



2 0 1 7 5 5 0 1 3 9 6 2 1

۴ مخ

نمر د لوړو زده کړو موسسه د تاجکستان له ملي پوهنتون سره هوکړه لري، چې له مخې يې کولای شي خپل فارغ شوي محصلين د ماسترۍ او استاذان د دوکتورا اخيستو لپاره ور ولېږي.



ورځپاڼه

مسير

نوی لید، نوی مزل

www.maseerdaily.af

یکشنبه ۱۳۹۹ د چنگاښ ۲۲مه | د ۲۰۲۰ د جولای ۱۲مه | ۵۶۵مه ګڼه



 aksosbookstore@gmail.com

د ريځ

په حکومت کې ورځ تر بلې زیاتېدونکی فساد

په امریکا کې د افغانستان په سفارت کې د یوه ستر فساد قضیه افشا شوې ده. هلته یو دېوال چې اتيازره ډالره لگښت پرې راځي، په یو اعشاریه اته میلیونه ډالره جوړېږي. له دې سره د ملگرو ملتونو او اروپايي ټولنې په گډون ځینو مرستندویو هېوادونو په افغانستان کې له فساد سره پر پځې مبارزې نیوکې کړي دي او په دې اړه یې خپله اندېښنه څرگنده کړې ده.

حکومت پر دغه فساد غلی دی، خو په تېر کې یې یا له فساد انکار کړی او یا یې هم د پلټنې لپاره پلاوي او کمېسیونونه ټاکلی چې تر ننه یې پایله معلومه نه ده. خپله ولسمشر غني چې له فساد سره د مبارزې ډېرې چيغې یې وهلې او وهي یې، د فساد دغو سترو توروڼو او رسواویو ته په ځواب کې یوازې دومره وایي چې دا فساد ورته له پخواني حکومت څخه په میراث پاتې دی. ولسمشر ډېر کله خپلو خبرو ته نه متوجه کېږي، د خبرو او عمل ترمنځ یې هم د ځمکې او اسمان هومره توپیر وي. که غني فکر کوي چې فساد ورته په میراث پاتې دی، نو هغه فساد چې په اوسني حکومت کې له پخوا څو چنده زیات شوی دی، چا ته به په میراث پاتې کېږي؟ په اوسني حکومت کې فساد ډېر سیستماتیک شوی او مشخصه کړۍ چې په ارگ واکمنه ده، فساد رهبري. اوس هر څوک فساد نه کوي، بلکې فساد منظمه او مشخصه کړۍ کوي چې سرچینه یې په ارگ کې ده. د دوی فساد بیا داسې دی لکه جواز چې ورکړل شوی وي او هېڅوک ترې د پوښتنې حق ونه لري.

ارگ له کمېشنکارانو ډک دی. د ولسمشر له لوري مقرر شوي یو درجن مشاورین بل کار نه لري، ټوله ورځ کمېشنکاري کوي، د پیسو په بدل کې شرکتونو او اشخاصو ته قراردادونه اخلي. ولسمشر دې نه هېروي چې نوموړي آن له تېر حکومت څخه هم مفسدین را اخیستي، په «تدوام» کې یې یوازې د تېرو مفسدینو کار ته دوام ورکړی او په «تحول» کې بیا نوي مفسدین هم ورسره یو ځای کړي دي. د اشرف غني په حکومت کې مشران په واقعیت کې د غلو او مفسدینو یوه ټولگه ده چې ځینې کم به پکې پاک هم وي، خو هغوی هم له ستونزو سره لاس او گریوان دی. اشرف غني او ملگري به یې تر کله خپله ناکامي پر پخواني حکومت وراچوي. اوسنی حکومت له پخواني سره اصلا د پرتلې وړ نه دی، که پرتله یې کړو، نو اشرف غني په خپله واکمنۍ کې داسې میراثونه پرې ایښي چې نور حکومتونه به یې په کلونو هم جبران نه شي کړای. د اشرف غني په حکومت کې فساد قانوني شوی، غله او مفسدین په ارگ کې دي او هېڅوک ترې د پوښتنې حق نه لري. د اشرف غني خپلو ناکامو تگلارو او ناسنجول شوو کارونو زموږ اداري تخریب کړي او حکومتولي یې شرمولې ده. که اوسني چارواکي غواړي چې د ولس ملاتړ او رضایت ترلاسه کړي، نو د پخواني حکومت د زړو پروژو د افتتاح پر ځای دې خلکو ته رښتیني خدمات وړاندې کړي. دوی به تر کومې خپله ملامتیا پر نورو اچوي. که فرض کړو چې فساد له پخواني حکومته ورته په میراث پاتې دی، نو خلک له دې ښاغلو پوښتنه کوي چې تاسو په شپږو کلونو کې د اصلاحاتو په برخه کې څه کړي؟ تاسې له غلا، فساد او د خلکو په سترگو کې له خاورې شیندلو پرته بله لاسته راوړنه لرئ؟!

دویمه برخه:

اووم: د ظرفیتونو لوړوالی

افغانستان د دوو لسیزو پرمختگ وروسته په اقتصادي سکتور او په ځانگړي ډول په بانکي سکتور کې د کدرونو او د هغوی د ظرفیت په برخه کې تر ډېره اوس په ځان بسیا دی. ډېر پوهنتونونه او د عالي زده کړو مؤسسات پدې برخه کې ښوونیز پروگرامونه لري او د افغانستان بانکي او مالي انستیتیوت هم پدې برخه کې مسلکي ښوونه او روزنه وړاندې کوي. له بلې خوا افغانستان د اسلامي علومو په برخه کې هم د بشري ځواک له پلوه خورا بډای دی او په لوړه کچه د اسلامي علومو پوهان، علماء، او متخصصین لري. خو بانکوالان او د اسلامي علومو پوهان کدرونه د اسلامي بانکوالۍ په برخه کې د ظرفیت ارتقا ته اړتیا لري. پوهنتونونه د اسلامي بانکوالۍ اغېزمن ښوونیز مضامین او یا پروگرامونه نه لري. د افغانستان بانکي او مالي انستیتیوت هم په دې برخه کې باید لا ډېر کار وکړي. د ظرفیت د ارتقا لپاره باید لاندې سپارښتنې عملي شي:

د افغانستان بانک: باید اسلامي بانکوالي د خپلو فعالیتونو له حاشیې څخه متن ته راوباسي او باید د خپل ماموریت یوه مهمه موخه یې وبولي. یواځې د اسلامي بانکوالۍ د نظارت څانگه نه بلکه نورې ادارې لکه د مرکزي بانک بشپړ مدیریت، د مالي چارو د څارنې، د بازار عملیات، د مالي او محاسبې، د مالي خطرونو، د مالي خدمتونو ته د عامه لاسرسۍ او پراختیا آمريتونه او د ټولو ناظر، د افغان امانتونو د بیمې، د حقوقي مشاوریت ادارې او د مالي شخړو د حل کمېسیون هم باید په اسلامي بانکوالۍ کې وروزل شي چې د افغانستان بانک د اسلامي بانکوالۍ بازار پراخه کړي، سالمه څارنه یې وکړي، او بالاخره د بانکوالۍ سیستم بشپړ اسلامي کړي. همدا راز دافغانستان بانک باید د خپلو زېرمو پانگونې اسلامي کړي.

د افغانستان بانک باید د خپل شرعي بورډ علماء په دوامداره توگه د بانکوالۍ په برخه کې وروزي او په نوره نړۍ کې یې د اسلامي بانکوالۍ څخه خبر وساتي او د نورو مرکزي بانکونو د شرعي بورډونو سره ورته د ملاقاتونو او د مسلکي تجربې د تبادلې فرصت برابر کړي.

د افغانستان بانک باید د علماو د عامه پوهاوي لپاره دوامداره غونډې او ورکشاپونه ونیسي. هڅه وکړي چې علماء د اسلامي بانکوالۍ سره بلد کړي چې علماء په عامه پوهاوي کې اغېزمن رول ولوبوي.

د افغانستان بانک باید په اسلامي بانکونو لازمي کړي چې مامورانو ته د اسلامي بانکوالۍ مسلکي روزنه مهیا کړي. د شرعي بورډ غړي په دوامداره توگه د متعارفې بانکوالۍ او اسلامي بانکوالۍ په

برخه کې وروزي، او ځینې شرعي مسلکي شهادتنامې لکه په بحرین کې «د آیوفي د شرعي مشاور مسلکي شهادتنامه» د شرعي بورډ په غړو او همدا راز د بانک د شریعاتو د ډیپارټمنټ په مامورانو الزامي کړي. د بانک د نظارت او کمپلاینس د ډیپارټمنټ لپاره هم په اسلامي بانکوالۍ پوهېدل الزامي کړي او په ناظرانو یې باید د آیوفي «د نظارت مسلکي شهادتنامه» الزامي کړي. آیوفي یا «د اسلامي مالي ادارو د نظارت او محاسبې ارگان» یوه نړیواله اداره ده چې د اسلامي بانکوالۍ لپاره معیارونه وضع کوي او د اسلامي بانکوالۍ د روزنې په برخه کې مسلکي شهادتنامې یاسرتیفیکیتونه وړاندې کوي. د بیمو د چارو ریاست: باید د تکافل په برخه کې هم علماء او کدرونو روزلو لپاره ورته اقدامات وکړي.

د افغانستان بانکي او مالي انستیتیوت: باید د اسلامي بانکوالۍ او تکافل د مسلکي روزنې په برخه کې له هېواده بهر د بانکي او مالي انستیتیوتونو سره اړیکې پراخه کړي او د هغوی له تجربو استفاده وکړي. دې انستیتیوت ته په کار دي چې د بانکونو او د تکافل د شرکتونو مامورانو لپاره د اسلامي بانکوالۍ او تکافل په برخه کې لازم تریننگونه او مسلکي پروگرامونه برابر کړي.

د ښوونې او روزنې وزارت: هم د کدرونو په روزلو او د عامه پوهاوي په برخه کې مهم رول لري. دا مهال د مکتبونو د اتم او نهم ټولگیو په نصاب کې شرعي معاملات تدریسېږي. خوشبختانه افغانستان یو له کمو هېوادونو څخه دی چې په مکتب کې خپل وگړي په شرعي معاملاتو روزي.

وړاندیز دا دی چې د دې تر څنگ د د ښوونځیو په لوړو ټولگیو کې د اسلامي اقتصاد مضمون هم تدریس شي او په ضمن کې یې اسلامي بانکوالي تدریس شي چې اساسات به یې په اتم او نهم ټولگیو کې د شرعي معاملاتو په بڼه کې لوستل شوي وي. همدا راز د مدرسو په نصاب کې باید د اسلامي اقتصاد او اسلامي بانکوالۍ مضامین شامل شي.

د ښوونې او روزنې وزارت به په دې کار سره د اسلامي بانکوالۍ په برخه کې د ولس په عامه پوهاوي کې اغېزمن رول هم ولوبوي او د راتلونکي لپاره به د مسلکي او شرعي کدرونو د روزنې لپاره ذهن سازي هم وکړي.

په افغانستان کې د اسلامي بانکوالۍ واقعیتونه، ننگونې او فرصتونه

لیکنه: سراج یاسیني

د لوړو زده کړو وزارت: د لوړو زده کړو وزارت هم باید ورته اقدام وکړي. د دولتي او خصوصي پوهنتونونو د اقتصاد او اسلامي علومو سره د اړونده پوهنځیو په نصاب کې د اسلامي اقتصاد او اسلامي بانکوالۍ مضامین الزامي کړي. له فراغت وروسته چې دا کدرونه په اقتصادي سکتور کې خدمت کوي نو د اسلامي مالي سیستم سره به اشنا وي او په راتلونکې کې به بانکونه، د تکافل شرکتونه، او دافغانستان بانک د مسلکي کدرونو د کمښت سره نه مخ کېږي.

اتم- عامه پوهاوی

په هېواد کې لا اسلامي بانکوالي نوې ده. یو شمېر خلک لا هم د اسلامي بانکونو او د بانکونو د اسلامي کرکیو سره تعامل نه کوي ځکه لا مطمئن نه دي چې کړنې یې اسلامي دي او که نه. په دې برخه کې ډېر کار کول په کار دي. ټولې پورته یادې شوي ادارې د عامه پوهاۍ په برخه کې مسولیتونه لري. په ځانگړې توگه د ارشاد، حج او اوقافو وزارت مسولیت لري چې په مساجدو کې د تبلیغ له لارې خلکو ته د اسلامي بانکوالۍ فضیلتونه بیان کړي او اطمینان ورکړي چې دافغانستان بانک د خپل موثر نظارت په وسیله او د اسلامي بانکونو شرعي بورډونه د اسلامي بانکونو شرعي التزام څاري او د اسلامي بانکونو معاملات په بشپړه توگه اسلامي دي.

په خپله اسلامي بانکونه، اسلامي کړکۍ او د تکافل شرکتونه بیا تر ټولو ډېر مسولیت لري چې عامه پوهاوی وکړي چې باید د شرعي التزام په څانگه کې د شرعي تبلیغ پروگرام ولري او د بازارموندنې د ځانگې سره په همغږۍ د عامه پوهاوي لپاره کار وکړي. دا څانگه باید دافغانستان بانک او د بیمو چارو ریاست ته خپل کلنی پروگرام وړاندې کړي.

نهم- داسلامي بانکوالۍ ملي ستراتیژي
د اساسي قانون یو سل او دوه څلوېښتمه ماده کاري چې «دولت ددې اساسي قانون د حکمونود تعمیل او د مندرجوار زښتونود تأمین لپاره لازمې ادارې جوړوي». نو دولت مکلف دی چې د اسلامي بانکوالۍ د رشد او د پورته یادو شوو ننگونو څخه د فرصتونو د جوړولو لپاره د اسلامي بانکوالۍ یوه ملي ستراتیژي ولري او د اقتصاد د عالي شورا په چوکاټ کې د اسلامي بانکوالۍ د تطبیق لپاره یو ځانگړی کمیسیون وگماري چې ولسمشر ته د ستراتیژۍ د بېلا بېلو

اړخونو د تطبیق راپور ورکړي. دا ستراتیژي باید لنډ مهاله او اوږدمهاله هدفونه ولري او د دولت بېلابېلې ادارې سره همغږې کړي چې هر یو یې خپله برخه مکلفیتونه د ضرب الاجلونو سره سم سرته ورسوي.

د اسلامي بانکوالۍ د تطبیق کمیسیون ممکن د بانکي سکتور سره د مربوطو دولتي ادارو لکه د اقتصاد عالي شورا، د افغانستان بانک، مالي وزارت، د بیمو د چارو ریاست، اقتصاد وزارت، عدلیې وزارت، د ولسي جرگې او مشرانو جرگې د اقتصاد او بانکونو د چارو کمیسیونونو څخه استازي ولري، چې دوی تل د اسلامي بانکوالۍ سکتور (د تکافل یا اسلامي بیمې په شمول) لپاره یوه ملي ستراتیژي چمتو کړي او وروسته به یې له تطبیق څخه نظارت او په دوامداره توگه په خپل منځ کې او د خصوصي سکتور سره همغږي رامنځ ته کوي.

د اسلامي بانکوالۍ د ستراتیژۍ یو مهم ټکی به دا وي چې لومړۍ مرحله کې د اسلامي بانکوالۍ، تکافل یا اسلامي بیمې، او صکوکو حقوقي چوکاټونه رامنځته او بشپړ کړي. په دوهمه مرحله کې په دې کار وکړي چې څنگه د اقتصاد بڼه اسلامي کړي. مثلاً د حج لپاره د راغونډو شوو پیسو او په هېواد کې د اوقافو د سالمې ودې او ادارې لپاره د حج او اوقاف وزارت په تشکیل کې او یا هم یوه خپلواکه ادارې رامنځ ته کړي.

ضروري ده چې د اسلامي بانکوالۍ ملي ستراتیژي په لومړۍ مرحله کې د تکافل د سکتور د ودې لپاره هم ځای ولري او کمیسیون یې د بیمو د چارو د ریاست سره پرمختگ تعقیب کړي.

پایله

سره د دې چې د اسلامي بانکوالۍ پراخول له ننگونو سره مخ دي، خو همدا ننگونې په فرصتونو هم بدلېدای شي. که چېرې هېواد د اسلامي بانکوالۍ د خپرولو لپاره یوه جامع ملي ستراتیژي ولري او بشپړه تطبیق شي، بشپړ حقوقي چوکاټونه او زیربناوې جوړې شي، کدرونه وروزل شي او ظرفیتونه ارتقا وکړي، نو په ډېر کم وخت کې به افغانستان یو کمساری هېواد شي چې ټول مالي سیستم به یې اسلامي وي. افغان دولت دنده لري چې ولس ته هوسا او د اسلام د احکامو سره برابر ژوند مهیا کړي. د هوسا ژوند لپاره مهمه ده چې د خلکو ذهن آرام وي. د ذهني آرامۍ لپاره مهمه ده چې د افغانستان اساسي قانون تطبیق او د افغانستان مالي سیستم اسلامي شي. دا د دې لپاره هم لاره هواروي چې افغانستان په راتلونکې کې په یو نړیوال اسلامي مالي مرکز واوړي. بهرنۍ پانگې راجلب کړي، او خپلو کدرونو ته د هېواد دننه او بهر د لا ښو کارونو زمینه برابره کړي.

د مصالحې شورا: حکومت او طالبان دې له ځنډ پرته د بندیانو د خوشي کولو بهیر بشپړ کړي

شامل دي.

په ورته وخت کې ولسمشرۍ ماڼۍ بیا وايي، دوی د سولې اړوند خپل حسن نیت ثابت کړی او اوس طالبانو ته په کار ده چې په دې برخه خپله اراده وښيي.

د ولسمشر مرستیال ویاند دواخان مینه پال زیاته کړې: «د امریکا د متحدو ایالتونو او طالبانو تر منځ تر هوکړې وروسته افغان حکومت اساسي او اړین گامونه واخیستل، طالب بندیان خوشې شول، حکومت د سولې لپاره خپله اراده ثابته کړه، اوس د طالبانو وار دی چې په دې اړه اقدام وکړي او خپله اراده ثابته کړي.»

دا په داسې حال کې ده چې حکومت وړاندې ویلي چې د طالبانو له لوري د پنځه زره بندیانو په ورکړل شوي لېست کې شامل ۵۹۲ کسان به خوشې نه کړي.



هم غواړي چې د بندیانو د تبادلې او خوشي کولو بهیر ژر تر ژره بشپړ او د بین الافغاني مذاکراتو لپاره زمینه برابره شي. د دې ډلې ویاند ذبیح الله مجاهد ویلي چې د بندیانو د خوشې کولو په برخه کې د دوی په دریځ کې کوم بدلون نه دی راغلی او باید د حکومت له خوا ټول هغه پنځه زره هغه طالب بندیان خوشې شي چې په خبره یې نومونه یې په لېست کې

هېڅ لوری ځنډ جوړ نه کړي او د دغو مذاکراتو د ژر پیل لپاره دې زمینه برابره کړي، له دغو زمینو یوه یې د طالبانو له لوري د زرو تنو او د افغان حکومت له لوري د پنځو زرو بندیانو خوشې کول دي، چې په دې سره به موږ وکړای شو د بین الافغاني مذاکراتو په لوړ ولاړ شو. طالبان بیا د مصالحې د عالي شورا د ویاند د دغو څرگندونو په اړه وایي، دوی

بې ساری فساد او بې مخینې اندېښنې؛

فساد ضد گروپ:د فساد پر وړاندې د افغان حکومت

پڅه مبارزه د جدي اندېښنې وړ ده



نړيوالو بنسټونو له فساد سره د افغان حکومت پڅه مبارزه د اندېښنې وړ بللې ده. تازه په افغانستان کې د فساد د موجوديت په اړه اندېښنې خورا اوج ته رسېدلې دي، خو افغان حکومت يې په اړه هېڅ راز غبرگون نه ښيي. په گمرکونو، دولتي ادارو، عايداتي سرچينو او لوړپوړو حکومتي څوکیو کې د فساد په اړه ډول ډول راپورونه خپرېږي او

نړيوالو بنسټونو هم د دغه سیستماتیک موجود فساد په اړه اندېښنه ښودلې ده. تازه ملگرو ملتونو، اروپايي ټولنې او امریکا په گډه اعلامیه کې له فساد سره د افغان حکومت پڅه مبارزه غندلې ده. دوی ویلي چې په ځانگړې توگه له کووېډ- ۱۹ سره د مبارزې پر مهال باید د فساد مخه ونيول شي.

ولسمشر غني ځان د فساد پر

وړاندې په مبارزه کې بريالی بولي، خو افغانستان لا هم د نړۍ د فاسدو هېوادونو په کتار کې ولاړ دی. نه يوازې نړيوال بنسټونه، بلکې هر عام افغان په حکومت کې د موجود فساد له امله تر پوزې رسېدلی دی او حکومت ملامت بولي. تازه په افغانستان کې د فساد پر وړاندې د مبارزې په برخه کې سفارتي گروپ په يوه گډه اعلامیه کې

اکسفام: که نړيواله ټولنه د کرونا له کبله د رامنځته شوې لوړې مخنيوي ونه کړي، لوی ناورين به رامنځته شي

خوړو توليد او رسول يې گډوډ کړي او مرستې يې کمې کړي دي.

له بې وزلۍ سره د مبارزې د دې نړيوالې ادارې په راپور کې همدا راز ويل شوي: «کرونا وبا د لوړي د ناورين پر هغه اور چې لا د مخه په لمبو و، نور تېل اچولي دي.»

په راپور کې د اکسفام ادارې د لنډمهالي رييس چيما ويرا له خولې ويل شوي: «کووېډ- ۱۹ په نړۍ کې د هغو ميليونو وگړو لپاره چې لا دمخه د شخړو، اقليمې بدلون او نابرابرۍ له اغېزو سره لاس او گرېوان وو، يو نوی ناورين دی.

له بې وزلۍ سره د مبارزې سازمان يا اکسفام له نړيوالې ټولنې غوښتي چې د کرونا وبا له کبله رامنځته شوی د لوړې ناورين دې پای ته ورسوي او په دې برخه کې دې چټک گامونه واخلي. دغه سازمان خبرداری ورکړی چې دا ناورين په نړۍ کې په ورځني ډول د ۱۲ زره کسانو ژوند اخيستلی شي. د اکسفام په يوه تازه راپور کې دا مسئله راپورته شوې، چې څنگه په دې کال کې ۱۲۱ ميليونه خلک له لوړې سره مخ کېدای شي.

د ياد راپور پر بنسټ، کرونا وبا په نړۍ کې ډله ييزه بېکاري زياته کړې، د

ويلي چې په افغانستان کې د فساد پر وړاندې د افغان حکومت پڅه مبارزه د جدي اندېښنې وړ ده.

په دغه گروپ کې ملگري ملتونه، د اروپايي ټولنې ځينې استازي، امریکا، جاپان، برېتانيا او د گڼو نورو هېوادونو سفارتونه شامل دي او په يوه گډه اعلاميه کې يې ويلې چې د فساد اوسنۍ کچې اندېښمن کړي دي. د دوی په خبره، د ملگرو ملتونو راپور وښوده چې افغان حکومت د فساد ضد مبارزه کې بريالی نه دی، نو اړينه ده چې په دې برخه کې اقدامات ډېر کړي. دغو هېوادونو په گډه اعلاميه کې ويلې چې دوی د فساد پر ضد په مبارزه کې د افغان حکومت ترڅنگ ولاړ دي او اړينه ده چې حکومت د فساد پر وړاندې رښتينې او جدي گامونه اوچت کړي.

تر دې وړاندې ملگرو ملتونو په يوه راپور کې ويلې وو چې افغان حکومت د فساد پر وړاندې د مبارزې لپاره گڼې ادارې جوړې کړې دي، خو بيا هم بريالی شوی نه دی چې فساد له منځه يوسي. د دغې ادارې په خبره، اوسنی فساد د افغانستان د سولې او پرمختگ په لار کې تر ټولو ستر خنډ دی او تر ټولو مهمه دا ده چې افغان حکومت د فساد د ختمولو لپاره اړين او کارنده تگلاره نه ده جوړه کړې. ملگرو ملتونو ويلې وو چې افغان حکومت باید د فساد د ختمولو لپاره يو مستقل کمېسيون جوړ کړي او دغه کمېسيون باید د ملگرو ملتونو له ملاتړه برخمن



گامونه واخلي، څو اوس او راتلونکې کې د خلکو ژوند وژغوري.

اکسفام وايي، په دې تدابيرو کې باید ملگرو ملتونو ته د بشري مرستو لپاره پسپنه ورکول او په نړۍ کې د خوړو د يو عادلانه، بدلون مننونکي او کلک سیستم رامنځته کول شامل وي.

خوړو لا د مخه مات نړيوال سیستم، تر بنسټونو لږزولی او ميليونونه نور وگړي يې د لوړې پر پان درولي.»

د لوړې ضد دې نړيوالې ادارې پر حکومتونو ټينگار کړی چې د کرونا وبا د لاخپرېدو د مخنيوي تر څنگ دي، د لوړې د بحران د پای ته رسولو لپاره

د فساد د يوې بلې پېښې افشا؛

په امريکا کې د افغانستان سفارت ۷۰ متره اوږد دېوال په ۱،۸ ميلیون ډالره رغول شوی



د افغانستان سفيرې رويا رحمانې د برکت الله رحمتي په نوم له يو کس څخه د ياد دېوال د جوړېدو مسووليت واخيست، نو د وخت د ماليې سرپرست وزير همايون قيومي ځانگړی سلاکار يما نظام بې، د دې پروژې د څارونکې په توگه وټاکه.

امريکايي شرکت په لومړي پړاو کې چمتولای ښودلی و چې دغه ديوال په ۶۸۱۰۰ ډالره جوړوي، خو وروسته يې بيه څه باندې ۸۸ زره امريکايي ډالرو ته لوړه کړه. سرچينه زياتوي، کله چې په دې پروژه کې د «فساد کولو» لپاره په واشگنتن کې

خو سفارت دغه دېوال په يو ميليون او ۵۸۶ زره امريکايي ډالرو له بل شرکت سره د قرارداد له لارې جوړ کړی دی.

ياده سرچينه وايي، دغه دېوال چې د سفارت او يوه کور ترمنځ دی، د ۱۳۹۸ کال د وري په لومړۍ نېټه د سفارت د «نه پاملرنې» له امله نږدلی و او د کور څښتن له سفارت څخه څو ځلې په ليکلې بڼه د دېوال د جوړېدو غوښتنه کړې وه.

ده د هغه سند کاپي هم پژواک ته ورکړې چې د افغان سفارت له لوري د ۱۳۹۸ کال د وري په نهمه د ۱۸مې گڼې مکتوب سره مل د بهرنيو چارو وزارت ته لېږل شوې او ښيي چې د جې جي (JG) په نوم د ودانيزو چارويو

د برابرولو او حقوقي مشورې لپاره ډي اېل اي پېپر(DLA Piper) ته ۱۵۰ زره امريکايي ډالر ورکړل شوي دي.

معلومات ښيي چې دغه دېوال د لومړني شرکت د وړاندیز شويو پيسو په ۲۰ اعشاريه ۷۴ برابره لوړه بيه جوړ شوی او په هر متر مربع يې شاوخوا ۸۶۹۴ امريکايي ډالره لگښت راغلی دی.

يوې باوري سرچينې پژواک خبري اژانس ته ويلي، يو شرکت په واشنگتن کې د افغانستان سفارت د موټرو تمځای د ختيځې برخې ۷۰ متره اوږد او درې متره لوړ دېوال بيارغونې ته د څه باندې ۸۸ زره امريکايي ډالرو په بدل کې چمتو شوی و،

په امريکا کې د افغانستان سفارت د ۷۰ متره دېوال د بيا جوړېدو لپاره د يوه شرکت د ۸۸ زره ډالرو غوښتنه رد کړې او دغه چاره يې د بل شرکت له لارې په يو ميليون، ۸۲۵ زره او ۸۳۹ امريکايي ډالره لگښت تر سره کړې ده.

د ۷۰ متره دېوال د جوړېدو لپاره د (KADCON) ودانيز شرکت ته يو ميليون او ۵۸۶ زره ډالره، د سروې لپاره د (VIKA) شرکت ته ۱۲ زره ۷۵۰ امريکايي ډالر، د خاورې تېسټ کولو لپاره (ECS) شرکت ته ۱۲ زره ۲۵۰ امريکايي ډالر، د پروژې تخنيکي مشورې لپاره (KCE) شرکت ته ۶۴ زره او ۸۳۹ امريکايي ډالره او د قراردادونو

نمر د لوړو زده کړو موسسه

حميدالله حميدي



کړي، خو د خان، کورنۍ او ټولنې لپاره گټور ثابت شي.

په نمر د لوړو زده کړو موسسه کې د تدریس چارې د ۳۷ استادانو لخوا مخ ته وړل کېږي چې په دې کې دایمي او قراردادي دواړه استادان شامل دي. د ښاغلي منیب په خبره، استادان یې د دوکتورا، ماسټرۍ او لېسانس تر کچې لوړې زده کړې او د تدریس په برخه کې کافي تجربه لري. دی وايي، د استادانو هڅه یې دا ده چې ټولنې ته مسلکي او تجربه لرونکي کسان وړاندې کړي. که څه هم چې ښاغلي منیب په کور د ننه له دولتي او خصوصي پوهنتونونو سره د علمي اړیکو په اړه څه ونه ویل، خو زیاته یې کړه چې له هېواده بهر د تاجکستان له ملي پوهنتون سره د علمي اړیکو یوه هوکړه لري، چې له مخې به یې استادان او فارغ شوي محصلین دغه پوهنتون ته د ماسټرۍ او دوکتورا لپاره ورځي. دی وايي، اوس یې هم ځینې استادان د تاجکستان په ملي پوهنتون کې د ماسټرۍ په اخیستو بوخت دي. هغه زیاتوي، دا چې تاجکستان له کندوز ولایت سره ګډه پوله لري، نو که امنیتي وضعیت ښه شي، دوی به د تاجکستان د ملي پوهنتون ځینو استادانو ته دعوت ورکړي، خو په نمر د لوړو زده کړو موسسه کې د تدریس چارې مخ ته یوسي. نوموړی زیاتوي چې که لوړو زده کړو وزارت اجازه ورکړي، د تاجکستان د ملي پوهنتون په همکاری به په ځینو پوهنځیو کې د ماسټرۍ پروګرام هم پیل کړي.

د نمر د لوړو زده کړو موسسې رییس وايي، دا چې کمپیوټر ساینس عملي کار او کمپیوټر لب ته جدي اړتیا لري، نو د محصلینو لپاره یې مجهز او په ټولو امکاناتو برابر کمپیوټرلب چمتو کړی دی. دی وايي، د کمپیوټر لب تر څنګ دوه ډوله فزیکي او ډیجیټالي کتابتونونه هم لري. د ښاغلي منیب په خبره، که څه هم چې په افغانستان کې د کمپیوټر ساینس په برخه کې سرچینې یو څه کمې دي، خو دوی توانېدلي چې د ۲۷۰۰ په شاوخوا کې یوازې د کمپیوټر ساینس پوهنځي اړوند کتابونه ولري. دغه راز یې د حقوقو او سیاسي علومو پرڅه کې او تر څنګ د ازادې مطالعې لپاره هم کافي کتابونه د محصلینو او استادانو لپاره په دغه کتابتون کې ځای پر ځای کړي دي، خو محصلین او استادان له دې کتابونو څخه د مطالعې او څېړنې لپاره ګټه واخلي. منیب وايي، هڅه یې دا ده څو ورځ تر بلې په هر اړخیزه توګه خپل کتابتون لا غني کړي. د نمر د لوړو زده کړو موسې رییس وايي، د کتابتون او کمپیوټر لب تر څنګ یې محصلینو ته

نمر د یوه تعلیمي بنسټ په توګه له ۱۳۸۶ کال راهیسې فعالیت پیل کړی دی. د دې بنسټ مشر ښاغلی عبدالله منیب وايي، د سیمې د علم دوسته خلکو له پرله پسې غوښتنو وروسته دې ته اړ شول چې د کندوز ولایت ځوانانو ته د لوړو زده کړو زمینه برابره کړي. دی وايي، په همدې موخه په ۱۳۹۴ لمریز کال کې د نمر تعلیمي بنسټ اداره وتوانېده چې د لوړو زده کړو وزارت په منظورۍ، د لوړو زده کړو موسسې جواز واخلي او رسماً په دې برخه کې په دوو پوهنځیو کې محصلین جذب کړي.

ښاغلی منیب وايي چې د کندوز د خلکو اړتیاوو ته په کتو یې په هماغه لومړي سر کې لوړو زده کړو وزارت ته د دریو پوهنځیو (حقوق او سیاسي علومو، کمپیوټر ساینس او ښوونې او روزنې) د منظورۍ غوښتنلیک سپارلی و، خو د لوړو زده کړو وزارت د قانون او مقرراتو پر بنسټ ورته د دوو پوهنځیو (حقوق او سیاسي علومو او کمپیوټر ساینس) منظورۍ ورکړې. دی وايي چې حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی یې دوه ډېپارټمنټونه (قضا او څارنوالی او اداره او ډیپلوماسي) او کمپیوټر ساینس پوهنځی یې بیا درې ډېپارټمنټونه (سافټویر انجنیري، آی ټي او ډېټا بس) لري. دی وايي، یاد پنځه واړه ډېپارټمنټونه فعال دي او عملاً محصلین پکې پر زده کړو بوخت دي. په نمر د لوړو زده کړو موسسه کې اوسمهال د اوو سوو په شاوخوا کې محصلین پر زده کړو بوخت دي، چې له دې ډلې د ۲۰۰ په شاوخوا کې ښځینه محصلینې دي. ښاغلی منیب وايي، دا چې کندوز ولایت دوه ځله سقوط وکړ او امنیتي ستونزې پکې خورا ډېرې دي، نو دې ټکي ته په کتو په دولتي او خوصي پوهنتونونو کې د ښځینه محصلینو شمېر ډېر کم دی. د لوړو زده کړو دې موسسې ته د ورځي په دوو وختونو کې محصلین د زده کړو لپاره ورځي.

نمر د لوړو زده کړو خصوصي موسسې تر اوسه پورې له خپلو دواړو پوهنځیو دوې دورې محصلین د لېسانس په کچه فارغ او ټولنې ته یې د خدمت په موخه وړاندې کړي دي. ښاغلی منیب وايي چې دویمه دوره محصلین یې څه موده وړاندې فارغ کړل چې شمېر یې ۸۰ کسانو ته رسېده. د نوموړي په خبره، په دې ډله کې لس یې ښځینه محصلینې وې. منیب وايي چې فارغ شوي ډېری محصلین یې خپله د کندوز ولایت او یا هم د هېواد په نورو ولایتونو کې په دولتي او غیر دولتي ادارو کې پر دندو بوخت دي. دی وايي، هڅه یې دا ده چې په کار پوه او مسلکي کسان فارغ

د کتاب خبرې

د یوویشتمې پېړۍ تجارت

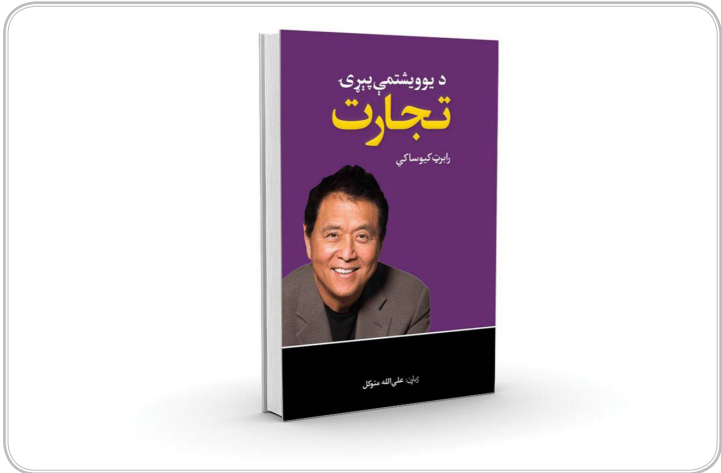
© لیکوال: رابرټ کیوساکي

© ژباړن: علي الله متوکل

دویمه برخه

یو کاروبار او اته شتمني جوړوونکې دارایی

پنځلسم څپرکی



پنځلسم څپرکی

۱۵. د شتمنی پیدا کولو میکانیزم

توماس جفرسن او جان ادمز د امریکا د ازادۍ د اعلاميې خپروونکو درېیو کسانو څخه هغه دوه دي چې له زیاتو اختلافونو سره سره د ژوند تر پایه ښه ملګري وو. یو د بل سخت سیاسي مخالفین وو او په ډېرو نظرونو کې یې سخت ټکر درلود. کلونه کلونه یې خبرې نه سره کولې. د ژوند په وروستیو کلو کې پخلا شول او د دوی اوږدي لیکنې نن د امریکا لپاره خزانه ده. د (۱۸۲۶م) د جولای په څلورمه دواړه په یوه ورځ مړه شول.

د دوی دوو په اړه د شتمنی په باره کې یو نادر حقیقت موجود دی.

جفرسن د ویرجینیا ایالت یو اشرافي شتمن و. زرګونه جریبه ځمکه یې لرله. ادمز مدافع وکیل او د ماساچوسټ له یوې بېوزلې کورنۍ څخه و. د ژوند ډېره برخه یې په نادارۍ کې تېره کړې. خو ادمز د مرګ په ورځ ۱۰۰۰۰۰ ډالره شتمني درلوده او جفرسن ۱۰۰۰۰۰ ډالره پوړوړی و.

پیسې او شتمني یو ډول نه دي. شتمني د پیسو په گټلو نه اندازه کېږي، بلکې په وخت اندازه کېږي.

جفرسن پیسې او ملکیت لرل؛ خو له لاسه یې ووت. ادمز ډېرې پیسې نه لرلې او ساده ژوند یې کاوه؛ خو د شتمنی گټلو لاره ورته معلومه وه.

د دې کتاب له لیکلو څخه مې یوه موخه دا ده چې د پیسو او شتمنی توپیر ته متوجه شئ. د څو میلیونه ډالرو لاټري گټونکو څخه ولې میلیونونه ډالره په درېیو کلو کې ولاړ شي؟ دلیل یې دا دی چې پیسې داسې کس ته په لاس ورشي چې د شتمنۍ په مانا نه پوهېږي.

پیسې او شتمني یو ډول نه دي. شتمني د پیسو په گټلو نه اندازه کېږي، بلکې په وخت اندازه کېږي. که زه زر ډالره ولرم او سل ډالره مې ورځنی مصرف وي، نو زما شتمني په لسو ورځو مساوي کېږي. شتمني هغه وړتیا ده چې د ژوند پاتې ورځې پرې ژغورل کېږي. له ځانه و پوښته «که نن کار پرېږدم، له مالي پلوه څومره وخت نور ژوند کولای شم؟» دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو خپله شتمني معلومولای شي.

راځئ شتمني نوره هم ښه و پېژنو. شتمني د ژوند د تجربې د بډایه کولو او دا چې څومره ورځې نور ژوند کولای شو، له مخې اندازه کېږي.

د شتمنو خلکو د زیات شتمنېدو یو دلیل دا دی چې دوی په یوه بېله طریقه پیسې پیدا کوي. دوی د پیسو گټلو لپاره کار نه کوي، بلکې د شتمنۍ جوړولو لپاره کار کوي. د دې دوو په منځ کې خورا لوی توپیر شته.

د شبکه یي بازارموندنې یو ډېر لوی ارزښت - چې زیات خلک نه پرې پوهېږي - دا دی چې شبکه یي بازارموندنه د شخصي شتمنی د جوړولو ماشین دی.

د مالي ازادۍ لپاره زما څلور ساده گامونه

ما او مېرمني مې «کېم» کولی شوای چې د ژوند په لومړیو کې له دندې، دولتي مرستې، پېرلو او پلورلو او په سهامې شرکتونو کې له پانګونې پرته ځانونه تقاعد کړو. ځکه موږ پوهېدو چې له خطر سره مخ کېږو. په سهامې شرکتونو او ګډه پانګونه کې پانګونه له خطره خالي نه وي.

ما او کېم په ځوانۍ کې د تقاعد کېدو او شتمنېدو لپاره څلور ساده گامونه پورته کړل. له (۱۹۸۵م) څخه تر (۱۹۹۴م) پورې یې پوره نهه کاله وخت ونیو چې له صفر او هیڅ څخه یې پیل کړو او ځانونه شتمن، له مالي اړخه ازاد او تقاعد کړو. هغه څلور ساده گامونه دا دي:

۱. د خپل تجارت رامنځته کول

۲. په خپل تجارت کې بیا ځلې پانګونه

۳. په ځمکو او ملکیتونو کې پانګونه

۴. له دارایی څخه په ګټه اخیستنه د ښو او لوکسو شیانو پېرل

راځئ وګورو چې دې ټولو څنګه پرله پسې کار وکړ.

۱. د خپل تجارت رامنځته کول

د تجارت رامنځته کول د زیاتې شتمنۍ د ترلاسه کولو امکانات درته برابروي. د امریکا د ماليې قوانین له تجارانو سره خورا ښه کوي؛ خو هغه کسان چې په تنخوا کار کوي، خورا ډېره مالیه ترې اخلي.

((دا خبره یوازې په امریکا کې نه، بلکې دلته په افغانستان کې هم صدق کوي. هره میاشت د خپلې تنخوا لس سلنه مالیه ورکوم؛ خو تجاران په میلیونونو پیسو او تجارت کې ډېره لږ مالیه ورکوي. دا خو تاسو ته هم ښکاره ده چې پیسې ډېرېږي او تجارت پراخېږي، نو مالیه کمېږي: ژباړن))

تجارت د ماشوم په څېر دی. د پراخېدو او غټېدو لپاره وخت ته اړتیا لري. عموماً یو تجارت د دې لپاره چې بریالی شي، نو پنځه کاله وخت ته اړتیا لري. ښايي لږ یا ډېر وخت ونېسي؛ خو اصلي خبره دا ده چې وخت ته اړتیا لري.

دوام لري...

روغتيا

۸ علت بیدار شدن از خواب در شب و راه‌های درمان آن

امین همتی

نوع اول آپنه خواب انسدادی است که در آن عضلات گلو بیش از حد شل می‌شوند و مجرای تنفسی را تنگ می‌کنند. در پی این مسئله، ورود اکسیژن به بدن محدود می‌شود. نوع دیگر، آپنه خواب مرکزی است که در آن مغز امکان فرستادن سیگنال‌های مناسب را به عضلات کنترل‌کننده تنفس پیدا نمی‌کند. نوع آخر هم آپنه خواب مختلط نام دارد که دارای ویژگی‌های ترکیبی از دو نوع یادشده است.

برای تشخیص اصولی آپنه خواب، لازم است با دستگاه‌های مخصوص خواب شبانه و چگونگی تنفس تحت نظارت قرار بگیرید. شایع‌ترین روش درمانی آپنه خواب استفاده از دستگاه فشار مثبت مداوم راه تنفسی (CPAP) است. این دستگاه نوعی ماسک است که شب روی صورت می‌گذارد و با استفاده از آن می‌توانید مجرای تنفسی‌تان را باز نگه دارید. البته راهکار درمانی بستگی به نظر پزشک متخصص دارد و ممکن است او روش دیگری را توصیه کند.

۶. پرکاری غده تیروئید

غده تیروئید عملکرد تعدادی از اندام‌های بدن را کنترل می‌کند. وقتی دچار پرکاری تیروئید می‌شویم، اتفاقی که می‌افتد این است که ترشح هورمون تیروکسین بیش از حد معمول می‌شود. ترشح زیاد این هورمون به‌مرور زمان اثرات مخربی روی قسمت‌های مختلفی از بدن می‌گذارد. از جمله علائم رایج پرکاری تیروئید می‌توان به مشکل در به‌خواب‌رفتن، بالا رفتن ضربان قلب، عرق کردن (حتی شب‌هنگام در خواب)،

اضطراب، رعشه و ... اشاره کرد. پزشک متخصص غدد قادر به تشخیص و درمان این اختلال خواهد بود. برای تشخیص، از بیمار خون می‌گیرند و میزان هورمون موجود در خون بررسی می‌شود. اگر تشخیص پزشک پرکاری تیروئید بود، از یکی از راهکارهای درمانی معمول برای برطرف کردن آن استفاده خواهد کرد. معمولاً عملکرد غده تیروئید را با تجویز دارو کنترل می‌کنند. در کنار این داروها ممکن است از داروهای مسدودکننده بتا هم استفاده شود که بعضی از نشانه‌های پرکاری نظیر افزایش ضربان قلب را تا حدودی برطرف می‌کنند.

۷. پرخوری قبل از خواب شبانه یا نخوردن غذا تا مدتی طولانی و با شکم گرسنه خوابیدن

پرخوری قبل از خواب عامل دیگری است که می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد و می‌تواند تبدیل به علت بیدار شدن از خواب در شب بشود. وقتی قبل از خواب وعده غذایی سنگینی می‌خوریم، اتفاقی می‌افتد که آن را با اصطلاح رفلاکس معده می‌شناسیم. اسید از معده تا گلو بالا می‌آید و شب‌هنگام، احساس سوزش سر دل به سراغمان می‌آید. اگر هم غذایی که قبل از خواب می‌خوریم احساس جمع شدن گاز در معده را به وجود بیاورد، درد ناشی از این احساس می‌تواند از خواب بیدارمان کند.

روی دیگر سکه مربوط به زمانی است که با شکم گرسنه می‌خوابیم. این کار هم به‌اندازه پرخوری می‌تواند بد باشد. وقتی با شکم گرسنه می‌خوابیم، صدای قاروقور آن بلند می‌شود، در شکم احساس

هستند؛ گاهی هم از هر دو روش به‌طور هم‌زمان استفاده می‌شود.

۳. پر بودن مثانه و اختلال شب‌اداری
شب‌اداری اختلالی است که مبتلایان به آن، شب‌ها دست‌کم یک بار برای استفاده از دست‌شویی بیدار می‌شوند. البته بعضی از متخصصان بر این باورند که با یک بار بیدار شدن، نمی‌توانیم بگوییم کسی مبتلا به این اختلال است و تعداد دفعات باید بیشتر باشند. شب‌اداری اختلال نسبتاً شایعی است. طی یکی از تحقیقاتی که در این باره روی ۸۵۶ نفر صورت گرفت، مشخص شد که از میان این افراد، ۲۳ درصد زنان و ۲۹ درصد مردان مبتلا به شب‌اداری هستند.

مصرف بیش از اندازه مایعات پیش از خواب، عفونت ادراری و بیش‌فعالی مثانه از جمله علل رایج شب‌اداری هستند. دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ هم اگر درمان نشوند، ممکن است علل دیگر این اختلال باشند. وقتی قند خون بیشتر از حالت عادی باشد، بدن مایعات موردنیازش را از بافت‌ها بیرون می‌کشد؛ به‌دنبال آن، احساس تشنگی می‌کنیم و بیشتر مایعات مصرف می‌کنیم که به‌احتمال زیاد تکرر ادرار در پی دارد. اگر با کم کردن مصرف مایعات از عصر به بعد، بهبودی در کیفیت خواب شبانه احساس نکردید و باز هم بیدار شدید، بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید و علت مسئله را جویا شوید.

۴. مصرف‌نوشیدنی‌الکلی قبل از خواب
با وجود اینکه مصرف نوشیدنی الکلی به‌خواب‌رفتن را آسان‌تر می‌کند، نظم معمول و حالت متعادل خواب را به‌هم می‌زند. نوشیدنی الکلی به روش‌های مختلف توالی و تعادل مراحل مختلف خواب را که پیش‌تر راجع به آن گفتیم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مثلاً، باعث می‌شود که در نیمه دوم خواب شبانه، بیشتر در همان مرحله اول از خواب باقی بمانیم که امکان بیدار شدن به‌واسطه عوامل محیطی در آن از هر زمانی بیشتر است.

تأثیر الکل بر بدن، بسته به عواملی چون ژنتیک، تغذیه، وزن و حجم بدن می‌تواند متفاوت باشد. به همین خاطر، رعایت کردن تعادل در مصرف آن برای هرکس متفاوت خواهد بود و به عوامل یادشده بستگی خواهد داشت. اما به‌طور کلی متخصصان توصیه می‌کنند دست‌کم تا سه ساعت قبل از خواب، از مصرف نوشیدنی الکلی خودداری شود. نوشیدن آب و مایعات دیگر هم تا حدودی می‌تواند اثر الکل را بر بدن خنثی کند.

البته نباید فراموش کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها پیش از خواب احتمال بیدار شدن برای دفع ادرار را بیشتر می‌کند.

۵. آپنه خواب
اگر شب‌ها یک‌دفعه از خواب می‌پرید و احساس تنگی نفس می‌کنید، احتمالاً به آپنه خواب مبتلا شده‌اید. این اختلال چگونگی نفس کشیدن به‌هنگام خواب را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و سبب کند شدن یا به‌طور کلی بند آمدن تنفس می‌شود.

این اختلال چند نوع مختلف دارد که در ادامه به‌طور مختصر به آنها اشاره می‌کنیم:

بیدار شدن از خواب در شب مسئله‌ای است که عدهٔ نسبتاً زیادی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در آمریکا روی ۸۹۳۷ نفر تحقیقی دربارهٔ کیفیت خواب‌شان صورت گرفت. طبق نتایج این تحقیقات، چیزی حدود یک‌سوم شرکت‌کنندگان حداقل سه شب در هفته، در میانه خواب بیدار می‌شدند و بیش از ۴۰ درصد این افراد، برای خوابیدن دوباره به مشکل برمی‌خوردند. شاید از موهبت داشتن خواب راحت شبانه بهره‌مند باشید، اما اگر این‌طور نیست، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید. در ادامه ۸ علت بیدار شدن از خواب در شب را برخواهیم شمرد. راهکارهایی هم برای رهایی از آنها در اختیارتان خواهیم گذاشت.

۱. بیش از حد گرم، سرد، پرسروصدا یا روشن بودن اتاق

«آستانه برانگیختگی» اصطلاحی است که به میزان سادگی یا دشواری بیدارشدن ما از خواب اشاره دارد. این آستانه برای هرکس بسته به مرحله خواب متفاوت خواهد بود. خوابیدن ۴ مرحله دارد و پس از آنکه به خواب می‌رویم، به‌مرور بدن از یکایک این مراحل عبور می‌کند. البته بعضی‌ها ۳ مرحله برای خواب در نظر می‌گیرند. همان‌طور که احتمالاً می‌توانید حدس بزنید، مرحله اول خواب به سبک‌ترین حالت خواب اختصاص دارد. در این مرحله، اتفاقی مثل محکم بسته شدن در یا افتادن نور خودروهای خیابان روی پنجره اتاق می‌تواند از خواب بیدارمان کند. عوامل محیطی دیگر مثل بیش از حد گرم یا سرد بودن اتاق هم می‌توانند باعث بیداری‌مان در این مرحله شوند. در حالت ایدئال، وقتی می‌خواهیم بخوابیم، اتاق باید کاملاً تاریک و بی‌سروصدا باشد. عامل مهم دیگر دمای اتاق است که باید متعادل و مناسب باشد. بیشتر ما امکان به وجود آوردن این شرایط ایدئال را نداریم، اما کارهایی از دست‌مان برمی‌آید که برای داشتن خواب بهتر می‌توانیم انجام بدهیم. مثلاً، می‌توانیم از گوش‌گیر و چشم‌بند استفاده کنیم یا پنکه‌ای برای خنک کردن اتاق فراهم کنیم.

۲. اضطراب

اضطراب عامل مهم و تأثیرگذار دیگری است که باعث بیدارشدن از خواب در شب می‌شود. بی خوابی یا دشوار شدن به‌خواب‌رفتن یکی از شایع‌ترین نشانه‌های اختلال اضطراب است. پیامدهای این اختلال هستند که باعث می‌شوند میانه شب از خواب بپریم؛ پیامدهایی مثل بالا رفتن شدید ضربان قلب یا کابوس دیدن.

دسته دیگری از افراد هستند که گاه‌به‌گاه شب‌ها حملات پانیک را تجربه می‌کنند. این حملات هم می‌توانند به‌سادگی از خواب بیدارمان کنند و خواب شبانه را مختل کنند.

در صورت تجربه چنین مسائلی حتماً باید با پزشک متخصص مشورت کنید. او با دانش و تجربه‌ای که دارد، به ریشه اضطراب و حملات یادشده پی خواهد برد و راهکار درمانی مناسب را توصیه خواهد کرد. رفتار درمانی شناختی (CBT) و استفاده از دارو دو راهکار درمانی معمول برای غلبه بر اضطراب

د اسعارو بیې

\$ ۷۷

€ ۸۵,۷۰

Rp. ۴۶۳

₹ ۱۰۲۰

¥ ۱۰,۶۰

£ ۹۴,۲۰

بېړنۍ شمېرې

پولیس 100 - 119
امبولانس 112
اتاترک روغتون 0202500312
ملالی زېږنتون 0202201377
وزیر محمد اکبر خان روغتون 0202301360
رابعه بلخي روغتون 0202100439
د کرونا روغتيايي مرکز
166

مسیر
ورښايه
مسوول مدير: اسدالله وحيددي
مرستيال: شفيق اميرزی
اېډېټران: جواد تيموري او امان الله حنيفي
خبريالان: حميدالله حميدي, حکمت آرين
او حشمت الله نوري
گرافیک او ډيزاين: ارمان
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶
۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

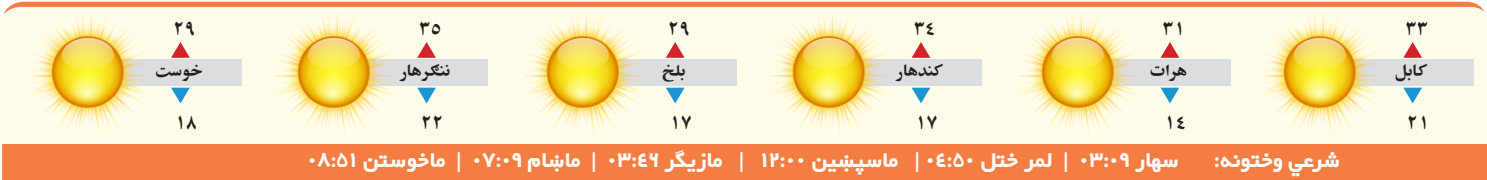
✉ **maseerdaily@gmail.com**

☎ **0202502100 / 0777989696**

🌐 **www.maseerdaily.af**

📘 **Maseer Daily**

🐦 **MaseerDaily**



کمیسیون حقوق بشر:

برای کاهش خشونت ها گام های عملی برداشته شود



کمیسیون مستقل حقوق بشر می گوید که غیرنظامیان قربانی اصلی ادامه جنگ در کشور استند و باید طالبان برای کاهش خشونت ها گام های عملی بردارند. برنیاد آمارهای این کمیسیون، از سال ۲۰۰۹ تا سال ۲۰۱۹ میلادی ۸۶۸۲۳ غیرنظامی در نبردها در کشور کشته و زخمی شده اند. ذبیح الله فرهنگ، رئیس نشرات و اطلاعات کمیسیون مستقل حقوق بشر گفت: «ما از طالبان به گونه ویژه می خواهیم که آنان برای کاهش خشونت ها باید گام های آشکار بردارند.» در همین حال، حرکت مردمی صلح خواهی می گوید که در اوضاع کنونی و پس از توافق میان طالبان و ایالات متحده امریکا در چهره جنگ افغانستان تغییر آمده است.

اقبال خیبر، رهبر حرکت مردمی صلح خواهی گفت: «مردم را متوجه کردیم که شما هم از دل و جان خودتان این سوال را بکنید که دیگر جنگ برای چی؟ بسیار واضح است دیگر جنگ مطلق بین الافغانی است.» در عین حال بر بنیاد آمارهای دفتر شورای امنیت ملی در یک هفته اخیر بیش از شانزده ولایت کشور گواه ۲۸۴ حمله طالبان بوده اند.

دفتر شورای امنیت ملی ادعا می کند که در این حمله ها به غیرنظامیان نیز آسیب رسیده است، اما در باره تلفات نظامیان چیزی نمی گوید.

اما سخنگوی طالبان می گوید که شصت درصد حمله های این گروه کاهش یافته اند. برنیاد توافق نامه صلح امریکا و طالبان، طالبان تعهد سپرده اند که مرکز شهرها و شاهراه های کشور از حمله های آنان مصون خواهد بود.



تازه شمېرې:

په نړۍ کې د کرونا وبا د مړو شمېر له ۵۶۵ زرو کسانو وواښت

بېلابېلو زندانونو څخه خوشې کوي. د دغه ایالت د زندانونو د چارو مشر رالف دیاز په یوې اعلامیې کې ویلي چې دا بنديان د زندانیانو او د زندانونو د کار کوونکو د مصونیت په خاطر خوشي کېږي. چارواکي وايي، هغه زندانیان خوشي کوي چې د قید موده یې یو کال یا د یوه کال نه لږه پاتې وي، خو هغوی چې غټ جرم او جنسي جرایم یې کړي وي، نه خوشي کوي.

میلیونه او ۳۲۹ زره او ۵۸۸ ته رسېږي، دغه راز ۱۳۷ زره او ۱۷۴ امریکایان یې وژلي دي. له امریکا وروسته برازیل، هند، روسیه او پېرو په ترتیب سره دویم، درېیم، څلورم او پنځم هغه هېوادونه دي چې د دغې وبا له کبله ډېر ځپل شوي دي. په ورته وخت کې د امریکا د کلفورنیا په ایالت کې چارواکي وايي، د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره تر اتو زرو پورې بنديان د دغه ایالت له

د تازه شمېرو له مخې، په ټوله نړۍ کې د کرونا ویروس مثبتې پېښې نږدې دیارلس میلیونو ته رسېدلي دي. د دغه شمېرو پر اساس تر دې دمه د یاد ویروس له کبله ۵۶۵ زره او ۲۶۰ کسان مړه شوي او او نږدې اووه نیم میلیونه ترې بېرته رغېدلي دي. امریکا لاهم د دغه ویروس د ډېرو پېښو او قربانیو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی. په دغه هېواد کې د کرونا ویروس ټولې پېښې درې

روحاني: کرونا ویروس او د امریکا بندیزونو له سخت حالت سره مخ کړي یو

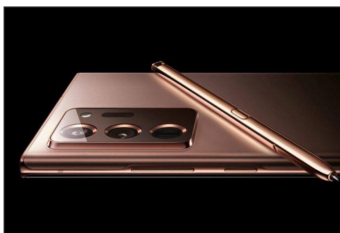


په داسې حال چې د کرونا ویروس له کبله په ایران کې د مړو شمېر ورځ تر بلې مخ په زیاتېدو دی، د دغه هېواد چارواکي وايي، د امریکا لخوا پرې لگولو شویو بندیزونو یې اقتصاد ځپلی او دا وس نه لري چې اقتصادي چارې بندې کړي. د ایران د عامې روغتیا وزارت پرون ویلي چې په تېرو ۲۴ ساعتونو کې د کرونا ویروس ۱۸۸ کسان مړه کړي چې په دې سره په ایران کې د دې وبا له وجې د مړو شمیر ۱۲۶۳۵ ته ورسید. په ورته وخت کې د ایران ولسمشر حسن روحاني ویلي چې د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي تر ټولو آسانه لار دا ده چې په ټولو فعالیتونو بندیز ولگول شي، خو هغه وایلي، که دا کار وکړي خلک به د ولرې، کړاوونو او فشار له وجې لارو کوڅو ته راوځي او گډوډي پیدا کېږي. دا په داسې حال کې ده چې ولسمشر ترمېر په ۲۰۱۸ کال کې د ایران او د نړۍ د قدرت لرونکو هېوادونو تر منځ له تاریخي اتومي موافقې ووت او په ایران یې اقتصادي بندیزونه له سره ولگول.

امریکايي چارواکو ویلي، غواړي د ایران د تېلو د صادراتو او بانکي اړیکو مخه ډب کړي چې دغه کار د ایران اقتصاد سخت زیمنمن کړي او ایران مجبور شو چې له تېلو پرته په نورو صادراتو تکیه وکړي، خو دا چې سرحدونه تړل شوي وو، دغو صادراتو د ایران اقتصاد ونشو ژغورلی.

ژوند

سامسنگ د نوټ ۲۰ د معرفي کولو نېټه اعلان کړه



سامسنگ کمپنۍ غواړي چې د هر کال په څېر سر کال هم له گلکسي اېس لړۍ څیرکو موبایلونو وروسته د گلکسي نوټ د لړۍ څیرک موبایلونه معرفي کړي. د گلکسي اېس لړۍ په څېر د گلکسي نوټ د لړۍ دغه څیرک موبایلونه گلکسي نوټ ۲۰ او گلکسي نوټ ۲۰ الټرا نومول شوي چې له دې وړاندې یې تقریباً

ټولې ځانگړنې او ډیزاین د مختلفو باوري سرچینو له لوري افشا شوي دي. د ډیزاین سربېره، د دغو څیرکو موبایلونو ځانگړنې او بیه هم افشا شوې، خو د گلکسي نوټ ۲۰ الټرا د بیې په اړه مختلف نظرونه موجود دي. د نورو معلوماتو تر څنگ له دغو څیرکو موبایلونو څخه د پردې پورته کېدو نېټې په اړه هم معلومات خپاره شوي وو. اوس سامسنگ په رسمي ډول تاییده کړه چې دغه کمپنۍ به د اگست په ۵مه د یوې غونډې له لارې گلکسي نوټ ۲۰ څیرک موبایلونه، گلکسي واچ ۳، گلکسي زی فولډ ۲ او گلکسي ډیزر تر څنگ، خپل ځینې نور تولیدات هم کارونکو ته معرفي کړي.

مرسته کول ذهن اراموي



له نورو سره مرسته له الهي احکامو سره سم د اسلام اخلاقي اصول پر ځای کول دي، دا عبادت دی او اسلام دې ته ستره درجه ورکړې ده. اوس پوهانو په ساینسي توگه ثابته کړې چې له نورو سره مرسته کول پر انسان مثبت اغېز کوي او دوی ته ډېرې بدني/فزیکي او ذهني گټې رسوي. د پېس برگ پوهنتون پوهانو له ۴۵ داسې کسانو څخه ازموینې اخیستې چې دوی ته د مرستې او خبر رسولو کارونه سپارل شوي وو. په لومړي سر کې د دغو کسانو رواني او فزیکي ځینې معاینې (سکین او ایم ار آی) هم تر سره شوې. دوی له څه مودې

وروسته په دغو کسانو کې وموندله چې د دوی بدني دردونه، د وینې فشار او ذهني ستومانتیا له منځه تللي او یا تر ډېرې اندازې کمه شوې ده. له دې وروسته پوهانو له هغو عامو ۴۰۰ کسانو ازموینه اخیستې چې په یو نه یو ډول یې په خیریه کارونو کې برخه اخیسته، په دوی کې هم د ذهني فشار او ستومانتیا کچه کمه وموندل شوه.

ماسټر ډېټ کارت

- د عزیزی بانک ماسټر ډېټ کارت له پراخو خدماتو سره، ستاسو د مالي اړتیاوو او شرایطو سره سم ډیزاین شوی چې ستاسو له بانکي حساب سره تړاو لري او په هرځای کې خپلو پیسو ته لاسرسی لرلی شئ.
- په ټوله نړۍ کې له 25 میلیون ډېرو سوداګریزو مرکزونو/پلورنځیونو کې د منل کېدو وړتیا لري.
- د دې لپاره چې ژر پیسې ترلاسه کړئ په افغانستان او بهر کې د صرافې له ټولو اتومات ماشینونو ګټه اخیستلی شئ.

