مسیر

ورځپاڼه

نوی لید، نوی مزل

www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۷ د لړم شپږمه | د ۲۰۱۸ د اکتوبر ۲۸مه | دویم کال| ۲۷٤مه گڼه

په کندهار کې هم ټاکنې د کمېسیون د کمزوري مدیریت تر اغېز لاندې وې

۳

پوهنتون
۴ مخ

د فراه د لوړو زده کړو موسسه

د فراه د لوړو زده کړو موسسې د بنسټ ډبره د دغه ولایت د مخورو او ځوانانو له پرله پسې غوښتنو وروسته د ولسمشرۍ ماڼۍ په حکم او د لوړو زده کړو وزارت په منظورۍ په ۱۳۹۱ لمریز کال کې کېښودل شوه.

په بغلان کې د اتو میلیونو افغانیو په لگښت استنادي دېوال جوړېږي

د بغلان ولایت چارواکي وایي، د دغه ولایت د بورکې ولسوالۍ په فلول دره کې د اتو میلیونو افغانیو په لگښت د یو استنادي دېوال د جوړېدو چارې پیل شوي چې په دریو میاشتو کې به بشپړ او گټې اخیستنې ته وسپارل شي.

د بغلان د کلیو د پراختیا رییس اول خان احمدزي ویلي، هر کال به سېلابونو د فلول درې ۲۵۰۰ کورنۍ له ستونزو سره مخ کولې چې د دغه دېوال په جوړېدو سره به یادې ستونزې حل شي.

نوموړي ویلي: «د ډېرو خلکو کورونه یې هم وړي، خو دا ځل ورته د اته میلیونه افغانیو په لگښت ٤۳۰ متره استنادي دېوال جوړېږي، ځو د خلکو دغه مشکل حل شي.»

چارواکي وایي، په دغه پروژه ټولټال اته میلیونه ډالره لگښت راځي چې د کلیو د پراختیا وزارت له لوري ورکول کېږي.

د ملکي مرگ ژوبلې دوام؛ یوه ستراتېژیکه تېروتنه
۲ مخ

امریکا ولې د افغان جگړې سرچینې نه وچوي؟
۲ مخ

سیدافغاني د ځان په اړه څه وایي؟
۳ مخ

لانگ وار ژورنال:

پاکستان لا هم له افغانستان سره دوه مخي کوي

لانگ وار ژورنال خپرونه وایي، سره له دې چې پاکستان د سولې په برخه کې د امریکا د فشار له امله ځینې ظاهري هڅې پیل کړې دي، خو دا هڅې به بې گټې وي.

لانگ وار ژورنال کاږي چې پاکستان د فشارونو د کمولو لپاره د طالبانو یو پخوانی چارواکی له بنده خوشي کړی او په دې توگه غواړي، څو دا وښیي چې دوی د سولې له پروسې سره مرسته کوي.

خپرونه وایي، پاکستان له افغانستان سره دوه مخې لوبې ته دوام ورکوي او اړتیا ده چې د افغان سولې په پروسه کې رښتینې همکارۍ او عملي هڅو ته تیار کړای شي. لانگ وار ژورنال پر اسلام اباد د لا ډېرو فشارونو غوښتنه کوي.

په ورته مهال د ولسي جرگې ځینې غړي هم وایي چې په پاکستان کې پر جنرال رازق د برید د پلانېدو له کبله دې له دغه هېواد سره ډیپلوماټیکې اړیکې وځنډول شي.

د ولسي جرگې د کورني امنیت کمېسیون رییس محمد اقبال ساپي ویلي، افغان حکومت دې دا مسئله جدي ونیسي او د پاکستان په اړه دې د ملگرو ملتونو د امنیت شورا ته رسمي شکایت وکړي.

د نوموړي په خبره پاکستان په افغانستان کې د هر ډول ناخوالو او جگړو مسوول دی او افغان حکومت ته په کار ده چې سیاسي او ډیپلوماټیکې اړیکې ورسره وځنډوي او په رسمي توگه ملگرو ملتونو ته شکایت ترې وکړي.

د ولسي جرگې د ټاکنو د پایلو په تړاو خپرېدونکي ارقام خیالي دي

۵ مخ

طالبان راه‌های مواصلاتی شش ولسوالی غور را مسدود کرده اند

شماری از باشندگان غور می گویند که طالبان از ۸ روز به این سو، همزمان با برگزاری انتخابات ولسی جرگه، مسیر شش ولسوالی را به روی مردم بسته و باعث آزار و اذیت باشندگان این ولسوالی شده اند.

دولینه، شهرک، تولک، ساغر، تیوره و پسابند ولسوالی هایی اند که راه‌های ان از سوی طالبان مسدود گردیده اند.

باشنده گان این ولسوالی ها می گویند، با آن که از چندین سال به این سو، طالبان مسیر شاهراه عمومی غور-هرات و ولسوالی های چهارسده و پسابند این ولایت را در تصرف خود داشتند، به تازگی شاهراه شش ولسوالی غرب غور را به تصرف شان در آورده اند، که این کار نگرانی را بین باشنده گان آن ولسوالی ها به بار آورده است.

شاه آغا شتاب قوماندان امنیه غور گفته است که آنان به زودی عملیاتی را به منظور نابودی این گروه روی دست می گیرند و بعد از پاکسازی راه ها، پوسته های امنیتی ایجاد خواهد شد.

این در حالی است که از چند سال به این سو، شاهراه غور-هرات در تصرف طالبان می باشد و در این شاهراه طالبان پوسته هایی را به منظور بررسی مسافرین ایجاد کرده اند که از دریوران و موترداران اخاذی می کنند.

طالبان مسلح در این مورد چیزی نگفته اند.

WAYGAL Printing Co.
وایگل چاپ

غوره کیفیت او چټک خدمات
په وایگل چاپ کې تجربه کړئ!

if You Can Think It, We Can ink it.

+93 (0) 77 55 22 677, +93 (0) 782 98 9696
+93 (0) 202512626
Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul
waygalprinting.co@gmail.com

دریــځ

د ملکي مرګ ژوبلې دوام؛ یوه ستراتېژیکه تېروتنه

دولتونـه د ولسـونو لـه ملاتـړ پرتـه د ژغورنې فرصـت نـه لـري. څومـره چـې دولـت ولـس لـه ځانـه پـردی کـوي، پـه هماغـه انـدازه خپـل عمـر لنـډوي. د یـو شـمېر نـورو هېوادونـو پـه څېـر د افغانسـتان تاریـخ هـم لـه داسـې پېښـو ډک دی چـې دولتونـو پـه ناسـمو تـګلارو یـا پـه ناسـمه بڼـه د هغـوی د پلـي کېـدو لـه لارې خلـک د ځـان پـر وړانـدې ولاړېـدو تـه مجبـور کـړي دي.
اوسـنی افغـان دولـت، چـې لـه دولتـي ملاتـړ لـه برخمنـې ترهګرۍ سره پر مبـارزه بوخت دی، ځینـې سـتراتېژیکې تېروتنـې کـوي چـې خـورا نـاوړه پایلـې لرلـی شي. یـوه لـه دغـو تېروتنـو د عملیاتـو پـر مهـال ملکـي افغانانـو تـه د مـرګ ژوبلـې اوښـتل دي.
کـه څـه هـم پـه افغـان جګـړه کـې ملکـي مـرګ ژوبلـه نـوې خـبره نـه ده، خـو د دې پـر ځـای چـې د وخـت پـه تېرېـدو سره یې د کمـوالي لپـاره عمـلي ګامونه پورتـه شي، لا زیاتـه شـوې ده. پـر بهرنیو ځواکونـو سربېره اوس د افغـان ځواکونـو لـه لـوري هـم ځینې وختونـه د عملیاتـو پـر مهـال ملکـي وګـړو تـه مـرګ ژوبلـه اوړي. لـه یـو شـمېر ولایتونو پـه ځانګـړي ډول د (صفـر یـو) پـه نـوم د یـوې قطعـې لـه عملیاتـو ډېـر شـکایتونه کېـږي. ویـل کېـږي چـې د دې قطعـې غـړي د عملیاتـو پـر مهـال د ملکـي وګـړو د خوندیتـوب هڅـه نـه کـوي او پـه ځینـو مـواردو کـې داسـې اقدامـات کـوي چـې لـه ترهګـرۍ سره د مبـارزې لپـاره مرسـتې ډېـر دغـه بهیـر تـه زیـان رسـوي. د بېلګـې پـه توګـه، د ځینـو ولایتونـو اوسـېدونکي شـکایت کـوي چـې د عملیاتو پـر مهال یې د کورونـو دروازې الوځـل شـوې او یـا هـم لـه ثبـوت پرتـه ملکـي وګـړي نیـول شـوي او ځـورول شـوي دي.
دا سـمه ده چـې د جګـړې د دوام په صورت کـې پـه بشـپړ ډول د ملکـي مـرګ ژوبلـې مخنیـوی عمـلي نـه ښـکاري، خـو د غـوره میکانېـزم پـه پلـي کولـو او د عدالـت پـه تامیـن سره د دې پدیـدې کمـوالـی ممکـن دی. کـه دولـت د امنیتـي ځواکونـو رهبري اصـلاح او هغـوی حسـاب ورکونـې تـه اړ کـړي، ډېـر څـه بدلېدلـی شي. دولـت باید لـږ تـر لـږه د نظـام د بقا او د ولس د غوسـې د مخنیـوي لپـاره د ملکـي وګـړو خوندیتوب تـه لومړیتـوب ورکـړي. کـه د حکومـت رهـبران د ملکـي افغانانـو لـه وژلـو د بهرنیو ځواکونـو د راګرځولـو وړتیـا نـه لـري، لـږ تـر لـږه پـر افغـان ځواکونـو خـو بایـد مناسب قیـودات کېـږدي، چـې د عملیاتو پـر مهال د ملکیانـو سر او مال ته مناسـب پام وکړي.
ملکـي مـرګ ژوبلـه ولـس لـه دولـت څخـه پـردی کـوي. پـه ځانګـړي ډول پـه داسـې حالـت کـې چـې ترسره کوونکي لـه هېڅ راز قانـوني پایلـو سره مخ نـه شي او د قربانیانو کورنـۍ عدالـت ترلاسـه نـه کړي. پـه داسـې حالـت کـې خلـک غـچ تـه مخـه کـوي، هغـه څـه چـې د وسـله والـو مخالفینـو لپـاره د جلـب او جـذب چـاره اسـانوي.

امریکا ولې د افغان جګړې سرچینې نه وچوي؟

رفیع الله زیار

امریـکا چـې کلـه لـه (یوولسـم سپټمبر) وروسـته لـه خپلـو متحدینـو سره پـر افغانسـتان حملـه وکـړه او طالبـي نظام یـې راوپرځـاوه، نـو لـه هغـه وروسـته یـې د افغـان دولـت پـر ضـد د هغـو افراطـي تشـکیلاتو تـه چـې د ډېورنـډ فـرضي کرښـې هاخـوا د ای اېـس ای لـه خـوا منظـم کېـدل؛ هېـڅ پام ونـه کـړ او یا یې قصـداً نـه غوښـتل چـې پـه سیمه کـې د خپلـو ګټـو لپـاره دا کار وکـړي.
مخکېنـي ولسـمشر حامـد کـرزي د خپلـې واکمنـۍ پرمهـال پـه ملـي او نړیوالـو کنفرانسـونو او رسـنیو کـې پـه ځلونـو لـه امریـکا او د دوی لـه متحدینـو وغوښـتل چـې د تروریـزم پـر ضـد جګـړه دې لـه افغـان ښـارونو او بانـډو څخـه د بانـدې یـوسي، ځکـه د تروریـزم عنـاصر د افغانسـتان لـه پولـو د بانـدې دي، خـو امریـکا او متحدینـو یـې د کرزي غوښـتنو تـه ارزښـت ورنـه کـړ.
اوس هـم د افغـان جګـړې تغذیـه او تقویـه لـه افغـان پولـو د بانـدې ده او د اسـلام پـه نـوم لـه هغـو افراطـي مراکـزو څخـه رهـبري کېـږي چـې لـه هغـه ځایه د افغانانـو د وژلـو فتواګانـې صادرېـږي او د امریـکا پـه ګـډون ټولـه نـړۍ یـې وینـي چـې د روزنـې، تمویـل او د جګـړې د طرحـو جوړولـو مرکزونـه پـه پاکسـتان کـې دي او د هغـه هېـواد اسـتخبارات یې پـه ټـول قـوت سره ملاتـړ کـوي، خـو سره لـه دې چـې پـر افغـان جګـړه بانـدې پـه میلیاردونـو ډالـره لګـول شـوي او ډېـرې افغانـان یـې قربـاني دي، بیـا هـم امریکا د یـادو مرکزونـو سرچینـې نـه وچـوي.
امریـکا پـه لومړیـو کـې لـه وسـله والـو طالبانـو سره د سـولې مذاکراتـو تـه دومـره ارزښـت نـه ورکاوه، ځکـه پـه خپل نظامـي قـوت بـاوري وه، خـو لـه اوولـس کلنـې جګـړې وروسـته دې پایلـې تـه ورسـېده چـې لـه وسـله والـو طالبانو سره بایـد خبرې وکـړي او د دې لپـاره یـې په افغانسـتان کـې د امریکا پخوانـی سـفیر زلمـی خلیلـزاد ځانګـړی اسـتازی مقرر کـړ او زلمـي خلیلـزاد د سـولې پروسـې د کامیابولـو لپـاره د سـعودي عربسـتان، پاکسـتان، افغانسـتان او نـورو هېوادونـو لـه ولسـمشرانو او سـیاسي څېـرو سره وکتـل، څـو یـوه اجماع رامنځتـه کـړي. زلمـي خلیلـزاد پـه بـار بـار پـه پاکسـتان تـور پـورې کـړی چـې د وسـله والـو ډلـو ملاتـړ کـوي او پـه افغانسـتان کـې یـې جګـړې تـه هڅـوي. زلمـی خلیلـزاد او امریـکا دا بایـد پـه یـاد ولـري چـې د سـولې د پروسـې پـر مخ ببولـو ترڅنـګ هغـه مرکزونـه چـې پـه پاکسـتان کـې موجـود دي، تـر سـختو فشـارونه لانـدې ونیـسي. کـه چېـرې امریـکا پـه پاکسـتان کـې د افراطیـت پـر مرکزونـو فشـار رانـه وړي، لـه وسـله والـو سره د سـولې خبرې بـه ورتـه ډېـرې ګرانـې تمامـې شي، ځکه کـوم امتیـازات چـې طالبـان غـواړي، څو برابـره یـې بایـد پاکسـتان تـه ومنـي.
امریـکا د دې پـر ځـای چـې د افغانسـتان پـه بانـډو کـې جګـړه پر مخ یـوسي، باید پـه پاکسـتان کـې د وسـله والـو د تولیـد مرکزونـو تـه پام وکـړي او د افغـان جګړې سرچینـې وچـې کـړي، څـو د راتلونکـې لپـاره پـه سیمه کـې پـه نـوې بڼـه نـور ګواښـونه ونـه زېږوي. سره لـه دې چـې زمـوږ پـه هېـواد کـې دریـو زرو علـماوو، د مکـې شریفـې امـام، د عـربي نـړۍ او نـورو اسـلامي علـماوو پـه افغانسـتان کې روانـه جګـړه نـاروا وبللـه، خـو بیـا هـم د پاکسـتان سـیاسي عالمـان وسـله وال دې تـه هڅـوي، څـو پـه افغانسـتان کـې جګـړه روانـه وسـاتي او ګټه یې پاکسـتان یـوسي. تـر څـو چـې د جګـړې اصلـي ریښـې ونـه ویسـتل شي، د سـولې هڅې د افغـان ملـت د تېـر ایسـتلو لپـاره یوازې یـوه ښـه بهانـه ده.

کارپوهان د ملا برادر خوشې کېدو ته خوښ؛ خو د راتلونکي رول په تړاو یې سره وېشلي دي

د ولسي جرګې د نړیوالو اړیکو کمېسیون وایي، پاکستان باید ملا برادر افغان حکومت ته وسپاري.
دغه کمېسیون زیاتوي، که پاکستان غواړي په افغانستان کې د سولې له ټینګښت سره رښتینې همکاري وکړي، نو د ملا عبدالغني برادر په ګډون دې ټول هغه طالب مشران چې د پاکستان په زندانونو کې دي، افغان حکومت ته وسپاري.
د دغه کمېسیون رییس زمرک پادخوابي وایي، افغان حکومت هم باید په جدي ډول له پاکستانه وغواړي چې ملا برادر دوی ته وسپاري.
پادخوابي ازادي راډیو ته ویلي: «افغان حکومت باید دا غوښتنه وکړي چې نوموړی باید افغان حکومت ته تسلیم کړي او حکومت باید دا غوښتنه حتمي او ضروري وکړي. که پاکستان دا وکړي موږ یې هرکلی کوو او هیله لرو چې پاکستان له خپل پخواني سیاسته نور لاس په سر شي او د افغان سولې په برخه کې رښتیني ګامونه واخلي.»
پادخوابي وایي، پاکستان هېڅکله د افغان سولې په بهیر کې رښتینې همکاري نه ده کړې او دی ډاډه نه دی چې پاکستان به ملا عبدالغني برادر افغان حکومت ته وسپاري.
بل خوا د سولې عالي شورا یوه غړي قاضي محمد امین وقاد ازادي راډیو ته ویلي چې د طالبانو د لوړپوړي قوماندان ملا برادر سوابقو ته په کتو، هیله شته چې د نوموړي خوشې کېدل به د سولې پروسې په برخه کې ګټور تمام شي.
د افغانستان د سولې او جګړې د انستېټیوټ رییس حکمت الله اعظمي که څه هم د ملا برادر خوشې کېدل یو ښه ګام ګڼي، خو په خبره یې افغان حکومت ته د ملا برادر سپارل د ګټې پرځای تاوان کوي.
نوموړي ویلي: «که دی له افغان دولت سره یوځای شي او یا کابل ته راشي، د ده له نفوذ سره کومک نه کوي، ځکه خلک بیا وایي چې نوموړی په کابل کې ناست دی، نو طالبان به پر ده باندې څه باور وکړي او رول به یې څه وي، زه فکر کوم که دی له پاکستان او افغانستان نه لرې او له طالبانو سره په خوا کې وي، نو د سولې له بهیر سره تر یوې اندازې مرسته کولای شي.»
اعظمي په دې باور دی چې ښایي ملا برادر د افغانستان پرځای یو بل هېواد ته ولېږدول شي.
ملا برادر چې د طالبانو له بنسټ اېښودونکو څخه بلل کېږي، د طالبانو د واکمنۍ پرمهال د افغانستان په جنوبي برخو کې د پوځي عملیاتو مسوول و او په ۲۰۱۰ میلادي کال کې د پاکستان په کراچۍ ښار کې ونیول شو.

پکتیاوال د پکتیا په حوزوي روغتون کې د خدماتو له ټیټ کیفیته سر ټکوي

د پکتیا د بېلابېلو سیمو ناروغان او ناروغ لرونکي شکایت کوي چې په حوزوي روغتون کې د روغتیایي خدمتونو کیفیت خورا ټیټ دی او د ناروغانو ستونزو ته یې رسېده ګي نه کېږي.
دوی وایي چې ځینې ډاکټران په رسمي وخت کې په خپلو شخصي کلینیکونو کې وي او ډېری وخت ناروغانو ته له روغتون څخه درمل نه ورکول کېږي.
د پکتیا د ولایتي شورا غړی ممتاز کرخېل وایي چې د حوزوي روغتون ډېری کارکوونکي د اړیکو پر اساس او یا د پیسو په بدل کې ګومارل شوي دي.
کرخېل پژواک ته ویلي: «ډېری ډاکټران د لیاقت له مخې نه، بلکې د اړیکو له مخې راغلي دي. کله چې یو ډاکټر په واسطه راشي او لیاقت ونه لري، له هغو نه د خدمت تمه لرو او نه به خلکو ته خدمت وکړي. شفاخانې ته ناروغان راځي او بېرته رخصتېږي، نه د ډاکټرانو ښه وضعیت شته، نه مناسبه دوا شته او نه مناسب متخصصین شته.»
د ولایتي شورا بل غړي محمدرحمن قادري ویلي چې د عامې روغتیا وزارت باید د دغه روغتون د ستونزو حل ته جدي پاملرنه وکړي.
قادري وایي: «د پکتیا له ملکي روغتون څخه اکثره مراجعین یا ناروغان شکایت کوي؛ ځکه کله چې دوی ناروغان هلته وړي، ډاکټران پر وخت هغه ته نه رسېږي، هېڅ ارزښت ناروغ ته نه ورکوي او نه یې ګوري.»
د پکتیا د عامې روغتیا رییس ډاکټر ولایت خان احمدزی وایي چې د روغتون ټول کارکوونکي د ازموینو له لارې په شفاف ډول ګومارل شوي دي.
احمدزی دغه راز وایي چې د روغتون ډېری ستونزې حل شوې او د ځینو نورو د حل په هڅه کې دي.
نوموړي زیاته کړې: «د روغتون لپاره مو بودجه را انتقال کړې او پرسونل مو نیولی دی. هغه خدمات چې یو حوزوي روغتون یې وړاندې کوي، دا روغتون یې هم وړاندې کوي. ورسره په دې کې ځینې برخې لکه د سترګو، هډوکو، د جلدي او عقلي او عصبي ځانګې هم لرو.»
د یادونې ده چې یاد روغتون لومړی په دوه سوه بسترونو کې د پکتیا لپاره جوړېده، خو د روغتون په جوړېدو کې د میلیونونه ډالرو فساد له امله په سل بستره کې جوړ شو چې لومړۍ درجې ولایت ته د پکتیا له ارتقا سره سم یاد ولایتي روغتون هم حوزوي ته بدل شو.
د پکتیا اوسېدونکي نیوکه کوي چې د ولایتي روغتون یوازې لوحه پر حوزوي بدله شوې، خو نور یې امکانات او وسایل نه دي زیات شوي.

وردګو کې موټر بم ۳۷ کسانو ته مرګ ژوبله اړولې

د وردګو ولایت سیمه ییز چارواکي وایي، د دغه ولایت په مرکز میدان ښار کې پرون شنبه سهار موټربم برید شوی چې پرمهال یې شپږ کسان وژل شوي او ۳۱ نور ټپیان دي.
د دغه ولایت د والي ویاند عبدالرحمان منګل پرون ازادي راډیو ته وویل، برید نن سهار مهال شاوخوا نهه بجې په دغه ولایت کې د پولیسو د موټر د ترمیم مرکز مخې ته د سراچه ډوله موټر په واسطه شوی چې پرمهال یې پنځه کسان وژل شوي او ۱۲ نور ټپیان دي.
نوموړي وایي، بریدګر غوښتل چې د ترمیم یاد مرکز ته داخل شي، خو بریدګر د دغه ځای د ساتونکو له خوا تر برید لاندې راغی چې وروسته یې د دغه مرکز په دروازه کې چاودنه وکړه.
ښاغلي منګل وویل:
«پرون شنبې سهار شاوخوا نهه بجې موټربم چې ځان مرګی بریدګر هم پکې ناست و او غوښتل یې چې په میدانښار کې د پولیسو د موټر د ترمیم یوه مرکز ته ځان داخل او هلته د یاد مرکز پر کارکوونکو ځان مرګی او موټربم برید وکړي، خو د دغه مرکز د مخې ساتونکي یې په نښه او چاودنه یې وکړه چې پرمهال یې پنځه کسان وژل شوي او ۱۲ تنه نور ټپیان شول.»
د دغه ولایت د عامې روغتیا رییس ډاکټر سالم اصغرخېل ازادي راډیو ته وویل، په یاد برید کې ۳۷ کسانو ته مرګ ژوبله اوښتې چې له ډلې یې شپږ کسان وژل شوي او ۳۱ نور ټپیان دي.
نوموړي زیاتوي، په وژل شو کسانو کې یو پولیس او پنځه ملکیان شامل دي او ټپیان ټول ملکیان دي چې ښځې او ماشومان پکې دي.
د یاد برید مسوولیت وسله والوطالبانو منلی او ویلي چې د یاد برید پرمهال یې لسګونه افسران وژلي.

سید افغاني د ځان په اړه څه وايي؟

زاهد جلالي

سید جمال الدین افغاني تریخ او صریح سړی و، هېڅکله یې دروغ نه ویل. هر چېرته یې حقیقت ښکاره کړی او ډېرو ځایونو کې د حقیقت ښکاره کولو ورته بXخي ډېر مشکلات هم زېږولي، ان زنداني کېدل یې او د ځینو له نظره د همدغه صراحت او حق ویلو له امله وژل شوی. خو ځینې خلک یا د اسلام دې دښمنۍ له امله یا د ساده ګۍ او یا د تعصب له مخې د افغاني صداقت او صراحت ردوي او سید جمال الدین ایرانی بولي. په داسې حال کې چې افغاني په خپله صراحتاً ویلي چې د افغانستان د کونړ ولایت له ساداتو څخه دی. هغه ځان حنفي مذهبه سني باله. ان په خپل لاس لیکل شوي اسناد یې هم شته چې ځان یې د کونړ له ساداتو معرفي کاوه.

افغاني د ځان په هکله وایي: «شرق او شرقیانو ته مې وکتل، افغانستان لومړی ځای و چې زما توجه یې جلبه کړه او دا لومړی ځای دی چې زما بدن یې پر خاورې لګېدلی. بیا هند و چې عقل مې پکې مثقف شو. بیا ایران د ګاونډیتوب او اړیکو له مخې...» په دغه وینا کې افغاني ښکاره وایي چې دی د افغانستان دی او ایرانیان چې د افغاني دعوه کوي، بې ځایه ده. افغاني ببخي ښکاره خبره کړې او هېڅ د شک او شبهې ځای یې نه دی پرېښی، خو له دې سره سره بیا هم ځینې ځان کسان یا ځان او یا هم نور خلک غلطوي!

د افغاني بل اعتراف یې شاګرد، محمدباشا مخزومي [۱۸٦۸-۱۹۲۹م] په خپل «د افغاني سید جمال الدین خاطرات» کتاب کې لیکلی. د مخزومي باشا دغه کتاب د افغاني په هکله یوه ډېره مؤثقه او معتبره مرجع ده چې د افغاني په هکله تقریباً په ټولو کتابونو کې ترې استفاده شوې. مخزومي باشا د کتاب په مقدمه کې لیکي: یوه ورځ مې ورته [افغاني ته] وویل چې ستا ځینې دوستان او هوا خواهان غواړي چې ستا سوانح نشر کړي او د اخبار والاوو په اصطلاح د خپل اخبار ستونونه پرې ښکلي کړي؛ نو دی موسکی شو او ویې ویل: «عیان بیان ته اړه نه لري، هغه څه ورته ووایه چې فلاني سړي زما په باره کې ویلي دي...» بیا ما ورته وویل چې: «ستا په شان حکیم استاد ته نه ښایي چې هغه څه د خپل عصر له خلکو پټ کړې، کوم چې نورو ته یې ګټه رسېږي او دوی ته مضر نه اوسي.» ده راته وویل: «په دې کې به د هغه چا لپاره څه ګټه وي چې زده کوي، زه په ۱۲۵۴ هجري کال کې پیدا شوی یم او له نیمې پېړۍ نه زیات عمر مې تېر کړی او له خپلې خاورې (افغانستان) نه په وتلو مجبور کړای شوی یم او د خلکو اغراض او امیال لوبې راباندې کوي، په دې هم مجبور کړای شوی یم چې د هند خاوره پرېږدم او له مصر نه وشړل شم او له استانې او د ځمکې له اکثرو پایتختونو څخه واېستل شم. دغه احوال ټول هغه خاطرات دي چې ما نه خوشالوي او نه د قوم لپاره کومه فایده پکې شته...»

د افغاني په دغه ځواب کې مرحوم محمدباشا المخزومي د هغه دا قول چې ځان یې افغانستان ته منسوب کړی، رانقل کړی دی چې دا هم د ده پر افغانیت ډېر ښکاره او قوي دلیل دی.

همدارنګه مرحوم سید قاسم رښتیا [۱۹۱۳-۱۹۹۸م] د افغاني په اړه خپل کتاب کې د هغه وینا نقل کړې چې وایي؛ «زه اړتیا نه وینم چې ځان کوم ملت ته منسوب کړم، زه افغان یم.» دا اعتراف هم د نورو په څېر ډېر سپین او واضح دی.

په «مجموعه اسناد و مدارک چاپ نشده در باره سید جمال الدین مشهور افغانی» کې د سید جمال الدین په خپل لاس لیکل شوی لیک خپور شوی چې لیکلي یې دي، د کابل اوسېدونکی افغان سید جمال الدین افغاني د کونړ له ساداتو.

همدارنګه بل دلیل چې د هر څېړونکي توجه جلبوي، د عروه الوثقی پر مشهورې مجلې د افغاني نوم لیکل دي. افغاني په خپله دغه مجله کې چې له پاریسه یې خپروله، پر لومړي مخ یې لیکلي «سید جمال الدین الحسیني الافغاني» علامه افغاني په خپله د دغې مجلې مسوول و او ښکاره ده چې د افغاني تخلص یې په خپله لارښوونه لیکل شوی.

کله چې د علامه سید جمال الدین افغاني شاګرد برهان الدین بلخي دا اوازه واورېده چې خلک سید جمال الدین، ایرانی بولي، نو د افغاني هغه خبره چې ده ته یې کړې وه، وویله. بلخي لیکي:

په دې ورځو کې اورم چې ځینې خلک استاد (افغاني)، ایرانی بولي، نو د دې لپاره د افغاني هغه مرکه چې له ما سره یې کړې وه، کټ مټ یې رانقلوم: «زه د کونړ له مشهورو ساداتو یم. افغانستان کې زیږېدلی یم. شیخ جمال الدین چې بابي ریيس او ایرانی دی، چېرته چې زه تللی یم، هغه هم پټ تللی، همدا لامل دی چې ایرانیان یا خبر دي یا په ناخبرۍ ما شیخ جمال الدین ګڼې چې دا مطلقاً دروغ دي. زه ځان ښه پېژنم، دا دی قسم خورم چې زه اصلاً ایرانی نه یم او افغان یم، ټول افغانان ما پېژني او دا خبره تصدیقوي.»

سید جمال الدین افغاني په ډېرو لیکونو چې خلکو ته یې استولي دي او کومو مجلو کې یې چې لیکنې خپرې شوې، له نامه سره یې افغاني لیکل شوی. استاد فضل الرحمن فاضل [پیدایښت ۱۳۳٦ش] لیکي چې د عروه الوثقی په کالم کې چې عموماً د کالم ځای یې لږ وي، حسیني او افغاني سره نه ګډېدل، علامه جمال الدین به «افغاني» ته پر «حسیني» ترجیح ورکاوه. څرنګه چې مخکې مو یادونه وکړه، علامه افغاني به په لیکونو کې هم خپل تخلص افغاني لیکه. د مثال په توګه مستر بلنت [۱۸۴۰-۱۹۲۲م] ته لیکل شوي لیک کې.

کله چې د ایران شاه ناصرالدین ووژل شو او ایران له ترکیې غوښتل چې سیدجمال الدین ورتسلیم کړي، ترکیې د دې لپاره ایران ته ور نه کړ چې دی ایرانی نه دی. افغاني په خپله ترکي شاعر عبدالحق حامد [۱۸۵۱-۱۹۳۷م] ته د سلطان عبدالحمید ستاینه کړې وه چې دی یې ایران ته نه و تسلیم کړی، ځکه چې دی ایرانی نه دی. افغاني ویلي وو: «ایراني حکومت څو وارې ګومان کړی و چې زه ایرانی یم او ته پوهېږې چې زه ایرانی نه یم...»

په تېرو بېلګو کې ښکاره شوه چې علامه سیدجمال الدین افغاني به په خپله له خپل نامه سره د افغاني وروستاړی ګډاوه او علني یې ویلي چې د ایران نه، بلکې د افغانستان دی. افغاني په شیعه مذاهبو نقد کړی او له سنیانو سره یې په اساسي اختلافاتو کې د سنیانو نظر ته ترجیح ورکړې چې دا یې هم د سنیت او افغانیت ښه دلیل دی. خو بیا هم ځینې له دغو حقایقو سترګې پټوي او دغو اسنادو ته ماشومانه، شرمووونکې او خندووونکي توجیهات جوړوي.

دوی وایي چې علامه سید جمال الدین افغاني دغه اسنادو کې د منافقت له وجې له خپل نامه سره افغاني لیکل او خلکو ته یې ځان افغاني معرفي کاوه، په داسې حال کې چې دی افغاني نه و. دوی وایي چې دی د ایران د اسعد آباد د سیمې و او د دې لپاره چې د اهل سنت په منځ کې محبوبیت پیدا کړي، ځان یې افغاني باله!

د دې بې اساسې او وهمي دعوې په رد کې غواړم د سید صداقت او صراحت په اړه د نورو نظریات او ځانګړنې ولیکم، څو د دغه وهم او افترا حقیقت ښکاره شي.

په کندهار کې هم ټاکنې د کمېسیون د کمزوري مدیریت تر اغېز لاندې وې

په کندهار کې د ولسي جرګې ټاکنې په یوه اونۍ ځنډ سره پرون ترسره شوې.

که څه هم د ولسي جرګې ټاکنې د تلې په ۲۸مه پلان شوې وې، خو په کندهار کې د هغې ترهګریزې پېښې له کبله چې د دغه ولایت امنیه قوماندان پکې ووژل شو، ټاکنې له یوې اونۍ ځنډ سره مخ شوې.

د کندهار په ټاکنو کې د تمې خلاف د خلکو، په ځانګړې ډول مېرمنو ګډون خورا پراخ و خو، د ټاکنو خپلواک کمېسیون یو ځل بیا هم پر دې بریالی نه شو چې په پروسه کې شته نیمګړتیاوې او تخنیکي ستونزې هوارې کړي.

د تېرې اونۍ د شنبې ورځې په ټاکنو کې د هېواد په مختلفو ولایتونو کې په پروسه کې ځینې تخنیکي ستونزې وې، چې له کبله یې ګڼ شمېر خلک په ټاکنو کې له ګډون کولو بې برخې شول.

د ټاکنیزو مرکزونو په ځنډ پرانیستل کېدل، پر وخت ټاکنیزو مرکزونو ته د رایه ورکوونکو د نوملړونو نه رسېدل او د بایومېټریک دستګاوو خرابوالی هغه ستونزې وې چې د تېرې اونۍ ټاکنې یې اغېزمنې کړې.

که څه هم د ټاکنو خپلواک کمېسیون رییس ګلاجان عبدالبدیع صیاد ورمه ورځ ویلي وو چې د تېرې اونۍ له ټاکنو یې ښه درس اخیستی او شته تخنیکي ستونزې یې هوارې کړې خو له کندهاره را رسېدلي راپورونه وایي چې ستونزې پر خپل ځای وې.

ویل کېږي چې په کندهار کې ټاکنیز مرکزونه پر وخت خلاص نه شول، په ځینو مرکزونو کې د رایه ورکوونکو نوملړونه نه وو او دغه راز په ځینو نورو مرکزونو کې بیا د بایومېټریک دستګاوو کار نه کاوه.

له دې ټولو ستونزو سره سره د کندهار ولایت اوسېدونکو په ټاکنو کې پراخ ګډون درلود او له امنیتي اندېښنو سره سره یې د خپلې خوښې وړ نوماندانو ته رایې ورکړې.

په ورته مهال د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون د ټاکنو پر خپلواک کمېسیون نیوکه کوي چې د کندهار ټاکنو ته یې لازم چمتووالی نه و نیولی.

د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون غړی او ویاند علي رضا روحاني وایي، د کندهار په ټاکنو کې د تېرې اونۍ د ټاکنو د ستونزو تکرار ښیي چې کمېسیون د کندهار ټاکنو ته هېڅ راز چمتووالی نه و نیولی. روحاني وایي، د ټاکنو کمېسیون د نیمګړتیاوو او تخنیکي ستونزو تر تکرار وروسته خپلې کمکارۍ ته هېڅ توجیه نه شي موندلی.

کندهار په ولسي جرګه کې ۱۱ څوکۍ لري چې ۱۱۲ تنه ورته نوماندان دي. د دغه ولایت له معروف او نېش ولسوالیو پرته، چې د ناسم امنیتي وضعیت له کبله پکې ټاکنې ونه شوې، په ټول کندهار کې ۱۷۲ ټاکنیز مرکزونه پرانیستل شوي وو چې خلکو پکې د خپلې خوښې وړ نوماندانو ته رایې ورکړې. د کندهار ټاکنې له امنیتي پلوه هم له کومې جدي ننګونې سره مخ نه شوې.

د کورنیو چارو وزارت وایي چې د ټاکنو پر ورځ په کندهار کې ۱۵ زره پولیس پر دندو وو چې ٦ زره یې یوازې د ټاکنیزو مرکزونو امنیت خوندي کړی و.

جېمز مېټس: روسیه په منځني ختیځ کې د امریکا ځای نه شي نیولی

د امریکا د دفاع وزیر عربي مشرانو ته ویلي چې روسیه په منځني ختیځ کې د امریکا ځای نه شي نیولی.

جېمز مېټس پرون د بحرین په پلازمېنه منامه کې یوې غونډې ته ویلي: «په سیمه کې د روسیې حضور، د منځني ختیځ لپاره د امریکا د اوږدې مودې، تلپاتې او شفاف تعهد ځای نه شي نیولی.»

د امریکا دفاع وزیر د منامې کلنۍ امنیتي غونډې ته په وینا کې ویلي: «د مسکو فرصت طلبي او دا چې د خپلو خلکو په ضد د اسد په جرمونو سترګې پټوي، د دې ثبوت دی چې دا هېواد په منځني ختیځ کې ضروري اخلاقي اصولو ته صادقانه تعهد نه لري.»

د امریکا دفاع وزیر زیاته کړې، د سوریې له رژیم سره د ایران ملاتړ د روسیې له هغو هڅو سره یو ځای چې د ملګرو ملتونو د امنیت شورا پرېکړه لیکونه یې په وار وار ویټو کړي، د دې سبب شوي چې په واک کې د بشار الاسد پاتې کېدل دوام وکړي.

مېټس په خپلو څرګندونو کې خبرداری ورکړی چې د سعودي ژورنالېست جمال خاشقجي د وژل کېدو د پېښې په څېر پېښې د منځې ختیځ ثبات ګواښلی شي او زیاته کړې یې ده چې امریکا به د هغوی پر ضد چې ددې پېښې مسوول دي، اضافي اقدامات وکړي.

دا په داسې حال کې ده چې د روسیې ولسمشر ولادیمیر پوتین هم په استانبول کې د فرانسې، جرمني او ترکیې له مشرانو سره په یوه سرمشریزه کې برخه اخیستې ده.

د دې سرمشریزې موخه دا ده چې د سوریې اووه کلنې کورنۍ جګړې ته یو سیاسي هواری ومونډل شي.

روسیه په سوریه کې د ولسمشر بشارالاسد د رژیم ملاتړ کوي او ترکیه بیا د هغو مخالفینو ملګرې ده چې له واکه د بشارالاسد لرې کول غواړي.

د کتـــاب خبـرې

د رهبرۍ اړینې ځانګړنې

۲۱ هغه ځانګړتیاوې چې یو غوره رهبر یې حتماً ولري

◎ لیکوال: جان مکسوېل

◎ ژباړن: میراحمد یـاد

نهمه ځانګړنه
سخاوت:

۲) نورو ته لومړیتوب ورکړئ

په رهبرۍ کې دا مهمه نه ده چې څو تنه د رهبر خدمت کوي، بلکې مهمه خبره دا ده چې رهبر د څو تنو خدمت کوي؟ سخاوت دا وایي چې نورو خلکو ته لومړیتوب ورکړئ او که نورو خلکو ته مو لومړیتوب ورکړ، نو سخاوت به هم درته اسان شي.

۳) اجازه مه ورکوئ چې د مال راټولولو شوق مو کنټرول کړي

زما ملګرې ارولی ویلسن وایي چې خلک په درېیو ډلو وېشلی شو: (یو هغه چې مال لري، بل هغه چې مال نه لري او بل هغه چې د مال لرلو هېڅ بیه یې نه وي پرې کړې.) هره ورځ د مال غلامان زیاتېږي. مشهور لیکوال (ریچارد فاستر) لیکي چې: (مال زمونږ په کلتور کې یو وسواس پیدا کړی دی، مونږ وایو چې که مال او ثروت ولرو، مونږ یې کنټرول کړو او که وکولای شو چې کنټرول یې کړو، نو مونږ ته به ډېر خوند او رضایت راکوي، خو دا هسې وهم دی.) که غواړئ چې په خپل زړه کنټرول ولرئ، نو د مال شوق په ځان مه باروئ او خپل کنټرول ورته مه سپارئ.

٤) پیسې د یوې سرچینې په توګه وګڼئ

یوه کس یو وخت ویلي وو چې د پیسو په برخه کې هېڅوک ګټونکی نه وي، ځکه: که مو پیسو ګټلو ته مخه کړه، خلک به درته ماده پرست وایي. که مو هڅه وکړه او پکې بریالي نشوئ، خلک به درته بایلونکی وایي. که پیسې مو وګټلې او ومو ساتلې نو، سخت او بخیل به مو بولي. که پیسې مو وګټلې او مصرف مو کړې، نو وایي به چې اسراف مو وکړ. که پیسې درته مهمې نه وي، وایي به چې بې پروا دی. که مو ښې پیسې وګټلې او تر مرګه مو وساتلې، نو وایي به چې څه کم عقل و!

نو د پیسو ګټلو ښه طریقه دا ده چې زړه ورپورې مه تړئ، پیسې وګڼئ او په ارزښتمنو کارونو یې ولګوئ. لکه ستینلی جونز چې وایي: (پیسه ښه نوکر او خراب بادار دی، که دربانديې زورورہ شوه، مربی درنه جوړوي.)

۵) د سخاوت خوی خپل کړئ

په ۱۸۸۹ ز کال کې میلیونر اندرو کارنیګي، یوه مقاله ولیکله او د مقالې عنوان یې (د ثروت اصول) و. په دې مقاله کې یې لیکلي وو: (د شتمن ژوند باید له دوو دورو جوړ شي: یوه دوره د شتمنۍ ګټلو او بله یې د شتمنۍ وېشلو.) د سخاوت یوازینۍ لاره، له ورکړې او بخشش سره عادت کېدل دي، دا ورکړه د وخت، پام، پیسو، علم او سرچینو ده. ریچارد فوستر وایي چې: (یوازې له پیسو او نورو شیانو لاس اخیستل، په مونږ کې د باطن د بدلون لامل دی، ځکه دا په مونږ کې حرص وژني.) که تاسې د حرص مریان یاست، نو رهبري نشئ کولای.

پر دې موضوع فکر وکړئ

آیا تاسې سخي رهبر یاست؟ آیا د نورو خلکو ارزښتونه لوړوئ؟ آیا پیسې تر ځان په لوړو چارو لګوئ؟ آیا خپل وخت نورو خلکو ته ورکوئ؟ آیا تاسې له داسې خلکو سره مرسته کوئ چې هغوی درته په بدل کې هېڅ هم نشي درکولای؟

جان بانیان لیکوال وایي: (که له داسې چا سره مو مرسته نه وي کړې، چې په بدل کې یې هېڅ هم نشي درکولای، نو لا مو ژوند هم نه دی کړی.)

د رسېدو لار

په ځان کې د سخاوت د ودې لپاره لاندې کارونه وکړئ:

- نورو ته یو څه ورکړئ. وګورئ چې که کومه شتمني او مالونو مو ستاسې کنټرول په لاس کې اخیستی وي. کوم شی چې درته تر ټولو ګران او ارزښتمن وي، هغه وټاکئ، بیا وګورئ چې ستاسې کوم ګران ملګری، خپلوان یا همکار له دې شي نه ښه ګټه اخیستلی شي، دا شی هغه ته ورکړئ او که دا کار مو پټ وکړ، یعنې ځان مو ونه ښود، نو لا به ښه وي.
- پیسې مو په کار واچوئ. که داسې فکر کوئ چې یو کس نورو ته د خدمت یوه مفکوره لري، خو پیسې ورسره نشته او ستاسې مالي مرستې ته اړتیا لري، نو له خپل وس سره سمه مرسته ورسره وکړئ، خپلې پیسې په رغنیزو چارو ولګوئ.
- څوک پیدا کړئ او هغه ته لارښوونه وکړئ. د رهبرۍ په کار کې چې مهم ځای ته ورسېدئ، تر ټولو مهمه او ارزښتمنه ډالۍ چې نورو ته ورکولای شئ، هغه ستاسې خپل ځان دی. داسې یو کس پیدا کړئ چې تاسې ورته خپل ژوند وقف کړئ او هغه ستاسې له وجوده ګټه واخلي، بیا هغه ته فرصت او اسانتیاوې ورکړئ چې ښه رهبر ترې ووځي.

له تجربې زده کړه

مشهور فرانسوی لیکوال (دومینک لاپییر) یو وخت هند ته د خپل کتاب لپاره څېړنې ته ورغلی و. هند ته ښه مجلل لاړ او خپل هغه موټر یې هم له ځان سره یووړ چې د دې کتاب په پېشکې یې اخیستی و. دومینک د خپل کتاب (د خوښیو ښار) «The City of Joy» لپاره ډېر څه ترلاسه کړل، خو له دې ټولو سره یې هلته یوه بل څه هم ترلاسه کړل او هغه د هند له بېوزلو او غریبانو سره د مرستې جذبه او ولوله وه. دغې جذبې د لیکوال ژوند بېخي بدل کړل او د دې ژوند په دې چارو تېرېږي: کتاب لیکل، فنډ یا بودجې راټولول او له غریبو خلکو سره مرستې کول. له دې سرې د کارت شا ته د رابندر نات ټېګور یوه جمله لیکل شوې او دا جمله یې د فکر او لیدلوري استازیتوب کوي، په کارت یې شا ته لیکلي: (څه چې دې ور نکړل، هغه دې وبایلل.)

اوس تاسې فکر وکړئ چې څه شی په نه ورکولو بایلئ؟

دوام لري...

د فراه د لوړو زده کړو موسسه

حمیدالله حمیدي

فراه د افغانستان په لوېدیځ کې د هېواد یو له پراخو ولایتونو څخه دی. دغه ولایت له هرات، نیمروز، هلمند او غور ولایتونو سره د ګډې پولې تر څنګ، په لوېدیځ کې له ایران سره هم ۲۹۰ کیلومتره پوله لري او مرکز یې (فراه ښار) له پلازمېنې کابل څخه ۸٤۰ کیلومتره لرې پروت دی. فراه ټولټال ۳۰۹ ښوونځي لري چې ۷۹ یې لېسې، ۸۸ یې منځنۍ ښوونځي او ۱۲۷ یې لومړني ښوونځي دي. دغه راز په دغه ولایت کې د دیني زده کړو ۱٦ مرکزونه موجود دي چې یو یې دارالعلوم، ۱۱ یې تر ۱۲م ټولګي پورې دیني مدرسې او ۳ یې دارالحفاظونه دي. د فراه په مرکز کې د غضنفر د روغتیایي علومو دولتي انسټیټیوټ اړوند د نرسنګ او قابلګۍ د زده کړو مرکزونه هم فعالیت لري. په دغه ولایت کې د غرجستان په نوم یو خصوصي پوهنتون او ۸ خصوصي ښوونځي هم فعالیت لري او په جوماتونو کې یې د دیني زده کړو درسونه هم شته دي. دغه راز په خصوصي برخه کې د لمر د صحي علومو انسټیټیوټ د نرسنګ او قابلګۍ په برخو کې محصلینو ته هم زده کړې ورکوي. فراه د لوړو زده کړو موسسه هم لري چې چارې یې رسماً په ۱۳۹۱ ل کال کې پیل شوې دي. د لوړو زده کړو دغه موسسه دوه پوهنځي لري. د فراه د لوړو زده کړو موسسې د بنسټ ډبره د فراه د مخورو او ځوانانو له پرله پسې غوښتنو وروسته د ولسمشرۍ مانۍ په حکم او د لوړو زده کړو وزارت په منظورۍ په ۱۳۹۱ ل کال کې کېښودل شوه. د لوړو زده کړو دې موسسې په لومړي کال یو پوهنځی (کرنه) درلود چې دوه ډیپارټمنتونه (اقتصادي کرنه او اګرانومي) یې درلودل. د فراه د لوړو زده کړو موسسې رییس پوهنیار محمد یونس امیني وایي، په ۱۳۹۲ کال کې یې د ښوونې او روزنې پوهنځي منظوري هم واخیسته او په همدې کال یې چارې هم رسماً پیل کړې. د فراه د لوړو زده کړو موسسې د ښوونې او روزنې پوهنځی اووه ډیپارټمنتونه لري چې له پښتو، دري، انګلیسي، کیمیا، بیولوژي، فزیک او ریاضي څخه عبارت دي. ښاغلي امیني وایي، له هغه وروسته یې هم د پوهنځیو د زیاتېدو لپاره هڅې کړې دي، خو له بده مرغه غوښتنې یې د لوړو زده کړو وزارت له خوا نه دي منل شوې. دی وایي، اوس اوس یې د دوو نورو پوهنځیو لپاره ځینې ګامونه اخیستي چې په نږدې راتلونکي که به د فراه د لوړو زده کړو موسسه د اقتصاد او حقوقو پوهنځیو درلودونکې شي.

پوهنیار امیني وایي، د فراه د لوړو زده کړو موسسې د کرنې په پوهنځي کې اوسمهال ۵۲۰ تنه محصلین پر زده کړو بوخت دي چې له دې ډلې یې څلور تنه نجونې دي. دغه راز د دې موسسې د ښوونې او روزنې په پوهنځي کې بیا ۷۷۸ محصلین پر زده کړو بوخت دي چې ۱۹۴ یې نجونې او ٦۸۴ یې نارینه دي.

د فراه د لوړو زده کړو موسسې په دوو پوهنځیو کې د تدریس چارې اوسمهال د ۵۵ تنو استادانو له خوا پر مخ وړل کېږي چې اووه تنه یې ښځینه دي. د ۵۵ استادانو له ډلې، ۱۰ تنه یې د ماسټرۍ تر کچې زده کړې لري او ۱۴ نور یې اوس عملاً په کور د ننه او بهر کې د ماسټرۍ په پروګرام کې شامل دي. ښاغلي امیني وایي، هڅه کوي چې د پاتې نورو استادانو لپاره هم په ماسټرۍ پروګرام کې د شاملېدو چانس برابر کړي.

د فراه د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه پورې کتابتون نه لري، خو پوهنیار محمد یونس امیني وایي چې د لوړو زده کړو وزارت له خوا ورته یو نیم لک ډالر ځانګړي شوي، څو د دې موسسې لپاره یو مجهز کتابتون جوړ کړي. ښاغلی امیني وایي، د کتابتون چارې یې پنځوس سلنه مخ ته تللې دي چې ډېر ژر به یې پاتې کارونه هم بشپړ شي او د فراه د لوړو زده کړو موسسه به د یوه پرمختللي کتابتون درلودونکې شي. دا چې وار له مخه د دغه کتابتون لپاره کتابونه را ټول یا اخیستل شوي که نه؛ په اړه یې معلومات نشته.

د فراه د لوړو زده کړو موسسې تر دې مخکې لیلیه نه درلوده، خو د ښاغلي امیني په خبره اوسمهال ورته د لوړو زده کړو وزارت په مالي مرسته د ۲۰۰ کسانو لپاره مجهزه لیلیه جوړېږي چې چارې یې تر ډېره مخ ته تللې دي او ډېر ژر به پرانیستل شي.

د فراه د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه پورې هغسې چې لازمه ده ډېر امکانات نه لري. د دې موسسې رییس وایي، دوی اوسمهال یوه اداري ودانۍ، د کرنې پوهنځي ودانۍ، د ښوونې او روزنې پوهنځي ودانۍ، د لیلیې نیمه کاره ودانۍ او نیمه کاره کتابتون لري. د ښاغلي امیني په خبره، د ای ټي د مرکز لپاره هم ور سره لوړو زده کړو وزارت یو څه مرسته کړې ده او ټاکل شوې چې په عموم کې د موسسې لپاره یو لابراتوار هم جوړ شي، خو هغه ډول چې لازمه ده امکانات په واک کې نه دي ورکړل شوي.

دا چې د فراه دلوړو زده کړو موسسه نوې تاسیس شوې او له ښار او بازار لرې ده، نو استادان او محصلین دواړه یې له ترانسپورټي ستونزو سره مخ دي. دغه راز په زېربنایي، تشکیلاتي، ظرفیت لوړولو او انټر نېټ برخه کې چې نن سبا د مطالعې او څېړنې لپاره ضروري دي، هم دغه موسسه له ستونزو سره مخ ده. د دې موسسې رییس وایي، په ځلونو یې له لوړو زده کړو وزارت څخه غوښتنه کړې چې د فراه د لوړو زده کړو موسسې لپاره تشکیل زیات کړي او نوي پوهنځي چې د فراه لپاره ضروري بلل کېږي، ورته منظور کړي؛ خو تر اوسه پورې یې په غوښتنو چا غوږ نه دی ګرولی. امیني وایي، له لوړو زده کړو وزارت څخه یې غوښتنه دا ده چې له دې موسسې سره په هر اړخیزه توګه مرسته وکړي، څو د احاطې، جومات، ژورو څاګانو، شنې ساحې، لابراتوارونو، لیلیې، سپورټي میدانونو او نورو اړینو شیانو درلودونکې شي.

پوهنیار محمد یونس امیني نوی د فراه د لوړو زده کړو موسسې د رییس په توګه ټاکل شوی دی. نوموړی وایي، د دې موسسې د پرمختګ او نویو پوهنځیو د پرانیستلو لپاره یو لړ پروګرامونه لري چې په پلي کېدو سره به یې د لوړو زده کړو دغه موسسه نوره هم وده وکړي.

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	۷۵,۲۰
€	۸۵,۸۰
Rp.	۵۷٤
₹	۱۰۲۵
¥	۱۰,۸۰
£	۹۵,۸۰

پروازونه

کابل - هرات	07:00
کابل - دوبی	15:30
کابل - ډهلي	07:00

Kam Air

کابل - هرات	09:00
کابل - کندهار	09:00
کابل - ډهلي	10:00

flydubai

کابل - دوبی	08:50
کابل - دوبی	14:40
کابل - دوبی	18:15

بیړنی شمیري

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

روغتیا

افزایش متابولیزم بدن و لاغری سریعتر با ۱۰ روش علمی

ترجمه: فایز کریمی

متابولیزم چیست؟ متابولیزم شامل تمامی واکنش‌های کیمیایی درون بدن می‌شود. این واکنش‌ها موجب حیات و انجام فعالیت‌های شما می‌شوند و هرچقدر بیشتر باشند، سوزاندن کالوری بدن بیشتر شده و کاهش وزن تسهیل می‌شود. در واقع هر چقدر متابولیزم بدن مان بیشتر باشد، انرژی بیشتر و حال بهتری خواهیم داشت. در این مقاله شما را با ۱۰ روش علمی ساده برای افزایش متابولیزم بدن و کاهش وزن بیشتر آشنا خواهیم کرد.

۱. در هر وعده‌ی غذایی به میزان کافی پروتین مصرف کنید

غذا خوردن متابولیزم بدن را برای چند ساعت افزایش می‌دهد. به این اتفاق، اثر گرمایی غذا (TEF) گفته می‌شود. در این شرایط عامل افزایش متابولیزم، کالوری اضافی مورد نیاز برای هضم غذا و جذب مواد مغذی است.

پروتین، بیشترین افزایش را در TEF ایجاد می‌کند و سرعت متابولیک را بین ۱۵ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. کاربوهایدریت ها بین ۵ تا ۱۰ درصد و چربی‌ها بین ۰ تا ۳ درصد متابولیزم را افزایش می‌دهند. همچنین مصرف پروتین، احساس سیری را تقویت می‌کند و باعث کاهش اشتها می‌شود.

در تحقیقی مشخص شده است که اگر ۳۰ درصد پروتین در رژیم غذایی روزانه‌ی افراد وجود داشته باشد، اشتهایشان حدوداً به‌اندازه‌ی ۴۴۱ کالوری کاهش پیدا می‌کند. کاهش متابولیزم اغلب همراه با از دست دادن چربی اتفاق می‌افتد. مصرف بیشتر پروتین همچنین می‌تواند کاهش متابولیزم را کمتر کند، زیرا پروتین از آب شدن ماهیچه‌ها، که خود از عوارض جانبی رژیم است، جلوگیری می‌کند.

خلاصه: مصرف پروتین می‌تواند متابولیزم را افزایش دهد و منجر به کالوری سوزی بیشتر و کاهش وزن شود.

۲. آب سرد بیشتری بنوشید

کسانی که به جای نوشیدنی‌های شکردار، آب می‌نوشند، بهتر وزن کم می‌کنند. زیرا نوشیدنی‌های شکردار حاوی کالوری هستند. بنابراین جایگزین کردن آب، به طور طبیعی میزان کالوری مصرفی را کاهش می‌دهد. نوشیدن آب سرد هم ممکن است به طور موقتی متابولیزم شما را افزایش بدهد.

مطالعات نشان داده اند که نوشیدن نیم لیتر آب، متابولیزم در حال استراحت را بین ۱۰ تا ۳۰ درصد، به مدت تقریباً یک ساعت افزایش می‌دهد. ممکن است با نوشیدن آب سرد کالوری سوزی بدن بیشتر شود، زیرا برای رساندن حرارت آب به حرارت بدن انرژی مصرف می‌شود.

نوشیدن آب به پرشدن معده نیز کمک می‌کند. مطالعات نشان داده اند که نوشیدن آب نیم ساعت قبل از صرف غذا، اشتها را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای بر روی بزرگسالان دارای اضافه وزن، نشان داده است که آنهای که قبل از غذا نیم لیتر آب می‌نوشند، ۴۴ درصد بیشتر از بقیه وزن کم می‌کنند.

خلاصه: آب باعث افزایش متابولیزم می‌شود و با پرکردن معده قبل از غذا به کاهش وزن کمک می‌کند.

۳. تمرینات شدید و قدرتی انجام بدهید

تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT) به شما کمک می‌کند تا با بالابردن نرخ متابولیک، چربی بیشتری بسوزانید. این چربی سوزی حتی بعد از اتمام تمرین هم رخ می‌دهد و به نظر می‌رسد این اتفاق برای HIIT بیشتر از بقیه‌ی ورزش‌ها رخ می‌دهد.

مطالعه‌ای بر روی مردان دارای اضافه وزن نشان داده است که انجام ورزش‌های شدید به مدت ۱۲ هفته، توده‌ی چربی را به میزان ۲ کیلوگرام و چربی شکم را نیز ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

خلاصه: ترکیب کردن ورزش‌ها و اضافه کردن تمرین‌های HIIT می‌تواند متابولیزم شما را افزایش بدهد و به چربی سوزی کمک کند.

۴. وزنه برداری کنید

عضله از نظر متابولیکی، فعالتر از چربی است و عضله سازی می‌تواند به افزایش متابولیزم کمک کند. این باعث می‌شود که شما روزانه، حتی در زمان استراحت هم کالوری بیشتری بسوزانید.

وزنه برداری به حفظ عضلات کمک می‌کند و با کاهش متابولیزم، که می‌تواند در زمان کم کردن وزن اتفاق بیفتد، مبارزه می‌کند.

در مطالعه‌ای، به ۴۸ زن دارای اضافه وزن، سه نوع رژیم غذایی‌ای حاوی ۸۰۰ کالوری داده شد: بدون ورزش، همراه با ورزش ایروبیک و همراه با ورزش استقامتی.

بعد از رژیم، توده‌ی چربی، متابولیزم و قدرت زنانی که ورزش استقامتی انجام داده بودند حفظ شد. باقی زنان دچار کاهش وزن شدند، ولی عضلات آنها نیز آب شد و متابولیزم شان هم کاهش یافت.

خلاصه: وزنه برداری برای عضله سازی و حفظ آن مهم است. هرچقدر عضلات بدن بیشتر باشند، متابولیزم هم افزایش می‌یابد.

۵. بیشتر بایستید

نشستن زیاد برای سلامتی مضر است. برخی مفسران حتی آن را معادل سگرت کشیدن دانسته اند. زیرا نشستن طولانی‌مدت باعث کاهش کالوری سوزی و ایجاد اضافه وزن می‌شود. در حقیقت، یک ساعت ایستادن در محل کار، می‌تواند در مقایسه با نشستن ۱۷۴ کالری بیشتر بسوزاند. اگر کار پشت میزی دارید، زمان‌های کوتاهی در وقت کار بایستید تا زمان نشستن‌تان را کوتاه کنید. حتی می‌توانید میزی تهیه کنید که بتوانید پشت آن ایستاده کار کنید.

خلاصه: نشستن طولانی‌مدت برای سلامتی مضر است. سعی کنید در بازه‌های زمانی مشخصی بایستید یا یک میز کار ایستاده تهیه کنید.

٦. چای سبز یا چای اولانگ بنوشید

نتایج نشان داده اند که چای سبز و چای اولانگ متابولیزم را بین ۴ تا ۵ درصد افزایش می‌دهند. این چای‌ها کمک می‌کنند تا برخی چربی‌های ذخیره شده در بدن تان به اسیدهای چرب آزاد تبدیل شوند، که ممکن است چربی سوزی را بین ۱۰ تا ۱۷ درصد افزایش بدهد.

این چای‌ها کم کالوری هستند و به همین علت برای کاهش وزن یا جلوگیری از چاق شدن مفیدند. به نظر می‌رسد که اثرات آن بر افزایش متابولیزم می‌تواند به ثابت شدن یا توقف کاهش وزن کمک کند، زیرا با پایین آمدن متابولیزم کالوری سوزی کم می‌شود.

برخی مطالعات هم به این نتیجه رسیده‌اند که این چای‌ها بر روی متابولیزم تاثیر نمی‌گذارند، به همین علت ممکن است اثر آنها کم یا تنها بر روی برخی افراد اثر گذار باشد.

خلاصه: نوشیدن چای سبز یا چای اولانگ ممکن است متابولیزم شما را افزایش بدهد و احتمالاً به کاهش وزن هم کمک می‌کند.

۷. غذاهای تند بخورید

مرچ دارای کپسایسین (نوعی ماده‌ی کیمیایی) هستند که می‌تواند متابولیزم را افزایش بدهد. البته بسیاری از افراد به دلایل مختلف نمی‌توانند دز مؤثر مرچ را مصرف کنند.

مطالعه‌ای بر روی کپسایسین، در دُز قابل قبول، پیش بینی می‌کند که مصرف مرچ باعث سوختن حدود ۱۰ کالوری بیشتر در هر وعده می‌شود. حال اگر مردی با وزن متوسط را در نظر بگیرید این مقدار سوختن کالوری بعد از شش سال و نیم، باعث کاهش وزن نیم کیلویی وی می‌شود.

افزودن ادویه‌های تند به غذا ممکن است اثرات کمی داشته باشد. بااین‌حال مصرف آن همراه با به‌کارگیری روش‌های دیگر افزایش متابولیزم، ممکن است سودمند باشد.

خلاصه: غذاهای تند می‌توانند برای افزایش متابولیزم مفید باشند و به حفظ وزن مناسب کمک کنند.

۸. شب‌ها خوب بخوابید

بی خوابی، خطر اضافه وزن را به‌شدت بالا می‌برد. این امر ممکن است تا حدی ناشی از تاثیر منفی بی‌خوابی در متابولیزم باشد. کمبود خواب همچنین باعث مقاومت انسولین و بالا رفتن سطح قند خون می‌شود که هر دوی آنها احتمال ابتلاء به دیابت نوع دو را بیشتر می‌کنند. بی‌خوابی همچنین هورمون گرسنگی، یعنی گرلین را افزایش و هورمون سیری، یعنی لپتین را کاهش می‌دهد. و این می‌تواند توضیحی باشد برای اینکه چرا بسیاری از افرادی که کمبود خواب دارند احساس گرسنگی می‌کنند و در تلاش برای کاهش وزن هستند.

خلاصه: کمبود خواب می‌تواند باعث کاهش کالوری سوزی شود، فرایند جذب قند را در بدن تغییر بدهد و هورمون‌های تنظیم کننده‌ی اشتها را مختل کند.

۹. قهوه بنوشید

مطالعات نشان داده اند که کافین موجود در قهوه متابولیزم را بین ۳ تا ۱۱ درصد افزایش می‌دهد و مثل چای سبز، باعث چربی سوزی می‌شود. با این‌حال، به نظر می‌رسد که تاثیر قهوه بر روی افراد لاغر بیشتر است. در مطالعه‌ای چربی سوزی زنان لاغر با مصرف قهوه ۲۹ درصد بیشتر شد اما این میزان در زنان چاق تنها ۱۰ درصد بود.

اثرات قهوه در افزایش متابولیزم و چربی سوزی، به کاهش وزن و حفظ وزن کمک می‌کند.

خلاصه: نوشیدن قهوه می‌تواند متابولیزم بدن شما را به میزان قابل توجهی افزایش بدهد و به کاهش وزن کمک کند.

۱۰. از روغن ناریال استفاده کنید

برخلاف دیگر چربی‌های اشباع شده، میزان اسیدهای چرب با زنجیره‌ی متوسط، در روغن ناریال نسبتاً بالاست. چربی‌های زنجیره متوسط، بیشتر از چربی‌های زنجیره بلند موجود در مواد غذایی نظیر کره، متابولیزم شما را افزایش می‌دهند.

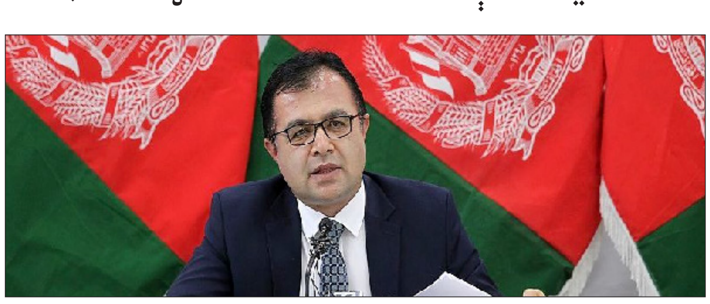
محققان با انجام تحقیقی متوجه شدند که چربی‌های زنجیره متوسط ۱۲ درصد و چربی‌های زنجیره بلند تنها ۴ درصد متابولیزم را افزایش می‌دهند. با توجه به مشخصات منحصر به فرد اسید چرب روغن ناریال، جایگزین کردن آن با برخی روغن‌های پخت‌وپز ممکن است اثرات کمی بر روی کاهش وزن داشته باشد.

خلاصه: جایگزین کردن روغن ناریال با روغن‌های پخت‌وپز دیگر ممکن است متابولیزم شما را کمی افزایش بدهد.

د ټاکنو خپلواک کمېسیون: د ولسي جرګې د ټاکنو د پایلو په تړاو خپرېدونکي ارقام خیالي دي

د ټاکنو خپلواک کمېسیون وایي، دوی د ټاکنو د پایلو په تړاو هېڅ راز رسمي او غیر رسمي ارقام نه دي خپاره کړي او پر خواله رسنیو په دې تړاو خپاره شوي ارقام هم خیالي دي. د ټاکنو د خپلواک کمېسیون غړي او ویاند سیدحفیظ الله هاشمي پرون په کابل کې یوه خبري کنفرانس ته وویل، تر دې مهاله یوازې د لغمان او پنجشیر ولایتونو د ټاکنو پایلې ډېټابېس ته رسېدلې دي. هاشمي د ځینو نوماندانو او سیاسي ګوندونو د هغو ادعاوو په غبرګون کې چې وایي په ټاکنو کې پراخې درغلۍ شوې خبریالانو ته وویل چې دوی د تورو او سپینو رایو د جلا کولو لپاره له وړاندې ټاکل شوی میکانېزم لري او په درغلیو کارول شوې رایې به له پاکو رایو جلا کړي.

هاشمي د تورو او سپینو رایو د جلا کولو لپاره د کمېسیون میکانېزم هم تشریح کړ، خو شنونکي نیوکه کوي چې کمېسیون د خپلو پرېکړو د پلي کولو جوګه نه دی.



د ټاکنو د خپلواک کمېسیون غړي او ویاند ټینګار وکړ چې بارکوډ نه لرونکې ټولې رایې به باطلې اعلان کړي.

هاشمي د خپلو خبرو په دوام د ولسمشریزو ټاکنو د مهالوېش د اعلانولو ژمنه هم وکړه او ویې ویل چې د روانې اونۍ تر پایه به یې د ټاکنیزو شکایتونو له کمېسیون، سیاسي ګوندونو او پر ټاکنو د څار له بنسټونو سره شریک کړي.

د ټاکنو خپلواک کمېسیون د ولسي جرګې له هغو نوماندانو هم وغوښتل چې په ټاکنو کې د پراخو درغلیو د کېدو ادعا کوي، څو په ټاکنو کې د درغلیو د کېدو په تړاو شته اسناد کمېسیون ته وسپاري.

د ولسي جرګې ځینې نوماندان او دغه راز ځینې سیاسي ګوندونه ادعا کوي چې د جرګې تېرې ټاکنې له درغلیو ډکې وې. دوی د هغو مرکزونو د رایو پر باطلېدو ټینګار کوي چې د ټاکنو په ورځ پکې بایومېټریک دستګاه نه وي کارول شوې.

مسیر ورځپاڼه
مسوول مدیر: اسدالله وحیدي
مرستیال: عبدالرقیب نوري
لیکوالان: محمد نظیم سمون، شفیق امیرزی، جاوید کوټوال او شفیق همدرد
خبریالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین، حشمت نوري او جواد تیموري
ګرافیک او ډیزاین: ارمان
چاپخونه: وایګل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦ ۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦
maseerdaily@gmail.com
0202502100 / 0777989696
www.maseerdaily.af
Maseer Daily
MaseerDaily

Maseer
New Vision, New Journey
Daily

یکشنبه د ۱۳۹۷ د لړم شپږمه | د ۲۰۱۸ د اکتوبر ۲۸مه | دویم کال | ۲۷۴مه ګڼه

www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننګرهار	خوست
۲۵	۱۷	۳۱	۱۸	۳۱	۲۷
۷	٦	۱٤	۸	۱٦	۱٤

شرعي وختونه: سهار ۰٤:٤۷ | لمر ختل ۰٦:۰۹ | ماسپښین ۱۱:۳۸ | مازیګر ۰۳:۲۵ | ماښام ۰٥:۰٥ | ماخوستن ۰٦:۲۹

نړۍ

ترکیې له سعودي نه د خاشقجي د قاتلینو د استرداد غوښتنه کړې

د ترکیې لوی څارنوال له سعودي عربستان څخه د هغو ۱۸ مشکوکو کسانو د استرداد غوښتنه کړې ده چې د خبریال جمال خاشقجي د وژلو په قضیه کې تورن دي.
د ترکیې انادولو خبري اژانس ویلي، د لوی څارنوال دفتر د جمعې پر ورځ په دې اړه د ترکیې عدلیې وزارت ته خپله غوښتنه وړاندې کړه.
انادولو خبري اژانس ویلي چې د ترکیې د بهرنیو چارو وزیر به په رسمي ډول له سعودي څخه د دغو مشکوکو کسانو د سپارلو غوښتنه وکړي.
ترکیه ادعا کوي چې د سعودي چارواکو یوه پنځلس کسیزه ډله د جمال خاشقجي د وژلو لپاره ترکیې ته استولې وه.
جمال خاشقجي چې د سعودي د حکومت او واکمنې کورنۍ منتقد و، د اکتوبر پر دویمه په استانبول کې د سعودي کونسلګرۍ ته له ننوتو وروسته ورک شو.
د هغه د برخلیک په تړاو تر څو ورځو معلومات نه وو، خو سعودي تر سختو فشارونو وروسته ومنله چې خاشقجي په کونسلګرۍ کې د ننه د شخړې پر مهال وژل شوی دی.
خاشقجي د سعودي واکمنې کورنۍ ته نږدې کس و، خو کله چې ملک سلمان خپل زوی محمد ولیعهد وټاکه، نو خاشقجي پرې نیوکه وکړه او په دې توګه یې د سعودي له شاهي کورنۍ سره اړیکې ترینګلې شوې. د اړیکو دا ترینګلتیا تر دې کچې پورې ورسېده چې بالاخره د خاشقجي پر مرګ پای ته ورسېده.
د ترکیې ولسمشر رجب طیب اردوغان د جمعې په ورځ پر سعودي عربستان غږ وکړ چې د خاشقجي د جسد په اړه دې معلومات ورکړي.

راپور: د نړۍ تر ټولو ډېرې ترهګرې ډلې په پاکستان کې دي

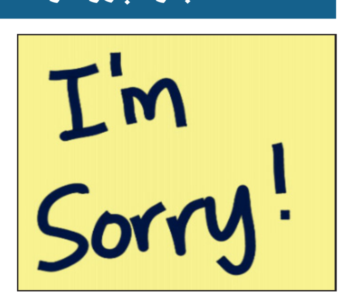
په پاکستان کې د نړۍ په کچه تر ټولو ډېرې ترهګرې ډلې مرکزونه لري.
د اکسفورډ پوهنتون په مرسته د برېټانیا یوه څېړنه ښيي چې د نړۍ د ترهګرو تر ټولو ډېر مرکزونه په پاکستان کې دي.
دا څېړنه همدا راز ښيي چې پاکستان تر سوریې درې برابره ډېر د ترهګرۍ له ګواښ سره مخ دی او هلته بشري وضعیت خورا ترینګلی دی.
په راپور کې راغلي چې د نړۍ تر ټولو ډېرې ستري او خطرناکې ترهګرې ډلې په پاکستان کې مرکزونه لري او د ډېرى ترهګرو ډلو لومړني زړي هم په دغه هېواد کې کرل شوي دي.
راپور وايي: طالبان، القاعده شبکه، لشکر طیبه، لشکر جنګوي او نور ترهګر هغه ډلې دي چې په پاکستان کې یې سر را اوچت کړی دی او لا هم په دغه هېواد کې مرکزونه لري.
په راپور کې همدا راز راغلي چې پاکستان د ترهګرو له تر ټولو ډېر ګواښ سره مخ دی او ښايي په دغه هېواد کې بشري ناورین د ترهګرو د ملاتړ له امله رامنځته شي.
سرچینه کاږي، په پاکستان کې د اسامه بن لادن پیدا کېدل تر ټولو ښه ثبوت دی چې ښيي پاکستان کې د ترهګرو ملاتړ روان دی او باید پر وړاندې یې اقدامات وشي.

کارشناسان: امریکا علاقمند نیست تا گفتگوهای صلح به رهبری افغانها پیش برود

اشتراک کنندگان هفتمین کنفرانس امنیتی در ولایت هرات می گویند که امریکا علاقمند نیست تا گفتگوهای صلح، به رهبری افغان ها به پیش برود.
این در حالی است که به تازه گی، زلمی خلیل زاد نماینده خاص امریکا برای گفتگوهای صلح در افغانستان از حکومت افغانستان خواسته است تا یک هئیت ۱۲ نفری را به خاطر گفتگوی صلح معرفی کند.
شاه گل رضایی عضو ولسی جرگه، به رسانه ها گفته است: «تا زمانی که حکومت ایالات متحده امریکا بالای پاکستان فشار وارد نکند، صلح در افغانستان تأمین نخواهد شد.»
وی تصریح کرد که فشار جهانی بالای پاکستان، به عنوان خواستگاه اصلی گروه طالبان مسلح افزایش پیدا کند و پاکستان را وادار بسازد تا در قسمت تأمین ثبات افغانستان همکاری نماید.
هفتمین دور کنفرانس گفتگوهای امنیتی هرات، با حضور نمایندگان ۲۰ کشور و نهاد خارجی در ولایت هرات برگزار گردیده بود.
با این حال نظرمحمد مطمئن یک تن از نویسندگان، ضمن استقبال از روند گفتگوهای تازه امریکا با طالبان گفته است، که حکومت امریکا علاقه مند نیست تا گفتگوهای صلح به رهبری افغان‌ها به پیش برده شود.
پس از سفر زلمی خلیلزاد نماینده ویژه امریکا برای صلح افغانستان؛ ملا غنی برادر از قوماندانان مطرح طالبان مسلح، از زندان پاکستان آزاد شده است.
اما احمد سعیدی آگاه امور سیاسی گفت که آزادی ملا برادر قوماندان گروه طالبان مسلح، هیچ تاثیر بر روند گفتگوهای صلح نخواهد گذاشت.
چند روز پیش وزارت خارجه ازبکستان، در یک بیانیه خبر داده بود که مقام‌های این کشور، با نمایندگان ارشد گروه طالبان ملاقات‌هایی در باره صلح داشته اند.

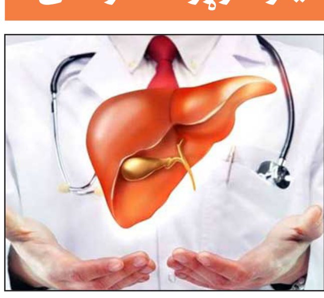
ژوند

د خپلو تېروتنو له امله بښنه وغواړئ



۱- د نورو خلکو د عکس العمل وړاندوینه مخکې له مخکې وکړئ
کله چې غواړئ په یوه اداره کې دنده پیل کړئ، د همکارانو د غبرګون وړاندوینه مو مخکې له مخکې وکړئ، په دې ډول سره کولای شئ له کار کولو وروسته د هغوی له نیوکو سره جوړ جاړی وکړئ.
۲- ځان مو د غوسې او احساساتو د کنټرول کولو لپاره چمتو کړئ
کله چې غواړئ خبرې وکړئ، ځان مو د هر ډول پوښتنې او نیوکې لپاره چمتو کړئ. په دې ډول سره کله چې د نورو له نیوکې سره مخ کېږئ، خپله ارامي به مو ساتلې وي او په ډېره اسانۍ سره به مو د منتقد کس ځواب ویلی وي.
۳- خپل احترام مو وساتئ
هېڅکله هم نورو ته بې احترامي مه کوئ، ان که تاسو په حقه هم یاست. حق نوم د خدای دی، حق تل حقدار ته رسېږي او لمر هېڅکله هم پر دوو ګوتو نه پټېږي.
۴- د خپلو تېروتنو له کبله مو بښنه وغواړئ
له دې سره سره چې بد نیت مو نه درلود، خو د غوسې له کبله د یوې کاري جلسې پرېښودل یوه ناوړه کړنه ده او کېدای شي د جلسې پرېښودل مو د دې لامل شوي وي چې یو چا ته مو بې احترامي کړې وي، له هغوی څخه بښنه وغواړئ.

د ځيګر د روغتیا لپاره له ځینو خوړو ګټه واخلئ!



نن سبا ډېر خلک د ځیګر د غوړو پر ناروغۍ اخته دي. د دې ناروغۍ نښې دا دي چې ناروغ د ستړیا احساس کوي، وزن یې ورځ تر بلې کمېږي او جسمي ځواک له لاسه ورکوي. له بده مرغه پر دې ناروغۍ ډېرى د لوړ عمر کسان اخته کېږي.
دا چې څه ډول کولی شو له دې ناروغۍ ځان وژغورو، په دې لیکنه کې مو ورته اشاره کړې ده:
۱- له لیمو ګټه واخلئ
هر سهار په اوبو کې لیمو واچوئ او ویې څښئ. تروش لیمو د ځیګر د غوړو لپاره ګټور دي او روغتیا مو تضمینوي.
۲- له زنجبیل څخه ګټه واخلئ
هغه کورنۍ چې په خپل پخلي کې په ورځني ډول له زنجبیل څخه ګټه اخلي، د ځیګر له ناروغۍ په امن کې دي.
۳- شین چای وڅښئ
شین چای ښنبل په ځیګر کې د غوړو غوټه کېدو مخه نیسي او په ټوله کې د دې ناروغۍ درملنه کوي. د چین خلک په دې اند دي چې شین چای د ځیګر د سرطان مخه هم نیسي.
۴- له سویا څخه ګټه واخلئ
روغتیا پالان د هغو کسانو لپاره د سویا سپارښتنه کوي چې د ځیګر پر ناروغۍ اخته وي. نباتي پروټین د حیواني پروټینونو په پرتله ګټور دي او د ځیګر د ناروغۍ لپاره ښه نسخه کېدای شي.