مسیر

ورځپاڼه

نوی لید، نوی مزل

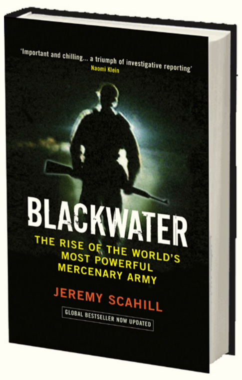
www.maseerdaily.af

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د لړم ۲۳مه | د ۲۰۱۸ د نومبر ۱٤مه | دویم کال| ۲۸۵یمه ګڼه

کتاب

۴ مخ

Blackwater



په کتاب کې د یادي کمپنۍ په بشر ضد فکر او کار، ماموریت او مدیریت له السلوادوره نیولې تر چیلي، نیکاراګوا، عراق او افغانستان پورې بحث شوی دی.

د حکومت له مخالفت سره سره؛ د سولې لپاره د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډ خبر له هرکلي سره مخ شوی دی

۳

د ټاکنو ځنډ، موقت حکومت او بل هر ګام د سولې لپاره اخیستل کېدای شي

۲ مخ

امریکا له افغانستانه د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډولو پر غوښتنې غور کوي

۲ مخ

د سولې لپاره د خلیلزاد نوې هڅې

۳ مخ

بلخ کې پر ۱۲۰۰ مالدارانو د مرستې د وېش لړۍ پیل شوه

بلخ کې د باغدارۍ او مالدارۍ ملي پروګرام له خوا پر ۱۲۰۰ تنو مالدارانو د مرستې د وېش لړۍ پیل شوه.
شمال زون کې د باغدارۍ او مالدارۍ ملي پروګرام عمومي مسوول فهیم جباري د یادو مرستو د وېشلو په پروګرام کې وویل چې سږ کال به د شمال په پنځو ولایتونو کې پر شاوخوا ۴۳۰۰ مالدارانو باندې دغه مرستې ووېشل شي.
هغه زیاته کړه چې په دغو مرستو کې حیواني خواړه، د شیدو لوشلو ماشینونه، حیواني درمل او د طویله خانو د جوړولو او پاک ساتلو وسایل شامل دي.
نوموړی همدا راز وایي چې هر مالدار سره د مرسته شوې بستې ارزښت لس زره افغانۍ دی، چې بلخ ولایت کې به ۱۲۰۰ تنه مالداران تر پوښښ لاندې ونیول شي.
د جباري په خبره، دغه مرستې به د بلخ په اتو ولسوالیو کې پر مالدارانو ووېشل شي او زیاته یې کړه چې نور مالداران او ولسوالۍ به راتلونکی کال تر پوښښ لاندې ونیول شي.

د سوېل ختیځو ولایتونو مخور: جګړه دې د بین الافغاني خبرو له لارې پای ته ورسول شي

د پکتیا، پکتیکا، لوګر او خوست ولایتونو یو شمېر علماوو، قومي مشرانو او مدني فعالانو د یوې ګډې غونډې په ترځ کې له دولت او د دولت له وسله والو مخالفینو وغوښتل چې د بین‌الافغاني مذکراتو له لارې په هېواد کې روانې جګړې ته د پای لار ولټوي.
دا غونډه پرون په ګردېز ښار کې جوړه شوې وه.
د پکتیا والي شمیم خان کټوازي په افغانستان کې د جګړې بندېدو او د سولې په ټینګښت کې د علماوو او قومي مشرانو رول اغېزناک وباله.
د پکتیا ولایت د علماوو شورا رییس مولوي خواجه‌الدین حق‌بیان په افغانستان کې د روانې جګړې د پای ته رسېدو لپاره د حل لارې د موندلو په هدف په مسکو کې له جوړې شوې غونډې د ملاتړ ترڅنګ پر طالبانو غږ وکړ چې بین‌الافغاني مذاکراتو ته لاره هواره کړي.
د غونډې ۱۱ ماده ییز پرېکړه لیک د پکتیا ولایت د حج او اوقافو د رییس مولوي عبدالغفور له خوا ولوستل شو چې په ځینو برخو کې یې راغلي: «هر هغه څوک چې د سولې لپاره په هر عنوان خنډ جوړوي، په کلکه یې غندو، د هېواد دننه او بهر چې کومې غونډې ترسره شوې دي، د ټولو ملاتړ کوو، د جنګ له ښکېلو خواو غواړو چې د سولې لپاره خنډ ونه اوسي، تر څو د اوربند له لارې مذاکراتو ته لاره هواره شي».
د سوېل ختیځ زون مخورو له ګاونډیو هم وغوښتل چې د افغانانو تر منځ د نظر له اختلافه دې ناوړه ګټه نه کوي او له افغان سولې سره دې مرسته وکړي.

له پاکستاني زندانونو د طالب چارواکو ازادېدل به د سولې له خبرو سره مرسته وکړي

۵ مخ

منابع امنیتی: طالبان ۱۲ محافظ بند کمال خان را کشته اند

یک منبع امنیتی در نیمروز می گوید که در حملهٔ طالبان بالای بند برق کمال خان در ولسوالی چهاربُرجک این ولایت، ۱۲ محافظ این بند و یک طالب کشته شده اند.
این منبع که خواسته نامی از وی ذکر نشود، به آژانس خبری پژواک گفته است که طالبان، شب گذشته حملهٔ وسیعی را بالای تأسیسات «بند کمال خان» انجام دادند.
به گفته او، در این درگیری ۱۲ پولیس که محافظت بند کمال خان را به عهده داشتند، کشته شدند.
وی گفت که در این درگیری، یک طالب نیز کشته شده است.
خبرنگاران پژواک تلاش نموده تا نظر مسئولان امنیتی ولایت نیمروز را داشته باشد؛ اما موفق به این کار نشده اند.
در همین حال، جگرن محمد رضا رضایی مسئول مطبوعات لوای ٤ قول اردوی ۲۱۵ میوند مستقر در ولسوالی دلارام نیمروز گفته است که در یک رویداد امنیتی در ولسوالی خاشرود، پنج مخالف مسلح دولت کشته شده اند.
به گفته او، دراین عملیات که تحت نام «میوند ۲۰» آغاز شده، تا به حال ۵ طالب مسلح کشته شده و ۷ تن دیگر زخم برداشته اند.
موصوف افزوده است: «ملا سیف الله یک تن از قوماندان کلیدی طالبان، شامل کشته شده گان می باشد».
او همچنان خاطر نشان کرده است که در این عملیات «قریه لندی» در منطقه منار خاشرود از وجود طالبان پاکسازی گردیده است.

امریکا له افغانستانه د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډولو پر غوښتنې غور کوي

لیکوالان: جسیکا ډوناټي، کرېګ نیلسون او ډاین نیسنبام
والسټریټ ژورنال/ ژباړه: مسیر ورځپاڼه

د ټرمپ په اداره کې پر دې بحث روان دی چې د راتلونکي کال ولسمشریزو ټاکنو د ځنډولو لپاره پر افغان حکومت فشار راوړي او که نه. د دغه بحث د ګډونوالو په وینا، څو دوی له طالبانو سره د خبرو له لارې په افغانستان کې اوولس کلنه جګړه پای ته ورسوي.

دغه کسان وایي چې پر دې سربېره امریکا پر څو نورو انتخابونو هم غور کوي. دا د جګړې د ختمولو لپاره د یوې سیاسي حللارې د موندلو په برخه کې د ټرمپ د ادارې عجله ښيي. دا اوږده جګړه د امریکا دریو ولسمشرانو ته یو سرخوږی و.

دغه کسان وایي چې د راتلونکي کال د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډولو طرحه د سولې خبرو لپاره د امریکا ځانګړي استازي «زلمي خلیلزاد» وړاندې کړې ده. که دا کار وشي، نو دا به په افغانستان کې له هغې ډیموکراسۍ سره په ښکاره ټکر وي چې امریکا یې له اوږدې مودې راهیسې ډنډورې غږوي. تر اوسه په دې اړه د زلمي خلیلزاد دفتر څه نه دي ویلي.

خو یو مهم لوبغاړی «افغان ولسمشر اشرف غني» ښايي د دې طرحې مخالفت وکړي. دی غواړي چې د پنځو نورو کلونو لپاره ولسمشر شي. د ولسمشر ویاند هارون چخانسوري وویل: «ډیموکراتیکه پروسه باید تداوم وکړي. د افغانانو له ارادې او خوښې پرته چې په اساسي قانون کې صراحت لري، پرته بله هره طرحه د منلو وړ نه ده.»

ولسمشر غني تېره اونۍ د وروستیو پارلماني ټاکنو په هکله د خبرو پر مهال پر دې ټینګار وکړ چې ولسمشریزې ټاکنې به له مهالوېش سره سمې د راتلونکې اپرېل په شلمه ترسره شي. ده وویل: «خلک به د ازادو، شفافو او سرتاسري ټاکنو له لارې خپله راتلونکې رهبري وټاکي».

که پر افغان حکومت د ټاکنو د ځنډولو لپاره فشار راوړل شي، نو شونې ده چې د کابل او واشنګټن ترمنځ په اړیکو کې درز پیدا کړي؛ ځکه دا چې افغان حکومت د امریکا مالي او پوځي مرستو ته اړ دی، نو د ټرمپ اداره پرې د فشار ډېره مهمه وسیله لري، خو وروستۍ پرېکړه به افغان مشران کوي، دوی به بیا انګېري چې امریکا یې تر خوړ ګوتې نیسي.

له طالبانو سره ګونګې خبرې د ټاکنو د ځنډولو دلیل کېدای شي. ځینې امریکايي چارواکي وېره لري چې سیاسي ګډوډۍ او نا ارامۍ چې په افغانستان کې تر هر ځل ټاکنو وروسته را پورته کېږي، د سولې خبرې چې ښاغلی خلیلزاد یې د پیلولو هڅې کوي، ټکنۍ یا هم خرابې کړي.

افغان حکومت ترڅو کلن ځنډ وروسته د ولسي جرګې ټاکنې تر سره کړې. په کابل کې د والسټریټ ژورنال د دفتر مشر دا توضیح کوي چې ولې په جګړه ځپلي افغانستان کې د امریکا په ملاتړ د سولې خبرو لپاره دا وخت مهم دی.

امریکايي چارواکي وایي؛ په کابل کې سیاسي پروسې ته د طالبانو د ژر راوستلو پر نورو لارو هم غور کوي، خو د دغې پروسې پر مخ بیولو لپاره لا هم دوی ته پکار ده چې د سیالو ډلو ترمنځ ګډ تفاهم ته زمینه برابره کړي. د طالبانو ویاند او په قطر کې د دوی سیاسي استازي په دې تړاو خبرو ته حاضر نه شول.

ولسمشر ټرمپ په افغانستان کې د امریکا د رول په هکله داسې مهال پوښتنې را پورته کړې دي چې تېر کال یې په ډېر اب و تاب د افغانستان لپاره خپله سټراټېژي اعلان کړه او په افغانستان کې یې د امریکا د سرتېرو شمېر ۱۵۰۰۰ تنو ته لوړ کړ. د دغو بحثونو ګډونوالو والسټریټ ژورنال ته ویلي دي؛ خلیلزاد خپلو همکارانو ته ویلي دي چې ولسمشر ټرمپ ته د یوه ښکاره پرمختګ وړاندې کول ښايي له شپږو میاشتو تر یوه کال پورې وخت ونیسي.

پخوانۍ امریکايي ډیپلوماته «رابین رافېل» چې کلونه کلونه یې په سویلي اسیا کې کار کړی دی، وایي: «خلیلزاد د عجلې سړی دی».

خلیلزاد تېره یکشنبه له افغان چارواکو او سیاستوالو سره د ټاکنو د ځنډولو خبره مطرح کړه؛ خو دغه طرحه یې له ساړه هرکلي سره مخ شوه.

ډېری افغان چارواکو د ټاکنو له ځنډولو سره مخالفت کړی دی، خو خپله د ولسمشر غني په حکومت کې ځینې کسان د دغه پلان ننګه کوي. یو جګپوړي افغان چارواکي وال سټریټ ژورنال ته ویلي دي چې که د سولې د توافق امکان وي، نو دی د ټاکنو له ځنډولو سره مخالفت نه کوي.

دغه چارواکی وایي: «سولې ته د رسېدو لپاره باید انعطاف وکړي. ټاکنې (ولسمشریزې) تر سولې ډېرې مهمې نه دي».

د لوېدیځ یو ډیپلومات وایي؛ بله بدیله لاره چې بحث پرې شوی دا ده چې ټاکنې به پر خپل وخت وشي، خو نوی حکومت به تر هغې پورې وي چې طالبان او ښکېلې ډلې د یوه ائتلافي حکومت پر جوړولو سلا شي.

بله لاره دا ده چې لویه جرګه را وبلل شي، دغه لویه جرګه به نوی موقت حکومت وټاکي، په ورته وخت کې به ښکېلې خواوې د جګړې د پای ته رسولو لپاره پر پلان کار کوي. د پخواني ولسمشر حامد کرزي په شمول ډېری افغان واکمنان د لویې جرګې له لارې ټاکل شوي دي.

وروسته تر هغې چې د روان کال په لومړیو کې د طالبانو د پرمختګونو په پڅولو کې د امریکا پوځي هڅې پاتې راغلې، د ټرمپ ادارې له طالبانو سره مخامخ خبرې اترې پیل کړې. د افغانستان لپاره د ټرمپ د سټراټېژۍ یو کال کېږي، خو مثبتې پایلې یې ښې کمې دي.

له ۲۰۱۵ ز کال راهیسې «د افغانستان د بیارغونې د ځار ځانګړې اداره» (سیګار) په افغانستان کې پر ولسوالیو د دولت د کنټرول په هکله معلومات ارزوي، اوس تر بل هر وخت دولت پر ډېرو ولسوالیو کنټرول نه لري. د غني حکومت د خپلو لګښتونو ډېره برخه له امریکا او نورو مرسته کوونکو هېوادونو تر لاسه کوي. د دغو مرستو میلیاردونه ډالر هر کال د افغان امنیتي ځواکونو پر روزنې او تجهیز لګېږي.

د تېرې میاشتې پارلماني ټاکنو پر مهال طالبانو د رایو پر مرکزونو بریدونه وکړل، ځینې مرکزونه په ځنډ سره پرانیستل شول او د ټاکنو په پروسه کې ګڼې نورې ستونزې وې. دې خپله د ټاکنو د پروسې د مشروعیت او په را روان پسرلي کې د ولسمشریزو ټاکنو د سم ترسره کولو لپاره د ولسمشر غني د وړتیا په هکله پوښتنې را ولاړې کړې دي. په تېره بیا چې په پسرلي کې معمولاً په افغانستان کې جګړه زور اخلي.

دې له امریکا او افغان چارواکو سره دا اندېښنې پیدا کړې دي چې ولسمشر ټرمپ به چې دویمې دورې د ولمسشرۍ ټاکنیزو سیالیو ته چمتووالی نیسي، د سویلي اسیا لپاره خپله سټراټېژي پرېږدي.

په کابل کې د افغانستان د سیاسي چارو یو شنونکی وایي: «فکر نه کوم چې ټرمپ دې بیا ځلې داسې مهال ځان نوماند کړي چې په افغانستان کې د اوباما تر وروستیو وختونو ډېر امریکايي ځواکونه پراته وي، خو پر دې نه پوهېږي چې موږ دغلته څه کوو.»

همدې عجلې درلودو د خلیلزاد له حیرانوونکو هڅو سره مرسته کړې ده. خلیلزاد په افغانستان او عراق کې د امریکا سفیر و او دا نوې دنده یې په سپټمبر کې پیل کړه.

ویل کېږي چې خلیلزاد به راتلونکې اونۍ په دوحه کې له طالب مشرانو سره وګوري. دا خبره هغو کسانو وال سټریټ ژورنال ته کړې چې د خلیلزاد د سفرونو په تړاو ورسره خبرې شوې دي. دغه کسان همدارنګه وایي چې خلیلزاد به په دوبۍ کې هم له طالبانو سره وګوري.

تازه ځینې هغه پخواني جګپوړي طالب چارواکي چې په ګوانتانمو کې یې زندان تېر کړی دی، هم د طالبانو د قطر دفتر غړي شوي دي. له دې سره د دغه دفتر وزن یو څه زیات شوی دی. غربي چارواکي وایي چې د دغو کسانو خبره په افغانستان او پاکستان کې پر طالب مشرانو اغېز لري.

دغه کسان پنځه تنه دي او په ۲۰۱۵ ز کال کې له ګوانتنامو د امریکايي سرتېري «بوربس برېګډال» د پرېښودلو په بدل کې خوشي شول. یاد امریکايي سرتېری طالبانو نیولی و. په دوی کې د طالبانو د واکمنۍ لوی درستیز «محمد فاضل» هم دی. په ده کې دا وړتیا شته چې د طالبانو پوځي برخه د سولې خبرو ته کېنوي.

په راتلونکي کې په افغانستان کې د امریکا د پوځي حضور څرنګوالی او د اشرف غني له حکومت سره له خبرو د طالبانو انکار، د سولې د خبرو اترو پر وړاندې خنډونه دي. اشرف غني ویلي دي چې له طالبانو سره پرته له شرطونو خبرو ته کېني، خو طالبانو تل دا وړاندیز رد کړی او د ده حکومت یې د امریکایانو لاسپوڅی بللی دی.

یوه امریکايي چارواکي چې له دې جریاناتو خبر دی، وال سټرټیټ ژورنال ته ویلي دي: «خلیلزاد ځکه د ټاکنو د ځنډولو طرحه وړاندې کړې چې له طالبانو د سولې د اساسي خبرو انګېزه پیدا کړي او ښايي دا د سولې د خبرو یوه برخه وي.»

د ټاکنو له ځنډولو سره په تړاو پر یو بل انتخاب هم بحثونه شوي دي. دغه انتخاب په ۲۰۰۱ ز کال کې د بن کنفرانس غونډې یو کنفرانس رابلل دي. په بن کنفرانس کې تر طالبانو وروسته په کابل کې د حکومت پر جوړښت بحث او موافقه وشوه. خو دا ځل به د کنفرانس په مېزونو کې طالب استازي هم حاضر وي. د بن په کنفرانس کې هم خلیلزاد مهم رول درلود.

که له یوې خوا خلیلزاد د ټاکنو پر ځنډولو لګیا دی، نو بل لوري امریکايي چارواکي له اشرف غني سره د راتلونکي کال ولسمشریزو ټاکنو ته پر چمتووالي بوخت دي.

په افغانستان کې د امریکا یو جګپوړی چارواکی وایي: «زموږ ټول تمرکز پر ولسمشریزو ټاکنو دی، موږ دغو ټاکنو ته ځانونه چمتو کوو».

دریځ

د ټاکنو ځنډ، موقت حکومت او بل هر ګام د سولې لپاره اخیستل کېدای شي

د وال سټریټ ژورنال ورځپاڼې هغه رپوټ بحثونه را پورته کړي چې پکې ویل شوي، د امریکا حکومت ښايي په افغانستان کې د سولې خبرو د بریالیتوب لپاره له افغان حکومته وغواړي چې د راتلونکي کال د ولسمشرۍ انتخابات وځنډوي. یادې ورځپاڼې لیکلي، یو شمېر امریکايي چارواکي وېره لري چې د ښاغلي خلیلزاد له لوري پیل شوې د سولې هڅې ممکن له افغان ټاکنو سره د ملو لانجو او اوږدې سیاسي ترینګلتیا له امله شنډې شي. دا چې خلیلزاد تر اوسه دا غوښتنه کړې که نه، ورځپاڼې په دې اړه څه نه دي ویلي. ارګ بیا دغه رپوت ته غبرګون ښودلی او ویلي یې دي چې خلیلزاد داسې کومه غوښتنه نه ده کړې. د ولسمشر یو سلاکار فضل محمود فضلي ویلي: «دلته د اساسي قانون له مخې واک لېږدول کېږي. موږ ته بل هېڅ هغه وړاندیز د منلو نه دی چې د افغانستان له اساسي قانونو سره ټکر کې وي».

اوس پوښتنه دا ده چې افغانستان لومړی سولې ته اړتیا لري او که ټاکنو ته؟ دغه راز سوله د ټاکنو له ځنډ سره څه اړیکه لري؟ دا ځنډ باید څومره او څنګه وي؟

امریکايي بنسټونه وایي نیم افغانستان د وسله والو مخالفینو په لاس کې دی او په نیم نور کې هم مخالفین لړ او ډېرې ستونزې پیدا کولی شي، نو په داسې یو حالت کې د رښتینو او قانوني ټاکنو بحث مسخره دی. موږ د ولسي جرګې ټاکنې ولیدلې چې د رسمي شمېرو له مخې شاوخوا څلور میلیونه کسانو پکې برخه اخیستې او له شک پرته چې سم نیم یې جعل دی او په دې ډول یوازې دوه میلیونه کسانو په ټاکنو کې برخ اخیستې ده. په یو داسې هېواد کې چې څه باندې دېرش میلیون کسان پکې اوسېږي او یوازې دوه میلیونه یې په ټاکنو کې برخه اخیستلی شي، ټاکنې بې مانا دي. که حالت همداسې وي، راتلونکې پسرلی به ناامني لا زیاته وي او ټاکنې به تر دې له سترو خنډونو سره مخ وي.

اوس که حکومت په داسې ټاکنو ټینګار کوي، نو دا بیا یوازې د قدرت د دوام لپاره د دوی د جوړ شوي پلان د عملي کېدو غوښتنه ده. موږ دا نه وایو چې ټاکنې دې پرته له شرطه وځنډول شي. که سوله کیږي، که د سولې یوه بریالۍ پروسه روانه وي او ټاکنې پرې ناوړه اغېز کوي، باید ټاکنې وځنډول شي. زموږ لومړیتوب ټاکنې نه، حتی زموږ لومړیتوب د اساسي قانون عملي کول نه، بلکې زموږ اوسنی لومړیتوب ژوند دی چې سوله یې په خوندي کېدو کې مرسته کوي. د ملي یووالي حکومت خپله د قانون ۹٦ مادې نقض کړې، نو دوی چې د قانون خبره کوي، ځان مسخره کوي.

که سوله کیږي او کومه پټه معامله نه وي، پکار ده چې ټاکنې وځنډول شي، څو وسله وال طالبان هم پکې برخه واخلي. ان که د دې چارې لپاره د لنډمهاله حکومت اړتیا هم وي، باید جوړ شي. موږ باید سوله وکړو، جګړه ختمه کړو، له هغه وروسته به قانون هم عملي کوو او بیا به قانوني حکومت ولرو. له سولې پرته قانون، د قانون واکمني، ټاکنې او حکومتولي د خلکو د ستونزو له حل کولو سره هېڅ مرسته نه کوي.

ټاکنو کمېسیون: د کندوز او ځینو ولایتونو رایې ښايي بیا وشمېرل شي

د ټاکنو خپلواک کمېسیون وايي، د کندوز په ګډون ممکن د یو شمېر نورو ولایتونو رایې بیا وشمېرل شي.

دغه کمېسیون وايي، د یو شمېر نورو مرکزونو په اړه جدي شکایتونه موجود دي چې ممکن رایې یې بیا وشمېرل شي.

د دغه کمېسیون مرستیال ویاند میرزامحمد حق پرست ازادي راډیو ته ویلي چې د کندوز ولایت د ټاکنیزو مرکزونو په اړه زیات شکایتونه موجود دي، نو له همدې کبله په دغه ولایت سربېره ممکن د ځینو نورو ولایتونو رایې بیا وشمېرل شي.

نوموړي ویلي: «اټکل یې نه شو کولای، خو په دې اړه به په خپل وخت معلومات شریک کړو، ویلای شو چې د کندوز په اړه زیات شکایتونه موجود دي، د دې احتمال شته چې د کندوز د ځینو مرکزونو رایې بیا وشمېرل شي.»

تر دې وړاندې د ټاکنو خپلواک کمېسیون د کابل او پنجشېر ولایتونو د رایو بشپړ او همداشان د یو شمېر نورو ولایتونو د رایو د ځینو مرکزونو د بیا شمېرلو پرېکړه کړې وه.

دغه کمېسیون همداراز ویلي، د ولسي جرګې د ۳۲ ولایتونو د ټاکنو لومړنۍ پایلې به د لیندۍ په دویمه او د کابل ولایت د ټاکنو پایلې به د همدې میاشتې په لسمه اعلان شي. د دغه کمېسیون مرستیال ویاند وایي چې تر اوسه د لسو ولایتونو د بایومېټریک معلومات سرور ته داخل شوي او دغه پروسه به په کم وخت کې بشپړه شي.

حق پرست وايي، د کمېسیون کارونه له مهالوېش سره سم په مخ روان دي او له اعلان شوي وخت سره به سم د ټاکنو لومړنۍ پایلې اعلان کړي.

که څه هم د افغانستان د ازادو او عادلانه ټاکنو بنسټ یا فیفا د شفافیت لپاره د رایو بیا شمېرل اړین بولي، خو په دې برخه کې دعدالت تامین مهم بولي.

د دغه بنسټ اجرايوي مشر یوسف رشید ازادي راډیو ته وویل، وېره شته چې ځینې مغرض کسان به د رایو د بیا شمېرنې په بهانه فساد ته لاره هواره کړي. نوموړي وویل: «خدای مه کړه، بیا شمېرنه فساد ته لاره هواره نه کړي، موږ اندېښمن یو چې ځینې مغرضې کړۍ او اشخاص په کمېسیون فشار را نه وړي او په رایو شمېرلو کې ګوتې ونه وهي، د دې پړځای چې عدالت ته زمینه برابره کړي، فساد ته لاره هواره نه کړي.»

د سولې لپاره د خلیلزاد نوې هڅې

شفیق همدرد

زلمي خلیلزاد له تېرو څلوېښتو کلونو راهیسې د افغانستان په چارو کې فعاله او مهمه ونډه لرلې. په ځانګړې توګه، په بن کنفرانس کې یې ونډه او د نوي اداره رامنځته کول د نوموړي له مهمو لاسته راوړنو ګڼل کېږي؛ خو په بن کنفرانس کې چې کوم شی له پامه غورځېدلی و او ډېره توجو ورته وه نه شوه او اوس یې ځینې کړی حتی خپله امریکایان هم یاده وي، هغه د طالبانو حضور او په سیاسي جوړښت کې نه ونډه وه. هغه وخت نړۍ په ځانګړې توګه امریکانو پتېیلې وه چې د القاعدې ملګري طالبان باید د افغانستان له سیاسي بهیره و ایستل شي. خو د تېرو ۱۷ کلونو مقاومت او د نړۍ له لوی زبرځواک سره مقابله او د افغانستان پر نیمایي تر ډېره خاوره واکمني اوس نړۍ او امریکایان دې حقیقت ته مجبوره کړي چې له طالبانو سره د یوې بلې لارې تعامل او معامله وکړي، نو ظاهراً یې د دې هڅو د انسجام لپاره خلیلزاد مامور کړ. که څه هم په سیمه کې د امریکا ګټې دا ایجابوي چې د افغانستان روان وضعیت دې څو کلونه نور هم اوږد شي، خو د خلیلزاد نوې هڅې په ځانګړې توګه له طالب استازو سره مخامخ لیدنې، د دې پروسې هغه ګونګ او پېچ اړخ دی چې اټکل یې حد اقل د افغان کار پوهانو له وسه وتلې خبره ده.

خلیلزاد دا ځل لومړی افغانستان ته سفر کړی، څو د سیاسي مشرانو او جهادي رهبرانو لیدلوری او ملاتړ د سولې په روانو خبرو کې ترلاسه او بیا نورو هېوادنو په ځانګړې توګه قطر ته له طالب استازو سره د خبرو لپاره لاړ شي. که څه هم د دې غونډو اصلي موضوع او جزیات له رسنیو سره نه دي شریک شوي، خو داسې ګنګوسې هم دي چې خلیلزاد کوښښ کوي، څو افغان سیاسیون په دې قانع کړي چې له طالبانو سره د موقت حکومت پرسره هوکړه وکړي. کېدای شي د دې چارې لپاره راتلوونکي ولسمشریزې ټاکنې هم وځنډېږي، خو افغان حکومت اعلان کړی چې د ولسمشرۍ ټاکنې به پرخپل وخت تر سره کېږي.

د مسکو ناسته د امریکا لپاره د خطر لوی زنګ و. هغه په دې مانا نه چې طالب استازي مخامخ په نړیواله کچه را څرګندېږي او له خپله دریځه دفاع کوي؛ بلکې په دې مانا چې روسیه د امریکا ګټې په سیمه په ځانګړې توګه په افغانستان کې له ستونزو سره مخ کولی شي. امریکا وېره لري چې هسې نه افغانستان هم لکه عراق چې له صدام حسین نه دوی و نیو، خو ایران یې ګټه خوري او افغانستان هم داسې نه چې روسیه یې په ناچیز لګښت خپل کړي. د مسکو تر ناستې وروسته به دا ځل امریکایان خپله ټوله ډیپلوماسي په کار واچوي، څو طالبان حد اقل خپلو شرطونو منلو ته تیارکړي او په ترڅ کې یې د طالبانو ډېري غوښتني هم و مني. امریکا د سیګار د راپور تر خپرېدا وروسته مطمینه شوې چې په سیمه کې د دوی ګټې یوازې هغه ډله او حکومت خوندي کولای شي چې یو لاس، متحد، قوي او ټول افغانستان یې تر واک لاندې وي او د دې لپاره که دوی هرڅومره تاوان هم کوي، شاید وې مني؛ ځکه امریکا سیمه کې یوازې د القاعدې ځپلو لپاره نه ده، دلته د راتلوونکو سلو کلونو ګټې او کیسې دي. د امریکا سیاسي او ستراتیژیک دوکتورین دومره ساده نه دي چې یوازې په یوه کس پسې دومره قربانۍ ورکړي او هغه هم بیا په بل هېواد کې پیدا شي. افغانستان یې په اسامه پسې سوری سوری کړ، خو چې کله پاکستان کې پیدا شو، هغه ته یې سوړ هم و نه واهه. دوی دلته راغلي چې د دې سیمې په ځانګړې توګه د دې هېواد د طبیعي منابعو څخه برخوداره او د سیمې هېوادونه تر نظامي فشار لاندې ولري. دوی ته ډیموکراسي، د ښځوحقوق او ... یوه کیسه ده چې پر ستېج او کتابونو کې یې ښه بیانوي. په حقیقت کې ورته دا مسایل د خپلو لویو ګټو پر وړاندې ډېرې وړې او ناچیزه کیسې دي. خو د دې خطرناکې لوبې بل اړخ ته د طالبانو سرسخته رقیبان، شمالي ټلواله او د ۱۷ کلونو نوی را زیرېدلی فکر او چاپېریال هم دی. فکر نه کېږي چې خلیلزاد او امریکایان دې په دې و توانېږي چې د یو څو محدودو مشرانو او رهبرانو سره تر خبرو وروسته چې هر څه د دوی ګټې ایجابوي، پر خلکو تحمیل کړي. د افغانستان مسئله اوس هغه حد او برید ته رسېدلې چې سمون او رغون به یې کلونه وخت وغواړي او فکر کوم د هغو راتلوونکو کلونو پیل همدا اوس دی؛ ځکه ټوله نړۍ او دلته ښکېلې خواوې دې پایلې ته رسېدلي چې نور نو په افغانستان کې د زور او جنګ له لارې خپلو اهدافو ته نه شي رسېدای. همدا راز کاش زموږ مشران په خپل ټول قوت د افغان سولې او ثبات لپاره پرته له کومې موخې متې را ونغاړي، خپلې شخصي ګټې، خپل سیمه ییز او نړیوال متحدین او ملګري د افغان ګټو لپاره هېر کړي.

د حکومت له مخالفت سره سره؛ د سولې لپاره د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډ خبر له هرکلي سره مخ شوی دی

ولسمشرۍ ماڼۍ د امریکایي ورځپاڼې وال سټریټ ژورنال پر هغه راپور غبرګون ښودلی چې ویلي یې دي، د افغانستان د سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانګړي استازي زلمي خلیلزاد د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډ غوښتنه کړې ده.

د ولسمشر ویاند محمد هارون چخانسوري ویلي چې د ولسمشرۍ ټاکنې د اساسي قانون د حکم پر بنسټ پر خپل وخت کېږي.

چخانسوري رسنیو ته په استولي پیغام کې ویلي دي، د خلکو له هغې غوښتنې پرته چې په اساسي قانون کې تصریح شوې بل هېڅ انتخاب د منلو نه دی.

چخانسوري ویلي: «د ولسواکۍ په پروسه کې د خلکو د واک دوام یو لازمي اصل دی، د افغانانو هغه غوښتنه چې د هېواد په اساسي قانون کې صراحت لري، بل انتخاب د منلو وړ نه دی، افغان حکومت د هېواد د اساسي قانون له مخې او د انتخاباتو د خپلواک کمېسیون له لوري د جمهوري ریاست د ۱۳۹۸ لمریز کال د انتخاباتو اعلان شوې نېټې ته ژمن دی.»

امریکایي ورځپاڼې وال سټریټ ژورنال په یوه مقاله کې ویلي چې د امریکا حکومت ښایي په افغانستان کې د سولې خبرو د بریالیتوب لپاره له افغان حکومته وغواړي چې د راتلونکي کال د ولسمشرۍ ټاکنې وځنډوي.

ورځپاڼې لیکلي، یو شمېر امریکایي چارواکي وېره لري چې د خلیلزاد له لوري پیل شوې د سولې هڅې ښایي له افغان ټاکنو سره د ملو لانجو او اوږدې سیاسي ترینګلتیا له امله شنډې شي.

ویل کېږي چې خلیلزاد له افغان سیاسیونو سره په لیدنو کې درې وړاندیزونه مطرح کړي، چې د ولسمشریزو ټاکنو له ځنډولو، د لویې جرګې له رابللو او دغه راز د موقتې ادارې له رامنځته کولو څخه عبارت دي.

که څه هم وال سټریټ ژورنال خپلې سرچینې نه دي په ډاګه کړې، خو د افغان ولسمشر محمد اشرف غني ستر سلاکار فضل محمود فضلي ویلي چې خلیلزاد په خپل وروستي سفر او له افغان چارواکو سره په لیدنه کې د ولسمشریزو ټاکنو د ځنډولو مسئله نه ده مطرح کړې.

د ملي یووالي حکومت اجرایه رییس ډاکټر عبدالله عبدالله هم د امریکا له سفیر سره تر لیدنې وروسته ویلي چې ولسمشریزې ټاکنې به پر خپل وخت کېږي.

د وال سټرېټ ژورنال پر راپور غبرګونونه بېلابېل دي، خو په ټوله کې ویل کېږي چې که د سولې پروسه بریالۍ کېږي، نو د ټاکنو ځنډ باید ډېر جدي ونه نیول شي.

د چارو شنونکی مشتاق رحیم وایي، د موقتې ادارې د رامنځته کېدو پلوی نه دی، خو د سولې لپاره د ولسمشریزو ټاکنو ځنډېدل جدي موضوع نه بولي.

په ورته وخت کې د سولې عالي شورا مرستیال عزیز الله حاجي دین محمد هم وایي چې سولې ته باید لومړیتوب ورکړل شي.

دی وایي: «موږ باور لرو چې په هره اندازه چې د سولې لپاره زیات کار وشي، هغې ته نږدې شو او دې کار ته لومړیتوب ورکړل شي، د ملت په خیر ده، په سوله کې به انتخابات هم په ښه شکل ترسره شي».

د ټاکنو خپلواک کمېسیون د راتلونکي کال د وري ۳۱مه د ولسمشریزو ټاکنو د ورځې په توګه اعلان کړې ده.

د خاشقجي پر سر د ترکیې او فرانسې د بهرنیو چارو وزیرانو نانډرۍ:

اردوغان سیاسي لوبه او فرانسه د خاشقجي د مرګ د پوښلو هڅه کوي

د فرانسې د بهرنیو چارو وزیر په خپلو وروستیو څرګندونو سره ترکیه په غصه کړې ده.

ژان ایو لودریان ویلي وو چې د ترکیې ولسمشر رجب طیب اردوغان د سعودي د خبریال جمال خاشقجي د وژل کېدو په اړه د معلوماتو په شریکولو سره یوه سیاسي لوبه پیل کړې ده.

د ترکیې د بهرنیو چارو وزیر د خپل فرانسوي سیال دغه څرګندونې د نه منلو وړ بللې دي.

د ترکیې د بهرنیو چارو وزیر مولود چاووش اوغلو ټینګار کړی چې هېواد یې د سعودي د وژل شوي خبریال جمال خاشقجي په اړه معلومات له پاریس سره شریک کړي دي.

مولود چاووش اوغلو په دې اړه ویلي: «پوهېږم چې د اکتوبر په ۲۴مه زموږ استخباراتو او همکارانو د ثبت شویو غږونو په شمول معلومات چې کله فرانسې یې غوښتنه وکړه، سمدستي د دغه هېواد له استخباراتو سره شریک کړل. که څه هم ژان ایو لودریان وایي چې په دې اړه هېڅ ډول معلومات په لاس کې نه لري او دا ډېره د شرم خبره ده چې زموږ ولسمشر د سیاسي لوبو په کولو تورنوي.»

د فرانسې د بهرنیو چارو وزیر په دې وروستیو کې د ترکیې د ولسمشر رجب طیب اردوغان وروستۍ څرګندونې تر پوښتنې لاندې راوستې دي.

اردوغان ویلي چې هېواد یې د خاشقجي د قتل په اړه ثبت شوي غږونه له متحده ایالاتو، سعودي عربستان، جرمني، فرانسې او بریټانیا سره شریک کړي دي.

خو لودریان ویلي چې خبر نه لري چې فرانسې دې داسې کوم صوتي کسټ ترلاسه کړی وي.

هغه د دې پوښتنې په ځواب کې چې ایا اردوغان دروغ وايي ویلي چې هغه په دغسې شرایطو کې یوه سیاسي لوبه ترسره کوي.

که ترکیې دغه شواهد له فرانسې سره شریک کړي، نو بیا ولې د فرانسې د بهرنیو چارو وزیر دا ډول څرګندونې کوي؟ د ترکیې د بهرنیو چارو وزیر په ضمني ډول ویلي، فرانسه به د دغه قتل د پوښلو هڅه کوي.

خاشقجي چې د سعودي عربستان د ولیعهد محمد بن سلمان له سختو منتقدینو و، تېره میاشت په استانبول کې د سعودي عربستان په کونسلګرۍ کې ووژل شو.

د ترکیې ولسمشر ویلي چې د دغه قتل امر د سعودي عربستان د حکومت جګپوړو چارواکو ورکړی دی.

د سعودي چارواکو تایید کړې چې خاشقجي په عمدي توګه وژل شوی دی.

د کتـــاب خبــرې

د رهبرۍ اړینې ځانګړنې

۲۱ هغه ځانګړتیاوې چې یو غوره رهبر یې حتماً ولري

◎ لیکوال: جان مکسوېل
◎ ژباړن: میـراحمد یـاد

څوارلسمه ځانګړنه
د ستونزې حل:

د رسېدو لار

د ستونزو د حل وړتیا زیاتولو لپاره لاندې کارونه وکړئ:

- په ستونزو پسې وګرځئ. که تر اوسه له ستونزو پټېدلی اوس یې ولټوئ او ورسره مخ شئ. تجربه یوازې له ستونزو سره د مخ کېدو په صورت کې ترلاسه کېږي. هغه ستونزې پیدا کړئ چې باید حل شي او یو ځو حل لارې هم ورته وټاکئ. بیا موضوع له داسې رهبر سره شریکه کړئ چې د ستونزو د حل وړتیا او تجربه لري. تاسې کولای شئ چې د هغوی له تجربو د ځان په ګټه کار واخلئ.
- مېتود جوړ کړئ. ځینې خلک په دې له ستونزې سره مخ دي چې نه پوهېږي له ستونزې سره څنګه مخ شي. په لاندې سپارښتونو عمل وکړئ:

۱. د اصلي ستونزې په پیدا کولو وخت ولګوئ.
۲. وګورئ چې نورو خلکو په دې برخه کې څه کړي دي.
۳. له خپلو همکارانو وغواړئ چې ټول اړخونه یې وسنجوي.
٤. نوښت وکړئ، په ذهن کار وکړئ او بېلابېلې حل لارې پیدا کړئ.
٥. په ټولو کې ګټوره حل لاره وټاکئ.

- د ستونزو «حل» ته مخه کړئ. که له ستونزې سره مخ یئ، له داسې خلکو سره سلا وکړئ چې د دغو ستونزو د حل تجربه ولري. هغوی به درته ستاسې د ضعف ټکي وښیي، په دې توګه به ستاسې د ضعف ټکي له منځه لاړ شي او تاسې به نوي شیان زده کړئ.

له تجربې زده کړه

(جین تونې) د (جیک ډمپسي) په ماتولو د نړۍ د سوک وهنې اتلولي وګټله، خو زیاتره خلک نه پوهېږي چې د سوک وهنې د لوبې په پیل کې د تونې دواړه لاسونه مات شوي دي. ډاکټر او مدیر یې ورته وویل چې له دې پېښې وروسته هېڅکله اتلولي نشې ترلاسه کولای. خو دې پېښې د هغه مخه ډب نه کړه، هغه هڅه وکړه، له حکمته یې کار واخیست او د سوک وهنې د تاریخ ماهر سوک وهونکی شو. هېڅ‌چا ته اجازه مه ورکوئ چې ستاسې په لاره تیرې او خنډونه واچوي او تاسې له خپلو هیلو او ارمانونو را وګرځوي.

پنځلسمه ځانګړنه
اړیکې:

که تاسې له نورو سره ښې اړیکې ونه لرئ،
هغوی به هم ښې اړیکې درسره ونه لري.
د بریا تر ټولو مهم رکن دا دی چې له نورو سره په مخ کېدو پوه شو.
(تئودور روزوېلټ)
«د امریکا ولسمشر»
خلکو ته دا مهمه نه ده چې تاسې څومره پوهېږئ،
خلکو ته دا مهمه ده چې څومره پام ورته کوئ.
(جان مکسوېل)

غوره طبابت

که ډاکټر نه یاست نو د ویلیم اوسلر (William Osler) نوم به مو هم نه وي اورېدلی. دی د پوهنتون استاد، لیکوال او ډاکټر و، چې په ۱۹۱۹ز کال کې د اویا کالو په عمر مړ شو او تر دې وخته یې طبابت کاوه او درس یې هم ورکاوه. ده د (Principles and Practice of Medicine) په نوم یو کتاب ولیکه او دې کتاب یې څلوېښت کاله په انګلیسي ژبې نړۍ، چین او جاپان کې د طب له محصلینو او ډاکټرانو سره په زده کړو کې مرسته وکړه. په دې توګه یې نه یوازې دې خلکو ته بلکې نړۍ ته هم لوی خدمت وکړ.

د اوسلر وړتیا په ښوونځي کې هم څرګنده وه، هلته یې وښودله چې له خلکو سره په چلند کې فوق العاده وړتیا لري او په اړیکو کې یې هر چلند د خلکو د درناوي پر اساس و. کلونه وروسته چې دی لوی شو، د امریکا د ډاکټرانو اتحادیه یې رامنځته کړه. دا کار یې په دې خاطر وکړ چې ډاکټران سره را ټول شي، له یو بل سره خپل معلومات شریک کړي او د یو بل ملاتړ وکړي. د استادۍ پر وخت یې د طب پوهنځي درسي مېتود بدل کړ. د طب محصلین یې له پوهنځینو او ټولګیو بهر را وایستل او روغتونونو ته یې په دې خاطر بوتلل چې له ناروغانو سره په اړیکه کې وي. دی پر دې باور و چې ډاکټران له ناروغانو سبق اخلي.

ده ډېره هڅه کوله چې ډاکټرانو ته مینه او مهرباني ور زده کړي، د طب د محصلینو یوې ډلې ته یې وویل:

(تاسې به په ورځپاڼو کې لوستي وي چې زمونږ په اړه یو نوی احساس را پیدا شوی دی، دوی وایي چې مونږ ډاکټران نن سبا د ناروغانو پر ځای ناروغۍ او درملنې ته ډېر پام کوو، خو زه تاسې ته وایم چې تاسې د کار پر وخت ناروغانو ته ډېر پام کوئ. مونږ ته چې څوک راځي کمزوري وي، مونږ ته یې ټول ضعفونه او نیمګړتیاوې ښکاره وي، تاسې باید خپل زړه نرم وساتئ.)

دوام لري...

Blackwater

اکسوس کتابپلورنځی

بلک واټر د امریکایي امنیتي کمپنۍ د فعالیتونو او مدیریت په اړه د امریکایي ژورنالېست جیریمي سکاهل لیکل شوی اثر دی. د دې کتاب انګریزي بڼه تازه اکسوس ته رسېدلې او تر دې مخکې یې پښتو بڼه هم ښاغلي محمد زبیر شفیقي ژباړلې وه او اوس هم د لاسرسي وړ ده.

یاد انګریزي لیکل شوی کتاب ۴۸۴ مخونه او نولس څپرکي لري.

په کتاب کې د یادې کمپنۍ په بشر ضد فکر او کار، ماموریت او مدیریت له السلوادوره نیولې تر چیلي، نیکاراګوا، عراق او افغانستان پورې بحث شوی دی.

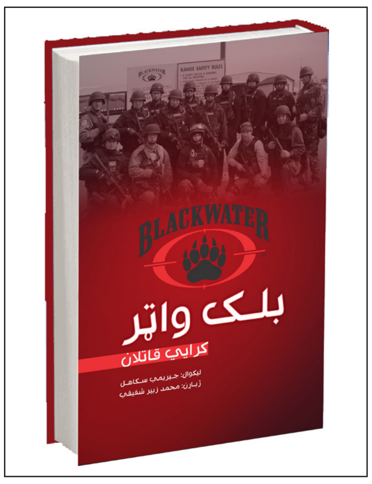
لوستونکي به د دې کمپنۍ له ماموریت، تشکیل، د چارو سمبالښت او هغو فعالیتونو سره اشنا شي چې عادي بشر پرې تأسف کوي، خو دوی پرې ویاړي. د بلک واټر کمپنۍ دویم او رسالتي نوم «کرایي قاتلان» دي. دوی امنیتي پرپوزل تیاروي او جګړه مدیریت کوي. کولای شو ووایو چې دوی یوه مشروع هدف ته د رسېدو لپاره نامشروع ښکاریان دي. د امنیت تامین د دولتونو یوه انحصاري او سنتي دنده ده او د دا ډول شبکو په رامنځته کېدو سره دا دنده نن ورځ د موازي تاسیساتو او د ملي حاکمیت په تعریف کې د تنوع په مانا ده.

د کتاب لیکوال جیریمي سکاهل دا په ډاګه کوي چې یوه خصوصي امنیتي او نظامي کمپنۍ څنګه د ترهګرۍ ضد جګړه کې لوبه کوي او ستر نوم خپلوي. د دې کمپنۍ دروند ماموریت تر ډېره په بغداد کې ترسره شوی او د نړیوالو پام یې را خپل کړی دی.

د دې کتاب ښېګڼه دا ده چې په هر څپرکي کې د نوموړې کمپنۍ د یوه مهم فعالیت په اړه مفصل بحث شوی دی. لیکوال یو امریکایي بشردوست انسان دی، د کمپنۍ په اړه یې د لیکل شوي اثر موخه د بشر ضد کړنو ننګونه ده، لیکوال د څېړنیز ژورنالیزم په رڼا کې خپلې لیکنې ترتیب کړې او هڅه یې کړې چې په مسلکي توګه مطلوبې پایلې ته ورسېږي.

له بلېخوا د دې کتاب لوستل له افغان لوستونکو سره مرسته کوي چې د دې کمپنۍ په اړه کره معلومات ترلاسه کړي، ځکه دا کمپنۍ هڅه کوي چې د افغانستان په امنیت کې یو ځل بیا خپل ماموریت اجرا کړي او خپلو ټاکلو موخو ته ورسېږي.

د دې کتاب پښتو بڼه چې ۵۲٦ مخونه لري په تېرو څلورو کلونو کې دوه ځله چاپ او د کتاب په بڼه بازار ته وړاندې شوې ده. د دې کتاب پښتو بڼه چې ښاغلي محمدزبیر شفیقي ژباړلې ده، په کابل کې د اکسوس کتابپلورنځي لخوا چاپ شوې وه او اوس هم په بازار کې شته. د دې کتاب د پښتو او انګریزي بڼو مینه وال کولای شي په کابل کې یې له اکسوس کتابپلورنځي او هم د هېواد په نورو مشهورو کتابپلورنځیو کې ترلاسه کړي.



روانه اونۍ اکسوس کتاب پلورنځي ته تازه راغلي کتابونه

شمېره	د کتاب نوم	لیکوال / ژباړن	بیه
۱	Black Water	Jeremy Scahill	۳۲۰؋
۲	American English File Starter 2nd SB+WB	OXFORD	۲۵۰؋
۳	American English File 1 2nd SB+WB		۲۵۰؋
٤	American English File 2 2nd SB+WB		۲۵۰؋
٥	American English File 3 2nd SB+WB		۲۵۰؋
٦	American English File 4 2nd SB+WB		۲۵۰؋
۷	American English File 5 2nd SB+WB		۲۵۰؋
۸	شهامت	دبی فورد	۱۷۰؋
۹	Inside Writing intro	OXFORD	۱۸۰؋
۱۰	Inside Writing 1		۲۰۰؋
۱۱	Inside Writing 2		۲۰۰؋
۱۲	Inside Writing 3		۲۰۰؋
۱۳	Inside Writing 4		۲۰۰؋
۱٤	قانون جذب (چگونه به بیشتر خواسته هایم دست بیابم و چیزهایی راکه نمی خواهم از خود دور کنم؟)	مایکل لوسیر	۱۲۰؋
۱۵	قوانین روابط موفق	دکتر باربارادی آنجلیس	۲۰۰؋
۱٦	من سه نفر هستم	دکتر حسن شاهدی	۱۵۰؋
۱۷	قانون شادی (چگونه خرد معنوی وعلم جدید می توانند زندگی شما را عوض کنند)	دکتر هنری کلاود	۱۳۰؋
۱۸	د ښه ژوند تګلارې	حضرت عثمان نوري	۷۰؋
۱۹	بریالی ژوند (اروپوهنه)	علي رضا شجاعي یگانه	۱۵۰؋
۲۰	ویښونکې خبرې	حسیب الرحمن نورمل	۱۰۰؋
۲۱	ویاړلی ژوند (دویم چاپ)	شیوکهرا	۱۳۰؋
۲۲	جامعه شناسی احزاب سیاسی	ربرت میخلر	۱۰۰؋
۲۳	یک وفاداری بالاتر (حقیقت ،دورغ و رهبری)	جیمز کومی	۳۰۰؋
۲٤	د قیامت علامې	دوکتور یوسف بن عبدالله الوابل	۱۷۰؋
۲۵	دیني لارښود (عقائد،عبادات،معاملات او آداب)	عنایت الله عالدل	۳۸۰؋
۲٦	استراتژی بازاریابی صادرات	شامینگ زو	۳۵۰؋
۲۷	د خلکو سندرې	حبیب الله رفیع	۲۵۰؋
۲۸	بلک واټر (کرایي قاتلان)	جیمز کومی	۲۸۰؋
۲۹	ژوند ته دی شفا ورکړه	لویس.ایل.هې	۲۰۰؋
۳۰	فوق طبیعت	لیال واتسون	۲۸۰؋

په خپل کور او کار ځای کې د کتابونو د تر لاسه کولو لپاره له لاندې شمېرو سره اړیکه ونیسئ

پته: دهبوریو پارک جنوبي دروازې ته مخامخ اړیکه: 0798-98-9696 - 0202504652

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	۷٦,۱۰
€	۸۵,۳۰
Rp.	٥٦٤
₹	۱۰٤۰
¥	۱۰,۸۰
£	۹٦,۸۰

پروازونه

کابل - هرات	10:00
کابل - انقره	17:30
کابل - ارومچي	10:30

Kam Air

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

flydubai

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

بیړنۍ شمیرې

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

همیانی

بريالي خلک له خپلو پیسو سره دا تېروتنې نه کوي

ژباړه: نوراحمد احمدي

هغوی چې نن د بریا پر لوړو پوړو ناست دي؛ دې ځای ته د رسېدو لپاره له کړاوونو او کړنګونو تېر شوي دي. اوس پوښتنه دا ده چې بريالي کسان په خپلو پیسو کوم کارونه کوي؟

په بریالیتوب کې د پیسو اغېزناک مدیریت له مهمو مهارتونو څخه دی. ډېری بريالي کسان د خپل ژوند له لومړيو کلونو تصمیم نیسي چې د پیسو په اړخ کې اغېزناک اوسي.

ستاسې د عوایدو پر بنسټ ژوند کول د مالي مدیریت یو مهارت دی. د نړۍ ډېرو بریالیو کسانو په خپل توان سره له دې اصله کار اخیستی دی. د بېلگې په ډول، سرجان تمپلتون یو افسانوي پانګوال چې میلیونر شو، حتی کله چې له محدودو لارو تېر شو، خپل ۵۰سلنه عواید یې سپما کړل. موږ که ۵۰سلنه نه شو کولای، کولای شو چې له ۱۰-۱۵ سلنه عوایدو په سپما کولو سره مالي بریالیتوب حاصل کړو.

مهم ټکی: د سپما لارې چارې ولټوئ!
بریالیو کسانو ته د توکو بیه مهمه ده، هغه نرخ چې د ډوډۍ، یوه جوړه کالیو یا پانگونې لپاره یې ورکوئ، یوازې د کیسې یوه برخه ده. بريالي کسان د یادو توکو نرخ ته هم حساب کوي. په پانګونو کې، د هماغې پانګونې ودې ته په راتلونکې کې حساب کوي.

د شخصي مواردو لپاره باکیفیته توکي اخلي چې ډېر وخت او عمر ولري. د بېلگې په ډول، شوني ده یو ډول تجارتي بوټ چې بیه یې ۲۰۰ ډالره یا تر دې ډېره وي یوه موده کار درکړي، مگر که له دې بوټو په صحیح توگه ساتنه وشي؛ کلونه وخت به ووهي.

مهم ټکی: لوړ کیفیت لرونکي توکي وپېرئ چې د ډېر وخت لپاره دوام وکړي!
بريالي کسان پوهېږي چې څنگه خپل ضمانتونه مدیریت کړي. باید پر خپلو قسطونو په میاشت کې یو حد کېږدي.

د CNN په حواله، د امریکایي کورنیو سامان الاتو متوسط نرخ له ۱۵ زره ډالره زیات قسط په ځان پسې لري. همدارنگه بريالي کسان همېشه خپلو بانکي تنخواگانو ته هم یو نظر کوي چې څومره اندازه له ATM کارته د استفادې او نورو پېښو لپاره ورکوي. کله مو چې د سیستم د کار د ډول لاره بیاموندله، له دې تنخواگانو څخه د خلاصون لاره اسانه ده.

مهم ټکی: یوازې په هره میاشت کې له ۵-۱۰ دقیقو خپل مالي حساب ته بیاکتنه وکړئ. دا هغه ټول وخت دی چې د دې تنخواگانو د درک او په هغو کې د سپما لپاره لازم دی.

بريالي کسان په ژوند کې تر ژورو تحولاتو وروسته خپله شتمني له هغه سره مطابق همغږې کوي
ایا تازه واده مو کړی دی؟ ایا ستاسې خاوند ستاسو له هیلو او ارزوگانو خبر دی؟

دا هغه ټکي دي چې بريالي کسان یې په خپلو مالي چارو کې په خورا اغېزناک ډول ترسره کوي. خپل ژوند او خپلو مالي طرحو ته بیاکتنه کول لږترلږه په کال کې یو وار، دا د مهمو حالاتو او شرایطو لاندې راتلو پر مهال خورا عالي او بهترین اسلوب دی.

بريالي کسان پر ولاړو او سوکه عوایدو قانع نه دي؛ هغوی د خپلو عوایدو د لوړولو لپاره د لارو په پیداکېدو پسې دي.

ځینې کسان د ډېرو پیسو غوښتنه نلري یا یوازې د لږو پیسو په ترلاسه کولو سره قناعت کوي. متاسفانه ستاسې د عوایدو هغه اندازه چې تاسې یې د لاسته راوړلو لپاره ځای پر ځای ولاړ یاست، دا له ستاسې څخه د پېر قدرت اخلي. بلخوا بريالي کسان د لا ډېرو عوایدو په ترلاسه کېدو پسې دي. ډېر عواید تاسې ته د خپلو شخصي علایقو لپاره انتخاب او یو ډول د خوندیتوب احساس درکوي.

بريالي کسان هره ورځ د خپلو عوایدو د لوړېدو لپاره کار کوي. د بېلگې په ډول، په زده کړییزو دورو کې د خپلو مهارتونو د زیاتېدو لپاره گډون کوي یا د خپل شرکت لپاره د نوښت او خلاقیت زیاتېدو په نظریاتو کې همکاري کوي. هغوی پوهېږي چې څرنگه د زیاتو پیسو لپاره اقدام وکړي.

مهم ټکی: له ځانو سره لطف وکړئ او داسې مهارتونه ترلاسه کړئ چې د لوړ عاید درلودونکي وي.

بريالي کسان په هره میاشت کې د خپلو مالي چارو د بیاکتنې لپاره د اخطاریو دوره وار زنگ لري.

مالي بریالیتوب ته رسېدل د ځینو ارامو او مستمرو عادتونو ایجادول غواړي. په دې کې کېدلای شي ستاسې د بېلانس د کنټرول عادت هم شامل شي. بريالي کسان په هره میاشت کې له ۳۰-٦۰دقیقو د خپلو مالي چارو بیاکتنې ته ورکوي: پانگونې، بانکي حسابونه، د اعتبار کاردونه او... کله چې تېروتنه ویني، سملاسي اقدام کوي.

بريالي کسان د خپلو پیسو په باره کې احمقانه ریسک نه اخلي.

د وارن بافت (Warren Buffett) له قوله چې ویلي یې دي:" د پیسو دوه قانونه دي: لومړی قانون دا دی چې هېڅکله پیسې له لاسه مه ورکوئ. دویم قانون لومړي قانون ته پاملرنه وکړئ. " هر ډول پانگونه له یو لړ خطرونو سره تړلې ده او پر دې اساس د پیسو د له لاسه ورکولو پوټنشیل هم په ځان پسې لري. ویل شوي دي چې بريالي کسان له ماتې او ضرر څخه د پرهېز په موخه له دوو قوي وسایلو استفاده کوي. هغوی د خطر د کنټرول لپاره د عاید گټونکې شتمنۍ ایجاد او د بېمې ارزښت درک کوي،لکه کور او عمر بېمه.

بريالي کسان متخصصو کسانو ته مسوولیت نه سپاري
بريالي کسان د متخصصو کسانو سپارښتنې تعقیبوي او سره له دې هیڅکله هغوی ته مسوولیت نه سپاري. د بېلگې په ډول، دا ډېره ښه ده چې د خپلو مالي چارو د پلانولو لپاره دې له مالیاتي حسابدار څخه سپارښتنې طلب کړئ، مگر بريالي کسان د پوښتلو لپاره وخت ورکوي او له هغه کس څخه د سپارښتنو اخیستلو دمخه یوار هغه ارزیابي کوي.

بريالي کسان پوهېږي چې مالي بریالیتوب یوازې د بريالي ژوند یو اړخ دی. په مالي بریالیتوب پسې تلل یو ارزښتمن هدف دی. مهمې مالي منابع، تاسې ته زیات انتخابونه درکوي، څو هغو دلایلو ته په کتو سره چې تاسې پرې باور لرئ، وخت او انرژي ځانگړې کړئ. همدارنگه کېدلای شي چې ټکنالوژۍ، روغتیا او فراغت ته د لاسرسي په معنا وي، مگر بريالي کسان پوهېږي چې مالي بریالیتوب یوازې د ژوند یوه برخه ده. د بېلگې په ډول، د پیسو ضایع کېدو له وجې روغتیا ته پام نه کول، یوه ډېره کمزورې ستراتېژي شمېرل کېږي.

د طالب چارواکو ازادېدو ته د سولې شورا هیله مندي:

له پاکستاني زندانونو د طالب چارواکو ازادېدل به د سولې له خبرو سره مرسته وکړي

د سولې عالي شورا وایي، د پاکستان له لوري د دوو زنداني طالب چارواکو خوشي کېدل به د سولې پر پروسه مثبت اغېز ولري.

د سولې شورا مرستیال مولوي عبدالخبیر اوچقون پرون په کابل کې خبریالانو ته وویل چې د له پاکستاني زندانونو د طالب چارواکو خوشي کېدل به د حکومت او طالبانو د سولې له خبرو سره مرسته وکړي.

اوچقون زیاته کړه: «که د را خلاصو شویو کسانو شالید ته وکتل شي، دوی د بندي کېدو په مهال د سولې مذاکراتو او ډیالوگ ته تمایل درلود، که موږ نتیجې ته ولاړ شو، د دوی راخلاصون کولای شي د سولې بهیر ته گټور واقع شي.»

دا څرگندونې داسې مهال مطرح کېږي چې د اسوشېټېډ پرېس خبري اژانس د یو شمېر طالب چارواکو له قوله راپور ورکړی چې د طالبانو د وخت د افغانستان بانک رییس عبدالصمد ثاني او د دې ډلې یو بل قوماندان صلاح الدین د دوشنبې په ورځ د پاکستان له زندانونو ازاد شوي دي.

له دې وړاندې د طالبانو بنسټگر ملا برادر هم د پاکستان له زندانه ازاد شوی و.

د راپورنو له مخې اوس هم د پاکستان په زندانونو کې نامعلوم شمېر طالبان د بېلابېلو عواملو له امله د بند شپې او ورځې سبا کوي.

ویل کېږي دغه طالب مشران وروسته له هغې خوشي شول چې د افغانستان د سولې په چارو کې د امریکا د بهرنیو چارو وزارت استازي زلمي خلیلزاد له پاکستاني او افغان چارواکو سره لیده کاته وکړل.

د افغانستان د خلاصون لارې شورا مشر او د طالبانو د رژیم پخوانی چارواکی سیداکبر اغا هم پر دې باور دی چې له پاکستاني زندانونو د طالب مشرانو خوشي کېدل د سولې له خبرو اترو سره د پام وړ مرسته کولی شي.

سیداکبر اغا زیاتوي: «دغه کسان په طالبانو ملکي او نظامي زیات تاثیر لري، د طالبانو په منځ کې یو دود دی، هغه کسان چې له زندانه خلاص شي او د ملگرتیا لپاره او دا چې د مظلومیت دوره یې تېره کړې وي طالبان یې زیات قدر کوي.»

دا په داسې حال کې ده چې د تېرې جمعې په ورځ د افغانستان د سولې عالي شورا او طالب استازو د مسکو په غونډه کې گډون کړی و.

په ورته وخت کې د افغانستان د سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړي استازي زلمي خلیلزاد د افغانستان د سولې لپاره د سیمې یو شمېر هېوادونو ته خپل سفرونه پیل کړي دي.

مشرانو جرگې د امنیتي وضعیت پر خرابېدو اندېښنه څرگنده کړه

مشرانو جرگې په هېواد کې د ناامنیو پر زیاتېدو اندېښنه وښوده او له امنیتي چارواکو یې وغوښتل چې د وسله والو مخالفینو د گواښونو د مخنیوي لپاره جدي گامونه واخلي.

د مشرانو جرگې غړي وایي، په هېواد کې امنیتي گواښونو د ډېرو ولسوالیو سقوط ته زمینه برابره کړې او حکومتي چارواکي باید ورته جدي پاملرنه وکړي.

د دې جرگې د سې شنبې ورځې په عمومي غونډه کې یو شمېر سناتورانو حکومت په بې کفایتۍ تورن کړ او ویې ویل چې که چېرې دا وضعیت دوام وکړي، ډېرې ولسوالۍ به د وسله والو مخالفینو لاس ته ولوېږي.

د دغو سناتورانو له ډلې محمد عظیم قویاش وویل، دا مهال د غزني ترڅنگ د فراه، کندوز او سرپل ولایتونه هم له لوړو امنیتي گواښونو سره مخ دي.

قویاش زیاته کړه: «څو میاشتې کېږي چې په فراه، کندوز او سرپل کې امنیتي وضعیت د اندېښنې وړ دی او له تېرو شلو ورځو را په دېخوا زرگونه وسله وال د سنچارک ولسوالۍ په مرکز کې ځای پرځای دي او لسگونه کلي د وسله والو تر کنټرول لاندې راغلي چې له امله یې سلگونه افغان سرتېري وژل شوي او زرگونه کورنۍ بېځایه شوي دي.»

دا په داسې حال کې ده چې د غزني د جاغوري او مالستان او دغه راز د ارزگان ولایت د خاص ارزگان ولسوالیو د امنیت د ټینگښت لپاره وړمه ورځ په کابل کې سلگونه کسان ارگ ته نږدې د اعتراض په توگه راټول شوي وو.

په همدې حال کې یو بل سناتور محمد داود غفاري وویل چې دا مهال د غور د چهار سدې ولسوالۍ د وسله والو مخالفانو تر محاصرې لاندې ده.

نومورې وویل: «د غور د چارسدې ولسوالۍ له تېرو۴۵ ورځو راهیسې تر محاصرې لاندې ده، ټېپان روغتون ته نه شو انتقالولی، لارې بندې دي، یوه ډوډۍ په پنځوس افغانۍ پلورل کېږي، امنیتي چارواکي حتی زموږ ټلیفوني اړیکو ته هم ځواب نه ورکوي.» تر دې وړاندې ولسي جرگې هم د ناامنیو پر زیاتېدو اندېښنه ښودلې وه.

د مشرانو جرگې د سې شنبې ورځې د عمومي غونډې مشري د جرگې لومړي مرستیال محمد علم ایزدیار کوله چې د سناتورانو له څرگندونو وروسته یې وویل، حکومت باید د ژمي په راتلو د وسله والو مخالفانو د ځپلو لپاره گټه پورته کړي.

ده وویل: «له دغه سوړ ژمي باید حکومت ښه گټه واخلي او وسله وال مخالفان وځپي، کومه ناسته چې راتلونکې اونۍ لرو امنیتي چارواکي غوښتل شوي او په دې اړه به ځواب ورکړي.» په ورته وخت کې د ملي دفاع وزارت ویاند غفور احمد جاوید ازادي راډیو ته ویلي، افغان امنیتي ځواکونو د هېواد په نهو ولایتونو کې چې امنیتي گواښونه پکې زیات وو، هوایي او کوماندویي عملیات پیل کړي او په هرځای کې چې دښمن سر پورته کړي، وبه ځپل شي.

نومورې وویل، دا مهال په ارزگان، غزني، بدخشان، فاریاب، کندوز او فراه ولایتونو کې د ملي اردو عملیات روان دي.

مسیر ورځپانه
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
گرافیک او ډیزاین: ارمان
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦ ۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦
maseerdaily@gmail.com
0202502100 / 0777989696
www.maseerdaily.af
Maseer Daily
MaseerDaily

Maseer Daily
New Vision, New Journey

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د لړم ۲۳مه | د ۲۰۱۸ د نومبر ۱۴مه | دویم کال | ۲۸۵یمه گڼه
www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننگرهار	خوست
۱۵	۱۵	۱۹	۱۰	۲۲	۱۷
-۳	۱	٤	-۱	۸	٥

شرعي وختونه: سهار ۰۵:۰۰ | لمر ختل ۰۶:۲۵ | ماسپښین ۱۱:۳۸ | مازیگر ۰۳:۱۲ | ماښام ۰٤:۵۰ | ماخوستن ۰۶:۱۷

نړۍ

د خاشقجي پر سر د ترکیې او فرانسې د بهرنیو چارو وزیرانو ناندرۍ:

اردوغان سیاسي لوبه او فرانسه د خاشقجي د مرگ د پوښلو هڅه کوي

۳

د تاجکستان په یوه زندان کې ۵۰ کسان وژل شوي

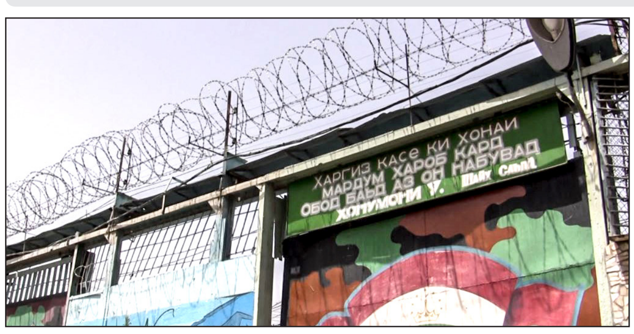
سرچینې وايي، د تاجکستان د شمالي ولایت خجند په یوه زندان کې د نښتې له امله ۵۰ زندانیان وژل شوي دي. د نومبر په ۷مه د خجند په یوه زندان کې د پولیسو او زندانیانو تر منځ د نښتو خبر خپور شو چې دا نښتې لا هم روانې دي.

د تاجکستان حکومت په دې اړه د ډېرو معلوماتو له خپرولو ډډه کړې.

د سیمې خلکو ازادي راډیو ته ویلي چې پولیس د بلوا د ځپلو لپاره زندان ته استول شوي او له هغه ځایه د ډزو غږونه هم اورېدل شوي دي.

په تاجکستان کې یوې حکومتي سرچینې چې د مسئلې د حساسیت په خاطر یې د خپل نوم د پټ پاتې کېدو په شرط د ازادي راډیو خبریال ته ویلي چې په دغو نښتو کې تر اوسه ۵۰ تنه وژل شوي دي.

د تاجکستان پټو حکومتي سرچینو تر دې مخکې ازادي راډیو ته ویلي وو چې د بلوا ضد پولیسو او زندانیانو ترمنځ په نښته کې ۲۲ بندیان او دوه ساتونکي وژل شوي دي.



د اسلامي دولت وسله والې ډلې داعش ادعا کړې چې په خجند کې د زندانیانو په بلوا کې د دوی وسله والو لاس درلود.

د بشري حقونو د څار ټولنه:

پاکستان د نړۍ تر ټولو نيمگړی او بد تعليمي نظام لري

د بشري حقونو د څار ټولنې په یوه تازه خپاره کړې راپور کې ویلي چې د پاکستان تعلیمي نظام په نړۍ کې تر ټولو ناقص او بد نظام دی.

د دې ټولنې په خبره په ۲۰۱۵ ز کال کې په اسلو کې غونډه وشوه او په هغه کې د پاکستان تعلیمي نظام د نړۍ تر ټولو ناقص نظام وبلل شو چې له هغه مهاله تر دې دمه یې هېڅ راز مثبت بدلون نه دی کړی.

په دغه راپور کې راغلي چې همدا اوس په دغه هېواد کې ۲۲ میلیونه ماشومان ښوونځیو ته له تگ محروم دي چې له دې ډلې یې درېیمه برخه نجونې دي. د بشري حقونو د څار ټولنې په دغه راپور کې راغلي چې د نجونو لپاره د پاکستان تعلیمي اداري تر ټولو بدې دي او ډېری نجونې د دغه تعلیمي نظام د ستونزو له امله زده کړو ته زړه نه ښه کوي.

په راپور کې وړاندې راغي چې پر تعلیمي نظام د حکومت بې ځایه فشارونه، ناامني، غلط سیاستونه او ورته ستونزې د دې لامل شوې چې د پاکستان تعلیمي نظام تر ډېره زیانمن شي، خو پاکستان د بشري حقونو د ټولنې د دغه راپور په اړه غبرگون نه دی ښودلی.

کمپاین دو روزۀ آگاهی دهی دیابت در کابل برگزار می‌شود

درحالیکه وزارت صحت عامه، آمار دقیق از مبتلایان بیماری شکر در کشور در دست ندارد؛ اما می گوید که از آغاز سال تاکنون، بیش از ۱۵هزار فرد مصاب به این مرض، در پنج مرکز تداوی این بیماری ثبت شده اند.

دوکتور ماموسی زیور معین مالی و اداری وزارت صحت عامه، دیروز در نشستی که به مناسبت گرامی داشت از روز جهانی بیماری دیابت (شکر) تحت عنوان «خانواده ها و بیماری شکر» در کابل تدویر یافته بود گفت که از آغاز سال تا به حال، بیش از ۱۵ هزار تن که ۸۵۰۰ تن آنان را زنان تشکیل می دهند، در پنج مرکز صحی ثبت شده اند.

وی با بیان اینکه شکر هشتمین بیماری کشنده در جهان است، افزود: «هدف از گرامی داشت از این روز، بلند رفتن سطح آگاهی خانواده ها از این بیماری و اتخاذ برنامه های مراقبتی می باشد».

طبق شواهد و مطالعاتی که توسط فدراسیون بین المللی بیماری شکر که در سال ۲۰۱۲م انجام شده است حدود۸٤۹۰۹۲ نفر در افغانستان از این بیماری رنج می‌برند که از این شمار سالانه ۱۹۷۷۳ تن جان خود را از دست می‌دهند.

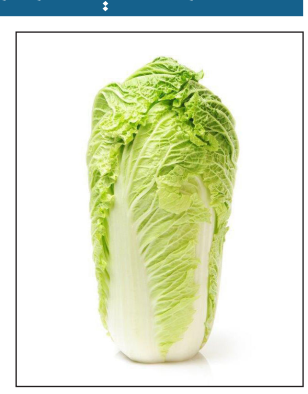
داکتر ریک پیپ کورن (Dr.Rik.Peeperkorn) رئیس سازمان صحی جهان، دراین نشست گفت که دیابت، یک مرض کشنده است که سالانه در تمام جهان تعداد زیادی از مردم به این بیماری دچار می شوند .

او در حالیکه کمپاین آگاهی دهی امسال را تقدیر کرد، اظهار امیدواری نمود که در مورد این بیماری، از این طریق به مردم آگاهی داده شود و کسانیکه به این بیماری مصاب اند به تداوی خویش بپردازند.

قرار است وزارت صحت عامه افغانستان، سر از امروز کمپاین دو روزۀ آگاهی دهی را در باغ بابر و شهرآرای کابل راه اندازی کند.

ژوند

د کاهو له دې گټو او زیانونو خبر یاست؟



سابه په ټوله کې هغه که خام خوړل کېږي او یا هم پاخه، د انسان د روغتیا لپاره خورا گټور دي. روغتیاپالان وايي، کاهو د وینې له صافولو سره مرسته کوي. له دې سره سره کاهو صفرا کموي، قبضیت، ټوخی او د بدن دردونه له منځه وړي او خوب ارامولي. کاهو د مېکروب ضد خاصیت لري، تنده او د سینو درد له منځه وړي. دغه راز د مثانې د زخمونو لپاره درمل دي او د ادرار لپاره لار پرانیزي. هغه کسان چې اشتها نه لري، کاهو ورته تر ټولو ښه نسخه ده. د دې لپاره چې په ټپي شوي ځای مو له سره وېښتان را شنه شي، کاهو وخورئ. په چین کې هغه مېرمنې چې ماشوم ته شیدې ورکوي، د شېدو د زیاتوالي لپاره کاهو خوري.

د کاهو زیانونه:

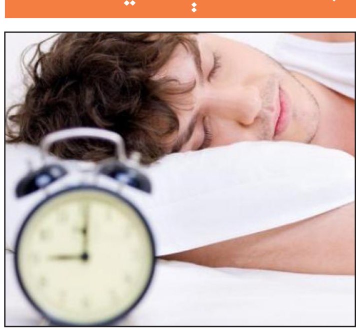
د کاهو تخم د کوکنارو تخم ته ورته او مخدر دی؛ که وخوړل شي، سر گنگسي پیدا کوي او د خوب د زیاتوالي لامل گرځي. که کاهو له ټاکلي اندازې زیات وخوړل شي، حافظه کمزوري کوي، د سترگو لید او جنسي قوه له منځه وړي.

د شپې وختي ویده کېدل دا گټې لري

خدای پاک په خپل کتاب کې په واضحه توگه بیان کړي چې شپه مې ستاسو د راحت، ارام او سکون لپاره پیدا کړې او ورځ مو بیا د کار لپاره. که یو انسان د ورځې هر څومره ستړی وي، خو که د شپې سم خوب وکړي، نو ستړیا یې له منځه ځي. ځینې خلک د شپې وختي ویده کېږي، خو ځینې نور بیا ناوخته. که تاسو د شپې وختي ویده شی، نو له ښې روغتیا به هم برخمن وی.

۱- هغه کسان چې د شپې وختي ویده کېږي، د نورو په پرتله یې پوستکی تازه وي. تاسو چې کله د شپې وختي ویده کېږی، نو ارو مرو سهار وختي پاڅېږی. هغه کسان چې په کافي اندازه خوب کوي، بدن یې په پوره ډول حجرې تولیدوي او دا یې د پوستکي د تازه کېدو لامل کېږي.

۲- هغه کسان چې د شپې وختي ویده کېږي، د ورځې په اوږدو کې په پوره انرژۍ کار کولی شي او لږ ستړي کېږي.



۳- وختي ویده کېدل د مناسب وزن لپاره گټوره چاره ده، خو په دې شرط چې سهار وختي پورته شی.

۴- هغه کسان چې په کافي اندازه خوب کوي، ډېر لږ د وېښتانو د تویېدو په ناروغۍ اخته کېږي. مانا دا چې کافي خوب د انسان وېښتان هم قوي کوي.

۵- د شپې وختي ویده کېدل او سهار وختي پاڅېدل، د زړه، دماغ او ټول بدن د روغتیا لامل کېږي.