

غذنفر بانک

ماهنشاًة اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی

سال هفتم - شماره های ۷۸-۷۹-۸۰ سنبه، میزان و عقرب ۱۳۹۴ خورشیدی



امضا پنج تفاهمنامه همکاری میان افغانستان و ترکمنستان در کابل





MasterCard

Master Card ATM

Attention:

You can only withdraw the amount of USD 200 or
its equivalent in Afghanis per transaction.



ماستر دبٹ کارت غضنفر بانک

مشتریان محترم می توانند با ماستردبٹ کارت غضنفر بانک هر مرتبہ مبلغ 200 دالر امریکایی و
یا معادل آن به افغانی از طریق ماشین های ATM دریافت نمایند.

مقدار معامله در یک روز:

- معاملات نقدی: 5 مرتبه — مبلغ مجموعی 1000 دالر
- خریداری از طریق ماشین های پاز: 15 مرتبه — مبلغ مجموعی 7500 دالر

برای معلومات بیشتر با این شماره تماس بگیرید: +93(0)792 214 214

In House Training on SWIFT, Risk, Admin & Banking



معرفی محمد قربان حقجو به عنوان رئیس عمومی اداره "آیسا"



فهرست مطالب

سرمقاله	
۲	• حمایت از تولید راه رسیدن به استقلال اقتصادی
	اقتصادی
۳	• امضای پنج تفاهمنامه همکاری میان افغانستان و ترکمنستان در کابل
۶	• جنگ عامل عمده فقر در افغانستان
۱۱	• بانکی سپما او د اقتصاد مالی تمویل
۱۵	• مهارت های اقتصادی خانواده
۲۰	• فقیری که ثروتمندترین مرد جهان شد
۲۲	• اعلام حمایت شرکت کنندگان نشست ریکا از نقش 'مهم' منطقه‌ای افغانستان
۲۴	• آشنایی با وال استریت
۲۶	• معرفی محترم خلیل الله صدیق به عنوان رئیس کل د افغانستان بانک
۲۸	• معرفی محمد قربان حقجو به عنوان رئیس عمومی اداره "آیسا"
	اجتماعی
۳۰	• تاثیر آلودگی ها بر محیط زیست
۳۳	• چگونه به فرزندمان اعتماد به نفس بدھیم
۳۵	• محیط های شهری در افغانستان و صنعت توریزم
۴۱	• خواص غذایی مرغ دلمه
۴۴	• حبیب الرحمن حبیبی، نقاش و کارتونیست ممتاز کشور
۴۶	• چگونه از موهای خود مراقبت کنیم
۴۹	• گشایش نخستین نمایشگاه رسانه ها در کابل
۵۱	• نمایندگی های غضنفر بانک
۵۲	• بیست و چهارمین سالگرد استقلالیت جمهوری اوزبیکستان
	ادبی
۵۶	• ادبیات عرفانی
۵۸	• ادبستان ویژه شعر و ادب
۶۰	• جمله های طلایی
۶۲	• محاوره اوزبیکی



صاحب امتیاز: غضنفر بانک

مؤسس: محمد اسماعیل غضنفر

مدیر مسؤول: نور احمد فہیم

تحت نظر هیأت تحریر

دیزاینر: سمیع الله مهال

اداره ماهنامه غضنفر بانک در ویرایش
مقالات دست باز دارد.

آدرس: ۸۶۶ سرک عمومی شیرپور
کابل- افغانستان

+93 (0) 797 860 000

media-manager@ghazanfarbank.com

www. ghazanfarbank.com

چاپخانه: مطبوعه بهیر

سخن ما

حمایت از تولید راه رسیدن به استقلال اقتصادی

تولید کننده باید در جهت بهبود کیفیت و کاهش قیمت تولیدات خود بکوشند و شرایطی را فراهم کنند تا محصولات تولید شده در داخل کشور قابلیت رقابت با اموال خارجی را دریابند.

تا زمانی که ما به محصولات تولید شده در کشور ارج نگذاریم نه تنها تولید ملی امکان پذیر نیست بلکه استقلال اقتصادی و حتی فرهنگی هم نخواهیم داشت. به طور مثال البسه و تمام وسایل آرایشی بی که در حال حاضر به کشور وارد می شود با فرهنگ مردم افغانستان سازگار نبوده بلکه این لباس ها بر وفق فرهنگ کشورهای سازنده تهیه و بر ملت ما تحمیل شده است. که ادامه این روند هویت ما را زیر سوال می برد. علاوه بر آن کشور هایی که در نظر دارند تولیدات خود را به کشور های مورد نظر شان صادر کنند در برابر تولیدات داخلی آن کشور از سیاست دامپنگ استفاده می کنند تا کارخانه های نوپای تولیدی کشور های مورد نظر را با شکست مواجه کنند، که در این صورت دولت باید با شرکت های تولیدی کشور همکاری کند، نگذارد که شرکت های نوپای کشور قربانی توطئه های شوم کشور های همسایه شود. ناگفته نماند که حمایت از تولید ملی به معنی قطع کامل واردات کشور هم نیست چرا که هر کشور در هر سطحی که باشد نیاز به واردات برخی مواد و محصولات خارجی دارد.

بهترین راه برای حمایت از تولید داخلی توجه به تولید در برنامه ریزی های اقتصادی دولت، افزایش مالیات اموال وارداتی مشابه، ارتقای ظرفیت کاری نیروی انسانی، معرفی و بازاریابی اموال تولیداتی، اصلاح نظام اداری و مبارزه با فساد اداری و تسهیل شرایط تمویل مالی و واگذاری قرضه به تولید کنندگان می باشد.

پس بباید با حمایت از تولیدات داخلی و خرید اموال و اجناس تولید شده در کشور، تولیدات داخلی خود را تقویت بخشیده و اقتصاد کشور خود را رونق بخشیم.

روند تهیه اجناس مورد ضرورت انسان ها را تولید می نامند و به امکاناتی که انسانها به کمک آن این اجنس را تولید می کنند عوامل تولید گفته میشود. مهمترین عوامل تولید را منابع طبیعی، نیروی انسانی، سرمایه و مدیریت سازنده تشکیل می دهند. محصولات تولیدی انواع زیادی دارد که مهمترین آنها را تولیدات صنعتی، تولیدات کشاورزی، تولیدات فلزی، تولیدات پلاستیکی، تولیدات نفتی و تولیدات صنایع دستی تشکیل می دهند.

خوشبختانه عوامل تولید از جمله آب، خاک، باد، آفتاب، معادن زیر زمینی، جنگلها و نیروی مستعد انسانی در کشور ما به وفور یافت می شود اما متناسفانه به دلیل عدم توجه و عدم مدیریت سالم نهاد های ذیریط آمار و ارقام تولید در کشور ما بسیار اندک و ناچیز است، بسیاری از اموال و اجنسای که به راحتی می توان آن را در کشور تولید کرد، با هزینه گزاف از کشور های همسایه وارد می گردد. در حالی که بشر از بدو پیدایش موفق به تولید وسایل مورد نیاز عصر خود شده و تولید نخستین صنعت بشر به شمار می رود.

هدف حمایت از تولیدات ملی تهیه اجنس مورد ضرورت جامعه در داخل کشور، فراهم شدن زمینه های کار برای جوانان، جلوگیری از خروج سرمایه از کشور و در نهایت رشد اقتصاد کشور می باشد. که متناسفانه در حال حاضر بسیاری از اجنس و وسایل مورد نیاز کشور از کشورهای همسایه با کیفیت پائین و قیمت هنگفت وارد می گردد. البته در حمایت از تولیدات داخلی نقش پشتیبانی دولت، تبلیغ مثبت رسانه ها و حمایت مردمی بسیار مهم و سازنده است. یعنی دولت در جهت تنظیم مالیه و فراهم نمودن امکانات و مساعدت در راستای بازار یابی برای کالاهای تولیدی با شرکت های تولید کننده و جلوگیری از ورود اموال مشابه به کشور همکاری کند. و رسانه ها در جهت تبلیغ کیفیت و اهمیت تولیدات داخلی و مردم با خرید و استقبال از تولیدات داخلی تولیدات ملی را حمایت کنند. در کنار آن شرکت های



امضا پنج تفاهمنامه همکاری میان افغانستان و ترکمنستان در کابل

رئیس جمهور غنی گفت که رئیس جمهور ترکمنستان به وزارت قالین آن کشور هدایت داده است تا در این زمینه با افغانستان همکاری بیشتر نماید و همچنان به اکادمی علوم آن کشور دستور داده است که نقش قالین را در میراث فرهنگی دو کشور مورد توجه قرار دهد.

رئیس جمهور، گفت که برق زیربنای زیربنایت و بدون برق منابع کثیر افغانستان از جمله زراعت، معادن و خدمات عملی شده نمی تواند و امروز جای خوبشخی است که با مقدار تولید بیشتر برق در ترکمنستان، آن کشور می تواند صادرات خویش را به افغانستان پنج برابر نماید.

وی گفت که برای اولین بار طرح انتقال ترانزیت برق را از طریق افغانستان به پاکستان نیز مورد بررسی قراردادیم و بعد از این، زمینه همکاری منطقوی در این راستا فراهم خواهد شد.

قریان قلی بردی محمودوف رئیس جمهور ترکمنستان که روز پنجمین مورخ ۵ سپله ۱۳۹۴ خورشیدی در راس یک هیأت عالی رتبه آن کشور به کابل آمده بود، طی یک مراسم تشریفاتی در ارگ مورد استقبال جلالتمآب محمد اشرف غنی رئیس جمهوری اسلامی افغانستان قرار گرفت.

رئیس جمهور ضمن خوش آمدید به رئیس جمهور ترکمنستان و هیأت همراه اش گفت: ترکمنستان دوست خوب، همسایه نیک، شریک عمده اقتصادی و اجتماعی و یک همکار در ایجاد امنیت، ثبات و صلح در منطقه است.

وی نتایج این سفر را پیام خوبی برای تولید کننده گان و صادر کننده گان قالین افغانستان دانست و خاطر نشان کرد که در حدود یک اعشاریه شش میلیون افغان که هشتاد فیصد آنرا زنان تشکیل می دهند، در تولید قالین نقش دارند.

این است که سرحد میان دو کشور، مرز صلح، همکاری، همزیستی و نمونه زنده گی خوب دو همسایه نیک می باشد.

محترم قربان قلی بردى محمدوغ رئیس جمهور ترکمنستان، ضمن تشکری از مهمان نوازی رئیس جمهور و مردم افغانستان، مذکرات اش را با رئیس جمهور غنی نتیجه بخش و سازنده خوانده گفت که ترکمنستان بر تعهدات خوبیش پابند است و آماده گسترش و تعمیق روابط خویش با افغانستان می باشد.

محمدوف گفت: افغانستان و ترکمنستان در زمینه مبارزه با مواد مخدر و تروریزم با همدیگر همکاری خواهند کرد و کشورش در زمینه تأمین صلح و ثبات و مسائل اجتماعی، اقتصادی و کمک های بشر دوستانه با افغانستان همکاری می نماید. او گفت که ترکمنستان در پروسه استانبول همکاری می کند و آماده میزبانی نشست آینده آن است.

رئیس جمهور ترکمنستان اضافه کرد: کشورش آماده است تا در بخش های انرژی و حمل و نقل، پروژه های بزرگ را به انجام برساند. وی گفت: در طول سال جاری میلادی ما کار عملی پایپ لاین ترکمنستان، افغانستان، پاکستان و هند

محمد اشرف غنی گفت که در بخش های دیگر انرژی در قسمت واردات تیل و گاز افغانستان به یک چارچوب ابتدایی به موافقت رسیدیم و پایپ لاین ترکمنستان در آینده نزدیک به آقینه خواهد رسید. رئیس جمهور کشور از همراه آرزومندی کرد که برای تجار افغانستان و ترکمنستان زمینه فعالیت بیشتر فراهم شود و نمایشگاه ها میان دو کشور در عرصه های مختلف بخصوص قالین، برگزار گردد. وی خاطر نشان کرد که توافق سه جانبه افغانستان، ترکمنستان و تاجیکستان در زمینه تمدید پایپ لاین از مرحله پلانگذاری به مرحله اجرایی میروند.

رئیس جمهور افزود: مسیر اساسی این پایپ لاین تغییر نخواهد کرد و طبق طرح ابتدایی عملی می شود و نتایج خوبی را برای زراعت، تجارت و صنعت برای مردمان دو کشور خواهد داشت. وی اضافه کرد: خط آهن ترکمنستان به بندر آقینه تا ماه فبروری تکمیل می شود و مرحله امتداد آن به اندخوی از طرف دولت ترکمنستان بررسی می گردد.

محمد اشرف غنی افزود: اساس همکاری ترانزیت بین افغانستان، ترکمنستان، آذربایجان و ترکیه مهم است و هر قدمی را که در این راستا می گذاریم در حقیقت احیای راه ابریشم می باشد. او افزود که تعهد افغانستان و ترکمنستان



محترم اکلیل حکیمی و
محترم محمد قلی محمدوف
وزیر اقتصادی ترکمنستان
تفاهم همکاری در زمینه مبارزه
با پول شویی از عواید ناشی از
تجارت غیر قانونی و تمویل
تروریزم و موافقتنامه همکاری
های تجاری و اقتصادی میان
کمیسیون مشترک بین دولتی افغانستان
دو کشور را به امضا رسانندند.



محترم علی احمد عثمانی وزیر انرژی و آب جمهوری
اسلامی افغانستان و محترم شاه محمد دُر دولی اوف معاون
شورای وزیران ترکمنستان یادداشت تفاهم در زمینه توسعه
همکاری های بیشتر در عرصه انرژی را به امضا رسانندند.

محترم جان علم حسنی رئیس تربیت بدنی افغانستان و
محترم کاکا بای سیدوف رئیس کمیته دولتی سپورت
ترکمنستان، یادداشت تفاهم همکاری ها در عرصه ورزش را
به امضا رسانندند.

موافقتنامه همکاری علمی و تکنالوژی میان جمهوری
اسلامی افغانستان و ترکمنستان را داکتر نجم الدین ترین
معاون و سرپرست اکادمی علوم افغانستان و قربان مراد
مزیلوف رئیس اکادمی سائنس ترکمنستان امضا کردند.

قربان قلی بردى محمدوف رئیس جمهور ترکمنستان در
جريان سفر یک روزه اش به کابل، عصر امروز با نماینده گان
 القوم ترکمن افغانستان نیز دیدار کرد.

محمد اشرف غنی رئیس جمهور افغانستان و قربان قلی
بردى محمدوف رئیس جمهور ترکمنستان پس از مذاکرات دو
و چند جانبه در یک کنفرانس مشترک خبری در مورد ترتیب
صحبت های شان معلومات دادند.

را آغاز می کنیم و از تلاش های رئیس جمهور افغانستان در
این زمینه تشکری می نمایم.

رئیس جمهور ترکمنستان خاطر نشان کرد که روی پروژه
خط آهن ترکمنستان، افغانستان و تاجیکستان نیز صحبت شد
و آرزومندیم که کار آن در زمان معین تکمیل شود. آقای محمدوف
آماده گی کشورش را در زمینه آموزش متخصصین در سکنور های
اقتصادی و افزایش صادرات برق آن کشور به افغانستان و همچنان
افزایش حجم مبادلات تجاری میان دو کشور، ابراز کرد.

رئیس جمهور ترکمنستان گفت که به تاریخ ۱۲ سپتامبر
سال روان، کشورش بیستمین سالگرد بی طرفی خویش را
جشن می گیرد و از رئیس جمهور غنی دعوت کرد که در جشن
مذکور شرکت نماید. رئیس جمهور کشور ضمن تشکری از
دعوت رئیس جمهور ترکمنستان، گفت که در مراسم مذکور
شرکت خواهد کرد.

در جریان سفر رئیس جمهور ترکمنستان به کابل، دو
طرف یک اعلامیه مشترک و پنج توافقنامه و یادداشت تفاهم
را نیز امضا کردند.

محمد اشرف غنی رئیس جمهوری اسلامی افغانستان و قربان
قلی بردى محمدوف رئیس جمهور ترکمنستان، اعلامیه مشترک
جمهوری اسلامی افغانستان و ترکمنستان را به امضا رسانندند.

سرمحقق شیرعلی تزدی

جنگ عامل عمدۀ فقر در افغانستان

این منبع تغذیه می نمایند، به متابه پایان زنده گی محسوب می شود.

از اثر جنگ های حدود چهار دهه اخیر در کشور ما بند های آبگردان ویران و به مخربه تبدیل شده است، ساخته زمین های زراعتی و توأم به آن سطح حاصلات کاهش یافته است و آن ساحت کوچک زراعتی که باقی مانده اند از اثر نبود امنیت و کنترول دولت به کشت و زرع

کوکnar و سایر مواد مخدوه تبدیل شده اند. همچنان ویرانی تأسیسات زیر بنایی زراعتی، زراعت را به یک شغل طاقت فرسا و کم بازده تبدیل نموده است. مالداری نیز از اثر خشکسالی های پی درپی و نبود امنیت مالداران سر به نیستی نهاده است. امروزه تمام محصولات زراعتی و مالداری منجمله آرد، روغن، بوره، برنج، لبیات و سایر محصولات زراعتی و حیوانی را که باید به خارج صادر میکردیم و از مردک آن اسعار مورد نیاز خویش را به دست می آوردیم اقلام عمدۀ وارداتی مارا تشکیل میدهنند.

صنعت در گذشته نیز چندان رشد و توسعه نداشته و امروزه نیز به نسبت عدم به کارگیری سیاست حمایتی از تولیدات داخلی، قلت انرژی، عدم موجودیت پارک های صنعتی استندرد و نبود بازار مناسب چندان رونق ندارد.

پیشه وری و صنایع دستی که یکی از سکتور های کلیدی اقتصادی کشور ما بود و بیشترین اقلام صادراتی ما محصولات صنایع دستی بخصوص قالین، قالینچه، گلی،

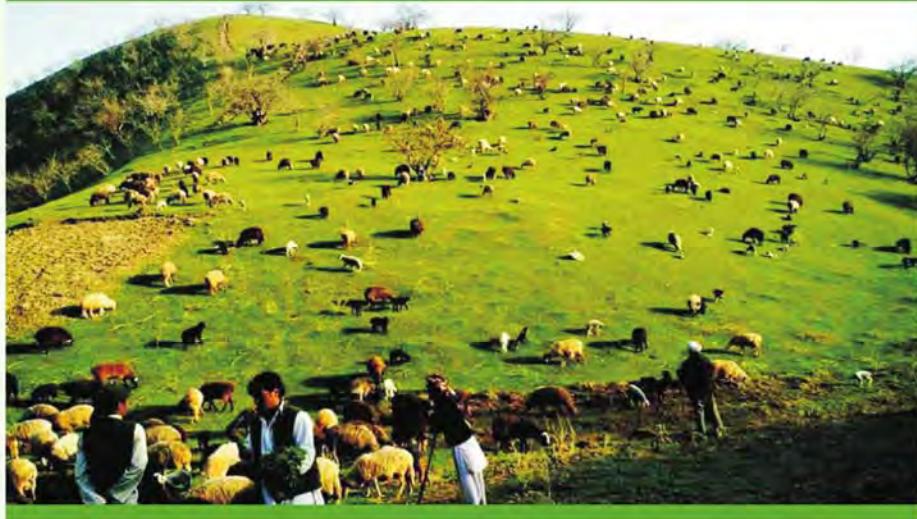


جنگ پدیده وحشتناکی است که همه منابع عایداتی یک کشور را از بین می برد. وحشتناکتر از آن زمانی است که جنگ به متابه منبع عایداتی عده از مردم یک کشور بدل شود. جنگ این پدیده منفور و وحشتناک عواقب نا گوار و بد فرجامی از قبیل بی قانونی، فقر، عقب مانده گی اقتصادی، بیماری های گوناگون، بی سوادی، فساد اداری، فساد اخلاقی، توهین به نوامیس ملی، آسوده گی محیط زیست، ترویج و توسعه قاچاق و امثال اینها را در پی دارد، که توضیح همه این ها درین مقاله مختصر نمی گنجد، من صرف به توضیح فقر ناشی از جنگ درکشور ما میپردازم.

جنگ زمانی به زخم ناسور بدل میشود که به حیث منبع عایداتی زورمندان و سیله استفاده فقرا و نفووس بیکار جامعه بدل شود. چون جنگ چرخ های اقتصادی را از حرکت نورمال بازداشت، اکثریت نهاد های اقتصادی را به رکود مواجه ساخته است، زراعت، مالداری، صنعت، پیشه وری و خدمات را فلجه ساخته و درنتیجه بیکاری را شدت بخشیده است و به یگانه منبع عاید تبدیل شده است، لذا خاتمه آن برای افرادی که از



دست آید، آنهم در حد معیشت و بسنده برای تأمین حداقل نیازمندی های تنها مولдин این مشاغل، چرا که شاهراه ها و خطوط مواصلاتی استندرد برای انتقال محصولات از یکجا به جای دیگر وجود نداشته و انتقال محصول از یکجا به جای دیگر قیمت محصولات را بلند برده که در نتیجه یک منطقه ازقلت محصولات و منطقه دیگر به نسبت نبود بازار مناسب از کثرت محصولات رنج میربد؛ به طور مثال: صفحات شمال کشور در هنگام جمع آوری محصولات زراعتی بخصوص خربوزه و تربیز به این مشکل مواجه هستند، به همین ترتیب سایر نقاط کشور نمی توانند محصولات خود را به بازار های دورتر ودارای تقاضای بیشتر انتقال دهند و محصولات خویش را به قیمتی به بازار عرضه مینمایند که مصرف زحمت شباروزی



آنها را پوره نمیکند. در حالیکه اگر امنیت تأمین و شاهراه های مناسب وجود میداشت، سایر نقاط کشور که به این محصولات ضرورت دارند از آن مستغید میشند و حتا به خارج به قیمت مناسب صادر میگردید که در نتیجه با به دست آوردن منفعت انگیزه و زمینه برای رشد بیشتر زراعت و مالداری مساعد میگردید.

در گذشته کشور ما احتیاج اسعاری خود را از طریق صدور اموال تولیدی خود رفع نمیمود، ولی امروز از یک طرف تجارت بیشتر شکل قاچاق را به خود گرفته است و قاچاق کسانی کرده

پوستین و انواع محصولات خامکدوزی تشکیل میداد، در شرایط فعلی بازار چندانی ندارد، زیرا مولد از تقاضای بازار خبر نداشته و به گونه سنتی به کار خویش ادامه میدهد، گویا انتظار دارد تا مستهلک سلیقه خود را مطابق به محصول تولید شده اش عیار سازد، در صورتیکه منطق تجارت چنین چیزی را نمی پذیرد، بلکه برعکس مولد باید از تقاضای بازار خبر بوده و همیشه تولیدات خود را مطابق به سلیقه دائم در تغیر مستهلک عیار سازد، چنین چیزی زمانی ممکن است که مولد و مستهلک دائماً با هم در تماس باشند و مؤلد مطابق به شرایط زمان، تقاضای بازار و سلیقه م شتری تولیدات خود را عیار سازد، برای موفقیت درین کار باید به طور مستمر سطح دانش و مهارت تخصصی مؤلد بلند برده شود و از تولیدات

عنعنوی و سنتی به سوی تولیدات مدرن روآورد؛ زیرا بهترین صنایع که در افغانستان زمینه رشد آن به وجه احسن میتواند مه یا باشد، صنایع دستی و پیشه وری و صنایع وابسته به زراعت میباشد که متاسفانه همان طور که گفته شد زراعت

خود چندان رونقی نداشته و امروزه ما از کوچکترین و ساده ترین محصولات زراعتی تا بزرگترین و پیچیده ترین آن را از خارج وارد می نماییم. در چنین حالت که جنگ به منبع عاید بدل شده است، به صنعت، زراعت و مالداری هیچ گونه توجه صورت نگرفته این سکتورهای کلیدی اقتصادی از رشد و انکشاف باز مانده و در پرتگاه نابودی و فلج شدن قراردارند، زیرا عاید این سکتورها در مقایسه به عاید جنگ ناچیز و اندک میباشد و ضرورت به حد اقل یک سال انتظار دارد تا بعد از زحمت وتلاش طاقت فرسا محصولات زراعتی و صنعتی به



خویش به خاریجی ها تسليم میکنیم، در چنین حالت فقر مطلق دامنگیر مردم جامعه شده و قوای بشری مستعد به کار که یکی از ارکان اساسی رشد و انکشاف کشور ها میباشد از عرصه تولیدی به عرصه نظامی سوق گردیده و یا اینکه عرصه را به خود تنگ دیده دربی پیدا کردن یک لقمه نان با به فرار نهاده به کشور های همسایه مهاجر میشوند و یا هم خواسته و نه خواسته به دام جنگ جویان نشسته در کمین افتاده به متابه مواد سوخت جنگ تنور بی ثباتی ها و بد امنی ها را داغ و سوزان نگاه میدارند.

در چنین حالت جامعه سراسر در گرداب نابودی و خودسری غوطه ورشده و وضع اقتصادی رو به وخامت گراییده، قیمت ها به نسبت نبود تولیدات داخلی صعود نموده وقدرت خرید مردم کاهش میابد، در نهایت بحران و رکود اقتصادی دامنگیر جامعه و مردم آن می شود.

تا زمانی که صلح سراسری در جامعه برقرار نشود، هیچ امید به فردای درخشان جامعه وجود نخواهد داشت، این مامول زمانی به حقیقت می پیوندد که نیروهای درگیر در جنگ از

میتوانند که از سلاح و زور برخوردار بوده و قانون به نزد آنها هیچ گونه ارزشی ندارد. از طرف دیگر تجارت ما تجارت یک طرفه است، به این معنا که همه نیاز مندیهای خویشرا از خارج دربیل اسعار وارد نموده در حالیکه صادرات ما ناچیز می باشد. ۶۹٪ به کثر بیلانس تجارت مواجه هستیم زیرا تولیدات مناسب که به خارج صادر و یا خود مصرف نماییم، نداریم و تولیدات کمی هم که وجود دارد از یک طرف نیازمندی داخلی را مرفوع ساخته نمی تواند و از طرف دیگر نسبت مشکلات مناقلاتی یا در راه ها فاسد و از بین میرونند و یا هم قیمت تمام شد آنقدر افزایش می یابد که چندان سودی را در پی ندارد که در نتیجه هر تحول کوچک و یا بزرگ در ارزش پول خارجی میتواند به همان تناسب قیمت های تجاری را لطمeh زند.

به همین ترتیب از اثر جنگ و ناامنی سرمایه های داخلی که در صورت سرمایه گذاری آن زمینه کار به تعداد زیاد از نیروی مستعد به کار مساعد میگردید به شکل سیل آسا از کشور فرامیننماید، این خود گویای اینست که بیکاری بیداد میکند و ما همه دار و ندار خویش را در بدل خرید نیاز مندیهای



جنگ عامل عمده فقر در افغانستان

تر گرددند، جنگ همه راه های کار و تشبیث را بر روی مردم مسدود ساخته است و دوام آن عواقب خطرناکی را در قبال خواهد داشت.

بنا بر آن برای کاهش فقر ضرور است تا به نکات آتی توجه همه جانبی صورت گیرد:

- ۱- ختم جنگ و تأمین امنیت با همه امکانات ممکنه؛
- ۲- رشد تولیدات زراعتی، مالداری، صنایع دستی و پیشه وری و پیدا نمودن بازار مناسب داخلی و خارجی به محصولات متذکره؛
- ۳- احیای فابریکه ها و مؤسسات تخریب شده و اعمار مؤسسات تولیدی جدید پروسس مواد غذایی و سایر تولیدات و محصولات زراعتی و مالداری؛
- ۴- هماهنگی رشد زراعت و صنعت با در نظر داشت نیاز

مندی جامعه؛

- ۵- از بین بردن فساد در تمام عرصه های اقتصادی به خصوص در گمرکات و بخش های تجاری؛
- ۶- جلوگیری از فرار غیر قانونی سرمایه از کشور و سرمایه گذاری آن در بخش های تولیدی و اشتغال زا؛
- ۷- جلوگیری از قاچاق اموال صادراتی و وارداتی و تسریع آهنگ رشد صادرات قانونی به منظور بهبود و تحکیم پایه های تجارت خارجی؛
- ۸- کاهش تورید اموالی که امکانات تولید و یا تعویض آن به امتعه تولیدی مماثل مؤسسات داخلی کشور میسر باشد، از قبیل: گندم، برنج، لوبیا، نخود، میوه های خشک و تازه و مانند آنها.

- ۹- سوق دادن یک قسمت از سرمایه تجاری به سوی سرمایه گذاری های تولیدی و اشتغال زای دراز مدت و میان مدت؛

۱۰- توجه به حل مشکل بیکاری با تمام امکانات دست داشته؛

با توجه به نکات متذکره میتوان تا اندازه جلو افزایش فقر را گرفت و زمینه را برای کاهش بیکاری مساعد ساخت.

خواسته های گروهی و تنظیمی خود صرف نظر نموده، منافع ملی را بر منافع شخصی ترجیح داده به خاطرقطع جنگ به توافق برسند. با فرو کش نمودن جنگ و امید برای صلح کمک های خارجی دوباره از سر گرفته خواهد شد، سرمایه داران ملی به آینده دل گرم شده و به سرمایه گذاری آغاز می نمایند. حتا زمینه سرمایه گذاری خارجی نیز مساعد میگردد. چنانچه مشاهد حال هستیم که طی پانزده سال گذشته به طور مستمر سخن از عور پایپ لاین گاز ترکمنستان از راه افغانستان به پاکستان و هند مطرح بوده و هیچگاه جنبه عملی را بخود نگرفته است. همین طور استخراج معدن مس عینک لوگر، آهن حاجی گک بامیان، استخراج گاز وده ها معدن خورد و کوچک دیگر که زمینه استخراج آن مساعد است، نسبت نبود صلح و امنیت دست نخورده باقی مانده وبعضاً به شکل غیرقانونی استخراج و به یغما برده میشوند.

با تأمین صلح زمینه کار واشتغال برای نفوس بیکار مساعد شده، کسانی که جبراً به سوی جنگ سوق شده اند و از این راه امراض حیات می نمایند از جنگ دست کشیده و از راه سالم و معقول به امراض حیات خواهند پرداخت. فرار سرمایه که به طور روز افزون ادامه دارد نه تنها کاهش خواهد یافت بلکه سرمایه های خارج شده از کشور دو باره به کشور برگشته و در پرورش های دراز مدت سرمایه گذاری خواهد شد؛ زیرا اگر صلح در افغانستان تأمين باشد در هیچ جای دیگر دنیا چنین زمینه برای سرمایه گذاری مساعد نیست.

تا زمانی که جنگ وجود داشته باشد دولتی که بالتبه ثبات واستقرار داشته باشد به وجود نخواهد آمد. بنا بر آن میتوان گفت که همه مسایل اقتصادی ما با صلح و ختم جنگ رابطه دارد. در صورت تأمین صلح و مدربت سالم و کارا تمام ویرانی ها به زود ترین فرصت مرمت گردیده و به آبادانی تبدیل خواهد شد.

پس به این نتیجه میرسیم که یکی از عوامل عمده فقر و عقب مانی کشور ما جنگ و بی امنی های سالیان متمادی می باشد. جنگ باعث شده تا مردم روز به روز گرسنه و گرسنه

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





خیرنوا: عبدالحکیم رامیار

بانکی سپما او د اقتصاد مالي تمويل

بانک یو مالي - پولي بنهست دی چې تر ډېره د پيسو د راکړي ورکړي سره کار لري. بانکونه ددې ترڅنګ چې به بلا پلوا اقتصادي عرصو کې کار او فعالیت کوي د فعالیت د خرنګوالي له کبله په مرکزې او سوداګریز بانکونو باندي وپل کېږي.



مرکزی بانک د ستراتژيو او پالیسيو په جوړولو بوخت وي او هڅه کوي داسې پالیسي ترلاس لاندې ونيسي او عملې بې کېږي ترڅو په چلنډ کې پسې د ټولنې اقتصادي نورمال بهېر بسیا کېږي او ترڅنګ یې د سوداګریزو بانکونو چاري هم کترول او رهبری کوي.

سوداګریز بانکونه د ټولنې او دهه د کاروباریانو مالي - پولي - چاري سمبالي، د غوښتونکو د اړتیا په پانګه د هغوي په واک کې اېړدي او د پولي - مالي چارو د سرته رسولو په اړوند ورسه مرسته کوي.

جوته ده چې هیڅ اقتصادي کاروبار بې له پانګې پرمخ نه خې او نن ورڅ د اقتصادي کاروبار د تمويل اهم مرکز سوداګریز بانکونه دی چې د پور او اعتبار په بنه پانګه د اقتصادي عاملینو په اختيار کې اېړدي. دلته دا سوال پیدا

انسانی ژوند ته په کتو سره ليدل کېږي چې په هېوادونو کې د وګو د ژوند کچه او د هېوادونو د پرمختګ او پراختیا سطحه یو له بله ډېر توپير کړي دی، او له هغه خایه چې د هېواد آبادی او پرمختګ په کار او هڅو پوري تراو لري نو هغه ملتونو او هېوادونو چې طبیعی زېړمې او امکانات چې خدای (ج) په بېلوا کچو او شرایطو د هغوي په واک کې ورکړي دی په بنه توګه کارولې او په منطقې بنه پې پراختیا ورکړي ده، نن ورڅ د بنه او سوکاله ژوند خاوندان دی.

سره له دې چې هېوادونه د طبیعی او فرهنګي امکاناتو او خانګنونه له کبله یو له بله توپير لري، د هیچا له پاره د پرمختګ دروازې ترلې نه دی؛ بلکې په یوه او یا بله بنه ورته د ودې په خاطر امکانات شته، به دې شرط چې دا امکانات وڅېړل شي او د هغه د کارولو منطقې او سې لارې چاري غوره شي.

د پخوا پر خلاف چې انسانانو به تر ډېره د طبیعی امکاناتو په کارولو سره خپلې اړتیاوې پوره کولې او په قېټه کچه ژوند دوام درلود، د نن ورڅې ژوند د طبیعی امکاناتو د کارولو ترڅنګ نویو وسایلو او امکاناتو ته اړتیا لري او ان تردې چې یوازې او یوازې په طبیعی شمنیو او امکانات دده لکول تولې انساني خواستې نشي بسیا کولای.

هې په چې د انسان د ژوند اړوند چاري پراختی او غوبنېټي زياتې شوې او ضرورتونو پې پراختیا موندلې ده امکانات هم زیات شوي دی. چې په مالي او خدماتي چارو کې د انسانانو یوه لاسته راوینه د بانکونو او مالي پولي موسسو منځته راتګ دی.

د تجارتی بانکونو قانونی ذخیرې او نغدي پيسې ساتل، د سوداګریز بانکونو لپاره د اعتباري چارو امکانات برابرول، د بانکونو تر منځ د حسابونو د تصفېي چاري پرمخيبل د دولت د مالي اړوندو چارو لپاره د صندوق دنده اجرا کول، د پولي سياست طرحه کول او دهغه اجرا او کنټرول، د بانکونو له خوا د ورکول کېدونکو پورونو او اعتبار کنټرول او نظارت او د ملي پيسو د ارزشت د ساتلو دندي په غایه لري. مرکزي بانک د پورتنيو فعالیتونو له لاري د بيو په ثبات کې ونډه اخلي او د هېواد اقتصادي تعادل تنظيموي.

سوداګریز بانکونه د مرکزي بانک تر

لارښونې د وګړو او بپلا بلو سازمانونو او تصدیو سپارني اخلي او متقاضيانو ته ېې د پور او اعتبار په بنه ورکوي چې په دي کار سره د تولیدي، تجارتی او خدماتي تصدیو جاري پانګه تمويلوي. همدا راز د هېواد دنه د پيسو د راکړي ورکړي چاري، اسعاري معاملې، د ضماننامو صادرول، د سوداګریز او راقفو او استادو تزیيلول او نورې د دندو شخه دي.

سره له دي چې پورته ذکر شوې دندي د يوه سوداګریز بانک ټاکل شوې دندي شمېرل کېري او پخوا سوداګریز بانکونو ته اجازه نه ورکول کېډه چې په مستقیمو پانګونو او د سوداګرۍ په موخه د توکو په پېر و پلور لاسپوري کړي، خو په نږي کې د پخوا په پرته د اقتصادي حالت بدلون د سوداګریز بانکونو ډېري دا دندي بدلي کړي دي. په امریکا کې په ۱۹۳۳ کال تصویب شوي Glass-steagall Act قانون د بانکونو د فعالیت په اړوند خانګړي طرزالعمل درلود ددي قانون په بنا هغه بانکونو چې په يوه عرصه کې پې فعالیت کاوه، په بله عرصه کې له کارکولو شخه منعه شوي و. په دي معنا چې سوداګریز بانکونو نشوای کولاي چې په مستقیمه توګه په

کېري چې سوداګریز بانکونه دا پانګې چې نوروته ې په ورکوي د کومه کوي؟ آياد بانکونو چارواکي دومره شتمني لري؟ آياد بانکونو پانګه شخصي پانګه وي؟

د دي سوالونو به څواب کې باید ووبل شې چې په اوں وخت کې ناشونې ده د يوه بانک ټوله شتمني او پانګه د يوه یا خو محدودو کسانو وي. دا پانګه د ټولنې د وګرو د مصرف خخه پانې ذخیره شوې او سپما شوې پيسې دي چې د اعتبار په بنه ېې بانک ته سپاري.



کله چې يوه سوداګریز بانک پرانیستل کېري د قانون پر بنا د يوه ټاکلې پانګې په اساس او د معین طرزالعمل پر بنا کولای شي د ټولنې د وګرو د سپما شوې پيسو د اخیستو او نورو غښتنوکوته د پور او اعتبار ورکولو وسیله شي.

په عنعنوي توګه د يوه سوداګریز بانک دندي د مرکزي بانک او نورو ملي بنسټونو لکه د بیمو شرکتونه، د پانګونې صندوقونه او سازمانونه او نورو شخه توپير لري، مرکزي بانک د پيسو (لوټ او سکو) نشولو او په دوران کې د پيسو د تنظيم، د ګران يه فلزاتو او د دولت اړوند اسعارو،



په تولو وروسته پاتی هبادونو د هغه جملې نه زمونږ په هباد کې د ډپرو کورنيو او نسلونو تل پاتې فقر تر ډپره له دي خایه سرچينه اخلي چې له یوې خوا ډپر کسان او کورني په ژوند کې دومره عايدنه ترلاسه کوي چې د مصرف خخه ېي زيات پاتې شي، له بلې خوا ډپر نور چې د یو خه پس انداز امکانات هم ولري د وروسته پاتی فرهنگ او د هباد وروسته پاتی اقتصادي سیستم له کبله د سپما ارزښت ته پام نه اړوي هغه خه چې ترلاسه کوي هغه قول مصروفی. په خوانی کې یوازې د «وختوره مه مره» به بنې ژوند کوي او د عمر په آخر او زړښت کې په فقر او بې وسی کې یوې مړی ډودۍ ته اړ وي.

په پرمختلليو هبادونو کې د ډپرو نورو موضوعاتو ترڅنګ د وګرو او کورنيو له خوا سپما او د هغه اقتصادي او ټولنیز اهمیت ته خانګړې پاملنې کېږي. آن تر دې چې په بنوئیخو او کور کې کوچنیان د سپما پر اهمیت پوهول کېږي. خوا زمونږ په هباد کې د دولتي اړوند چارواکر له خوا د دولتي تګلارو په بنې هیڅ راز فعالیت او تبلیغ نه دی شوی، چې باید شوی وي او باید وشي، او ډپري کورني هم چندان دی موضوع ته پام نه اړوي.

په ۱۳۸۲ کال کې د بانکونو د قانون د تصویب خخه وروسته خصوصی بانکونو په پراخو تبلیغاتو پیل وکړو خه نا خه د خلکو پام بې هم خانته واړاوه او بانکونو ته د وګرو له خوا د سپما پیسو سپارلو بهیر چټک شو خو د کابل بانک د بحران خخه وروسته د دې بانکونو تبلیغاتو د وګرو د هڅونو په خاطر کومه د پامور پایله نه ده درلودلي، او بانکي احصائي په ډاګه کوي چې سره له دې چې اوس مهال په هباد د ۱۷،۱۶ بانکونو خخه زيات دولتي او خصوصي بانکونه فعالیت کوي د خینو بانکونو د فعالیتونو د کمزوري کډو خخه وروسته په بانکونو کې د وګرو د سپما بهير پېڅ شوی دی. دا په داسې حال ده چې د هباد، خه دولتي دی او که خصوصي خپلو مشتریانو ته او په تېره بیا سپما کوونکو ته بنې او آسانه شرایط په نظر کې نیولي دی. د پلګې په توګه د

بانکونو لاسپوري کړي چې دا حالت د ۱۹۹۰ کلونو تر پیل دوام درلود. د تېري پېږي په وروستيو کې په خینو هبادونو کې د بحران له امله اقتصادي فعالیتو کم او د ډپرسوب (تورم) کچه په بېساري توګه را ټیته شوه. د کاروبار د رکود له امله د نېړۍ په کچه بانکي پور او اعتبار ته تقاضا کمه شوه او له امله ېي د بانکونو د پورونو نرخ راتیت شو، آن تر دې چې په جاپان کې د خو کلونو له پاره د بانکي سود(بهري) نرخ صفر و، نو ډپرو بانکونو د خپل فعالیت د دوام او د ګټه د ترلاسه کولو په خاطر، په بانکونو او سوداګرېزو چارو لاسپوري کړ، په شراكت او د اورد مهاله پروژو په تمویل کې ېي ونډه واخیسته او په اصطلاح «خو موخيزې» دندې ېي خپلې کړي. د دې یادونې خخه مې موخه دا ده چې شرایط او حالات هر خه بدلوای شي نو د خدمتګزاره دولتونو، سازمانونو او هخاندو او خلاقو شخصیتونو او مدیرانو کړنی دی چې وضعی ته په کتو او تحلیل خپل کاروبار داسې عیار کوي تر خو ټاکلي هدفونه په بنې توګه ترلاسه شي.

اوسم راخو دېته چې که د یوہ بانک کاري پروګرام او اجندا هر خه چې وي، خو په تولو هبادونو کې د سوداګرېزو بانکونو اهمه مالی سرچينه د ټولنې سپما ده. لازمه ده د هري سپما ګټه او اغېزو ته له دوو اړخونو، وکتل شي. لمړي دا چې په بانک کې د هر سپما کونکي، سپما شوی شمنی د بانکي ګټې په ترلاسه کولو سره د ارزښت د بايلو خخه خوندي پاتې کېږي او په وروسته کې یوہ د ډاد وړ شمنې وي او که دا سپما شوې پیسې د بانک له لارې (د اسلامي بانکوالې په اصولو) په سوداګرېزو او یا تولیدي چارو کې وکارول شي او ګټه تری ترلاسه شي سپما کونکي د حلالې ګټې خاوند کېږي. همدا راز خرنګه چې د دې پانګونی هره لګول شوې پیسې حسابېري او بانک سپما کونکي ته حساب او حق ورکوي چې په دې توګه سپما کونکي د خپلې شمنی د خوندي ساتلو ترڅنګ د دوامداره عايد امکانات منځته راوړي.

د کارولو په اړوند خاص دولتی طرزالعملونه وي چې د پور ورکوونکي بانک، مرکزي بانک او نورو اړوندو ادارو او مقاماتو لخوا خارل کېږي تر خود احتمالي ريسک کچه یې را تیته شي او د زیان او تلف کېډو مخه یې ونیول شي.



په دې ترڅ کې د ہپواد هغه بانکونه چې د اسلامي بانکوالی کېږکې یې پرانیستې دي، د اسلامي اصولو پر بنا بانکی خدمتونه وړاندې کوي. په اسلامي بانکوالی کې بانک د سپما کوونکي سره د مخه د ریحی او یا ګټې په اړوند کومه پرېکړه نه کوي او د خپل بانکی اجوري د اخیستو نه وروسته د مشتری سپما شوی پیسې په پانګونو او نورو فعالیتونو کې کاروی او لاسته راوړې ګټې یې د مقرراتو پر بنا د پانګوال او سپما کوونکي تر منځ ویشل کېږي.

په دې توګه لیدل کېږي چې که د ہپوادوالو کمې او تیت و پرک پیسې د تاکلیو اړکانونو له خوا چې بانکونه او هغه ته ورته سازمانونه دي را ټولی او په کار واچول شي په بانګې بدليږي او د ہپواد دودې او پر مختګ لپاره مرسته کوي.

غضنفر بانک بروشورونه او تبلیغاتی پانۍ جو توي چې په دې بانک که د ستني بانکوالی «عمومي بانکوالی» سربره د «اسلامي بانکوالی» کې کې پرانیستې دي او په کمه موده کې لاسته راوینې هم لري. د غضنفر بانک د «عمومي بانکوالی» حسابونه، د جاري حساب، سپما حساب او موده یېز حساب خخه عبارت دي.

د جاري حساب په پرانیستلو سره مشتری په موقعه توګه خپلی پیسې په بانک کې امانت اېردي او د بانک خخه د چک کتابجه ترلاسه کوي او د هغه له لاری په هر وخت کې چې وغواړي د دې بانک د خانګو خخه خپلی پیسې ترلاسه کولای شي. دا حساب ډېره هغه کسان او کاروباریان پرانیزی چې وغواړي بانک یې د مژقتې مودې له پاره پیسې وساتي. دا چې بانک نه پوهېږي چې مشتری بېرته دا پیسې کله د بانک خخه اخلي، نو د مشتری سره کوم تړون او پرېکړه هم نه کوي، نه ګټې اخلي او نه هم مشتری ته تکنانه ورکوي، مشتری د پیسو خوندي ساتلو ته خوبش وي او بانک هم دا پیسې د خپل ورخنیو کارونو له پاره کاروی او دغښتنې په وخت هغه بېرته مشتری ته ورکوي.

بل حساب د سپما حساب دی چې د ګټې د ترلاسه کولو په موخه پرانیستل کېږي. د دې حساب د پرانیستلو په وخت بانک او مشتری سره تفاهم کوي. دا پرېکړه د مشتری لخوا د پیسو د بېرته اخیستلو، او د هغه د بانکی ګټې خرنګوالی روښانه کوي. په ډېرې بانکونو کې مشتری تر شپږ میاشتو د دې حساب خخه پیسې نشي ایستلای. او که کوم مشتری د دې حساب خخه د تاکلې مودې خخه مخکې پیسې ویاسي بانک هغه ته ګټې نه ورکوي.

بل حساب چې موده یېز بانکی حساب نومېږي د مالي تمویل او د پانګونو له نظره د پامور اهمیت لري دا حساب د هغه چا له خوا پرانیستل کېږي چې لپالتیا لري په بانک د هغه کې سپما شوې پیسې په پانګونو کې ولګول شي. بانک په خپل وار سره د دې حساب پیسې پانګوال او نورو غونښتونکو کاروباریانو ته ورکوي. د موده یېز حساب د پیسو



مهارت های اقتصادی خانواده

روایای خوشبختی و موفق عنوان می‌کنند. شیوه مدیریت اقتصادی خانواده‌ها، امروزه بخش عمده‌ای از هویت آنان را تشکیل داده، رونق و شکوفایی اقتصادی، رشد و ترقی خانواده را در پی خواهد داشت.

انتخاب، قلب اقتصاد خانواده

خانواده دوست دارد بهترین نوع غذا را مصرف کند، زیباترین لباس‌ها را برای اعضای خود تهیه کند، در بهترین نقطه شهر و در بهترین منزل زندگی کند، بهترین وسایل و امکانات را در اختیار داشته باشد، به طور مکرر سفر برود، بهترین آموزش‌ها را برای فرزندان خود فراهم کند و... واقعیت این است که اگرچه این درخواست‌ها به وسیله همه خانواده‌ها مطرح می‌شود اما واضح است که فقط در صد کمی از خانواده‌ها قادر به تأمین همه این خواسته‌ها هستند. درآمد یک خانواده متوسط فقط می‌تواند تعداد محدودی از این خواسته‌ها را

هر اقتصاد خانواده به معنی برقراری تعادل میان منابع محدود درآمد و مخارج است و تأمین اقتصادی یکی از رموز بقای خانواده‌هاست. اقتصاد خانواده را می‌توان چگونگی سازماندهی و مدیریت منابع خانه تعریف کرد. برای مدیریت منابع درآمد می‌توان فهرست کاملی از دخل، خرج، زمانه و... تهیه کرد. شاید اقلام این فهرست متفاوت باشد، ولی همه آنها دارای یک ویژگی مشترک هستند. ویژگی همه این اقلام در زندگی امروز این است که کمیاب هستند. حتماً شنیده‌اید که مردم می‌گویند ای کاش وقت بیشتری داشتم، ای کاش خانه بزرگ‌تری داشتم، ای کاش پول بیشتری داشتم و.... . هر چند که خانواده به غیراز منابع مادی، منابعی نظیر عشق، وحدت خانواده، خاطرات خوش، لحظه‌های شاد خانوادگی و... در اختیار دارد که قابل تبدیل به پول نیست اما نقش منابع مادی هم آن قدر اهمیت دارد که کارشناسان مدیریت اقتصاد، خانواده را یکی از ارکان تحقق



این است که افزایش درآمد، به معنی بهبود معاش خانواده نیست بلکه افزایش درآمد افزایش هزینه‌ها را به دنبال خواهد داشت و مدیریت هزینه‌های هاست که هر گردنده‌گان اقتصاد خانواده را آشکار می‌کند. خانواده‌ها نمی‌توانند هنگام مواجهه با کمبود بودجه‌شان یک متمم بودجه بیاورند و هزینه‌های اضافی را حذف کنند بنابراین باید قادر باشند هزینه‌ها را مدیریت کنند.

آنچه اقتصاد خانواده را منحصر به فرد می‌کند وجود ارتباطات درونی بین نشصهای شغلی و خانوادگی است. با این وجود نباید فعالیت‌های اقتصاد خانواده را شوکی و سرگرمی دانست بلکه باید با جدیت و برنامه‌ریزی دقیق آنها را پیگیری کرد. این بدان معناست که تمام اعضا خانواده موظفند از سیاست‌های اقتصادی خانواده در جهت پیشبرد اهداف آن تبعیت کنند. مدیریت اقتصادی خانواده در شرایط عادی باید براساس میزان درآمدهای هر یک از اعضا خانواده و هزینه‌ها تنظیم شود. همان طور که در بحث هزینه‌کردن و ایجاد تعادل بین دخل و خرج نیز نیاز به مدیریت است.

راهکارهای پیشنهادی برای دوام و قوام اقتصاد خانواده

۱- برنامه‌ریزی برای آینده اقتصاد خانواده

بیلون شک برنامه‌ریزی برای آینده زندگی در تمامی خانواده‌ها مطرح است. در سیستم اقتصاد خانواده، خانواده و اقتصاد آن را نمی‌توان از هم مجزا کرد، بنابراین زمانی که برای هر یک از آنها برنامه‌ریزی می‌کنیم، ناگزیریم دیگری را نیز مدنظر بگیریم. توجه به نیازهای آتی خانواده و همچنین شناخت فرستها و تهدیدهای اقتصاد خانواده در این راستا اهمیت دارد. این کار برای تمام اعضا خانواده مفید خواهد بود. می‌توان جلسات خانوادگی را روی این موارد متمرکز کرد.

۲- انجام مشاوره‌های اقتصادی

بعضًا خانواده‌ها در مدیریت اقتصادی خود از توان لازم برخوردار نیستند و یا اینکه با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شوند که به تنهایی از عهده آنان بر نمی‌آیند. گرچه در عصر حاضر منابع و مراجع بسیاری برای مشورت دهی در دین خصوص وجود دارد. اما از منابع بالقوه اطلاعات و مشاوره می‌توان به دوستان و آشنایان، اقوام، اعضا خانواده، همکاران شغلی و ... اشاره کرد. مهم شناخت مرجع شایسته و کسب مشاوره صحیح است.

برآورده کند؛ از این‌رو خانواده باید از میان خواسته‌های خود انتخاب به عمل آورد. نیاز به انتخاب در تمامی طول و سطوح مختلف زندگی وجود دارد.

حتمًا بارها پیش خود فکر کرده‌اید اگر این کالا را بخرم، نمی‌توانم پول برق را پرداخت کنم، اگر خانواده را به تفريح ببرم، نمی‌توانم فیس کورس فرزندانم را پردازم، اگر برای خود لباسی را که دوست دارم بخرم، نمی‌توانم دخترم را تداوی کنم و ... در زندگی روزمره با صدھا مورد از این نوع مواجه هستیم که باید تصمیم بگیریم و انتخاب کنیم.

اینکه چه و چه قدر مصرف کنیم، چه کسی کار کند، چند ساعت کار کند، در کجای شهر زندگی کنیم، آپارتمان داشته باشیم با چند اتاق و ... پرسش‌هایی است که هر روز در خانواده‌ها مطرح است. پاسخ به همه پرسش‌های بالا مستلزم تصمیم‌گیری و انتخاب است و به همین دلیل انتخاب، قلب اقتصاد خانواده است.

چگونگی توزیع منابع برای رسیدن به مطلوبیت

چگونگی توزیع منابع در دسترس خانواده، بین اعضای آن بسیار مهم است. واضح است اگر یکی از اعضا خانواده قسمت بیشتری از درآمد خانواده را به خود اختصاص دهد، سهم کمتری برای دیگری می‌ماند. در اینجا یک راحل طلایی برای حل مسئله توزیع مناسب منابع خانواده پیشنهاد می‌کنیم: لیستی از خواسته‌های افراد خانواده تهیه کنید. انتخاب‌های ممکن را بنویسید. انتخاب‌ها را آنقدر با هم عوض کنید که بهترین انتخاب با توجه به درآمدتان دست یابید. توجه کنید که هر خانواده سازمانی است که تولید و توزیع کالا را انجام می‌دهد، ولی مثل خط تولید یک کارخانه نیست، بلکه مکانی است که در آن گروهی زندگی می‌کنند و عمل هریک بر دیگری اثر می‌گذارد.

بهترین و اقتصادی‌ترین انتخاب برای خانواده، انتخابی است که بیشترین رضایت خاطر (خشوندی) را برای خانواده به بار آورد. اقتصاددانان به جای رضایت خاطر از یک اصطلاح علمی به اسم مطلوبیت استفاده می‌کنند. آنها می‌گویند بهترین انتخاب، انتخابی است که بیشترین مطلوبیت را برای خانواده ایجاد کند.

راهکارهای موقفيت در اقتصاد خانواده

اقتصاد خانواده تنها محدود به خانواده‌های مرغه و ثروتمند نیست. این علم برای افسار کم درآمد که اتفاقاً دخل و خرچشان همخوانی ندارد کاربردهای بیشتری خواهد داشت. از نکات قابل توجه در اقتصاد خانواده

آن نقش مهمی ایفا کند.

زنان و مدیریت اقتصاد خانواده

زنان در مدیریت و برنامه ریزی مصارف خانواده ها نقش اساسی دارند. برخی از کارشناسان مصرف را کلید فهم تحولات اجتماعی بیان می کنند چرا که بر این اساس واقعیت خانواده را بهتر می توان شناخت. با توجه به اینکه سطح زندگی افراد در جامعه دچار تغییرات اساسی است نگاه امروز به اقتصاد در جامعه نگاهی وسیع و گسترده است.

در قدیم مصرف صرفاً یک رفتار اقتصادی بیان می شد به طوری که افراد غنی به لحاظ درآمد بالا، از کالاهای بیشتری هم مصرف می کردند، حال آنکه امروزه مصرف وسیله ای شده که افراد شخصیت خود را از این طریق به دیگران نشان می دهند؛ در واقع مصرف به یک رفتار اجتماعی تبدیل شده است. با توجه به جایگاهی که زن در خانواده به عنوان مادر و فردی که در انتقال ارزش های اخلاقی به نسل بعد مؤثر است، می تواند در اصلاح الگوی مصرف نیز نقشی بسیار مهم داشته باشد.

اگر در خانواده ای مصرف و استفاده از کالاهای مصرفی تو سط مادر خانواده مدیریت نشود، اقتصاد خانواده دچار مشکل می شود.

۳- افزایش سطح دانش اقتصادی خانواده

ابتدایی ترین مرجع برای افزایش سطح دانش و آگاهی پیرامون مدیریت اقتصاد خانواده کتاب ها و نشریات است. ارائه آموزش های لازم به فرزندان و ارتقای سطح عمومی دانش اقتصادی خانواده می تواند زمینه خوبی برای تصمیم گیری های صحیح اقتصادی باشد.

۴- روحیه همکاری بین اعضای خانواده

تعامل مناسب بین اعضای خانواده و همچنین اولویت بندی نیازهای اقتصادی سبب تقویت و سلامت اقتصاد خانواده می شود.

جایگاه فرزندان در اقتصاد خانواده

نقش کودکان و فرزندان به عنوان یکی از مصرف کنندگان عده در خانواده ها از یک سو و همچنین جایگاه آنان در آئینه اقتصاد خانواده ها از سوی دیگر لزوم توجه به آموزش صحیح و هدایت آنان را ایجاد می کند. با رهبری صحیح و بدجا در اقتصاد خانواده، خصوصیات جمع گرایی، صداقت، دلسوزی، صرفه جویی، مسئولیت پذیری و دیگر خصوصیات مثبت رشد و پرورش می یابد. هدایت فرزندان در مسیر شناخت مسائل، مشکلات، کمبودها و محدودیت های اقتصادی خانواده ها می تواند در اصلاح رفتار مالی و همچنین واقعیت نگری





قرار دارد، متمایز است. زمان منبی محدود است که نه قابل ذخیره کردن است و نه برگشت پذیر. آهنگ آن را نمی توان تندتر یا کنترل کرد. لذا منبی است که باید در قبال آنچه به دست می آید، صرف شود. از آنجا که انسان در قبال هرچه که در اختیار دارد، مسئول است، در مقابل زمان نیز مسئول است. با این نگرش نسبت به زمان، برنامه ریزی زمان برای خود و خانواده از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در واقع برنامه ریزی خانواده به منظور استفاده بهینه از زمان، نخستین قدم در راه برنامه ریزی اقتصادی خانواده است.

خانواده بدون برنامه مثل سازمانی است که به حال خود رها شده است. اهداف تشکیل دهنده گان خانواده محقق نمی شود مگر آنکه رئیس و مدیر خانه برای رسیدن به اهداف مورد نظرشان با شناخت کافی از امکانات و منابع در اختیار، برنامه ریزی داشته باشند. نخست باید چارچوب اهداف کلی خانواده تعیین شود، آنگاه کل برنامه به برنامه ها و هدف های کوچک تر برای رسیدن به هدف اصلی تقسیم شود. از این رو برنامه ریزی در ۳ افق زمانی بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت ضرورت دارد. در برنامه ریزی بلندمدت خانواده، با توجه به منابعی نظری ثروت و درآمد و زمان که در اختیار دارد، اهداف بلندمدت خود را تعیین می کند.

کارشناسان اقتصادی معتقدند پس از این مرحله، یعنی برنامه ریزی و انتخاب خطمنشی برای تحقق اهداف این برنامه ها، موفقیت به روی خانواده ها لبخند می زند و فقط کافی است تفکر خود خواهی را از دل های اعضای خانواده بشوییم تا حس فداکاری، صداقت، همدلی و جمع گرایی میان اعضای خانواده تقویت شود.

منبع: fa.drmoneyman



همان طور که نقش زن در جامعه سنتی در قناعت، بسیار چشمگیر بوده است، در جوامع مدرن هم در گرایش یا عدم گرایش افراد خانواده به مصرف گرایی بسیار مؤثر است. زن با استفاده از جایگاه ویژه ای که از لحاظ احساسات و عواطف در خانواده دارد نیز می تواند روی الگوی مصرف و نظام اقتصادی خانواده تأثیر مستقیم داشته باشد.

افزایش بهره وری در خانواده

برای کاهش هزینه خانواده، قبل از استفاده از هر روشی، قیمت روش های مختلف را با هم مقایسه کنید. آن گاه از روشی استفاده کنید که خدمت تحقق خواسته نهایی و ایجاد مطلوبیت در خانواده، پایین ترین هزینه را داشته باشد. مثلاً در انتخاب وسایل زندگی با توجه به قیمت انواع کالا و در نظر گرفتن کیفیت هر کدام، موردی را انتخاب کنید که در عین ارزان تر بودن، نیاز های شما را نیز برآورده کند.

در زندگی خانوادگی باید تصمیمات مطلوبی اتخاذ شود. بخش اعظم بودجه خانواده را می توان روی املاک، کالاهایی مصرفی با دارای مثل یخچال، تلویزیون، وسایط نقلیه، و ... سرمایه گذاری کرد. و قسمت کمتر آن را برای کالای مصرفی بی دوام صرف کرد. یعنی ما همواره باید دقیق کنیم تا انتخابی را انجام دهیم که اولاً بین درآمد و هزینه ها تعادل برقرار باشد؛ ثانیاً با توجه به تفاوت در ترجیحات، سلیقه، فرهنگ حاکم در جامعه و خانواده انتخابی را داشته باشیم که وقتی به آن انتخاب دست یافتیم، به منظور تغییر آن، تلاش دوباره ای انجام نشود.

اهمیت زمان و برنامه ریزی در اقتصاد خانواده

زمان، منبی در اختیار همه افراد است. این منبع مهم دارای ویژگی های خاص خود است که از سایر منابعی که نزد فرد و خانواده



ضمانت نامه های بانکی اسلامی

ضمانت نامه های بانکی اسلامی بر اساس اصل وکالت 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 انتعاف پذیر
- تیم متخصص بانکداری اسلامی
- میزان هزینه قناعت بخش



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

۶۶، سرک عمومی شریبور، کابل، افغانستان

سایت: www.ghazanfarbank.com

ایمیل: info@ghazanfarbank.com

تهییه کننده: کریم نوایی

فقیری که ثروتمندترین مرد جهان شد



ثروتمندان را خود وقف کنید، نه بعنوان بخشش و صدقه، بلکه بعنوان هدیه به موسسات عمومی که در خدمت بشریت می کوشند".

چنانچه جامعه را به دو بخش ثروت آفرین و ثروت جو تقسیم کنیم، کارنگی به طور حتم جایگاهی روشن در آن خواهد داشت. ثروت آفرینان برخلاف ثروت جویان انسانهایی با جسارت و با پشتکار، خطرپذیر، آینده نگر، خلاق و کاسپ و پر کار هستند. ایشان دارای مجموعه ای از مهارتها هستند که به آنها کمک می کند تا یک ثروت مثبت، مستمر، و مطمئن ایجاد کنند.

اندرو کارنگی، ثروت آفرینی توانمند بود که در سهای بسیاری را به ما آموخت. در ادامه تعدادی از آموزه های خود از کارنگی را مرور می کنم:

۱- با افرادی تماس بگیر و کار کن که آنچه را تو نداری دارند.

اندرو کارنگی در سال ۱۸۳۵ در اسکاتلند دیده به جهان گشود اما در اوایل دوران نوجوانی و در سال ۱۸۴۸، پدرش خانواده را به امریکا برداشت تازه ای را از سر گیرند. در ابتدا کار خود را به عنوان تلگرافچی و نیز کارمند شرکت خط آهن پنسیلوانیا آغاز کرد و به پیشرفت شغلی قابل ملاحظه ای دست یافت بگونه ای که با شروع جنگهای مدنی در امریکا، مسئولیت راه آهن و تلگراف امریکا را عهده دار شد.

کارنگی جوان در حالی وارد امریکا شد که تنها چند پول سیاه در جیب داشت. اما نیم قرن بعد، او به ثروتمندترین مرد روی کره زمین تبدیل شد. او بنیان گذار شرکت فولاد کارنگی بود که بعداً به شرکت فولاد ایالات متحده یا یو. اس. استیل تبدیل شد. ناپلئون هیل، نویسنده نامدار، که در آن سالها به خبرنگاری مشغول بود با شنیدن آوازه موفقیت اندرو کارنگی و در اوج قدرت او، نزد این مرد ثروتمند و موفق رفت. در واقع دستمایه بسیاری از پرفوش ترین آثار ناپلئون هیل، از جمله کتاب تحسین شده «بیندیش و ثروتمند شو» مبنی بر آموزه های هیل از کارنگی است.

کارنگی به علاوه انسانی وارسته و نیکوکار بود. آنگونه که در دانشنامه ویکی پدیا می خوانیم، کارنگی بیشتر ثروت خود را صرف تأسیس موسسات سودمند همگانی مانند کتاب خانه ها و مدارس و دانشگاه ها (همانند دانشگاه کارنگی ملون) کرد. وی در مدت عمر خود ۳۰۰۰ کتابخانه عمومی (همانند کتابخانه مرکزی سیاتل) تاسیس نمود، و قریب ۳۵۰ میلیون دالر صرف ساخت اماکنی همچون تالار کارنگی و حمایت از برنامه های فرهنگی نمود.

به گفته او: "مردی که ثروتمند بمیرد، بی آبرو مرد است. اندوخته های مالی تان را هرگز به بازماندگانتان نسپارید، چون بر روی پای خویش نخواهند توانست ایستاد. به هیئت و بنیاد نیز وامگذارید، چون عاقبت بر خلاف خواسته هایتان عمل خواهند کرد.



فایری که نووندگین مرد جهان شد

۲ - نگذار چیزی ذهن را از مهمترین وظیفه و ماموریتی که در مقابل داری، منحرف کند.

مستقیم ترین راه به منظور دسترسی به موفقیت پایدار در هر زمینه ای، تمرکز و کسب مهارت در آن زمینه است. در بخش تولید از این شاخه به آن شاخه پریدن توفیق مالی در پی ندارد. مردان موفق یک راه درست را انتخاب می کنند و بالاصله در مسیر آن گام برمی دارند «اندرو کارنگی»

کارنگی همواره به جوان ترها توصیه می کرد که تمام زمان و توجه خود را جلب کاری سودمند کنند که عاشقانه آن را دوست دارند و بلکه تمام سرمایه خود را نیز وقف آن کنند. همانگونه که گراهام بل نیز می گوید: " تمام افکار خود را روی کاری که دارد انجام می دهید متمرکز کنید؛ پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند نمی سوزانند ". لذا بسیج نیروها و تمرکز در یک رشته، یکی از ریشه های مهم توسعه، ترقی و پیروزی شخصی و اجتماعی است.

۳- تلاش بیشتر از آنچه مجبور به آن هستی، تنها چیزی است که ترفع و ترقی را باعث می شود و افراد را به تو متعهد می کند.

من ماشین بخار را اختراع نکردم، اما با کوشش خود سعی کردم تا ساختاری پیچیده تر را در ک نم: آدمی «اندرو کارنگی»

یکی از اصلی ترین مولفه های موفقیت کارنگی، سخت کوشی او بود. معنای زندگی در باور کارنگی، سخت کوشی برای رویابی بود که هیچکس جز او قادر به آن نبود. سخت کوشی سه عنصر اصلی دارد:

انسانهای سخت کوش در برابر هر آنچه انجام می دهند احساس مسئولیت میکنند و سر انجام موفق ترند. به علاوه آنها خود را متعهد می دانند تا از موقعیت های پرتش، شرایطی به وجود آورند که منجر به رشد و بالندگی آنها شود.

- باور دارم که بهترین عامل جلوگیری از مجادله ها و نامهربانی ها، شناخت انسانها و علاقه خاضعه به آنها و نیز خرسند کردن ایشان به وسیله نشان دادن میزان ارادت و توجه خود به آنها و خوشحال شدن از موفقیت هایشان است «اندرو کارنگی»

غربی ها ضرب المثلی دارند با این مضمون که مهم نیست چه می دانی، بلکه مهم این است که چه کسانی را می شناسی. کسب اعتبار به واسطه ای ارتباطات، مهم ترین مزیتی است که به لطف روابط خود بدست خواهیم آورد. کارنگی نیز از طریق روابط تجاری دوستانه خود توانست اولین سرمایه گذاری هایش را انجام داده و دست آخر شرکت خود را تأسیس کند. ارتباطات گسترده با افراد مختلف و شناخت توانمندیهای ایشان بویژه در موضع بروز فرصت های تجاری، بسیار موثر خواهد بود. همانگونه که اندر و کارنگی می گوید، موفقیت نصیب انسانها تنها نمی شود.

کارنگی علاوه بر شرکتها و روابط حسن تجاری، مناسبات کاری قابل توجهی با کارکنان زیر دست خود داشت. به همین سبب کارمندان تحت مدیریت او هرگز گزندی از اعتصابهای متعدد کارگری در آن سالها ندید، چرا که کارنگی گوش شنوازی برای شنیدن گلایه های کارمندانش داشت. تجارت یعنی کارکردن با انسانها، انسانهایی که گاه در لباس مشتری، و یا گاه در قامت یک شریک تجاری و یا کارمند ظاهر می شوند.

به هر ترتیب، تنها راه توفیق در تجارت، یادگیری چگونگی برقراری ارتباط با انسانها است. تحقیقات نشان می دهد که مدیران موفق بین ۵۰ تا ۸۰ درصد وقت خود را صرف برقراری ارتباط به روش های مختلف می کنند، لذا برقراری ارتباطات سازنده عاملی ضروری در تولید ثروت مثبت و مستمر است. به علاوه، درک نیازهای مشتریان بدون وجود ارتباطات موثر، امری ناممکن است. ضعف در برقراری ارتباط به موقعیت تجاری شخص آسیب رسانده و محدود کننده تاثیرات مهم است. برای برقراری روابط سازنده تجاری باید به سه عامل زیر توجه داشت:



اعلام حمایت شرکت کنندگان نشست ریکا از نقش 'مهم' منطقه‌ای افغانستان

کند. او گفت: امیدوارم در آینده نزدیک شاهد پایان جنگ در منطقه باشیم و آسیا یک بار دیگر به یک قاره مهم اقتصادی تبدیل شود و افغانستان نیز یک بار دیگر نقطه وصل کشورها و مردم در منطقه باشد. آقای غنی همچنین از پیشرفت‌های اقتصادی افغانستان در زمینه‌های مختلف یاد کرد و همکاری کشورهای منطقه را برای بهبود اقتصاد این منطقه لازمی دانست.

اعلام همکاری اشتراک کنندگان با افغانستان

محترم احمد سلیمان سکرتری جنرال سازمان همکاری‌های جنوب آسیا، سارک، در ششمین کنفرانس همکاری‌های اقتصادی منطقه‌ای، ریکا گفت: افغانستان می‌تواند نقطه خوبی برای گسترش همکاری‌های منطقه‌ای باشد. او از همکاری‌های کشورهای منطقه در بخش حمل و نقل و انتقال انرژی به عنوان پتانسیل‌های موجود در منطقه نام گرفت و بر

ششمین نشست سازمان همکاری‌های اقتصادی منطقه‌ای (ریکا) روز پنجم‌بهمن مورخ ۱۲ سپتامبر ۱۳۹۴ خورشیدی برای مدت دو روز در کابل برگزار گردید.

در این نشست نماینده‌گان ۳۰ کشور و ۴۰ سازمان بین‌المللی و منطقه‌یی اشتراک دارند و قرار است پروژه‌های ترانزیتی، اقتصادی و توسعه‌یی افغانستان و منطقه مورد بحث و گفت و گو قرار گیرد.

جلالت‌آب محمد اشرف غنی رئیس جمهور کشور در روز دوم این نشست از فرصت‌های سرمایه‌گذاری در افغانستان یاد کرد و بر گسترش روابط اقتصادی میان افغانستان و کشورهای منطقه تاکید کرد. آقای غنی به جایگاه جغرافیایی افغانستان در بین کشورهای منطقه اشاره کرد و گفت: این کشور می‌تواند بخشی از راههای مهم اقتصادی کشورهای منطقه برای وصل کردن آنها باشد و دولت تلاش دارد این جایگاه را احیا

اعلام حمایت شرکت کنندگان نشست ریکا از نقش 'هم' منطقه‌ای افغانستان

به گفته مسئولان ارشد دولت افغانستان، همکاری های منطقه‌ای در استفاده از انرژی و منابع طبیعی، اتصال کشورها از طریق راه‌آهن و شاهراه‌ها و تقویت همکاری بین نهادهای خصوصی در زمینه تجارت و صنایع محور مذاکرات این اجلاس را تشکیل می‌داد.

وزارت امور خارجه کشور گفته که این اجلاس در مورد حمایت مالی پروژه‌هایی که در افغانستان اجرا می‌شود، بحث نمی‌کند بلکه هدف آن جلب علاقه کشورها برای انتباط پروژه‌ها با فرصت‌های موجود در کشورهای عضو است.



تقویت بنادر، امکانات ترانزیتی و تطبیق پروژه خط آهن بین چین، قرقیزستان، تاجیکستان، افغانستان و ایران و پروژه خط آهن بین تاجیکستان، افغانستان و ترکمنستان و همچنین پروژه راه لاجورد که افغانستان را از راه ترکمنستان به دریای خزر، گرجستان و اروپا وصل می‌کند، از موضوعات مورد بحث این اجلاس بود.

نشست نخست ریکا در سال ۲۰۰۵ در کابل برگزار شد و تصمیم گرفته شد که هر دو سال این نشست در یکی از کشورهای هند، پاکستان، ترکیه و تاجیکستان برگزار شود. نشست پنجم ریکا در دوشنبه پاییخت تاجیکستان برگزار شده بود، کشور ترکمنستان در این اجلاس اعلام کرد که حاضر است هفتمین اجلاس ریکا را در سال ۲۰۱۷ میزبانی کند.

منبع: رادیو BBC

انرژی به عنوان پتانسیل‌های موجود در منطقه نام گرفت و بر سهیم ساختن بیشتر بخش خصوصی در این عرصه‌ها تاکید کرد.

محترم محمدقلی محمدوф وزیر مالیه ترکمنستان نیز در این نشست گفت: کشورهای منطقه می‌توانند در بخش‌های مختلف به خصوص حمل و نقل با یکدیگر همکار باشند.

محترم سراج‌الدین اسلوف وزیر خارجه تاجیکستان گفته است: برای بهبود وضعیت اقتصادی در افغانستان باید امنیت در این کشور تامین شود، او اعلام کرد که کشورش آماده است تا در بخش‌های مختلف با دولت افغانستان همکاری کند.

محترم رضا رحمانی فضلی وزیر داخله ایران نیز به مشترکات فرهنگی، زبانی و دینی بین دو کشور اشاره کرد و گفت: ایران همیشه تلاش داشته همکاری هایش را با افغانستان گسترش دهد. به باور او، گسترش همکاری های اقتصادی می‌تواند به تامین ثبات در منطقه کمک کند. او همچنان از بندر چابهار به عنوان یکی از راههای گسترش همکاری های اقتصادی در منطقه یاد کرد و این راه را بی‌بدیل و کم هزینه خواند.

محترم سجاتا مهتا از مقامهای ارشد وزارت خارجه هند نیز اعلام کرد: کشورش برای عملی کردن پروژه‌های بزرگ اقتصادی در منطقه متعهد است که به زودی تکمیل خواهد شد. خاتمه مهتا از افروز: این پروژه ها برای هزاران نفر کار فراهم ساخته و عواید زیادی را نسبیت کشورهای سهیم ساخته است. او همچنین از علاقمندی سرمایه‌گذاران هندی برای کار در بخش منابع طبیعی افغانستان خبر داد.

محترم سرتاج عزیز مشاور امنیت ملی نخست وزیر پاکستان نیز برگزاری همچو نشست ها را زمینه ای برای گسترش همکاری ها خواند. او نیز به نمایندگی از کشورش اعلام کرد که فیصله‌های این اجلاس را برای گسترش همکاری ها در منطقه عملی خواهد کرد.



آشنایی با وال استریت

تاریخچه تشکیل بورس در دنیا

داد و ستدھای این بیست و چهار نفر پایه‌های اولیه بازار بورس نیویارک (The New York Stock Exchange) را شکل داد. یک قرن پیش از آن که استعمارگران هالندی به نیویارک قدم گذاشته بودند، برای ایجاد مانع در برابر سرخپوستان و دزدان دریایی این منطقه دیواری ساختند که بعدها جاده که به جای آن ساخته شد، وال استریت نام گرفت.

بعدها تاجران و بازرگانانی که در نیویارک ساکن شدند شروع به ساخت مراکز تجاری، مغازه، شورای شهر و یک کلیسا در همین جاده کردند. از آنجایی که نیویارک در بین سال‌های ۱۷۸۵ تا ۱۷۹۰ پایتخت ایالات متحده بود، ساختمان مرکزی فدرال یا Federal Hall که جورج واشینگتن در آن سوگند ریاست جمهوری خورد، در وال استریت ساخته شد.

بازار بورس نیویارک توسط بازرگانان نیویارکی برای اولین بار در ساختمانی واقع در بلاک ۴۰ وال استریت شروع به کار کرد. در آن زمان ریاست این بازار را فردی به نام آنتونی استکھلم در دست داشت و هر روز صبح لیستی از سهامی که قابل خرید و فروش بودند را اعلام می‌کرد. در آن زمان برای ورود به هیئت مدیره بورس نیویارک نیاز به داشتن رای دیگر اعضاء داشتند. علاوه بر این ورود به بازار مستلزم پرداخت پول برای خریدن جایگاه بود. در ۱۸۱۷ هر جایگاه ۲۵ دالر و در ۱۸۲۷ هر جایگاه ۱۰۰ دالر ارزش داشت.

آغاز قرن بیستم میلادی شروع ساخت پایه‌های نظام اقتصادی آمریکا در وال استریت بود. در ۱۹۰۱، جی پی مورگان با ساخت یک شرکت چند میلیارد دالری که "شرکت استیل آمریکا" نام داشت به وال استریت رونق بخشید.

وال استریت (Wall Street) نام جاده در بخش جنوبی جزیره منهتن در ایالت نیویارک آمریکا است. در طول چند قرن اخیر این نام به نماد بازارهای مالی آمریکا و جهان تبدیل شده است. جاده وال استریت در جزیره منهتن در ایالت نیویارک بین منطقه East River و Broadway قرار دارد. بازار بورس نیویارک بزرگترین بازار داد و ستد بورس و اوراق بهادار، در این جاده واقع شده است. همچنین بازار بورس نزدیک، بازار بورس آمریکا یا NYMEX و بازار بورس تجاری نیویارک (NYMEX) در وال استریت قرار دارند.



تاریخچه تشکیل وال استریت

در مارچ ۱۷۹۲، بیست و چهار نفر از بازرگانان سرشناش شهر نیویارک در یک هتل به نام «کورس» دور هم مأمدند تا در مورد سامان بخشیدن به بازار اوراق بهادار و کوتاه کردن دست رقبای خود از این بازار صحبت کنند. حاصل این نشست معاهده به نام "باتن وود" بود که به امضای تمام این بازرگان‌ها رسید. بر اساس این معاهده افراد امضا کننده تنها می‌توانستند با یکدیگر اوراق بهادار merchants خرید و فروش کنند و از شرکت در بازارهای دیگر اوراق بهادار خودداری کنند.

استریت شد. در بین سال‌های ۲۰۰۱ و ۲۰۰۲ حباب دات کام باعث آشفتگی بازارهای آمریکا و مخصوصاً وال استریت شد. علاوه بر این، رکود بازار مسکن در سال ۲۰۰۶ موج آشفتگی و رکود در بازار بورس نیویارک ایجاد کرد.

بازار بورس نیویارک

این بازار همانطور که گفته شد در ۱۷۹۲ در بلاک ۴۰ وال استریت شروع به کار کرد. در ۱۸۶۵ این بازار به بلاک ۱۲-۱۰ جاده براد (Broad Street) منتقل شد. در ۲۲ آبریل ۱۹۰۳ این بازار به ساختمانی ۴ میلیارد دلاری در بلاک ۱۸ جاده براد منتقل شد. در ۱۹۲۲ یک ساختمان برای دفاتر اجرایی بازار در بلاک ۱۱



وال استریت (محل کنونی بازار بورس نیویارک) بازگشایی شد. در سال ۲۰۰۸ بازار بورس آمریکا با بازار بورس نیویارک ترکیب شدند و سالون اصلی آن به تالار خرید و فروش بورس نیویارک منتقل شد.

حملات ۱۱ سپتامبر به برج‌های تجارت جهانی در منهتن، باعث از بین رفتن ۴۵ درصد دفاتر اداری وال استریت شد. از ساختمان‌های دیگر واقع در وال استریت به ساختمان صندوق بانکداران آمریکا، ساختمان ترامپ و ساختمان دویچه بانک که پیشتر متعلق به موسسه مالی جی پی مورگان بود، اشاره کرد.

وال استریت همچنین از جاذبه‌های توریستی منهتن به حساب می‌آید. ساختمان کلیسای ترینیتی و صندوق‌های طلای فدرال رزرو به ارزش ۱۰۰ میلیارد دلار که حدود ۸۰ فوت زیر زمین قرار دارد از مکان‌های دیدنی وال استریت هستند.

منبع: Hamshahrionline

موج‌های آشفتگی در وال استریت

در ۱۹۰۷ اولین موج آشفتگی در وال استریت نمایان شد. همزمان با این موج یعنی رکود اقتصادی آمریکا و کاهش ۵۰ درصدی شاخص سهام بازار بورس نیویارک، مردم و سرمایه‌گذاران برای پس گرفتن سرمایه‌های خود به بانک‌ها و موسسات مالی هجوم آوردند. سرانجام بخشی از این موج به ایالت‌های دیگر آمریکا منتقل شد و بسیاری از بانک‌های بزرگ آمریکا اعلام ورشکستگی کردند.

بسیاری معتقدند کنترول این موج و برگرداندن اعتماد مردم و سرمایه‌گذاران به وال استریت توسط سرمایه‌گذاری به نام جی پی مورگان صورت گرفت. در آن زمان آمریکا بانک مرکزی نداشت. مورگان با راضی کردن تعدادی از موسسات مالی و بانک‌های دیگر نیویارک صندوقی برای کمک به وضعیت اقتصادی و بانک‌های ورشکسته تشکیل دادند. همچنین در نوامبر همان سال، مورگان یک شرکت بزرگ راه آهن را که به علت بالا رفتن قروض بخشن زیادی از ارزش سهامش را از دست داده بود خریداری کرد و همین کار بازارهای سهام نیویارک را نجات داد.

موج آشفتگی و هراس دور دوم در سال ۱۹۲۹ گربیان گیر وال استریت و سرانجام تمام آمریکا شد. در اواخر دهه ۱۹۲۰ بورس بازی در بازار سهام نیویارک رواج داشت. رونق خوب بازار که بر پایه رشد صنایع استوار بود هر روز افراد زیادی را به خود جذب می‌کرد. کسبه بورس برای اینکه قیمت پیشنهادی خود را بالاتر ببرند از وام‌های بانکی کلان استفاده می‌کردند تا جایی که از سال ۱۹۲۹ تا ۱۹۳۹ قیمت سهام بازار نیویارک تا ۴۰۰ درصد افزایش یافت. اما با رکود صنایع منافع سهام این افراد کاهش یافت و بیشتر وام‌های گرفته شده به بانک‌ها پس داده نشد. همین امر باعث وقوع رکود در بازار بورس نیویارک شد.

در اکتوبر سال ۱۹۲۹ بازار ۳۱ دلار و قیمت شاخص سهام نیز ۴۹ دلار کاهش یافت. تا جایی که در پایان ماه اکتوبر همان سال بازار به کلی راکد شد و رو به تعطیلی گذاشت. این انفاق جرقه بزرگترین رکود اقتصادی آمریکا و غرب را رقم زد که تا جنگ جهانی دوم نیز ادامه پیدا کرد.

در قرن ۲۱ نیز بحران‌های مالی زیادی باعث رکود وال



معرفی محترم خلیل الله صدیق به عنوان رئیس کُل د افغانستان بانک از سوی رئیس جمهوری اسلامی افغانستان

سوی ترقی و تعالی سوق خواهد داد. وی افزود: بانکها ستون عمده و اساسی پیشرفت اقتصادی است و بدون نظام بانکی فعال، با اعتبار و شفاف رشد اقتصادی یک مملکت غیر ممکن است.

رئیس جمهوری اسلامی افغانستان تاکید کرد که حکومت وحدت ملی افغانستان اطمینان میدهد که طبق قانون د افغانستان بانک حامی استقلال د افغانستان بانک است و هیچگاه اجازه نمیدهد که کسر مالی دولت از طریق د افغانستان بانک مرفوع شود.

محترم خلیل الله صدیق رئیس کُل د افغانستان بانک در بخشی از سخنان خود از نقش به سزاوی نظام بانکی کشور در صنعت، زراعت و سایر برنامه های زیربنایی یاد آوری نموده تعهد سپرد که نظام بانکی کشور را با شفافیت کامل و طرح برنامه های سودمند و معقول بطرف نافعیت سوق داده و تلاش خواهد نمود تا از بانک ها منحیث منابع معتبر در رشد و توسعه اقتصادی کشور استفاده بفینه صورت گیرد.

جلالتمام محترم محمد اشرف غنی رئیس جمهوری اسلامی افغانستان در تاریخ ۲۲ سرطان ۱۳۹۴ خورشیدی طی مراسم با شکوهی محترم خلیل الله صدیق را به عنوان رئیس کُل د افغانستان بانک معرفی نمود.

در ابتدای این مراسم محترم خان افضل هده وال معاون اول د افغانستان بانک تشریف آوری جلالتمام محمد اشرف غنی رئیس جمهوری اسلامی افغانستان را خیر مقدم گفت و از حمایت وی در چگونگی تطبیق وظایف بانک مرکزی ابراز سپاس نمود.

جلالتمام محمد اشرف غنی رئیس جمهور کشور در بخشی از سخنرانی خود انتخاب محترم خلیل الله صدیق را در پست ریاست کُل د افغانستان بانک مهم توصیف کرد و اظهار داشت: عملکرد ایشان در سکتور بانکی کشور به اثبات می رساند که د افغانستان بانک تحت رهبری و مدیریت مدیرانه محترم صدیق و تشریک مساعی سایر کارمندان، نظام بانکی کشور را به

معرفی محترم خلیل الله صدیق به عنوان رئیس کل د افغانستان بانک

آیالت میرلیند بنام سن ترست بانک (Sun Trust Bank) بودند. محترم خلیل الله صدیق بیش از ۳۰ سال تجربه کاری در بخش‌های مختلف بانکداری در خارج و داخل کشور دارد، محترم صدیق بنابر تقاضای سهامداران بانک بین المللی افغانستان؛ یکی از بانک‌های بزرگ خصوصی در کشور، دوباره به افغانستان برگشتند و ریاست عمومی این بانک را به دوش گرفتند. با آمدن ایشان به بانک بین المللی افغانستان که بنابر عدم مدیریت سالم، در حالت نیمه ورشکستگی قرار داشت، به یکی از بزرگترین، با اعتبارترین و پراعیاد ترین بانک‌های تجاری افغانستان مبدل شد و چندین بار جایزه بین المللی بهترین بانک تجاری را از سوی نهادهای بین المللی بانکداری بدست آورد.

پس از ایجاد اتحادیه بانک‌های افغانستان در سال ۲۰۱۲ وی منحیث نخستین رئیس این اتحادیه برگزیده شد و تا پایان ماه دسمبر ۲۰۱۴، درین پست ایفای وظیفه مینمودند. اتحادیه بانک‌های افغانستان تحت رهبری وی توانست قانون مبارزه با پولشویی و تمویل منابع تروریزم را به همکاری بانک مرکزی افغانستان تدوین و از سوی هر دو مجلس تصویب نمایند و یک هماهنگی تنگاتنگ و همکاریهای متقابل میان همه بانک‌های دولتی و تجاری در افغانستان ایجاد شد. همچنان برای نخستین بار در افغانستان سیستم ثبت اعتبارات عامه ایجاد شد. در ضمن تحت ریاست آنها نخستین انتیتیوت تخصصی بانکداری بنام انتیتیوت بانکداری و امور مالی افغانستان یا Afghanistan Institute of Banking and Finance - AIBF به همکاری بانک مرکزی افغانستان تاسیس شد.

قابل یادآوریست که محترم خلیل الله صدیق در تاریخ ۱۷ سرطان ۱۳۹۴ خورشیدی بحیث رئیس کل د افغانستان بانک از شورای ملی افغانستان رای اعتماد کسب کرده بود.

در این مراسم محترم اکلیل احمد حکیمی وزیر مالیه جمهوری اسلامی افغانستان، محترم غلام نبی فراهی وزیر دولت در امور پارلمانی، شماری از رؤسای بانک‌های تجاری و کارمندان ارشد د افغانستان بانک نیز اشتراک نموده بودند

محترم خلیل الله صدیق در سال ۱۹۴۹ در کابل متولد شد



ایشان مدرک لیسانس خود را در سال ۱۹۷۰ در رشته اقتصاد کلان از دانشکده اقتصاد دانشگاه کابل به دست آورد. پس از فراغت از دانشکده اقتصاد، وی در سال ۱۹۷۱ کارمند بانک مرکزی شد. او برای مدتی به شهر سلور سپرنگ، میرلیند آیالات متحده آمریکا رفت و شهروندی آیالات متحده را بدست آورد. در ماه فبروری ۱۹۸۰ وی به افغانستان برگشت و رئیس تجارت عمومی وزارت تجارت شد. در ماه اپریل ۱۹۸۱ وی دوباره به بانک مرکزی رفت و مدیر عمومی آمریت تحقیق بانک مرکزی شد. در ماه می ۱۹۸۲ وی به عنوان معاون بانک مرکزی انتخاب شد و تا جون ۱۹۸۴ درین پست ایفای وظیفه نمود. از جولای ۱۹۸۶ تا نوامبر ۱۹۸۹ وی مشاور ارشد بانک مرکزی افغانستان بود، اما در دسمبر ۱۹۹۰ وی منحیث رئیس بانک مرکزی افغانستان تعیین شد، اما مدت کوتاهی درین پست باقی ماند و پس از سقوط رژیم دکتر نجیب الله دوباره به آیالات متحده آمریکا رفت و در بانکها و موسسات مالی مختلفی آنجا ایفای وظیفه نمودند. از سال ۲۰۰۳ تا نوامبر ۲۰۰۶ وی رئیس یکی از بانک‌های بزرگ خصوصی سلور سپرنگ

معرفی محمد قربان حقجو

به عنوان رئیس عمومی اداره حمایه از سرمایه گذاری افغانستان "آیسا"

های بهتری را برای سرمایه گذاران داخلی و خارجی ایجاد کند. حکومت وحدت ملی، در راستای رشد اقتصادی و سرمایه گذاری در کشور تعهد مستحکم و استوار دارد. رئیس اجرائی کشور به سرمایه گذاران اطمینان داد که برای مصووبیت هرچه بیشتر سرمایه گذاران و صنعتکاران کشور در جلسه شورای امنیت مسئله تأمین امنیت آن ها را مطرح خواهد کرد.

محترم همایون رسا وزیر تجارت و صنایع کشور با اعلام حمایت از فعالیت های اداره آیسا گفت: برای جلب و جذب سرمایه گذاری در سکتور های ساختمان، مواد نفتی، پروسس و بسته بندی تولیدات زراعی و دیگر بخش ها توجه بیشتر صورت گیرد تا سرمایه گذاران داخلی و خارجی تشویق شوند. و در این سکتور ها سرمایه گذاری های بیشتری را انجام دهند.



محترم محمد قربان حقجو رئیس عمومی اداره حمایه سرمایه گذاری افغانستان (آیسا) از اعتماد رئیس محترم جمهوری و رئیس محترم اجرائی که وی را به سمت رئیس اداره آیسا گماشتند اند سپاسگزاری نمود. آقای حقجو همچنان تعهد نمود که در راستای رشد پایدار و متوازن اقتصادی تلاش های همه جانبه خواهد کرد تا با توسعه سرمایه گذاری و بهبود فضای آن از یک سو زمینه اشتغالزایی فراهم شود و از سوی هم حلقه خبیثه فقر در کشور ریشه کن گردد.

محترم محمد قربان حقجو رئیس عمومی اداره حمایه سرمایه گذاری افغانستان "آیسا" روز یکشنبه ۲۱ سرطان ۱۴۹۴ خورشیدی به گونه رسمی معرفی و به کارش آغاز کرد.



جلالتمام دکتور عبدالله عبدالله رئیس اجرائی کشور که در مراسم معرفی رئیس اداره آیسا شرکت کرده بود گفت: حکومت متعهد است که از توسعه سرمایه گذاری ها در افغانستان حمایت همه جانبی نماید. رئیس اجرائی کشور گزینش محمد قربان حقجو را به حیث رئیس اداره آیسا مناسب توصیف کرد و افزود: با آمدن او در این اداره تغییر مثبتی در فعالیت ها و روند سرمایه گذاری در کشور رونما خواهد شد. آقای عبدالله با یاد آوری از فرصت های موجود در کشور گفت که فرصت های وافر سرمایه گذاری در کشور وجود دارد و این فرصت ها نیازمند ابتکار و تحرک تازه است، تا افغانستان از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب برسد.

رئیس اجرائی کشور همچنان افزود که به منظور مؤثثیت فعالیت های سرمایه گذاری در کشور، برای اداره آیسا در شورای وزیران یک کرسی اختصاص یافته است. آقای عبدالله همچنان تأکید کرد که این اداره باید نقش اساسی خود را در رشد و توسعه اقتصاد پایدار به گونه بنیادی ایفا کند و فرصت



Internet Banking

غضنفر بانک در کامپیوتر شما

مشتریان محترم میتوانند از این طریق صورت حساب خویش را ملاحظه و بررسی نمایند.



دفتر مرکزی:

۵۵۹۸ سرک عمومی شیرپور، کابل، افغانستان / صندوق پستی: ۷۹۸ ۷۸۶ ۷۸۶ / ۰۷۹۷ ۸۶۰ ۰۰۳
mainbranch@ghazanfarbank.com



توکلی مهر

تأثیر آلودگی‌ها بر محیط زیست

آلودگی‌های نفتی و کیمیاولی

برهای پرنده‌گان به صورت لایه‌ای عایق، از بدن و پوست آنها در برابر عناصر مختلف آب حفاظت می‌کند. هنگامی که آب بر اثر مواد نفتی آلوده می‌شود، پرنده‌گان را می‌پوشاند و موجب چسبیدن پرها به یکدیگر می‌شود. در نتیجه پرها خاصیت عایقی خود را از دست می‌دهند و بر اثر آن پوست پرنده‌گان در معرض خطر انواع آلودگی‌ها و سمومیت‌ها قرار می‌گیرد. در بعضی موارد نیز پرنده‌گان هنگامی که طبق عادت پرهایشان را پاک می‌کنند، مواد نفتی را می‌بلعند که در نتیجه موجب بیماری یا مرگ آنها بر اثر سمومیت به این مواد می‌شود.

همچنان یکی از دلایل به گل نشستن پستانداران دریابی نیز آلودگی‌های نفتی و کیمیاولی شناخته شده است. این آلودگی‌ها ویژگی اکولوکیشن (سیستم تعیین مکان به وسیله صوت) در پستانداران دریابی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بر اثر آلودگی آب، حیواناتی مانند دولفين مسیر خود را گم می‌کنند و در سواحل دریاها به گل می‌نشینند و در بسیاری از موارد بر اثر جراحت برخورد با صخره‌ها یا کم آبی از بین می‌روند.

آلودگی در سال‌های اخیر از مهم‌ترین عوامل تهدید حیات تمام جانداران شناخته می‌شود. افزایش جمعیت، تراکم در شهرهای اصلی و افزایش میزان مصرف، از اصلی ترین دلایل ایجاد آلودگی‌ها به شمار می‌آید که نه تنها حیات انسان‌ها را با خطر مواجه کرده، بلکه حیات تمام جانداران نیز تحت تاثیر آن قرار گرفته است.

شناخت انواع آلودگی‌ها و تاثیر هر کدام بر حیات جانداران به منظور کاهش اثرات سوء آنها، از اهمیت ویژه برخوردار است. انسان به عنوان اصلی ترین آلوده کننده طبیعت می‌تواند نقش بسزایی در جلوگیری از ایجاد آلودگی‌ها و همچنین کاهش آنها برای حفاظت از محیط زیست و ساکنان آن ایفا کند.

شرایط موجود از نظر وجود انواع آلودگی‌ها و تاثیر آن بر جانداران بویژه حیات وحش، نیاز به استفاده از تجربیات گذشته، پژوهش‌های روز دنیا و به کارگیری فناوری‌های جدید دارد تا منابع آلوده کننده محدود شده و از مصرف بیش از حد جلوگیری گردد. در این مقاله به طور مختصر به بررسی اثرات انواع آلودگی روی موجودات زنده می‌پردازیم.





تأثیر آلودگی ها بر محیط زیست

زباله های خانگی را پس مانده های مواد خوراکی، کاغذ، شیشه، فلزات، انواع پلاستیک، سبزی ها، پوست و ضایعات میوه و استخوان و ضایعات گوشت و مرغ و ماهی، ظروف یک بار مصرف، اسباب بازی و قوطی های فلزی و شیشه ای تشکیل می دهد.

جمع آوری و دفن این زباله ها هزینه سنگینی را در پی دارد. هر تن زباله حدود ۴۰۰ متر مکعب گاز گلخانه ای دی اکسید کربن تولید می کند و از هر تن زباله ۴۰۰ تا ۶۰۰ لیتر

شیرابه خارج می شود که می تواند تاثیر خطرناکی روی آب و خاک داشته باشد و محل های دفن زباله هر روز گسترش بیشتری پیدا می کنند. اگر تولید زباله به همین ترتیب ادامه داشته باشد، مدت زیادی طول نخواهد کشید که تمام اراضی اطراف شهرها پر از زباله شده و محلی برای دفن زباله باقی نخواهد ماند.

بازگشت به طبیعت در مورد بسیاری از مواد موجود در زباله به طول می انجامد و این مواد سالها

باعث آلودگی و آسیب به محیط زیست می شوند. شیشه و قوطی های فلزی و پویه آلومینیومی صدها سال روی زمین باقی می مانند. خریطه ها و ظروف پلاستیکی که یک روز به دلیل سبکی و دوام آنها ساخته شدند، امروزه عامل بزرگترین مشکلات زیست محیطی هستند. پلاستیک غیر قابل تجزیه است و خریطه های نایلونی به طور متوسط ۵۰۰ سال در محیط باقی می مانند. خریطه های پلاستیکی همراه باد همه جا پخش می شوند و بیشتر آنها به دریا ریخته شده و سبب

آلودگی های کیمیاوی در جوندگان نیز موجب کاهش سلول جنسی نر، کاهش وزن بیضه و کاهش تولید مثل و... می شود. به عنوان مثال بروز انواع سلطان و کاهش سلول جنسی نر حتی تا سه نسل بعد، همانند نسل اول در موش ها مشاهده می شود. همچنین آلودگی های کیمیاوی باعث اختلال در تولید مثل، سقط جنین و جنین زودرس در میان شیر دریابی و بسیاری از حیوانات دریابی دیگر گزارش شده است.



آلودگی هوا

دود و گازهای سمی موجب کاهش کیفیت هوا می شود و در نتیجه اثرات مخربی روی جانوران می گذارد. تنفس هوای آلوده توسط پرندهای موجب افزایش حساسیت آنها و در نتیجه کاهش سلامت آنها می شود.

انباشت زباله

امروزه به دلیل افزایش جمعیت و هجوم مردم به شهرها زباله های شهرها نیز افزایش یافته است. بخش بزرگی از



آلودگی صوتی

آلودگی صوتی، جانوران را نیز مانند انسان ها آزار می دهد. به عنوان مثال پرندگان از طریق آواز و صدا جفت خود را جذب می کنند یا هنگام خطر، پرندگان دیگر را آگاه می کنند، اما صدای پرندگان در آلودگی صوتی محیط محو می شود و در نتیجه آنها امکان برقراری ارتباطات را از دست می دهند. و آلودگی صوتی موجب اختلال در زمان زادآوری برخی از آنها می شود.

آلودگی آب

فضلاب های شهری، کشاورزی و صنعتی، سموم و آفت کش ها، فلزات سنگین و... درون آب ها تهدید جدی برای حیوانات دریایی از جمله ماهی ها، و پرندگانی که روی آب و ساحل دریا زیست می کنند، به شمار می آیند. سومom مصرفی در کشاورزی یا صنعت همراه با آب های روان وارد دریاها شده و سبب مرگ و میر حیوانات دریایی و درکل موجوداتی که از ماهی ها تغذیه می کنند، می گردد.

استفاده نامناسب انسان از محیط زیست، تخریب پوشش گیاهی را به دنبال دارد. به این ترتیب خاک فرسایش پیدا می کند و آب منطقه گل آلود می شود. آلودگی آب، باعث مرگ و میر ماهیان، مسدودشدن مسیر تنفسی ماهیان و نابودی تخم آنها می شود.

مرگ جانداران می شوند. و اگر پلاستیک و نایلون موجود در زباله سوزانده شود، اسید کلریدریک ایجاد می کند که باعث آلودگی هوا و آسیب رساندن به انسان و دیگر موجودات می شود.

از سوی دیگر، انشاسته شدن زباله در شهرها موجب رشد میکروبها و تولید و تکثیر حشرات و جانوران موذی نظیر موشهای می گردد؛ زیرا زباله ۳ عامل رشد و تکثیر این جانداران یعنی مواد غذایی، رطوبت و پناهگاه را با خود دارد. طبق برآوردهای علمی در هر گرام خاکروبه بین ۵۰ هزار تا ۱۰ میلیون باکتری مختلف وجود دارد. مگس که ناقل انواع اسهال، حصبه، وبا، سل و ... است و موش که تکثیر آن بستگی به میزان زباله دارد و تیفووس و طاعون را اشاعه می دهد، در اثر انشاستگی زباله سلامت محیط انسانی را تهدید می کنند.

تنظیم درست در مصرف، همکاری با شهرداری ها، جمع آوری درست زباله ها و ریختن به موقع آن در زباله دانی هایی که از طرف شهرداری در کوچه ها گذاشته شده است، می تواند تا حدی از آلودگی هوا جلوگیری کند.





چگونه به فرزندمان اعتماد به نفس بد هیم؟

• بگذارید ریسک کند

به فرزندتان بیاموزید که راه مورد علاقه خود را انتخاب و برای انجام آن تلاش کند، فرزندتان را ترغیب کنید در فعالیت های گروهی در مکتب مانند عضویت در تیم های ورزشی، گروه های موسیقی یا حتی گروه های علمی شرکت کند. با این کار او فرصت نشان دادن توانایی هایش را به دست می آورد و حتی ممکن است در این گروه ها به عنوان سرگروه نقش هایی را برعهده بگیرد که در تقویت اعتمادبه نفس او نقش زیادی خواهد داشت. برای شرکت در فعالیت های انفرادی و اجتماعی او را تشویق کنید و به او دیکته کنید که از شکست ترسیم نداشته باشد.

مسابقه های ۲ نفری بین خودتان و او ترتیب دهید؛ مثلاً تخم یک گل را تهیه کنید و از فرزندتان بخواهید آن را بکارد

تمام والدین برای افزایش و تقویت اعتمادبه نفس فرزندشان تلاش می کنند. کودکی را تصور کنید که برای اولین بار تصمیم دارد از یک جگ آب برای خودش آب بریزد. اولین واکنش پدر و مادرها معمولاً این است: «عزیزم! متوجه باش که آب روی فرش نریزد.» اما اگر این جمله گفته شود «آفرین که خودت برای خود آب می ریزی!» اعتماد به نفس کودک بالا می رود. در این مطلب روش هایی برای تقویت اعتمادبه نفس کودک پیشنهاد شده است.

• الگوی مثبت برای فرزند تان باشید

جملات منفی همچون «آرزو دارم این کار را انجام دهم، اما نمی توانم.» که ناشی از ناتوانی در انجام امور است، به رفتار والدین مرتبط است. کودکان دقیقاً از رفتار پدران و مادران الگوبرداری می کنند. پس اگر مشغول انجام کاری هستید و خسته و ناتوان هم

شده اید، از جملات منفی استفاده نکنید. زیرا با بیان چنین جمله هایی غیرمستقیم به فرزندتان نداشتن اعتمادبه نفس را منتقل می کنید. حتی اگر قادر به انجام کاری نیستید، مثبت صحبت کنید. هنوز نتوانسته ام ولی تمام تلاشم را انجام می دهم و مطمئناً به نتیجه دلخواهم می رسم. با یک برنامه ریزی صحیح حتماً می توانم این انجامش دهم.» در تمام این مدت فرزند شما به گفته هایتان گوش می دهد و به اینکه با یک کار ساخت چگونه برخورد می کنید، توجه دارد.



چگونه به فرزندمان اعتماد به نفس بسیار؟



است و نیازی نیست بابت این کار هدیه ای دریافت کند. بچه ها خیلی سریع همه چیز را می آموزند و شما به صورت ناخودآگاه به این دلیل که حس پدر و مادری دارید، آنها را تشویق می کنید. اینکه کودک را تشویق می کنید، بسیار عالی است اما به او حسی واقعی بخشید و این حس را اغراق آمیز نکنید. در غیر این صورت فکر می کند این کارهای ساده هم حتماً خیلی سخت بوده و فقط او از عهده انجامش برمی آید.

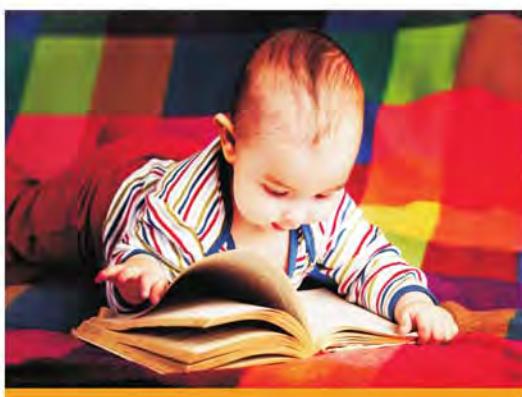


و مسؤولیت پرورش آن را بر عهده بگیرد. با دیدن روند رشد گل های شما و رسیدگی تان به آن، او هم ترغیب می شود این کار را انجام دهد و ترس از انجام کارهای انفرادی کم کم در وجودش از بین می رود.

• بگذارید مشکلاتش را خودش حل کند

بچه ها با حل مشکلاتشان، اعتماد به نفس خود را تقویت می کنند و به توانایی های خود پی می برند. اگر فرزندتان در بستن دکمه های لباس یا بند کفشنش مشکل داشت، نباید سرزنشش کنید و خودتان انجام این کار را به عهده بگیرید. اجازه بدھید برای چند بار دکمه ها را جابجا بینند یا بند کفشنش وسط راه باز شود؟ مطمئن باشید بالاخره این کار را درست انجام خواهد داد و حتا در آینده با اعتماد به نفس بیشتری مشکل های بزرگ تری را به تنهایی حل خواهد کرد.

منبع: آفتاب



• به او حق انتخاب بدهید

وقتی برای خرید لباس کودک می روید، به هماهنگ کردن رنگ های لباس های مختلف توجه می کنید اما ممکن است فرزندتان رنگ هایی را انتخاب کند که خیلی هم با هم جور نیستند و شما دوست ندارید لباسی با آن رنگ ها بپوشید.

اینکه کودک شما چند رنگ ناهمانگ را انتخاب کند، خیلی بهتر از این است که همیشه شما انتخاب کنید. به او حق انتخاب بدهید. بخش مهمنی از شکل گیری اعتمادبه نفس کودک به انتخاب های مستقل او بستگی دارد. حتی اگر انتخاب های درست و بجایی نباشد. مطمئن باشید پس از چند بار، انتخاب های درستی خواهد داشت چون به خودش اعتماد دارد.

• به اندازه ستایشش کنید

برای تشویق کودکتان هم حد و مرزی قائل شوید. زمانی که کودک ۱۰ ساله شما از دستمال کاغذی برای پاک کردن لبس هنگام غذاخوردن استفاده می کند امری بدیهی

نویسنده : محمد عظیم عظیمی

محیط های شهری در افغانستان و صنعت توریزم

برای جذب بیشتر توریست ها، علاوه بر احداث انواع مراکز اقامتی و خرید، نسبت به بازسازی بافت های تاریخی و مراکز فرهنگی و ایجاد و احداث بافت های مدرن نیز توجه می نمایند. تذکر

امروزه توریزم به عنوان صنعت بزرگ، پدیده ای است که از تحرک بالایی در تغییرات: اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی برخوردار است و در این میان توریزم شهری یکی

از متدائل ترین انواع توریزم به شمار می رود که تاکنون در کشور ما توجه جدی به آن نشده است و در این تحقیق سعی بر آن است تا صنعت توریزم، مشکلات، تنگناها و راهکارهای توسعه آن، به طور مختصر مورد بررسی قرار گیرد.



این نکته ضروری است که با جذب بیشتر گردشگری در محیط های شهری کشور مشکل کمبوود بودجه ای شهرداری ها تاحد زیادی حل خواهد شد و شهرداری های کشور بهتر می توانند به وظایف قانونی خود در برابر مردم عمل کنند.

در واقع توریزم را از آن رو «صنعت توریزم» می نامند که به موازات آن، باید صنایع دگرگون شده و به کار افتاده مستقیماً با گردشگران در ارتباط باشند. نظریه: انواع زیرساختها، صنایع ساختمانی، انواع شبکه های ارتباطی و غیره ... و این رو توریزم بیشتر به عنوان یک سیستم تولیدی مطرح می شود، سیستمی که برای راه اندازی و تولید آن باید صنایع عمده ای ایجاد شوند؛ در حقیقت رشد کنونی گردشگری حاصل سه تغییر اجتماعی می باشد:

- توسعه زیرساخت های حمل و نقل
- افزایش درآمد خالص

آثار مثبت و منفی و انواع شهرهای مهم توریستی

سرزمین ما افغانستان؛ با داشتن فرهنگ کهن و پايدار، اقوام، طوابق و قبایل گوناگون؛ تنوع اقلیمی و برخورداری از جاذبه های تاریخی، فرهنگ طبیعی از هر نظر برای صنعت توریزم آماده است. در این میان شهرهای کشور با وجود مشکلات فراوان، به دلیل وجود برخی امتیازات و جاذبه های خاص، دارای امکان جذب و جلب توریست را در سطح ملی و جهانی دارد که می توان از این ویژگی به نفع رونق اقتصادی کشور و حتی منطقه سود جست.

صنعت توریزم و توسعه شهری، کوشی متقابل بر یکدیگر را دارند، یعنی با رشد صنعت توریزم شهری، شهرها نیز رشد و توسعه می - یابند. به عبارت دیگر توسعه صنعت توریزم مستلزم سرمایه گذاری و مهیا سازی زیرساخت های لازم برای رشد این صنعت در محیط شهری دارد. امروز مدیران و برنامه ریزان شهر



محیط های شهری در افغانستان و صنعت توریزم

-۳ بهبود دسترسی به فناوری های ارتباطی.

به همین مناسبت در جدول زیر به تأثیرات مثبت و منفی جهانگردی در کشور اشاره می شود.

اثرات سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و زیست محیطی گردشگری

آثار مثبت

-۱ تلاش برای ایجاد ثبات سیاسی در کشور و ولایات

-۲ اعتلای سطح امنیت در جامعه و به سطح ولایات

-۳ کاهش کشمکش های سیاسی به علت کاهش نرخ بیکاری در کشور

-۴ برقراری تماس بین اقوام و ملیت های گوناگون و ارتقای درک متقابل آنها

-۵ افزایش احترام متقابل بین جوامع مختلف

-۶ تحول فکری و افزایش سطح آگاهی

-۷ محافظت از منابع طبیعی و پارک های ملی

-۸ ترویج حساسیت و آگاهی نسبت به سیستم های اکولوژیکی

-۹ افزایش آگاهی های زیست محیطی

-۱۰ پرکردن اوقات فراغت نسل جوان به نحو سالم

-۱۱ اعتلای استاندارد زندگی

-۱۲ ارتقای سطح سلامتی مردم

-۱۳ تأسیس امکانات بهداشتی و درمانی در سطح کشور و ولایات

آثار منفی

-۱ امکان بروز نا امنی برای توریست ها؛ مانند گروگان گیری و باج خواهی آنها، توسط تروریزم

-۲ تهدید امنیت جانی توریست ها

-۳ ورود بی رویه واژه گان و اصطلاحات بیگانه به زبان رایج کشور

-۴ آسیب رسانی و تخریب میراث تاریخی و فرهنگی

- ۵ امکان گسترش آلودگی های رفتاری متعارض با هنجارهای جامعه
- ۶ تخریب طبیعت، به علت عدم آگاهی از اهمیت حفاظت از محیط و طبیعت
- ۷ آسیب رسانی به اکوسیستم ها
- ۸ استفاده بی رویه از چوب درختان و بوته ها به عنوان هیزم
- ۹ افزایش زباله ها در محیط طبیعی
- ۱۰ انتقال بیماری ها از انسان به جانوران و بر عکس
- ۱۱ تهدید حیات وحش
- ۱۲ آلودگی هوا، آب، خاک و صوت
- ۱۳ گسترش بیماری های خطرناک و مسری مانند ایدز و هپاتیت

در واقع محیط شهری از دو نقطه نظر در رابطه با توریزم دارای اهمیت است، یکی این که کانون های شهری به لحاظ تمرکز جمعیت و فشار و خستگی های ناشی از کار و فعالیت به حیث مبدأ مسافرت های توریستی محسوب می شوند و دیگر این که به علت وجود امکانات معیشتی و رفاهی، فعالیت های اقتصادی، بازارگانی، فرهنگی، سیاسی، بهداشتی، ارتباطی، فراغتی و داشتن جاذبه های تاریخی و توریستی به عنوان مقصد مسافرت های جهانگردی به شمارمی روند و نیز شهرها به هر اندازه ای که باشد جمعیت را برای اوقات فراغت از خود می رانند و اما تعداد محدودی از شهرها هستند که برحسب مکان جغرافیایی با دریا، جنگل و مناظر طبیعی، کوه های زیبا و... پیوند خورده اند یا به دلیل دارا بودن بافت های فرهنگی و تاریخی و نقاط باستانی، جهانگردان را به سوی خویش می کشانند. چنین شهرهایی معمولاً شکل خاصی از خدمات جهانگردی را ارائه می دهند که این امر در ارتباط با نقشی است که این گونه شهرها بر عهده دارند یعنی نقشی که به اشتغال زایی، ورود سرمایه و توسعه شهر انجامیده است. از این رو بسیاری از کشورهای جهان در طرح های توسعه و عمران شهری خود پارک های وسیع فرهنگی و استراحت گاهی را پیش بینی کرده اند که



آثار خلاقه انسان مبدل می شود. ترتیب نمایشگاه های هنری، هفتة کتاب و تیاتر، جشنواره های مختلف و ... از نمونه هایی است که در جذب توریست به این شهرها کمک شایانی می نماید.

۲- شهرهای فستیوالی: در این نوع شهرها به طور متناوب و فصلی کنگره ها، سیمینارها و فستیوال های هنری در زمینه های گوناگون برگزار می شود، این شهرها به اصطلاح کوتاه اندام هستند، اما در مقیاس جهانی در هنگام تشکیل کنگره و فستیوال و جلب هنردوستان و دانشمندان از تحرک خاصی برخوردار می شوند. شهر «کن» فرانسه یک شهر فستیوالی می باشد.

۳- شهرهای هنری موزیمی: این شهرها به دلیل داشتن نمایشگاه های هنری و انجمن های ادبی و انتقادی مکان خلق بزرگترین آثار فرهنگی جهان هستند که محل چاپ کتاب، آثارهنری و نمایش شاهکارهای هنری می باشند، شهرهای موزیمی نیز به دلیل دارا بودن ذخایر هنری، کانون جاذبه جهانگردی می باشند، چنانچه آثار تاریخی در سطح شهر پراکنده باشد آن را به نام «موزیم شهر» می شناسند.

دارای سالن های تیاتر تابستانی، نمایش کنسرت و تفریحات سالم برای سنین مختلف و متناسب با سلیقه های گوناگون است. همچون پارک بزرگ «گئورگی» در مسکو، که علاوه بر این امکانات در درون شهر، در پیرامون شهر نیز میدان های وسیع و فضاهای گسترده ای از آب و جنگل مصنوعی احداث می شود، همانند «پارک کیروو» در لینینگراد در راستای رودخانه ی نوا.

به طور کلی شهرهایی که دارای جاذبه های توریستی می باشند، خود انواع مختلفی دارد که جهانگردان متفاوتی را به سوی خود جذب می کند که عبارتنداز :

۱- شهرهای فرهنگی : که سازمان های عالی و فرهنگی هنری را با گنجینه هایی از آثار ارزشمند در خود دارند در این نوع شهرها سالون های برپایی اجتماعات علمی و ادبی و هنری، وجود سازمان های ملی، فرهنگی و هنری، دانشگاه ها و موزه ها، کتابخانه ها و مراکز تحقیقات و مدارس عالی، آرمایشگاه و مؤسسات پژوهشی، تالار تیاتر و کنسرت و زمینه را برای خلق هرگونه آثار فرهنگی و علمی فراهم می سازد و به این صورت شهر به محل جلوه گاه فصلی و دائمی

محیط های شهری در افغانستان و صنعت توریزم

دفن شده و یا رودخانه مقدسی در آن جریان دارد و ... در شهرهای مذهبی به دلیل جذب جمعیت زیاد نیاز به تأسیسات وسیع شهری به ویژه در زمینه های رفاهی و امکانات زیربنایی دارد، البته این نوع شهرها غالباً در روزهای معینی از سال؛ هنگام انجام فرایض مذهبی از جمعیت لبریز می شوند؛ مانند: مکهٔ معظمه، مدینه منوره در عربستان سعودی؛ نجف و کربلا در عراق؛ دمشق در سوریه؛ مشهد و قم در ایران؛ مزار شریف در افغانستان، بنارس در هندوستان؛ شهر بریانی در رانگون کشور برمه متعلق به بوداییان و ...

۷- برف شهرها: شهرهای کوتاه اندام کوهستانی که به صورت فصلی به دلیل تجمع برف و دارابودن امکانات بازی ها و ورزش های زمستانی مثل تله فریک، تله اسکی و... دارای حاذیه های زمستانی برای جذب توریستان می باشند؛ مانند: آوریاز در فرانسه و ظن در چین.

شهرهای مهم تاریخی و توریستی در افغانستان:
باتوجه به آنچه که بیان شد، شهرهای افغانستان هم به دلیل

۴- شهرهای درمانی آب معدنی و آسایشگاهی: بعضی شهرها به دلیل داشتن شفاخانه مجهز و تخصصی در مداوای برخی بیماران ویژه در سطوح ناحیه ای، ملی و جهانی بیماران را به سوی خود جذب می کنند؛ مانند: شهر «ویشی» فرانسه. برخی از شهرها نیز هستند که به دلیل چشمehای معدنی و آب های گرم، گروه های مرغه جهان را به سوی خود جلب می نمایند و در کنار آب های معدنی مراکز شهری تکوین یافته و توسعه پیدا کرده اند.

۵- شهرهای تفریجگاهی و بیلاقی: شهرهای کنار دریا و شهرهایی که دارای جنگل و فضاهای طبیعی زیبا هستند نیز از شهرهای جاذب توریستی می باشند.

۶- شهرهای مذهبی و زیارتگاهی: نقش زیارتگاه هایی برخی از شهرها طوری است که پیروان مذاهب را به تعداد زیادی از مناطق دور دست به سوی خود جلب می کند که نقش مساعد محیط جغرافیایی، تأثیری در جذب یا عدم جذب زایران را ندارد؛ مثلاً: شهرهایی که پیشوایان مذاهب در آنها



محیط های شهری در افغانستان و صنعت توریزم

شهر کابل: آرامگاه سید جمال الدین افغانی، بند قرغه، نگارستان ملی، موزیم ملی، مسجد عیدگاه، دیوارهای کهن کابل، قصر دارالامان، مقبره تیمورشاہ، باغ بابر و ...

شهر قندھار: با بنای خرقه مبارکه، آرامگاه احمدشاه ابدالی، میرویس هوتكی، زیارت بابای ولی، چهل زینه و ...

شهر غزنی: بالا حصار تاریخی، مقبره محمد شریف خان، آرامگاه سنایی، مقبره سلطان سبکتگین، مناره های باستانی عهد غزنویان، چشمۀ شفا، آرامگاه سلطان محمود و ...

دارا بودن جاذبه های طبیعی و هم به دلیل آثار فراوان باستانی و تاریخی امکانات بالقوه ای را جهت رشد و گسترش صنعت پر ارزش جهانگردی در خود گرد آورده اند. که در زیر به مهم ترین آنها اشاره می شود:

شهر بلخ: با دارا بودن جاذبه هایی چون: مسجد و آرامگاه خواجه ابونصر پارسا، منارة زاهدان، آرامگاه رابعه بلخی، مقبره بابا حاتم، خانقاہ خواجه بهاء الدین ولد، برج عیاران، مسجد نه گنبد و یا حج پیاده، بقعه ی خواجه نظام الدین تهانسیری و خواجه آکاشاه و ... شهر مزار شریف: وجود روضه سخی و ...



شهر زرنج: با آثار و بقایای قلاع و شهرهای کهن باستانی از شهرهای جذاب و توریستی کشور ما محسوب می شود. به هر حال تنها در صورت سرمایه گذاری است که هر یک از این شهرها می توانند، عنوان یکی از شهرهای ذکر شده را همچون شهر زیارتی، شهر فستیوالی، شهر درمانی و ... را به خود بگیرند و این مأمول جز از طریق یک نظام مدیریت شهری برنامه ریزی شده، مقدور نمی باشد. آنچه اهمیت دارد این است که توسعه و پیشرفت شهرهای کشور متضمن توسعه ملی اند.

شهر بامیان: با دارا بودن بزرگترین مجسمه های بودای جهان، شهرهای تاریخی، غلغله، ضحاک، سرخشک، لخشوم قلعه، قلعه چهل دختران، شهر ببر، اژدهای سرخرد، چشمۀ های آب معدنی و آب گرم، دره های خیال انگیزی چون کالو، آجر، آهنگران، فولادی، سوماره و ... چهل برج، دریاچه های کوهستانی و بندهای طبیعی، سموج ها و معابد و ...

شهر هرات: با ارگ و قلعه اختیار الدین و مسجد جامع با شکوه، پل تاریخی ملان، مجتمع مصلی، آرامگاه مولانا جامی و امام فخر رازی، زیارت های شهزاده عبدالله و شهزاده قاسم(رح)، شهر تاریخی و کهنه، حوض چهارسوق، حوض ملک، بازارهای سرپوشیده و غیره زمینه های خوبی برای جذب سیاحان به شمار می رود.

جعبه های محفوظ

(Safe Deposit Lockers)

سهولت جعبه های محفوظ یکی از خدمات غضنفر بانک برای نگهداری اشیای قیمتی و اسناد معتبر مشتریان می باشد. این جعبه ها که در یک اتاق مستحکم قرار دارند، اسناد و اشیای قیمتی مشتریان را از خطر سرقت، آتش سوزی و دیگر حوادث طبیعی و غیرمنتقبه مصوئون نگه می دارد. این صندوق ها با ترکیب دو کلید باز و بسته می شوند، یک کلید به نام "ماستر کلید" نزد بانک و کلید دیگر نزد کرایه گیرنده می باشد. هر دو کلید توسط یک کُد تعریفی مناسب شناسایی می گردند.





گردآوری:وحیدالله کمال

خواص غذایی مرچ دلمه

می‌کنند، که مرچ ناراحتی‌های معده را تشدید می‌کنند. اما اگر افراد معتقد به الكول از مرچ استفاده کنند، بافت معده شان از آسیب در امان خواهد بود.

مرچ داروی ضد سرطان است. از مرچ می‌توان در درمان سرطان و حتی برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری استفاده کرد. تحقیقات نشان داده است که کپسائین موجود در مرچ، به عنوان یک ترکیب ضد سمی عمل کرده و مانع از فعالیت ترکیبات سرطان زا در بدن می‌شود و از تشکیل تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می‌کنند.

علاوه بر آن، این سبزی سرشار از ترکیبات آنتی اکسیدانی مثل ویتامین C و کاروتون است، طوری که در ۱۰۰ گرام مرچ دلمه سرخ یا سبز و مرچ معمولی خام به ترتیب ۱۴۰، ۱۲۰ و ۱۲۰ میلی گرام ویتامین C و ۲۶۵، ۳۸۴۰ و ۱۷۵ میکروگرام بتاکاروتون وجود دارد. وجود مقداری فراوان ویتامین C در مرچ دلمه باعث شده این سبزی برای درمان سرماخوردگی مقید باشد. طوری که مصرف مرتباً این سبزی در برنامه غذایی، هم شدت و هم طول دوران سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. همچنان مرچ دلمه یکی از کم کالوری ترین سبزی‌ها بوده و بهترین گزینه برای لاغر شدن است.

علاوه بر این مرچ دلمه دارای خواص ضد عفونی کنندگی نیز هست. کپسائین موجود در مرچ، به خصوص در مرچ معمولی، ترکیب شیمیایی دارد که موجب تحریک سیستم ایمنی شده و به این سیستم در حمله به عوامل عفونی کمک می‌کند. در ضمن این ترکیبات



مرچ دلمه به دلیل خاصیت شفابخش و رنگهای متنوع یعنی سرخ، زرد، سبز و نارنجی مورد توجه زیادی قرار گرفته و از اهمیت ویژه برخوردار است. از ویژگیهای آن این است که مانند مرچ‌های دیگر نند نیست. به همین دلیل در انگلستان و ایرلند به نام «مرچ شیرین» یاد می‌شود. مرچ دلمه در سال ۱۴۹۳ میلادی از آمریکای مرکزی به هسپانیا منتقل شد و از آنجا به سراسر اروپا، آسیا و آفریقا گسترش یافت. امروزه چین، مکزیک و اندونیزیا بزرگترین تولیدکننده مرچ دلمه در جهان هستند.

تحقیقات نشان داده است که کاپسی سین (capsaicin) موجود در مرچ، باعث کاهش بروز خم معده می‌شود. کاپسی سین، موجب افزایش جریان خون در قسمت مخاطی معده و تولید موکوس به وسیله دیواره معده می‌شود، بنابراین بافت معده در برابر ترشح اسید معده مسئون باقی می‌ماند. مطالعات نشان داده است که خوردن ۲۰ گرام مرچ، نیم ساعت قبل از خوردن یک عدد آسپیرین، از اثرات مخرب این دوا بر بافت معده جلوگیری می‌کند گرچه بسیاری از مردم اشتباهًا تصور

خواص غذایی مرچ دلمه

موجب تحریک معده برای ترشح اسید می‌شود، بنابراین افرادی که در برنامه غذایی شان به طور مرتباً از این سبزی استفاده می‌کنند، کمتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند. البته در بعضی موارد استفاده از این سبزی منجر به ایجاد حساسیت روی پوست بدن می‌شود از این رو توصیه می‌شود که حین مصرف از تماس آن بر روی جلد بدن خودداری شود.

مرچ دلمه سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند تیامین، ریبوفلاوین و B6 است که ویتامین‌های موثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌باشند. مرچ دلمه همچنین گیاهی سرشار از فیبر، پروتئین و آهن می‌باشد. فیبر در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و جبوبات یافت می‌شود. مواد موجود در مرچ دلمه موجب کاهش فشارخون و کلسترول خون می‌گردد. همچنین موجب جذب آهسته تر قند خون می‌شود. در نتیجه باعث می‌شود تا قند خون به صورت نورمال ثابت بماند. از اثرات دیگر فیبر، التیام التهاب‌های ایجادشده در قسمت‌های مختلف بدن می‌باشد.

مرچ دلمه ای سبز رنگ زمانی که زیاد پخته شود به رنگ سرخ تبدیل می‌شود که رسیده تر، شیرین تر و با طعمی ملایم تر است. ویتامین C و کاروتونوئیدها در حالت رسیده بیشتر هستند. هم‌چنین ظرفیت آنتی اکسیدان در مرچ دلمه سرخ رنگ بیشتر از مرچ دلمه سبز می‌باشد. به منظور تهیه مرچ دلمه سرخ، باید توجه کرد که رنگ آن روشن باشد و پوست سختی داشته باشد. ولی مرچ‌هایی که پوست تاریک و چروکیده دارند، نه تنها مواد مغذی شان از بین رفته بلکه مضر نیز خواهند بود.

با وجود اینکه مرچ دلمه سبز و زرد هم منابع خوبی از ویتامین C می‌باشند، اما مرچ دلمه سرخ بیش ترین میزان ویتامین C را دارا می‌باشد. به گونه‌ای که دو برابر نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می‌کند. ویتامین C یک آنتی اکسیدان بسیار قوی می‌باشد که در تسريع بهبود عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها و جراحات پوستی، تولید کلائز موجود در مفاصل استخوان‌ها، تامین سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و استحکام رگ‌ها موثر است.





خواص غذایی مرچ دلمه

از آرتربیت، سلامت دندان و استخوان اثر دارد. نیاسین که از ویتامین های گروه ب می باشد، به منظور تامین سلامت پوست، سیستم عصبی و سیستم گوارشی موثر است. همچنین این مرچ سرشار از فولاد است که برای پیشگیری از نفایض مادرزادی کاربرد دارد.

بناکاروتون که منجر به ایجاد رنگ نارنجی در زردک، کدو، مرچ دلمه نارنجی و... می گردد، در تقویت فرآیند بینایی بالاکرد سیستم ایمنی و سلول های پوست موثر می باشد. بناکاروتون همچنین از آنتی اکسیدان های بسیار قوی برخوردار است که افراد را در برابر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی محافظت می کند.

همچنین لوتین و زاگرانتینی که در دلمه رنگ زرد وجود دارد. از مواد اصلی تشکیل دهنده ماکولای چشم می باشد و ماکولای چشم را از آسیب های ناشی از افزایش سن محافظت می کنند و کمبود آن ها آب مروارید را در پی دارد. در حقیقت مرچ دلمه زرد و نارنجی را می توان نوعی عینک آفتایی طبیعی برای چشم ها دانست.

قابل یادآوریست که انواع مرچ از جمله مرچ دلمه جزء مواد غذایی آلرژی زا محسوب می شوند و بهتر است افرادی که پوست حساس و تحریک پذیر دارند و با مصرف غذاهای آلرژی زا دچار آبله و اگزما پوستی می شوند، انواع مرچ های دلمه را از رژیم غذایی خود حذف نمایند.

منبع: پژوهشکان بدون مرز



رنگ سرخ و شفاف مرچ دلمه بیانگر وفور لیکوپن در مرچ دلمه می باشد که آنتی اکسیدان بسیار قوی است. تحقیقات متعدد ثابت کرده است که لیکوپن از سرطان پروستات و بیماری های قلبی پیشگیری می کند. لیکوپن ماده ای است که اگر در معرض حرارت قرار بگیرد، آزاد می شود. بدین منظور لازم است کمی آن را در روغن تفت داد و یا کباب کرد.

مرچ دلمه سرخ ۵۵ تا ۷۵ درصد نیاز روزانه بدن به مواد مغذی مورد نیاز در سلامت استخوان را تامین می نماید. این مسئله به دلیل دارا بودن مقادیر فراوان مغذی چون: کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی می باشد که همگی، از مواد مغذی مورد نیاز در استحکام و حفظ بافت استخوان ها می باشند.

ادویه پابریکا، از مرچ دلمه سرخ رنگ گرفته می شود. این ادویه به منظور بهبود طعم در غذاها بسیار کاربرد دارد. این ادویه سرشار از ویتامین A و ویتامین B می باشد که در تقویت نوروترانسمیترهای سیستم اعصاب و رشد و نموی سلول های بدن موثر می باشد.

مرچ دلمه سبز سرشار از کلروفیل و منیزیم می باشد. منیزیم در بهبود حافظه و یادگیری اثرات زیادی دارد. همچنین منیزیم در جهت کاهش فشارخون موثر است. مقادیر فراوان B6 و منیزیم موجود در مرچ دلمه سبز، باعث کاهش اضطراب ناشی از ستردم پیش از قاعده ای می شود و به منظور بهبود علائم این ستردم موثر می باشد. مرچ دلمه سبز ویتامین فراوانی دارد که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و محافظت سلولی مفید است.

مرچ دلمه زرد سرشار از انواع ویتامین ها است. مرچ دلمه زرد منبع بسیار خوبی از ویتامین C است. یک مرچ دلمه متوسط زردنگ نیمی از نیاز روزانه به ویتامین C را برآورده می کند. ویتامین C به منظور پیشگیری



حبيب الرحمن حبيبى

نقاش و کارتونیست ممتاز کشور



حبيب الرحمن حبيبى فرزند عبدالرحمن نقاش و کارتونیست ممتاز کشور در تاریخ ۱۸ اسد ۱۳۴۷ خورشیدی در منطقه شاه شهید کابل در یک خانواده نظامی (افسر گارد شاهی) چشم به جهان گشوده و دروس ابتدائی را در مکتب رحمان مینه واقع کارتنه نو آغاز و در سال ۱۳۶۵ از لیسه قصبه خانه سازی از صنف دوازدهم فارغ التحصیل شده است.

بعد از ختم دوره سربازی در سال ۱۳۶۸ شامل پوهنتون کابل شده اما به دلیل مشکلات اقتصادی و کمک به اقتصاد خانواده از تحصیل دست کشیده و به حیث کارمند در ریاست تصدی خانه سازی مشغول به کار شده است.

وی در کنار وظیفه رسمی مدت دو سال در انسٹیتوت غلام محمد مینگی در رشته نقاشی به تحصیل پرداخته است. و در سال ۱۳۶۹ همکاری خود را با مطبوعات کشور آغاز کرده و نخستین کارتون هایش در جریده طنزی و انتقادی « نگاه » بچاپ رسیده است.

آقای حبيبى از سال ۱۳۸۱ الی ۱۳۸۷، بحیث کارمند در اداره اسکان بشر ملل متحد (هیئتات)، اجرای وظیفه کرده است. درین مدت با جراید و ارگان های مختلف از جمله هفته نامه طنزی و انتقادی نگاه، هفته نامه پامیر، هفته نامه کابل، اخبار هفتة، مجله شوخک، مجله سیاون، مجله گربت، مجله کلید، مجله مرسل، مجله سپیده، مجله جامعه مدنی، دفتر AWEC، دفتر IFES، دفتر TLO، دفتر IPSO، دفتر AIR و برنامه عدالت انتقالی همکاری داشته است.

آقای حبيبى تمام مشکلات، کاستی ها و دردهای مردم و میهن عزیزمان را در قالب کارتون به تصویر کشیده و به نمایش گذاشته است، که آخرین نمایشگاه آثار وی اخیراً در باغ بابر برگزار شده و توجه بسیاری از شهروندان کشور و سیاحان خارجی را نسبت به آثار خود جلب کرده بود..



غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK



بانکداری از طریق پیام کتبی

SMS Banking

طریقه استفاده:

- ▷ برای نشان دادن بیلانس حساب تان این پیام کتبی را (Bal) به شماره ۲۲۵۵ ارسال کنید.
- ▷ برای آگاهی از سه معامله آخر تان در غضنفر بانک این پیام کتبی را (TRAN) به شماره ۲۲۵۵ ارسال کنید.



چگونه از موهای خود مراقبت کنیم



از دادن گرمای زیاد به مو خودداری کنید

گیسون یکی دیگر از کارشناسان امور بهداشتی می‌گوید: شستشوی روزانه مو و خشک کردن و حالت دادن آن منجر به از میان رفتن کوتیکول‌ها می‌شود که اگر کوتیکول‌ها به خاطر حالت دادن زیاد مو آسیب بینند، مغز داخلی آن بیرون می‌زند که باعث خشکی، کاهش درخشندگی مو و بی‌حرکتی آن می‌شود.

از نرم‌کننده‌های مو استفاده کنید

نرم‌کننده‌های مو حاوی سیلیکون می‌باشند. سیلیکون موجود در این نرم کننده‌ها تارهای مو را با یک غشای نازک می‌پوشانند و باعث جدا شدن تارهای مو از هم می‌شوند و از ریزش مو جلوگیری می‌کنند.

از آنجایی که داشتن موهای سالم و شاداب آرزوی بسیاری از مردان و زنان است، نگهداری و نظافت آنها نیز به دقت بیشتری نیازمند است، اسکات یکی از کارشناسان امور بهداشتی براین باور است که شستشوی زیاد موها نه تنها به سود موها نیست بلکه کاملاً اشتباه و زیانبار است. گرچه شامپوها برای پاک کردن و محافظت از موها مفید است، اما شامپوها روغن‌های طبیعی را که پوست سر تولید می‌کند تا موها را نمکار و سالم نگهدارد، نیز از بین می‌برند. بنابرین شستن موها دو تا سه بار در هفتة توصیه شده و برای مراقبت بیشتر نکات زیر باید مراعات گردد.

از شامپوهایی که به موهای تان مناسب است استفاده کنید

برای شستن موهای تان از شامپوهایی که به موهای تان هماهنگی داشته باشد، استفاده کنید. اما اگر فکر می‌کنید موهایتان زود به زود روغنی می‌شود از پودرهای مو و شامپوهای خشک کننده استفاده کنید که مواد خوبی برای خشک کردن مو هستند.

از شستن مو با آب داغ خودداری کنید

شستن مو با آب داغ باعث از بین بردن روغن طبیعی موجود در سطح موها شده و منجر به از بین رفتن درخشندگی موها می‌شود. اما منظور کارشناسان امور بهداشتی این نیست که شما باید حمام آب سرد داشته باشید و یا خیلی دیر به دیر حمام کنید. بلکه توصیه این است که از آب نیمه گرم برای شستن موها استفاده کنید و فراموش نکنید که پوست سر خود را آرام بشویید.

با آب سرد موهایتان را آبکشی کنید

آبکشی موها با آب سرد بسیار مفید و سودمند است. آب گرم باعث باز شدن کوتیکول‌ها شده، و آن را درشت و خشک می‌کند، در حالی که آب سرد کوتیکول‌ها را می‌بندد و باعث می‌شود که براق و نرم و لطیف به نظر بیاید.



چگونه از موهای خود مراقبت کنیم

برای از بین بردن شوره سر از روغن‌ها استفاده نکنید

شوره سر، حتی با وجود پوستهای ریز پخش شده در شانه، علامت هیچ نوع خشکی پوست سر نیست. بلکه در اینجا پای یک اختلال کوچک در پوست سر در میان است. در همچو موارد استفاده از روغن‌ها برای از بین بردن شوره سر نه تنها مفید نخواهد بود بلکه آن را بدتر خواهد کرد. برای درمان شوره سر باید طبق دستور دکتور متخصص از شامپوهای درمانی استفاده کنید.

**برای کاهش ریزش مو، موهایتان را کمتر شانه
بزنید**

طبیعی است که روزانه چند تار از موهای ما می‌افتد، اما تعداد و شدت آن را ما خودمان تعیین می‌کنیم، برای مثال شانه زدن و مخصوصاً استفاده از برس یکی از کارهای بسیار موثر در افزایش شدت ریزش مو است که باید کمتر از شانه و برس استفاده کنیم. وقتی موهایمان را شانه می‌زنیم، بخشی از ریزش مو طبیعی است. درست است به طور معمول می‌توان گفت هر فردی در بهترین شرایط سلامت پوست و مو روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار موی خود را از دست می‌دهد. اما برای داشتن ریزش موی طبیعی از شانه‌هایی که نوکهای گرد و نرم دارند استفاده کنید و فراموش نکنید که هرگز موهای تر و خشک نشده خود را شانه نزنید.

مراقبت از موهای خشک

موهای خشک بسیار شکننده هستند، البته داشتن موهای خشک یا ارثی است و یا بر اثر عدم مراقبت می‌باشد. غده‌های چربی غیرفعال در پوست سر هم باعث خشکی مو می‌شود. اگر مو و پوست شما هر دو خشک هستند سعی کنید هرچه کمتر موهای خود را بشویید. (هر ۲ یا ۳ روز یکبار) همچنین دقت کنید که شامپو و نرم کننده مورد استفاده شما چربی مورد نیاز پوست سر را تامین کند و از محصولات مرتبط کننده مو هم استفاده کنید. صاف کننده‌های مو آسیب جدی به موهای شما می‌رساند. در ضمن موهای خشک را از شعاع مستقیم آفتاب تابستان حفظ کنید. اشعه خورشید و دستگاه خشک کننده‌های مو هر دو باعث خشکی مو می‌شوند. بهترین راه حل پوشیدن کلاه یا قرار نگرفتن در معرض خورشید است.

برای داشتن موهای سالم، از ماهی و مغزهای روغنی استفاده کنید

ماهی و مغزهای روغنی حاوی ترکیباتی هستند که موها را زیبا و تقویت می‌کنند. پس در رژیم غذایی تان از انواع ماهی‌ها و مغزهای مثل پسته، بادام، چهار مغز، جلغوزه و امثال آن بیشتر استفاده کنید. پروتئین موجود در آنها و همچنین محتوای زیاد چربی امگا ۳ در آنها به حفظ سلامت پوست سر کمک می‌کنند. سبزیجات برگ سبز، لوبیاها و حبوبات و نیز زردک از دیگر مواد غذایی مناسب برای سلامت موهای شما هستند. از رژیم‌های لاغری سخت نیز جداً پرهیز کنید. این رژیم‌ها با کاهش مواد مغذی دریافتی، باعث ریزش مو می‌شوند، زیرا موها اولین جایی هستند که کمبود مواد مغذی را احساس می‌کنند.

جلو موخوره را بگیرید

گاهی اوقات اگر با دقت به انتهای مو نگاه کنید متوجه می‌شوید که انتهای آن چند شاخه شده است که به آن موخوره می‌گویند. موخوره به دلیل استفاده زیاد از سشوار، دستگاه‌های صاف کننده مو و شانه زدن زیاد به وجود می‌آید و تنها راه درمان آن کوتاه کردن است، اما شما می‌توانید با استفاده کمتر از سشوار، دستگاه‌های صاف کننده مو و استفاده مداوم از نرم کننده‌های حاوی پروتئین و محافظت مو در هوای سرد و گرم از موخوره جلوگیری کنید.

چگونه موهای خود را پرپشت نگهداریم

گرچه پرپشت و کم پشت بودن موها ارتباط بسیار قوی با ژنتیک افراد دارد. ولی نحوه رفتار با موها نیز اهمیت زیادی دارد، نحوه خشک کردن هم در حجم موها موثر است؛ مثلاً در صورت استفاده از دستگاه‌های خشک کننده مو مثل سشوار، بهتر است ابتدا نوک موها را خشک کنید. از هوای خیلی گرم سشوار برای خشک کردن موها استفاده نکنید و وقتی موها به حالت نیمه خشک رسید، سشوار را خاموش کنید.



مراقبت از موهای چرب

اگر موهای شما چرب است در حقیقت پوست سر شما چرب است. مو و پوست سر خود را هر چقدر که لازم است بشویید حتی اگر ۲ بار در روز باشد. در هنگام شستشو بگذارید حداقل ۵ دقیقه شامپو روی سرتان بماند، بعد آب کشی کنید و نرم کننده را فقط به ساقه مو بزنید. برای کاهش چربی مو می توانید کمی پودر تالک به پوست سرتان بزنید تا چربی آن را بگیرد. با دکتور متخصص درباره محصولات مناسب موهای چرب مشورت کنید و تا حد ممکن از محصولات براق کننده مو استفاده نکنید، این مواد چربی بیشتری به موهای چرب شما می دهند.

چگونگی استفاده از شانه یا برس

شانه پهن بهترین وسیله است که موها را از یکدیگر جدا کند و گره ها را باز کند. شانه کردن موها را سالمتر و براق می کند، بهتر است از یک شانه با شیارهای طبیعی استفاده کنید و هیچگاه موهای مرطوب را شانه نزنید زیرا در این حالت ساقه مو ضعیفتر و آسیب پذیر تر است، هنگام شانه زدن سر خود را به پایین خم کنید و از پشت گردن موها را به سمت صورت شانه بزنید و برای جلوگیری از اصطکاک، دست خود را بروی موها بکشید. برس های گرد بزرگ بهترین وسیله برای شانه کردن موهای بلند است. این شانه ها دارای منافذی هستند که جریان هوای داخل آنها باعث می شوند موها زودتر خشک و بهتر شانه شوند.



تغذیه و یا قرص های کمکی به بدن رسانده شوند.

مراقبت از موهای رنگ شده

مراقبت از موهای رنگ شده بسیار مهم است. مواد شیمیایی موجود در رنگ موها، پودرهای دکلره و... صدمه زیادی به مو می زند، بنابرین لازم است از روغن های طبیعی مانند روغن زیتون و نارگیل که در بازگرداندن چربی طبیعی به موها موثر است، به صورت مرتب استفاده کنید.

منبع: پزشکان بدون مرز

از حرارت دادن به موها پرهیز کنید

وسایل مدل دهنده از جمله خشک کن ها، صاف کن ها، و یا موج دهنده ها و بابلیس ها بسیار به موها آسیب می رسانند به خصوص اگر موی شما از نوع خشک باشد. اگر استفاده از این گونه وسایل ضرری است مثلاً شما به مهمنانی دعوت هستید، سعی کنید قبل از استفاده از نرم کننده ها استفاده کنید و اگر وقت کمی دارید، از درجه متوسط یا سرد آنها استفاده کنید. اگر از سشووار



گشایش نخستین نمایشگاه رسانه ها در کابل

رسانه چابی، ۱۶۶ رادیو، ۷۶ شبکه تلویزیونی و صد ها مراکز مطبوعاتی دیگر به فعالیت آغاز کرده و در این مدت کوتاه رسانه های ما نقش موثر و نفوذ اجتماعی خود را به اثبات رسانده اند. وزیر اطلاعات و فرهنگ تاکید کرد: باید تعهد کنیم که ازآزادی بیان که یک نعمت الهی است به خاطرنجات بنده گان خداوند(ا) و خدمت کردن برای آنها استفاده نمائیم.

محترم فضل هادی مسلمیار رئیس مشرانو مجرگه نیز طی سخنانی از کارکرد رسانه های کشور که درامر اطلاع رسانی برای مردم قربانی داده اند قدردانی کرد. مسلمیار افزود: مسؤولیت رسانه ها در شرایط کنونی بسیار سنگین است که باید متوجه به خاطر رهایی از بدیختی ها و تامین وحدت ملی و حمایت از منافع ملی افغانستان کار نمایند.

محترم محمد قربان حقجو رئیس اداره حمایت از سرمایه گذاری (آیسا) در رابطه به نقش رسانه ها در عرصه های مختلف گفت: رشد تمام بخش ها اعم از اقتصادی، صنعتی، تجاری،

نخستین نمایشگاه رسانه ها روز یکشنبه مورخ ۱۸ اسد ۱۳۹۴ خورشیدی از سوی مرکز نمایشگاه افغانستان به همکاری وزارت اطلاعات و فرهنگ و کمک مالی شرکت عقاب، کلید گروپ، آژانس خبری پژواک و شرکت مخابراتی پیوست در کابل برگزار گردید.

در مراسم افتتاح این نمایشگاه دو روزه محترم عبدالباری جهانی وزیر اطلاعات و فرهنگ، محترم محمد قربان حقجو رئیس حمایت از سرمایه گذاریها (آیسا)، محترم فضل هادی مسلمیار رئیس مشرانو مجرگه، و شمار زیادی از مسئولین رسانه های تصویری و صوتی شرکت داشتند.

عبدالباری جهانی وزیر اطلاعات و فرهنگ در بخشی از سخنان خود گفت: این نمایشگاه به منظور هماهنگ شدن عملکرد رسانه ها، به نمایش گذاشتن توانایی های رسانه ها، حمایت از آزادی بیان و تمجید از خبرنگارانی که قربانی آزادی بیان شده اند، برگزار شده است. وی افزود: در یک دهه اخیر در کشور ۱۰۸۰

گشایش نخستین نمایشگاه رسانه ها در کابل



زراعتی و سایر بخش ها در افغانستان مدیون رشد بخش مطبوعات و رسانه ها می باشد و ایجاد میکند که به مطبوعات به دیده قدر نگریسته شود. وی افزود: بدون ثبات سیاسی نمی توان رشد اقتصادی داشت و آوردن ثبات یکی از کارهای رسانه ای می باشد که با انعکاس واقعیت ها و ایجاد امید به مردم کارنامایند. وی اضافه کرد که رسانه ها نباید وضع افغانستان را کاملاً منفی نشان دهند و بیشتر به موضوعات منفی بپیچند، بلکه مسائل مثبت را نیز انعکاس دهند..



محترم سید حنان یوسفی کارشناس امور پالسی معاونیت اول ریاست جمهوری نقش رسانه ها را در اطلاع رسانی ارزشمند دانست و تاکید کرد که رسانه ها باید در نشر اطلاعات، توازن و منافع ملی را در نظر بگیرند.

در این مراسم مسؤول شرکت عقاب در رابطه به چگونگی فعالیت این شرکت معلومات داد.

در اخیر این مراسم وزیر اطلاعات و فرهنگ لوح تقدیر را به هیئت رهبری مرکز نمایشگاه افغانستان تفویض کرد.





نمایندگی های غضنفر بانک از شما استقبال می کند

کندھار

د کفтан مدد چوک، احمدی پلازه، د کندھار صرافی او سوداگری مارکیٹ ته مخامنخ - کندھار

آریکه: 0797 86 00 12

kandahar@ghazanfarbank.com



جلال آباد

چوک مخابرات، مقابل گل فروش ها

شماره تماس: 0797 86 00 08

Jalalabad@ghazanfarbank.com



پلخمری

چوک پلخمری، فیصل مارکیت، منزل دوم
شماره تماس: 0797 86 00 38

polekhomri@ghazanfarbank.com



کندز

جاده شیرخان بندر، مارکیت حاجی امان، دست چپ
شماره تماس: 0797 86 00 75

kunduz@ghazanfarbank.com



تخار

شهر تالقان، چوک تغار، رسته مسجد جامع
شماره تماس: 0797 86 00 73

takhar@ghazanfarbank.com



شعبه مرکزی

۵۵۹۸ سرک عمومی شیرپور، صندوق پستی

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 آم تی ان پلازه، شهر نو، کابل

شماره تماس: 0797 86 00 42

shahrenaw@ghazanfarbank.com



هزار 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، حفیظی پلازا

شماره تماس: 0797 86 00 70

herat@ghazanfarbank.com





بیست و چهارمین سالروز استقلال جمهوری اوزبیکستان

طلبانه و شجاعانه خویش برای استقلال اوزبیکستان کوشید و اوزبیکستان را به استقلال رساند اوزبیکستان پس از استقلال در جمع کشورهای پیشرفتی محسوب نمی شد و با روی کار آمدن اسلام کریم اف به حیث ریس جمهوری این کشور با تلاش‌های شبانه روزی و وحدت گرانی خویش تهداب وحدت ملی، دموکراسی، مسیر پیشرفت و انگیزه خودگفایی برای مردم این کشور را گذاشت و مدتی نگذشت که اوزبیکستان به مسیر تعالی و پیشرفت سوق یافت و با تلاش‌های بی دریغ اسلام کریم اف اوزبیکستان امروزی یکی از کشورهای پیشرفتی در سطح آسیا به شمار میرود. اسلام کریم اف این همه دستاوردها را با پشتیبانی اکثریت مردم اوزبیکستان به دست آورد و مردم اوزبیکستان وی را به حیث مرد قهرمان ملی در عرصه بازسازی و پیشرفت می نامند. فعالیت‌ها و دستاورده قهرمان عرصه بازسازی و پیشرفت اسلام کریم اف رئیس جمهوری اوزبیکستان در ابعاد مختلف مورد بحث است.

بیست و چهارمین سالگرد استقلالیت جمهوری اوزبیکستان و ظهور اسلام کریم اف رئیس جمهوری مردمی اوزبیکستان برای مردم این کشور امکانات زیادی را در راستای دولت داری ملی، خود آگاهی، حق و حقوق و پیشرفت تعالی مساعد ساخت و جایگاه اوزبیکستان را در سطح آسیا با خط درشت در تاریخ به ثبت رساند و اکنون اوزبیکستان به حیث یک کشور پیشرفتی آسیایی در جهان حضور دارد و استقلال این کشور هر سال متفاوت‌تر از سال گذشته در تاریخ اول سپتامبر تجلیل می‌شود.

اسلام کریم اف قهرمان ملی عرصه پیشرفت اوزبیکستان! در مسیر پیشرفت و تعالی اوزبیکستان یکی از شخصیت‌های تاثیر گذار اسلام کریم اف رئیس جمهوری فعلی اوزبیکستان بوده است. اسلام کریم اف از آغاز مبارزات استقلال

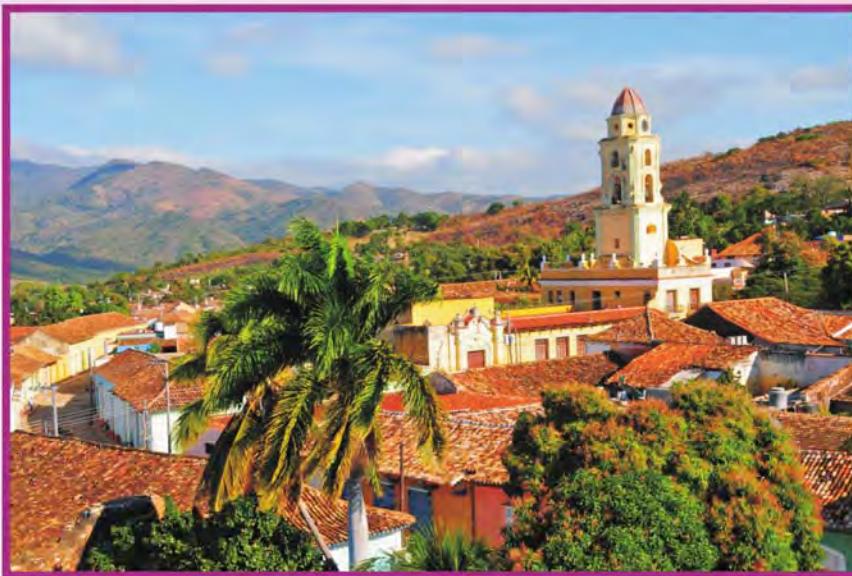
بیست و چهارمین سالروز استقلال جمهوری اوزبکستان

اجتماعی و سیاسی تبدیل گردیدند که مسئولیت رشد دهات را به دوش خود دارند. به این دلیل ۹۶ فیصد مواد خوراکی در داخل کشور تولید میشود و در سال های استقلالیت مصرف گوشت سرانه به $\frac{1}{3}$ برابر، شیر و لبنیات $\frac{1}{6}$ برابر، کچالو $\frac{1}{7}$ برابر، ترکاری باب بیش از ۲ برابر، میوه جات ۴ برابر افزایش یافته است. سهم کسب و کار کوچک و کار آفرینان خصوصی قبل از سال های استقلالیت عملاً وجود نداشت، اما امروز بیش از ۵۶ فیصد تولید ناخالص داخلی را تولید میکنند، در این بخش ۷۷

فیصد مردم مصروف کار هستند و در اثر تلاش اسلام کریم اف در این مدت حجم تولید ناخالص داخلی و سرانه در برابر قدرت خرید ۴ برابر افزایش یافت و فعلًاً بیش از ۶۵۰۰ دالر امریکایی را تشکیل میدهد.

هر سال نمای کشور، شهرها و دهات تغییر میابد، برنامه های ساختمانی خانه های زیست، پروژه های زیر بنایی بر اساس طرح های مدرن در قریه جات تطبیق می گردد که از ارزش های اجتماعی برخوردار است. از روزهای اول استقلالیت سالانه از طرف دولت برای نیازهای اجتماعی حجم بودجه افزایش میابد. در قدم اول این بودجه به منظور ارایه به توجه و مراقبت مداوم برای افراد سالخوردگ، زنان، جوانان، تامین حق و حقوق آنها، حفظ فامیل، مادر و اطفال و تقویت ساحه اجتماعی به مصرف میرسد. اسلام کریم اف و تیم کاری اش به خاطر تربیة نسل جوان سالم، خود آگاه و تحصیل کرده کارهای زیادی انجام

به طور نمونه، در یک زمان کوتاه اقتصاد کشور به ۵/۵ برابر و درآمد سرانه واقعی مردم تقریباً ۹ برابر افزایش یافته



است. همچنان به اقتصاد ملی کشور ۱۹۰ میلیارد دالر سرمایه گذاری شده است که بیش از ۶۵ میلیارد دالر آن را سرمایه های خارجی تشکیل میدهد. در این زمان عرصه های کاملاً جدید برای اقتصاد اوزبکستان به مثل تولید عراده جات، طیاره سازی، صنعت نفت و گاز کیمیاگری، ماشین سازی، خط آهن، تولید مواد ساختمانی مدرن، لوازم الکترونیکی، فارماسی، صنعت مدرن تولید خوراکی ونساجی ایجاد شد. در ساحة زراعت یک روابط کاملاً جدید اقتصادی تشکیل یافت. رئیس جمهور امکانات زیادی را برای رشد کشاورزان فراهم کرد. آنها فعلًاً از ۹۰ تا ۹۲ فیصد تمام محصولات زراعی را تولید میکنند و به یک نیروی قوی



است که این کشور به چنین موفقیتی دست یابد.
اوزبیکستان یکی از کشورهای هم مرز با افغانستان است

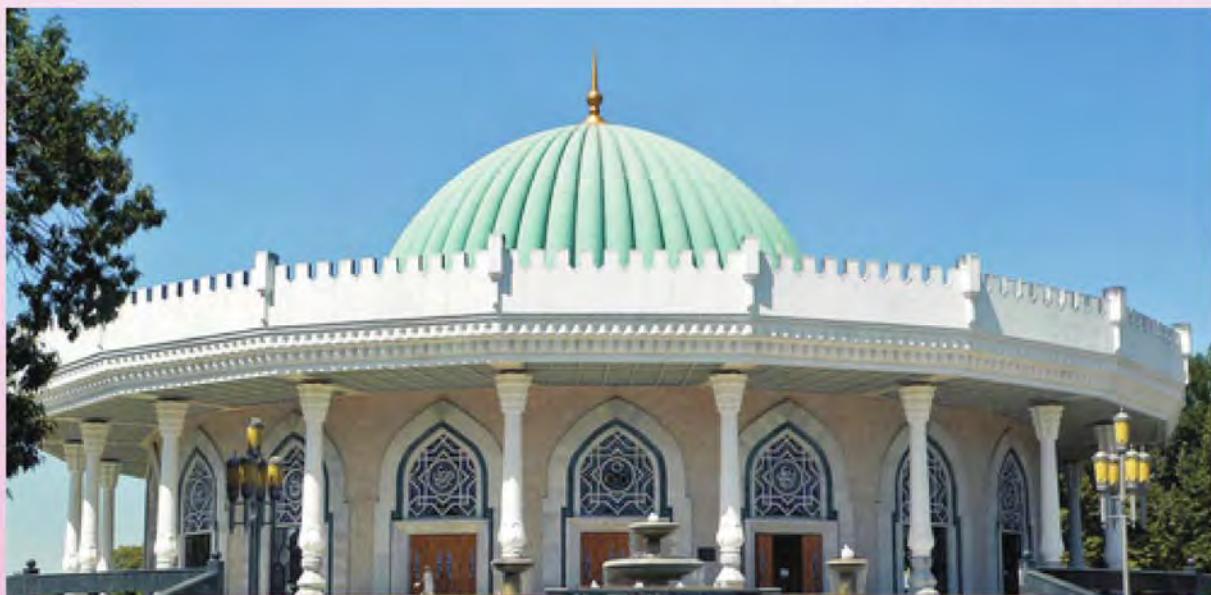


و یکی از همسایه‌گان نیک افغانستان به شمار میرود که مشترکات زبانی، دینی و فرهنگی غنی از گذشته‌های دور اساس و حسن نیت این دو کشور را نمایان ساخته است علاوه بر آن داد و ستد تجارتی میان این دو کشور دوست در بخش‌های مختلف چشم گیر بوده و این داد و ستد برای مردم هر دو کشور زمینه کار و آسایش را مساعد ساخته است.

داده اند. فقط در طول ۵ سال اخیر در اوزبیکستان ۲۷۸ مکتب هنر و موسیقی، ۵۲۳ مکان ورزشی و بیش از ۱۰۰ حوض شناوری ساخته شده و یا بازسازی شده است. فعلاً بیش از ۲ میلیون کودک از آن جمله ۸۴۰ هزار دختر به صورت دائمی مشغول ورزش می‌باشند و طرز زندگی سالم در این کشور معمول گردیده است.

یکی از سیاست‌های موفق اسلام کریم اف نگاه داشتن صلح و ثبات خل ناپذیری مرزها، مستحکم نمودن روابط دوستی و همکاری متقابل سودمند با دولت‌ها می‌باشد. موفقیت‌های اوزبیکستان در جامعه جهانی چشم گیر شده است، در رتبه بندی دولت‌هایی که اقتصاد آنها با سرعت در حال توسعه می

باشد، اقتصاد اوزبیکستان مقام پنجم را از آن خود کرده است. براساس تحقیقات اجتماعی (شاخص جهانی خوشبختی) پوهنتون کلمبیا با همکاری سازمان ملل متحد دایر گردیده است که در فهرست ۱۵۸ کشور، اوزبیکستان مقام ۴۴ و در میان کشورهای شوروی سابق، مقام اول را از آن خود ساخته است. جهان بینی، رشد آگاهی سیاسی، فعالیت‌های اجتماعی مثبت و حمایت‌بی دریغ اسلام کریم اف ابر مرد اوزبیکستان باعث شده





اطلاعیهٔ بانک مرکزی

مطابق ماده سی و سوم (۳۳) قانون بانک مرکزی کشور پول رایج و واحد پولی افغانستان افغانی است. بناءً از همه مردم افغانستان، دوایر و مؤسسات دولتی و خصوصی آرزومندیم تا در قراردادها و سایر معاملات و داد و ستد های اقتصادی، ازیول افغانی استفاده نمایند، چون پول افغانی از با ثبات ترین پول های منطقه بوده و در ثبات برنامه ریزی های اقتصادی تان متمر واقع می شود.

هموطنان گرامی !

پول افغانی هویت ملی ماست، پس بباید با استفاده از پول افغانی، از هویت ملی خود استقبال کنیم.





اعظم بابایی

ادبیات عرفانی

اعمال شان قرار داشت. از همین جاست که تعلیمات و سخنان آنها دو دسته می‌شود: دسته‌ای به وعظ و اندرز (دب تعلیمی) و دسته‌ای به جذبه و عشق (دب عاشقانه) می‌بردازند. بعدها میراث عظیمی تحت عنوان ادبیات عرفانی از آنان به جای ماند که از این مشرب فکری تعزیه می‌نمود.

اولین آغازگر شعر را بین متصوفه ابوسعید ابوالخیر (۳۵۷-۴۴۰ق) گفته‌اند. ابوسعید برخلاف مخالفت‌های فقهاء و حتی متصوفه، بر سر منبر وعظ، اشعار بسیاری می‌خواند و از آن تأویل و تفسیر عرفانی می‌کرد.

می‌توان گفت که شعر صوفیانه فارسی مقارن با اوایل قرن پنجم با ابوسعید ابوالخیر در خراسان رواج تمام یافت. «بعد از عهد سلطان محمود غزنوی و پسرش (سلطان مسعود) به جهت اسباب گوناگون، تصوف در خراسان و عراق رواج تمام یافت، با وجود این که فقها خواندن شعر به ویژه غزل را بر سر منبر منمنع کرده بودند؛ روایت ادبیات عاشقانه و نقل قصص و حکایات در بین صوفیان رایج بود. رباعیات عین القضاة همدانی و ابوسعید منع کرده شده و اوحدی کرمانی و همچنین غزلیات سنایی و عطار به نمونه رواج شعر را در خانقاہ ها به دست می‌دهد».

بعد از ابوسعید، سنایی در قرن ششم، با وارد کردن حال و هوا و درون مایه‌ها عرفانی به ساختار مستحکم قصیده، دیپاچه‌ای نو بر ادبیات عرفانی گشود. سنایی علاوه بر غزلیاتش که سرشار از جذبه و شور و حال قلندری و ملامتی است، در ساختار قصیده، تم عرفان را وارد کرد و بعد از او، عطار نیشابوری در قالب غزل و مثنوی، مفاهیم عالی عرفانی را مطرح کرد. البته ذکر یک نکته‌ی مهم اساسی است که ادبیات عرفانی همانطور که در ابتدای این نوشته به صورت اجمال آمد به دو نوع ادب تعلیمی و ادب عاشقانه تقسیم



ادبیات عرفانی یا ادبیات صوفیانه، قسمتی از میراث منثور و منظوم ادبی است که شاعران عارف یا عارفان شاعر، تحت تأثیر مشرب تصوف به وجود آورده‌اند و در برگیرنده‌ی قسمت عظیمی از ادبیات فارسی است.

برای شناخت این نوع ادبیات ناگزیر باید پدید آورندگان آن یعنی صوفیه و عرقا را شناخت. تصوف یک مشرب خاص فکری است که تقریباً از قرن دوم هجری قمری به طور رسمی مطرح شد، و سابقه تعالیم آنان را می‌توان به زمان پیامبر اکرم (ص) و «أهل صفة»، کسانی که در اثر تعلیمات پیامبر (ص) به زهد و دنیاگریزی روی آورده‌اند و کم‌کم اقلیت خاص فکری را شکل دادند. اولین چیزی که در بین آنان مطرح شد مذمت دنیا و خواهش‌های نفسانی بود و سپس عشق به خدا و طلب او که مرکز خواسته‌ها و هدف نهایی



ادبیات عرفانی

به طور کلی بعد از مولوی ادبیات عرفانی شکوفایی خاصی نداشته است و آثاری که بعدها به وجود آمد بر پایه‌ی تقلید از مولوی، عطار و سنایی بوده است. البته ادبیات عرفانی شامل آثار متعدد نیز می‌شود که شطحیات بازیزید بسطامی، کشف المحجوب جلابی هجویری، مناجات نامه خواجه عبدالله انصاری و... از آثار برگسته‌ی آن هستند اما بیشترین جلوه‌ی عرفان در عرصه‌ی شعر بوده است.

در مجموع صوفیه و عرفا تأثیر بسیار مهمی در شکل‌گیری و دگرگونی ادبیات فارسی داشته‌اند. «آن قصیده را از لجنزار دروغ و تملق به اوج و رفعت وعظ و تحقیق کشانده‌اند و غزل را از عشق شهوانی به محبت روحانی رسانیده‌اند. مثنوی را وسیله‌ای برای تعلیم و تربیت و عرفان و اخلاق کرده‌اند. رباعی را قالب بیان احوال و آلام زودگذر نفسانی نموده‌اند. نثر را عمق و سادگی بخشیده‌اند؛ و حکایت و قصه را قالب معانی و حکم کرده‌اند...».

می‌شود. شاعران صوفی، سکر و وجود و حالات حاصل از غلبات روحانی را عموماً در قالب غزل می‌سرایند، و همچنین وعظ و تذکیر و زهد و تحقیق را عموماً در قالب مثنوی به عنوان مهارت‌ها و گوشزدهایی برای سالکان می‌سرایند؛ بر این اساس، سنایی و عطار مثل دیگر شاعران عارف، هم غزلیات پر از جذبه و شور دارند و هم مثنویات تعلیمی مثل حذیقه التحقیقه سنایی و منطق الطیر عطار.

سرآمد شاعران عارف، مولانا جلال الدین محمد رومی است که هم در عرصه ادب عاشقانه عرفانی بی‌مانند است و هم در عرصه ادب تعلیمی عرفانی. مثنوی معنوی مولوی اثر گران سنگی است که از بهترین و غنی‌ترین میراث صوفیه به شمار می‌آید.

«بعد از مولوی اولین کسی که جرأت کرد در شعر تعلیمی صوفیانه، شیوه‌ی مثنوی را سرمشق خود کند، پسرش سلطان ولد (معروف به بهاء ولد) است در «ولد نامه» خود. و بعد از او شیخ محمود شبستری است در «گلشن راز».



بیستان

●● (ویژه شعر و ادب)

بشکفت با رنگ ها، پیمان ها
 گل های اتحاد شرق و غرب
 با شمیم همدلی عطر گیرند
 بید اصیل و نیکوی آدمی
 از شمال تا به جنوب وصل گیرد
 و درختان بلند سلحشور
 برگ آزادی بریزند با سور
 مرغکان مست با راز خوش
 پر بگشایند سوی مرز نور

شهلا لطیفی

چه خیال زود گذری بود
 رنگ سبز طبیعت
 چکاوک پرنده روی برگ
 هیس هیس آبشار
 چه خیال خوشی بود اما
 بهار نیامده
 خزان ز راه رسید
 همه بخ بستند
 حتا وجودان سبز طبیعت
 حتا استواری کوه
 و انسانیت آدمی در ضمیر
 کنون قاصدان جامه سپید سپهر
 رقص کنان سوی زمین می آیند
 آزادانه می غلتند
 و بی باکانه جوانه، سر می زند
 آی مردم بیایید
 این شب های سرد و ظلمانی را
 بسراییم
 آی خورشید بگذار
 این سرنوشت سیه را
 بسراییم
 آی بهار بگذار نوحه
 بسراییم
 ما دفتر عشق را بربسته ایم
 نمی توانیم تفسیر کنیم
 آیت حسن را
 «ادریس نیکجو»

روی خط زنده‌گی

غنچه‌ها خنده به لب، رودها در تاب و تب
 دست‌ها چون سبزه‌ها، سوی او اندر طلب
 قطره‌های گریان، خاک را خندانند
 بادهای مستان، شاخه را رقصانند
 لاله‌ها بر سنگ‌ها، آتش افروخته‌اند
 چه بسی از غنچه‌ها، لاله‌سان سوخته‌اند
 ابرها در آسمان، هر طرف جنبیده‌اند
 رودها اندر زمین، تشنه را جوینده‌اند
 می‌رود تا اوج‌ها، روح سبز آدمی
 آورد زانجا به ما، حرف نغز آدمی
 هر زمانی که بهار، می نمایاند حضور
 سبزی یاد خدا، می کند از من عبور
 دیده‌های ابری ام، یاد یاران می کند
 لحظه‌های سبز راه، غرق باران می کند
 ساحلی آنک از این «موج شط زنده‌گی»^۱
 می گذارم گام را، «روی خط زنده‌گی»^۲

نفیسه خوشنصیب غضنفر

باربار از مستی دل یاد شد
 از بهار و سبزه‌ها و نسترن
 از میان قصه پروانه‌ها
 از زیبایی شگفت باغ‌ها
 از هوای بستان دلفریب
 از زلال ماه در قید امید
 از پرستو، گل سیب، شاخ انار
 از عنده‌لیب مسرور و برقرار
 از رز و یاسمن، نیلوفری
 بادبان‌های خوشرنگ و فربی
 از غزالان، مستی پرستوها
 از هوای خنک مست صباح
 از طبیعت با همه ارشادش
 از بهاران، این فصل دل‌ها
 ای کاش این بهار
 نخل صلح گل کند

غزل

د شمعي په خبر سوخو له خپل خانه سره خو
که وصل که هجران وي د جانانه سره خو
د تورو په حساب دي ورکي لاري د ترديمو
متزل چاته معلوم دي د اسمانه سره خو
تش نوم د ساحل اورو یو تصوير د بيري وينو
په خاځکو په ګامونو له توپانه سره خو
سپراب یې نکړي شوندې سل ګلونو سرابونو
له چغو سره راغلو له ارمغانه سره خو
شبئم غوندي مو لاري له ګلونو شولي ورکي
د اوښکو په زولی کې له ګربوانه سره خو
د غله ديدن شېږي یې لکه خوب هسي پناه شوي
په نيمه شېډ کې راغلو د اذانه سره خو
توښه مو په تندۍ کې د ډنم سجدې اخیستې
احرام ترو پر لاري له مغانه سره خو
زاھده په تiarو کې د تسپو غironه اورم
کوثر ته دې روان کړو له شیطانه سره خو
قادصه زما سلام دی په ټولی د رقبيانو
مونږ داسې مبلمانه یو د مېزبانه سره خو
اغاز دی که انجام دی راز په سل بردو کې نغښتې
هوبنيار که لهونې یو د زندانه سره خو
د ژوند په راز پوه نه شو (جهاني) سبا به نه یو
یو خو یې نومه سیوري له کاروانه سره خو
عبدالباری جهانی

خزل

شمعی په لاس کپ گرخوم لالیه
 رنیا به تاله در کوم لالیه
 دلونگکین مقام ته و رسیدی
 پاس په سینه دی زنگوم لالیه
 راویری مور بی مینه زه در کوم
 لکه ماشوم دی نازوم لالیه
 ستا سپین بشر می مخ ته و در بیری
 ستر گی چی کله توروم لالیه
 هاغه شبی او هاغه شبی مه غواړه
 نوره له برمه پربوتم لالی
 ورمه سما

د مینی جام

خه شو که نوم دی په خندا اخلمه
هره سلگکی درپی سا اخلمه
ساقی راواړووه یو جام د مینې
خو به د بنکلو نوم په غلا اخلمه
د محبت د هر تندیک په نامه
د شو خو سترګو نه سلا اخلمه
نور به تسل د پاریدلی احساس
د مینې هر قدم رسما اخلمه
د اړمانجنو اميدو په خاطر
په هر منزل کې دی رضا اخلمه
"سپلابه" زړه راته په ډاک وویل
سر ور کومه خو اشنا اخلمه



جمله های طلایی

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

قسمت سی و هشتم:

- مرد با اصالت در هر گونه شرایطی پست و فرومایه نمی شود. (روبن رولان)
- تصمیم درست هم اگر دیرتر اتخاذ گردد به هدف نخواهد رسید. (کرایسلر)
- مشکل را زمانی می توان برطرف کرد که آن را به درستی شناخته باشیم. (جان ماسول)
- خرد و توانایی، بهره گیری درست از زمان و دانش است. (توomas ج. واتسون)
- زیاد کار کردن مهم نیست، درست کار کردن مهم است. (پارتو)
- دعا سخن روح است که حقیقت را به درستی بازگو می کند. (ایمی جی بلی)
- یک جنگجوی راستین، پیش از جنگ پیروز است. (مارک فیشر)
- هستند کسانی که اندک ترین اشتباها را به رختان می کشد اما یک عالم خوبی ها را فراموش می کنند. (ناشناس)
- شب آنگاه زیباست که نور را باور داشته باشیم. (دورستان)
- ضعیف الاراده کسی است که با هر شکستی بینش او نیز عوض شود. (ادکار آنبو)
- از دیروز بیاموز، برای امروز زندگی کن و امید به فردا داشته باش. (البرت اینشتین)
- سعادت نتیجه یک زندگی عقلانی است. (اسپینوزا)
- تجربه همیشه به سود انسان نیست، زیرا، هیچ رویدادی دوبار به یک شکل رخ نمی دهد. (ویشنون جرجیل)
- به کسی عشق بورز که لايق عشق تو باشد نه تشننه عشق . چون تشننه عشق روزی سیراب می شود. (وبکتور هوگو)
- آنچه میگویی بکن و آنچه میکنی بگو! (وبکتور هوگو)
- عید ما روزی است که آذوقه یک سال دهقانی مصرف یک روز اربابی نشود. (دکتر علی شریعتی)
- دستانی که کمک می کنند پاکتر از دستهایی هستند که رو به آسمان دعا می کنند. (کورش کیمی)
- بهترین خوشبختی ها، یاری به دیگران است. (آلبرت هوبار)
- اگر به خورشید نگاه کنی، سایه ای را نخواهید یافت. (هلن کلر)
- اگر می خواهید مردم درباره شما خوب فکر کنند از خودتان تعریف نکنید (باسکال)
- دانش زمانی خطرناک است که فکر کند به هدف خود رسیده است. (جرج برنارد شاو)
- هدفهای محدود، زندگی را محدود می سازند. (آنتونی رابینز)
- پول کالایی است که می توان با آن به همه جا وارد شد و همه چیز را به دست آورد، جز شرافت و سعادت. (ویلیام شکسپیر)
- هرگز عشق را گدایی نکنید . معمولاً چیز با ارزشی به گذا داده نمی شود. (ناشناس)
- فرق ما با دیوانه ها در این است که ما در اکثریت هستیم. (میشل فوکو)
- تنهایی برای جوانان ارزشمند ، و برای سالمندان آزار دهنده است. (آرد بزرگ)
- هیچ چیز عوض نمی شود ! شما دیدتان را عوض کنید. رمز کار این است. (کالوس کاستاندا)
- اعتراف به ناتوانی بزرگترین توانائی است. (نایبلتون بنایارت)
- کسی که دارای عزم راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می کند. (گونه)
- انسان همان چیزی است که باور دارد. (انتوان چخوف)



- هیچ گاه در برابر فرزند، همسرتان را بازخواست نکنید. (ارد بزرگ)
- ارزش انسان به داشته هایش نیست، به چیزی است که آرزوی بدست آوردنش را دارد. (جبران خلیل جباران)
- در عالم دو چیز از همه زیباتر است: آسمانی پرستاره و وجودانی آسوده. (کات)
- عشق و سختی بهترین وسیله آزمایش زندگی زناشویی است. (ساموئل امایلز)
- شما بدون تسلط بر خود نمی توانید فاتح دیگران باشید. (کیم و چونگ)
- پاکدل را کسی باور نمی کند، مگر پاکدل. (هرمان هس)
- بخواهید تا بدهنند، بجویید تا بیایید، در را بزنید تا به روی شما باز شود. (ناشناس)
- انسان خردمند فرستهها و شانس ها را می سازد، نه اینکه در انتظار آنها بنشینند. (فرانسیس بیکن)
- تملق خوراک ابلهان است. (شکسپیر)
- قوی ترین اهرم ها، اراده است. (سامایلز)
- نتیجه گیری زود پس از رخدادهای مهم زندگی از بی خردی است. (ارد بزرگ)
- از قضاوت کردن دست بکش تا آرامش را تجربه کنی. (دیاک جوبر)
- رقابت تا زمانی پسندیده است که کار به حسادت نکشد. (دکارت)
- آنچه سبب امنیت روح می شود ایمان است. (گارودی)
- هرگز نمی توان با آدمهای کوچک کارهای بزرگ انجام داد. (سسرون)
- دشمن، دشمن است، نباید فریب چرب زبانی دشمن را بخوریم. (ارد بزرگ)
- نهال دوستی واقعی، آهسته رشد می کند. (اوز وشنگتن)
- برای کسانی که ایمان راسخ دارد، نا ممکن وجود ندارد. (ایمیزتا)
- مرد بزرگ برخود سخت می گیرد و مرد کوچک به دیگران. (کنفوویوس)
- اگر میخواهی قدر پول را بدانی قرض کن! (نیکلا شامر)
- به زبان اجازه نده که قبل از اندیشه ات به کار افتاد. (شیلون)
- صرفه جوئی خود یکی از منابع مهم درآمد است. (الکساندر دوما)
- خود را بزرگ شمردن نشانه بدختی است. (امرسون)
- مبارزه با مشکلات روزگار انسان را فولادین می سازد. (ناشناس)
- آنکه به داشته های اندک خود قناعت دارد، بیش از دیگران دارد. (دیوون)
- سعادتمند کسی است که بر مشکلات و مصائب زندگی لبخند بزند. (مارلو)
- با یک لبخند، همه درها به سوی انسان گشوده خواهد شد. (بنجامین فرانکلین)
- از میان هدایای آسمانی، خنده صمیمانه ترین آنها به شمار می رود. (کارل بارت)
- نباید خنده ما منجر به گریه دیگران شود. (ناشناس)
- برای اینکه بشر بتواند در دنیا خوشبخت زندگی کند باید از قسمتی از توقعات خود بکاهد. (سامفوور)
- صحت، جمال، سرمایه و رفیق شایسته پله های سعادت اند. (ساموئیلد)
- سعادت دیگران بخشی مهم از خوشبختی ماست. (رنان)
- هر کس مجرم اشتباہی نشده، اکتشافی هم نکرده است. (گالیله)
- کتاب و مطبوعات ستون تمدن است. (بلو تارک)
- کنارآمدن با مردم، مهم ترین عامل موفقیت در زندگی به شمار می رود. (تدی روزولت)
- خشم با دیوانگی آغاز می شود و با پشیمانی پایان می پذیرد. (فیتانغورث)



محاوره اوزبیکی ۲۰

عزیز الله ارال

از کتاب "محاوره دری - انگلیسی - اوزبیکی

خلق ارا قورولتای لر،
کنفرانس لر و اوچره شولر

International congresses,
conferences & meetings

کنگره‌ها، کنفرانسها و جلسات
بین المللی

ما راج آبی ده کابل ده خلق ارا کنفرانس بولیپ اوتهدی	There will be an International conference in Kabul in March	ماه مارچ در کابل کنفرانس بین المللی دایر میگردد
تورکیه دن کنفرانس گه کیم اشتراك اپته دی؟	Who form Turkey will be at the conference?	از تورکیه به کنفرانس کی اشتراك میکنند؟
اولر کنفرانسیمیزدہ بوندن ایککی بیل آدین اشتراك اپتیشگن پروگرام جوده هم توله	They participated in our conference 2 years ago The schedule is very busy	دو سال قبل ایشان به کنفرانس ما اشتراك نموده بودند برنامه گنجایش ندارد
بیزده یلپی مجلس لر، بیغین لر، دوره صحبت لری، مناظره لر اوتكزیله دی	We'll have plenary sessions, sittings, roundtable talks, discussions	ما جلسات عمومی، نشست ها، میزگردها و بحث ها خواهیم داشت
قیسی تیل ده سؤزلماقچی سیز؟	What language are you going to speak in?	به کدام زبان بیانیه میدهید؟
هیئت اعضالاری بیلن تیشتریش گه رخصت اپتسنگیز	Let me introduce the members of our delegation	اجازه بدھید عضای هیئت را معرفی نمایم
تشکیلی قومیته ایکیکینچی قه و ت ده جاپشگن	The organizing committee is on the second floor	تیم تشکیلاتی در منزل دوم قرار دارد
مبن افغانستان هیئتی نینگ و کیلی من	I am a representative of the Afghan delegation	من نماینده گروپ افغانها استم
خوش کېلیپ سیز!	You are welcome!	خوش آمدید!
فیستیوال شعواری - تینچلیک	The motto of the festival is peace	شعار فیستوال، صلح است
کون ترتیبی ده بیشته مسأله بار	There are 5 items on the agenda	دستور کار (آجند) شامل پنج مسأله میباشد



کنفرانس آچیق دېب اعلان قىلىنىدى	The conference is declared open	کنفرانس افتتاح شد
کنفرانس جوده ھم قىزىقىرىلى	The conference is very interesting	کنفرانس بسياز دلچىسپ است
قۇشىچە	Addition	علاوه (اضافە)
كون ترتىبىي	Agenda	دستور کار (آجندა)
تۈزە تىش	Amendment	اصلاح، تصحيح
نامىزد، كاندىيداتور	Candidate	كاندىدا، نامىزد
باشلىق	Chairman	رئيس
يىكون لوچى سۈز	Closing speech	بيانية اختتامية
مناظىرە	Debate	بحث، مباحثة
لايچە	Draft	مسوده، طرح
رسالە، بروشور	Leaflet	بروشور، جزوہ
يىكون، يېچىم	Minutes	خلاصة (نتيجه) جلسه
شعار	Motto	شعار
تىكىيف	Motion	پيشنهاد
دولت مىدىھىسى (ملى سرود)	National anthem	سرود ملى
قرشى چىقماق	To object to	مخالفت كردن
كىريش نطقى	Opening speech	بيانية افتتاحية
اعلان	Placard	اعلان
بىتىيم بولىمى	Protocol department	بخش موافقتنامه
درە ك	Report	گزارش
تىرىك سۈزى	Salutary speech	سخن تىرىكىيە
سۈزلىچى	Speaker	نطاق، گويندە
موضۇع، مقالە	Theme	موضوع، مطلب
علمى مقالە افادە سى (تىيزىس)	Theses	تىيزىس (مفهوم مقالە علمى)
وېزىت كارت	Visiting card	وېزىت كارت (كارت ملاقات)
آواز بېرماق (اوى بېرماق)	Vote	رأى دادن
ادامە دارد...		



Parity Conditions

1. Relative inflation rates
2. Relative interest rates
3. Forward exchange rates
4. Interest rate parity

is there a well-developed and liquid
is there a sound and secure banking
Money and capital market in that

system in place to support currency
Currency?
Trading activities?

Spot Exchange Rate

Asset Market

1. Relative Real interest rates
2. Prospects for economic growth
3. Supply and demand for assets
4. Outlook for political stability
5. Speculation and liquidity
6. Political risks and controls

Balance of payments

1. Current account balances
2. Portfolio investment
3. Foreign direct investment
4. Exchange rate regimes
5. Official Monetary reserves

In figure 4, an increase in the Afghan demand for the USD (rightward shift of the demand curve) causes a rise in the exchange rate, an appreciation in the USD, and depreciation in the AFN. Conversely, a fall in demand would shift the demand curve left and lead to a falling USD and rising AFN. On the supply side, an increase in the supply of USD to the Afghan market (supply curve shifts right) is illustrated in Figure 5, where a new intersection for supply and demand occurs at a lower exchange rate and an appreciated AFN. A decrease in the supply of USD shifts the curve leftward, causing the exchange rate to rise and the AFN to depreciate. Increase in Demand Increase in Supply.

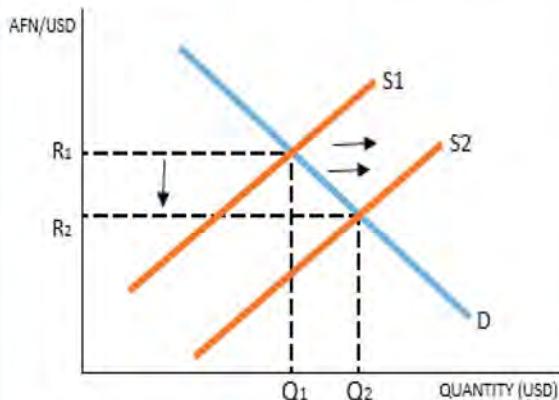


FIG:5

When the forces between supply and demand change, the market moves in ways to clear itself through a change in price. In international finance markets, if many investors are selling a particular currency, they are making it more readily available and increasing its supply. If there is not an equal amount of buyers, or demand, for that currency, its price will go down in order to strike a new balance between supply and demand.

The direction in which the value of a currency is heading can cause cash to flow into or out of that currency. A currency that is appreciating can cause money to flow into its country's assets as investors and FOREX traders want to benefit from buying or taking "long" positions on the currency as the currency's price rises.

B. Price Determining Factors

In the aforesaid paragraphs how demand & supply situation governs the price of a particular foreign currency at any given point of time was discussed.

Now related demand & supply situation of a particular foreign currency are dependent on many factors. In Fig. 6 it is described how at any given point of time the Spot Exchange Rate of any particular currency against home currency is influenced in a country with well governed money market with a sound & secured banking system. The Parity condition; Asset Market & Balance of Payment Position of the country govern the Demand & Supply situation of Foreign Currency at any given point of time. All these influencing factors may not be applicable in case of Foreign Exchange price movement in Afghanistan as we have discussed earlier.

In general, the determining factors are which causes a country's position on Balance of payment towards current account balance etc; Parity Conditions towards inflation rate, interest rate etc; & the Asset Market conditions & prospect for economic growth as depicted below.

For Afghanis, American goods are less expensive when the USD is cheaper and the AFN is stronger. At depreciated values for the USD, Afghanis will switch from Afghani-made or third-party suppliers of goods and services to American suppliers. Before they can purchase goods made in America, they must exchange AFN for USD. Consequently, the increased demand for American goods is simultaneously an increase in the quantity of USD demanded.

SUPPLY CURVE

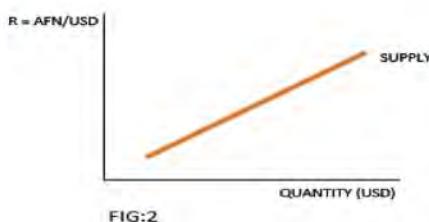
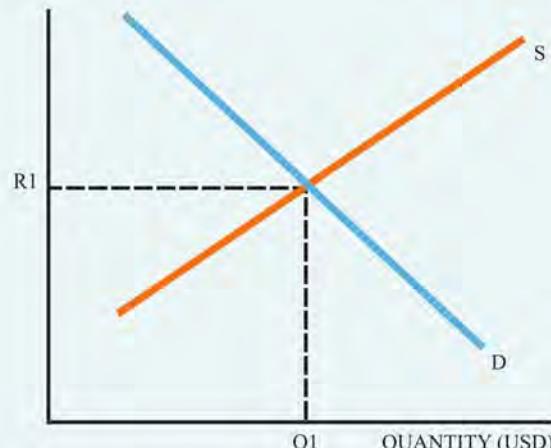


Figure 2 shows the supply side of the picture. The supply curve slopes up because American Firms and consumers are willing to buy a greater quantity of Afghani goods as the dollar becomes cheaper (i.e. they receive more AFN per USD). Before American Customers can buy Afghani goods, however, they must first convert USD into AFN, so the increase in the quantity of Afghani goods demanded is simultaneously an increase in the quantity of foreign currency supplied to Afghanistan. From practical point of view, it is observed that market situation of supply of USD or any other foreign currency in Afghanistan is largely dependent on other influencing factors. Grants, donations & different foreign aided program contribute major source of supplies of foreign exchange in Afghanistan.

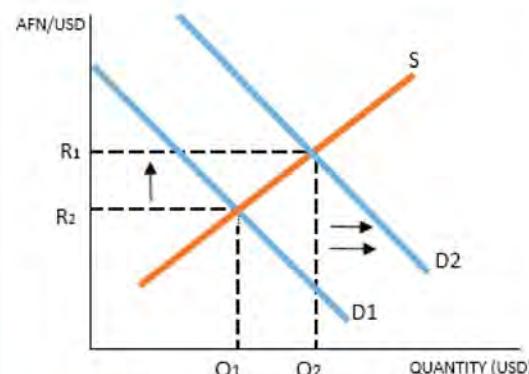
EQUILIBRIUM PRICE

AFN/USD



Suppliers and consumers meet at a particular quantity and price at which they are both satisfied. Figure 3 combines the supply and demand curves. The intersection determines the market exchange rate at R_1 , the demand and supply of USD to the Afghanistan Q_1 . This is known as equilibrium or the market's clearing point..

Changes in Demand and Supply



quantity demanded as we move along the Demand Curve from point to point implying that when the price increases demand decreases & when the price decreases demand increases.

- **Law of Supply**

The Law of Supply states the relationship between the price of a good & the quantity of that good supplied in the market. The decision of the suppliers to supply goods is also dependent on various factors.

The Law of Supply is having a direct relationship with the price of goods. From the given below diagram, it is seen that Supply Curve is positively sloped. There is a change in quantity supplied as we move along the Supply Curve from point to point implying that when the price increases supply increases & when the price decreases supply decreases.

It is understood that prices of goods, commodities and exchange rates are determined on open markets under the control of two forces, supply and demand.

The laws of Demand and Supply show that:

- High supply causes low prices, high demand causes high prices.
- When there is abundant supply of a given commodity then the price should fall.
- When there is a scarce supply of a given commodity then price should increase.
- Therefore an increase in the demand for a commodity would

cause it to appreciate in value, whereas an increase in supply would cause it to depreciate.

The value of a nation's currency, under a floating exchange rate, is determined by the interaction of supply and demand. We will work through some charts and example to show how these forces work, from a theoretical point of view.

DEMAND CURVE

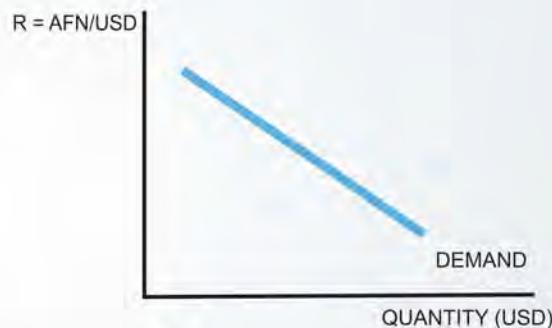


FIG:1

Figure 1 shows the demand for United States Dollars (USD) in Afghanistan. The curve is a normal downward sloping demand curve, indicating that as the USD depreciates relative to the AFN, the quantity of USD demanded by Afghanistan increases. Note that we are measuring the price of the USD - the exchange rate on the vertical axis. Since it is USD per AFN (USD/AFN) it is the price of a USD in terms of AFN and an increase in the exchange rate, R is a decline in the value of the AFN. In other words, movements up the vertical axis represent an increase in price of the USD, which is equivalent to a fall in the price of the AFN. Similarly, movements down the vertical axis represent a decrease in the price of the USD.

FOREIGN EXCHANGE - Market Mechanism & Price Determining Factors

Contributed by: Jayanta Ray; Sayeed Karim Muzaffar; Hamidullah

RISK MANAGEMENT DEPARTMENT

Foreign Currency: Foreign Currency means any currency other than local currency which is used in settling international trade transactions.

Foreign Exchange: The exchange of one currency for another or the conversion of one currency into another currency. Foreign Exchange also refers to the global market where currencies are traded virtually around-the-clock. The term foreign exchange is usually abbreviated as "FOREX" and sometimes as "FX".

Foreign Exchange Market: Global market in convertible currencies is traded & their conversion rates are determined. It is the world's largest financial market in which every day, on an average, some one and one-half trillion dollar worth of currencies are bought & sold. Out of this about 15% is traded for goods or services, the balance 85% is traded by the individual & institutional speculators.

A. Market Mechanism

[Taken into consideration as Home Country (Afghanistan) Currency = AFN & Foreign Country (United States) Currency = USD]

At any given point of time, there is always demand for Foreign Currency towards payment & settlement for trade & services between two countries. So Foreign Currencies are treated nothing other than any good which acts as a medium of exchange against home currency in settling

a transaction between two countries. At any point of time the price of each foreign currency is determined on the basis of market demand & supply situation of the particular foreign currency.

In understanding market demand & supply let us understand the basic theories of Law of Demand & Law of Supply & how prices of goods & services are determined & a condition of equilibrium price is attained.

- **Law of Demand**

On the demand side of a market, consumers buy products from firms. The main question concerning the demand side of the market is: How much of a particular product are consumers willing to buy during a particular period? A consumer who is willing to buy a particular product is willing to sacrifice enough money to purchase it. The consumer doesn't merely have a desire to buy the good, but is willing and able to sacrifice something to get it. Notice that DEMAND is defined for a particular period, for example, a day, a month, or a year.

The Law of Demand states that there is a negative relationship between price & quantity demanded. From the given below diagram, it is seen that Demand Curve is negatively sloped. There is a change in