

# افغان ژورنال

## پیوند جوامع • تجلیل میراث ها

من میدانم که چطور اولویت قرار دادن یادگیری و مکتب میتواند دشوار باشد، بخصوص زمانی که نگرانی ها و تعهدات فراوانی در گردن ما باشند. به هر حال، من میخواهم مستقیماً به جوانان ...

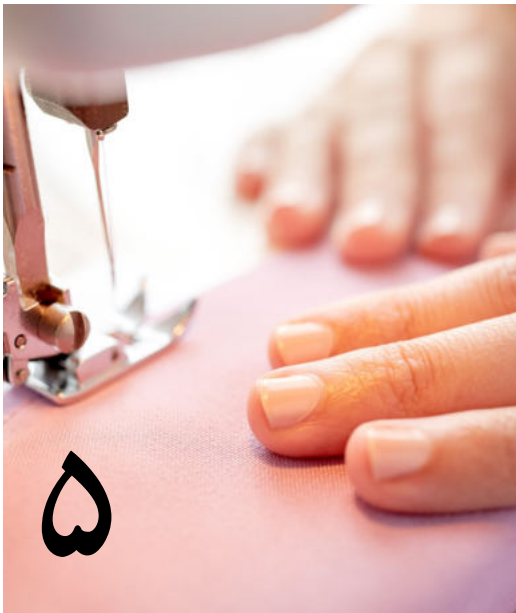
او فارغ شده ها را تشویق کرد که به همکاری با یکدیگر یا مشارکت با کسب و کار های محلی، دوستان و همسایگان فکر کنند. چنین مشارکت هایی میتواند به تقویت ...

راه اندازی رسمی تیم والیبال دختران در 6 مارچ 2026 برگزار شد. در جریان این برنامه، حامیان و شرکا برای جشن گرفتن از این ابتکار جدید و تأثیر مثبت آن بر جامعه افغان ها گرد هم آمدند.

برای سال 2026 میلادی اهدای مالی به یازده نفر اعطا خواهد شد. متقاضیان باید کسانی باشند که پس از اگست 2021 میلادی وارد ایالات متحده شده باشند. متقاضیان افغان از سراسر کشور واجد شرایط هستند، ...



ارتقای مهارت های زنان  
در سنت لوئیس



**\$20,000 GRANT**  
St. Louis, Missouri, USA  
*For Afghan Nationals Living in the U.S.*  
Move to St. Louis & Unlock Funding for Your Business Dream

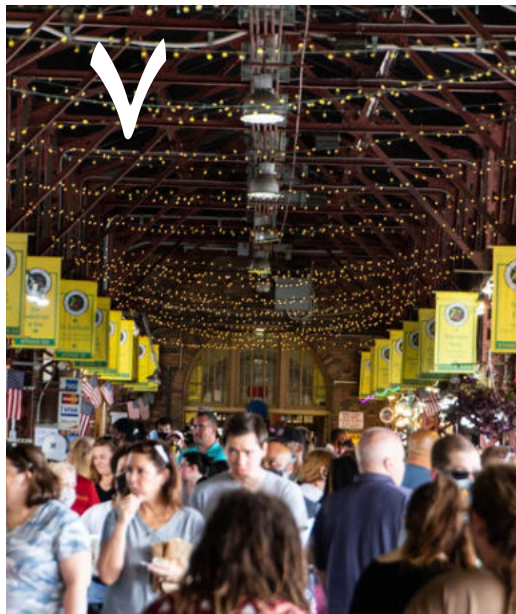
**Start or Grow Your Business in St. Louis**  
**\$20,000 Entrepreneurship Grant**  
Empowering Afghan Entrepreneurs • Relocation to St. Louis Eligible

New & Existing Business Ideas Welcoming Community Growth Resources

Check Eligibility & Apply Now [#AfghanEntrepreneursStLouisGrant](#)

Offered in St. Louis, Missouri • For Afghan Nationals Currently Residing in the U.S.

A white Persian numeral '۳' is overlaid in the bottom right corner.



هر تصویر بیانگر یک داستان است  
ما یکهزار را در یکی میاوریم

## فهرست عناوین

۳. هر آنچه درباره اهدای مالی کارآفرینی باید بدانید
۴. والیبال، تقویت جامعه با ورزش در سنت لوئیس
۵. صنف های خیاطی، ایجاد مهارت ها و فرصت ها
۶. میرمفتون، صدای مردم از بام دنیا
۷. تجربه طمع همبستگی در بازار دهقانان سولارد
۸. یادگیری زبان و فرصت ها
۹. زیبایی و اهمیت ولایت پنجشیر
۱۰. تجلیل از خلاقیت و نوآوری در سنت لوئیس
۱۱. سفر من در دانشگاه سنت لوئیس
۱۲. بخش اعلانات

# برنامه حمایت از افغانها



به نشریه افغان ژورنال در برنامه حمایت از افغانها در انستیتوت بین المللی سنت لوئیس خوش آمدید. افغان ژورنال یک نشریه ماهانه میباشد که در قلب سنت لوئیس، ایالت میزوری جای دارد و بعنوان بخشی از برنامه حمایت از افغانها در انستیتوت بین المللی سنت لوئیس میباشد. این نشریه ایجاد شده بود تا جایگاه مناسبی برای انعکاس داستانها، صداها و تجاربی گذشته، حال و آینده مهاجران افغان باشد. در هر موضوعی، در کنار اینکه برای حفظ اتصال افغانها با میراث فرهنگی شان کوشش میکنیم، ما تلاش می نمائیم تا انعطاف پذیری ها، فرهنگ و آرمانهای افغانها را در ساخت یک زندگی جدید تحت پوشش قرار بدهیم.

برنامه حمایت از افغانها متعهد به یاری افغانها میباشد تا در خانه جدید خود موفق و کامگار شوند. این برنامه منابع مهم و حیاتی را در جریان جابجایی های مسکونی و فراتر از آن، به خانواده ها فراهم مینماید. بگونه مثال: حمایت مسکن، خدمات کاریابی، کمک هزینه برای کسب و کارهای کوچک، رهنمایی حقوقی، ثبت نام در خدمات صحتی و موارد بیشتر. همچنان این برنامه بر روی حفظ فرهنگ و جامعه افغانها تمرکز ویژه دارد مانند برگزاری صنف های تعلیمی پشتو، فارسی (دری) و قرآن کریم برای اطفال. و بیش از آن، فرصت یادگیری خیاطی حرفه را برای زنان فراهم نموده است. تیم های فوتبال، صنف های راننده گی و همکاری در ثبت نام های مکاتب از جمله کارهای کم و کوچکی هستند که این برنامه برای تقویت زندگی افغانها انجام میدهد.

مهمتر از همه، این ابتکار برنامه های توسعه و رشد انستیتوت های کلیدی همچون مرکز اجتماع افغانها و اتاق تجارت U.S.-Afghan را حمایت نموده است که جای برای تقویت هویت، سرمایه گذاری، و اتحاد افغانها میباشد. سپاس فراوان از تلاش های بی وقفه و جمعی مرکز اجتماع افغانها که امروز در سنت لوئیس شاهد مسجد ابوبکر صدیق هستیم که خود نشانه پرافتخاری از تدین و خودتعیینی میباشد.

نشریه افغان ژورنال به زبانهای انگلیسی، پشتو، و فارسی (دری) بگونه آنلاین و چاپی منتشر شده است. این نشریه برای قدرتمندسازی، آگاه سازی، و الهام بخشی میباشد. این در حقیقت صدای شما، بازخورد شما و جامعه شما میباشد. برای دریافت موضوعات آتی، با استفاده از QR کد ثبت نام نمائید و یا به وب سایت مرکز اجتماع افغانها در ([www.afghancenter.org](http://www.afghancenter.org)) مراجعه نمائید.

"همه با هم، ما فقط زندگی خودمان را دوباره نمی سازیم، بلکه یک جامعه پویایی می سازیم که بر پایه کرامت، فرهنگ و قدرت جمعی استوار است." حمدالله همدرد، رئیس برنامه حمایت از افغانها.

## هر آنچه درباره اهدای مالی کارآفرینی باید بدانید

# \$20,000 GRANT

## St. Louis, Missouri, USA

### For Afghan Nationals Living in the U.S.

Move to St. Louis & Unlock Funding for Your Business Dream

## Start or Grow Your Business in St. Louis

## \$20,000 Entrepreneurship Grant

این موارد شامل فعالیت های روزانه، محصولات یا خدمات و اهداف آینده آنها میشود. یک پلان تفصیلی به بررسی کنندگان کمک می کند تا ایده شما و ظرفیت موفقیت آن را درک کنند. پس از درخواست، آمادگی گرفتن برای روز ارائه بسیار مهم است. متقاضیان باید تمرین کنند که ایده های خود را به طور واضح و با اعتماد به نفس ارائه دهند. از آنجایی که زمان در طول جلسه محدود است، مدیریت خوب زمان بسیار مهم است. پاسخ ها باید واضح، کوتاه و متمرکز باشند.

برای سال ۲۰۲۶ میلادی اهدای مالی به یازده نفر اعطا خواهد شد. متقاضیان باید کسانی باشند که پس از آگست ۲۰۲۱ میلادی وارد ایالات متحده شده باشند. متقاضیان افغان از سراسر کشور واجد شرایط هستند، اما باید مایل به نقل مکان به شهر سنت لوئیس-ایالت میزوری باشند. این برنامه همچنان پشتیبانی قوی برای نقل مکان متقاضیان فراهم میکند، از جمله کمک به یافتن خانه، پرداخت سه ماه کرایه و سپرده ضمانتی (دپوزیت)، و پرداخت هزینه های خدماتی مثل برق، گاز، آب، فاضلاب و زباله برای مدت سه ماه.

علاوه بر این، شرکت کنندگان، لوازم خانه، وسایل ضروری و کارت های هدیه ۵۰ دلاری فروشگاه الدی (ALDI) به ازای هر نفر، همراه با تکت های بس شهری دریافت میکنند. این برنامه همچنان با کمک به شرکت کنندگان در یافتن شغل و معرفی آنها به فرصت های شغلی از موفقیت بلندمدت شان حمایت میکند. بانوان میتوانند از صنف های خیاطی بهره مند شوند و زنان و مردان میتوانند به برنامه های والیبال که مشارکت اجتماعی را تقویت می کند بپیوندند. فرآیند درخواست شامل ارسال، بررسی توسط کمیته، انتخاب نامزدها و ارائه نهایی در حضور داورانی است که برندگان را انتخاب میکنند. برای به روز ماندن، برنامه حمایت از افغان ها را در رسانه های اجتماعی دنبال کنید یا به [afghancenter.org/grants](http://afghancenter.org/grants) مراجعه کنید.

برنامه اهدای مالی کارآفرینی مبلغ ۲۰,۰۰۰ دلار امریکایی را برای حمایت از افرادی فراهم میکند که میخواهند کسب و کار راه اندازی یا گسترش دهند. این برنامه، کارآفرینان را تشویق میکند تا ایده های خود را به کسب و کارهای واقعی تبدیل کنند و برای خود و جامعه خود فرصت هایی را ایجاد کنند. این یک فرصت یک دوره ای است و منظور از گسترش این است که کسب و کار از قبل ایجاد شده باشد و برای نخستین بار برای دریافت این کمک هزینه درخواست بدهد. چندین دوره درخواست اعلام خواهد شد و ما انتظار داریم درخواست های زیادی برای این برنامه ارزشمند دریافت کنیم.

قبل از درخواست، مطمئن شوید تمام شرایط لازم را دارید. متقاضیان باید مجوز کسب و کار داشته باشند، در صورت درخواست از ایالت دیگر، باید مجوز معتبر از آن ایالت داشته باشند. شماره شناسایی کارفرما (EIN) نیز لازم است. این مدارک معمولاً به سادگی قابل دریافت هستند و اغلب میتوان آن را ظرف حدود یک ساعت با استفاده از کامپیوتر تکمیل کرد. پس از ارسال درخواست، متقاضیان باید مدارک حمایتی مورد نیاز را نیز ارائه کنند. این مهم است که به طور واضح بیان کنید که آیا مالک کسب و کار هستید یا شریک آن. کسب و کارهایی مثل فرانچایزها یا مدل هایی مثل آمازون که نیاز به هزینه دارند واجد شرایط نیستند. کسب و کار باید محلی باشد.

بعضی از کسب و کارها بسته به نوع فعالیت شان به تصدیق نامه خاصی نیاز دارند. به طور مثال بخش های فنی مانند لوله کشی ممکن است به مجوزهای رسمی نیاز داشته باشد. توصیه می شود قبل از درخواست، ثق تصدیق نامه ها را برای تقویت درخواست خود دریافت کنید.

پلان تجاری قوی یکی از مهمترین بخش های درخواست است. متقاضیان باید به طور واضح توضیح دهند که چگونه از این کمک هزینه استفاده خواهند کرد و کسب و کارشان چگونه فعالیت خواهد کرد.



# والیبال، تقویت جامعه با ورزش در سنت لوئیزی

اتاق تجارت امریکا-افغانستان، خود بازیکنان و نهاد Welcome Neighbor STL است. رهبری مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس تأکید کرد که چنین همکاری‌ها امکان ایجاد برنامه‌هایی را فراهم می‌کند که به نفع مردم باشد و از تازه‌واردان در ساختن زندگی‌شان در ایالات متحده حمایت کند.

علاوه بر تیم والیبال دختران، یک تیم والیبال برای پسران نیز وجود دارد. برنامه حمایت از افغان‌ها مشارکت هر دو تیم را تشویق می‌کند و برای آنها فرصت تمرین و بازی والیبال را به مدت چهار ساعت در هر روز شنبه در طول سال فراهم می‌کند. این فعالیت‌های منظم به اشتراک‌کنندگان اجازه می‌دهد تا فعال بمانند، مهارت‌های ورزشی خود را توسعه دهند و در یک محیط مثبت و حمایتی با هم وقت بگذرانند.

هدف اصلی برنامه حمایت از افغان‌ها، تقویت جامعه از طریق راه‌اندازی ابتکارهایی مانند برنامه والیبال است. در گذشته این برنامه با موفقیت، یک تیم فوتبال را نیز برگزار کرده بود. در جریان آن برنامه نوجوانان و جوانان بیش از ۲۰ ساعت در مرکز فوتبال TOCA در سنت لوئیس فوتبال بازی کردند. این نه تنها فرصت بسیار خوبی برای بازیکنان بود تا از این ورزش لذت ببرند، بلکه برای خانواده‌ها نیز فرصت خوبی بود تا با یکدیگر ملاقات کنند، دوستی‌های جدید برقرار کنند و شبکه‌های اجتماعی خود را گسترش دهند.

برنامه والیبال توسط اتاق تجارت امریکا-افغانستان با بودجه موسسه بین‌المللی سنت لوئیس و حمایت نهاد Welcome Neighbor STL اداره می‌شود.

اگر علاقه‌مند به پیوستن در این برنامه هستید، لطفاً با ما تماس بگیرید.

sayedis@iistl.org

برای اولین بار یک تیم والیبال دخترانه که متشکل از افغان‌ها در منطقه سنت لوئیس تشکیل شده است. این تیم یک نقطه عطف مهم برای جامعه افغان‌ها محسوب می‌شود به ویژه برای بانوان جوانی که به ورزش و مشارکت اجتماعی علاقه مند هستند. این تیم متشکل از شرکت‌کنندگان با پیشینه‌های مختلف است که دختران با تجربه‌ها و دیدگاه‌های مختلف را گرد هم می‌آورد. از طریق این تیم آنها فرصت خواهند داشت تا شبکه‌های اجتماعی خود را گسترش دهند، دوستی‌های جدید ایجاد کنند و درک بهتری از یکدیگر داشته باشند.

راه‌اندازی رسمی تیم والیبال دختران در ۶ مارچ ۲۰۲۶ میلادی برگزار شد. در جریان این برنامه، حامیان و شرکا برای جشن گرفتن از این ابتکار جدید و تأثیر مثبت آن بر جامعه افغان‌ها گرد هم آمدند. جری شلیکتر تأمین‌کننده مالی برنامه حمایت از افغان‌ها از این ابتکار ستایش کرد و بر اهمیت فعالیت‌های ورزشی برای دختران و بانوان افغان تأکید کرد. او خاطر نشان کرد که اینگونه برنامه‌ها مشارکت، اعتماد به نفس و تعامل اجتماعی را در میان ساکنین منطقه افزایش می‌دهد.

به گفته او وقتی که جوانان در ورزش و فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند نه تنها مهارت‌های خود را بهبود می‌بخشند، بلکه توانایی‌های رهبری، کارگروهی و مهارت‌های ارتباطی‌شان را نیز توسعه می‌دهند. این تجربه‌ها می‌تواند به ایجاد جوامع قویتر کمک کند و سهمی در شکل‌گیری جامعه‌های پایدار و حامی داشته باشد. او افزود که چنین ابتکاراتی همچنان باعث می‌شود سنت لوئیس به شهری پویاتر و شکوفاتر برای همه تبدیل گردد. این ابتکار والیبال نتیجه همکاری قوی بین چندین شریک، جری شلیکتر تأمین‌کننده مالی، مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس،

# صنف های خیاطی، ایجاد مهارت‌ها و فرصت‌ها

بلیک همیلتون رئیس مؤسسه بین‌المللی در این مراسم سخنرانی کرد و بر اهمیت همکاری و مشارکت بسیار تأکید کرد. او فارغ التحصیلان را تشویق کرد که به همکاری با یکدیگر یا مشارکت با کسب و کار های محلی، دوستان و همسایگان فکر کنند. چنین مشارکت هایی میتواند به تقویت کسب و کار های کوچک و به رشد اقتصاد محلی کمک کند.

در جریان مراسم فراغت خیاط ها، حمدالله همدرد مدیر برنامه نیز تأکید کرد که اتمام این دوره آغاز یک مسیر تازه است. او فارغان صنف های خیاطی را تشویق کرد که به تمرین مهارت های خود ادامه دهند و به فکر راه اندازی کسب و کار های کوچک حتی از داخل خانه های خود باشند. او توضیح داد که با تعهد و خلاقیت این مهارت‌ها میتوانند به منابع درآمد پایدار تبدیل شوند.

بخش مهم دیگر این برنامه، فضای نگهداری از اطفال است که برای فرزندان اشتراک کنندگان در برنامه تهیه شده است. این فضا مجهز با اسباب بازی، کتاب و سایر وسایل است که برای سرگرم نگه داشتن کودکان در حین حضور مادرانشان در صنف طراحی شده است. یک پرستار آموزش دیده از کودکان مراقبت میکند و فعالیت‌هایی مثل قصه گویی و مطالعه را برایشان تنظیم میکند تا هم سرگرم و هم مصئون باشند.

برنامه خیاطی به مدت ۱۲ هفته در مرکز جامعه افغان‌ها، واقع در S Grand Blvd Suite 105, St. Louis, MO 63118 3611 برگزار میشود. زنانی که علاقه مند به یادگیری مهارت های خیاطی و عضویت در این اجتماع حمایتی هستند میتوانند درخواست بدهند. برای اطلاعات بیشتر یا پیوستن به این برنامه لطفاً با sayedis@iistl.org تماس بگیرید یا به مرکز جامعه افغان ها مراجعه کنید. جزئیات بیشتر نیز در [afghancenter.org](http://afghancenter.org) موجود است.

سنت لوئیس شهری پر از فرصت ها برای بسیاری از مردم، به خصوص برای گروه‌های متنوع و تازه وارد است. یکی از این فرصت‌ها، صنف های خیاطی است که از طریق مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس در مرکز جامعه افغان ها برگزار میشود. این صنف ها یک محیط حمایتی را برای بانوان فراهم میکنند که میخواهند مهارت های عملی یاد بگیرند و راه‌های کسب درآمد را کشف کنند. صنف های خیاطی دو بار در هفته به مدت چهار ساعت برگزار میشوند و توسط گروهی متعهد از کارکنان حمایت میشوند. این ترتیب، برنامه را به سادگی قابل دسترس میکند مخصوصاً برای زنانی که مسئولیت های خانوادگی دارند و شرکت در صنف‌ها برایشان دشوار است.

در ۶ مارچ ۲۰۲۶ مؤسسه بین‌المللی سنت لوئیس فراغت ۱۲ اشتراک کننده را که یک دوره کامل را با موفقیت به پایان رسانده بودند، جشن گرفت. در جریان این برنامه اشتراک کنندگان هم دانش نظری و هم مهارت های عملی خیاطی را آموختند و اعتماد به نفس و توانایی تولید لباس و سایر اقلام را به دست آوردند. در پایان دوره این زنان مهارت های ارزشمندی را کسب کرده بودند که میتواند به آنها کمک کند تا از نظر اقتصادی مستقل تر شوند.

خیاط های فارغ شده، حالا آمادگی بیشتری دارند تا با استفاده از مهارت‌های خیاطی خود کسب درآمد کنند و خودکفایی شان را افزایش دهند. برای بسیاری از اشتراک کنندگان خیاطی یک راه عملی و در دسترس برای شروع کسب درآمد در مدت زمان نسبتاً کوتاه است. این برنامه برای زنانی که به دنبال یک کار معنادار و راهی برای کمک مالی به خانواده‌های خود هستند، امید و فرصت ایجاد میکند.



## میر مفتون، صدای مردم از پام‌دنیا

امتیاز عکس: تلویزیون طلوع

او در نواختن چندین ساز سنتی، از جمله دمبوره، هارمونی و غیچک مهارت دارد. موسیقی او صداهای منحصر به فرد بدخشان را با تأثیرات فرهنگ‌های آسیای میانه ترکیب میکند و یک سبک موسیقی غنی و متنوع ایجاد میکند.

مفتون پس از اشتراک در فصل چهاردهم برنامه محبوب موسیقی «ستاره افغان» که به معرفی استعدادها و موسیقی به مخاطبان گسترده‌تر در سراسر کشور کمک کرد، به شهرت گسترده‌تری در سطح ملی دست یافت. او همچنان در سطح بین‌المللی اجرا داشته است، از جمله کنسرت‌هایی در اروپا، آنهم در هالند و حضور در رویدادهای موسیقی منطقه‌ای در تاجیکستان و ازبکستان. در سال ۲۰۰۱ میلادی، او یک جایزه فرهنگی بین‌المللی به افتخار نقش خود در حفظ میراث موسیقی شمال افغانستان دریافت کرد.

با وجود دوره‌هایی که موسیقی در کشور محدود بود، مفتون به هنر خود متعهد ماند. او آهنگ‌هایی به زبان‌های فارسی، ازبکی و پشتو اجرا میکند و در سال‌های اخیر با آوازخوانان مختلف ملی و بین‌المللی همکاری داشته است. یکی از آهنگ‌های معروف او «عجب دنیاست...» میلیون‌ها شنونده آنلاین پیدا کرد و به طور گسترده در مناطق مختلف به اشتراک گذاشته شد.

میر مفتون از طریق ترانه‌های الهام‌گرفته از شعر، تأملات شخصی و زندگی روزمره، همچنان پیام‌های صلح، انعطاف‌پذیری و افتخار فرهنگی را منتشر میکند و سنت‌های موسیقی سرزمین خود را برای نسل‌های آینده زنده نگاه می‌دارد.

منابع:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mir\\_Maftoon](https://en.wikipedia.org/wiki/Mir_Maftoon)

<https://www.youtube.com/watch?v=ADG1I3JJeIA>

میر مفتون آوازخوان و نوازنده محلی مورد احترام است که در سال ۱۹۴۶ عیسوی در قریه بازگیر ولسوالی اشکاشم بدخشان متولد شد و تا اکنون نیز در آنجا زندگی میکند. او به خاطر پیوند عمیقش با موسیقی سنتی و تسلطش به ساز دمبوره بسیار شناخته شده است. از سنین بسیار کم مردم جذب صدا و استعداد موسیقی او شدند. حتی بدون آموزش رسمی موسیقی، شور و اشتیاق قوی و توانایی ذاتی اش به او کمک کرد تا به هنرمندی برجسته و محبوب در میان جوامع محلی تبدیل شود. مفتون باور دارد که اشعار معنادار، صدای دلنشین و توانایی برقراری ارتباط عاطفی با شنوندگان از مهمترین ویژگی‌های یک نوازنده واقعی هستند. در طول سفر طولانی موسیقی او دوست صمیمی و هنرمند همکاری حاجی ملک پروانی بیش از سی سال از او حمایت کرده است. دوستی و همکاری آنها نقش مهمی در ادامه مسیر هنری و اجراهای مفتون داشته است.

موسیقی ریشه عمیقی در خانواده مفتون دارد. پدرزرگش آوازخوان بود که با دف مینواخت و پدرش نیز آوازخوان بود. مفتون به عنوان تنها پسر خانواده به طور طبیعی سنت موسیقی اجداد خود را دنبال میکرد. امروز او با راهنمایی پسرش که او نیز به موسیقی علاقه نشان داده است این میراث را ادامه میدهد. او با افتخار میگوید که محبت و حمایت مردم او را به هنرمندی که امروز هست تبدیل کرده است.

مفتون مکتب را در قریه خود به پایان رساند و بعداً نزدیک به یک دهه در خدمات دولتی کار کرد. با وجود مسئولیت‌های کاری، با اجرا در مراسم‌های عروسی، گردهمایی‌های محلی و جشن‌های فرهنگی به موسیقی متعهد باقی ماند. بسیاری از ضبط‌های اولیه او بر روی نوارهای کاست ضبط شده و به طور گسترده در سراسر شمال افغانستان به اشتراک گذاشته شده و حتی به دست شنوندگان در سایر نقاط کشور نیز رسیده است.



امتیاز عکس: [petersbigadventure.com](http://petersbigadventure.com)

بازدیدکنندگانی که به بازار می آیند میتوانند محصولات بسیار متنوع پیدا کنند. میوه تازه و سبزیجات از جمله محصولاتی هستند که تقاضای بیشتری دارند، و در کنار آن جوس، گوشت و بقیه محصولات غذایی نیز پیدا میشوند. علاوه بر محصولات غذایی، بعضی از دست فروش ها نیز جواهرات، صنایع دستی و بقیه محصولات بی نظیر را به فروش می گذارند. به دلیل همین تنوع، این بازار جای مناسبی است برای مردم تا بتوانند تمام محصولات مورد نیاز روزانه خود را از یک مکان تهیه کنند.

پرجنب و جوش ترین حالت این بازار، روزهای شنبه هست؛ از صبح وقت باز میشود و تا بعد از ظهر نیز ادامه پیدا میکند. در این اوقات بازار پر میشود از دکانداران، دست فروشان، و خریداران که تمام غرفه ها و بساط ها را زیر و زبر میکنند. برای بسیاری از مردم سر زدن به بازار فقط برای خریداری غذا نیست بلکه برای تجربه اجتماعی نیز هست.

وقتی در این بازار می روید، ممکن هست با دوستان، اعضای خانواده و یا همکاران روبرو شوید. گفتگوها به سادگی آغاز میشوند، و مردم معمولاً می ایستند تا از یکدیگر احوال پرسی کنند، و به یکدیگر پیشنهاد میکنند که دقیقاً کجا میتوانند بهترین محصولات را پیدا کنند. این حد از مانوس بودن، بازار را خوشایند و پرجنب و جوش میسازد.

بازار دهقانان سولارد به دلیل فضای با انرژی و صمیمانه اش، اکثراً برای خریداران یادآور بازارهای سنتی میباشد. گفتگوهای که به گوش میرسد، رنگ های محصولات تازه و جنب و جوش مردم محیط صمیمی و بانشاط را می آفریند. برای بسیاری از مردم ما، دیدار از این بازار فقط خرید نیست، بلکه کسب تجربه از اجتماع پرشور و متصل بهم هست که بخشی از آن هستند.

منابع:

غذا در میزوری، یک غذای فرهنگی نوشته مادالین ماتسون، مطبوعه دانشگاه میزوری، کولمبیا و لندن

[https://en.wikipedia.org/wiki/Soulard\\_Farmers\\_Market](https://en.wikipedia.org/wiki/Soulard_Farmers_Market)

بازار دهقانان سولارد یکی از پر جنب و جوش ترین و قدیمی ترین بازارها در سنت لوئیس میباشد. برای بسیاری از مردم بخصوص آنهای که تازه وارد هستند، این بازار مثل بازارهای سنتی معلوم میشود که از سرزمین خودشان به یاد می آورند.

بازار سولارد یکی از مشهورترین مکانها در سنت لوئیس است. این مرکز در جنوب شهر واقع شده است. و در سال ۱۹۷۹ میلادی بنام انتونی سولارد، یک مهاجر تازه وارد فرانسوی مسما شده و باز گردید.

دهقانان محلی با وسایل نقلیه-ی مثل گاری بارکشی به مارکت می آمدند. آنها واگن های باری خود را، همانگونه که اسب ها هرکدام در میان واگن های باری قرار میگرفت، پشت سر هم قطار میکردند و محصولات خود را به مردمی که آنجا زندگی میکردند میفروختند. جولیا خانم سولارد، ۱۷ سال بعد از مرگ همسرش، در سال ۱۸۴۲ میلادی این زمین را به شهر سنت لوئیس اهدا نمود. او گفت که این زمین باید به عنوان یک بازار عمومی مورد استفاده قرار بگیرد.

ساختمان این بازار در سالهای ۱۸۴۰ میلادی ساخته شد و بعداً در سال ۱۹۶۵ میلادی همراه با یک سالن دیگر توسعه داده شد. در سال ۱۸۹۶ میلادی طوفان تورنیدو ساختمان آن را ویران کرد. بلافاصله دوباره همراه با یک انبار جدید ساخته شد. متعاقباً وضعیت بهتری پیدا کرد و تا سال ۱۹۲۹ میلادی ساختمان اصلی همراه با چهار بخش آن تکمیل شدند. طرح ساختمان اصلی آن الهام گرفته از معماری از فلورانس ایتالیا میباشد.

یکی از افراد جامعه اولین باری را به یاد می آورد که تازه از این بازار شنیده بود. در حالیکه این شخص در ایالت پنسلوانیا زندگی میکرد، بعضی از دوستان در دیدار از یکدیگر مشتاقانه از جایی بنام مندوی حرف میزدند که مردم میتوانند مواد ضروری و مورد نیاز خود را خریداری میکنند. آنها توضیح میدادند که در سنت لوئیس بسیاری از مردم خوراکی ها و بقیه اقلام ضروری خود را از بازار دهقانان معروف به بازار سولارد میخرند.



## یادگیری زبان و فرصت ها

هر یکی از افراد جامعه فرصت تقویت مهارت های انگلیسی خود را دارند. صرف نظر از این نیاز مبرم، تنها چالش ها و سختی ها را پیچیده تر و دوامدارتر می سازد. بهترین کاری که باید کرد شروع آموزش انگلیسی در زودترین فرصت و مستفید شدن از منابع قابل دسترس می باشد. سازمان های مانند انستیتوت بین المللی سنت لوئیس حمایت های ارزشمندی از طریق برنامه های آموزشی عرضه نموده است. کمیونیتی کالج سنت لوئیس نه تنها صنف های آمادگی برای شهروندی فراهم نموده است، بلکه صنف های انگلیسی در سطح های مختلف به شمول آمادگی امتحان معادل برای دریافت شهادتنامه (GED) و آموزش عملی زبان برای زندگی روزمره را نیز فراهم کرده است.

برعلاوه برنامه های حضوری، پلتفرم هایی آنلاین مانند Engen فرصت های یادگیری منعطف، همراه با مواد درسی منطبق با سطح های ابتدایی الی حرفه ای ارائه میکنند. سازمان های همکار، مرکزهای مردمی، و همچنین کتابخانه های عمومی در سراسر سنت لوئیس صنف های انگلیسی تحت نام ESL، گروه های کتاب خوانی، و جلسات گفتگو محور دارند که فضای امن را برای تمرین و ترقی برگزار میکنند. کالج های محلی از جمله دیگر منابع عالی هستند، برنامه های طراحی شده ساختارمند ESL دارند که دانش آموزان را هم از نظر علمی و هم از نظر حرفه ای تقویت می کند.

نهایتاً، آموزش انگلیسی فرصت ها را فراهم میکند. با مهارت های زبانی افراد میتوانند کارآفرین، معلم، کمک رسان، پیشه ور ماهر و رهبر فعال مردمی شوند. زبان فراتر از ارتباطات است، در حقیقت از این طریق به اعتماد به نفس، استقلالیت و یک آینده روشن تر برای هر یک از افراد، خانواده ها و تمام مردم در سنت لوئیس می توان راه یافت.

منابع:

<https://www.iistl.org/education/>

<https://www.slpl.org/>

<https://stlcc.edu/programs-academics/academic-opportunities/english-as-a-second-language.aspx>

سومین هفته ماه اپریل میلادی به عنوان منعکس کننده اهمیت زبان انگلیسی شناخته میشود. آموزش انگلیسی برای بسیاری از مردم جامعه ما، بخصوص آنهای که در کشورشان فرصت محدود برای خواندن و یا تمرین داشته اند، یک موضوع مهم و گه گاهی نیز یک نگرانی جدی محسوب میشود. از سال ۲۰۲۱ میلادی به این طرف، جامعه ما با کسب تجربه های جدید، مسئولیت ها و چالش هایش رشد میکند. فرزندان مان شامل مکتب ها شده اند، جوانان به کالج ها و دانشگاه ها دسترسی پیدا کرده اند، و بسیاری از بزرگسالان از صبح تا شب کار میکنند. در حالیکه بعضی از اعضای جامعه، به ویژه بانوان که بیشتر وقتشان را در خانه می گذرانند، معمولاً فرصت کمتری برای تمرین انگلیسی دارند.

بخش وسیعی از مردم ما، خصوصاً کودکان و نوجوانان چانس زیادی برای گسترش مهارت های زبانی از طریق تعامل با دیگران و مکتب دارند. در حالیکه، برای بقیه، آموزش انگلیسی همچنان یک چالش اصلی باقی مانده است. سوال مهمی که باید در نظر گرفته شود، این است: وقتی شخصی به آسانی با دیگران انگلیسی صحبت میکنند، چه اتفاقی می افتد؟ اولاً، انگلیسی در شهر سنت لوئیس زبان روزمره مردم است. در خریداری، هنگام صحبت با همسایه، در ملاقات با داکتر و یا سر زدن به مکتب و جای کار از همین زبان استفاده میکنیم. مهارت های زبانی قوی به افراد اجازه میدهد تا مسئولیت های روزانه خود را با اعتماد به نفس و استقلالیت دنبال کنند.

همچنین، توانایی زبان، دستیابی به فرصت های اقتصادی و حرفه ای را ایجاد می کند. افرادی که انگلیسی صحبت میکنند، می توانند شاغل شوند، کسب و کار آغاز کنند، و فعالانه در مکان های کاری از جمله مکتب، فابریکه، دفتر و یا کارهای خدماتی اشتراک کنند. ارتباطات راحت تر و با معناتر میشوند. زمانی که برای گرفتن وقت به داکتر زنگ میزنند، افراد دیگر نیازمند مترجم نیستند و خودشان مستقلانه میتوانند نیازشان را رفع کنند. این استقلالیت در وجود آنها اعتماد به نفس می آفریند و حضورشان را در جامعه گسترش می دهد.

# زیبایی و اهمیت ولایت پنجشیر



فراتر از مسائل جغرافیایی، پنجشیر بگونه گسترده به دلیل حس اتحاد قوی، تاب آوری و افتخار فرهنگی شناخته میشود. حفظ روابط نزدیک خانوادگی، تجمع مردمی، محفل ها و سنت های محلی هنوز هم نقش مهمی در زندگی روزمره این مردم ایفا میکنند. مهمان نوازی بسیار ارزشمند است و اکثرا بازدیدکنندگان، صمیمیت و سخاوت ساکنان محلی را تجربه میکنند.

میله توت یکی دیگر از برنامه های تابستانی هست که مردم کنارهم جمع میشوند تا توت بخورند، همراه باهم دف و قرصک بزنند و رقص کنند. قرصک یک رقص محلی سنتی میباشد. در کنار آن، خوانش سنتی شاهنامه، مثنوی معنوی و جنگ نامه، معمولا در فصل های خزان و زمستان در میان ساکنان محلی مشهور است. چنین محفل هایی توسط بزرگان و یا جوانان به پیش برده میشوند. مثل بقیه جاها، پنجشیر نیز مقصد تفریحی مورد توجه همگان است و برای بازدیدکنندگان بسیار شگفت انگیز میباشد.

در بین سال های ۲۰۰۱ الی ۲۰۲۱ میلادی، تعلیم و تربیه و توسعه به تدریج بهبود یافت، مکتب ها و ابتکارات مردمی، جوانان را به تلاش برای آینده روشن تر سوق می دادند. بسیاری از جوانان از پنجشیر نیز انگیزه یافتند تا درس ها و تعاملات مثبت خود را با جامعه، چه در داخل و چه در خارج از افغانستان ادامه دهند.

در کل، ولایت پنجشیر نمایانگر ترکیبی از زیبایی طبیعی، فرهنگ غنی و قدرت اجتماعی میباشد. دره های امن، افتخارات تاریخی و مردم مصمم آن، پنجشیر را تبدیل به الگوی امیدواری و تاب آوری نموده است.

منابع:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Panjshir\\_Province](https://en.wikipedia.org/wiki/Panjshir_Province)  
<https://www.youtube.com/watch?v=vdeJfXLOcuE&list=PLVYOfuU76EtHzF9KbGsY9zauL2wcXf5C5&index=1>  
<https://www.facebook.com/watch/?v=1888147707897924>

ولایت پنجشیر یکی از ۳۴ ولایت افغانستان است که در شمال کابل، پایتخت کشور قرار داد. به زیبایی طبیعی و خیره کننده، هویت فرهنگی مستحکم و اهمیت تاریخی اش معروف است. پنجشیر جایگاه ویژه در قلب بسیاری از مردم افغانستان دارد. این ولایت به هفت ولسوالی تقسیم شده است و دارنده بیش از ۵۴۰ قریه میباشد، جایکه مردم در دامن طبیعت و سنت ها در کنار یکدیگر زندگی میکنند.

پنجشیر بگونه رسمی در سال ۲۰۰۴ میلادی از ولایت پروان جدا شد و تبدیل به یک ولایت مستقل گردید. این تغییر اداری به قدرتمند سازی حکومت محلی کمک کرد و منجر به توجه بیشتر به توسعه، تعلیم و تربیه و زیرساخت های این منطقه شد.

از نظر جغرافیایی، پنجشیر توسط چندین ولایت دیگر احاطه شده است که به اهمیت منطقه ای آن می افزاید. در شمال، هم جوار با ولایت های بغلان و تخار میباشد در حالیکه بدخشان و نورستان در شرق آن قرار دارد. در جنوب، با ولایت های لغمان و کاپیسا وصل است و در غرب آن پروان است. این موقعیت استراتژییک است که پنجشیر را تبدیل به یک پل طبیعی میان مرکز و شمال-شرق افغانستان می نماید.

این ولایت دارای ۷ ولسوالی میباشد: انابه، بازارک، دره، خنج، پریان، روخه و شتل. هر یک از این ولسوالی ها مناظر منحصر به فرد خود را دارند: مثل دره های سرسبز، دریاچه های روان و قریه های کوهستانی که منعکس کننده شیوه سنتی زندگی مردم میباشد.

یکی از مهمترین ویژه گی های چشمگیر پنجشیر، نمایی طبیعی و خیره کننده آن است. این ولایت مشهور به دره های عمیق، دریاچه های پاک، و کوه های سر به فلک که بخشی از سلسله کوه های هندوکش اند، میباشد. این منابع طبیعی نه تنها زیبایی می آفرینند بلکه زراعت و مالداری را نیز حمایت میکنند که از منابع اصلی درآمد برای بسیاری از خانواده ها میباشد.



## سفر من در دانشگاه سنت لوئیس

از سارا موسوی، منبع عکس: دانشگاه سنت لوئیس

اما علیرغم همه سختی‌ها، درس و یادگیری کاملا ارزشش را دارد. درس و یادگیری دروازه فرصت‌های را باز میکند که روزگاری ناممکن به نظر میرسیدند. تو را با علم قدرتمند میسازد، استقلالیت تو را قوی میسازد، و این توانایی را به تو میدهد تا در مورد آینده خودت تصمیم بگیری. همچنین به تو این امکان را می‌دهد تا صدای اجتماع خود باشی و به روش‌های معناداری در میان مردم دست به همکاری بزنی. می‌خواهم سخنی برای جوانان افغان بگویم، بخصوص آنهایی که از طرف خانواده و یا جامعه تحت فشار زیاد هستند: اولویت قرار دادن خودت و درس‌ات، خودخواهی نیست. این یک نیاز است. در افغانستان، جای که قبلا در آن بودیم، بسیاری از جوانان، بخصوص دختران همچون دسترسی و آزادی برای دنبال کردن رؤیاهای شان ندارند. اما، اینجا ما خوش بخت هستیم که چنین فرصتی را داریم. ما باید از این فرصت‌ها سود ببریم، نه فقط برای خودمان بلکه برای کسانی که آرزو دارند اما نمی‌توانند. وقتی موفق میشویم، در حقیقت از خانواده، فرهنگ و جامعه خود نمایندگی میکنیم.

امیدوارم سفر من در دانشگاه سنت لوئیس بتواند دیگران را ترغیب کند تا به خودشان ایمان داشته باشند و رویاهایشان را دنبال کنند. دانشگاه فقط در مورد گرفتن نمرات خوب نیست. بلکه در مورد این است که کشف کنید چه کسی هستید. اینجا فرصتی هست برای ایجاد تاب‌آوری، ایجاد دوستی‌های مادام‌العمر و به دست آوردن ابزارهایی برای ایجاد تغییر مثبت در جهان است. متمرکز بمانید، مصمم بمانید و هرگز قدرت آموزش و یادگیری را دست کم نگیرید. چالش‌ها واقعی هستند، اما نتیجه و پاداش‌ها بسیار بیشترند.

سلام، من سارا موسوی هستم، و در دانشگاه سنت لوئیس در رشته طب مغزی مبنی بر طب دندان مشغول تحصیل می‌باشم. انتخاب این دانشگاه یکی از بهترین تصمیم‌هایم در زندگی‌ام بوده است. دانشگاه سنت لوئیس تنها یک مرکز علمی قوی نیست، بلکه یک مرکز استقبال‌کننده و حمایت‌کننده می‌باشد. اینجا، محصلان و استادان، همه مهربان، مستعد و همیشه مایل به همکاری می‌باشند. همینکه اطرافم با آدم‌های پر شده که علم آموزی و رشد شخصی را ارزش می‌دهند، برایم همه روزه الهام بخش است. من واقعا احساس افتخار و سپاس‌گذاری میکنم که بخشی از این جامعه هستم.

به عنوان یک افغان، فشارهای را که اکثرا مقابل میشویم، درک میکنم. مثل چالش‌های اقتصادی، انتظارات خانواده، هنجارهای فرهنگی و بعضا موانع زبانی. بسیاری از ما در نوجوانی مسئولیت‌های خانه را به دوش می‌کشیم، تا کمکی کرده باشیم برای خانواده خویش، در حالیکه تلاش بر این است که بر مکتب نیز تمرکز شود. سخت و طاقت فرساست. من میدانم که چطور اولویت قرار دادن یادگیری و مکتب میتواند دشوار باشد، بخصوص زمانی که نگرانی‌ها و تعهدات فراوانی در گردن ما باشند. به هر حال، من می‌خواهم مستقیما به جوانان افغان، چه دختر و چه پسر این را بگویم: درس شما همیشه باید در اولویت باشد.

این مسیر آسان نیست. در این مسیر، شب‌های طولانی درس خواندن، امتحانات سخت، لحظات شک به خود و زمان‌هایی که خودتان را زیر سوال می‌برید، وجود خواهد داشت. در این مسیر، ممکن است مجبور باشید فداکاری‌هایی نیز انجام دهید، چه اجتماعی، چه مالی و چه شخصی.

# تجلیل از خلاقیت و نوآوری در سنت لوئیس

برعلاوه تهیه کتاب ها و منابع یادگیری، بسیاری از شعبه های کتابخانه برنامه های مرتبط به تکنالوژی، هنر، نوآوری و آموزش برای کودکان و نوجوانان ارائه می نمایند. این برنامه ها فرصت های ویژه برای جوانان خلق میکنند تا علاقه جدید کشف کنند و مهارت های ارزشمندی را در همچون فضای حمایتی رشد دهند.

مکان های خلاقانه مانند این ها بسیار فراتر از سرگرمی اند. آنها کودکان و جوانان را یاری می رسانند تا مهارت های حیاتی زندگی را تقویت نمایند که از آن در مکتب، وظیفه آینده و زندگی روزمره خود مستفید شوند. حضور در چنین فعالیت های خلاقانه به کودکان کمک میکند تا تفکر نقادانه و مهارت های حل مشکل، آشنایی با تکنالوژی، نوآوری، طراحی، اعتمادسازی، کارگروهی، مهارت های ارتباطی، و ابزار نظریات را از طریق هنر، انجینیری و پروژه های خلاقانه تقویت نمایند.

این تجربه ها بیشتر برای جوانانی مهم و ارزشمند است که در رشته های ساینس، هنر، کارآفرینی و تکنالوژی علاقه مندی دارند. با کاوش خلاقیت در یک محیط سرگرم کننده و تعاملی، کودکان میتوانند علاقه خود را کشف کنند و مهارت های بسازند که آینده موفق آنان را حمایت کند. همانگونه که روز جهانی خلاقیت و نوآوری به ما یادآوری میکند، خلاقیت فقط و فقط محدود به هنرمندان و مخترعان نیست، بلکه این مهارتی است که هر فرد میتواند آنرا تقویت دهد. جامعه ای که از آموزش خلاقانه حمایت میکند در حقیقت متفکران نسل بعد، حل کنندگان مشکلات، و نوآوران را بر می انگیزد، همان کسانی که آینده را شکل خواهند داد.

منابع:

<https://www.magichouse.org/made-home/>

<https://www.macklindmakeplay.com/>

<https://www.slcl.org/>

همه ساله در روز جهانی خلاقیت و نوآوری، مردم از سراسر جهان تشویق میشوند که درباره چگونگی زندگی، کار و نوآوری متفاوت فکر کنند. این روز که در ۲۱ اپریل برگزار میشود، به ما یادآوری میکند که چه کار می کنیم، چگونه آنرا انجام می دهیم، و چگونه میتوانیم ایده و عملکرمان را بهتر نماییم تا زندگی خود، همسایه ها و مردم مان را ارتقا دهیم.

خلاقیت و نوآوری نه تنها برای کسب و کار و تکنالوژی مهم هستند، بلکه نقش مهم و قدرتمندی در آموزش، فعالیت های اجتماعی و رشد شخصیتی دارد. برای خانواده ها و جوانان، چندین جای در شهر سنت لوئیس وجود دارد که در آن میتوانند خلاقیت را بگونه سرگرم کننده و معنادار کشف کنند.

یکی از این مکان ها، خانه جادوی (The Magic House) است، مشهور به موزیم کودکان که برنامه محاوره ای طرح نموده تا تخیل و یادگیری را در کودکان برانگیزد. از طریق نوآوری هایی مثل برنامه MADE، در فضای آموزشی برای اطفال، کودکان و خانواده ها میتوانند با استفاده از مواد و وسایل متفاوت دست به ساخت و ساز، طراحی و خلق کردن بزنند. این فعالیت ها کنجکاوای کودکان را تقویت میکند و به آنها کمک می نماید تا از طریق تجربه عملی بیاموزند.

یک مکان خلاقانه دیگر در این شهر Macklind Maker and Play است. این مجتمع آموزشی به کودکان و خانواده ها فرصت کاوش هنری، انجینیری و پروژه های خلاقانه بگونه مشترک را می دهد. این محیط تشویق به آزمایش و همکاری می نماید، در حالیکه اشتراک کنندگان مهارت های جدید خود را توسعه می دهند، این اجازه را به آنها میدهد تا ایده های شان را به پروژه های واقعی تبدیل کنند. همچنان، خانواده ها میتوانند به دنبال فرصت های یادگیری خلاقانه بیشتری در کتابخانه عمومی سنت لوئیس باشند.



**Asia Lebas Mahal**  
ELEGANT DRESSED FOR EVERY OCCASION



# asia\_lebas\_mahal

👗 Stylish Desi Wear at Great Prices  
📍 994 Claygate Ct, Manchester, MO  
☎️ (314) 827-1702 | WhatsApp  
🚚 Free Delivery in St. Louis

📷 asia\_lebas\_mahal



Body Work & Painting ●

# J & K AUTOBODY SHOP

**Our Services**

- ✓ Body Work
- ✓ Painting

📞 Contact Us  
+314-243-8846  
📧 jan.kaihan.733

📍 Visit Us  
317 Loughborough Ave,  
St. Louis, MO 63111

# J & K Autobody Shop

برای تبلیغ در این صفحه یا بخش‌های دیگر نشریه، یا اگر مایل هستید داستان خود، مطلبی درباره جامعه‌تان، درس‌هایی که آموخته‌اید و موارد دیگر را به اشتراک بگذارید، لطفاً با ما تماس بگیرید:  
sayedis@iistl.org

The Afghan Journal is thrilled to announce that we are now open for advertisements! Share your journey and amplify your voice by submitting your news or articles to us today. Let your story be seen and heard



-  3611 South Grand, Suite 105, St.Louis, MO
-  (314)773-9090 \* 224
-  Hamdardh@iistl.org
-  [www.afghancenter.org](http://www.afghancenter.org)

