

غضنفر بانک

ماهنشامه اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی

سال ششم - شماره های ۱۲ - ۱۳ تور و جوزا ۱۳۹۳ خورشیدی



- اهدای جایزه شفا فترین عملکرد بانکی از سوی کامر زبانک آلمان به غضنفر بانک
- د کندھار د سوداګری او صنایعو د اتاق د رئیس سره مرکه

در پنهانه آسمان هستی، او بود یگانه کوکب من
لایی و شور نغمه هایش، بودند حکایت شب من
آغوش محبتش بنا کرد، در عالم عشق مکتب من
با مهر و نوازش و ترسم، لبخند نهاد بر لب من

۲۴ جوزا ، روز جهانی مادر مبارکباد!



همشهریان گرامی!

غضنفر بانک یکبار دیگر افتخار آفرید.

جایزه شفاف ترین عملکرد بانکی در بخش انتقالات پولی در سال ۲۰۱۳ از سوی کامرز بانک آلمان به غضنفر بانک اهدا شد.

محترم احمد سیر قریشی رئیس عامل و محترم راوندر سنگ یادف رئیس هیأت نظار غضنفر بانک این دستاورد بزرگ را به کارمندان غضنفر بانک، دولت و ملت شریف افغانستان تبریک گفتند و برای کارمندان غضنفر بانک موفقیت های بیشتری آرزو نمودند. همچنان از کارمندان بخش سویفت و انتقالات به صورت مادی و معنوی تقدیر به عمل آمد.

قابل یادآوریست که سازمان مالی جهانی (World Finance) که دفتر مرکزی آن در لندن موقعیت دارد، فعالیت ها و عملکرد بانکداری اسلامی غضنفر بانک را در سال ۲۰۱۴ به عنوان بهترین شیوه بانکداری اسلامی در جهان معرفی کرده است. این مطلب در نشریه سازمان مالی جهانی که هر دو ماه یکبار در لندن منتشر می شود، چاپ شده است. همچنان غضنفر بانک برای سال ۲۰۱۵ میلادی در گلوبل فایننس (Global Finance) نیز شارت لیست شده است.

غضنفر بانک، بانک من و تو










غضنفر گروپ

Ghazanfar Group

غضنفر گروپ گامی بسوی فردای روشن





فهرست مطالب

سرمقاله:

۲ نقش محیط زیست سالم درسلامت انسان و جامعه

اقتصادی

- ۳ دکندهار د سوداگری او صنایعو د اتاق د رئیس سره مرکه
- ۷ په اقتصادي پرمختګ کې د بانکونو ونډه
- ۱۱ اهمیت بانک جهانی برای کشور های عقب مانده
- ۱۲ پولشویی و اثرات آن بر اقتصاد
- ۱۷ اشتغال زنان و نقش آن در توسعه
- ۲۱ تاریخچه صنایع دستی افغانستان
- ۲۵ کمک بانک جهانی برای انتقال برق آسیای میانه به جنوب آسیا
- ۲۷ برگزاری چهارمین نمایشگاه بین المللی افغان - ترک در کابل
- ۲۹ برگزاری سمینار بخش ها

اجتماعی

- ۳۰ سفر وزیر امور زنان به آمریکا
- ۳۳ ارزش وقت
- ۳۷ تاثیر محیط زیست سالم بر انسان
- ۴۲ خواص اعجازی تربوز
- ۴۵ آی خانم بزرگترین میراث ارزشمند فرهنگی
- ۴۸ نقش ورزش در سلامت انسان
- ۵۰ عزیزه عنایت
- ۵۱ هدایای بنیاد غضنفر به آسیب دیدگان ارگوی بدخشنان
- ۵۲ کمک بنیاد غضنفر به سیلاب زدگان ولایت های سریل، فاریاب و جوزجان
- ۵۴ کمک بنیاد غضنفر به سیلاب زده گان تاشقرغان
- ۵۵ هدایای بنیاد غضنفر به باع زنانه ولايت بلخ
- ۵۶ مساعدت بنیاد غضنفر به دارالعلوم امام مسلم (ج)

ادبی

- ۵۷ رقص سماع
- ۶۰ نیستان (ویژه شعر و ادب)
- ۶۲ جمله های طلايي
- ۶۴ حکایت و اندرز
- ۶۵ نمایندگی های غضنفر بانک
- ۶۶ محاوره زبان اوزبیگی



صاحب امتیاز: غضنفر بانک
مؤسس: محمد اسماعیل غضنفر
مدیر مسؤول: نور احمد فهیم

هیأت تحریر

سرمحقق عبدالباری راشد
سرمحقق شیر علی تزروی
معاون سرمحقق عبدالحکیم رامیار

دیزاینر: نویدالله محمدی

اداره ماهنامه غضنفر بانک در ویرایش
مقالات دست باز دارد.

آدرس: ۸۶۶ سرک عمومی شیرپور
کابل-افغانستان

+۹۳(۰)۷۹۷۸۶۰۰۸۸
+۹۳(۰)۷۹۹۴۲۸۳۶۶

Email:magazine@ghazanfarbank.com
www. ghazanfarbank.com

چاپخانه: مطبعة بهبر



سخن ماه

پاکستان

نقش محیط زیست سالم در سلامت انسان و جامعه

اما متاسفانه در افغانستان به دلیل ادامه جنگ‌ها محیط زیست با چالش‌های بزرگی نظیر تخریب مناظر طبیعی، تخریب آثار و اماکن تاریخی، در تئگنا قرار دادن حیات وحش، قطع بی رحمانه جنگل‌ات، افزایش ژنراتور های تولید برق، تراکم نفوس در شهرهای، انفجار باروت، عدم موجودیت فاضلاب استندرد، تخریب چراگاه‌ها و نابودی نسل انواع پرندگان مواجه بوده است. و در حال حاضر آلودگی محیط زیست در کشور ما مشکل آفرین شده است. البته جبران آن به زمان و همکاری همه جانبیه مردم نیاز دارد. از سوی دیگر پایین بودن سطح شناخت مردم از اهمیت محیط زیست و رعایت فرهنگ شهر نشینی یکی از چالش‌های بزرگی است که باید نهادهای آموزشی کشور و رسانه‌ها به این مطلب توجه نمایند.

گرچه در اثر تلاش‌های مسؤولین ذیربیط وضعیت محیط زیست در برخی از شهرها نسبتاً بهبود یافته یعنی برخی از ویرانه‌ها و پارک‌ها بازسازی شده، حتی پارک‌های جدیدی از سوی شهرداری‌های مرکز و ولایات ساخته شده است و به گفته مسؤولین ذیربیط سالانه میلیون‌ها درخت در کشور غرس شده و تا اندازه از قطع درختان نیز جلوگیری به عمل آمده که تا حدی زمینه محیط زیست سالم را مساعد کرده است. از سوی دیگر اخیراً برای جلوگیری از آلودگی هوا نانوایی‌ها، حمام‌ها، شیرینی‌پزی‌ها و امثال آن مجبور به استفاده از گاز به عوض چوب و ذغال سنگ شده‌اند. اما هنوز هم مشکلات و چالش‌هایی در این زمینه وجود دارد که نیاز به توجه بیشتر دولت و همکاری مردم دارد.

همچنان دین مقدس اسلام طبیعت را گهواره و زمینه ساز پرورش جسم و جان انسان‌ها می‌داند. انسان از زمین پدید آمده است و باید حرمت آن را نگهدارد. در ضمن پرهیز از آلوده کردن زمین و استفاده درست از آن، نوع دوستی با طبیعت و شکرگذاری از نعمت‌های پروردگار است. پس بیانید برای ادای این فریضه ایمانی و وجودانی همه با هم در کنار نهادهای ذیربیط در جهت حفظ محیط زیست سالم صادقانه تلاش کنیم تا با داشتن فضای سالم زمینه‌های سعادت انسان‌ها را در دنیا و آخرت فراهم نمائیم.

پنجم جون برابر با ۱۵ جوزای سال روان خورشیدی، مصادف است با روز جهانی محیط زیست. این روز از سوی سازمان ملل متحد برای افزایش آگاهی مردم در مورد چگونگی محیط زیست سالم و تأکید به دولتمردان به خاطر اتخاذ اقدامات و تصامیم لازم در جهت سالم نگهدارشدن محیط زیست، انتخاب شده است.

یقیناً داشتن محیط سالم زمینه ساز سعادت و کمال انسان در جامعه است. جسم و جان انسان‌ها زمانی می‌تواند پرورش یابد که از محیط زیست سالم بخوددار باشند. در ضمن یکی از وظائف مهم بشر حفظ جان است، که تحقق این امر بدون ریستن در محیط سالم و عاری از هرگونه آلودگی امکان‌پذیر نیست. محیط پاک و سالم و زیبایی شهر و دیار، تأثیر شگفت آوری بر زندگی و حیات انسان‌ها دارد. محیط زیست سالم روح و روان انسان را شاداب و آرامش می‌بخشد. بر عکس محیط زیست آلوده خدمات جبران ناپذیری به روان انسان‌ها وارد می‌سازد.



رشد روزافزون آلودگی هوا و تخریب محیط‌زیست سبب شده تا دولت‌ها و در راس آن جامعه جهانی برای حل این بحران چاره بیندیشند. سازمان ملل متحد در سال ۱۹۷۲ برای حفاظت از محیط زیست با تشکیل نخستین کنفرانس جهانی درباره انسان و محیط زیست در سویدن که به کنوانسیون استکلهام معروف است، دست به اقدام عملی زد. در این سال مجمع عمومی سازمان ملل متحد با تصویب ماده بی، ۵ جون را به عنوان روز جهانی محیط زیست اعلام کرد.



د کندھار د سوداګرۍ او صنایعو د اتاق د رئیس سره مرکه

د غضنفر بانک میاشتني تصمیم لري د بانکوالی په تپه بیا د اسلامي بانکوالی اپوند مسئلو، قانونونو او د اسلامي بانکوالی د کړنو د چارو او شیوو په باب، د عالمانو، پوهانو او اقتصادي کارپوهانو سره بحث وکړي او د هغوي نظر وغواړي. له هغه خایه چې په دې وروستيو کې د کندھار په بنار کې د غضنفر بانک خانګه پرانیستل شوه او دا کار د دی سیمې د خلکو او کار و باریانو د استقبال وړ وګرزید. نو موږ هم د وخت خخه په کار اخیستني د کندھار د سوداګرۍ او صنایعو د اتاق د رئیس محترم حاجی نصرالله زهیر سره په دې اپوند مصاحبه لرو چې د محترمو لوستونکو پام ورته اړوو.

حکومت مربوط ساحه ډیره محدوده وه بیا هم د افغانستان د نورو ولایاتو په پرتله دلته تجارت جریان درلود او د سوداګرۍ د اتاق ریاست چې په کندھار کې فعلاً (۷۷) کلن تاریخ لري د تاجرانو او تجارت په حصه کې همیشه رغنده رول لوپولی دي. همیشه یې د تاجرانو د مشکلاتو او ستونزو د حلولو په خاطر د چارواکو سره غونډې او مجلسونه لرلي دي او د امکان تر بریده یې مربوطه مشکلات حل کړي.

پوشتنه: تاسې ته د منې او کور ودانې په وړاندې کولو سره، که لطف وکړي د افغانستان د سوداګرۍ او صنایعو د اتاقونو او په کندھار کې د هغې د نمایندګي د فعالیتونو په اپوند معلومات راکړي؟

څواب: قندھار د خپل جغرافیایی موقعیت له مخې د تاریخ په اوږدو کې د تجارت مرکز پاڼه شویدی، او حتی د تیرو دریو لسیزو د جنګونو په وخت کې چې د



ولایت کې ډیر مثبت قدم دی. خصوصاً د اسلامي
بانکداري خانګه چې د دې ولایت د ډپرو خلکو آرزو
وه یو بنه پرمختګ شمېرلای شو.

پوښته: ستا په نظر مالي تمويل او بانکي پور د
سوداګرۍ په پراختیا او د اقتصاد په وده او پراختیا د
زمینو په برابرولو کې خومره اغېزه لري؟

خواب: بانکي قرضې په هغه صورت کې بنه پایلې
لري چې بانک د مربوطه شخص کار و بار معلوم کړي
چې د ده کار و بار د همدي قرضې او د هغه د مفاد
برداشت لري او که هسي قرضه اخلي او یيا داسي کار
کوي چې سبا ډیوالۍ وي او د بانک قرضه هم ورباندي
پاته وي. او د قرضې د ورکړي سیستم بايد مکمل
اسلامي وي چې یيا په هغه طریقه کې د تاوان امکان
ډير لپوي که چېږي داسې وشي نو تجارت به حتمي
مخته ولاړ شي.

پوښته: د غضنفر بانک د فعالیت بهیز او امکانات خه
رنګه ارزوي او د هپواد په وده او غورونه خه اغېزه لري؟

خواب: که چېږي د غضنفر بانک خدمتونه
همداسي او تر دې هم شه شي نو لري نده چې یو وتلى
بانک شي او یو بنه بانکداري سیستم د یوه ملک پر
اقتصاد مثبت تاثير لري.

پوښته: مهرباني وکړي ووايast چې په بانکونو کې
سپما د وګړو، کورنيو او هپواد لپاره خه اهمیت لري؟

خواب: دا سیستم د ډير پخوا خخه په دولتي
بانکونو کې هم رواج وو چې هر فامیل، هر دولتي
مامور او یا شخصي کارکونکو د خپل راتلونکي پخاطر
دا حساب درلود او د خپلې کمایي او یا معاش خخه به
یې خه هله جمع کول چې دا کار ډير یو مثبت کار وو

پوښته: د هغه تود هر کلی لاملونه چې د غضنفر
بانک خخه په تیره یيا د هغه د اسلامي بانکوالی په اړوند
د هپواد د خلکو له خوا شویدي خه دي؟

خواب: هره اداره د بنو خدماتو په وړاندې کولو
سره خپل مراجعني ډيره ولاي شي او د بله طرفه زموږ
ټولنه یوه اسلامي او سنتی ټولنه ده دا چې ستاسو د
اسلامي بانکداري طرزالعمل اساساً یو اسلامي طرزالعمل
دي فلهذا د خلکو له خوا یې بنه استقبال شویدي.

پوښته: په افغانستان کې د اسلامي بانکوالی پایلې خه
رنګه ارزوي؟

خواب: د یو طرفه موږ ته اسلامي بانکداري په
مذهبی لحاظ یو امر کړل شوی عمل دی، او که خوک
د دی کار خلاف کار وکړي نو په مذهبی لحاظ یوه
ګناه ده، د بله طرفه اوس وخت نړیوال چې غیر مسلمین
هم دی په دې اعتراف کوي چې د سود معاملې اصلًا په
اجتماعي او بانکداري لحاظ یو تاوانی سیستم دی او که
چېږي یو بله بهانه خانته جوره کړي شاید ټوله د اسلامي
بانکداري ته خپل سیستم واړوي فقط په دې خاطر تر
اوسه دا کړنه نده شوې چې دا کار د اسلام او اسلامي
نظام یو ډول تایید دی چې دوي یې نه کوي.

پوښته: په دې ولایت کې د غضنفر بانک د خانګې
شتون، د بانکوالی په تیره یيا د اسلامي بانکوالی په برخه
کې خه رنګه ارزوي؟

خواب: په اوسيني شرایطو کې بانکوالی د تجارت
روح بلل کېږي او فقط د بانک راکړي ورکړي دی
چې د تاجر د کار و بار د خرنګوالی بشکارندوبي کوي.
نو غضنفر بانک چې پخله په افغانستان کې یو د فعاله
او با اعتباره بانکونو د جملې خخه دی فعالیت یې په دې



د کندهار د سوداگری او صنایعو د اتاق د رئیس سره مرکه

خواب: ټول خلک کوم چې د بانک سره معامله کوي باید په بانکي قوانينو او شرایطو بنه تري خبر وي. او هغه شرایط پر خان تطبيق کړي تر خو په آينده کې خپله ده ته او هم بانک ته مشکل پيدا نشي. د اقتصاد او ل شرط بانکداري د څکه چې مونږ پخوا چې بانکداري نه درلوده نو زمونږ اسعار به مونږ ته پر دریم او خلورم لاس راتلل. داده د خداي (ج) فضل دي چې په ګران افغانستان کې او س که په دولتي سطحه او که په خصوصي سطحه بانکونه لرو په خانګړي توګه د غضنفر بانک.

پوشتنه: که کوم نور خه ويل غواهی مهربانۍ وکړۍ وي په وايast؟

خواب: هيله مو داده چې د بانکداري په عرصه کې و خوان نسل ته آگاهی ورکړل شي چې په بنه طریقه سره و افغانان ورونيو ته خدمتونه وړاندې کړي.

په اخیر کې باید ووایو چې بنه خدمات، سهولتونه او دا چې مونږ مسلمانان او افغانان یو نو دواړو اصولو په نظر کې نیولو سره که خپلو مسلمانانو او افغانانو ورونو ته د خدمت کولو بنه نیت را سره وي نو به د خدای مرسته هم زمونږ ملګرې وي او هر خه به سم مخته خي.

او د هر فرد يا فاميل آينده یې تصمینوله چې په مجموع کې دا کار چېر سنه کار دي.

پوشتنه: د بانکونو د زیارات سنه والي او پرمختګ له پاره د دولت او په تېره بیا د مرکزي بانک خخه خه تمه لري؟

خواب: زمونږ دولت باید مرکزي بانک په دي مکلف کړي چې د یو اصولي اساسنامې له رویه یو چاته د بانک د جوړولو اجازه ورکړي او د هرڅه مخکې د دي بانک جوړونکي او سهم لرونکي د بانکي قوانينو پابند وي او داسې نه شي لکه خینې بانکونه چې هر سهم لرونکي یې پر خپل سر دالرونه وباسي او بانک سقوط وکړي.

پوشتنه: د غضنفر بانک د بنه والي له پاره خه وړاندېز لري؟

خواب: فقط بنه رویه، آسانه شرایط، مناسب کمیشنونه او هر خه ژر په خارج او داخل کې د پیسو انتقالول د یو بانک لپاره یواخنې د پر مختګ بنه لاره ده.

پوشتنه: خلک د بانکو په وړاندې خه مسؤولیت لري، او د خلکو له پاره خه پیغام لري؟



ضمانت نامه های بانکی اسلامی

ضمانت نامه های بانکی اسلامی بر اساس اصل و کالت و کفالت
صورت می گیرد که به اهداف ذیل از جانب بانک صادر می گردد:

- ضمانت نامه داوطلبی Bid Guarantee
- ضمانت نامه کارکرد Performance Guarantee
- ضمانت نامه پیش پرداخت Advance Payment Guarantee
- لیتر آف کریدت LC

ویژگی های خدمات ما:

- مطابق به قانون شریعت
- شرایط و ضوابط انعطاف پذیر
- تیم متخصص بانکداری اسلامی
- میزان هزینه قناعت بخش



با ما به تماس شوید! +93 (0)20 210 11 11

۸۶، سرک عمومی شیرپور، کابل، افغانستان
سایت: www.ghazanfarbank.com
ایمیل: info@ghazanfarbank.com



خپرندوی: عبدالحکیم رامیار

په اقتصادي پرمختګ کې د بانکونو ونډه



هېوادونو کې د تولید د فزيکي کچې د زياتولي سره سره پرته له کمو کسانو د نورو هېوادوالو په ژوند کې د تمې وړ بدلون رانګي. آن چې د بدایاو او نیستمنو ترمنځ په بېلابلو عرصو کې د نا برابري واتېن سور هم پراخ او زیات شو. همداوه چې د مشتو بدلونونو او پرمختګونو د رامخته کولو په خاطر د اقتصاد پوهانو له خوا نوي نظرې او لارې چاري وړاندي شوې او په ډاګه شوه چې یوازی د تولید زیاتېدل او په تخنیک او مادی چارو کې بدلون د ټولنې سوکالي او د فقر خڅه خلاصون نه شی تضمینولی.

په اوس وخت کې د یوه هېواد ترقی، واقعی سمسوریا او پرمختګ په هغه خه کې غښتی دی چې په اقتصادي ادبیاتو کې پراختیا (Development) ورته وايی. اقتصادي پراختیا د وړی په خنګ کې نورې پراخې مسئلي لکه فقر، نه برابری، په بنار کې استوګنه، وزګارتیا، د عاید وبشنې او ډیر نور ټولنیز شاخصونه به برکی نیسي. اقتصادي پراختیا د یوه اقتصادي اجتماعي سیستم هغه مخ په وړاندې تګ ته ویل کېږي چې په ټول اړخونو کې یې تحول او بدلون منځته راشی. د تولید روشنونه او انسانی خواک بنه والي وموسي، د

په ټولو بشري ټولنو کې د انسانانو د ژوند د کچې لوړول او ودې او پراختیا ته رسپدل د لوړو آرمانونو خخه ګنډل کېږي. دې موخو ته د رسپدو په خاطر بېلابلو امکاناتو او هڅو ته اړیتا د چې ډير هېوادونه دې آرمانو ته رسپدلی او یا د رسیدو په حال کې دي.

وده (Growth) په عام مفهوم د لوړدو معنا لري، یو کمۍ او عددې مفهوم دې چې په تاکليو معیارونو اندازه کېډاې شي لکه: لړووالی، وزن، عمر او جمعیت. وده

په یوه زمانی دوره کې د هر متغیر کمۍ بدلون ته ویل کېږي. د اقتصادي کارپوهانو له نظره په اقتصادي شرایطو کې هغه تدریجی او آرام بدلون ته وايی چې له امله یې، بې له دې چې د ټولنې په اقتصادي او ټولنیز سیستم کې کوم د پا موږ بدلون منځته راشی، اقتصادي ظرفیت او تولید ډېر او د ملي عاید کچه لوړه او له امله یې د سېما په نرڅ کې زياتولي راشی.

کله چې په اقتصادي ادبیاتو کې د ودې کلمه کارول کېږي، تړپېړه د تولید د فزيکي مقدار زياتولي ته اشاره ده. د تېړې پېړې د پنځمي لسیزې وروسته دا اصطلاح ډېره معموله وه او د هېوادونو د اقتصادي پرمختګ په منظور کارول کېډه. دغه مهال په وروسته پاڼي هېوادونو کې د هېواد د ترقی او سوکالي په خاطر دا نظرې او معیارونه د اقتصاد پوهانو، پلان جوړونکو او سیاستولو د هڅو او کارونو بنیست په چوړ او هغوي فکر کاوه چې وده کولای شي د هېواد د پېښتیز و بدلونو لامل شي او د تولید او تخنیک په زياتولي سره د خلکو ژوند بدلون وموسي او بشه شي.

اما تجربو دې نظریو خلاف پاڼې درلودې او په ډېر و

هغوي د خپلو اعتباري او مالي پالسيو او تګلارو سره ددي توان لري چې د اقتصاد د پرمختګ او غوري پدنۍ امکانات برابر کړي.

سوداګر یزبانکونه د خپلو امکاناتو خخه په سمه او شفافه توګه په کار اخیستې، دا وس لري چې د هېواد د وګړو د راکدو او سرګردانو پیسو د راټوللو او غونډولو ترڅنګ باندې پانکې را جلب کړي. د خپلو شناختو او تجربو پر اساس د کارونې سه مسیر ورته وټاکۍ، او حتی د هغه په تضمینولو کې برخه واخلي او هم ورسه شريک شي.

په پخوا وختونو کې دير اقتصاد پوهان په دې نظر و چې مالي- پولي بنسټونه د هېوادونو په وده او پرمختګ کوم د یام وړ اغیزه نه لري اما وروسته کله چې د تېږي پېړي په اویايمو کلونو کې دې ته متوجه شول چې یوازې اقتصادي وده انسانی غوبښې او آرزو ګانې نه شي خواب کولای، نو د اقتصادي پرمختګ او د سازمانونو د پنځونکو او خلاقانه کړنو په خاطر یې د مالي- پولي بنسټونو رول ته هم اشاره وکړه او هغه یې اړین وبلل.

په اوس وخت کې د «نیولیرالستی» نظریاتو او د اقتصاد د نړیوال کېدلو په پایله کې ملي اقتصادونه پخوانی بنه او مفهوم نه لري او د مالي پولي نهادونه او د هغى جملې نه د بانکونو کړنې اهمې، اړمې او د پام وړ ګرځېدلې دي.

د هر هېواد په اقتصادي جوړښت کې پولي- مالي سیستم (بانکونه او مالي بازارونه) لوی خای لري چې په هغه کې بانکي سیستم یو محوري او اړین رکن دي، ان تردي چې نن ورڅ د یوې پرمختللي بانکي شبکې پرته د هېواد د اقتصادي سیستم وده او پرمختګ، هسې چې تمه او د ورڅې غوبښته ده نشي ترلاسه کېدای.

اقتصاد پوهان او د دولتونو چارواکې د اوږدو تجربو پر بنا دې پایلو ته رسپدلي دي چې مالي بازارونه چې په هغه کې د فزيکي شتېينو لکه غلې، ملکیتونه او نورو ترڅنګ مالي شتمني لکه ونډي او د پورونو ورقې او پيسې تبادله کېږي تولیدونکي او کار پنځونکي (انتربرو نورونه) په لنډه مهال او اوږد مهال کې تمويلو او مادي پولي امکانات په واک کې ورکوي.

د یوه طرفه بانکونه د مالي بازار د یوه جز په توګه سپما کوونکي قادر کوي چې خلپې نغدي پيسې سره یوه ټوکري کړي او له دې

محصولاتو وېشنې او د تولید کچه زیاته او بشه شي. د نوبشنونو او خلاقیتونو د رامنځته کېدو او غورې ډو زمینې برابرې شي او په نتیجه کې د سړي په سر واقعي عاید لور شي. همدا راز دا بدلونونه دوامداره او تل پاتې وي چې د ټولنې ټول وګړي ترې برخمن او یوه بشه وضعیت ته د تګ په خاطر لاره ومومي.

سره له دې چې د یوه هېواد په وده او پراختیا کې چېر عوامل رول لري او هغه توند او هم ټکنې کولای شي خو زه په دې مقاله کې د عنوان سره په تراو په لنډه توګه د هېواد پر اقتصادي پراختیا کې د بانکو پر ونډه او اغیزه بحث کوم.



اسلامي بانکداري

- د الوديعة جاري حساب
- د مضارب موديز حساب
- د مضارب سپما حساب
- د وقف حساب
- د سويفت او ويسترن يونيون چوپړونه
- د موبایل او انټرنټ له لارې بانکداري
- شرعی مالي تمويل او پانګونه
- ساتندو یه صندوقونه

بانک هغه مالي مؤسسه ده چې د ټولنې راکدې پيسې راټولوی او وروسته دا راټولې شوې پيسې کاروباريانو او اقتصادي تصدیو ته بېرته د اعتبرا په بنه وړکوي او د اقتصاد د مالي تمويلونکي په توګه دنده تر سره کوي. بانکونو تل تله د هېوادونو په اقتصاد کې د پامور ونډه تر سره کړي ده.



په اقتصادي پرمختگ کې د بانکونو ونډه

خنله سره مخامنځ کېږي او د تولید او خدمت کولو توګه له لاسه ورکوي. په داسې حالت سره محصولات کمېږي او د ټولني ټولو غوبښتو ته خواب نشي ويلاي. د توکو د کموالي له امله په بازار کې د محصولاتو بیسي هم لوړېږي. له بلې خواکه په ټولنه کې د ضرورت خڅه زیاتې پیسې عرضه شي د پولي پرسوپ (تورم) د رارمنځته کېدو لامل کېږي. یانې چې د بخوا په پرتله د یوه توکي درانیلو له پاره ډېږي پیسې پکار وي. داسې حالت ته د اقتصاد له نظره د پیسو ارزښت بايبل ولې چې به نتیجه کې بې وزله او د ثابت عاید درلودونکو کسانو پر اقتصاد منفي تأثیر کوي او په ټولیزه توګه اقتصادي نورمال بهير د خنله سره مخامنځ کوي.

زمونږ بانکي سیستم د نور ھبادونو د بانکي سیستمونو غوندي د کاروباريانو او اقتصادي فعالیتونو د بهير تمويل په غاړه لري او د مالي - پولي سیستم په توګه دوګړو او پانګه اچوونکو او نړیوالو پولي - مالي سیستمونو ترمنځ د پول حیثیت لري. د بانکونو بریاوې او ستونزې د اقتصادي بنسټونو بریاوې او ستونزې دی چې د ھباد ټول اقتصادي بهروونه او چارې په مستقیمه او غیر مستقیمه توګه ترې اغیزمنې کېږي نو په دې اړوند دیته اشاره کول په کار دی چې، سره له دې چې زمونږ خوان بانکي سیستم په اصطلاح په خپل سباوون کې د خینې بانکونو د بحرانی کېدو له امله سخت ګوزار لیدلي دی چې د هغه منفي اغیزې به تر ډېر وخته د ھباد پر بانکي سیستم پاتې وي، نو زمونږ مرکزی بانک او ټولو سوداګریزو بانکونو ته بنایې هېڅي ته په ټینګه خیروی تر خو خدای د نکړي چې یا کوم ورته حالت زمونږ د بانکونو لمن ونه نیسي او د خلکو ترمنځ د بانکونو او توريته نوره هم راتیټه نشي.



لارې د اقتصادي فعالیتونو له پاره د پام وړ مالي سرجیني جوړې کړي له بلې خوا مالي بازارونه دا پانګونې اقتصادي فعالیتونو ته لپرداوی.

تجربو د ثابته کړي ده چې مالي بازارونه، ده ځه خواکمني او د هغه له خوا اقتصادي مالي غوبښې بسیا کول په سیده توګه د ھباد د ودې او پرخیتا سره اړیکې لري او یو له بل خڅه اغیزمن کېږي.

مرکزی بانکونه د پولي سیاستونو د تدوین کوونکي او جوړونکي په توګه داسې تکلاري او رهنمودونه تنظيموي تر خو د سوداګریزو بانکونو فعالیت او کړنۍ خواری تر خو په ټولنه کې د پیسو د مقدار او حجم کچه د اقتصادي بهير د اړتیا وو سره انټول کړي. پولي سیاست چې په واقعیت کې د پیسو د عرضې د بدلون له لارې د ھباد د اقتصادي ثبات په موخه د مرکزی بانک خط مشې بیانوی او د سوداګریزو بانکو له خوا عملی کېږي د ھباد په اقتصاد او د خلکو په ژوندکې دیر رول لري. ددې سیاستونو له لارې په ټولنه کې د پیسو دوران او هغه اعتبارونه چې د اقتصادي راکړو ورکړ او فعالیتونو په نتیجه کې منځته راخې تنظیم کېږي.

مرکزی بانک د مالي - پولي پالیسيو پر اساس د قانوني ذخیرې د نرڅ د بدلون، دیا تنزیل د نرڅ د بدلونو، د پرائیستی بازار د عملياتو، د ساعارو د نرڅ د خپرلو او تاکلو او هم د بانکونو د تغذینو په نسبت کې د بدلون له لارې چه ټول پې د سوداګریزو بانکونو له خوا باید مراجعات او عملی شی په اقتصاد کې د بهه والي په موخه ونډه اخلي.

په ھباد کې د مرکزی بانک سمې او د عمل ورټګلاري او ورسره د سوداګریزو بانکونو موثرې او مثبتې کړنې د ھباد د ودې او پرمختګ سره نه شلپدونکې اړیکې لري. چې که سمې وکارول شي د ھباد د پراختیا سره مرسته کوي. د اقتصاد ودې ته زمينه بربروی، او بر عکس ناسمي او نیمکړې تکلاري د اقتصادي پرمختګ مخه نیسي، د پانکونو او د هغه د موثر او پرخای کارولو خنله کېږي. کله چې په یوه ھباد کې پولي او مالي پالیسي یو له بل سره انټول ونه لري او یا هم په هر علت د اقتصادي بنسکارندو غوبښتو ته پر وخت او موثره توګه خواب ونه شي ويلاي یعنې چې هغه تمويل نه شي کړا، په اقتصادي بهير منفي اغیزه کوي. تولیدي او خدماتي چارې او تصلی د رکود او



غضنفر بانک

غضنفر بانک، پیشتاز در بانکداری اسلامی

غضنفر بانک با خدمات زیر در بخش بانکداری اسلامی از شما استقبال می کند:

- تمویل مالی بر اساس مشارکه
- تمویل مالی بر اساس مرابحه
- خیمات نامه های بانکی اسلامی
- حساب جاری الودیعه
- حساب مضاربت میعادی
- حساب مضاربت پس انداز
- حساب وقف





اهمیت بانک جهانی برای کشور های عقب مانده



(HIV) در دنیاست. تعهدات فعلی این بانک به سازمان های مبارزه با ایدز بیش از $\frac{1}{3}$ میلیارد دالر می باشد که نیمی از آن تنها به آفریقای جنوبی اختصاص داده شده است.

پروژه ها

در حال حاضر تقریباً ۱۸۰۰ پروژه در کشورهای در حال توسعه توسط بانک جهانی در دست اجراست. در میان این پروژه ها طرح ارتقای سطح آگاهی در مورد ایدز در گینه، تامین تسهیلات آموزشی برای دختران در بنگلادیش، کمک به بازسازی تیمور شرقی پس از استقلال و کمک به بازسازی گجرات در هندوستان؛ به چشم می خورد.

دفتر مرکزی بانک جهانی در واشنگتن است و حدود ۱۰۰۰ کارشناس توسعه در ۱۰۰ نمایندگی این بانک در سراسر جهان مشغول به کارند.



بانک جهانی از دو موسسه توسعه ای تشکیل شده است. بانک بین المللی ترمیم و توسعه (IBRD) و کانون بین المللی توسعه (IDA). هر دوی این موسسات نقش متفاوت ولی حمایت کننده در ماموریت بانک جهانی برای کاهش فقر و بهبود سطح استانداردهای زندگی، ایفایی کنند. سازمان های فوق الذکر مشترکاً برای کشورهای در حال توسعه وامهای کم بهره و بدون بهره می دهند و تأمین اعتبار می کنند.

فعالیت ها

کشورهای کم درآمد دنیا به دلیل نرخ بالای بهره، قادر به گرفتن وام در بازارهای بین المللی نیستند. این کشورها، علاوه بر کمک ها و وام های مستقیم از کشورهای توسعه یافته، از بانک جهانی اعتبار، وام بدون بهره و کمک فنی دریافت می کنند که به آنها توانایی تامین نیازهای اولیه و خدمات اساسی را می دهد. این کشورها ۴۰ تا ۳۵ سال برای بازپرداخت وامها وقت دارند که تا ۱۰ سال قابل تمدید است.

یکی دیگر از خدمات این سازمان، کمک در جهت کاهش بدھی کشورهای فقیر و معرض (HIPC) است. این امکان باعث می شود که این کشورها به جای پرداخت وام آنرا صرف مسکن، آموزش و پرورش، بهداشت و برنامه های رفاهی برای مردم نیازمند، کنند. ضمناً بانک جهانی حمایت از مبارزه علیه ایدز را در راس برنامه های خود قرار داده و بزرگترین تامین کننده بودجه برای برنامه های ضد ایدز





سید عبدالکریم آزمند

پول شویی و اثرات آن بر اقتصاد

و جنایت پدیده اجتماعی است اما لغت پول شوئی اخیراً وارد ادبیات اقتصادی شده است. در بسیاری از آثار مورخین می توان سابقه تطهیر پول را از گذشته های دور دریافت نمود. قاچاق مواد مخدر، فرار از مالیات، رشو و سرقت از جمله مواردی است که در تاریخ ثبت شده است.

عموماً پول شویی را به معنای قانونی کردن درآمدهای غیر قانونی، م مشروع کردن پول های نا مشروع، یا تطهیر پول های حرام تعریف نموده اند. استمرار عملیات مجرمانه در طول زمان و جلب منفعت مالی به عنوان هدف اصلی از ویژگی های عمدۀ پول شویی به شمار می رود. در ضمن پولشویی به ارتباط بین کشورها به صورت گسترده لطمۀ وارد می کند که این هر دو خصیصه امکان مبارزه با آن و

درآمد ها و پول هایی که مردم از طریق کار و تلاش به دست می آورند به آن پول پاک گفته می شود. اما درآمدها و پول هایی که از راه های ناممشروع و غیر قانونی کسب می شود به آن پول سیاه و آلوده گفته می شود. زمانی که فردی پول ناممشروع را صرف کار مشروع و قانونی کند. در اینصورت این فرد پول ناممشروع را به پول پاک و مشروع تبدیل کرده است. به این اقدام پولشوئی گفته می شود.

پول شویی فعالیتی غیر قانونی است که طی انجام آن، عواید و درآمدهای ناشی از اعمال خلاف قانون، مشروعیت می یابد. به عبارت دیگر پولهای سیاه و ناممشروع ناشی از اعمال خلاف قانون به پولهای مشروع تبدیل گردیده و در بدنه اقتصاد جایگزین می شوند. هر چند فساد مالی، اقتصادی



پول شویی و اثرات آن بر اقتصاد

مطبوعات شد. در سال ۱۹۸۲ میلادی واژه پولشویی به عنوان یک جرم وارد متون قضایی و حقوقی آمریکا شد. در حال حاضر، جرم پولشویی یک پدیده جهانی است که از طریق جامعه مالی بین المللی پیگیری می شود.

موازین و مقررات بین المللی در زمینه مبارزه با پولشویی:

موضوع مبارزه با پول شویی در سطح بین المللی ابتدا در کنوانسیون ۱۹۸۸ وین مطرح شد. در این کنوانسیون مقررات درآمدهای ناشی از جرم (یا مبارزه با پولشویی) را در سطح بین المللی وضع کرد. کنوانسیون مذبور دولتها را به جرم انگاری پولشویی، تنظیم مقرراتی برای شناسایی و تعقیب درآمدهای ناشی از جرم، فراخواند.

ماده پنجم این کنوانسیون به تفصیل به همکاری بین المللی می پردازد و برای همکاری حقوقی متقابل بین کشورهایی که هم اکنون به عنوان کشورهای عضو برای مذاکره درباره کنوانسیون علیه فساد اداری سازمان ملل متحد در وین نشست دارند مقرراتی را تعیین می کنند که متعاقباً در قانون بعدی توسعه یافته و همچنان در حال توسعه پیشتر می باشد. طبق این مقررات کشورها می توانند اموالی را توقيف کنند و از مالک آن بخواهند که ثابت کند که اموال شان



تعقیب مجرمین را برای دولت ها بسیار سخت و بعضاً ناممکن ساخته و تلاش سازمان های بین المللی و منطقه ای در تحديد این امر موفقیت چندانی در پی نداشته است.

از آنجا که اکثریت جرایم با هدف کسب منابع مالی رخ می دهند، پول های آلوده به دلیل قابل دسترس بودن منشاء آن از سوی مامورین امنیتی و پولیس، قابلیت ورود به چرخه اقتصادی را ندارد. لذا رهبران جرایم سازمان یافته طی مراحلی اقدام به پنهان کردن یا تغییر ظاهر منشاء فعالیت های غیر قانونی خود می کنند، مکان یابی و تزریق پول های به دست آمده از فعالیت قاچاق مواد مخدر به سیستم مالی و بانک ها، خرید و فروش غیرقانونی اسلحه، قاچاق و واردات غیرقانونی کالا به داخل کشور، اختلاس از بانکها، رشوه ستانی و دریافت مبلغی تحت هر عنوان (شرینی، هبه، بخشش، زیر میزی و یا هر عنوان دیگر)، آدم ربا، تن فروشی، قمارخانه داری، فروش اطلاعات، خیانت در امانت پولشویی نامیده می شود. مخفی کردن پول های نامشروع به منظور جلوگیری از تعقیب پولیس و امکان بازگرداندن مجدد آن به چرخه جرم، از اهداف عمدۀ پولشویی به شمار می رود.

متخلفین عموماً تلاش می ورزند تا برای تطهیر پول های نامشروع خود معاملات خوبیش را به صورت نقد انجام دهند تا در جایی ثبت نشود. زیرا در این صورت پیگیری آن کار ساده ای نیست. در بسیاری از کشورها برای جلوگیری از این امر همراه داشتن پول نقد پیش از مقدار معین که تقریباً ۱۰ هزار دالر می باشد، جرم محسوب می شود.

قابل یادآوریست که برای نخستین بار واژه پولشویی در قضیه واترگیت در سال ۱۹۷۳ در آمریکا مطرح و وارد



منظور تدوین یک دستورالعمل همانگ بینالمللی برای مبارزه با پولشویی تأسیس شد.

بند د- پیمان نامه شورای اروپا

در این پیمان نامه که در تاریخ ۸ نوامبر ۱۹۹۰ به امضا رسید، بر تحقیق و بازرگانی، ضبط و مصادره درآمدهای حاصل از جرم تأکید و پیشنهاد شده که جرم پولشویی علاوه بر عواید ناشی از قاچاق مواد مخدر، درآمدهای حاصل از جرایم دیگر را نیز شامل شود.

بند ه- الگوی تنظیمی سازمان ایالت‌های امریکا
سازمان ایالت‌های امریکا با هدف مبارزه با پولشویی و مصادره درآمدهای حاصل از قاچاق مواد مخدر در قاره امریکا دستورالعمل «ریودوژانیرو» را تصویب کرد و بر اساس آن «کمیسیون بین امریکایی مبارزه با اعتیاد» تشکیل شد. در ۱۹۹۰ نمایندگان کشورهای عضو سازمان ایالت‌های امریکا اعلامیه و برنامه «ایکستاپا» را تصویب و بر ضرورت تدوین قوانین جامعی که تمام جرایم مرتبط با قاچاق مواد مخدر و جرایم وابسته را معرفی کند، تأکید کردند. اعلامیه مذبور که در سال ۱۹۹۲ به تصویب نهایی رسید. در ۱۹۹۷ اصلاح و در مراکز اطلاعات مالی به عنوان ابزار مناسبی برای مبارزه با پولشویی معرفی شد.

بند م- دستورالعمل جامعه اروپا

جامعه اروپا در ۱۰ جون ۱۹۹۱ دستورالعملی به منظور منع استفاده از نظام مالی برای مقاصد پولشویی تصویب کرد. بر اساس این دستورالعمل پولشویی فقط به درآمدهای حاصل از جرایم قاچاق مواد مخدر مربوط نمی‌شود، بلکه عواید ناشی از جرایم دیگری مانند تروریزم یا جرایم سازمان یافته را نیز شامل می‌شود.

بند ن- قطعنامه سازمان بینالمللی کمیسیون بورس اوراق بهادر

کمیسیون بورس‌های اوراق بهادر سازمان ملل در اکتوبر ۱۹۹۲ با صدور قطعنامه‌ای اعضا خود را تشویق کرد که برای مبارزه با پدیده پولشویی در بازارهای بورس اوراق بهادر اقدامات مثبتی به عمل آورند.

حاصل از جرم نبوده است. اینها مبانی مقررات مبارزه با پولشویی بر اساس کنوانسیون ۱۹۸۸، بوده است.

پس از الزام آور شدن کنوانسیون وین در ۱۹۹۰ تحولات متعددی در سطوح ملی و بینالمللی اتفاق افتاد و توصیه‌های چهل گانه نیروی واکنش سریع مالی پولشویی «FATF» که در ۱۹۹۰ تصویب و در سالهای ۱۹۹۷ و ۲۰۰۱ اصلاح گردید. توصیه‌های FATF چارچوب سیاست مبارزه با پولشویی را شکل داده است.

پیشینه اقدامات اساسی بینالمللی به منظور تدوین راهکارهایی برای مبارزه با معضل جهانی پولشویی به سالهای میانی دهه ۱۹۸۰ باز می‌گردد. این راهکارها تهدیدهای فاحشی از پولشویی را در دنیای امروز به خوبی نمایان ساخته و زمینه‌های مبارزه با پولشویی را فراهم کرده است. در این میان از بین مجموعه پیمان نامه‌ها و قوانین و مقررات وضع شده مهمترین و اساسی‌ترین مستندات بازتاب دهنده کوششهای فراگیر بینالمللی به عنوان مرجع اتخاذ رویکردهای مقابله با معضل جهانی پولشویی را چنین می‌توان برشمود:

بند الف- پیمان نامه وین

این پیمان نامه که در تاریخ ۱۹ دسامبر ۱۹۸۸ از طریق سازمان ملل متحده به امضا رسید، اولین سند بینالمللی است که در آن تعریف دقیقی از پولشویی ارایه و راههایی برای محروم کردن اشخاص دستاندار کار قاچاق مواد مخدر از عواید فعالیت‌های مجرمانه‌شان و کاهش انگیزه آنان برای ادامه این فعالیت‌ها پیشنهاد شده است.

بند ب- اعلامیه کمیته بال

این اعلامیه در باره اصول مربوط به جلوگیری از کاربرد مجرمانه شبکه بانکی به قصد پولشویی در دسامبر ۱۹۸۸ به امضا رسید و در آن بخش مالی از جمله شبکه بانکی جلوگیری مبارزه با پولشویی مورد توجه قرار گرفته است.

بند ج- تشکیل نیروی ویژه اقدام مالی

نیروی ویژه اقدام مالی مربوط به پولشویی به وسیله هفت کشور صنعتی در نشست ۱۹۸۹ در شهر پاریس به



پول شویی و اثرات آن بر اقتصاد

کنوانسیون پالرمو ۲۰۰۰ درباره مبارزه بین‌المللی با جرایم سازمان یافته:

در این کنوانسیون تطهیر پول یکی از جرایم سازمان یافته قلمداد شده و از دولتها خواسته شده است علاوه بر جرم انگاری آن به مصادره درآمدهای جرم اقدام کند و برای مبارزه با تطهیر پول نه تنها پولها و درآمدهای تطهیر شده و سود آنها و یا معادل آنها را مصادره کند، بلکه موارد مظنون و مشکوک، عواید مظنون به درآمدهای حاصل از جرم را نیز در معرض توقف قرار داده و در صورت عدم اثبات سلامت منشأ مهم آنها را نیز مصادره کنند. و از دولتها خواسته شده تا اصل رازداری بانکها را تعديل نموده حساب‌های مشکوک را به نهادهای مربوطه گزارش دهند.

بند و - قانون نمونه برای مبارزه با پولشویی

این قانون را در سال ۱۹۹۵ بخش مبارزه با اعتیاد سازمان ملل متحده برای تسهیل در امر تدوین یا اصلاح قوانین مبارزه با قاچاق مواد مخدر و پولشویی درآمدهای ناشی از قاچاق مواد مخدر در کشورهای مختلف تدوین کرد. در این قانون روش‌هایی برای شناسایی، ردیابی، ضبط و سلب مالکیت اموال و عواید حاصل از قاچاق مواد مخدر پیشنهاد شده است. در سالهای ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ اصلاحاتی در این قانون نمونه صورت گرفت.

اما خوشبختانه غضنفر بانک سومین جایزه (Award) را به پاس عملکرد شفاف در انتقالات پولی از دو بانک معتبر جهانی کامرز بانک جرمنی و اکتیف بانک ترکیه دریافت کرده است.





تمویل مالی و قرضه های غضنفر بانک
تجارت و اقتصاد شما را استحکام و رونق می بخشد



دفتر مرکزی: ۸۷۷ سرگ عمومی شیرپور، کابل - افغانستان

☎ +93 (0)707 786 786 ☎ +93 (0)798786786 ☎ +93 (0)79 786 00 79
info@ghazanfarbank.com / www.ghazanfarbank.com



مقداد محمدی

اشغال زنان و نقش آن در توسعه کشور

طرح است لذا سخن از اشتغال زن و رابطه آن با توسعه نیز امری ضروری است.



شخص توسعه انسانی برای زنان در کشورهای توسعه یافته ۸۰ درصد، در کشورهای توسعه نیافته ۶۰ درصد می‌باشد. بررسی علل این تفاوت در کشورهای توسعه نیافته نشان می‌دهد که در کشورهای توسعه یافته بیشتر این تفاوت ناشی از میزان اشتغال و سطح دستمزدهاست در حالی که در کشورهای توسعه نیافته علاوه بر تفاوت‌های مربوط به بازار کار، تفاوت در تعلیم و تربیت، بهداشت و تعذیه نیز به چشم می‌خورد. مسائل و مشکلات اشتغال زنان عوامل مختلف از جمله اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی دارد و برخی از عوامل دیگر آن به ویژگی‌های شخصیتی و فیزیولوژی زنان باز می‌گردد.

الف: موانع فرهنگی

با وجود این که عامل اقتصادی در اشتغال زنان، دارای بیشترین اهمیت می‌باشد ولی مطالعات و بررسی‌های صورت گرفته نشان داده است که ارزش‌ها و باورهای فرهنگی رایج در یک جامعه، تأثیر مستقیمی بر میزان اشتغال زنان داشته است. در برخی از کشورها فرهنگ پذیرفته شده در جامعه این باور را بوجود آورده است که در صورت عدم موافقت شوهر با کار زن حتی در صورت تمایل او به ادامه کار، زن باید از کار خود چشم پوشی نماید. از مهم‌ترین موانع فرهنگی بر سر راه اشتغال زنان می‌توان از باورهای غلط اجتماعی مبنی بر عدم شرکت زنان در فعالیت‌ها، عدم آگاهی زنان نسبت به حقوق شهروندی خود، عدم آگاهی زنان از زمینه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی

یکی از مهم‌ترین معیارها جهت سنجش درجه توسعه یافتنگی یک کشور، میزان اهمیت و اعتباری است که زنان در آن کشور دارا می‌باشند. اکنون نگاه جهان، بیشتر به سوی زنان، معطوف شده است زیرا امروز، برای تحقق توسعه اجتماعی، تسريع روند توسعه اقتصادی و محقق شدن عدالت اجتماعی، به توجه به زن به عنوان نیروی فعال و سازنده در روند توسعه و افزایش کمی و کیفی نیروی انسانی وابسته است.

نقش زنان در توسعه، مستقیماً با هدف توسعه اجتماعی و اقتصادی بستگی داشته و از این رو در تحول همه جوامع انسانی، عامل بنیادی محسوب می‌گردد. در این نوشتار سعی می‌گردد تا ضمن انجام یک تحلیل اقتصادی مختصراً در زمینه توسعه، به چگونگی رابطه میان موقعیت زنان با توسعه یافتنگی و تأثیر گذاری مشارکت آنان به عنوان نیمی از نیروی فعال جامعه در فعالیت‌های اقتصادی، برای تحقق توسعه و عدالت اجتماعی پرداخته شود.

با توجه به این که نیمی از کل جمعیت جهان را زنان تشکیل می‌دهند و دو سوم ساعات کار انجام شده توسط زنان صورت می‌پذیرد، تنها یک دهم درآمد جهان و فقط یک سدم مالکیت اموال و دارایی‌های جهان به زنان اختصاص یافته است. بنابراین وجود نابرابری برای زنان در تمامی جوامع کم و بیش وجود دارد که در برخی از سازمان‌های جهانی در چند سال اخیر به این مسئله بیشتر توجه شده و در برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان اقتصادی و اجتماعی سازمان‌های مختلف جهانی قرار گرفته است.

در چند سال گذشته، مطالعات متعددی از سوی برخی از سازمان‌های بین‌المللی در مورد تجزیه و تحلیل موقعیت زنان در سطوح بین‌المللی و منطقه بیپرامون میزان اشتغال زنان و عوامل بازدارنده فعالیت آنها، نگرش‌ها و تمایلات زنان و نقش زنان در توسعه انجام شده است و تلاش‌های زیادی در جهت آماده سازی افکار عمومی ملت‌ها، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان جهت حل مشکلات مربوط به دستیابی زنان به اشتغال صورت گرفته است. از آنجایی که در بررسی عوامل مؤثر بر توسعه اقتصادی اجتماعی کشورها، توجه به نیروی انسانی و تخصص



درآمد خانواده، فردی را برای انجام امور به استخدام درآورد و کار یک زن خانه دار از لحاظ مادی همین دستمزدی است که پرداخت نمی شود. لذا کوشش های بیشتری لازم است تا کار خانه داری زنان به عنوان عاملی که نقش مستقیم در اقتصاد بولی کشور و درآمد خانوار دارد شناخه شود.

۲. اختلاف سطح دستمزدها: اختلافات در زمینه

درآمدها تا حدی ناشی از اختلاف در اشتغال است، هر چند ممکن است ساعات کار زنان، کمتر از مردان باشد و به کارهای متوسط یا پاره وقت مشغول باشند. عامل دیگری که در اختلاف درآمد بین مردان و زنان تأثیر دارد، تبعیض در پرداخت دستمزد است. چنین تصور می شود که در دوره های رکود و تعديل ساختاری بر تعداد کارگران زن افزوده شده باشد و به میزانی که مردان شغل خود را در بخش وسیعی از دست داده اند، زنان مجبور بوده اند برای بقای خانواده در بخش غیر رسمی کار کنند و این چیزی است که یونیسف از آن به عنوان تعديل نامه ای نام می برد.

محدودیت های شغلی زنان و هجوم زنان برای کسب مشاغل باعث می شود که عرضه نیروی کار زنان بیشتر از تقاضا شده و مدیران و کارفرمایان زنانی را استخدام کنند که دستمزد کمتری را خواهان هستند که موجب اختلاف دستمزدهای زنان نسبت به مردان شده و میل و رغبت زنان را برای مشارکت در فعالیت های اقتصادی کاهش می دهد.

در اکثر کشورهایی در حال توسعه، زنان ۲۵ درصد بیشتر از مردان کار می کنند، ولی حقوق زنان ۴۰ درصد کمتر از مردان می باشد، این تبعیض حتی در کشورهای توسعه یافته بهته باشد کمتری نیز وجود دارد، به عنوان مثال در کشور صنعتی و پیشرفته ای چون چاپان، بسیار قابل توجه است که دستمزد زنان در مقابل مردان ۵۱ در برابر ۱۰۰ می باشد که نشان دهنده وضعیت بسیار نابرابر میان مردان و زنان می باشد بهترین وضعیت را در بین کشورهای توسعه یافته، سویدن با نابرابری ۹۰ در برابر ۱۰۰ دارا می باشد، که مشاهده می شود هنوز در جهان دستمزد مساوی با مردان برای زنان وجود ندارد.

۳. نوع مشاغل:

حضور زنان در برخی مشاغل که بیشتر زنانه نامیده می شود از جمله معلمی، خدمت کاری در ادارات که در ادامه نقش های سنتی بدون مزد زن در خانه می باشد، تمرکز بیشتری دارد که از کیفیت پایینی برخوردار می باشد همچنین دارای سطح دستمزدهای پایینتری نیز هستند لذا حضور زنان در

موجود برای فعالیت، بالا بودن نرخ بی سوالی زنان نسبت به مردان، پایین بودن درصد متخصصین و دارندگان مدارج علمی در میان بانوان نسبت به مردان، نام برد.

ب: موانع اجتماعی

در بررسی موانع مشارکت زنان، جنبه های فرهنگی و اجتماعی و اقتصادی آنان را نمی توان کاملاً از هم تفکیک کرد و موانع اجتماعی اشتغال زنان از موانع فرهنگی و اقتصادی آنان جدا نیست ولی با این حال مهم ترین راه دستیابی به توسعه فرهنگی را آموزش و پرورش زنان می دانند. که در این زمینه دو نهاد مکتب و خانواده را مهم ترین عامل در آموزش، تربیت و جامعه پذیری زنان ارزیابی می کنند.

کم توجهی والدین و مسئولین معارف کشورها در آموزش زنان نسبت به مردان و شرایط دشوار برای اشتغال آنان فرصت رشد و ارتقاء شخصیت وجودی زنان را با مشکل مواجه کرده است و این امر باعث می شود که زنان در زمینه های شغلی، یا شرایط مساوی با مردان را نداشته و اگر هم در شرایط مساوی با آنان باشند، کارفرمایان و مدیران با ابهاماتی که برای آنان نسبت به زنان وجود دارد و تصورات و پیش داوری های منفی نسبت به کار زنان، مردان را بر آنان ترجیح خواهند داد.



ج: موانع اقتصادی

در خصوص موانع اقتصادی مشارکت زنان به چهار عامل مهم آن اشاره می کنیم:

۱. کار در خانه بدون دستمزد: خانه داری که عمده ترین کار زنان در جامعه می باشد، بدون دستمزد انجام می شود، کار خانه داری تولید درآمد می کند، ولی این درآمد پنهان است و پولی نیست که مستقیم به دست او بدene، پولی است که به علت زحمات او در جیب خانواده می ماند تا برای رفاه همه خرج شود، زیرا اگر زن خانه به هر دلیلی کار خانه داری را انجام ندهد، آن خانواده ناگزیر می شود با پرداخت مبلغی از

اشغال زنان و نقش آن در توسعه کشور

رفع این مشکلات و نهادینه کردن مشارکت آنان در اجتماع اعمال شود. برای رسیدن به این هدف لازم است در زمینه های گوناگون، هم سیاست های عمومی مذبرانه و عاقلانه را در پیش گرفته و هم به گسترش سازمان های اجتماعی مبتنی بر مشارکت مردم پردازیم. حال اگر می خواهیم زنان وارد عرصه جامعه شوند و از حقوق خدادادی خود به نحو احسن بهره مند شوند، به اقدامات ذیل باید متولّ شویم:

۱. به نقاط مثبت و ظرفیت های وجودی زن توجه کنیم و تصمیم گیری و مدیریت او را محدود به اداره نکنیم و توجه بیشتری به نقش او در خانواده و تصمیم گیری های خانوادگی نماییم.
۲. باید در برنامه ریزی ها و اقدامات مان در نظام اداری، برای زنان فعالیت هایی را در نظر بگیریم که برای آنها مؤثرتر، کارآمدتر و موفق تر باشند.
۳. زنان خود نیز می توانند با ایجاد سازمان های غیر دولتی خیر خواهانه، گام بزرگی را در زمینه مشارکت برداشته و بسیاری از خوبیها و حرکتهای انسانی را در جامعه نهادینه کنند.
۴. از طرف دیگر دولتمردان نیز باید با سیاست گذاری های خود فضای لازم را برای بوجود آمدن چنین سازمان هایی فراهم کنند؛ یعنی از یک طرف سازمان های مردمی ایجاد شود و از طرف دیگر نظام اداری، زمینه های پشتیبانی و حمایت های حقوقی، سیاسی و اجتماعی را فراهم کند.

دیدگاه اسلام در مورد اشتغال زنان

در دین مقدس اسلام مسؤولیت تأمین اقتصادی خانواده بر عهده مرد است؛ این بدين معنی است که اسلام اصل استقلال اقتصادی را برای زنان قائل شده؛ یعنی زنان هم مالک کار و تولید خود بوده و هم هیچ گونه مسؤولیتی در برابر اقتصاد خانواده ندارند و حتی می توانند در مقابل کار و خدمتی که در خانه انجام می دهند از همسر تقاضای مزد و حقوق کنند که پرداخت آن هم بر مرد واجب است. زنان و مردان هر کدام با شرایط جسمانی و صفات روحی خود شایستگی انجام کاری را دارند و خواهان شغلی با شرایط مناسب خوش می باشند که به تنها حق کار و تملک دارند.

در اسلام به دو نکته اساسی در مورد شرایط اشتغال زنان اشاره شده است که عبارتند از:

این گونه مشاغل که آنان را به همان کارهایی که در فرهنگ سنتی در خانواده انجام می داده است، می گمارند نه تنها هیچ راهکار مناسبی برای مشارکت زنان ندارد بلکه آنان را عملاً از صحنه فعالیت اقتصادی دور نگه می دارد.



به طور کلی، مشکلات و موانع اشتغال برای زنان مربوط به همه کشورها اعم از صنعتی و در حال توسعه می باشد، با این تفاوت که شدت و ضعف در آنها وجود دارد. بعضی عوامل مؤثرتر و بعضی دیگر تأثیر کم رنگ تری دارند. موانع غیر توسعه ای چون وضعیت فیزیولوژیک زنان و نظام شخصیتی آنان که از نظام فرهنگی و ارزش های جامعه نیز تأثیر می پذیرد در اکثر کشورها از مهم ترین موانع می باشد، و موانع توسعه ای که به ساختار کشورهای در حال توسعه مربوط است و با توجه به شرایط خاص هر کشوری لزوم توجه بیشتری به رفع موانع تعیین می گردد. به طور کلی، مشارکت و برنامه ریزی برای رفع تدریجی موانع و محدودیت ها با شناخت دقیق مسائل زنان در ابعاد منطقه ای و ملی می تواند در رشد و توسعه مشارکت زنان تأثیر بسزایی داشته باشد.

راهکارهای نهادینه کردن مشارکت زنان

پس از پرداختن به بحث لزوم مشارکت زنان و شناخت محدودیت ها و موانع سر راه آنان، لازم است راهکارهایی برای



دولت در این زمینه و آگاهی و حرکت خود زنان، این نیروی بالقوه به کار گرفته خواهد شد تا بتوانیم گامی در جهت توسعه برداریم.

پیشنهاد ها:

۱. زن باید جایگاه واقعی خود را بباید و این مهم باید در کتب درسی و رسانه های گروهی مختلف بویژه تلویزیون ها مورد توجه واقع شود.

۲. باید زمینه لازم جهت ارتقاء زنان در سطوح بالای شغلی فراهم گردد.

۳. باید آگاهی های لازم به شوهران در مورد اشتغال زنان و تأثیرگذاری آن بر بنیان های اقتصادی و فرهنگی خانواده داده شود.

۴. باید زنان خانه دار را با هدف تأمین آینده آنان در دوران از کار افتادگی، کهولت و بی سرپرستی بیمه نمود.

۵. باید مدیریت و هدایت برنامه ها و پروژه های رشد و توسعه به زنان شایسته و متخصص و کارآمد و اگذار شود.

۶. با توجه به اهمیت مساوات و عدالت اجتماعی و اقتصادی، باید با مصوبه های قانونی از قدرت و نیروی خلاق زنان به عنوان نیمی از نیروی کار و منابع انسانی، استفاده کامل نمود.

۷. باید با آگاهی و آموزش مدیریت مشارکت به شوهران و فرزندان آنان، بار سنگین اداره امور خانه و تربیت فرزندان را سپک نمود.

۸. باید باورها و پندارهای غلط جامعه را در مورد استعداد و اشتغال زنان و این که مرد بر مبنای جنسیت، استعداد و توانایی بیشتری برای به عهده گرفتن مشاغل سطح بالا دارد، اصلاح گردد.

۹. محدودیت های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی برای آزاد سازی فعالیت های زنان را باید از بین برد.

۱۰. امر توسعه بدون مشارکت زنان میسر نخواهد بود، بنابراین لازم است که تمام امکانات را برای فراهم کردن بستر مناسب برای فعالیت های آنان فراهم نمود.

۱. مصلحت جامعه: در واگذاری شغل به زنان باید دقت کرد که چه پیامدهایی در جامعه خواهد داشت. ایا تأثیر مثبت و مفیدی دارد و به حرکت جامعه به سوی پیشرفت کمک می کند و یا تأثیر منفی و مخربی خواهد داشت و موجب رکود و تزلزل اخلاقی در جامعه خواهد شد.

۲. مصلحت خانواده: از آنجا که قداست و استواری خانواده در جامعه اسلامی بسیار با ارزش و مهم می باشد و باید از آن پاسداری کرد، اشتغال زنان و مادران در خارج از خانه نیز باید در راستای تحقق این اصل قرار گیرد نه اینکه باعث تزلزل خانواده گردد، که اگر چنین شود، اشتغال زن با اشکال روبرو است.

در مجموع اگر این دو نکته مورد توجه واقع شود، اشتغال زنان در جامعه نه تنها مشکلی را ایجاد نمی کند بلکه منفعت جامعه را بیشتر خواهد کرد.

نتایج مشارکت زنان در اشتغال

۱. اشتغال زنان به کارهای غیر خانگی از بار تکفل می کاهد و هر چه بار تکفل کمتر باشد، درآمد سرانه بیشتر می شود و یکی از شاخص های توسعه، میزان بار تکفل است.

۲. افزایش اشتغال زنان، کاهش باروری و در نتیجه کاهش رشد جمعیت را به همراه دارد و درآمد سرانه را بالا می برد که موجب رشد و توسعه می شود.

۳. با افزایش مشارکت زنان در اشتغال، دسترسی مادران به فرصت های آموزشی بیشتر شده و موجب تقویت حس استقلال و تأثیر آن در افزایش تصمیم گیری های زن در خانواده می شود.

۴. در سطح دهات هر چه آموزش بیشتر باشد و تجزیه شغلی افزایش باید و زنان همراه با مادران در استفاده از تکنالوژی های جدید مربوط به کشاورزی و صنایع دستی، آموزش های لازم را بینند، باعث رشد اقتصادی کشور خواهند شد.

۵. در سطح شهرها هر چه زنان، تحصیلات عالی و تخصص داشته باشند و تخصص های لازم جهت کسب مشاغل بالاتر را کسب نمایند، شرایط بهتری در اقتصاد کشور را ایجاد خواهد شد.

به طور کلی اگر از بعضی تنگ نظری ها به زنان که در برخی از جوامع بویژه کشور ما وجود دارد، بگذریم؛ شرایط تا حدودی برای مشارکت زنان در صحنه های مختلف توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی فراهم است که با توجه جدی تر

تاریخچه صنایع دستی افغانستان



تمدن آریایی‌ها به عنوان کانون پنجم تمدن بشری شناخته شده است. بخدی از زمان ظهور زردشت‌الی ورود اعراب شهرت جهانی داشت. صنایع طریفه در زمان کوشانیان انکشاف زیادی نموده بود. آثاری که در سال ۱۳۵۸ از طلایپه و آی خانم به دست آمده است به نام گنجینه باختر شهرت دارد.

در عهد غزنیان صنایع دستی به بلند ترین مدارج پیشرفت و انکشاف خود رسیده بود. خصوصاً در عهد امپراطوری سلطان محمود غزنی افغانستان به مرکز علم و صنعت منطقه مبدل گردید. صنایع معماری کاشی و منسوجات، زرگری، حجاری به اوج ترقی رسیده بودند. صنعت اسلحه سازی خصوصاً شمشیر و خنجر آبدار در زمان سلطنت غوریان شهرت به سزاوی کسب نموده بود. منارجام و مسجد جامع هرات نیز توسط غوریان اساس گذاشته شد. بعداً ذریعه تیموریان هرات ترمیم و تغییر شکل یافت. روضه حضرت علی در مزار شریف و مسجد ابو نصر پارسا در بلخ در ایام تیموریان اعمار گردید. در عصر بابریان کانال کاشی و باغداری رونق خوب داشت. باغ شهر آرا و باغ بابر از آن زمان باقی‌مانده است. گرچه در قرن ۱۸ افغانستان در گیر جنگ بود

صنایع دستی به آن گروه از صنایع گفته می‌شود که مهارت، ذوق و بیشن انسان در آن نقش اساسی دارد. در مجموع می‌توان گفت که صنایع دستی به صنایع گفته می‌شود که تمام یا بخش اعظم مراحل ساخت فرآوردهای آن با دست انجام گرفته و در چارچوب فرهنگ و بیشن هر

منطقه و با دیدگاه‌های قومی ساخته و پرداخته می‌شود و بازتاب دهنده تاریخ تمدن ملت‌ها و قوام مختلف در جهان است.

خانم گالینه پوگاچینکوا محقق روسی در سال ۱۹۶۳ صنایع دستی افغانستان را به سه بخش تقسیم نموده است گریکوباختر، دوره طلائی قرون وسطی و دوره درخشان هرات، افغانستان نظر به موقعیت جغرافیایی خود مرکز تمدن‌های عظیم بشری بوده است. یکی از عوامل این خصوصیات عبور راه ابریشم از این سرزمین بود. موجودیت چنین راه بزرگ تجاری جهانی باعث گردید تا این کشور با تمدن‌های هند، چین، اروپا، اعراب و بالاخره انگلیس پیوند گردد. شاهانی که در این کشور فرمان روایی کردند و به نشر تمدن‌های شان پرداختند، از اختلاط این تمدن‌ها تمدن جدید به میان آوردند. آریایی‌ها در صنعت کشاورزی یونانیان در صنعت معماری، ضرب سکه و مجسمه سازی، کوشانیان در صنعت طریفه حکاکی، سنگتراشی، کشاورزی، تیموریان و سایر دولتها قرون وسطی در معماری شرقی، کاشی کاری، گنبد سازی، ارگ سازی راه سازی کتاب و مینیاتوری شاهنامه و سرایش شعر و موسیقی وغیره شهرت داشتند.



خاصی برخوردار بودند. علاوه بر آن صنایع دستی مانند انتیک سازی با ۴۲۰۰ مدل، شیشه سازی هرات، سرامیک سازی استالف، دست دوزی غزنه و بامیان و قالین شمال توجه هزاران سیاح را به طرف خود جلب نموده بود.

صنایع دستی

صنایع دستی افغانستان عبارتند از دوزندگی، بافتگی، نساجی، معماری، نقاشی، کندن کاری، حکاکی، نجاری، فلز کاری، سرامیک سازی، گنبده سازی، شیشه سازی، بوت دوزی، عطاری وغیره میباشد. دانشمندان صنایع دستی افغانستان را به سه بخش تقسیم کرده اند. صنعت باستان، قرون وسطی یا دوره پس از اسلام و صنایع معاصر. گرچه در دامنه های هندوکش انسانهای اولیه از ۱۰۰ هزار سال قبل و انسان مدرن از ۲۰ هزار سال قبل در کناره های رود آمو، ارغنداب و سند الی مهاجرت آریایی ها زندگی نموده اند اما نمی توان در این مورد بدون شواهد دقیق بحث نمود. ولی گفته می توانیم که باشندگان افغانستان ۹۰۰۰ سال قبل با کشاورزی و مالداری آشنا بودند.



اما صنایع دستی، تربیه کرم ابریشم و بافت پارچه های ابریشمی، بافت قالین، نمد وغیره توسعه یافت. در اوخر قرن نوزدهم تعمیر فابریکه حربی اعمار گردید که بصورت منظم به تولید اشیای مختلف می پرداخت از جمله صنایع اسلحه سازی، ضرب سکه، حکاکی، بوت دوزی و بافت انواع پارچه ها. در اوایل قرن بیستم علاوه بر پیشرفت در بخش صنایع ماشینی به صنایع دستی نیز توجه جدی مبذول گردید. صنایع دستی مثل قالین بافی، گلیم بافی، شال بافی و صنایع نساجی دستی دیگر مثل بافن پارچه های پنبه ئی، پشمی، ابریشمی، وغیره رونق یافت.

دوزندگی

صنعت دوزندگی هنری است که بنا بر ضرورت مبرم اختراع و انکشاف داده شده است. زمانیکه بشر استفاده از پوست حیوانات را شناخت برای محکم نمودن پوست در بدن خود از گره و سوراخ نمودن کار گرفت. در افغانستان دوزندگی البسه در دوره کوشانیان سلجوچیان و خوارزم شاهیان رونق یافت. در مجسمه هایی که به دست آمده کوشانیان از تکمه نیز استفاده نموده اند. در قرون وسطی



در سالهای ۱۳۰۵ - ۱۳۰۶ غرض تشویق مردم به استفاده از تکه های داخلی منع پوشیدن البسه خارجی از طرف دولت اعلان گردید. که در نتیجه صنایع نساجی و دستی کشور انکشاف خوبی نمود. فابریکه های نساجی کابل، جبل، سراج و دستگاه های انفرادی صنعت گران دستی در مزار شریف، بغلان کندز، بدخشن، کندهار، جلال آباد، بیشتر مورد توجه قرار گرفت. در سالهای پس از ۱۳۴۰ افغانستان از لحاظ تولیدات کشاورزی، صنایع دستی، روغن و شکر به یک کشور خود کفا تبدیل گردیده بود. در شمال افغانستان دستگاه های تولید تیل کشی، صابون سازی، تکه بافی، علافی و بافتگی فرش را در خانه های خود مروج ساخته بودند. صنایع ماشینی و دستی در زمان ظاهر شاه رونق خوبی داشت در شهر کابل پارکهای صنعتی کابل دارای ۲۸۱ فابریکه و در مجموع در تمام کشور ۵۲۰۰ فابریکه کوچک و بزرگ اعمار و بنا شده بود. فابریکه خانه سازی، پشمینه بافی، خشت هوخنیف، نساجی ها، بوت آهو، جاکت سازی و سیلوی مرکز از شهرت

تاریخچه صنایع دستی افغانستان

ترکمن زیاد مروج است و قالین سازان مشهور افغانستان ترکمن هستند. افغانستان فعلاً دارای ۲۰۰ شرکت تولید کننده قالین می باشد که سالانه ۵۰۰ هزار متر قالین تولید دارد و در حدود ۸۱۲۰۰۰ نفر مصروف بافتن قالین هستند. تعداد مجموعی دستگاه قالین بافی درین کشور به ۴۰۰۰۰ پایه می رسد. از لحاظ رنگ گل و دیزاین بیشتر از ۵۰۰ نوع قالین در سراسر افغانستان ساخته می شود. از اینکه مردم افغانستان در پاکستان و ایران مهاجر شدند و صنعت قالین بافی را درین دو کشور بیشتر ساختند از مقام اول به دوم و سوم نزول نموده است. زیرا ایران و پاکستان راه بحری داشته محصولات گمرکی راه بحری خیلی کم است مردم افغانستان



قالین های خودرا به نام این دو کشور صادر می نمایند. قالین دست سازی که در افغانستان بافته می شود عبارت اند از: قرقین، آقچه، چوب باش، هراتی، بلوچی، قزل اعیاق، دو تار گل، ادرسکن، ساورقی، قلعه زالی، اندخوئی، واس برکلی، قالین گل پلیت دار، دولت آبادی، تخته رنگ، خال محمدی، قالین خواجه روشنایی، قالین باعچه کندزی، انواع قالین دیواری وغیره می باشد که این قالین ها در ولايات کندز، بلخ، جوزجان، میمنه، بادغیس، هرات، فراه و کابل زیاد بافته می شود. همچنان گلیم، نمد و سطرنجی نیز در ولايات فوق و هزاره جات بافته می شوند و جزء اموال صادراتی افغانستان به شمار می روند.

منع: ویکی پیدیا(دانشنامه آزاد)

یعنی دوره تیموریان و غزنیان دوزندگی با سوزن و کروشنبیل صورت می گرفت. گلدوزی که بخش بزرگی از دوزندگی است از زمان سکاها ترویج یافته است. سوزن دوزی در جامعه سنتی ترکمن برای تزیین لباس های مردان، زنان و کودکان و هم چنین پرده ها نیز استفاده می شد. اما امروز عمدتاً در لباس زنان دیده می شود. نوع دوخت آن زنجیره فشرده و بسیار ریز است که در ترکمنی به آن «سانجیم» می گویند و بیشتر از نقش هندسی و فرینه به صورت ذهنی بهره می گیرند. ترکمن ها به فرهنگ تربیه کرم ابریشم زود آشنا شدند. ابریشم به عنوان ماده اصلی سوزن دوزی تلقی بوده و دختران و زنان لباس های خود را با نخ های ابریشمین که با رنگ های طبیعی رنگ ریزی می شده، سوزن دوزی می کردند. در شمال افغانستان کلاه ترکمنی استفاده زیاد دارد. زنان به تعداد سال ازدواج خود کلاه می پوشند. یعنی زنی که سال ازدواجش می گذرد ۳۰ کلاه را پوشیده است. پس از اختراح ماشین خیاطی در سال ۱۸۷۰ و ورود وسائل بهتر، دوزندگی به مدارج بلند خود رسید. فعلاً هر خامک دوزی در سراسر افغانستان مروج است. و یکی از اقلام مهم صادرات افغانستان به شمار می رود. در بسا حالات از موره دوزی و زرک دوزی نیز استفاده می نمایند.

گلیم و قالین بافی

آربایی ها به مالداری شدیداً علاقمند بودند، گفته می شود که ۹۰۰۰ سال قبل به اهلی ساختن حیوانات آغاز نمودند. از پشم حیوانات قالین، گلیم و نمد می بافتند، نمد برای اولین بار در همین سرزمین ساخته شده است و از آن به عنوان فرش که ضد رطوبت است و امروز هم در میان کوچی ها کاربرد دارد، استفاده می شود. ولی قدامت بافتگی قالین به عمر زردشت است. در افسانه ها از قالین حضرت سلیمان یاد آوری می شود. کشف یک عدد قالین در زیر یخ سایبری، ارسال یک عدد قالین از طرف سکندر کبیر به مادر خود. کشف ابزار قالین بافی در بلخ توسط دوکتور لوئی دوبری نمایان می سازد که مردم آسیای مرکزی سازنده اولین قالین بوده اند. در افغانستان این صنعت تا امروز در میان مردم

زنگنه مصوّن و سریع پول از طریق ویسترن یونین و سویفت در غضنفر بانک



سویفت (SWIFT)

غضنفر بانک یکی از بانکهای برجسته کشور و عضوکمیته سویفت می باشد که خدمات و امکانات مصوّن و با اعتبار ذیل را پیرامون ارسال و دریافت پول به سراسر جهان در برابر بهای مناسب برای مشتریان خویش عرضه می دارد.



ارسال و دریافت پول

ارایه لیترآف کریدت

ارایه گرفتی های بانکی

دریافت چک های خارجی

ویسترن یونین (Western Union)



امکانات انتقال پول به داخل و خارج از کشور از طریق ویسترن یونین برای مشتریان غضنفر بانک مهیا می باشد. بنا بر این در تمام نمایندگی های غضنفر بانک برای انجام این سهولت غرفه های ویژه اختصاص یافته و با انجام خدمات قناعت بخش و مطمین در خدمت مشتریان خویش قرار دارد.

دفتر مرکزی:

۵۹۸ سرک عمومی شیرپور، کابل، افغانستان / صندوق پستی: ۸۶۶

mainbranch@ghazanfarbank.com / wu@ghazanfarbank.com / ۰۷۹۸ ۷۸۶ ۰۰ ۹۹ / ۰۷۹۸ ۷۸۶ /



کمک ۵۰۰ میلیون دالری بانک جهانی برای انتقال برق آسیای مرکزی به جنوب آسیا

برآورد شده که قرار است بانک توسعه اسلامی و اداره توسعه بین‌المللی آمریکا هزینه باقی مانده آن را تامین کنند. با اجرای این طرح سالانه ۱۳۰۰ میگاوات برق تولید شده در نیروگاه‌های تاجیکستان و قرقیزستان از طریق افغانستان به پاکستان منتقل خواهد شد.

این خبرنامه افزوده که تاجیکستان در فصل تابستان برق مازاد دارد که مصرف نمی‌شود در حالی که نزدیک به ۴۰۰ میلیون نفر در آسیای جنوبی به برق مداوم دسترسی ندارند.

بانک جهانی برای احداث خط انتقال برق از کشورهای آسیای مرکزی به آسیای میانه و جنوبی، ۵۲۶ میلیون دالر کمک می‌کند.

سخنگوی بانک جهانی در تاریخ ۸ حمل ۱۳۹۳ خورشیدی با ارسال خبرنامه‌ای به رسانه‌ها گفته است که قرار است این پول برای انجام این پروژه در اختیار کشورهای افغانستان، قرقیزستان، پاکستان و تاجیکستان قرار گیرد. هزینه احداث این خط انتقال برق حدود ۱۱۷ میلیارد دالر



چندی قبل نیز غلام فاروق قاضیزاده، معاون وزارت انرژی و آب افغانستان اعلام کرده بود که براساس توافق صورت گرفته میان کشورهای افغانستان، قرقیستان، تاجیکستان و پاکستان، برق کشورهای آسیای میانه از طریق افغانستان به پاکستان صادر خواهد شد. او درباره جریات این پروژه گفت سالانه یک هزار و ۳۰۰ مگاوات برق از طریق این خط منتقل خواهد شد که از این مقدار ۳۰۰ مگاوات در داخل افغانستان به مصرف خواهد رسید.

آقای قاضیزاده افزود که طول این خطوط انتقال انرژی ۱۲۷۰ کیلومتر خواهد بود که ۵۶۳ کیلومتر آن از خاک افغانستان عبور خواهد کرد.

افغانستان سالانه حدود ۸۰ میلیون دالر برای ترانزیت این خط انتقال انرژی سود خواهد برد.

قرار است یکی از این خطوط انتقال انرژی از مرز شیرخان بندر در شمال افغانستان وارد این کشور شده و بعد از گذشتن از شهر پلخمری مرکز ولایت بغلان، از مسیر سالنگ به کابل و پاکستان منتقل شود.

به گفته آقای قاضیزاده مسیر دیگر از طریق ولسوالی انداراب ولایت بغلان است که از آنجا به پنجشیر و شهر جدید کابل و بعد از آن به شهر جلال آباد و پاکستان منتقل می‌گردد.

دولت افغانستان در نظر دارد تا در مسیر عبور این دو خط انرژی، چند طرح اقتصادی به ارزش ۷۰ میلیون دالر را نیز به اجرا بگذارد.

سفارت آمریکا هم در صفحه توییتر خود از اجرای طرح انتقال برق از آسیای مرکزی به افغانستان و پاکستان استقبال کرده و نوشته است که آمریکا نیز برای اجرایی شدن این طرح ۱۵ میلیون دالر کمک کرده است.





برگزاری چهارمین نمایشگاه بین المللی افغان-ترک در کابل

چهارمین نمایشگاه بین المللی افغان-ترک با ابتکار اتاق تجارت و صنایع افغانستان و انجمن صنعتکاران و تاجران افغان-ترک روز سه شنبه مورخ ۲۶ حمل ۱۳۹۳ خورشیدی در کابل برگزار شد.

هدف از برگزاری این نمایشگاه که ۶۰ شرکت در ۱۰۰ غرفه از افغانستان و ترکیه محصولات و خدمات خود را به نمایش گذاشته بودند، ارتقای روابط دوستی و تجاری میان افغانستان و ترکیه و بازار یابی برای کالاهای صادراتی دو کشور بیان شده است. این نمایشگاه از ۲۶ تا ۲۹ حمل به روی عموم باز بود.

محترم عبدالهادی ارغندیوال وزیر اقتصاد در مراسم افتتاح این نمایشگاه ضمن خوش آمد گویی به تاجران و سرمایه گذاران کشور دوست ترکیه، همکاری های اقتصادی و فرهنگی ترکیه با افغانستان را مهم دانسته و از سرمایه گذاران ترکیه خواست که با سرمایه گذاری در بخش معادن افغانستان، روابط اقتصادی دو کشور را توسعه دهند. وی افزود: شما در حقیقت هم به اقتصاد خود و هم برای اقتصاد کشور برادر خود افغانستان کمک خواهید کرد و ما ترجیح می دهیم که سرمایه



گذاران ترکی در معادن افغانستان سرمایه گذاری کنند.

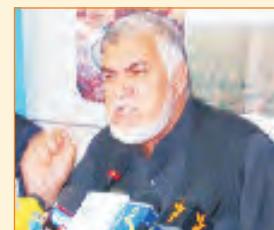
برگزاری چهارمین نمایشگاه بین المللی افغان-ترک در کابل

محترم اسماعیل آرمز سفیر کبیر ترکیه در کابل هم روی اهداف برگزاری این نمایشگاه و تاثیرات آن بر گسترش روابط اقتصادی و تجاری دو کشور صحبت کرد و افزود: لازم است برای توسعه تجارت و سرمایه گذاری، باید زمینه ایجاد خط آهن میان دو کشور فراهم شود.

محترم محمد قربان حقجو رئیس هیأت عامل اتاق تجارت و صنایع در بخشی از سخنان خود در این مراسم گفت: حضور ترکیه به عنوان یک قدرت اقتصادی در گروه بیست و یکی از کشورهای اسلامی در گروه بیست که بزرگترین گروه اقتصادی دنیا است و پالیسی های کلان اقتصادی جهان را تنظیم می کند، برای افغانستان یک دستاورده کلان است. وی افزود: خوشبختانه ما از طریق ایران بسیار به سادگی می توانیم با کشور ترکیه ترانزیت داشته باشیم و مستقیماً کالاهای تجاری خود را وارد و یا صادر کنیم. آقای حقجو اظهار امیدواری کرد که بازگانان افغانستان و ترکیه برای نزدیکی دو ملت متعدد روابط اقتصادی و فرهنگی را بیشتر تقویت بخشنده؛ تا به گفته او، عظمت قافله های گذشته احیا شود.



محترم خانجان الکوزی معاون اول هیئت مدیره اتاق تجارت و صنایع افغانستان ضمن خوش آمدید به هیئت تجاری ترکیه و قدردانی از زحمات دولتان ترک در برگزاری این نمایشگاه، گفت: این نمایشگاه در زمانی دایر شد که انتخابات افغانستان علیرغم نگرانی ها، موفقانه برگزار شد و نوید خوبی به جامعه سکتور خصوصی داخلی و خارجی به ارمغان آورد. آقای الکوزی ضمن یادآوری از فعالیتهای فرهنگی و تعلیمی کشور ترکیه که مکاتب افغان-ترک یک مثال برآزende در این عرصه می باشد، خواستار فعالیت بیشتر نهادهای مربوطه ترک همچون TUSKON و ATSIAD در راستای ارتقای سطح روابط تجاری بین دو کشور شد.



مسولان اتاق تجارت و صنایع احیای روابط تاریخی فرهنگی و اجتماعی افغانستان و ترکیه را در دست تاجران دو کشور می داند و عبور خط آهن از طریق ایران را بهترین مسیر ارتباطی برای تداوم تجارت میان دو کشور عنوان می نمودند.

محترمه فاطمه عزیز نماینده مردم در ولسوی جرگه طی سخنانی از فعالیت ها و همکاری های آموزشی ترکیه در افغانستان اظهار خرسندی نمود، زیرا با گسترش همچون مکاتب در کشور، نسل جدید افغان با یک فرهنگ غنی و سویه بالای تحصیلی رشد خواهد نمود.



قابل یادآوری است که اتاق تجارت و صنایع افغانستان و انجمن صنعت کاران و بازگانان افغان-ترک (ATSIAD) در سال ۱۳۹۱ تفاهم نامه ای را امضا کرده اند بنی برایکه انجمن صنعت کاران و بازگانان افغان-ترک ۱۰ نمایشگاه بین المللی را در افغانستان تدویر می کند. ترکیه شانزدهمین اقتصاد جهان را تشکیل می دهد و روابط تجاری انقره-کابل نیز سالانه به ۳۰۰ میلیون دلار می رسد که قسمت عمده این مبلغ، واردات افغانستان از ترکیه را تشکیل می دهد. به اساس ارقام ارائه شده ویب سایت وزارت امور خارجه ترکیه، سرمایه گذاری شرکت های ترکی از آگست ۲۰۰۲ تا کنون عمدها در بخش ساختمانی بوده است و آنها حدوداً ۲.۸ میلیارد دلار در این سکتور در افغانستان سرمایه گذاری کرده اند و ۳۳۰ پروژه ساختمانی را نیز انجام داده اند.

برگزاری سمینار بخش‌ها

قرار است مسؤولین غضنفر بانک روز‌های پنجشنبه فعالیت و کارکردهایشان را در قالب سمینار که به ابتکار مدیریت منابع بشری طرح ریزی شده است به کارمندان ارائه نمایند.



محترمه لیزا عبیدی مدیر منابع بشری هدف از برگزاری اینگونه سمینارها را ارتقاء دانش و توانمند سازی کارمندان، آشنایی با دستاوردهای بخش‌ها، کمک به توسعه بانک، نهادینه شدن اصل بانکداری اسلامی، جلب هرچه بیشتر مشتریان، ترویج فرهنگ پس از ادار، صرفه جویی در زمان و هزینه، ایجاد ارتباط هرچه بیشتر میان کارمندان و فراهم آوردن بستر مناسب برای عرضه خدمات بانکداری اعلام نمود.

قبلی یادآوریست که این سمینار سطح آگاهی کارمندان را نسبت به وظایف دیگر بخش‌ها افزایش داده و زمینه کارگروهی، انگیزه مشارکت در کارها و پیشرفت بانک را فراهم می‌نماید.





سفر پوہنمل دکتور حُسن بانو غضنفر وزیر امور زنان به امریکا

بانکی مون دبیرکل سازمان ملل متحد در سخنرانی افتتاحیه این محفل که در تاریخ ۱۹ حوت ایراد شد، به چالش ها و مشکلاتی که فرا راه اهداف انکشافی هزاره وجود دارد، روشنی انداخته اخهار داشت: بعد از تکمیل اهداف انکشافی هزاره، برای سال ۲۰۱۵ یک شبکه خاص به منظور تطبیق اهداف انکشافی هزاره ایجاد خواهد شد، وی همچنان با اشاره به دستاوردهایی که طی سال های اخیر کسب شده است افزودند: در نظر داریم برنامه های خاصی را به منظور انکشاف بهتر ممالک عضو کمیسیون وضعیت زنان راه اندازی

پوہنمل دکتور حُسن بانو غضنفر در رأس یک هیئت، در تاریخ ۱۸ حوت ۱۳۹۲ خورشیدی به منظور اشتراک در پنجاه و هشتادین اجلاس کمیسیون بررسی وضعیت زنان (CSW)، عازم کشور امریکا گردید.

هدف این اجلاس ده روزه بررسی وضعیت زنان (CSW)، ارزیابی چگونگی عملی شدن اهداف انکشافی هزاره و بررسی دستاوردها و چالش هایی که فرا راه زنان در سطح جهان بخصوص کشور های عضو وجود دارد، بیان شده است.

سفر پوہنمل دکتور حسن بانو غضنفر وزیر امور زنان به امریکا

در نظر داشت وضعیت قبل از آن، امیدواری های خوبی را برای زنان در این بخش به همراه داشته است."

وزیر امور زنان کشور مان در حاشیه این سفر ملاقات های جداگانه بی با مقامات عالی رتبه دولت امریکا، رئیس عمومی دفتر UNDP، رئیس عمومی دفتر UNWOMEN و خانم کاترین روسیل سفیر کبیر وزارت خارجه امریکا در امور جهانی، داشتند. در این ملاقات وزیر امور زنان روی مسائل مختلف حیات سیاسی و اجتماعی زنان صحبت نموده و روی تداوم همکاری و تعهدات دولت و مردم امریکا با دولت و مردم افغانستان بعد از سال ۲۰۱۴ تأکید نمود.

در این ملاقات علاوه بر وزیر امور زنان، خانم فوزیه حبیبی معین مالی واداری وزارت امور زنان، خانم اصیلا وردک مستشار نمایندگی دائمی افغانستان در ملل متحد و آقای محمد ذبیح مشاور هماهنگی با دونر های وزارت امور زنان نیز حضور داشتند.

خانم روسیل ضمن آنکه از برگزاری موفق مراسم تجلیل از روز جهانی هشتم مارچ ابراز سپاس و امتنان نمود افزود: ما از همه نگرانی های زنان افغان اطلاع داریم آنها هیچگاه نمی خواهند دستاوردهای سال های اخیر به هدر

نماییم، دیرکل سازمان ملل متعدد از تدویر کنندگان این اجلاس (UN Women) و تمام اشتراک کنندگان در این اجلاس اظهار سپاس و امتنان نمود.

پوہنمل دکتور حسن بانو غضنفر وزیر امور زنان در روز دوم کنفرانس به نمایندگی از دولت افغانستان بیانیه خویش را که محتوای اساسی آن روی دستاوردها و تعهدات دولت افغانستان در قبال زنان به ویژه اهداف انکشافی هزاره می چرخید، ایراد نمودند. وی در بخشی از سخنان خود چنین اظهار داشتند: " طی این مدت قوانین و مقررهای خوبی به نفع زنان از جمله قانون منع خشونت علیه زن، قانون سرپرستی اطفال تصویب و نافذ گردید و در ۲۲ قانون نافذ کشور نیز طرح های تعدیلی به نفع زنان پیشنهاد شده است. علاوه‌تاً پالیسی های متعددی نیز به نفع زنان و احراق حقوق آنها در عرصه های مشارکت سیاسی، تعلیم و تربیه، صحت و انکشاف اقتصادی طرح و تصویب گردیده که تعداد زیادی از آنها در حال تطبیق می باشد.

وزیر امور زنان کشور مان افزود: در انتخابات قبلی ریاست جمهوری و همچنان انتخابات پارلمانی کشور اشتراک زنان به طور متوسط ۴۰ فیصد را تشکیل می داد. اما در انتخابات ریاست جمهوری ۹۳ تعدادی از معاونین نامزد های ریاست جمهوری را زنان تشکیل می دهند. همه این موارد با



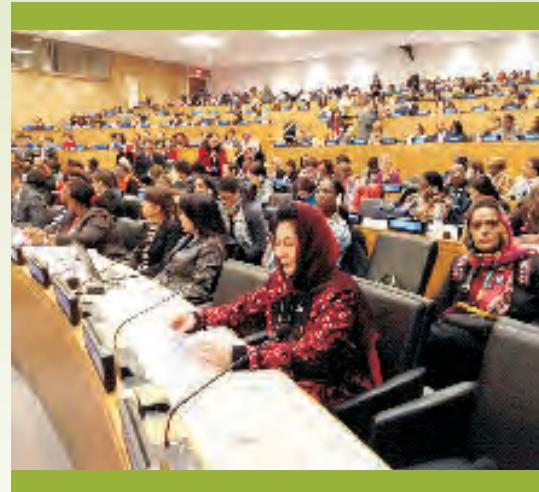
رود و مردم امریکا امید وار هستند که هرچه زودتر قرارداد
امنیتی میان افغانستان و امریکا امضاء شود.

وزیر امور زنان در پاسخ به سوال خانم روسیل در مورد تطبیق قانون منع خشونت علیه زنان چنین گفت: قانون منع خشونت علیه زن در ۳۴ ولایت کشور مؤلقانه در حال تطبیق می باشد و اولین گزارش از تطبیق قانون منع خشونت علیه زنان آماده گردیده است.

وزیر امور زنان در یک ملاقات جداگانه با خانم هیلین کلارک رئیس اجریوی UNDP را نیز ملاقات نمودند، در این ملاقات هر دو طرف روی همکاری های مشترک گذشته و برنامه های آینده پروژه تساوی جنسیت اجتماعی UNDP برای زنان بحث و گفتگو نمودند، وزیر امور زنان از تمام همکاری های این دفتر سپاس و قدردانی نموده و از جریان مرحله دوم این پروژه اظهار خرسندی نمودند.

همچنان وزیر امور زنان با خانم پومزیل ملامبو رئیس عمومی UNWOMEN نیز ملاقات نمودند، در این ملاقات وزیر امور زنان از تلاش دفتر UNWOMEN در راه مبارزه با خشونت علیه زنان قدردانی نموده و تقرر رئیس جدید را تبرک گفتند. و روی مسائل مورد علاقه هر دو طرف بحث و گفتگو نمودند.

قابل یاد آوریست هیئتی که وزیر امور زنان را همراهی می نمود، در جریان این سفر معلومات مفصل در مورد وضعیت زنان، دستاوردهای زنان افغان و چالش هایی که فرا راه زنان وجود دارد، از طریق میزهای مدور، ملاقات های رسمی و مصاحبه های اختصاصی، به اشتراک کنندگان و رسانه ها ارائه داشتند. و این طریق توانستند که حمایت نهاد های بین المللی را به منظور حمایت از زنان افغان جلب نمایند.



سرمحقق شیرعلی تزری

لایه

ارزش وقت



مثمر و سالم از وقت به معنی راز موفقیت تلقی گردیده است. بنابر این لازم است تا وقت را غنیمت شمرده و هنگام شباب و جوانی از آن استفاده اعظمی نماییم. زیرا در هنگام کهولت و پیری، انرژی که در وقت جوانی میسر است، موجود نیست.

بنابرین بر هر انسان با درک که در جامعه زنده گی می کند و از دست آوردهای آن استفاده می نماید، لازم است تا وقت خود را عبث سپری نکرده و چنان کار کند و زحمت بکشد، که گویی هرگز نمی میرد. زیرا وقت به سرعت می گذرد و هر اندازه که عمر انسان طولانی باشد در حقیقت کوتاه است. مانند خانه دو دروازه بی که به یکی داخل و از دیگر خارج می شویم. زیرا زمان را نمی شود با چیزی

مبرهن است که زنده گی در گذر است و اوقات زنده گانی ناپایدار. هر لحظه بی که می گذرد بدیل ندارد. ارزش آن را باید شناخت و باید آن را ضایع کرد. زیرا تجربه به اثبات رسانیده است که راز موفقیت اکثریت کشور ها در شناسایی و استفاده سالم اعظمی و مثمر از وقت بوده است. بعضی از کشور ها بدون ضایع نمودن یک لحظه وقت بطور خسته گی تا پذیر در راه عمران و آبادی کشور خویش کوشیده اند و با استفاده صحیح از اوقات گرانبهای خود بزرگترین افتخارات را کسب کرده اند.

متأسفانه در کشور ما در سالهای متمادی و بخصوص در سه دهه بی اخیر بی ارزش ترین چیز وقت بوده است. به این معنی که از وقت استفاده لازم صورت نگرفته است و در بسیاری موارد حتی گذشتاندن وقت بر دوش مردم ما سنجینی می کرده که برای سپری نمودن آن دست به کارهایی بی حاصل و بی نتیجه می زندند تا به اصطلاح عوام دم خود را غلط کنند و یا به عباره دیگر وقت خود را بگذرانند. بی خبر از این که اوقات عمر خود را تباہ می سازند و فرصت را از دست می دهند. زیرا یگانه چیزی که به هیچ صورت نمی شود آن را ذخیره کرد و یا استفاده از آنرا به تأخیر انداخت زمان است. که اگر ما از آن استفاده کنیم و یا نکنیم می گذرد و هر لحظه ای که سپری می شود دو باره تکرار نمی شود. بلکه عمر می گذرد، طفل جوان و جوان پیر می شود و پیر می میرد، یعنی انسان یک بار جوان می شود و فرصت دارد تا وقت خود را برای سازنده گی، کار و آموختن علم به مصرف برساند. چنانکه دانشمندی میگوید: «پیروزی بر وقت پیروزی بر همه چیز» استفاده



اینکه بخواهیم فاصله ایجاد شده با جهان را کوتاه سازیم، گرچه بعد از سال ۱۳۸۰ فرصت‌های خوبی برای بازسازی و اعمار مجدد کشور مساعد گردیده بود و مرمت ویرانی‌ها به خوبی آغاز هم شده بود، ایجاب می‌نمود تا این فرصت‌ها پیگیری ادامه می‌یافت و استفاده اعظمی از آن صورت می‌گرفت، ولی متاسفانه طوریکه لازم بود از این فرصت‌ها استفاده لازم صورت نگرفت، اما هنوز هم به طور کامل فرصت‌ها ازدست نرفته است. امیدواریم انتخابات پیش رو مؤلفه و با تیجهٔ دلخواه به پایان برسد و یک بار دیگر زمینه را برای ادامه پیگیرانه بازسازی بیشتر از پیش مهیا سازد. برای موفقیت این امرست رگ بر همه جوانان و نوجوانان لازم است تا با جد و چهد خویش این پروسه را سرعت بخشیده انتظار این را نداشته باشند تا دیگران وطن ما را آباد کنند و به ما تسلیم بدهند وقت آن فرار رسیده تا از خواب غفلت بیدار شده و با وحدت کامل دست به کار خستگی ناپذیر بزنیم. زیرا کمک خارجی دائمی نبوده و فقط زمینه را برای کار و فعالیت ما برایر می‌سازد. بنابر این بیش از این به وقت کشتن اقدام نکنیم و ضیاع وقت به معنی خود کشی است و بس، نباید بعد از این خود ما مجرم قتل خود باشیم، ضرور است تا از گذشته عبرت گرفته و آینده را به دست خود بسازیم. زیرا در هر لحظه بی که سیری می‌شود در جهان حوادث گوناگون و متعدد اتفاق می‌افتد و به دست آورده‌های جدید و جدیدتری نایل می‌گردد در حالی که ما تا هنوز به فکر سیر کردن شکم و پیدا کردن سر پناه هستیم که در زیر چتر آن به زندگی بی تحرک خویش ادامه بدھیم و انتظار داریم تا کسی دست ما را بگیرد و نیاز مندیهای ما را برآورده سازد. در حالیکه اگر ما نسازیم هیچ کس دیگر نخواهد ساخت، پس برای رهایی از این وضع لازم است تا هر شخص برنامه خاص کاری داشته باشد و اوقاتش را بین وظایف و کارهای مختلف تقسیم و تنظیم نماید. بدین معنا که اولویت‌های کاری را تشخیص داده و کارهای تأخیر ناپذیر را در قدم اول انجام دهد و کاری را که می‌شود به تأخیر انداخت به زمان دیگر موکول کند. زیرا استفاده اعظمی از وقت به مفهوم این

معاوضه کرد و هیچ چیزی جای آنرا نمی‌گیرد. در حقیقت وقت گرانیها ترین چیزی است که انسان دارد. مثل مشهوری است که می‌گویند: «وقت طلا است» مگر وقت بالاتر از آنست، وقت زنده گی است با گذشت خود زنده گی را با خود می‌برد هر کسی که به ارزش وقت نداند زمانی فرا میرسد که به ارزش آن پی می‌برد مگر آن زمان سپری شده و دوباره به آن دسترسی نا ممکن است و پشیمانی هم سودی ندارد، افسوس و صد افسوس که در کشور عقب مانده ای مانند افغانستان که نیاز به کار خسته گی نا پذیر دارد طی سالهای اخیر عمر اکثریت مردم ما بیهوده تلف گردیده است.

با توجه به این امر جا دارد که از اندوه و تاسف زیاد دل مان خونین و جگر مان پاره پاره گردد. زیرا که سه دهه جنگ همه دار و ندار ما را بلعیده است و برای بازسازی ویرانی‌ها ایجاب می‌نماید که نه تنها وقت خود را تلف نکنیم بلکه با همه توان پیگیرانه کار نماییم. زیرا وضع افغانستان به شخصی می‌ماند که بالای زینه بر قی قرار داشته و می‌خواهد بالا ببرود در حالی که حرکت زینه بسوی پائین است. برای اینکه در جای خود باقی بماند باید بپوشته حرکت کند و اگر بخواهد به پیش ببرود باید ببدود تا بتواند گامی را به پیش رفته باشد.



این بدان معنا است که سیر و حرکت ما برخلاف سیر و حرکت دنیا است. یعنی آنها می‌سازند، آباد می‌کنند و به پیش می‌روند در حالی که ما ویران می‌کنیم، این پروسه سالهای افغانستان را از جهان به عقب انداخته است و ما صرف برای اعمار و یرانی‌ها باید شب و روز کار کنیم، چه رسد به



ارزش وقت

تعلیم و تحصیل، کار و اشتغال را برای اتباع کشور خود مهیا سازند. و امروز اکثریت مطلق مردم کشور ما به بیکاری های علنی و مخفی گرفتارند، بدین معنا که آنهایی که کار هم می کنند بازده و محصول کار شان آنقدر ناچیز است که کفایت هزینه ایکه برای انجام یک کار به مصرف می رسد را نمی کند و کار های متخصصین و تحصیل کرده های ما هم اکثراً به کار های اداری وغیر تخصصی خلاصه شده و کدام ثمره بی که بتواند کشور را از بحران اقتصادی نجات دهد ندارد. از طرف دیگر همین بیکاری و عدم مصروفیت سالم جوانان باعث انواع فساد اجتماعی از قبیل: دزدی، اعتیاد به مواد مخدر، قتل، انحرافات جنسی، انحرافات اخلاقی، قمار و ده ها نوع جرم، دیگر گردیده است. که اگر زمینه کار و مصروفیت سالم برای شان مهیا شود مبرهن است که از این گونه اعمال دست کشیده و به زنده گی آبرومند و انسانی خواهند پرداخت. حتی اکثریت تکالیف روانی که دامنگیر جوانان و نوجوانان کشور ما می باشد نتیجه همین بیکاری می باشد و بس. چنانچه در اکثر کشور های پیشرفتی جهان دیده می شود که اتباع آن برای آغشته شدن به این گونه اعمال اصلاً وقت ندارند و هر کسی مصروف ساختن زندگی آبرو مندانه خود بوده و خرسش به فرد دیگری نمی رسد.

پیشنهاد

- برای نجات از این وضع، لازم است تا در قدم اول زمینه تعلیم و آموزش در همه سطوح برای مردم مهیا شود.
- زمینه کار برای همه کسانی که ارزی کار کردن را دارند فراهم شود.
- برای معلولین، و بیوه ها زمینه فرآگیری حرفه ها و مشاغل خانگی و صنایع دستی مهیا گردد تا بدینوسیله متکی بخود شده و از تکالیف روحی تا اندازه رهایی یابند.
- کار به اهل کار(مطابق به تخصص، تجربه و تعهد) سپرده شده و از سیاست محاسبه و کنترول در کار استفاده شود.

نیست که از تفریح و استراحت صرف نظر شود. بلکه به مفهوم آنست که به اساس تقسیم اوقات منظم برای تفریح و تجدید انرژی برای کار مثمر، وقت معین اختصاص داده شود. تا بر مبنای آن به مصروفیت های سالم تفریحی پرداخته شده از کشتن و ضایع وقت جلوگیری به عمل آید. و از حالت بخور و کار نکن (مصرف کننده بدون تولید) رهایی یابیم و در عوض در مصرف، صرفه جویی و در کار و تولید اسراف نماییم. تا حداقل بتوانیم لنگ لنگان به دنبال قالفله جهانی حرکت کنیم و از این بیش کار امروز را به فردا و کار امسال را به سال بعد به تأخیر نیاندازیم. زیرا هر روز کار خود را دارد و هرگاه ما نتوانیم کار امروز را به وقت و زمانش انجام دهیم چگونه خواهیم توانست که فردا کار دو روز را در یک روز انجام دهیم.

مشکل دیگری که ما را از جامعه جهانی به عقب انداده و مانع می شود تا فاصله ایجاد شده را کوتاه سازیم. مشکل بی سوادی می باشد که دامنگیر اکثریت مطلق مردم ما می باشد. در حالی که با گذشت هر روز کیفیت کار تعییر کرده و نیاز به تخصص و تعمق بیشتر پیدا می کند. چنانکه با وقوع انقلاب صنعتی بیم آن می رفت که ماشین جای انسان را بگیرد و دیگر نیازی به نیروی بشری به پیمانه وسیع نباشد در حالی که انقلاب صنعتی صرف کیفیت و شکل کار را تعییر داد. یعنی انسان را از زیربار کار پر مشقت و طاقت فرسای جسمی نجات داده و در عوض آنها را به داشت عمیق و تخصص فکری بخاطر استفاده از تکنالوژی مدرن نیازمند ساخت. هر انسان برای اینکه بتواند از دست آورد های علم جدید استفاده نماید. باید در بلند بردن سطح دانش و آگاهی خود بکوشد. در حالی که در کشور ما اضافه از ۷۰ درصد مردم آن از نعمت سواد بی بهره بوده چه رسد به اینکه بتوانند از تکنالوژی معاصر استفاده نمایند. این بدان معنا است که یکی از عوامل عمدۀ بیکاری موجود در کشور ما نبود و یادداقل کمبود مهارت در کار می باشد. مسئولیت این بدختی به طور مستقیم یا غیر مستقیم بردوش زمامداران و طراحان سیاست های تعلیمی و آموزشی بوده است. که نتوانستند زمینه



Internet Banking

غضنفر بانک در کامپیووتر شما

- مشتریان محترم میتوانند از این طریق ID های خویش را بررسی نمایند.
- تمام صورت حساب خویش را به صورت مفصل در صفحه کامپیووتر ملاحظه فرمایند.
- از وضعیت چک های خویش که آیا تا دیه گردیده ویا خیر، آگاهی کسب نمایند.

دفتر مرکزی:

۵۵۹۸، سرک عمومی شیرپور، کابل، افغانستان / صندوق پستی: ۸۶۶
mainbranch@ghazanfarbank.com .۰۷۹۷ ۸۶۰۰۳ / ۰۷۹۷ ۷۸۶ ۷۸۶



نویسنده: آرزو گلزار

تأثیر محیط زیست سالم بر انسان



مؤثر می باشد، و همان گونه که از زمینهای شوره زار، جز گیاهان بی ارزش نمی روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثراً زیانباری بر تربیت انسان دارد.

همچنان آب تأثیر شکرگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن کریم «مایه حیات» همه چیز آب است. آب، طعم زندگی و یکی از مهمترین وسیله بقای حیات بشر است. نگاه مسلمانان به آب، نگاهی سرشار از قداست و پاکیزگی و عظمت است، آب وسیله‌ای است که زمینه ارتباط آنان با معبودشان را فراهم می سازد. در شریعت اسلام هیچ کس نمی تواند به راز و نیاز با خدا پیردادز و در آستان مقدس او به نماز ایستد، مگر این که با آب خود را شستشو دهد یعنی وضو و غسل نماید. هیچ مسلمانی نمی تواند به طوفان خدا پیردادز، جز آن که زمینه آن را با آب فراهم آورده باشد و نیز تماس با خلطوط قرآن کریم جایز نیست، مگر این که قبلًا با آب وضو گرفته باشد. آب نه تنها جسم ظاهری را شستشو می دهد، بلکه حالتی روحی و روانی در انسان ایجاد می کند و به او تقاض می بخشد.

آب چرک را از جسم شستشو می دهد و پلیدی های روحی را از روان می زداید. آب با وصف پاک کنندگی، چهره‌ای مقدس

آب و هوا، درختان و گیاهان، غذاها و میوه‌ها و به طور کلی طبیعت و محیط زیست نقش عظیمی در زندگی بشر دارند. سلامت محیط زیست بر هوش و استعداد و لیاقت‌های فردی اثر می گذارد و میانه‌روی در اخلاق و منش متاثر از میانه‌روی در محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، دارای ویژگی‌ها و روحیه‌های خاصی هستند که در مقایسه با جوامع ساکن در مناطق گرمسیر و سردسیر، از تفاوت

بسیاری برخوردارند. محیط زیست افزون بر تأثیر در قد و قامت و چگونگی اندام ظاهری، بر فکر و اندیشه و اعمال و رفتار انسان دارای تأثیر شگرف است.

در قرآن کریم و روایات اسلامی فوائد بسیار زیادی از آب، هوا، گیاهان و درختان با تعبیرهای بسیار دقیق بیان شده است و از تأثیر به سرای آنها بر تن و روان آدمی سخن گفته‌اند. دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان نیز با توجه به طبیعت، از تأثیر حیرت‌آور آن بر جسم و جان انسان سخن‌ها گفته و در مقایسه با جامعه‌های مختلف بشری تأثیر فراوان طبیعت را بر اعمال و رفتار و فکر و اندیشه و نیز خصوصیات ظاهری انسان، تبیین و تشریح کرده‌اند. آثار روانی آب و هوا بر انسان از دیدگاه قرآن و روایات در آموزه‌های اسلامی از تأثیر طبیعت در انسان به گونه‌های مختلف، سخن به میان آمده است، چنان که قرآن کریم درباره اثر محیط زیست می‌فرماید: «سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید؛ اما سرزمین‌های بدطیعت و شورهزار، جز گیاه ناچیز و بی ارزش، از آن نمی‌روید.» از این آیه شریفه چنین استنباط می‌شود همان طور که طبیعت و سرزمین پاک در رشد و پرورش گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز



تأثیر محیط زیست بر انسان از دیدگاه اندیشمندان اسلامی و غیر اسلامی تأثیر محیط زیست در زندگی انسان را کسی نمی‌تواند نادیده انگارد. این موضوع از چنان اهمیتی برخوردار است که دانش جدید به عنوان «اکولوژی» در کنار سایر دانش‌ها پدیدار گشته است. این دانش، عبارت است از: «مطالعه روابط میان موجودات و محیط زیست آنها» بنابراین، «اکولوژی انسانی» تحقیقی درباره تأثیر انسان بر روی محیط زیست و تأثیر محیط زیست بر انسان می‌باشد. و محیط زیست به قول «راجرز» (متخصص دانش اکولوژی) نه فقط شامل وسائل مادی و فضای محیط بر دنیای انسان می‌گردد، بلکه اشیای غیر مادی (فرهنگ) را نیز در بر می‌گیرد، می‌باشد.

انسان موجود تأثیر پذیر است؛ محیط اطراف بر او اثر می‌گذاردند و شخصیت او در محیط زندگی او شکل می‌یابد.

دانشمندان مباحث تربیتی، محیط زندگی انسان را به دو نوع

مهنم تقسیم کردند:

الف - محیط اجتماعی: منظور از محیط اجتماعی، انسان‌ها و روابط و پیوندهایی است که افراد یک جامعه را احاطه نموده است. پیوندهای فرهنگی که به وسیله رسانه‌های جمعی و مجلات و نشریات و کتب صورت می‌گیرد. و پیوندهای اقتصادی که به وسیله داد و ستد و ... و پیوندهای سیاسی به وسیله حکومت، و پیوندهای اخلاقی ... که بین افراد حاکم است. و خلاصه عوامل تشکیل دهنده محیط اجتماعی، موضوعاتی است که در دانش اجتماعی و علوم انسانی مورد بحث قرار می‌گیرد. این نوع محیط در تکوین شخصیت انسان نقش به سزایی دارد که در مباحث تربیتی باید بحث شود.

ب - محیط جغرافیایی (طبیعی): منظور از آن، همه عوامل در برگیرنده انسان است و آن عبارت از: آب و هوا، نور و حرارت، مسکن و خوارک، پوشان و ... هر امر مادی که انسان به آنها احاطه شده است، به مقدار قابل ملاحظه‌ای در تکوین شخصیت او مؤثر است و هر انسانی تا حدی صفات و خلقياتش متناسب با محیط زیست طبیعی است؛ چنان که محیط زیست طبیعی در تشکیل صفات جسمانی، از سفیدی و سیاهی و رنگ مو، چاقی و لاغری و بلندی و کوتاهی قد و مزاج و سایر صفات

به خود می‌گیرد که رفتن به حضور خالق یکتا بدون آن میسر نمی‌شود و آن گاه که آب یافت نشود و یا به دلیلی برای شخص مضر باشد، باید به جای آن بر خاک پاک تمیم کرد. حتی تماشای آب، شکر و سپاس الهی را می‌طلبید زیرا تماشای آب روان سبب جلا و افزایش روشایی چشم می‌شود. همان‌گونه که طبیعت بر جسم و بدن اثرگذار است، بر روح و روان بشر نیز اثرگذار می‌باشد.

نقش تربیتی هوا نیز همانند آب یکی از عوامل فواید مهم و حیاتی برای زندگی انسان است؛ حتی بدون هوا لحظه‌ای زندگی امکان‌پذیر نیست. این عامل حیاتی اطراف زمین را فرا گرفته است و ما اکسیژن مورد نیاز خود را به وسیله تنفس از هوا می‌گیریم. در هوا مقادیر زیادی اکسیژن وجود دارد و گیاهان نیز پیوسته این موجود را تجدید می‌کنند و نمی‌گذارند. این ماده حیاتی از اندازه لازم کسر شود.

در قرآنکریم و روایات اسلامی از تأثیر مهم بادها در زندگی انسان و نقش عظیم آن در عدم تعفن اشیای روی زمین سخن به میان آمده است. بادها ابرها را حمل و جابجا کرده و به نقاط مختلف زمین تقسیم می‌کند. وزش باد باعث عدم تعفن اشیای روی زمین می‌شوند و اگر بادها وجود نداشتند، تعفن اشیا و آلودگی محیط زیست بشر، مشکلات بسیاری را برای انسان به وجود می‌آورد. اگر چند روز بادها حبس شده و نوزند، همه چیز تعییر پیدا کرده و فاسد می‌شوند. بادها باعث دفع فساد از اشیای روی زمین می‌شوند و به منزله روح و بدن هستند که هرگاه روح از بدن خارج شود، بدن متعفن می‌شود، چنان که اگر باد نوزد، فساد و تعفن روی زمین را فراخواهد گرفت.

باد باعث خوشبوئی اجسام بوده و ابرها را از جایی به جایی منتقل می‌کند تا سود آن به عموم مردم برسد و نیز باعث برانگیختن و پدید آمدن ابرها و پراکنده کردن آنها و بارور شدن گیاهان و درختان و حرکت کشته‌ها و سد شدن آب و خشک شده رطوبت‌ها و لطیف شدن غذاها و بر افروختن آتش و زنده شدن چیزهای روی زمین می‌شود. پس اگر باد نبود گیاهان خشک و همه چیز فاسد شده و حیوانات می‌مردند.

تأثیر محیط زیست سالم بر انسان

ساکنان مناطق سنگلاخی دارای تن سخت و در هم فشرده و مفاصل محکماند، قوی بینه و در جنگها دلیرند، در یاد گرفتن حرفه‌ها زیرک و اغلب کم خواب و بد اخلاق هستند. همان‌گونه که پستی و بلندی سرزمین‌ها، بر ساکنان آنان تأثیر می‌گذارد، بادها و نسیم‌های فصلی و نیز آب و هوا مناطق گوناگون بر جسم و جان انسان دارای تأثیرهای متفاوتی هستند. باد پاییزی بدن را خشک و پژمرده می‌کند و بر عکس نسیم دلنواز بهاری روح افزایست، دل را جلا می‌دهد، خستگی را از تن می‌زداید و آدمی از نشاط و شادابی زاید الوصفی برخوردار می‌شود. ساکنان مناطق گرمسیر، در مقایسه با مردم مناطق سردسیر، دارای تفاوت‌های بسیاری در جسم و جان و تن و روان هستند؛ آب و هوای مناطق مسکونی آنان نه تنها به رنگ پوست و زیبایی اندام تأثیر می‌گذارد، بلکه حتی خلق و خوی آنان نیز، از آن متأثر می‌شود.

دانشمندان مسلمان

همواره بدین نکته توجه داشته و بر آن تأکید کرده‌اند، از این رو به تعریف آب و هوای خوب و بد پرداخته‌اند. این سینا معتقد بود که ساکنان مناطق سردسیر، نیرومند و از دل و جرأت بیشتری برخوردارند و اگر

منطقه مسکونی آنان مرطوب نیز محسوب شود، مردمانش چاق و تر و تازه‌اند. وی همچنین مردم مناطق مرطوب را به زیارتی توصیف کرده و در عین حال بر این نکته توجه می‌دهد که آنان در ورزش زود خسته می‌شوند. همچنین او متذکر می‌شود که روحیه و حالات و رفتار مردم مناطق خشک کاملاً بر عکس حالات و رفتار مردم مناطق مرطوب است. این سینا به طور کلی در معرفی هوای خوب و بد چنین می‌گوید: «هوای خوب و مطلوب، هوایی است که آزاد باشد و مواد خارجی از قبیل بخار و دود با آن نیامیخته باشد و نیز در بین دیوارها و سقف محبوس نباشد (و آن در صورتی است که تباہی فراگیر بر

جسمانی تأثیر به سزاپی دارد. متفکران و دانشمندان نیز از دیرینا ز به این نکته مهم توجه داشته و به مناسبت‌هایی آن را یادآور شده‌اند؛ آنان معتقدند که شرایط زندگی و آب و هوا و شرایط جغرافیایی در زندگی انسان و در تکوین شخصیت وی تأثیر به سزاپی دارد. توجه به محیط جغرافیایی، ویژه تنها ژئopolیتیک نیست، بلکه اندیشمندان، فلاسفه، سیاستمداران، نظامیان و علمای اجتماع از هردوت و ارسسطو گرفته تا این سینا و متسکیو و ابن خلدون، رابطه اقلیم را با رفتار انسانی مورد بررسی قرار داده‌اند. پیروان مکتب بقراط در قرن پنجم قبل از میلاد، تأثیر آب و هوا و شرایط جغرافیایی را در عادات و اخلاق و فیزیولوژی انسان مطرح ساختند. ارسسطو، بر این باور بود که: انسان و محیط زیست دو چیز جدانپذیر از یکدیگرند؛ به نظر وی، انسان هم از



عوامل جغرافیایی (محیط طبیعی) و هم از نهادهای سیاسی، تأثیر می‌پذیرد. فیلسوف مشهور، ابن سینای بلخی، پستی و بلندی‌های زمین را در چگونگی سامان‌سازی تن و روان آدمی مؤثر می‌دانست. وی کوهستانی بودن منطقه سکونت انسان را سبب چالاکی و دلیری دانسته و مقابلاً بر این سaur بود که پستی و خفگی منطقه سکونت، افسردگی و بیماری را در پی‌دارد. وی در این باره می‌نویسد: «ساکنان مناطق مرتفع و کوهستانی، نیرومند، قوی بینه، دلیر و چالاک‌اند و کسانی که در مناطق خوش آب و هوا سکنی گزیده‌اند از نشاط و شادابی و سلامتی خاصی برخوردارند. مردمان سرزمین‌های منفع، تندرست، نیرومند، چست و چالاک و دارای عمر زیاد هستند، و



میشود؛ وی در همان اثر معروفش می‌نویسد: «آب و هوای گرم، کم و بیش موجب سستی می‌شود و بر عکس در آب و هوای سرد اثری است که سکنه آن نقاط را کم و بیش نیرومند می‌نماید و می‌توانند زحمات سخت و طولانی را تحمل کنند؛ این موضوع نه تنها با مقایسه ملل و کشورهای مختلف ثابت می‌شود، بلکه هرگاه در یک کشور نیز سکنه نقاط گرسیز و سردسیر آن را با هم مقایسه نماید، این حقیقت به دست آید.

ابن خلدون مورخ مشهور نیز در کتاب خویش تحت عنوان «مقدمه ابن خلدون» تأکید فراوانی بر آب و هوای نوشته آن در امر عمران و آبادانی نموده است؛ وی معتقد است که ساکنان مناطق معتدل (که از حرارت سوزان جنوب و سرمای شمال کره زمین در امانند) از جهت خلق و خوی و صورت و سیرت در اعتدال قرار دارند و برای ایجاد تمدن و عمران، معاش و اقتصاد و هنر و دانش مناسب‌ترند. ابن خلدون می‌افزاید: «محیط زیست بر هوش و استعداد، درایت و کفايت فردی اثر می‌گذارد و سلامتی عقل و روح و میانه‌روی در اعمال و رفتار در گرو سلامت محیط زیست است. ساکنان مناطق معتدل کره زمین، از نشاط و شادابی و پیشه‌ای برخوردارند، روش آنان معتدل و منشی میانه دارند، افراط و تفریط در زندگی آنان کمتر و آبادانی و عمران در مناطق آنان بیشتر است. اعتدال بر جسم و رنگ پوست و اخلاق و عقاید آنان حاکم است، دوراندیشی و تعقل در امور و شیوه آنهاست و شادی بیش از حد کمتر در بین شان رواج دارد، نوع قد و قامت، رنگ و چگونگی اندام ظاهری و درونی و حتی فکر و اندیشه و اخلاق و منش هر کس به طبیعت و محیط زیست وی بستگی دارد. همچنین می‌گفت: «مردم ساکن در کوهستان‌ها، یعنی مناطق سرد، بیشتر آینده‌نگر و اهل تفکر و سحر خیزند و همواره آذوقه سال آینده را فراهم می‌آورند.

ارسطو نیز بر این مسئله تأکید دارد که: «مردم اروپا دلیرند، ولی کم هوش، لیکن مردم آسیا هوشمندند. از مطالب ذکر شده در می‌یابیم که پستی و بلندی سرزمین‌ها و نیز گرسیز و سردسیر بودن آب و هوای مناطق (شرایط اقلیمی) مختلف بر جسم و روح آدمی تأثیر بسیار مهمی دارند؛ به طوری که حتی

هوا عارض نشده باشد و گرنه هوای جاهای سرپوشیده سالم‌تر است) و بوی بد به دور باشد؛ هوای آزاد علاوه بر شرایط یادشده، لازم است از نسیمه‌های مطبوع مدد گیرد. بدیهی است که بادهای سلامت‌بخش غالباً در بلندی‌ها و جلگه‌های هموار می‌وزد. به طور کلی می‌گوییم هوایی که بعد از غروب خورشید زود سرد شود و هنگام طلوع خورشید زود گرم شود، هوایی لطیف است و در حالت عکس مخالف آن، بدترین هوا آن است که دل را افسرده و نفس را تنگی بخشد.

ابن‌سینای بلخی در مورد هوای آلوه می‌گوید: هوای آلوه، تنفس را تنگ و اخلاط را زیاد می‌کند. وجود هوای آلوه را با دو علامت می‌توان تشخیص داد: نخست این که در چنین هوایی ستاره گان کوچک در آسمان به زحمت دیده می‌شوند؛ دوم این که درخشندگی ستارگان درخشان کاهش می‌یابد.

منتسکیو در قرن هیجدهم به تفصیل از آثار شرایط جغرافیایی سخن گفت. متنسکیو عوامل جغرافیایی مانند، اقلیم، منابع طبیعی، کوهستانی بودن یا جزیره نشینی و صحرانشینی را بر خلق و خوی اقوام مؤثر می‌داند. متنسکیو در اثر مشهور خود «روح القوانین» درباره طبیعت و آب و هوای بحث کرده و می‌گوید: صفات روح و عواطف انسانی در اثر آب و هوای مختلف تفاوت دارند. او می‌گوید که هوای سرد منتهی‌الیه الیاف خارجی بدن ما را منقبض می‌کند و این انقباض باعث افزایش فعالیت آنها شده، موجب برگشت خون از انتهای بدن به طرف قلب شده و هوای سرد طول این الیاف را کمتر نموده و بر نیروی آنها می‌افزاید. بر عکس هوای گرم منتهی‌الیه الیاف را سست و دراز می‌کند و از نیرو و قابلیت حرکت آن می‌کاهد. از نظر متنسکیو انسانی که در اقلیم سردسیر پرورش می‌یابد دارای قوت بیشتر، قلی قوی‌تر، اعتماد به نفس، گذشت، عدم انتقام، صداقت و دوری از جیله و نیزگ است. همچنین وی می‌نویسد: «در کشورهای شمال، بدن شبیه به یک ماشینی است که سالم و خوب شناخته شده باشد؛ اما زخت است. چنین بدنی لذت خود را در چیزهایی می‌داند که بیشتر اعمال بدنی را تحریک کند و بنابراین از شکار و مسافت لذت می‌برند. در کشورهای شمالی ملتها بی خواهد یافت که کمتر معایب دارند و به اندازه کافی صداقت و صراحة لهجه و تقوی در آنها یافت



تأثیر محیط زیست سالم بر انسان

وجود انسان تازگی سرورآمیز می‌آفیند.

از آنجه گذشت درمی‌باییم که غنچه‌ها، شکوفه‌ها، درختان، جنگلها و مراتع از زیبایی‌های طبیعت‌اند که خداوند در زمین به ویعت نهاده است. اساساً تأمل عمیق در مظاهر زیبای عظیم آفرینش در جسم و روح آدمی سه اثر بسیار بزرگ دارد:

الف - تماشای طبیعت سرسیز و اصولاً شگفتی‌های زیبای جهان هستی می‌تواند انسان را به نظاره زیبایی‌های نامحسوس رهنمود کند؛ به گونه‌ای که حقایقی چه به طور مستقیم و چه به طور غیرمستقیم برای انسان روشن خواهد گشت که حتی در احساس عظمت ملکوت درونی و ملکوت بیرونی ظاهر خواهد گشت، ولی متاسفانه چه اندک‌اند افرادی که قدرت گذشت از سطح ظاهری درون و بیرون به اعمق حقایق و به قول افلاطون از سایه‌ها به واقعیات را بوده و از این راه به معرفت های والا تری در قلمرو درون ذات و بروون ذات موفق شوند.

ب - غم‌ها را می‌زداید، به انسان آرامش و آسودگی خاصی می‌بخشد و او را شاد و خوشحال می‌کند.

ج - خداوند روح بشر به گونه‌ای آفید که استعداد بسیار گسترده‌ای دارد که بدون ارتباط با زیبایی‌ها، راکد و خنثی می‌گردد و در نتیجه روح تنها با کمیت و گسترش‌های مادی محض ارتباط پیدا می‌کند و خود را در قفس می‌بیند.



شکل ظاهری و رنگ پوست هر کس با منطقه مسکونی او در ارتباط مستقیم است و علاوه بر آن، شرایط اقلیمی بر خلق و خوی و رفتار و منش انسان اثر قابل توجهی دارد. نکته شایان ذکر این که، محیط جغرافیایی حتی بر سیاست، اجتماع، و اقتصاد، نیز تأثیر می‌گذارد؛ به گونه‌ای که عده‌ای از دانشمندان، عقب ماندگی و یا پیشرفت جوامع بشری را مربوط به موقعیت جغرافیایی و اوضاع اقلیمی آن می‌دانند. گروهی دیگر از دانشمندان دانه تأثیرگذاری موقعیت های جغرافیایی را آنقدر وسعت داده‌اند که حتی موسیقی، سازها، نواها و رقص‌های اقوام مختلف را بازتاب اوضاع و احوال جغرافیایی و اقلیمی مختلف آنها می‌دانند.

گروهی از دانشمندان معتقدند که عوامل ژئوبولیتیکی تأثیر مستقیمی در منازعات و بحرانهای قومی داشته و طبیعت و ساختار جغرافیایی جوامع نقش بزرگی در ساختار روحی مردم نیز ایفا می‌کند. آنها می‌گویند: کوههای بلند و سر به فلک کشیده، معلمان بزرگی‌اند که غرور و سرکشی را بر ساکنان خود می‌آموزند و زندگی در آغوش آنها روحیه انسان را سخت و مقاوم بار آورده و ساختار روانی آنها را به شکل کوه در می‌آورد. طبیعت نقش مؤثری در هویت ملتها و تمدنها داشته که صفحات نخستین تاریخ بشر گواه روشنی بر آن است. تأثیر گیاهان در انسان از نظر اسلام گیاهان و درختان، سهمی به سزا و نقشی بسیار مهم در زندگی بشر دارند. تلطیف هوا، تعادل

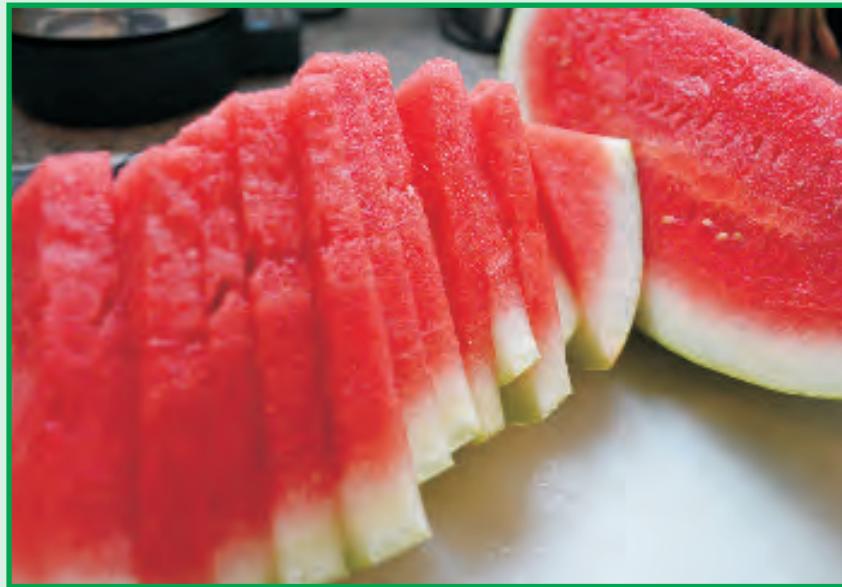
دماهی محیط، حفاظت از خاک و تأمین بخشی از مواد غذایی مورد نیاز انسان و سایر موجودات، بخشی از سودمندی‌های فراوان آنهاست. افزون بر اینها، گیاهان و به طور کلی فضای سبز که شامل مراتع و جنگلها و پارکها می‌شود، تأثیر بسیار مثبتی بر روح و روان آدمی دارند. تماشای گلبرگ‌های لطیف و خوش‌رنگ، غنچه‌های زیبا و بانشاط، شکوفه‌های درلبا و جذاب، گلهای رنگارنگ و باطرافت، ترکیب مو وزن برگها، چشم‌انداز بهجت‌آور بستانها و جنگل‌ها، انسان را غرق در لذت و شادی می‌کند. افسرده‌گی‌ها و غمها را می‌زداید و در

گردآوری: جمیله پناهی



خواص اعجازی تربوز

حملات آسم، تخریب مفاصل، آسیب سلول‌های دیواره روده و سرanganجام تبدیل آن‌ها به سلول‌های سرطانی می‌شوند. اما خوشبختانه ویتامین C و بتاکاروتن به عنوان آنتی اکسیدان‌های قوی (که هر دو در تربوز به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال‌های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آن‌ها در بدن جلوگیری می‌کنند.



محققان در دهه ۱۹۹۰ دریافتند که چگونه رادیکال‌های آزاد در ابتلا به بیماری‌های مزمن از پیری گرفته تا کاهش دید و سرطان اثر گذاردند. رادیکال‌های آزاد هنگامی تولید می‌شوند که سلول‌ها برای تجزیه غذا و تامین انرژی اکسیجن مصرف می‌کنند. رادیکال‌های آزاد می‌توانند با پیوستن به مولکول‌های دیگر و انگیختن سلول‌ها به رشد غیرطبیعی یا از طریق دخالت و ایجاد مزاحمت در عملکرد سلول‌های سالم شامل سلول‌های مغز شده و منجر به آسیب سلولی شوند. رادیکال‌های آزاد، محصولات جانبی طبیعی سوخت بدن به شمار می‌روند، اما حضور آنتی اکسیدان‌ها اثر رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و آسیب های ناشی از آنها را به حداقل می‌رسانند. تولید رادیکال‌های آزاد می‌تواند بر توانایی بدن غلبه کند. به همین دلیل است که آنتی اکسیدان‌ها به اسلحه‌ای عمومی در مبارزه برای حفظ سلامت تبدیل شده‌اند.

همه آنتی اکسیدان‌ها اثرات یکسانی ندارند، از آنجا که آنتی اکسیدان‌ها انواع بسیار گوناگونی دارند، شما باید میوه‌ها و سبزیجات متنوعی را که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، مصرف کنید. به این ترتیب می‌توانید فواید از گوناگونی که آنها فراهم می‌آورند، بهره ببرید. بعلاوه، مخلوط آنها برای

تربوز منبع غنی و سرشار از ویتامین A و ویتامین C می‌باشد. این میوه سودمند التهاباتی را که در بیماری‌هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتونوئیدی بنام لیکوپین می‌باشد.

لیکوپین آنتی اکسیدان قوی است که در تربوز، بادنجان رومی و آم به مقدار فراوان وجود دارد و جذب آن از محصولات پخته این سه محصول زراعی به خوبی صورت می‌گیرد. مطالعاتی که در مورد لیکوپین و اثرات ضد سرطانی آن انجام شده است، نشان می‌دهد که لیکوپین در جلوگیری از سرطان پروستات، سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ بسیار مفید و سودمند بوده است.

تربوز اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد، این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن از جمله بروز حملات و سکته قلبی، انقباض و بسته شدن راه‌های تنفسی و درنتیجه تشدید

خواص اعجازی تربوز

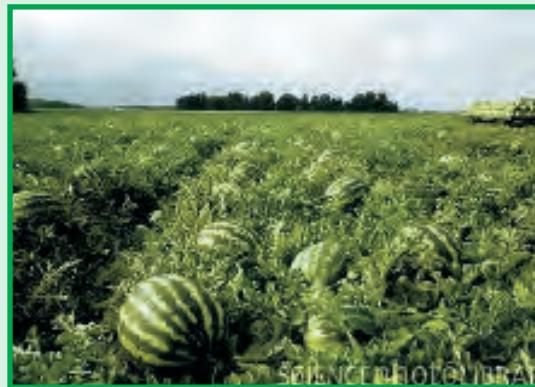
تربوز به دلیل دارا بودن ماده‌ای به نام لیکوپین و آنتی اکسیدان در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان کمک می‌کند. البته باید در نظر داشت که این خاصیت یک شبه انجام نمی‌شود و باید مداومت داشته باشد. تربوز به دلیل این که حاوی آب لازم، فیبر همراه با رادیکال‌های آزاد نظیر لیکوپین است، پوست حدود ۴۰٪ کمتر اشعه‌های UV را جذب کرده و برای مدت طولانی‌تری شفاف و درختان می‌ماند. بنابراین خوردن این میوه جادویی بسیار مفید و سودمند است.

خوردن مرتب تربوز برای کسانی که دچار بیماری سنگ گرده هستند و یا کسانی که اغلب بیمار می‌شوند بسیار مفید است. به دلیل آن که تربوز حاوی مقدار زیادی آب است، به سختی تمایل به ایجاد سنگ گرده دارد.

قابل یاد آوریست که زادگاه اصلی تربوز، هندوستان است به همین خاطر، وجه تسمیه آن (هند وانه) به معنای میوه هند معروف شده است. تربوز میوه‌ای شیرین و آبدار است که نه تنها باعث رفع تشنگی در هوای گرم تابستان می‌شود بلکه اثرات بسیار مفید دیگری نیز دارد که برای ما ناشناخته است. به همین دلیل سعی کرده‌ایم طی این مطلب، فواید بی‌شمار آن را برای شما بیان کنیم.



سلامت شما مفید است. برای مثال، برخی آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از برخی بیماری‌ها مانند سلطان بازی کنند، در حالی که سایر آنتی اکسیدان‌ها در مبارزه با بیماری‌های زوال اعصاب بهتر عمل می‌کنند.



در برخی از مطالعات علمی ثابت شده است که دریافت زیاد ویتامین C و بتاکاروتن، خطر بروز بیماری‌های قلبی، اسپاسم راه‌های تنفسی در بیماری آسم و سرطان روده را کاهش می‌دهد و نیز شدت علائم استئوارتیت و آرتربیت روماتوئید را کم می‌کند. یک گیلاس آب تربوز ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ در صد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند. تربوز از لحاظ ویتامین‌های گروه B نیز که برای تولید انرژی لازم هستند، غنی است و منبع خوبی از ویتامین‌های B₁, B₆, B₅ (اسید پانتوتئیک)، بیوتین (یک نوع ویتامین B) و نیز منیزیوم، پتاسیم و فیبر غذایی است. پس می‌توان گفت که دارای ارزش غذایی بالایی است.

تربوز دارای آب فراوان و انرژی کمی است در نتیجه نسبت به سایر میوه‌ها، مواد مغذی بیشتری در هر کالوری دارد که نشان دهنده اثرات مفید آن در بهبود سلامتی بدن است. خوردن ۲ تا ۳ تکه تربوز در روز به دلیل سرشار بودن این میوه از ویتامین A و C می‌تواند برای پوست شما یک معجزه محسوب شود. در ضمن خوردن مرتب این میوه به دلیل دارا بودن آمینو اسید زخم و آسیب‌های پوستی را نیز سریعتر درمان می‌کند.



غضنفر بانک

مرا به راهی آسان، شروعی و مفید
برای به دست آوردن وسایط نقلیه

☎ +93 (0)798 786 786 ☎ +93 (0)79 786 0079





جان محمد علمی

آی خانم

بزرگترین میراث ارزشمند فرهنگی

خندق عمیقی حفر شده که همواره پُر از آب بوده است. در سمت جنوب و شرق آن کوههای بدخشان موقعیت دارد.

نقشه شهر بسیار خوب طرح ریزی شده و شهر به محله ها تقسیم شده است. یک بخش آن به منازل رهایشی اختصاص یافته و بخش دیگر آن برای ساختمان های اداری و قلعه مستحکم نظامی و مذهبی اختصاص یافته است. جاده عمومی از دروازه بزرگ شمال شروع و تا دریای کوکچه در سمت دیگر شهر امتداد دارد.

این شهر بسیار زیبا و با مهارت اعمار گردیده، سیستم آبرسانی و آبیاری آن شامل چند کanal می باشد. این سیستم آبیاری مطابق رسم و رواج آن زمان طرح ریزی شده بود. ناگفته نباید گذشت که این رسم در باختر نیز وجود داشت، چنانکه یکی از شبکه های وسیع آبیاری زمان باستان به نام «هزده نهر» نیز در ولایت باختر قرار داشت. گرچه این شهر بدون شک توسط یونانی ها اعمار گردیده ولی با آن هم در ساختمان عمارتها و امور مهندسی آن از شیوه های کار و ساختمان محلی نیز در کنار شیوه ساختمانی یونانی استفاده به عمل آمده است.

در ساختن تعمیرها از خشت خام استفاده شده و در قسمتهای تهداب آن خشت پخته به کار رفته است. در معماری از تختنیک معماری محلی که حتی امروز نیز در افغانستان معمول است استفاده به عمل آمده است.

شاید یکی از مهمترین و هیجان انگیزترین دستاوردهای باستان شناسی قرن بیستم در افغانستان، کشف شهر یونانی «آی خانم» باشد. این شهر تاریخی که در ولسوالی دشت قلعه ولايت تخار در صد و یا دوصد متري شمال مجرای رودخانه کوکچه و دو کیلومتری جنوب شرق رودخانه پنج (آمودریا) قرار دارد، این گنجینه تاریخی زمانی توجه بیشتر را به خود جلب نمود که در سال ۱۹۴۴م. یکی از سربازان قوای سرحدی افغانستان در این محل دورافتاده طرف گلی مملو از سکه ها را یافت. این اتفاق سبب شد که برخی از صفحه های زرین تاریخ باستانی آسیای میانه روشن گردد.

باستان شناسان فرانسه بی در سال ۱۹۶۴م. کاوش های علمی خویش را در این منطقه آغاز نمودند که در نتیجه آن یکی از شهرهای بزرگ جهان باستان کشف گردید. این شهر دارای استحکامهای وسیع، ساختمانهای شخصی و عامه و قلعه مستحکم نظامی بوده که در آن معابد و عمارتهای نظامی قرار داشت. شهر آی خانم که جهت حفاظت راههای شمالشرقی و راههای دریایی که به باکتریا (باختر) وصل می شد، اعمار گردیده بود.

این شهر به صورت طبیعی موقعیت استحکامی عالی را دارا بود که از طرف شمال توسط دریایی آمو احاطه شده بود، در غرب آن نیز دریای سریع السیری قرار داشت و در ناحیه جنوب غرب آن قلعه نظامی بزرگ و مستحکمی اعمار گردیده، جهت تحکیم برج و اطراف شهر





دارای سه مجسمه بوده که اصلاً به شکل ایستاده ساخته شده اند. اما مجسمه های مذکور طور مکمل به دست نیامده صریف برخی عالیم و نشانه های قسمت تحتانی آن ها یافت گردیده است. در قسمت شمالی شهر جمنازیوم و دانشگاهی موقعیت داشت که در آن داشت آموزان هم زمان با فراگرفتن دروس تمرینهای ورزشی را نیز انجام می دادند، زیرا یونانی ها به تربیة بدنی و روحی اهمیت یک سان قابل بودند.

در قسمت تحتانی جمنازیوم ورزشی فواره آب با دو شیردهن قرار دارد که به شکل جمجمه دولفين و جمجمه شیر ساخته شده بود. جالب این است که بعد از گذشت هزاران سال آب هنوز هم از این شیردهن ها در حال فوران می باشد.

کشف شهر آی خانم از نگاه تاریخ هنر نیز حائز اهمیت می باشد. حکاکی و هیکل تراشی با کیفیت عالی در آن به چشم می خورد. بقایای سه مجسمه کشف شده در نوع خود بی مانند اند. یکی از مجسمه ها مجسمه یک مرد با ریش بلند می باشد که توسط دست راست خود دستار(عمامه) خویش را محکم گرفته است. مجسمه دیگر مجسمه یک ورزشکار است. مجسمه سومی شخصیست که کفش به پا دارد. این حکاکی ها و آثار تاریخی با آنکه از لحاظ محتوی و مضمون خویش یونانی اند با آن هم دارای عالیم و نشانه های محلی نیز می باشند که بیانگر دوره آغازین در اکشاف فرهنگ «گندهارا» می باشد. فرهنگ گندهارا از امتراج رسوم هنری یونانی، ایرانی و هندی تشکیل شده است. این موضوع نشاندهنده تمدنی می باشد که از یک سو فرهنگ یونانی یعنی بنیادگذاران شهر را تبارز داده و از جانب دیگر نشاندهنده استفاده از تختنیک معماری محلی در اعمار شهر نیز می باشد.

بامهای تعمیرها هموار بوده که منظره غیریونانی دارند. از عناصر معماری یونانی در این جا می توان از سنگهای تراشیده شده که بدون به کاربردن مواد ساختمانی روی هم قرار گرفته و توسط میخهای سُربی به هم محکم گردیده اند، نام بُرد.

بام عمارتها توسط خشتهای کاشی فرش گردیده و در ساختن ستونها و درهای ورودی از سنگ چونه استفاده شده و چونه مذکور از فاصله «بنجاه کیلومتری» جنوب غرب شهر به این جا انتقال یافته است. نقشه قصر طوری طرح ریزی شده بود که دارای حویلی وسیع بوده و «۱۶۱۶» پایه و ستون های آن با دیزاین یونانی حکاکی گردیده که تا اندازه تحت تأثیر شیوه محلی هخامنشی ها قرار داشت.

یکی از عمارتها فوق العادة کشف شده، عبارت از ساختمان یک معبد می باشد. این ساختمان از خشتهای خام مربع شکل ساخته شده که نشانه های معماری شرقی در دیزاین و ساختمان آن به مشاهده می رسد. این عمارت





آی خانم

نموده و با کشتی که توسط شیرها کشانیده می شد از دریا اموم عبور کرد. این شهزاده بالاخره به محلی رسید که بعداً در آن شهر الکساندریه بنانهاده شد و به نام معشوقه او مسما گردید.

نظریه بی که تا اندازه به واقعیت قرین می باشد این است که نام آی خانم از نام "سلین" الهه مهتاب یونان و یا "اناهیتا"، الهه محلی باکتریا مشتق گردیده است.

جنگها و آفتهای طبیعی بی شماری باشنده گان این شهر پُر عظمت را در این گوشه دورافتاده نیز به باد فنا سپرده اند. باستان شناسان عالیم آتش سوزی شدیدی را دریافتند که در اثر حمله های چادرنشینان آسیای میانه و به احتمال قوی توسط «کوشانی ها» صورت گرفته باشد. سیستم آبیاری موجود در شهر نیز غالباً در اثر محاصره شهر تخریب گردیده است.

ین اثر باستانی که میراث بزرگ فرهنگ غنی کشور ما افغانستان به شمار می رود و با علاقمندی زیاد و زحمت های فراوان کشف گردید، با بیدردی تمام مورد چور و چپاول قرار گرفته است. ستون ها و سالون مجلل این شهر تاریخی تخریب گردیده و سنگ های آن برای اعمار یک رستوران و سایر عمارت ها انتقال یافته اند. متأسفانه مسئولین ذیرپی به این میراث بزرگ و ارزشمند فرهنگی که معرف تاریخ پُر افتخار نیاکان ما می باشد ارزش چندانی قایل نمی باشد. در هر گوشه و کنار هزاران نفر با بیرحمی زیاد آثار باستانی کشور را غارت می کنند و به گذشته تاریخی و آینده کشور خویش هیچ ارج نمی

گذارند. آن ها این را نمی دانند که با فروختن این میراث تاریخی به نیاکان و پدران خویش اهانت می کنند و در حفظ این آثار و سایر آبده های تاریخی کشور با بی تفاوتی برخورد نموده و خود را مکلف نمی دانند. آن طوری که یکی از نویسنده گان کلاسیک روم می نویسد: «وقتی خانه همسایه حریق می شود شما بی تفاوت مانده نمی توانید.»

ساحه قلعه یا ارگ مشتمل بر تعداد زیادی سرداره ها می باشد که در آن ظروف گلی و کاشی حرق شده به دست آمده است. کتیبه هایی که توسط رنگ نوشته شده و کتیبه که اسامی باشنده گان این شهر و کسانی که وفات یافته اند در آن درج می باشد، نیز به دست آمده است. کتیبه دیگر مربوط به یکی از شاگردان ارسسطو، فیلسوف شهری یونانی، می باشد که در آن نصایح سودمند زیر به رشتہ تحریر درآمده است:



«هرگاه شخصی در سنین طفولیت رسوم و عادت های بهتر را کسب نموده، در سن جوانی بر احساسات غلبه حاصل نماید و در سن کهولت نصایح خوب و سودمند بدهد، بدون شک در هنگام مرگ هیچ گونه اظهار تأسف و ندامت نخواهد کرد.»

کتیبه های یونانی نشاندهنده این امر است که معمار اصلی این شهر «کتیاس» بوده و بخش های کهن این شهر در زمان «اسکندر کبیر» اعمار گردیده است. دلایل زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه آی خانم همان شهر، «الکساندریه اسکیانیا»، می باشد که اسکندر کبیر آن را به نام خود مسما ساخته و در کنار دریای اکسوس (آمودریا) موقعیت داشت. قصه ها و افسانه

های محلی در مورد این شهر بیشتر تخلیقی و رومانتیک به نظر می رسد. در بعضی این افسانه ها گفته می شود که آی خانم یا مه بانو، دختر زیباروی بود که سه شهزاده باکتریا (باختر) به دامِ عشق او افتاده بودند. هر کدام سعی می نمودند تا او را به چنگ بیاورند، تا این که روزی از روزها یکی از این شهزاده گان او را اختطف



نقش ورزش در سلامت انسان



سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان شود که از آن جمله می‌توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک دویند نرم و سبک اشاره کرد. میزان پیاده روی می‌تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. یعنی طی کردن فاصله ۳ هزار و ۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در یک دقیقه.

چه فوایدی از ورزش پیاده روی می‌توان انتظار داشت؟

بررسی متون و مقاله‌ها بیانگر آثار بسیار مفید و متعدد ورزش پیاده روی بر سلامت انسان از ابعاد مختلف است که برای آگاهی بیشتر در مورد این آثار سودمند در زمینه پیش گیری و کنترول بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، کنترول اختلالات چربی خون، کنترول فشار خون، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، کنترول دیابت و کاهش بروز ابتلا به

در عصر حاضر با توجه به پیشرفت علوم و فناوری، هر گونه تغییر جدید می‌تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد. اما از این میان عواملی که در سلامت انسان تأثیرگذار است، از نقش ویژه ای برخوردار می‌باشد. امروزه نقش رفتهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه‌های تعذیب در افزایش میزان برخی از بیمارها، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت به منظور حفظ و ارتقاء سلامتی ضروری است. زیرا نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری‌ها و بروز مرگ و میر، حائز اهمیت است.

با توجه به این که فعالیت فیزیکی مناسب می‌تواند تاثیر مهمی در پیش گیری از بروز بیماری‌ها، عوارض آن‌ها و در نهایت مرگ و میر ناشی از آن‌ها داشته باشد، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری‌ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیش گیری از بیماری‌های مزمن و غیر واگیر است. در عصر حاضر پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت‌بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. در خصوص تاثیر ورزش پیاده روی در ایجاد و ابقای سلامتی سوالاتی مطرح است که به آن پرداخته می‌شود.

چه نوع ورزش پیاده روی مفید و موثر است؟

فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و در کل سلامتی، زمانی مفید و موثر می‌شود که بتواند

نگه داشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا بر اثر ورزش، عروق که در سطح بدن جریان دارد انبساط می یابد و فشار خون سقوط می کند. البته ورزش پیاده روی و کوه نوردی به خوبی فشار خون بالا را متعادل می سازد.

نقش ورزش در جلوگیری از درد و سکته قلبی

انجام ورزش های سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها انواع دردهای قلبی پایدار و غیرپایدار را تسکین و کاهش می دهد بلکه سبب حل شدن لخته های خون در شریان های قلب می شود و از بروز سکته های بعدی ممانعت می کند. هم چنین ورزش های سبک مانع از رسوب پلاکت های چرب در داخل عروق کرونر قلب یا عروق سایر نقاط بدن می شود و در پیش گیری از بروز بیماری های قلبی کمک می کند. امروزه ثابت شده است که ورزش های مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می کنند بسیار مفید است و مقاومت بدن را در برابر عوارض ناشی از این بیماری بیشتر می کند.

تأثیر ورزش در جلوگیری از بیماری های سرطانی

ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می شود. بنابرگزارش پژوهشگران و محققین کوریایی، انجام حرکات ورزشی ساده می تواند سیستم ایمنی بیمارانی را که به دلیل سرطان معده تحت عمل جراحی قرار گرفته اند، تقویت کند. مطالعه روی ۲۵ بیمار که تحت عمل جراحی خارج شدن تومورهای معده قرار گرفته بودند، نشان داد عملکرد ایمنی بدن افرادی که ۲ روز پس از عمل جراحی، انجام حرکات ورزشی را اجرا کرده بودند، قوی تر از اشخاصی بود که ورزش نکرده بودند. به گفته یکی از جراحان کوریایی به دلیل این که ضعف سیستم ایمنی موجب تقویت سلول های سرطانی می شود، انجام حرکات ورزشی برای تقویت سیستم ایمنی از اهمیت ویژه برخوردار است.

منبع: بیتوته

دیابت (مرض قند)، پیشگیری از آتروواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، کاهش عوارض بیماری های مفصلی و استئوارتریت ها (آرتروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش عالیم بیماری های روده ای، تقویت روانی افراد و کاهش استرس، بی خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیش گیری و درمان اعتیاد. با توجه به مطالب فوق الذکر و سهولت انجام ورزش پیاده روی و آثار گسترده آن در ارتقای سلامت فرد و جامعه، این گونه ورزش نیاز به توجه ویژه ای در برنامه ریزی آن دارد.

ورزش و درمان بیماری ها

ورزش های گوناگون علاوه بر آن که از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و نقش پیش گیرانه را به عهده دارد، همواره در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع می شود و یک نقش درمانی را از نظر علم طبی بر عهده می گیرد. بدین منظور توجه علاقمندان را به آثار ورزش در جلوگیری و درمان بیماری های مختلف جلب می کنیم.



نقش ورزش در کاهش فشار خون

با انجام ورزش های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می توان یک فشار خون ماقریم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید. بر همین اساس است که معمولاً ورزشکاران دچار عوارض فشار خون نمی شوند و ورزش حتی در سنین ۶۰-۸۰ سالگی می تواند در متعادل

عزیزه عنایت

عزیزه عنایت فرزند محمد کریم در سال ۱۳۲۶ خورشیدی در و لسوالی اند خوی ولایت فاریاب دیده به جهان گشود، پدرش افسر نظامی در کابل بود، عزیزه نیز در شهر کابل بزرگ شد و تحصیلاتش را در این شهر به پایان رسانید.

عزیزه عنایت از سال ۱۳۵۴ خورشیدی بدینسو شعر می سرود که بیشتر اشعارش در داخل کشور در روزنامه های انسیس، پامیر، آرمان ملی، مجله ژوندون، آواز، میرمن، مجله بیدار در مزار شریف، فاریاب، جریده ملی نگاه و در نشریه های بیرون مرزی در روزنامه های تاجیکستان، مجله بخارا در ایران، پژواک ایرانیان، راه نو، پنجره، بانوان در ها لند، پرستو ها در دنمارک و وحدت ملی در ماسکو به نشر رسیده است.



دو مجموعه شعری بانو عزیزه به نام های (سیر زندگی) در سال ۲۰۰۳ میلادی در هالند و (فروغ سحر) در سال ۲۰۰۸ در کشور ایران چاپ شده است و دو اثر دیگر نیز آماده چاپ دارد.

عزیزه عنایت به نوشتن مقالات اجتماعی و سیاسی دسترسی دارد که مقالات اش در سایت های اینترنتی آربایی، جام غور، مشعل، پرستو ها و روزنہ نشر می گردد.

عزیزه عنایت از سال ۱۳۶۴ تا ۱۳۷۱ نزد استاد عبدالحمید اسیر (قندی آغا) بیدل شناس کشور افتخار درس بیدل شناسی و علم عروض را کسب نموده است. او در سال ۱۳۷۲ نظر به شرایط نا مساعد کشور مجبور به ترک وطن شد و به کشور هالند پناهنده گردیده که اکنون در همانجا بسر می برد و پس از فرا گرفتن زبان هالندی اکنون در مدارس متوفسه شهر تبرخ و شهر های همچوار آن فرهنگ افغانستان را به اطفال هالندی تدریس می نماید.

رمز و راز چیست در نا بود و رستن های ما ؟
در تلاش دایمی و خویش خستن های ما
در نظر بیهوده آید خیز و جستن های ما
خاک شد امید پیش از نقش بستن های ما
(شعله تا ننشست داغ از هیچ جایی بر نخاست)
کاروان عمر شد تا آنکه سر بر داشتم
در خزان زندگی با اشک و نجوا ساختم
وا گرفت یاسم (عزیزه) تا قدم بر داشتم
در زمین آزو (بیدل) امل ها کاشتم
(لیک غیر از حسرتی نشو نما بی بر نخاست)

سرود عشق

ساقی بیار باده که آمد بهارما
گل رنگ میبرد ز می پُر خمارما
ما باده نوش فصل بهاریم و می پرست
بلبل به پای گل بنشیند کنارما
از تارما صبا به نوا زد سرود عشق
صد غنچه بشکفده به گلستان ز تارما
آسان زکوی یار بیرون کی کشیم پا
تا نشنود نوای دل بیقرارما
در سر هوای عشق چرا پروریده ایم؟
آخر بسوزدت چو عزیزه شرارما

مخمس سروده شده بانو عزیزه عنایت بر غزل ابو المعانی بیدل:
خاک گردیم زخاکم گرد پایی بر نخاست
عطیر آسایش به عمرم از هوایی بر نخاست
ناله پیچید در گلو، از دل صدایی بر نخاست
بی شکست از پرده سازم نوایی بر نخاست
(نا امیدی داشتم دست دعایی بر نخاست)
تا شده یاد و هوایش مونس تنها بی ام
نیست فارغ از خیالش این سر سودایی ام
میکشد شور جنوش در ره روسایی ام
سخت بیرنگیست نقش و حشت عنقایی ام
(جستجو ها خاک شد، گردی ز جایی بر نخاست)
جلوه عجز و قناعت در دلم جولان گرفت
داغهای نا امیدی قلب بی درمان گرفت
آتش نا سوده گی ها دامنی آسان گرفت
اشک مجنونم که تا یاسم ره دامن گرفت
(جز همان چاک گریبان رهنمایی بر نخاست)
این تپیدن های دل در قرب جانان بی بر اند
تار های ناله ما هر کجا دردی سر اند
عجز و حالم چون سپندی در هوایی یک دیگر اند
عجز و طاقت جوهر کیفیت یک دیگرند
(بر کرم ظالم است اگر دست گدایی بر نخاست)



گزارشگر: اختر سهیل



هدایای بنیاد غضنفر

به آسیب دیدگان ارگوی بدخشنان

کرد گفت: من به نمایندگی از مردم آسیب دیده بدخشنان از کمک ها و غم شریکی بنیاد غضنفر قدردانی می کنم زیرا حاملین کاروان کمک های بنیاد غضنفر به خاطر همدردی با مردم بدخشنان راه بس طولانی و دشواری را طی کرده اند.

عبدالملک دانش عضو کمیته توزیع کمک ها برای مردم آسیب دیده ارگوی بدخشنان گفت: من هم به نمایندگی از مردم رنج دیده بدخشنان از کمک های فوری و به موقع بنیاد غضنفر قدردانی می کنم زیرا در کارهای خیر و کمک به فقرا و آسیب دیدگان همواره پیش قدم بوده است و از خداوند متعال برای مسؤولین بنیاد غضنفر آرزوی موفقیت می کنم.

شريف الله که خود را باشندۀ ارگوی بدخشنان معرفی می کند به گزارشگر رادیو لحظه گفت: پنج نفر از اعضای خانواده ام در اثر لغزش زمین شهید شده اند. وی از کمک های بنیاد خیریه غضنفر قدردانی کرد و از دیگر تاجران کشور نیز تقاضا نمود که آسیب دیده گان ارگوی بدخشنان را کمک کنند.

قابل یادآوریست که بنیاد غضنفر علاوه بر این کمک ها مبلغ ده هزار (\$ ۱۰۰۰۰) دلار امریکایی به آسیب دیدگان رانش زمین در ارگوی بدخشنان نیز کمک کرده است.



بنیاد غضنفر ۹۵۰ تخته فرش به ارزش ۵۲۸۴۵۲ افغانی به آسیب دیده گان ناشی از رانش زمین در منطقه آب باریک ولسوالی ارگوی بدخشنان اهدا کرد.

محب الله محب یکتن از نمایندگان بنیاد غضنفر حین توزیع این کمک ها گفت: این کمک ها که براساس هدایت الحاج محمد یوسف غضنفر صورت گرفته است، به ۹۵۰ خانواده که در اثر حادثه رانش زمین در ارگوی بدخشنان آسیب دیده اند، توزیع گردید.

عبدالله فایض رئیس اداره سره میاشت بدخشنان که شخصاً کمک های بنیاد غضنفر را به مردم آسیب دیده بدخشنان اهدا می





گزارشگر: اختر سهیل

کمک بنیاد غضنفر

به سیلاب زده گان و لایت های سرپل، فاریاب و جوزجان

کاروان کمک رسانی بنیاد غضنفر یکهزار و دوصد (۱۲۰۰) خانواده را که در اثر سیلاب در ولایت های فاریاب، سرپل و جوزجان آسیب دیده بودند، تحت پوشش کمک های خوبیش قرار داد.

محترم عبدالسمیع یکی از نمایندگان بنیاد غضنفر که این کاروان کمک رسانی را همراهی می کرد گفت: بنیاد غضنفر همواره آسیب دیدگان ناشی از حوادث طبیعی را در سراسر کشور کمک کرده است. وی افزود: این کمک ها که شامل آرد، روغن، برنج و ترپال می باشد، جماعتی مبلغ چهل هزار (\$ ۴۰۰۰۰) دلار امریکایی هزینه در بر داشته و بعد از وقوع حادثه براساس هدایت الحاج محمد ابراهیم غضنفر رئیس عمومی شرکت های غضنفر گروپ و بنیاد غضنفر راهی مناطق آسیب دیده یعنی ولایت های فاریاب ، جوزجان، سرپل و ولسوالی های آسیب دیده آن شده است.



محترم بای مراد والی جوزجان در گفت و گو با خبرنگار رادیو لحظه از کمک های بنیاد غضنفر تشکر و قدردانی نمود و از دیگر تاجران نیز تقاضا کرد تا در جهت کمک و همدردی با ولایت های آسیب دیده پیش قدم شوند.





عبدالستار باز معاون ولایت فاریاب که در جریان توزیع کمک های بنیاد غضنفر حضور داشت با قدر دانی از کمک های بنیاد غضنفر گفت: سیلاب به مردم این ولایت خسارات مالی و جانی فراوانی وارد کرده و به کمک بیشتری نیاز دارند بنابرین از دیگر تاجران ملی کشور نیز تقاضا نمود که آسیب دیدگان را یاری رسانند.



اسد الله بهار رئیس زراعت و آبیاری ولایت فاریاب با قدر دانی از کمک های به موقع بنیاد خیریه غضنفر گفت : سیلاب خساره جانی و مالی فراوانی به مردم ولایت فاریاب و ولسوالی های آن وارد کرده و به مساعدت های بیشتری نیاز است .



اسد الله خرم رئیس شورای ولایتی سرپل از کمک های بنیاد خیریه غضنفر به سیلاب زدگان ولایت سرپل و انجام خدمات بشردوستانه آن به آسیب دیدگان نیز تشکر و قدانی نمود.



آیت الله ولسوال سوزمه قلعه ولایت سرپل از همدردی و غم شریکی هیات رهبری بنیاد خیریه غضنفر قدر دانی نمود و گفت: از اثر سیلاب ها در این ولسوالی بیش از ۱۸۰ خانه کاملاً تخریب و ۳۵۰ خانه قسماً تخریب و متضرر شده است. وی افزود: جاده بیی که ولسوالی سوزمه قلعه را به مرکز این ولایت وصل می کند ۷۰ درصد تخریب شده است.



قابل یادآوریست که یکی از اهالی منطقه و دریافت کننده کمک های بنیاد غضنفر از همکاری های بشردوستانه بنیاد غضنفر سپاسگزاری نمود و گفت: سیلاب جان همسر و دو فرزندم را گرفته است.





کمک بنیاد غضنفر به سیلاب زدگان تاشقرغان از مربوطات ولسوالی خلم ولايت بلخ



بنیاد غضنفر مبلغ بیست هزار دالر امریکایی (\$ ۲۰۰۰) به سیلاب زدگان تاشقرغان و دیگر مناطق مربوط به ولسوالی خلم ولايت بلخ اهدا کرد.

طبق گزارش نماینده بنیاد غضنفر مبلغ ده هزار دالر (\$ ۱۰۰۰) این کمک ها از طریق اتاق تجارت و صنایع ولايت بلخ و مبلغ ده هزار دالر (\$ ۱۰۰۰) دیگر آن از طریق کمیسیون کمک رسانی به سیلاب زدگان منطقه تاشقرغان و دیگر مناطقی که در ولسوالی خلم ولايت بلخ در اثر سرمازیر شدن سیلاب متضرر شده و خانه های شان را از دست داده اند، کمک شده است.

سیلاب در تنگی تاشقرغان نه تنها اکثریت مناطق ولسوالی خلم را متضرر کرده است، بلکه جاده عمومی را که ولايت های بلخ، فاریاب، جوزجان و سرپل را به کابل وصل می کند نیز تخریب نموده و جاده را بر روی ترافیک مسدود نموده است اما به گفته مقامات دولتی ولايت بلخ کار بازسازی این جاده به شدت جریان دارد و به زودی مجدداً به روی ترافیک باز خواهد شد.

قابل یاد آوریست که سیلاب های اخیر در شمال کشور خسارات مالی و جانی فراوانی را بر مردم ناتوان و ستمدیده این سرزمین وارد کرده است اما خوشبختانه بنیاد غضنفر و دیگر نهادهای خیریه کشور به صورت فوری و به موقع به کمک مردم این سرزمین که در اثر سیلاب اموال و خانه های خود را از دست داده اند، شتابته و در حد توان آنها را یاری کرده اند.



هدایای بنیاد غضنفر به باغ زنانه ولايت بلخ

بنیاد غضنفر یک بار دیگر مقداری از وسایل بازی اطفال را به «باغ زنانه» ریاست امور زنان ولايت بلخ که یک مکان تفریحی برای زنان و کودکان این ولايت میباشد، اهداء نمود.

محترم عبدالرحمن به نمایندگی از بنیاد خیریه غضنفر گفت: ریاست امور زنان ولايت بلخ و بخش امور فرهنگی «باغ زنانه» این ولايت طی نامه یی از بنیاد خیریه غضنفر تقاضا نموده بود تا مقداری از وسایل بازی را برای اطفالی که با مادران شان به این باغ مراجعه می کنند، مساعدت نمایند. وی افزود: بعد از سروی و بررسی نمایندگان بنیاد غضنفر، الحاج محمد ابراهیم غضنفر رئیس عمومی شرکت های غضنفر گروپ و بنیاد غضنفر هدایت داد که وسایل بازی مورد نیاز این باغ تهیه و به مسئولین ریاست امور زنان این ولايت اهدا گردد.

محترمه محسنه همدرد کار مند اداری و فرهنگی «باغ زنانه» ولايت بلخ با قدردانی از بنیاد خیریه غضنفر گفت: باغ زنانه ولايت بلخ یک مکان تفریحی برای زنان این ولايت و کودکانی که با مادران شان به این باغ می آیند می باشد، اما متاسفانه با وسایل بازی مناسب برای اطفال مجهر نبود. وی از بنیاد غضنفر تشکر و قدردانی نمود که ضمن تهیه مقداری از وسایل بازی برای اطفال در بازسازی این باغ نیز سهم فعال گرفته است. خانم همدرد از دیگر تاجران ملی این ولايت نیز تقاضا نمود تا در امر بازسازی و مساعدت به این باغ که یک مکان ویژه برای سرگرمی زنان می باشد سهم بگیرند.



بانو دیگری محترمه غزل که اکثراً برای تفریح و سرگرمی با فرزندانش به این باغ می آید، در مصاحبه با خبرنگار رادیو لحظه ضمن قدردانی از خدمات بنیاد غضنفر گفت: بنیاد غضنفر سهولت ها و وسایل بیشتری را برای اطفالی که با مادران شان به این باغ مراجعه می کنند، ایجاد کرده است، بانو غزل نیز از دیگر تاجران ملی این ولايت تقاضا نمود که در امر بازسازی و سربیزی این باغ همکاری نمایند.



به گفته ای مسؤولین باغ زنانه ولايت بلخ که در کارتة آریانای شهر مزارشریف موقعیت دارد، روزانه بیش از صد زن با اطفال و کودکان شان برای تفریح و سرگرمی به این باغ مراجعه می کنند.





مساعدت بنیاد غضنفر به دارالعلوم حضرت امام مسلم (ر)^(ج) در شهر مزار شریف

به سلسله کمک های بنیاد خیریه غضنفر به اماكن مقدس و مدارس دینی، طلاب مدرسه امام مسلم در شهر مزار شریف تحت پوشش کمک های خیرخواهانه و بشر دوستانه بنیاد غضنفر قرار گرفت.

محترم حاجی محمد اسحاق یکتن از نمایندگان بنیاد خیریه غضنفر در ارتباط به این مساعدت به خبرنگار رادیو لحظه گفت: بنیاد خیریه غضنفر همه ساله بسیاری از مدارس دینی را در شهر مزار شریف، ازجمله دارالعلوم امام مسلم^(ج) در این شهر را تحت پوشش کمک هایش قرار می دهد. وی افزود: کمک های فعلی بنیاد غضنفر مقدار دو و نیم تن آرد به ارزش یک هزار دالر امریکایی می باشد که بنا به درخواست طلاب این دارالعلوم و هدایت الحاج محمد ابراهیم غضنفر رئیس عمومی شرکت های غضنفر گروپ به این دارالعلوم اهدا شده است.



در همین حال قاری محمد سرپرست طلاب این دارالعلوم از امداد بنیاد خیریه غضنفر ابراز قدر دانی نموده گفت: در حال حاضر بیش از ۱۵۲ طالب العلم از ولایات جوزجان، فاریاب، بغلان، بدخشان و بلخ مصروف آموزش و فراغتی آموزه های دینی در این دارالعلوم می باشند.



نقیب الله یکی از طلاب این دارالعلوم می گوید: از ولایت تخار برای فراغتی علوم دینی به دارالعلوم امام مسلم^(ج) آمده ام و بخاطر آموزش بهتر به کمک نهادهای خیریه چون بنیاد خیریه غضنفر ضرورت داریم. وی با تاکید از دیگر تاجران ولایت بلخ تقاضا نمود تا در جهت کمک و مساعدت به مدارس دینی همکاری نمایند.



گفتنی است که پیش از این نیز بیش از ۷ تن آرد به ارزش ۳۷۸۶ دالر امریکایی از سوی بنیاد خیریه غضنفر به این دارالعلوم مساعدت شده است.





مجتبی رحمانی

رقص سماع

چندی بوجود می آورد که اگراین حرکات غیر موزون باشد «اضطراب» و اگر حرکات موزون باشد کفزدن و رقص است.

سماع، شنیدن، شنوازی، آواز، سرود وجود و پایکوبی و دست افسانی صوفیان منفرد و جمعاً با آداب و تشریفات خاص. سمع در اصطلاح عارفانه حالتی است که بر اثر هیجانات عاطفی، و غلیان و خوش درونی، و شور و وجود باطنی به عارفان راه معرفت، و سالکان طریق حقیقت، و واصلان به کعبه وحدت، دست می داده و گهگاهی آنها را وامی داشته که از خواست خود برخاسته و بی خود از خود خویشتن، در هر زمان و هر مکان، بی پروا از قعر و طعن بدخواهان و لعن و شتم دشمنان، همچون مولانا جلال الدین محمد بلخی دست بیفشناند و تن بچرخانند و پای بر زمین بکوینند.

رقص در نزد مولویه اهمیت خاص داشته، خود مولانا حتی در کوچه و بازارهای بسا که با اصحاب به رقص در می آمد. چنانکه یک بار در بازار زرگولان این حالت بر روی دست داد و گویند حتی جنازه صالح الدین زرگوب را نیز به اشارت مولانا با رقص و رف به قبرستان برداشتند.

شمس الدین احمد افلاکی نویسنده کتاب مناقب العارفین در اینباره چنین می نویسد: در آن غالبات شور و سمع که مشهور عالمیان شده بود از حوالی زرگوبان می گذشت مگر آواز ضرب تدقیق ایشان به گوش مبارکشان رسید. از خوشی آن ضرب شوری عجیب در مولانا ظاهر شد و به چرخ درآمد، شیخ نعره زنان از دکان بیرون آمد و سر در قدم مولانا نهاده و بی خود شد... و به شاگردان دکان اشارت کرد که اصلاً توقف نکنند و دست از ضرب باز ندارند تا مولانا از سمع فارغ شود. همچنان از وقت نماز ظهر تا نماز عصر



سماع به فتح سین به معنای شنوازی و هر آوازی که شنیدن آن خوش آیند است، می باشد. سمع در اصطلاح تصوف حالت جذبه و اشراق و از خویشتن رفتن و فنا به امر غیر ارادی است که اختیار عارف تاثیری در ظهور آن ندارد. ولی بزرگان تصوف از همان دوره های قدیم به این نکته بی برداشته گذشته از استعداد صوفی و علل و مقدماتی که او را برای منجذب شدن قابل می سازد، وسائل عملی دیگری که به اختیار و اراده سالک است نیز برای ظهور حال فناموثر است. بلکه برای پیدایش «حال» و «وجود» عامل بسیار نیرومندی شمرده می شود. از جمله موسیقی و آواز خواندن و رقص است که همه آنها تحت عنوان «سماع» در می آید. اهل تصوف بر این باورند که سمع حالتی در قلب و دل ایجاد می کند که «وجود» نامیده می شود و این وجود حرکات بدنی



هنگام طعام چه آنان جز به ضرورت غذا نخورند و دیگر هنگام گفتگو و مذاکره چه آنان پیوسته متذکر احوال انبیاء و مقامات صدیقینند. سوم هنگام سمع چه سمع را آنان به وجود شنوند و حق را در آن مشاهده کنند.

سمع، حالی است که بر اثر آوازی خوش و یا نغمه ای دلکش، صوفی را دست میدهد. در این حال بعضی حرکات ناخودآگاه از وی سر میزند که ممکن است بیننده آن را نوعی رقص پندارد، این است سمع غیر ارادی با سمع راست، که مولوی در باره اش گوید:

بر سمع راست هر تن چیره نیست
طعمه هر مرغکی انجیر نیست

اما سمع ارادی، مجلسی است که صوفیان با حضور پیر تشکیل می دهند. قول، اشعاری را به آواز گرم می خواند که گاهی با نعمه دف و نی توام است و صوفیان به ذکر قلبی می پردازند و بیتی، مصرعی یا کلامی را تکرار می کنند. در این مجلس وجد و حالی به آنها دست می دهد که آن را سمع گویند و مجلس یا حلقه سمع خواند. حافظ گوید:

مولانا در سمع بود، از ناگاه گویندگان رسیدند و این غزل آغاز کردند:

یکی گنجی پدید آمد در آن دکان زرکوبی
زهی صورت زهی معنی زهی خوبی زهی خوبی

بر دیوار سمعانه مولانا این دو بیت شعر آمده است:

در وقت سمع مuded را خالی دار
زیراچو تهی است می کند ناله زار

چون پرکردی شکم زلوث بسیار
حالی مانی ز دلبر و دست و کثار

بر دیوار دیگر آن رواق چنین آمده:
سماع آرام جان زندگان است

کسی داند که اورا جان جان است
خصوصا حلقه‌ای کاندرسماعند
همی گردند و کعبه در میان است

شیخ ابوالقاسم چنید بغدادی، صوفی مشهور گفت: بر این طایفه در سه مورد رحمت حق نازل می شود: یکی





رقص سمع



سمع از قرن سوم هجری به این طرف، در بین متصوفه و عرفای اسلام مرسوم و معمول بوده و شیخ ابوسعید ابوالخیر میهنہ ای (۴۴۰ تا ۳۵۶) با شنیدن شعر، کلام یا پیامی، از پیر و عارفی، یا به وقت خواندن آیه ای از آیات کلام الله مجید، یا به هنگام نقل حدیثی از سید المرسلین منقلب می شده. یا چنانکه «منور ابن سعید» از نوادگان شیخ ابوسعید، از قول جدش می نویسد:

«... از آن ساعت درها در سینه ما گشادند، و به سمع این کلمه ما را از ما بستند، و حال بر من دیگر شد.»

شیخ در چنین حالاتی به وجود می آمد، بر پای می خاست، و به دست افسانی و چرخ و پای کوبی می پرداخت، و اطرافیان و حاضران نیز به تبیعت از او به سمع برمی خاستند.

«گاهی هنگامی که شیخ مجلس می گفت، سخن او در یکی از مستمعان درمی گرفت، شحقه ای می زد و بی اراده، و بی اجازه به سمع و چرخ می پرداخت و غالباً آتش او در مجلسیان هم در می گرفت و آنها نیز به دست افسانی و پای کوبی می پرداختند، و شیخ را نیز اگر وجودی و حالی دست میداد، یاران و مریدان را همراهی و هم پایی و هم چرخی می کرد.»

مطرب چو پرده ساخت که در پرده سمع
بر اهل وجود و حال در های و هو ببست

عطار گوید:

در حلقة سمع که دریای حالت است
از آتش سمع دلی بیقرار کو؟

در رقص و در سمع ز هستی فنا شده
اندر هوای دوست دلی زره دار کو؟

در شرح تعریف آمده است: متقدمان نفس را بسیار قهر کردن و چندان ریاخت دادند که ترسیدند از کار فروماند و برای تقویت نفس چیزی طلب کردن و با دو بیتی سمع می کردن، البته بیتی موافق حال حافظ گوید:

یار ما چون سازد آهنگ سمع
قدسیان در عرش دست افسانی کنند

تا آنکه به وجود می آمدند و از خود بی خود می شدند و در مرحله سکر خود را توانستند نگهدارند و به رقص در می آمدند.

گهی اندر سمع شوق جانان
شده بی پا و سر چون چرخ گردان

و آن را ممدوح و از جهت تقویت نفس لازم می دانستند و می گفتند: هر که از آواز خوش لذت نیابد، نشان آن است که دل او مرده است یا سمع باطنیش کر گردیده است.

محمد بن علی بن محمد بن احمد بن عبدالله بن حاتم طائی معروف به محی الدین ابن عربی، سمع را به سه قسم تقسیم کرده است: اول سمع طبیعی که بوسیله قوای انسانی و آلات موسیقی و اصوات حسی حاصل می شود و باعث طرب و شوق ظاهری می گردد. دوم سمع روحانی که سالک دارای نفس ملکوتی به وسیله آن حال و ذوق نماید و از آن در صریر، قلم صنع را بر لوح محفوظ شنود و علامت آن القاء معانی و معارف غریبه است در دل که صاحب آن را به خشوع و خضوع و رکوع و سجود وارد. سوم سمع الهی است بلاواسطه و علامتش حیرت سامع است.



نلسن

بدخشنان سوختی؛ آتش گرفت این جسم و جانم

سرود مرگ دارم در رگم بشنو فغانم

شنیدم حق مادر که می گفت

شدم خاک و شدست تاریک بمن آسمان

بديدم طفلکی در زیر خاک است

به صد آه و فغانش سينه چاک است

بديدم مادری در کوچه گریان

دو دستش پر ز خاک و قلب بریان

نگویم یا خدایا رحم کن تو

دو صد سال کرده ای این کم کن تو

برای پدری که داد میزد

به مثل دیو و دد فریاد میزد

چو نیست دلبند او دیگر کنارش

که گشته جوی خون باغ و بهارش

برای خواهری که دل به خون است

دو چشمش گریه و حالش نگون است

بدخشنام بدخشانم بدخشان

که نیستم بی خبر از دردت ای جان

من امشب آه و آه دارم خدایا

شکایت ها ز ما دارم خدایا

بکن رحمی به حال بنده گانت

که می بینی همه را در نهان

فقط لطفی نما بخشا همه را

که هستیم ما همه گان بی سرو پا

بدخشنان خون می گیرید ز دستی

بدست خود بگیر ان دست هستی

ساویز سحر

اسپیر مرگ غریب شب عزیزانیم
به ماتم تو نشستیم و اشکبارانیم
کنون برای تو خوانیم غزل غزل حسرت
و سوگوارترین مصرع بدخشنانیم
تمام قریه به خواب ابد فرو رفتند
و ما ز منتظران همیشه هجرانیم
صدای ناله ات از زیر خانه های گلی
به گوش میرسد و همچو دشت حیرانیم
چگونه مُرد هوای بهار ارمانت
چرا بهار نیامد چرا زمستانیم؟
و این ترانه سرو دیست با تو بودن را
به زخم های کبودت شود که درمانیم
غزیزه خوشنصیب

دیارم ماتم و غم دارد امشب
به سینه درد پی هم دارد امشب
برای شهر زیبای بدخshan
همه گی چشم پر نم دارد امشب
عبدالمطلب مهجور

بدخشنان

چه لرزی بود بر جانت بدخشنان ؟
که کرد اینگونه ویرانت بدخشنان !
نداری شرم از این گل های پرپر
که درخاکند میهمانت بدخشنان ؟!
به حال و روزت ای مادر بمیرم
کنارت غنچه ی پرپر ! بمیرم
تورفتی تا که هر شب بر مژارت
بیایم روزها از سر بمیرم
دلم ویران سرا و سینه صد چاک
غريبو ناله هایم تا به افلاک
زمین را می کنم شاید ببابم
"بدخشنان" گوهرم را در دل خاک
میان باد ، چون بیدی "بدخشنان"
به ساز مرگ رقصیدی "بدخشنان"
هزار و یک مصیبت داشت افغان
چرا دیگر تو لرزیدی بدخشنان
پریچهر شاه حسینی



د بدخسان په ويرو

بيا د اوښکو په څو کې
د درياب په ګرادبو کې

د زرين کانيه اميد دی
يا د ژوند په یوه شپه کې

د نړۍ په ها ګونبه کې
د غټولو ټولول دي

د مرګو حسابول دي
يا په توره شپه په دښته

په یوه وچه هدیره کې
د ګزونو خاورو لاندي

د ژونديو ټولول دي
څه کول دي؟ څه کول دي؟؟؟
نعممه غنى

د لعلو بدخسان

ربه درکې دې ولاړ یم خپل جانا دريادوم
زما د ګران هپواد د لعلو بدخسان دريادوم

د پامير ملا ماته سوي دغه پيتي پراته دي
د (ارګوی) اولسوالي کې مظلومان دريادوم

(آب باريک) کلي ته نه ورګورم سر را باندي ګرزى
خوان، زاره، ناوي که پيغلي ماشومان دريادوم

د دنيا بام هم لپزيږي چې يې غير په وينوسره سوه
د جمعي د ورځي زموږ ګران شهيدان دريادوم

په ناورين کې ناورين جوړزما په چمن سو
ټول له پېښې روغ وتلي او تېيان دريادو م

ربه نه لرم وزر چې خپل دمينې بیغام وروړم
زما د خور زره تمنا او خور آرمان دريادوم

د افغان کورکې د وير کمبله ويره وير ماتم ده
دتن ټوک يې تري بېل سوی ټول ټوکان دريادوم

د جنت د حورو غيرې پري تودې حوري حساب کړي
آرمانجن وينو کې لت پت قربانيان دريادوم

ته قادر يې ته واکدار دټول جهان يې ذوالجلاله
د کمره رحم او کرم کې خپل سوي انسانان دريادوم

(رزين) لاس دی لپه کړي اوښکې خاخې هک پک پاټه
ربه وښې زموږ ورونه مسلمان دريادوم
اسدالله رزين



جمله های طلایی

یک جمله ارزشمند می تواند زندگی انسان را دگرگون و هدفمند کند.

قسمت سی ام

- آسایش آدمی، در زندانی کردن زبان است. (پیامبر اکرم ﷺ)
- هر که سخن نسبتجد، از جوابش برنجد. (سعدی)
- امید داروی شفابخش نیست اما درد را قابل تحمل می کند. (مارس آشار)
- در پشت هیچ در بسته به امید باز شدن نه نشینید بلکه در دیگری را جستجو کنید و اگر نیافتید همان در را بشکنید. (ارد بزرگ)
- هر که با بدان نشیند نیکی نبیند. (سعدی)
- اگر بزرگی و عظمت آرزو میکنی آنرا فراموش کن و دنبال حقیقت برو آنگاه به هر دو خواهی رسید هم حقیقت و هم عظمت. (سنگا)
- خوشبختی بر سه ستون استوار است فراموش کردن گذشته، غنیمت شمردن حال و امیدوار بودن به آینده. (مورس متر لینگ)
- ده درویش در گلیمی بخسبند اما دو پادشاه در اقلیمی نگنجند. (سعدی)
- هر تغییر و تحولی که برای جهان آرزو می کنی در وجود خودت ایجاد کن. (گاندی)
- زندگی را همان گونه که است بپذیرید، سعی کنید همیشه شاد باشید بدون این که برای این شادی دلیل خاص وجود داشته باشد در این صورت به آرامش می رسید. (آنتونی رایینز)
- هر که خیانت ورزد، پشتش در حساب بلرزد. (سعدی)
- اگر به خود تان باور داشته باشید دیگران نیز شما را باور خواهند کرد. (فلورانس اسکاولشین)
- بدون داشتن یک آرزو هیچ تغییری به وجود نمی آید. (کارل سند برگ)
- آنقدر بر مال دنیا حریص میباش که برای از دست دادنش اندوهناک شوی. (سفراطا)
- دل دوستان آزرن، مراد دشمنان برآوردن است. (سعدی)
- با آشکار شدن راستی عشق آغاز می گردد. (کرستین بوبن)
- زینت انسان در سه چیز است علم، محبت و آزادی. (افلاطون)
- سخن را چو بسیار آرایش کنند هدف فراموش می شود. (مولانا محمد بلخی)
- مال از بهر آسایش عمر است، نه عمر از بهر گرد آوردن مال. (سعدی)
- هیچ گاه در زندگی نمی توانید محبت بی پیرایه و حقیقی تر از محبت مادر خود بیابید. (اونوره دو بالزاک)
- صداقت تنها آزمونی است که نمی توان در آن تقلب کرد. (ناشناس)
- آزمونی که در جوانی داده اید نتیجه اش در پیری آشکار خواهد شد. (پابلو پیکا سو)
- انسان برای خوشبختی آفریده شده و خوشبختی با کار مفید به دست می آید. (سامول اسمایلز)
- خلاقیت با کار سخت افزایش می یابد. (کیم وو چونگ)



- هر که را زَر در ترازوست، زور در بازوست. (سعدی)
- خوشبخت کسی است که خداوند دل پر احساس به او ارزانی کرده باشد. (ویکتور هوگو)
- دلم می خواهد چنان زندگی کنم که وجود خدا را تنها در سودی که به دیگران می رسانم احساس نمایم. (سنگا)
- دانش بدون دین لنگ است و دین بدون دانش کور. (البرت آشتاین)
- هر که در زندگی، ناشن خخورند، چون بمیرد، نامش نبرند. (سعدی)
- به خدا تکیه کن و یقین داشته باش که زیرسایه خدا دوستان زیادی پیدا می کنی. (ناشناس)
- میزان کمک خداوند به ما بسیار بیشتر از تصور ما است. (وین دایر)
- اندیشه کردن به این که چه بگوییم، بهتر است از پشیمانی از این که چرا گفتم. (سعدی)
- همیشه باید مراقب سه چیز باشیم وقتی تنها هستیم مراقب افکار خود، وقتی با خانواده هستیم مراقب اخلاق خود و زمانی که در جامعه هستیم مراقب زبان خود باشیم. (مادام داستال)
- کسی به حساب می آید که دیگران را به حساب آورد. (مالکمس فوربی)
- به گرسنگی مردن بهتر که نان فرو مایگان خوردن. (سعدی)
- فاش نکردن اسرار مردم دلیل کرامت و بلندی همت است. (سفراط)
- باطن و سیرت مردم را در هنگام بد بختی آنها میتوان شناخت. (گاندی)
- دروغ مثل برف است که هر چه آنرا بغلتانند بزرگتر می شود. (لوتر)
- نه چندان درشتی کن که از تو سیر شوند، نه چندان نرمی کن که بر تو دلیر شوند. (سعدی)
- اگر می خواهی برای حال و آینده مفید باشی از گذشته درس بگیر. (تاپلیون)
- معروف بودن به دانش خود بد تربیت نوع جهالت است. (جرجی تایلر)
- بهای هیچ چیز گزاف تر از انتقام جویی نیست. (وینستون چرچیل)
- از مخالفت نهراسید؛ کاغذ پران تنها زمانی می تواند بالا رود که با باد مخالف مواجه شود. (وینستون چرچیل)
- بدون پول، آرامش به دشواری به دست خواهد آمد. (وینستون چرچیل)
- ظرف که خالی باشد صدای بیشتری دارد. (ویلیام شکسپیر)
- روشنodel و نکته دان کسی است که سخنان کوتاه و پر معنی بگوید. (بزرگمهر)
- اگر خاموش بنشینی تا دیگران به سخنست آورند، بهتر از آنست که سخن بگویی و خاموشت کنند. (سفراط)
- ترجیح می دهم با کفشهایم در جاده ها راه بروم و به خدا فکر کنم، تا این که در مسجد بنشینم و به کفشهایم فکر کنم. (شریعتی)
- آنکه در پی اثبات خویش است خود را نفی می کند و آنکه از خود میگذرد خود را اثبات می کند. (ژرید)
- زندگی گرهی نیست که در جستجوی گشودن آن باشیم، زندگی واقعیتی است که باید آن را تجربه کرد. (سورن کی ییر کگارد)
- یا چنان نمای که هستی، یا آتش باش که می نمایی. (باپزید بسطامی)
- سخاوت در زیاد انفاق کردن نیست، در به موقع انفاق کردن است. (لا برویر)
- اگر در اولین قدم موفقیت نصیب ما می شد سعی و عمل دیگر معنی نداشت. (متزلینگ)
- شر با شر خاموش نمی شود چنان که آتش با آتش، بلکه شر را خیر فرو می نشاند و آتش را آب. (لقمان)



حکایت و اندرز

میخ های روی دیوار

پسر کوچک و بداخلالاقی بود که خیلی زود عصبانی می شد و موجب رنجش دیگران می گشت، روزی پدرش به او کیسه ای پر از میخ داد و از او خواست تا هر وقت کسی را ناراحت کرد با چکش یک میخ روی دیوار بکوبد. روز اول سپری شد و پسرک ۳۷ میخ به دیوار کویید. طی چند هفته بعد هر وقت که سعی می کرد خشم خود را کنترول کند تعداد میخ هایی که روی دیوار می کویید نیز رفته کمتر می شد.

سرانجام روزی فرا رسید که پسر کوچک دیگر عصبانی نشد و کسی را نرنجداند، وقتی پدرش از موضوع مطلع شد از او خواست تا هرروزی که قادر است هیجانات منفی خود را کنترول کند یکی از میخ ها را از دیوار بیرون بکشد. روزها یکی یکی گذشتند و بالاخره روز موعود فرا رسید. پسر کوچک با شهامت به پدرش گفت: تمام میخ ها را از دیوار بیرون کشیده ام.

پدر مهریانش او را با گرمی در آغوش کشید و وقتی که همراه پسر به سمت دیوار رسیدند به او گفت: پسرم کارت عالی بود اما به سوراخ هایی که روی دیوار به جامانده نگاه کن. این دیگر همان دیوار سابق نیست. داغهای زیادی در دل دارد. همینطور صحبت از روی عصبانیت و سختان نیشدار همواره شبیه این سوراخ های دیوار زخم هایی را بر جا می گذارد، که درمان آن امکان پذیر نیست.

رجشن افلاطون

آورده اند که روزی مردی به خدمت فیلسوف بزرگ افلاطون آمد و به گفتگو نشست، وی در بخشی از سخنان خود به افلاطون گفت: «امروز فلان مرد از تو بسیار توصیف نمود که افلاطون عجب بزرگوار مردی است و هرگز کسی چون او نبوده است.»

افلاطون چون این سخن بشنید سر به زیر انداخت و به شدت ناراحت و دلتگ شد. آن مرد گفت: «ای حکیم! از من تو را چه رنجی آمد که چنین دلتگ شدی؟»

افلاطون پاسخ داد: «ای خواجه! مرا از تو رنجی نرسید. ولی مصیبت بالاتر از این چه باشد که جاهلی مرا ستایش کند و کار من او را پسندیده آید؟ ندانم کدام کار جاهلانه کرده ام که او خوشش آمده و مرا به خاطر آن ستوده است.

وصیت یک دانشمند

دانشمندی وصیت کرده که بر روی سنگ قبرش این جملات را بنویسند: کودک که بودم می خواستم دنیا را تغییر بدهم، وقتی بزرگ تر شدم، دیدم دنیا خیلی بزرگ، بهتر است کشورم را تغییر بدهم؛ در میانسالی تصمیم گرفتم شهرم را تغییر بدهم. آن را هم بزرگ یافتم در سالخوردگی تصمیم گرفتم خانواده ام را تغییر بدهم. اینک در آستانه مرگ فهمیدم که باید از روز اول به فکر تغییر خود می افتادم آنگاه شاید می توانستم دیگران و بلکه دنیا را تغییر دهم.



نمايندگى هاي غضنفر بانك از شما استقبال مي كند

کندھار

د کفتان مدد چوک، احمدی پلازه، د کندھار صرافی او سوداګرۍ مارکېت ته مخامنځ - کندھار

اړیکه: 0797 86 00 12
kandahar@ghazanfarbank.com



شعبه مرکزی

۵۵۹۸ سرک عمومي شيرپور، مسندوق پستي ۸۱۱
شماره های تماس: 0798 786 786, 0707 786 786
0797 860 003, 0775 786 786
info@ghazanfarbank.com
mainbranch@ghazanfarbank.com



سرای شهزاده

منزل سوم، سرای شهزاده، کابل
شماره تماس: 0797 86 00 10
shahzada@ghazanfarbank.com



شهر نو

شهر نو پلازه، مقابل ام تی ان پلازه، شهر نو، کابل
شماره تماس: 0797 86 00 42
shahrenaw@ghazanfarbank.com



مزار شریف

جاده بیهقی، برج غضنفر
شماره تماس: 0797 86 00 80
mazar@ghazanfarbank.com



حیرتان

بازار پترولیم، مقابل اپارتمان عباس ابراهیم زاده
شماره تماس: 0797 86 00 22
hayratan@ghazanfarbank.com



هرات

شهر نو، جاده بهزاد، حفيظی پلازه
شماره تماس: 0797 86 00 70
herat@ghazanfarbank.com



جلال آباد

چوک مخابرات، مقابل ګل فروش ها
شماره تماس: 0797 86 00 08
Jalalabad@ghazanfarbank.com



پلخمری

چوک پلخمری، فيصل مارکيت، منزل دوم
شماره تماس: 0797 86 00 38
polekhomri@ghazanfarbank.com



تخار

شهر تالقان، چوک تغار، رسته مسجد جامع
شماره تماس: 0797 86 00 73
takhar@ghazanfarbank.com





محاوره اوزبیگی (13)

عزیز الله ارال

از کتاب محاوره دری - انگلیسی - اوزبیکی

نانوایی	bakery	نانوایی
---------	--------	---------

مرحمت قیلیب، بیرته جودر (تک- تک)	One half of rye bread, please	لطفاً، نیم قرص نان چودار(گندم سیاه) بدھید
نان بپرینگ		

آق نان قتیق اپکن	The white bread is stale	نان سفید سخت است
قره نان (قیزرغن نان)	Whole wheat bread	نان سیاه

قنات لیک	Confectionary	قناڈی
----------	---------------	-------

سیزده چاکلیت بارمی؟	Do you have any chocolate?	شما چاکلیت دارید؟
مرحمت قیلیب، بیر اورہم چاکلیت بپرینگ	One bar of chocolate, please	لطفاً، یک بستہ چاکلیت بدھید
مېنگە ایکكى يوز اپلیک گرام شیرین- لیک بپرینگ	I'd like 250g of candy	برايم ۲۵۰ گرام شیرینی بدھید
شیرمان کلچه	Biscuits	بسکویت
کیک	Cake	کیک
عسل، بال	Honey	عسل
عسل لى کیک (باللى کیک)	Honey cake	کیک عسل دار
مربا	Jam	مربا
آلخورى لى کیک	Plum-cake	کیک آلدار



پیگولیکلر

Dry Groceries

خوراکه باب

بیر کیلوگرام شکر نچه پول توره‌دی؟	How much does one kilo of sugar cost?	قیمت یک کیلو گرام شکر چند است؟
سیزده قنده‌ی زیره‌وارلر بار؟	What spices do you have?	از مساله‌جات چه دارید؟
مبنگه بیرپاکت برنج کپره ک	I'd like a bag of rice	یک پاکت برنج میخواهم
بوغدای اونی	Flour	آرد گندم
مکرونی	Macaroni	مکرونی
اوگره	Noodles	آش بریده
ارپه اونی	Oat meal	آرد جو
کچالو اونی	Potato-starch	آرد کچالو
یرمه بوغدای	Semolina	کوبیده گندم
شکر	Sugar	شکر
چای	Tea	چای

میوه و کوکتلر

Fruit and Vegetable

میوه جات و سبزیجات

مرحومت قیلیب، مبنگه بیر باش کرم، بیر کیلوگرام ینگی کچالو و بیر کیلوگرام ینگی سبزی ببرینگ	Give me one head of cabbage. One kilo of new potatoes, and one kilo young carrots, please!	لطفاً، برایم یک دانه کرم، یک کیلو کچالوی تازه و یک کیلو زردی تازه بدهید
--	--	---

بازار

Market

مندوی

کپلینگ بازارگه باره‌میز، او ببردن همه نرسنه‌نی ساتیب ال‌میز	Let's go to the market, we can buy everything there	بیایید مندوی میرویم، از آنجا همه چیز را خریده می‌توانیم
التماس، نرخی نی توشیرینگ	Please, discount the price	لطفاً، تخفیف بدهید
بازار ده نرخ لر ثابت (بیرتور) ایمس	The prices aren't fixed at the market	در بازار قیمت‌ها ثابت نیست
ایلتاماس، مبنگه شو قاون‌نی تارتیب ببرینگ	Weigh this melon for me, please	لطفاً، این خربوزه را برایم وزن کنید



بو جوده بهالی (ارزان) (It's too expensive (cheap))
ایکو کیلوگرام آلسن نرخی نی توشیره سیزمه؟ (Will you lower the price, if I take 2 kilos?)

این بسیار قیمت (ارزان) است
اگر دو کیلوگرام بخرم تخفیف میدهید؟

ساج الوجی Barber

سلمانی

ساقیم نی آلدیر ماچی من	I want to have my hair cut	میخواهم موی سرم را قیچی کنم
ساقیم نی کلته قیلیب آلدیر ماچی من	I want to have my hair cut shorter	میخواهم موی سرم را کوتاه کنم
ساقیم نی یالغیز آرقه سیدن و یان تامان لریدن آلب قوبینگ	Trim it only at the back and sides	موهای سرم را فقط از دوبل و از پشت سراصلاح کنید
ساقیم نی قیر ماچیمن	I want to have a shave	میخواهم موی سرم را تراش کنم
کریم سورته سیزمه؟	Will you put on some cream?	کریم می زندی؟
مرحومت، کلونیا سبیب قویسنگیز	Some eau-de cologne, please	لطفاً، کلونیا بزنید
رحمت، توزه تگن ساقینگیز مبنگه یاقدی	Thank you, my haircut is just fine	تشکر، بسیار خوب اصلاح نمودید
سیزگه یاردمچی بوله آله منمی؟	What can I do for you?	من شما را کمک کرده میتوانم؟
ساقینگیز (بوروت، سقالینگیز) نی آلدیر ماچی می سیز؟	Will you have your hair (moustache, beard) cut?	شما موی سر (بروت، ریش) تانرا میخواهید اصلاح کنید؟
ساقینگیز نی قنده توزه تیتر ماچی - سیز؟	How do you want your hair cut?	موی سر تانرا چه قسم میخواهید اصلاح کنید؟
قیسقه، کلته	Short	کوتاه
سقالینگیز نی آلب قویه یمی؟	Do you want a shave?	میخواهید ریش تانرا بتراشم؟
کریم سورتیب قویه یمی؟	Shall I put on some cream?	اجازه است کریم بزنم؟
کلونیا سورتیب قویه یمی؟	How about some eau-de-cologne?	کمی کلونیا بزنم؟
ساقینگیز نینگ توزه لیشی سیزگه یاقدیمی؟	Do you like the haircut?	از اصلاح موی تان راضی هستید؟