، که ځي هم باید د ویروس د انتقال د مخنيوي لپاره ماسک وټړي او د ټوخي په وخت کې خپله خوله په دسمال او یا خپل لاس پټه کړي

فوزیه شهاب

څنګه ځان او نور له زکام څخه وساتو؟ مرغومی ۲۰۲۱ په ژمي کې د ډېرو انسانانو لپاره یوه لویه ستونزه زکام وي چې هم پرې اخته کس رنځېږي او هم یې شاوخوا نورو کسانو ته یو روغتیايي خطر پېښ وي. خو که ځینې روغتیايي ټکي په پام کې ونیول شي، هم ځان او هم نور له دغې ناروغۍ څخه ساتلای شو. طبي څېړنو ښودلې ده چې د ۲۰ ثانویو لپاره په اوبو او صابون باندې د لاسونو وینځل د تنفسي ناروغیو خطر په سلو کې شل سلنه کموي

که اوبه او صابون نه وي، په هغو مایعاتو، چې الکول لري، د **لاس وینځل** د هغو ویروسونو او میکروبونو د خپرېدو مخه نیسي چې زکام زېږوي. په **مخ لاس نه وهل** او په خولې کې ګوټې نه وهل بله هغه طریقه ده چې د میکروب د انتقال مخه نیسي، ځکه چې ګوټې په هر حالت کې میکروب انتقالولای شي او د خولې او پوزې له لارې د ویروس د انتقال خطر زیات وي. د هغو برخو وینځل او له میکروبونو څخه یې پاکول د انتاني ناروغیو د انتقال مخه نیسي. میکروبونه څو ساعتونه او ان څو ورځې په چاپېریال کې ژوندي وي. د دفتر د کار میز، د اشیو ځانې میز، د دروازو دستګیرونه او د ورزشي ځایونو په څېر عمومي ځایونه د میکروبونو د خپرېدو ځایونه دي. له همدې کبله باید دا ډول ځایونه او سیمې د میکروب ضد په موادو باندې و وینځل شي او پاک کړل شي

همدغه راز تیلیفونونه، د تلویزون ریموټونه، چاپیاني او داسې ځینې نور وسایل هم باید په میکروب ضد موادو باندې پاک کړل شي، چې میکروب انتقال نشي. که په کور کې مو کس زکام وي، هغه ټول لباسونه، دسمالونه، کمپلې او نور وسایل چې دغه کس یې کاروي او لمس کوي، باید په ګرمو اوبو او صابون سره و وینځل شي. هغه کس چې دا لباسونه انتقالوي او یا یې وینځي، هڅه دي وکړي چې ورسره لاس ونه وهي او له انتقال څخه یې سمدستي وروسته دې خپل لاسونه په اوبو او صابون و وینځي. هغه وسایل چې په زکام اخته کس ورسره لاس وهي او لمس کوي، باید له نورو سره شریک نشي. کله چې زکام یاست، هڅه وکړي چې ډېر څښاک وکړي، چای، د چرک یخني او سوپ ډېر ګټور وي. په دې کار

د افغاني دوديزو جامو بډايه ميراث او تليپاتي شکل

کې بڼکاره کېږي، لري. د افغان بڼو د شکل کلتور او هنري مهارتونه په کچه کار کوي چې د افغان جامو د نړۍ په يوه له ترټولو بڼکلي او دوديزو جامو بدلون ورکوي. دا ټول جامې د دې ښه جامې لرونکې ملت د کلتور او تاريخ نمايندگي دي. د دوی منفرد ډيزاينونه او پېچلي توضيحات هرکتونکي ته يو کلتوري او هنري جذابيت وړاندې کوي. کله چې موږ د افغان جامو تاريخ ته ننوځو، موږ دې هېواد کې د قديمو وختونو ته بېرته ځو. د افغانستان په دې ځمکه کې د انساني

کښتونو ترټولو لومړني نښې شاوخوا درېيمه زره کاله وړاندې بېرته ځي. دا کشفونه ښيي چې دا ځمکه تل د تاريخي لارې په نوم معروف **ورېښمو لار** په توګه يو له اصلي اړخونو څخه وه. دا مهمه لار، چې د انساني کډوالي لپاره د تيريدو په توګه کارول کېده، په افغانستان کې د تاريخ او کلتور په اړه يو مهم اغېز درلود



له هغه وخت راهيسې، د افغانستان د کلتوري او دوديزو ارزښتونو په دې هېواد کې تل پرمختګ کېږي. په دې هېواد کې د وچکالي په جغرافيايي منظر کې په پام کې نيولو سره، افغان خلکو خپل دوديز او ګرځنده ژوند سره وياړ کېږي. دا ژوند د افغان خلکو دارادې او زغم يوه شاهد دی، چې په وختي بدلونونو او نړيوالو بدلونونو سره مخامخ کېږي، په خپلو کلتوري تنوعونو کې ثابت پاتې شوي



الياس ميرزايي
کابل افغانستان



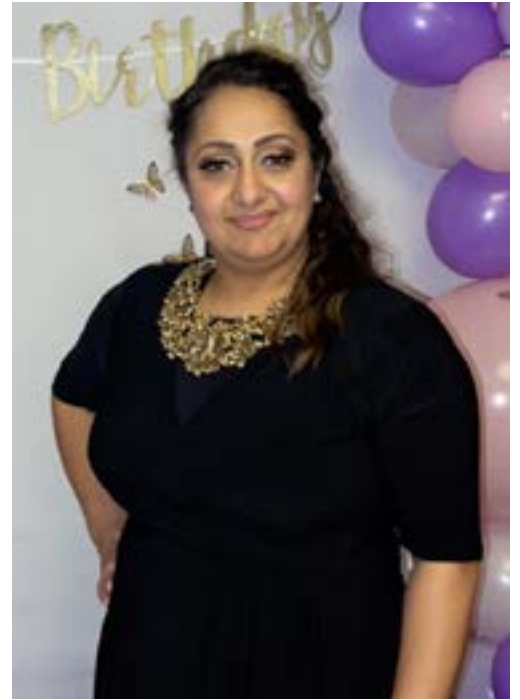
د دوديزو جامو اغوستل د هېواد ملي هويت انعکاس کوي او د کلتوري ميراث څخه يو له ترټولو لويو بيانونو څخه دی. جامې، له خپلو کلتوري، اخلاقي، او اخلاقي ارزښتونو سره، له مختلفو قومي ډلو د کلتورونو سره مستقيمه اړيکه لري. په افغانستان کې، دوديزې جامې د ټولني د ټولنيزې هويت ساتلو کې مهم رول لوبوي او د دې مختلفو قومي ډلو د کلتوري، اخلاقي، او اخلاقي ارزښتونو سره نږدې تړاو لري

اوس مهال، د دوديزو جامو، لکه افغاني موادو، کارولو کې زياتوالي راغلې دي. د افغان دوديزو جامو په اړه پام او علاقه نه يوازې په افغانستان کې د خلکو کې زياته شوې، بلکې د بهر کې د افغان مهاجرتونو په ټولنو کې هم زياته شوې ده. حتی هغه کسان چې بهر کې او سپري، په **ځانګړو مراسمو** کې په دوديزو جامو کې څرګندېږي. دا ښيي چې افغان دستکاران لا هم د مينه والو يو مهم شمېر لري

په افغانستان کې د کلتوري تنوع او ګڼو قومونو په پام کې نيولو سره، افغان فيشن د يوې شتمن کلتوري ميراث په توګه پېژندل کېږي. دا فيشن داسې دوديزې عمليات پکې شامل دي چې په ټول هېواد کې خپر شوي. افغان کلتور، چې د پښتون، تاجک، هزاره، اوزبک، بلوڅ، ترکمن، او غورجی په څېر مختلفو قوميتونو لخوا اغېزمن دی، د مختلفو کلتوري خصوصيات ښودنه کوي. افغان جامې، په بدل کې، د مختلفو سيمو او کلتورونو څخه اغېزې پکې شاملې کېږي، د رنگونو او نمونو مختلفيت ښيي چې د هېواد د کلتوري او قومي تنوع نمايندگي کوي. په افغانستان کې دوه ډوله جامې شتون لري: دوديز او ملي جامې، او ورځنۍ يا کڅوال جامې. دې دوه ډوله جامو کې څرګند توپيرونه شتون لري

د بڼو جامې د يوې اړخ په توګه راځي، چې د خپلو زړه راښکونکو رنگونو او منفرد ګرځونو له امله پېژندل کېږي. دا جامې عموماً د ګلونو ګرځونو نه، رنگيني فابريکه ټوټې، يا انډيکو رنگول، چې په مراسمو او افغان واده جامو

د ساي ډيکور سره د يادونو رامینځته کول: د بهشتي کيسه



چې نشي کولای سينکار خدمات ورکړي، د هغوی لپاره په کم لگښت کې يادونه جوړوي

د ساي ډيکور لپاره د پېرونکو خوشولو په مخ کې دې بهشتهد دوی نظرونه اوړي، د خلاقانه پلانونو په اړه خبرې کوي، او ډاډه کوي چې د پېرونکو خوشي په هر جوړښت کې شامل وي

کيفيت د بهشته لپاره ډېر مهم دی. هغی د يوه استعداد لرونکي واده کيک جوړونکي لپاره يو ځل ډيزاين او پخلی وکړ، چې د هغې د مهارت سره سمون خواره ورکړل شو. د ټولنيزو رسنيو او خلکو له خولې په استفادې سره، بهشته ساي ډيکور په ټولنه کې خپره کړه، د هغې ډيزاينونه په اينستاگرام کې وښودل، او نورو ته يې ورسول

د مخکې ليدلوري په توگه، بهشته خوب لري چې ساي ډيکور نور هم وده وکړي - نور پيرودونکي، يوه لويه پرانيسته، او د پېښو ډيزاين کې يو پېژندل شوی نوم شي. ساي ډيکور د بهشته کور څخه عمليات کوي، او تاسو کولای شئ د پوښتنو لپاره له هغې سره اړيکه ونيسئ، زنگ ووهئ يا برېښنالیک وليږئ. په پېښو ډيزاين د ښه نړۍ کې، بهشته شهاب ساي ډيکور يوازې د سينکار په اړه نه ده؛ دا د خپلې خوشې تعقيب، ننګونو سره مقابله، او داسې يادونو جوړولو کيسه ده چې تلپاتې پاتې کېږي

(314) 255-7979
Say_decor@yahoo.com

په داسې يوه رنگين نړۍ کې چې پېښې خاصې کوي، بيا راځو چې د بهشته شهاب او د هغې سوډا کريزې، ساي ډيکور، د حيرانونکي کيسې په اړه وغږېږو. بهشته په افغانستان کې زېږېدلې او په ازبکستان کې لويه شوې، او د هغې د سوډا کريزې د برياليتوب کيسه د هغې د خوشې سره ځانګړې ده

د لېسې څخه فارغ شوې وروسته، بهشته په ازبکستان کې خپل سفر پيل کړ، چېرته چې د کمپيوټر ساينس په برخه کې يې ځينې کالج کړېدونه هم ترلاسه کړل. خو د هغې اصلي علاقه ډيزاين وه، او د خپلو دوستانو سره په غونډو کې د سينکار مرسته کولو سره يې په افغان پوهنتونونو کې خپل استعداد ښودلی. د برياليتوب په هره کيسه کې، يو ملا نړۍ شتون لري، او د بهشته په قضيه کې، هغه د هغې مېړه و، چې په هر حالت کې ورسره ولاړ و، د سينکار توکو د ليرېد په برخه کې مرسته کول

په دې کيسه کې بل لوی پړاو و، کله چې بهشته په خپل ډيزاين کې پيسې ورکړل شوې، او هغې پوهيدله چې کولای شي خپله خوښه په يوه سوډا کريزې بدله کړي چې نه يوازې د هغې لپاره بلکه د هغې کورنۍ لپاره هم مالې ثبات ورکړي. ساي ډيکور يوازې يو نوم نه دی، دا يو کورنی ميراث دی، چې د هغې ماشومانو نومونو څخه اخيستل شوي سينتايښ، عايشه، او يوسف. دا د بهشته خوب ښيي چې د نسلونو لپاره يو دوامداره سوډا کريزې کاروبار جوړ کړي

البته، د هغې سفر خپلې ننګونې درلودې. محدود ځای، لري پيسې، او د قيمت په اړه پوښتنې، خو بهشته عزم سره مخامخ شوه، د کيفيت لرونکو سينکار خدماتو وړاندې کول او پيسې زېرمه کول. په سيالۍ ډکه ډيزاين نړۍ کې، بهشته صبر او زړه راښکونې رازونه وپېژندل. هغې قيمتونه کم کړل، د سيمه ايزو سوډا کريزې سره يې کار کړ، او په وروستيو کې يې خپلې سوډا کريزې ته ځانګړې مخ کړ. ساي ډيکور يوازې يو سوډا کريزې نوم نه دی؛ دا د بهشته خپلې ټولنې سره د مينې يوه لاره ده. هغې افغان کډوالو او مهاجرو ته مرسته کړې



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

