



- رسول خدا (ص) فرمودند: کسی که دو روزش مساوی باشد، ضرر کرده است.
- پیروزی با کسانی است که پشتکار بیشتری دارند. (ناپلئون بناپارت)
- راستی موجب رضای خداست - کس ندیدم که گم شود از راه راست.
- آموختن علم بر هر مرد و زن مسلمان فرض است.



سرمقاله

نوشته مدیر مسئول

# مهمترین رویدادهای افغانستان

## در سال 2013، 1392

اکنون اولین ماه های سال 2014 و آخرین ماه های سال 1392 را سپری میکنیم. سالی که بیشترین غوغای سال 2013، 1392 برخواسته از بیم ها و امیدهایی مربوط به این سال بود

۱- انتقال مسوولیت های امنیتی از خارجی ها به نیروهای امنیتی افغانستان.  
افغانستان در سال ۲۰۱۳ (1392) با موفقیت، پروسه انتقال مسوولیت های امنیتی را از نیروهای خارجی، تحویل گرفت که این یک قدم مثبت به سوی توانمندی نیروهای امنیتی کشور محسوب می گردد.

۲- عدم توفیق طالبان در اشغال مناطق بیشتر کشور.  
با آن که تلفات نیروهای امنیتی در سال گذشته میلادی، افزایش یافت؛ ولی طالبان نتوانستند یک یا چند ولایت و یا کدام ولسوالی را تصرف کنند. وزارت داخله افغانستان می گوید که امنیت در مناطقی که نیروهای افغانستان مستقر هستند؛ بیشتر از پیش بهبود یافته است.

۳- بالا گرفتن تنش ها میان کابل - واشنگتن بر سر امضای پیمان امنیتی.  
تنش و چانه زنی های کابل بر سر امضای موافقتنامه ای امنیتی با واشنگتن، به خاطر گرفتن امتیازهای بیشتر از امریکا، تشدید یافت و تعلل و خودداری رییس جمهور کرزی از امضای پیمان امنیتی با امریکا، پرسش های زیادی را برانگیخت. تهدید امریکا برای خروج زود هنگام از افغانستان، بر زندگی مردم سایه انداخته و به شدت مردم را مضطرب و پریشان ساخت. گفته می شود که تیم حاکم ارگ به دنبال راهی است تا در آینده، مورد قضاوت منفی قرار نگیرد و قصد دارد در یک بده و بستان با غرب، با پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری آینده، به جایگاه ویژه ای در قدرت سیاسی دست یابد.

۴- صعود افغانستان به اوج قله فساداداری و رشوت خواری.  
در این سال، فساد اداری در کشور به اوج خود رسیده و مقام اول جهانی را از آن خود کرد و از این ناحیه حیثیت افغانستان نزد جامعه جهانی لکه دار شد.

۵- بالا گرفتن تنش ها میان حکومت و پارلمان بر سر درج هويت اقوام در شناسنامه های الکترونیکی.  
توزیع شناسنامه الکترونیکی نیز یکی از موضوعات جنجال برانگیز در کشور بود و مساله درج نام اقوام و عدم درج آن در شناسنامه باعث کشمکش ها و نزاع های زیادی در بین پارلمان و حکومت و همچنین نمایندگان پشتون و غیر پشتون در بین مجلس شد.

۶- پایین آمدن رشد اقتصادی در کشور، بدلیل رشد روز افزون نا امنی ها.  
بالا رفتن نا امنی در کشور و بدنبال آن استیضاح وزرای دفاع، داخله و رییس امنیت ملی و جابجایی چندین وزیر در کابینه دولت، موضوع دیگری بود که نقل قول بسیاری از رسانه های جمعی گردید.

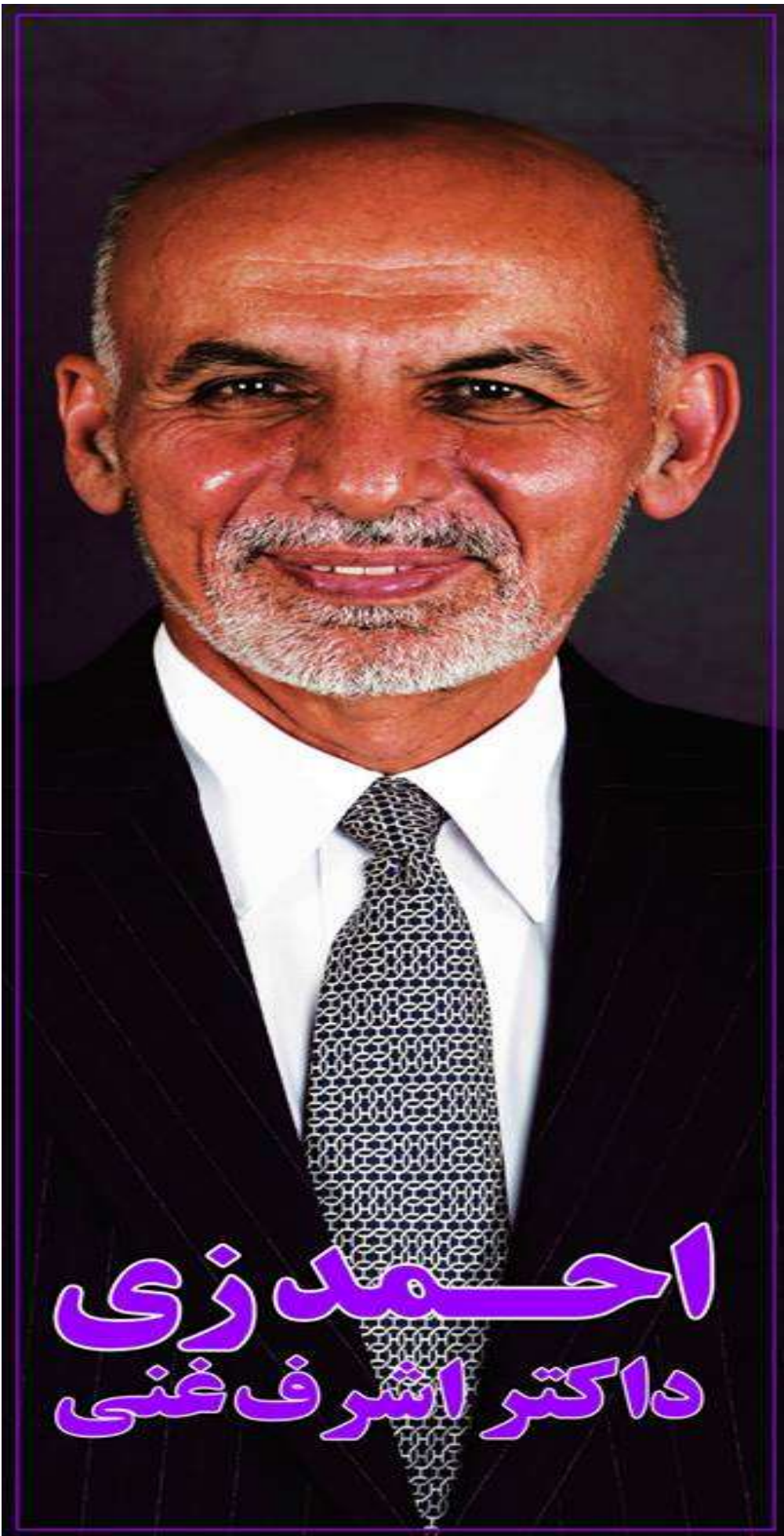
هراس از بیرون شدن کامل نیروهای خارجی از افغانستان که باعث رکود شدید اقتصادی در کشور گردید؛ به تبع آن نرخ دالر در مقابل پول افغانی به شدت بالا رفت و باعث بلند رفتن نرخ مواد غذایی و سایر مایحتاج مردم از یکسو و بالا رفتن نرخ بیکاری در میان مردم از سوی دیگر گردید.

۷- عدم رشد سرمایه گذاری و فرار سرمایه از کشور.  
در این سال، هیچ سرمایه گذاری موثری در کشور صورت نگرفت؛ بلکه شیوع روز افزون نا امنی زمینه فرار سرمایه ها را نیز سبب شد. افزایش قیمت کالاهای مختلف در بازار و تهدیدات و چالش های امنیتی طی سال های اخیر، علت عمده فرار سرمایه ها و سرمایه داران از کشور محسوب گردیده و این قشر جامعه، همواره متحمل خسارات جانی و مالی شده است.

۸- رشد چشمگیر خشونت علیه زنان.  
در سال ۲۰۱۳ رویدادهای ناگوار خشونت علیه زنان به ثبت رسید. این خشونت ها به اشکال مختلف از محاکمه صحرائی گرفته تا بریدن لب و بینی، تجاوز جنسی و سایر خشونت علیه زنان صورت گرفت. فعالان زن هشدار دادند که اگر جهان افغانستان را تنها بگذارد؛ این کشور به بدترین مکان برای زنان و دختران تبدیل خواهد شد.

۹- عدم دست آورد شورای عالی صلح در حیطه مسوولیت خویش.  
در این سال با بلند شدن پرچم طالبان در قطر، مردم افغانستان به شدت تحقیر و توهین شدند. شورای عالی صلح نیز پس از چند بار سفر به پاکستان بدون هیچ دستاوردی به کشور بازگشتند.

۱۰- آمادگی دولت برای برگزاری انتخابات ریاست جمهوری و شوراهای ولایتی.  
در این سال آمادگی های اولیه برای برگزاری انتخابات ماه حمل ریاست جمهوری و شوراهای ولایتی در کشور گرفته شد و دولت توانست آمادگی ها برای سرنوشت سازترین انتخابات را آغاز کند و برنامه های انتخاباتی به خوبی به پیش برود. افغانستان در بهار سال ۲۰۱۴ انتخابات ریاست جمهوری و شوراهای ولایتی را برگزار می کند و این انتخابات از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. به هر حال اکنون اولین ماه های سال 2014، 1392 را سپری می کنیم. سالی که بیشترین غوغای سال ۲۰۱۳ برخواسته از بیم ها و امیدهایی مربوط به این سال بود.



# احمدزی داکتر اشرف غنی

## حرکت 93 غوری ها!

نهاد های مدنی غور قبلا حرکت را تحت نام، حرکت 93 غوریها، شکل داده بودند؛ در یک راه پیمایی مدنی اظهار داشتند که کاندیدی را مورد حمایت قرار خواهند داد که اعمار بند برق، سرک مرکزی و مشارکت غوریها در کابینه، بخش از برنامه های کاری اش باشد.

راهپیمایی اعضای این حرکت مدنی از دفتر جامعه مدنی الی چهار راهی شهر ادامه داشت که با شعار های، سرک، بند برق و مشارکت در کابینه آینده کشور میخواهیم، دنبال میشد.

همچنان تاکید بر سهم جوانان و نقش آنان در کمپاین های انتخاباتی، ازدیاد نیروهایی امنیتی بمنظور انتخابات شفاف و بیطرفی کارمندان دولتی در پروسه انتخابات، عناوین برجسته این قطعنامه است.

## یادتان نرود حتما سیب بخورید!

میوه رسیده سیب دارای 80 درصد قند است و میوه ای مناسب برای افراد دیابتی است چرا که برای سوختن نیاز زیادی به انسولین ندارد. در پوست سیب، ویتامین ها و املاح زیادی از جمله تیامین، نیاسین، ریوفلاوین، ویتامین ث، فسفر و .... وجود دارد. پس به جای مصرف کیسول مولتی ویتامین از سیب استفاده کنید. برای رفع یبوست های مزمن در مدت 15 روز، روزانه 3 عدد سیب را به صورت صبح ناشتا، قبل از نهار و قبل از خواب میل کنید.

دم کرده پوست درخت سیب می تواند تب مالاریا و تبهای صفراوی را به خوبی تحت کنترل در آورد. کسانی که بیماری نفرس دارند و افرادی که اسید اوریک خونشان افزایش می یابد بدون تردید با مصرف روزانه 4 عدد سیب با پوست، مانع تشکیل اسید اوریک شوند.

روزانه مصرف یک استکان از افشره سیب مانع هر نوع گرفتگی صدا می شود. افرادی که متحمل رژیم های غیر اصولی و سخت و پروتئینی می شوند، دچار نوعی مشکل متابولیکی به نام کنواسیدوز می گردند. مصرف روزانه 3 عدد سیب به راحتی این عارضه را بر طرف می نماید. اگر لک صورت شما با درمانهای پوستی درمان نشده به احتمال زیاد مربوط به بیماری های کبدی می باشند. در این گونه موارد به مدت 45 روز هر صبح ناشتا 2 عدد سیب را با پوست میل کنید به شرطی که تا 20 دقیقه بعد از آن صبحانه میل نکنید.

اگر دچار ناراحتی عفونی و روده ای می باشید از دم کرده برگ سیب استفاده کنید. مقدار 120 گرم برگ سیب را در یک لیتر آب به مدت 5 دقیقه دم کنید و روزانه یک فنجان از آن را میل کنید. اگر اشتهای ندارید همیشه سیب را بو کنید.

اگر آدم وسواسی هستید روزانه 5 عدد سیب را به مدت 70 روز میل کنید تا تاثیر آن بر شما آشکار شود.

اگر ورم مفاصل دارید دچار روماتیسم هستید یا ناراحتی های کلیوی دارید که منجر به کاهش ادرار می گردد، 50 گرم پوست خشک شده سیب را در 2 لیوان آب به مدت 10 دقیقه بجوشانید و در سه نوبت قبل از غذا میل کنید.

مصرف مربای شکوفه سیب در طولانی مدت تاثیرات خوبی را بر روی افرادی که دچار کاهش جسمی هستند می گذارد.

مصرف سیب با پوست به نسبت روزانه یک عدد در صبح ناشتا می تواند شما را از ابتلا به سرطان درامان نگه دارد.

چای پوست سیب می تواند نوشیدنی آرام بخش برای اعصاب باشد.

سیب غنی از ویتامین های گروه B، منیزیم و فسفر است به همین دلیل در تقویت اعصاب نقش بسزایی دارد.

### جواد جاوید

## از اجازه دادن فعالیت برای طالبان تا مسدود شدن مراکز رای دهی

در یک گزارش که از طرف دفتر مرکزی کمیسیون مستقل انتخابات افغانستان بدست آمده است، حاکی این است که در 414 ساحات مختلف افغانستان که امنیت در آنها حاکم نیست، انتخابات برگزار نخواهد شد، البته گفتنی است که ولایت غور از این معضل خوشبختانه و یا بد بختانه بیرون نیست، علت ذکر دو کلمه متضاد این است که خوشبختانه عبرتی میشود به افرادی که از همچو اشخاص استفاده طالبانی میکردند و میکنند و خودشان در راس کرسی های دولتی قرار دارند که میشه گفت (شریک دزد و رفیق غافله)، و بد بختانه برای اینکه افراد ذهن باز و روشن روان هم در آن نقات زندگی میکنند که همیشه خواهان تامین امنیت، زمینه های کاریابی، تعلیم و تربیه اطفال شان، سهم گیری فعالانه در انتخابات، انتخاب کاندیدای مناسب، و رفاه زندگی هستند!

### حبیب جلالی

## پیرترین مرد جهان در گذشت

"مبارک رحمانی" پیرترین فرد جهان، در سن 140 سالگی در اثر سکته در الجزایر در گذشت.

به گزارش پایگاه خبری المحيط؛ "مبارک" متولد سال 1884 میلادی در ولایت "الوادی" و در منطقه صحرائی نزدیک به مرز مشترک "الجزایر" با "لیبی" بود که به "بیر عوین" شهرت داشت.

مبارک سه بار ازدواج کرد و حدود صد نوه دارد. شغل میسه پرورش شتر و دام بود.

این کهنسال الجزایری دو جنگ جهانی، انقلاب جبهه آزادیبخش الجزایر، بحران اقتصادی جهان در سال 1929، روز نکبت در سال 1948 و جشن استقلال الجزایر را به خوبی درک کرده بود و در طول دوران

زندگیش فقط یک بار به شفاخانه رفت که آن هم دو سال قبل بود.

### سید ولید شاه

## جدیدترین، گرانترین، حجیم ترین فلش مموری دنیا!

کینگستون حجیم ترین فلش مموری دنیا را ساخت.

Data Traveler 300 نام این کول دیسک است که 256 گیگا بایت ظرفیت دارد و در حال حاضر گران قیمت ترین فلش مموری دنیا می باشد.

شرکت کینگستون تکنولوژی گران ترین حافظه فلش usb دنیا را معرفی کرد. این شرکت تولیدکننده تجهیزات حافظه، این دیسک 256 گیگابایتی را به قیمت 566 پوند انگلیس به فروش می رساند.

نام این محصول که data traveler 300 نام دارد، قابلیت حمل هزاران تصویر و پرونده را در خود دارد.

همچنین این دستگاه قادر به حفاظت از داده ها به کمک رمز عبور است. کرسی میلی، مدیر بازاریابی محصولات مصرف کننده این شرکت به وب سایت کامپیوترویکلی گفت: «به کمک این دیسک می توان حجم بالایی از داده

را ذخیره کرد و همچنین امکان رمزگذاری روی داده ها را به کمک نرم افزار نصب شده روی این فلش دیسک، به کاربر اجازه می دهد بدون نیاز به دسترسی مدیریت سیستم، بتواند داده های خود را شخصی و رمزگذاری کند.»

### محمد عظیمی

## علت سخت بیدار شدن در صبح

محققان استرالیایی علت دشواری بیدار شدن از خواب در صبح را که برای عده ای یک معضل روزانه است دریافته اند و آن را به آهسته کار کردن ساعت داخلی (بیولوژیک) بدن این افراد نسبت داده اند.

اکثر مردم از خوابیدن آخر هفته ها لذت می برند، اما برای برخی موضوع بیدار شدن و یا بلند شدن از رختخواب یک معضل روزانه است که گاهی زندگی آنها را برهم می زند.

اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیدند که چرا عده ای از مردم در بیدار شدن صبح مشکل دارند. آنها علت این معضل را، آهسته بودن ساعت داخلی بدن این افراد عنوان کرده اند.

ساعت داخلی بدن اکثر افراد 24 ساعته است. این یک ریتم طبیعی است که بر خواب و دمای بدن تاثیرگذار است، اما برای افرادی که دارای اختلال فازهای خواب به تأخیر افتاده هستند، تکمیل این چرخه بیشتر طول می کشد و آنها ترجیح می دهند که دیرتر به رختخواب بروند و دیرتر بیدار شوند

اکثر افرادی که دیروقت می خوابند، نمی توانند تا ساعت دو یا سه صبح بخوابند و این حالت زودترین ساعتی است که آنها به تختخواب می روند، همین امر بیدار شدن صبح روز بعد را دشوار می کند.

ساعت داخلی بدن اکثر افراد 24 ساعته است. این یک ریتم طبیعی است که بر خواب و دمای بدن تاثیرگذار است، اما برای افرادی که دارای اختلال فازهای خواب به تأخیر افتاده هستند، تکمیل این چرخه بیشتر طول می کشد و آنها ترجیح می دهند که دیرتر به رختخواب بروند و دیرتر بیدار شوند.

بسیاری از موجودات زنده، ریتم های شبانه روزی را دنبال می کنند که این امر یک چرخه روزانه فراهم می کند که مدیریت آن بر عهده ساعت داخلی بدن است.

این ساعت بر خواب و بیداری تاثیرگذار است و دمای بدن و ترشح هورمون ها را کنترل می کند.

محققان اظهار داشتند، وقتی که بدن در معرض نور خورشید صبحگاهی قرار می گیرد، ساعت بدن متوجه می شود که وقت بیدار شدن است. این مساله می تواند تحت تاثیر عوامل زیست محیطی مانند سطح نور محل زندگی و یا پرواز بین منطقه های مختلف زمانی و یا کار کردن در شیفت های کاری شب قرار بگیرد.

### رمضان وافی

## آیا شاگرد ملامت است؟

## شما بگوید!!!

در 365 روز، شاگردان برای درس خواندن وقت دارند؟

روز های سال 365 روز

روز های جمعه 52 روز

(روز های جمعه برای تفریح اختصاص داده شده است)

روز های باقی مانده 313 روز

رخصتی های زمستانی حد اقل 60 روز

(بخاطر سردی هوا درس خواندن مشکل است)

روز های باقی مانده 253 روز

روزانه هشت ساعت خوابیدن، (122) روز

(خواب هم ضرورت است)

روز های باقی ماند 56 روز

رخصتی های تابستانی 30 روز

(نسبت گرمی هوا درس خواندن مشکل است)

روز های باقی مانده 26 روز

رخصتی های دیگر 20 روز

(رخصتی برای لذت بردن است)

روز های باقی مانده 6 روز

در یک سال مریضی 6 روز

روز های باقی مانده = 0

حالا در این جا شاگرد چی ملامت است؟؟؟

### شهیدالله ابراهیمی

# فصل زمستان است یا

## مرگ غریبان؟!!

**هیچ کدام از این مسوولین که در خانه گرم و نرم خود، آسوده آرمیده اند از درد دل و حال این مردم بی پناهی که زمستان را بدون سرپناه مناسب سپری می کنند، خبری ندارند**

به گزارش شبکه اطلاع رسانی افغانستان (afghanpaper)، بارش اولین برف زمستانی در غور و دیگر نقاط کشور ضمن باز شدن مردم به شکر الهی، سبب گلابیه و شکایت بسیاری از هموطنان از کوتاهی های مسوولین گردید.

با فرارسیدن "فصل زمستان" مشکلات مردم ما نیز افزایش می یابد. مردم ما که سالها رنج و مصیبت، محنت، فقر، جنگ، بیکاری، آوارگی، محرومیت و مرگ را چشیده اند، دشواری های ویژه فصل زمستان نیز بر آنها مضاعف می گردد.

این چند برابر شدن مشکلات مردم ما در فصل زمستان از سختی و تفاوت های طبیعی و اقلیمی، همراه با سیاست ها و بی کفایتی های زمامداران و مسوولان سرچشمه می گیرد.

طبق محاسبه صورت گرفته قریب به اکثریت مساحت کشور را مناطق کوهستانی تشکیل می دهد که به آب و هوای کشور طبیعتی سردسیر اعطا می کند. اما محرومیت های اقتصادی و اجتماعی و فقدان امکانات لازم برای یک زندگی عادی سبب گردیده است که این طبیعت سخت و سرد بیش از اندازه بر مردم ما فشار وارد نماید.

امسال نیز مردم ما مانند هر سال، با فرارسیدن فصل زمستان و سرد شدن هوا، با مشکلات و چالش های متعددی روبرو شده اند. اگر از بررسی و نقد سیاست های گذشته بگذریم، در سالهای اخیر نیز متأسفانه مسوولین با همه ادعاهای کذایی، توجه لازم و جدی در رفع اساسی نیازمندی های مردم در فصل زمستان ننموده اند. چنانچه اقداماتی هم صورت گرفته است بسیار محدود و سطحی بوده است. این نشان دهنده آن است که مسوولین کشور نه تنها برای رفع نیازمندی های مردم در فصل زمستان هیچ طرح و برنامه ای روی دست ندارند؛ بلکه در هیچ یک از عرصه های اجتماعی و اقتصادی کشور برنامه و شیوه عمل آماده شده ندارند.

حال آنکه بسیاری از کشورهای جهان، قبل از فرارسیدن فصل زمستان و سرد شدن هوا یا رسیدن موسم بارندگی و مشکلات احتمالی ناشی از بارندگی، تدابیر و آمادگی های لازم را اتخاذ می نمایند. البته در ساختار حکومت افغانستان نیز تشکیلاتی صوری بنام " کمیته مبارزه حالات اضطرار " وجود دارد. اما این کمیته فاقد صلاحیت و امکانات و مدیریت با کفایت می باشد.

به همین جهت هر ساله، جامعه ما پس از ناامنی های مربوط به عملیات های مسلحانه مخالفین، بیشترین تلفات را در فصل زمستان به دلیل وجود مشکلات جدی و خطرناک آن متحمل می گردند که هیچ کدام از این مسوولین که در خانه گرم و نرم خود، آسوده آرمیده اند از درد دل و حال این مردم بی پناهی که زمستان را بدون سرپناه مناسب سپری می کنند، خبری ندارند و یا اگر هم خبر دارند برای آنها اهمیتی ندارد که در رفع مشکلات این مردم بکوشند.

به هر حال این است قسمت ما از این مسوولینی که فرداها باید در مقابل خدا در قبال این مردم ستمیده، پاسخگو باشند.

**کل زمان جهادوال**

## بزرگان علم و دانش چه میگویند؟

- آزادی یعنی مجبور نباشیم بر خلاف قانون کاری کنیم. مونتسکیو
- تا میتوانیم به آینده خود فکر کنیم، نباید وقت خود را صرف گذشته نماییم. هکتور
- آینده مال ماست، فقط کفایت تلاش کنیم. اولینگ
- در گذشته به امروز فکر میکردم و حال به آینده. سهیل
- نمیشود امروز را فدای فردا کرد ولی میشود از تجربه های امروز فردایی خوبی ساخت. محمود
- امروز که تلاش میکنی، فردا را روشن و هموار مییابی و آینده جز آن نیست. هم

نشان انتخاباتی

شماره انتخاباتی

عصر نوین

**داکتر اشرف غنی احمدزی**

کاندیدای انتخابات ریاست جمهوری ۱۳۹۳

### ماهنامه عصر نوین

**صاحب امتیاز:**

عبدالقادر روشنگر

**مدیر مسئول:**

گل رحمان فراز

**موبایل:**

0795371635/0779435157

**آدرس انترنتی:**

GulRahman\_Faraz@hotmail.com

**سر دبیر:**

محبوب اکبری

**موبایل:**

0799849009

**آدرس انترنتی:**

Mahboob\_akbari@yahoo.com

**ویراستاران:**

جواد جاوید، قربان محمدی

**گروه نویسندگان:**

رمضان وافی، شریف فرزام، شهیدالله ابراهیمی، حبیب الرحمان حکیمی

**طراح:**

گل رحمان فراز

**گزارشگران:**

بهرام رسا، فرزانه وفا

**عکاس:**

عبدالعظیم رئوفی

**تیراژ:**

1000 نسخه

**آدرس:** چغچران، کوچه محبس سابقه، دفتر ماهنامه عصر نوین.

✓ ماهنامه عصر نوین، منتظر مطالب علمی و فرهنگی قلم به دستان میباشد.

✓ ماهنامه عصر نوین، در ویرایش مطالب ارسالی دست باز دارد.

✓ مطالب گرفته شده باز پس نمیگردد.

✓ بجز از سر مقاله، مطالب گرفته شده نظریه خود نویسندگان آنها میباشد و ماهنامه عصر نوین در قبال کدام مسئولیت ندارد.

**مقالات از این طریق پذیرفته میشود:**

**Asrenaween.monthly@gmail.com**

**هر چه کنی بخود کنی گر همه نیک و بد کنی!**



### Abbreviations اختصارات

ISAF.....International Security Assistant Force	نیروهای بینالمللی کمک بر امنیت
NATO.....North Atlantic Treaty Organization	سازمان پیمان ائتلاف شمالی
PRT.....Provincial Reconstruction Team	تیم بازسازی ولایتی
U.S.A.....United State of America	ایالات متحده امریکا
U.N.....United Nation	سازمان ملل
UNESCO.....United Nations International Scientific Cultural Organization	سازمان بین المللی، فرهنگی و علمی سازمان ملل
UNAMA.....United Nation Assistance Mission in Afghanistan	هیئت معاونت ملل متحد در افغانستان
USAID.....United State Agency for International Development	نمایندگی ایالات متحده برای انکشاف بین المللی
JGGP.....Japan Grant Grassroots Project	پروژه کمک های اساسی جاپان
CHA.....Coordination Humanitarian Assistance	هماهنگی کمک های بشری
CRS.....Catholic Relief Service	خدمات خیریه کاتولیک
IDLG.....Independent Directorate of Local Governance	اداره مستقل ارگان های محلی
MoLSAMD.....Ministry of Labor, Social Affairs, Martyred and Disabled	وزارت کار و امور، اجتماعی، شهدا و معلولین
ANDMA.....Afghanistan National Department Management Authority	ریاست مبارزه با حوادث طبیعی
MoI.....Ministry of Interior	وزارت داخله
MoFA.....Ministry of Foreign Affairs	وزارت امور خارجه
MoWA.....Ministry of Women Affairs	وزارت امور زنان
MoF.....Ministry of Finance	وزارت مالیه
MoC.....Ministry of Commerce	وزارت تجارت
MoRR.....Ministry of Rural Rehabilitation	وزارت انکشاف دهات
MoPH.....Ministry of Public Health	وزارت صحت عامه
TTC.....Teacher Training Center	دارالمعلمین
VTC.....Vocational Training Center	مرکز آموزش حرفوی
POMLT.....Police Observation Mentoring Lasian Team	تیم نظارتی، ارتباطی پولیس
EUPOL.....European Police	پولیس اروپا
CERP.....Commander Emergency Respond Program	پروگرام پاسخ اضطراری قومندان
CIMIC.....Civil and Military Cooperation	همکاری های ملکی و نظامی
HTT.....Human Terrain Team	تیم آموزش بشری
TPT.....Technical Press Team	تیم تکنیکی رسانه ها
TOC.....Technical Operation Center	مرکز عملیات تکنیکی
TB.....Tuberculosis	تبرکلوز
PHQ.....Police Head Quarter	اداره پولیس
NDS.....National Department of Security	ریاست امنیت ملی
OCC-P.....Operational Coordination Center Provincial	مرکز هماهنگی و اوپراتیفی ولایتی
OCC-R.....Operational Coordination Center Regional	مرکز هماهنگی و اوپراتیفی ساحوی
RC-W.....Regional Command West	فرمان ساحوی غرب
IARCSC.....Independent Administrative Reform & Civil Service Commission	کمیسیون مستقل اصلاحات اداری و خدمات ملکی
GIRoA.....Government of Islamic Republic of Afghanistan	حکومت جمهوری اسلامی افغانستان

\* Under the supervision of the Editorial Board Articles sent to the monthly, will not be returned to the writers.  
 \* The magazine editorial board is free of editing and bringing changes in the articles.  
 \* All opinions and published articles except the editorial, are those of the writers and do not necessarily reflect the views of the ASR-E-NAWEEN Monthly.

### How To Make Your Teaching Lessons Interesting?

Being a teacher can be a very challenging and enriching career for a lot of people. The task and responsibility of a teacher is to enrich the knowledge of the young, preparing the students for their future endeavors. In the midst of doing all these, the teacher is actually shaping the future of the whole nation. If you have chosen to become one of them, you should be proud of yourself. However, being a teacher who is able to conduct effective lessons is not an easy task to achieve. This is mainly because it's very difficult to capture the full attention of the students throughout the whole day. For a typical student, the time to concentrate fully can only last up to two hours. This means that schools are spending more efforts to employ teachers who can engage their students in interesting lessons.

One of the basics for teaching is to conduct lessons that interest your students. Bored students won't remember much of the lesson. Refrain from giving long lectures that will only encourage your students to wander to slumber land. Instead, keep students involved and interacting with them in English. Some students may prefer to listen quietly as they are shy to make any comments. If this kind interaction makes your students nervous, provide plenty of support by giving clear and very specific directions. In addition, make your lessons livelier by adding games or using real-life objects such as a telephone, cook book, or musical instrument. You can also bring your students out of the classroom for a educational tour. This will greatly increase their attention lifespan and assist to absorb the knowledge easily.

Another effective way to attract their attention is to provide some rewards during the lessons. Studies have shown that students will be able to learn better when they perceive a personal reward. To boost internal motivation, remind them of the benefits that English can provide, such as English-speaking friends, better job opportunities, easier shopping, or less stress at the doctor's office, and then teach language that will bring them closer to those benefits. External motivation can be achieved by praise and encouragement as well as tangible rewards like prizes or certificates. These rewards have been proven to be very effective in encouraging the students to put in extra efforts in their daily learning.

Learners will remember material better and take more interest in it if it has applicable contextual meaning. This means that good teachers should be able to relate the teaching materials to daily usage or practical examples. By providing appropriate applications, students will be able to remember them better and longer. Arbitrary rote learning (word lists or grammar drills) may be useful in solidifying language forms, but unless there's a real-world application, sooner or later it's likely to be forgotten.

Experienced teachers usually motivate their students to build up their self-confidence. In other words, teachers should allow them to use their own ability to complete a task. If they lack self-confidence, they tend not to take risks, and risk-taking is necessary in language learning. By trying out new or less familiar language, they may find that they are indeed capable of more communication than they thought. On your part, you can encourage them to interact more by reducing feelings of embarrassment when mistakes are made, and give far more compliments than criticisms. You can also instruct them to perform tasks that are easily achieved so that everyone is guaranteed success. This will help to develop their confidence gradually and increase their learning abilities.

**Gul Rahman Faraz**

### ASR-E-NAWEEN Monthly

Owner:	Abdul Qader Roshangar
Chief in Editor:	Gul Rahman Faraz
Mobile:	0779435157/ 0795371635
Email Add:	GulRahman_Faraz@hotmail.com
Reductor:	Mahboob Akbari
Mobile:	0799849009
Email Add:	Mahboob_akbari@yahoo.com
Editors:	Jawad Jawid, Qurban Mohammadi
Writer's Board:	M. Sharif Farzam, Ramazan Wafi, Shahedullah Ibrahimi,
Designer:	Gul Rahman Faraz
Reporters:	Bahram Rasa, Farzana Wafa
Photographer:	Abdul Azim Raoufi
Copies#:	1000