مسیر
ورځپانه
نوی لید، نوی مزل
www.maseerdaily.af
یکشنبه د ۱۳۹۷ د لړم ۲۷مه | د ۲۰۱۸ د نومبر ۱۸مه | دویم کال| ۲۸٦یمه گڼه

د سولې عالي شورا لغوه کېږي او دنده به يې په ارګ کې یو کوچنی ټیم پر مخ وړي

۳

د سولې د هڅو په اوج کې د جګړې خبرې
۲ مخ

ترامادول؛ عوارض و راه‌های ترک آن
۵ مخ

د پنټاګون پخوانی مرستیال:
امریکا دې له افغانستانه د وتلو ابرومندانه لاره ولټوي

د امریکا د دفاع وزارت پخوانی مرستیال بینګ وېسټ وایي، د دې لپاره چې امریکا په کابل کې د خپل سفارت له بامه په الوتکه کې تښتېدو ته مجبوره نه شي، نو باید له افغانستانه د وتلو لپاره ابرومندانه لارې چارې ولټول شي.
دا څرګندونې سپوتنیک اژانس د ځینو امریکایي رسنیو په حواله کړې دي.
وېسټ ویلي چې په افغانستان کې د زرګونو امریکایي سرتېرو له وژل کېدو او میلیاردونو ډالرو له مصرف وروسته باید امریکا هڅه وکړي، څو د خپلې ابرو د ساتلو لپاره له افغانستانه پښې سپکې کړي.
هغه ویلي، امریکایي چارواکي باید داسې لاره غوره کړي، څو یو ځل بیا د ویتنام له برخلیک سره مخ نه شي.
وېسټ زیاته کړې، امریکا باید دومره مجبوره نه شي چې د الوتکې په واسطه په کابل کې د امریکا د سفارت له بامه را وتښتي.
دغه امریکایي نظامي او ستراتېژېست ویلي، طالبانو ان په ۲۰۰۱ ز کال کې له امریکا سره د خبرو وړاندیز وکړ، خو د بوش د دفاع وزیر ډونالډ رامزفیلډ په زور د جګړې د ګټلو ټېر وډباوه.
د بېنګ وېسټ دا څرګندونې داسې مهال دي چې طالبانو څو ورځې وړاندې په روسیه کې د مسکو کنفرانس له دریځه هم له افغانستانه د امریکایي پوځیانو پر وتلو ټینګار وکړ او ویې ویل، تر هغه به جګړې ته دوام ورکړي، څو په افغانستان کې د امریکا پوځي حضور پای ته ورسېږي.

زلمي خلیلزاد د زابل په خاک افغان ولسوالی کې د ملا عمر له زوی سره کتلي دي

۲ مخ

پوهنتون
۴ مخ

د بادغیس د لوړو زده کړو موسسه

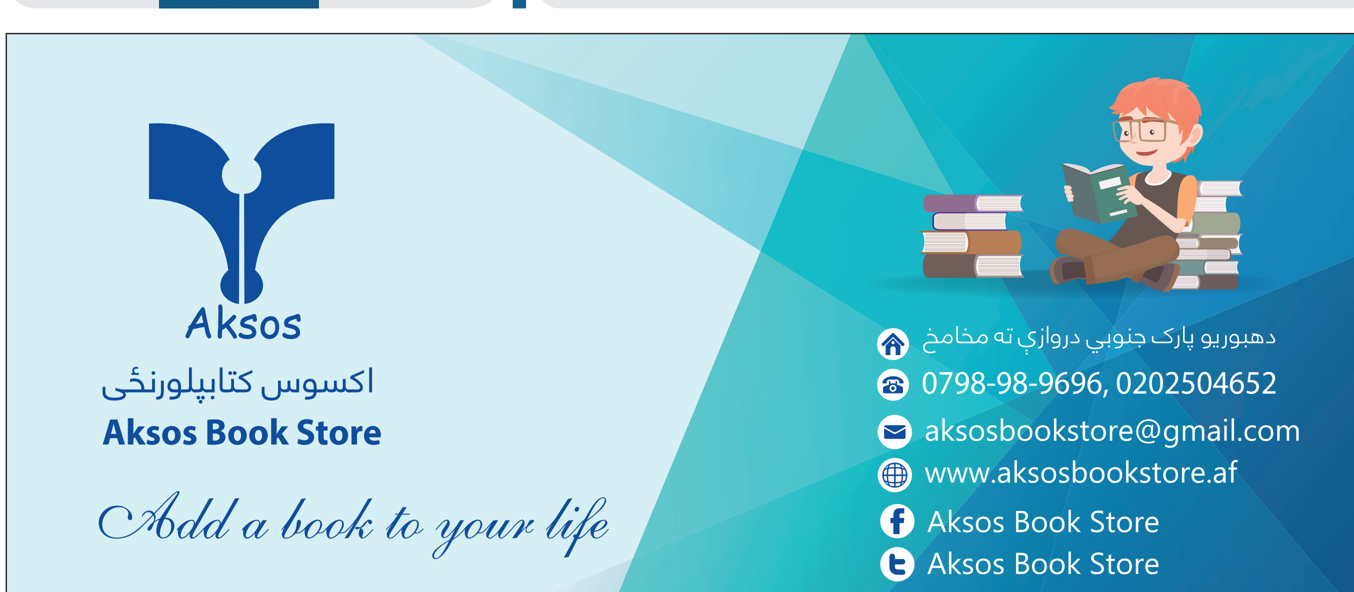
د بادغیس د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه د خپلو محصلینو لپاره د لیلیې ودانۍ نه لري، خو د دې موسسې رییس وایي، د لیلیې لپاره د ودانۍ پر جوړولو کار روان دی او تمه ده چې تر ۱۳۹۸ لمریز کال پورې ګټې اخیستنې ته وسپارل شي.

ننګرهار کې پر ۱۱زره کروندګرو اصلاح شوي تخمونه او سره وېشل کېږي

د ننګرهار د کرنې ریاست چارواکي وايي، د دغه ولایت په ټولو ولسوالیو کې یې پر ۱۱ زره کروندګرو د ۱٦۵۰ مېټریک ټنه غنمو د اصلاح شوي تخم او سرې د وېشلو لړۍ پیل کړې.
چارواکي وايي، دغه چاره به کروندګر په ځمکو کې د کوکنارو پر ځای د غنمو کښت ته وهڅوي.
د ننګرهار د کرنې او مالدارۍ رییس نورالله سباوون ویلي، د دغه ولایت ۱۱زره بزګرانو ته یې د۱۱ سوه مېټریک ټنه سپینې سرې او ۵۵۰ مېټریک ټنه د غنمو اصلاح شوي تخم مرسته پیل کړې.
نوموړي ویلي، دغه مرسته به د کوپوني سیستم له لارې په لومړي ځل د سره رود، بهسودو، روداتو، دره نور او ګوشتې ولسوالیو ۲۸ سوه بزګرانو ته ووېشل شي او دا لړۍ به ۱۱ زره بزګرانو ته وغځول شي.

رئیس جمهور غني:
تجارب گذشته تلخ نباید تکرار شود

همزمان با شدت‌گیری تلاش‌های ایالات متحده امریکا برای کشاندن طالبان به میز مذاکره، رئیس‌جمهور غنی سلسه نشست‌های مشورتی‌اش را در این باره با رهبران سیاسی، احزاب و شهروندان کشور آغاز کرده است.
او تاکنون با بسیاری از سران احزاب و جریان‌های سیاسی دیدار کرده است و در بارۀ چگونگی پیشبرد گفت‌وگوهای صلح و برگزاری انتخابات گفت‌وگو کرده است.
در سلسلۀ این نشست‌ها، رئیس‌جمهور پیش از چاشت دیروز با شماری از اعضای جامعۀ مدنی دیدار کرده‌است.
بربنیاد خبرنامه‌یی که دفتر رسانه‌های ریاست‌جمهوری به رسانه‌ها فرستاده، دراین دیدار در بارۀ صلح و گفت‌وگو با طالبان گفت‌وگو شده است.
خبرنامه افزوده است: «رئیس‌جمهور غنی با اشاره به این‌که مهمترین افراد ذیدخل در پروسۀ صلح جوانان هستند، گفت که تلاش می نمائیم تا جوانان در هر فیصله مهم کشور سهیم شوند».
آقای غنی، همچنان تأکید کرده است که نباید تجربه‌های تلخ گذشته تکرار شود. او از روند صلح به عنوان یک گفتمان ملی یاد کرده است: «صلح یک گفتمان ملی است و ارزش‌های ما را تنها مردم افغانستان می‌توانند تعریف کنند. ما باید اراده و جهت واضح داشته باشیم و تجربه‌های تلخ گذشته را تکرار نکنیم».
رئیس‌جمهور وعده سپرده است که تیم مذاکره کنندۀ صلح در هر مرحله با شهروندان مشوره خواهد کرد.



دریـځ

د سولې د هڅو په اوج کې د جګړې خبرې

د افغانستان د ملي امنیت شورا امنیتي ځواکونو ته امر کړی چې په بېلابېلو ولایتونو کې پر وسله والو مخالفینو یرغلیز بریدونه زیات کړي. په ظاهره د دې گام موخه د ولس خوندیتوب او د افغان امنیتي او دفاعي ځواکونو د وژل کېدو کچې را ټیټول ښوول شوي، خو ځینې نور مسایل هم شته چې ښایي د دې گام تر شا پټ وي.
لومړی بحث دا دی چې افغان امنیتي ځواکونه تر اوسه په څه حالت کې وو؟ که دوی پر وسله والو مخالفینو بریدونه نه کول، یا یې نه غوښتل چې بریدونه وکړي او مرگ ژوبله ور واړوي، نو دا امر چا ورته کړی و، ولې یې کړی و او څه گټه یې لرله؟ که دوی په یرغلیز حالت کې وو، نو نوی یرغلیز حالت به څه وي او څه گټه به ولري؟ که دغو پوښتنو ته ځواب وویل شي، نو بیا معلومېدلی شي چې د نوي اعلان تر شا څه دي.
که امنیتي ځواکونه په یرغلیز حالت کې نه وو، نو په دې تړاو پوښتنو ته باید چارواکي ځواب ووایي. رښتیا دا ده چې افغان امنیتي ځواکونه د خپل توان سره سم په یرغلیز حالت کې وو او دي. دوی پر وسله والو مخالفینو مرگوني بریدونه کړي دي، بمونه یې پرې غورځولي، هره شپه چاپې او هوایي بریدونه وي او په ډېرو سیمو کې درنه مرگ ژوبله هم اړوي. د امنیتي ادارو د ناسمې رهبرۍ او فساد سره سره امنیتي ځواکونه په یرغلیز حالت کې وو. اوس چې د ملي امنیت شورا امنیتي ځواکونو ته د یرغلیز حالت امر کوي، د دې تر شا نور دلایل ښکاري.
لومړی دا چې په دې وروستیو کې دفاع وزیر د خپلې بې وسۍ خبرې کړې دي او ویلي یې دي چې دوی پوره تجهیزات نه لري. له دې سره دا بحثونه را پورته شوي چې ښایي امنیتي ځواکونه ناتوانه وي. اوس چې امنیت شورا دا خبره کوي، دا ښایي د روانې جګړې برخه وي، څو وښيي چې دوی توان لري او دښمن ماتولی شي.
ملي امنیت شورا دا گام په داسې حال کې اخلي چې د سولې خبرې روانې دي. د امریکایي استازي او طالبانو ترمنځ گرمې خبرې روانې دي او خلیلزاد هیله ښيي چې دا خبرې به پایلې ته ورسېږي. دغه راز خپله ولسمشر هم وایي چې له طالبانو سره خبرې روانې دي او ژر به دواړه اړخونه یو جوړجاړي ته ورسېږي. کله چې د سولې خبرې روانې وي، نو په داسې حالت کې د جګړې د شدت، د بریدونو د زیاتوالي او د یرغلیز حالت امر د سولې هڅې له ستونزو سره مخ کولی شي.
ان داسې وېره ده چې ښایي د امنیت شورا دا گام په قصدي ډول اخیستی وي، ځکه چې ویل کېږي د طالبانو او خلیلزاد د خبرو په تړاو ولسمشر ته معلومات نه ورکول کېږي.
که دا گام د سولې د تخریب په موخه نه وي اخیستل شوی، بیا هم سوله تخریبوي. موږ دا نه وایو چې یوازې حکومت ناسم گام اخلي، که په داسې حالت کې طالبان ناسم گام اخلي او جګړه سختوي، دا هم د سولې د تخریب هڅې گڼل کېږي او پکار ده چې ونه شي.
د سولې د خبرو وخت دی، دواړو اړخونو ته پکار ده چې د حسن نیت د ښکاره کولو لپاره که اوربند نه کوي، لږ تر لږه د جګړې شدت دې را کم کړي. دا د جګړې د شدت او جګړه ییزو خبرو وخت نه دی، بلکې د حسن نیت، نرمۍ او د ښه چلند وخت دی چې پکار ده دواړه اړخونه پکې یو له بل سره سیالي وکړي.

د سرې میاشتې یو چارواکی:

په جاغوري او مالستان ولسوالیو کې جګړه د نورو سیمو له جګړې سره توپیر نه لري

د سرې میاشتې ټولنې یو چارواکی چې په وروستیو کې د مرستو رسولو لپاره غزني ته تللی و، وایي چې په مالستان او جاغوریو کې د طالبانو جګړه د نورو سیمو له جګړو سره هېڅ توپیر نه لري.
وسله والو طالبانو له تېرې نږدې یوې میاشتې راهیسې د اروزگان په خاص اروزگان او د غزني په جاغوري او مالستان ولسوالیو کې جګړه پیل کړې چې یو شمېر هزاره مشران په لوی لاس قومي رنگ ورکوي.
له تېرې یوې اونۍ راهیسې په کابل کې د دې جګړو پر خلاف لاریونونه هم پیل شوي او د یوه مشخص قوم اوسېدونکي حکومت تورنوي چې د دوی امنیت او خوندیتابه ته پام نه کوي. دوی وایي چې په مالستان او جاغوریو کې د طالبانو جګړه د هزاره گانو پر خلاف جګړه ده او حکومت یې باید مخنیوی وکړي.
د سرې میاشتې د سوېل لوېدیځ مرکزي زون رییس سمیع الله صدیق وایي، له کومې ورځې چې د غزني ولایت په جاغوري او مالستان ولسوالیو کې جګړه پیل شوې، د افغاني سرې میاشتې ټولنې د یوې خپلواکې، بې پلوه او بې پرې بشرپالې ادارې په توگه د خپل وس او توان په اندازه هڅه کړې، څو اړمنو خلکو ته بشرپاله مرستې ورسوي.
صدیق زیاتوي، د افغاني سرې میاشتې کارکوونکي د جګړې له لومړیو څخه د مالستان او جاغوري ولسوالیو ته رسېدلي او د بې ځایه شویو او اړمنو کورنیو په اړه یې خپله ارزیابي پیل کړې. هغه وایي چې له جاغوریو او مالستان څخه ۱۵۰۰ کورنۍ د غزني مرکز ته کډه شوې او په وینا یې چې که هلته جګړه قومي وي، نو یاد شمېر کورنۍ پر کومه لاره د غزني مرکز ته رسېدلې دي.
د سرې میاشتې د سوېل لوېدیځ د مرکزي زون رییس وایي، کارمندان او رضاکاران یې د جاغوري او مالستان ټولو سیمو ته د بشري وضعیت د ارزیابۍ په موخه تللي، خو تر اوسه هېڅ داسې څه نه دي لیدل شوي څو دا ثابته کړي چې د جاغوري او مالستان جګړه په نورو سیمو کې له شویو جګړو سره توپیر ولري.
د چارو شنونکی اول خان احمدزی هم وایي چې په هېواد کې روانه جګړه د افغانانو پر ضد ده او د افغانستان دښمنان د دې جګړې د دوام لارې چارې لټوي.
احمدزی وایي چې د جګړې دوام د افغانانو په خیر نه دی او په وینا یې، هغوی چې د مالستان او جاغوري جګړو ته قومي رنگ ورکوي، په حقیقت کې د افغانستان له دښمنانو سره د جګړې په اوږدولو کې مرسته کوي. نوموړی وړاندیز کوي چې حکومت دې هم د هغو کسانو پر وړاندې اقدامات وکړي چې له وضعیته د افغانانو د وېشلو لپاره کار اخلي.

د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون:

ښایي د ټاکنیزو شکایتونو د څېړلو پایلې پر خپل وخت اعلان نه کړو

د ټاکنیزو شکایتونو خپلواک کمېسیون وایي، د ولسي جرگې د تېرو ټاکنو په تړاو د راټولو شویو شکایتونو د څېړنو پایلې ښایي په ځنډ سره خپرې شي. د دغه کمېسیون چارواکي وایي چې له ترلاسه کړو ۱۲ زرو شکایتونو څخه یې تر دې مهاله ۱۱زره شکایتونه څېړلي دي.
د ټاکنیزو شکایتونو د کمېسیون غړي او ویاند علي رضا روحاني وایي چې د مهالوېش له مخې یوازې یوه اونۍ نور وخت لري چې د ټاکنیزو جرایمو او شکایتونو اړوند لومړنۍ پایلې خپرې کړي، خو په وینا یې چې د ټاکنو کمېسیون په کارونو کې ځنډ او د ځینو رایو بیا شمېرنه ښایي د دې سبب شي چې د شکایتونو د پایلو اعلان هم وځنډېږي.
د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون تر دې وړاندې ویلي وو، له ځینو مرکزونو یې دومره شکایتونه راټول کړي چې د روښتیا د ټینگښت لپاره ښایي د یادو مرکزونو ټولې رایې باطلې کړي.
د ټاکنو د خپلواک کمېسیون د ویاند مرستیال ذبیح الله سادات د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون د نیوکې په ځواب کې وایي: «کمېسیون پر دې کار کوي چې د لیندۍ په دویمه لومړنۍ او په لسمه وروستۍ پایلې اعلان کړي، موږ هڅه کوو چې حق حقدار ته ورسوو، سمه پلټنه وشي چې له دې امله دا کار وخت غواړي، موږ تل د شکایتونو له کمېسیون سره همکار یو، خو هڅه کوو چې دقت د سرعت قرباني نه شي».
د ټاکنو یو شمېر څارونکي وایي، د دواړو کمېسیونونو په کار کې ځنډ به د دې سبب شي چې ان راتلونکې ولسمشریزې ټاکنې به هم له ځنډ سره مخ شي.
د فیفا اجرایوي رییس یوسف رشید وایي چې د کمېسیونونو په کارونو کې ځنډ به د خلکو باور هم زیانمن کړي.
خو د ټاکنو کمېسیون د ویاند مرستیال ذبیح الله سادات وایي چې د ټاکنو پایلې په خپل وخت اعلانوي او د شکایتونو د څېړنې لپاره هم ټول مواد د شکایتونو کمېسیون ته پر خپل وخت ورکوي.

محقق: زلمي خلیلزاد د زابل په خاک افغان ولسوالۍ کې د ملا عمر له زوی سره کتلي دي

د اجرائیه ریاست دویم مرستیال محمد محقق ویلي چې د افغانستان د سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت استازي زلمي خلیلزاد د زابل ولایت په خاک افغان ولسوالۍ کې د طالبانو د پخواني مشر ملا عمر له زوی ملا یعقوب سره کتلي دي.
محقق له امریکا غږ سره په خبرو کې ویلي چې د سولې د هڅو په تېرېدو سره پر هزاره مېشتو سیمو د طالبانو بریدونه هم پیل شوي دي.
د محقق دا ادعا په خپلواکه توگه نه ده تایید شوې او نه هم امریکایي چارواکو په دې تړاو څه ویلي دي.
محقق زیاته کړې: «د سولې خبرو له پیلېدو سره یو ځای په کور دننه او بهر پټو او ښکاره ناستو سره سم پر هزاره مېشتو سیمو کې جګړې زیاتې شوې، دا سیمې له څو کلونو راهیسې ارامې وې او هېڅ حمله نه وه شوې، خو د سولې خبرو په تېرېدو سره هلته جګړې زیاتې شوې دي».
نوموړی وایي، د سولې له خبرو ملاتړ کوي، خو وایي، دغه خبرې باید یو جانبه نه وي. ده گیله کړې چې د افغان سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت استازي هزاره مشرانو ته د ملاقات وخت نه دی ورکړی.
محمد محقق دغه څرگندونې داسې مهال کوي چې د پنجشنبې په ورځ د سولې عالي شورا یوې مرستیالې مېرمن حبیبه سرابي هم د سولې د وروستیو هڅو په اړه د اندېښنې په ښودلو سره ویلي چې د افغان سولې په اړه وروستیو هڅو کې د سولې عالي شورا څنډې ته شوې ده. هغې ویلي وو: «زه په واضح توگه درته وایم چې فعلاً د سولې پروسه د سولې د عالي شورا له لاس څخه وتلې ده، ژنیو کنفرانس ته هم د سولې عالي شورا غړي نه دي غوښتل شوي».
زلمی خلیلزاد د خپل دویم سفر په ترځ کې تېره اونۍ افغانستان ته راغلی و او پر افغان چارواکو سربېره یې له یو شمېر سیاسي او جهادي مشرانو سره هم وکتل. نوي راپورونه وایي چې خلیلزاد په قطر کې له طالب استازو سره هم کتلي او د افغان سولې په تړاو یې ورسره خبرې کړې دي.

ننگرهار کې د طالبانو د سرې قطعې قوماندان او ۳۰ جنگیالي وژل شوي

د ننگرهار سیمه ییزو چارواکو ویلي، د دغه ولایت په خوږیاڼو ولسوالۍ کې د عملیاتو پر مهال د وسله والو طالبانو د سرې قطعې مرکزونه په نښه شوي او ۳۰ وسله وال مخالفین پکې وژل شوي دي.
د چارواکو په وینا، عملیات د ملي امنیت ځانگړو ځواکونو کړي او په وژل شویو کسانو کې د یو شمېر ډلمشرانو په گډون د سرې قطعې قوماندان هم شامل دی.
د ننگرهار د والي ویاند عطاءالله خوږیاڼی وایي چې د ۰۲ قطعې په نوم د ملي امنیت ځانگړو ځواکونو ورمه شپه د خوږیاڼو ولسوالۍ اړوند په زاوې سیمه کې د طالبانو د سرې قطعې د وسله والو پر مرکزونو عملیات ترسره کړي دي.
هغه وایي، په عملیاتو کې د یادې قطعې پنځه فعال مرکزونه په بشپړ ډول وران شوي او ۳۰ وسله وال پکې وژل شوي دي.
خوږیاڼی زیاتوي، په وژل شوو کې څو تنه یې د دې ډلې سرگروپان دي او د مخبیت په نوم د یادې قطعې قوماندان هم پکې شامل دی.
د نوموړي د معلوماتو له مخې، د دغو عملیاتو په ترځ کې راکټ، پیکا، لاسي بمونه، کلاشینکوفونه، موټرسایکل او نور مهمات د امنیتي ځواکونو لاس ته ورغلي دي.
هغه زیاته کړه چې وژل شوي طالبان ډېری د هلمند، لوگر، کندهار او یو شمېر نورو ولایتونو اوسېدونکي وو او په عملیاتو کې ملکي وگړو او امنیتي ځواکونو ته کوم زیان نه دی اوښتی.
بلخوا د وسله والو طالبانو ویاند ذبیح الله مجاهد ویلي، امنیتي ځواکونو د دوی هغه وسله وال په نښه کړي چې په سیمه کې د داعش وسله والو پر ضد جنگېدل.
نوموړي د ۱٦ ځانگړو ځواکونو د وژلو پر ادعا سربېره د خپلو دریو ملگرو د وژل کېدو او دریو نورو د ټپي کېدو خبره هم تایید کړې ده.
د یو بل خبر له مخې، په ختیځ کې د ۲۰۱ سېلاب قول اردو چارواکي وایي چې د ننگرهار په هسکه مېنه او نازیانو ولسوالیو کې د داعش وسله والو پر ضد پیل شویو عملیاتو کې یو شمېر سیمې له دغو وسله والو نیول شوې دي.
د دې قول اردو ویاند جگړن محمد هارون یوسفزي ویلي چې د نازیانو ولسوالۍ د لعل منډي او د هسکې مېنې ولسوالۍ د اوغز سیمې اړوند یو شمېر کلي له وسله والو پاک شوي او امنیتي ځواکونه پکې ځای پر ځای شوي دي.
داعش وسله والو لا تر اوسه بیا په دې اړه غبرگون نه دی ښودلی.

د سولې عالي شورا لغوه کېږي او دنده به یې په ارگ کې یو کوچنی ټیم پر مخ وړي

تاکل شوې چې د سولې عالي شورا لغوه شي او پر ځای یې په ارگ کې یو کوچنی ټیم جوړ شي چې د سولې چارې پر مخ یوسي.

مسیر ورځپاڼې ته باوري سرچینو ویلي چې ولسمشر په همدې تړاو له گلبدین حکمتیار، یونس قانوني، عطامحمد نور، اسماعیل خان، صلاح الدین رباني، استاد سیاف او ځینو نورو کسانو سره لیدلي او مشورې یې ورسره کړې دي.

ولسمشر دا گام له هغه وروسته اخلي چې د سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت استازي زلمي خلیلزاد له طالبانو سره مخامخ خبرې پیل کړې او ویل کېږي چې نوموړی د دې خبرو په تړاو ولسمشر او د سولې عالي شورا ته معلومات نه ورکوي. دوې ورځې وړاندې د سولې عالي شورا مرستیالې حبیبې سرابي هم ویلي وو چې د افغان سولې پروسه د دوی له واکه وتلې ده. هغې زیاته کړې وه چې د مسکو تر غونډې وروسته دا ورته جوته شوې ده چې دا پروسه د دوی په واک کې نه ده. آغلې سرابي دغه راز ویلي وو چې د ژنیو غونډې ته هم چې د افغان سولې په اړه به خبرې پکې کېږي، د دوی استازي نه دي وربلل شوي.

د سولې عالي شورا چې کلونه کلونه یې فعالیت کړی، د سولې په برخه کې هېڅ لاسته راوړنه نه لري. له حزب اسلامي سره تر سولې وروسته گلبدین حکمتیار هم ویلي وو چې له دوی سره په سوله کې د سولې عالي شورا هېڅ رول نه درلود. له بلې اړخه د سولې عالي شورا پر مشرانو او اداري مسوولینو د فساد تورونه هم دي. ویل کېږي چې له سولې عالي شورا سره په شوو مرستو کې میلیونونه ډالره فساد هم شوی دی. د دې شورا د دارالانشاء رییس هم څو ورځې وړاندې له دندې استعفا وکړه، خو لامل یې څرگند نه شو.

له سیاسي مشرانو سره د ولسمشر په خبرو کې دا اندېښنه هم یاده شوې چې که د سولې عالي شورا لغوه کېږي، نو د دې شورا غړي به وزگار پاتې شي چې په دې سره به ولسمشر په راتلونکو ټاکنو کې زیان وکړي. ځینو کسانو ولسمشر ته ویلي چې د سولې عالي شورا له لغوه کولو وروسته دې دغه کسان د خپلو مشاورینو په توگه وگوماري.

د مسیر معلومات ښیي چې د انجنیر حکمتیار په شمول، ځینو کسانو د سولې عالي شورا د لغوه کولو ملاتړ کړی او د عطامحمد نور په گډون یې بیا ځینو مخالفت کړی دی.

داسې ویل کېږي چې امریکایي چارواکي هم د سولې عالي شورا د کار دوام نه غواړي او غوره گڼي چې دا شورا لغوه شي.

تر راتلونکو دوو کلونو ۳۰ زره ښوونکې پر دندو گومارل کېږي

د پوهنې وزارت پرېکړه کړې چې د هېواد د پوهنې په سیستم کې به د مېرمنو د ونډې د ډېرولو لپاره تر ۱۴۰۰ لمریز کال پورې ۳۰ زره ښځینه ښوونکې استخدام کړي.

د پوهنې وزارت ویاندې نورېې نزهت پرون په کابل کې یوه خبري کنفرانس ته وویل، د دغه پلان په پلي کېدو سره به زده کړو ته د نجونو لاسرسی پراخ شي او دغه راز به د ښوونکو په توگه د گومارل کېدو له لارې د مېرمنو اقتصادي وضعیت ښه شي.

نزهت وویل چې تېر کال یې په ټول هېواد کې ۲٦۷۴ قراردادي ښوونکي او سږ کال یې بیا ۲۳۲٦ قراردادي ښوونکي درلودل. نوموړې زیاته کړه چې ۳۰ زره نورې قراردادي ښوونکې به د هېواد د ۳۴ ولایتونو په هغو کلیوالو سیمو کې پر دندو وگومارل شي چې ښځینه ښوونکې پکې کمې دي او یا بېخي نشته.

د پوهنې وزارت ویاندې وویل: «د دغه پروگرام په عملي کېدو سره به د پوهنې په سیستم کې د ښوونکو په توگه د مېرمنو ونډه له ۳۳ څخه ۴۲ سلنې ته لوړه شي. دغه راز به په کلیوالو سیمو کې چې خلک یې د دودونو تر سیوري لاندې ژوند کوي، زده کړو ته د نجونو لاسرسی هم پراخ شي.»

د نورېې نزهت په خبره، د پوهنې وزارت په مدیریتي پوستونو کې هم د مېرمنو د ونډې د ډېرولو هڅې روانې دي چې په وینا یې اوس د دغه وزارت ۲۰ ریاستونه مېرمنو ته ځانگړي شوي دي. دې زیاته کړه چې په ولایتونو کې د ښوونکو د روزنې د ریاستونو اړوند، یوولس دویم بستونه د ازادې سیالۍ له لارې اعلان ته سپارل شوي او ډېر ژر به د مرکز ورته بستونه هم اعلان کړي.

نزهت وویل، د پوهنې په سیستم کې د مېرمنو د ونډې ډېرول د دغه وزارت د ستراتېژیک پلان یوه برخه ده چې دوی به یې د پلي کولو له لارې د پوهنې د کیفیت د لوړولو او زده کړو ته د ښځو د لاسرسي په پراخولو کې هڅه وکړي.

رویټرز: خلیلزاد افغان چارواکو ته ډاډ ورکوي چې د سولې په خبرو کې به یې څنډې ته نه کړي

د افغانستان د سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړی استازی هڅه کوي، څو د افغان حکومت چارواکي ډاډه کړي چې له طالبانو سره خبرو کې به یې څنډې ته نه کوي.

رویټرز خبري اژانس ویلي، زلمی خلیلزاد د افغان ټولنې له استازو غواړي چې د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ د سولې په روانو خبرو کې برخه واخلي.

زلمی خلیلزاد چې تر را روانې سې شنبې د سیمې په دویم سفر وتلی، تېره اونۍ په کابل کې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه رییس عبدالله عبدالله، نورو چارواکو او سیاستوالو سره وکتل.

زلمی خلیلزاد چې په افغانستان کې زیږېدلی او د امریکا تابعیت هم لري، په وروستیو کې د افغانستان د سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړی استازی ټاکل شوی دی.

خلیلزاد تېره میاشت په قطر کې د طالبانو له استازو سره وکتل او د سولې پر امکاناتو یې ورسره خبرې وکړې.

وسله والو طالبانو په وار وار له افغان حکومت سره له مخامخ خبرو انکار کړی او له امریکا سره پر خبرو ټینگار کوي.

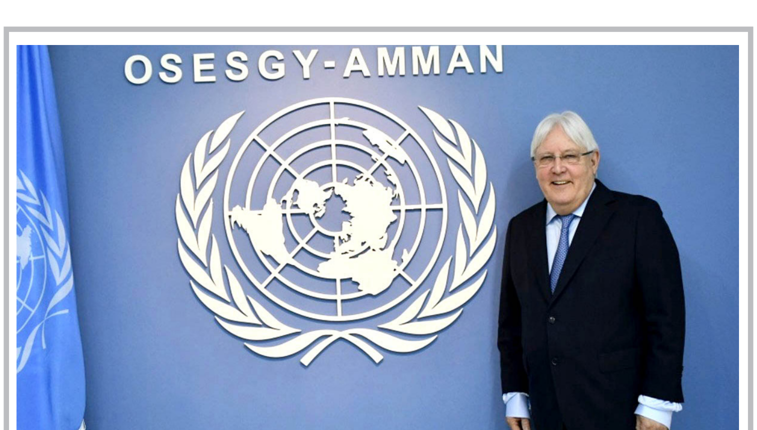
د سولې په خبرو کې د شمولیت په تړاو د افغان حکومت چارواکو ته د خلیلزاد د ډاډگیرنې خبر په داسې مهال خپور شوی چې تر دې وړاندې د سولې په خبرو کې د حکومت پر څنډې ته کېدو اندېښنې ښودل شوې وې.

د سولې عالي شورا هم تازه اعتراف کړی چې د سولې پر پروسې یې کنټرول له لاسه ورکړی دی.

د ولسمشر غني یوه نږدې همکار چې نوم یې نه دی اخیستل شوی، رویټرز اژانس ته ویلي: «ولسمشر غني او گڼ افغان سیاستوال داسې احساس کوي چې امریکا د سولې په مذاکراتو کې افغانستان په حاشیه کې پرېښی دی.»

دې سرچینې بیا هم هیله ښودلې چې زلمي خلیلزاد له بېلابېلو افغان سیاستوالو، د مدني ټولنې له استازو او ښځو سره په کتنه کې ډاډ ورکړی چې امریکا به د سولې د مذاکراتو په بل پړاو کې افغانان څنډې ته نه کړي.

د یمن د سولې مذاکرات په سویډن کې کېږي



د یمن لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړي استازي مارتین کریفیټس ویلي چې په یاد هېواد کې د جگړې ښکېلو غاړو د مسئلې له سوله ییز حل سره هوکړه کړې ده.

د فرانسې د خبري اژانس د یوه خبر پر بنسټ، کریفیټس د امنیت شورا غونډې ته ویلي چې د یمن د جگړې د پای ته رسولو لپاره به ډېر ژر په سویډن کې د یمن د رسمي دولت او حوثي یاغیانو تر منځ مذاکرات پیل شي.

د ده په خبره، دواړو لوریو ډاډ ورکړی چې د سویډن په مذاکراتو کې به گډون کوي او په دې توگه به د یمن لانجې ته د حل لاره موندل کېږي.

د یمن لپاره د ملگرو ملتونو استازي زیاته کړې چې د سعودي په مشرۍ عربي ائتلاف هم هوکړه کړې چې د مذاکراتو د لارې د خلاصولو لپاره به هلې ځلې کوي.

دا خبرې داسې مهال دي چې لویدیځو هېوادونو د یمن د کړکېچ پر هواري تمرکز ډېر کړی دی. ورمه ورځ د حدیده بندر په شاوخوا کې پر حوثي یاغیانو د عربي ائتلاف هوایي بریدونه هم کم شول چې رسنۍ یې د لویدیځ د فشارونو پایله گڼي.

لویدیځو هېوادونو، په ځانگړي ډول امریکا، د مذاکراتو د پیل لپاره په یمن کې د اوربند د ټینگېدو غوښتنه کړې ده.

د یمن جگړې چې نږدې له تېرو څلورو کلونو راهیسې روانه ده، تر لسو زرو ډېر کسان وژلي او په میلیونونو نور یې له سختې لوږې او قحطۍ سره مخ کړي دي.

د یمن لپاره د ملگرو ملتونو استازي ویلي، شرایط د یمن د لانجې د حل لپاره پر یوه فرصت بدل شوي، خو خبرداری یې ورکړی چې یو برید هم کولی شي ټولې هڅې په اوبو لاهو کړي.

د یمن د سولې د مذاکراتو لپاره تر دې مهاله نېټه نه ده ډاگیزه شوې. ملگرو ملتونو وړاندې ویلي وو چې دغه مذاکرات به په سپټمبر کې وشي، خو داسې ونه شول.

کریفیټس ویلي، راتلونکې اونۍ به صنعا او د حوثي یاغیانو تر کنټرول لاندې سیمو ته سفر وکړي، څو د مذاکراتو وروستۍ نېټه وټاکي. ده ویلي چې ښايي د حوثي یاغیانو یو پلاوی هم له ځان سره سویډن ته بوځي.

د کتـــاب خبــرې

د رهبرۍ اړينې ځانګړنې

۲۱ هغه ځانګړتياوې چې يو غوره رهبر يې حتماً ولري

◎ ليکوال: جان مکسوېل
◎ ژباړن: ميـراحمد يـاد

پنځلسمه ځانګړنه
اړيکې:

په اړيکو جوړولو کې د اوسلر مهارت هغه وخت ښکاره شو چې په ۱۹۱۸ز کال کې انفلوينزا ناروغي شديده شوه، ده به عموماً ناروغان په روغتونونو کې کتل، خو په دې وخت يې بيا په کورونو کې هم د ناروغانو ليدل پيل کړل. په دې اړه يوه ښځه وايي چې اوسلر به د ورځې دوه ځله کور ته ورته او د دې وړه لور به يې معاينه کوله.
اوسلر ښه پوهېده چې دا نجلۍ مرګ ته نږدې ده، خو يوه ورځ يې د خپل کور له باغچې نه د ګلابو يو ګل مات کړ، د نجلۍ کور ته ورغی او ورته ويې ويل: (د ګلابو ګلان هم تل په يوه ځای کې نشي پاتې کېدای. مجبور دي چې خپل نوي کور ته لاړ شي.) نجلۍ د اوسلر د خبرې په اورېدو لږه آرامه شوه او څو ورځې وروسته مړه شوه. په ورپسې کال اوسلر هم له نړۍ سترګې پټې کړې، يوه همکار يې په اړه وويل:
(هغه تاريخ ته لاړ، په تاريخ کې ثبت شو، د طبابت د تاريخ لوی طبيب و، تر ټولو مهمه دا چې جانانه سړی و، ملګری و، مونږ يې درناوی کاوه. زمونږ په دوره کې چې کومو خلکو ژوند کړی، ده په ټولو کې د دوستۍ لوړ نبوغ درلود او د ژوند مهم ټکی يې هغه علاقه وه چې له مونږ سره يې لرله. په دې کې ټول پټو ټکو او قوتونو له انسانيت او خلکو سره له حده ډېرې علاقې نه سرچينه اخيسته.)

دې ته تم شئ

له نورو سره د ګډ کار او اړيکو رامنځته کولو وړتيا د رهبرۍ اساسي شرط دی. په ۱۹۹۱ز کال کې (ايکزيکيټو فيميل) مجلې يوه سروې کړې وه او د ادارو له مشرانو يې پوښتلي وو چې د کارکوونکو درې مهمې ځانګړنې په ګوته کړئ. په ټولو کې ډېره ښودل شوې ځانګړنه له نورو سره د اړيکو جوړولو وړتيا وه. ۸۴ سلنه خلکو ويلي وو چې په کارکوونکو کې د اړيکو جوړولو وړتيا ګوري او يوازې ۴۰ سلنه خلکو بيا زده کړه او تجربه مهمه ښودلې وه. اوس که کارکوونکو ته د اړيکو جوړولو وړتيا دومره مهمه وي، نو تاسې فکر وکړئ چې رهبرانو ته به دا وړتيا څومره اړينه وه. خلک داسې له خلکو سره کار کوي چې چلند او کړه وړه يې ښه وي. البته داسې هم کېدای شي چې يو سړی به له نورو سره ښې اړيکې پاللی شي، خو رهبر به نه وي، خو له خلکو سره له ښو اړيکو رامنځته کېدو پرته هېڅوک رهبري نشي کولای.
يو کس د رهبر په توګه څنګه کولای شي چې له خلکو سره ښې اړيکې رامنځته کړي؟ دغو درې شيانو ته اړتيا لري:

۱) د رهبر ذهن ولرئ- نور خلک درک کړئ

د يوه منطقي رهبر لومړنۍ ځانګړنه دا ده چې نور خلک درک کړي، يعنې پوه شي چې نور خلک څه احساس کوي او څه فکر لري؟ تاسې چې له نورو خلکو سره کار کوئ، نو دې ته پام کوئ چې له رهبرانو نيولې تر عادي خلکو او پيروانو پورې ټول خلک دا مشترک ټکي لري:

- ټول غواړي چې ځان ځانګړی احساس کړي، نو تاسې يې ستاينه وکړئ.
- ټول ښه سبا يا راتلونکی غواړي، نو تاسې هيله ورکړئ.
- ټول لارښوونه غواړي، تاسې ورته لار ونښيئ.
- ټول ځانغوښتونکي وي، نو تاسې لومړی د هغوی اړتياوې پوره کړئ.
- ټول عاطفي کمی لري، نو تاسې يې وهڅوئ.
- ټول د بريا هيله لري، تاسې مرسته ورسره وکړئ چې بريالي شي.

د دغو واقعيتونو په منلو او پام کې نيولو سره رهبر بايد وکړی شي چې له نورو د جلا کس په توګه له خلکو سره خبرې وکړي. له خلکو سره په اړيکو کې د پاملرنې، درک کولو او له هر يوه سره جلا اړيکې نيولو وړتياوې مهمې دي. په بله مانا دا چې له هر چا سره د هغو د ځانګړتياوو او توپيرونو په پام کې نيولو سره چلند وکړئ او ټول خلک په يوه تله مه تلئ يا په يوه سترګه مه ورته ګورئ. د بازارموندنې متخصص راد نيکولز وايي چې د سوداګر په کار کې يو مهم ټکی دی: (که له ټولو پېرودونکو سره يو ډول چلند وکړئ، نو له ۲۵ تر ۳۰ سلنه اړيکو کې د توکو په پلورلو بريالي کېږئ، ځکه تاسې له يو ډول شخص سره اړيکه نيسئ. خو که تاسې دا وړتيا ولرئ چې د يو ډول شخص پر ځای له څلور ډوله اشخاصو سره اړيکې ونيسئ او چلند ورسره وکړئ، نو دا امکان شته چې په ۱۰۰ سلنه ټولو اړيکو کې د توکو په خرڅلاو بريالي شئ.)
تاسې بايد خپله د اړيکو ښه په هغو خلکو پلې کړئ چې تاسې يې رهبري کوئ.

۲) د رهبر زړه ولرئ- له خلکو سره مينه وکړئ

د (ديفينتيو) کمپيوټري خدمتونو اجرائيوي رئيس (هنري ګرولنډ) وايي: (رهبري يوازې له رهبرۍ سره مينه نه ده. رهبري له نورو سره په مينه چلند دی... رهبران په نورو کې ښېګڼې لټوي... نه بدۍ او دا کار په داسې طريقه کوي چې نورو ته پاملرنه هم کوي او د هغوی غم ورسره وي.)
ترڅو له نورو خلکو سره مينه ونه کړئ او درته ګران نشي تر هغو پورې هغسې اغېزناک رهبر نشئ کېدای چې نور خلک درپسې شي. البرت انشټين دا موضوع داسې روښانه کوي: (مونږ انسانان دلته په دې څمکه عجيبه حالت لرو، مونږ هر يو د يوه لنډ ملاقات لپاره راغلي يو، خو نه پوهېږو چې ولې دې دنيا ته راغلي يو، بيا هم داسې ښکاري چې مونږ يو الهي رسالت لرو. د ورځني ژوند له اړخه په دې باوري يم چې انسان د نورو انسانانو لپاره پيدا شوی دی.)

دوام لري...

د بادغيس د لوړو زده کړو موسسه

حميدالله حميدي

د بادغيس د لوړو زده کړو موسسې د بنسټ ډبره په ۱۳۸۹ لمريز کال کې د يوه پوهنځي (کرنې) په درلودلو سره کېښودل شوه. د دې موسسې رييس پوهنيار محمد سليم غفوري وايي، د کرنې پوهنځي په لومړي سر کې دوه ډيپارټمنټونه (ځنګلونه او حيواني علوم) درلودل چې د تدريس چارې يې د دريو رسمي او دوو افتخاري استادانو له خوا مخ ته وړل کېدې. غفوري وايي، له استادانو پرته يې دوه اداري او درې تنه خدمتي کارکوونکي هم درلودل.
اوسمهال د بادغيس د لوړو زده کړو موسسه درې پوهنځي (کرنه، ښوونه او روزنه او اقتصاد) او ټولټال ۱۲ ډيپارټمنټونه لري.
د ښوونې او روزنې پوهنځي په ۱۳۹۱ لمريز کال کې د دې موسسې په چوکاټ کې خپل فعاليت پيل کړ، خو د اقتصاد پوهنځی بيا په ۱۳۹۲ لمريز کال پکې پرانيستل شو. د پوهنيار غفوري په خبره، د کرنې پوهنځی اوسمهال څلور ډيپارټمنټونه (حيواني علوم، ځنګلونه، طبيعي زېرمې او اګرونومي) لري. دغه راز د دې موسسې د اقتصاد پوهنځی بيا دوه ډيپارټمنټونه (ملي اقتصاد، مالي او بانکي امور) لري. د دې موسسې وروستي او دريم پوهنځي ښوونه او روزنه دی چې شپږ ډيپارټمنټونه (کيميا، رياضي، بيولوژي، فزيک، ثقافت او انګليسي) پکې فعاليت کوي.
د بادغيس د لوړو زده کړو موسسې رييس وايي، دوی هر کال د ۸۷۰ نويو محصلينو د جذب وړتيا لري، خو سږ کال ورته د کانکور ازموينې له لارې ۵۷۴ تنه محصلين ور پېژندل شوي دي. پوهنيار محمد سليم غفوري وايي، اوسمهال د ۱۲٦۰ تنو په شاوخوا کې محصلين لري چې له دې ډلې ۱۷۰ تنه يې ښځينه محصلينې دي.
پوهنيار محمد سليم غفوري وايي، د بادغيس د لوړو زده کړو موسسه ۵۸ تنه کادري غړي لري چې له دې ډلې يې شپږ تنه ښځينه استادانې دي. د دې موسسې رييس وايي، په دې ډله استادانو کې دوکتور، ماسټر او لېسانس هم شامل دي. غفوري وايي، يوشمېر استادان يې په کور د ننه او بهرنيو هېوادونو کې د ماسترۍ او دوکتورا په پروګرامونو کې شامل دي چې د درسونو له پای ته رسولو وروسته به بېرته خپلو دندو ته را وګرځي. دی وايي، هڅه يې دا ده چې د پاتې نورو استادانو لپاره هم د لوړو زده کړو وزارت په مرسته په کور د ننه او بهرنيو هېوادونو کې د دوکتورا او ماسترۍ زمينه برابره کړي.
کتابتون په کور، ښوونځي، د لوړو زده کړو په موسسه او پوهنتون کې جدي اړتيا بلل کېږي. د بادغيس د لوړو زده کړو موسسې رييس وايي، دوی د موسسې په کچه يو کتابتون لري، خو د استادانو او محصلينو اړتياوې يې نه شي پوره کولی. دی وايي، هغه ډول چې لازمه ده؛ نه په کتابتون کې د مطالعې لپاره پراخ ځای لري او نه هم داسې کتابونه لري چې د دوی اړتياوې پوره کړای شي.
د بادغيس د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه پورې د خپلو محصلينو لپاره د ليليې ودانۍ نه لري، خو د دې موسسې رييس وايي، د ليليې لپاره پر ودانۍ جوړولو يې کار روان دی او تمه ده چې تر ۱۳۹۸ لمريز کال پورې ګټې اخيستنې ته وسپارل شي. د دې موسسې رييس پوهنيار محمد سليم غفوري وايي، دوی اوس د دې موسسې په دريو پوهنځيو کې لږ تر لږه د ۲۸ ولايتونو محصلين لري چې ډېری يې د ليليې په شرايطو برابر هم دي، خو دا چې د موسسې په چوکاټ کې د ليليې لپاره ودانۍ نه لري، نو هغه کسان چې په شرايطو برابر دي، په مياشتني ډول د لوړو زده کړو وزارت او د ليليې د بدل اعاشې له مقررې سره سم د بانکي حساب له لارې نغدې پيسې ورته ورکول کېږي.
د بادغيس د لوړو زده کړو موسسې له کرنې پوهنځي څخه په ۱۳۹۱ لمريز کال کې لومړۍ دوره محصلين چې ۴۴ تنه وو، فارغ او ټولنې ته د خدمت لپاره وړاندې شول. د دې موسسې رييس وايي، تر اوسه پورې له اقتصاد پوهنځي څخه دوې دورې، له ښوونې او روزنې پوهنځي څخه درې دورې او له کرنې پوهنځي څخه پنځه دورې فارغين د لېسانس په کچه ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې شوي دي.
پوهنيار محمد سليم غفوري وايي، دوی تر اوسه پورې د لوړو زده کړو په دې موسسه کې د شپې له خوا کوم پوهنځی نه لري، خو د ورځې له خوا هم د شته دريو پوهنځيو محصلين د تدريسي ودانيو د نه شتون له کبله په دريو وختونو کې را غواړي. دی وايي، د سهار له اوو بجو يې درسونه پيل کېږي او د مازيګر تر پنځو بجو پورې دوام لري. نوموړی وايي، سهار وختي لومړی د کرنې پوهنځي محصلين، په دويم ټايم کې د اقتصاد پوهنځي محصلين او په دريم ټايم کې بيا د ښوونې او روزنې پوهنځي محصلين د زده کړو لپاره ورځي.
بادغيس چې د هېواد په لرې پرتو ولايتونو کې راځي، که په هر اړخيز ډول ورته وکتل شي، تر اوسه پورې يې د پام وړ پرمختګ نه دی کړی. د بادغيس د لوړو زده کړو موسسې رييس وايي، دوی له دې وړاندې د پوهنتون لپاره د ځمکې او اوس د ودانيو له نه شتون سره مخ دي. پوهنيار غفوري وايي، د لوړو زده کړو وزارت او ولايتي شورا په مرسته د بادغيس د پوهنتون لپاره ۳۴ جريبه ځمکه ځانګړې شوې چې درې پروژې به پکې عملي کېږي. دی وايي، د دوو پروژو کارونه عملاً پيل شوي او دريمه به يې هم په نږدې راتلونکې کې پيل شي. غفوري وايي، ډېر ژر به د بادغيس د لوړو زده کړو موسسه د کرنې پوهنځي د ودانۍ، طعام خورۍ او ليليې ودانيو درلودونکې شي.
د دې موسسې رييس وايي، که څه هم چې د دې موسسې له جوړېدو څو کلونه تېر شوي، خو لا هم هغه ډول چې لازمه ده، پرمختګ يې نه دی کړی، لا هم دا موسسه د شته پوهنځيو لپاره ودانۍ نه لري، د کتابتون، لابراتوار، طعام خورۍ او ګڼو نورو تاسيساتو له نه شتون سره مخ ده. دی له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي چې د بادغيس د لوړو زده کړو له موسسې سره په هر اړخيزه توګه مرسته وکړي، څو هر پوهنځی خپله تدريسي ودانۍ، اداري ودانۍ، کتابتون او لابراتوار درلودونکی شي او په راتلونکې کې د نورو نويو پوهنځيو منظوري ورکړل شي.
پوهنيار غفوري وايي، لوړو زده کړو وزات ته يې له ۱۳۹۸ تر ۱۴۰۲ لمريز کلونو خپل پلانونه او پروګرامونه سپارلي دي. دی وايي، هڅه کوي چې تر ۱۳۹۸ لمريز کال پورې د بادغيس د لوړو زده کړو د موسسې د ودانيو او نورو اړينو شيانو ستونزه حل کړي او له هغه وروسته به بيا د نورو پرمختګونو لټه کوي. نوموړی وايي، په جوړ شوي پروګرام کې يې له لوړو زده کړو وزارت څخه غوښتي چې د بادغيس د لوړو زده کړو د موسسې لپاره بايد په ۱۳۹۸ لمريز کال کې د شرعياتو پوهنځی، په ۱۳۹۹ لمريز کال کې د ساينس پوهنځی او په ۱۴۰۰ لمريز کال کې د محيط زيست پوهنځی منظور شي.
پوهنيار محمد سليم غفوري وايي، د لوړو زده کړو له موسسې څخه پوهنتون ته ارتقا کول خپل قوانين او مقرارت لري. دی وايي، کله يې چې د پوهنځيو شمېر شپږو ته ورسېږي، په کافي اندازه استادان او محصلين ولري او د تاسيساتو له اړخه هم ډاډمن شي، بيا له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي، څو دغه اکاډميک مرکز ته له موسسې څخه پوهنتون ته ارتقا ورکړي.

روغتیا

ترامادول؛ عوارض و راه‌های ترک آن

ترجمه: فایز کریمی

ترامادول چیست؟ آیا تاکنون نام آن را شنیده اید؟ در دنیای مُسکن‌ها، ترامادول اثراتی همانند مورفین در بدن ایجاد می‌کند. ترامادول هم مانند مورفین به گیرنده‌هایی از مغز (گیرنده‌های اپیوئیدی) متصل می‌شود. این گیرنده‌ها در انتقال احساس درد از نقاط گوناگون بدن به مغز نقش دارند. مانند سایر مواد مخدری که برای تسکین درد مصرف می‌شوند، ترامادول هم اعتیادآور است. در این مقاله شما را با موارد مصرف ترامادول، عوارض ترامادول، اعتیادآور بودن ترامادول، شیوه‌های ترک ترامادول و عوارض ترک آن آشنا خواهیم کرد.

داکتران از ترامادول برای کاهش دردهای شدید بهره می‌گیرند. بزرگسالانی که در مدت‌زمانی طولانی، تحت درمان هستند و دردهایی مزمن را تحمل می‌کنند، معمولاً با برنامه‌ای مشخص (از نظر مدت‌زمان و مقدار مصرف) از ترامادول کمک می‌گیرند. مصرف این دارو برای کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع است. افراد زیر ۱۸ سال هم پس از جراحی لوزه یا غدد مربوط به بینی نباید ترامادول مصرف کنند. افراد ۱۲ تا ۱۸ ساله که دچار اضافه وزن هستند یا بیماری تنفسی دارند، از دیگر افرادی هستند که نباید به‌سراغ مصرف این دارو بروند.

عوارض ترامادول چیست؟

ترامادول معمولاً فاقد عوارض جانبی خیلی شدید است و عوارض احتمالی آن هم به‌شکل موقتی بروز می‌یابند. از عوارض شایع مصرف این دارو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

حالت تهوع، سرگیجه، سردرد، سوء هاضمه، گرفتگی ماهیچه‌ها، ضعف، خواب آلودگی و استفراغ.

برخی از افراد هم با مصرف ترامادول دچار تشنج می‌شوند. مصرف هم زمان این دارو با سایر داروهایی که مانند ترامادول موجب ترشح سروتونین می‌شوند، مشکلاتی مانند سندروم سروتونین ایجاد می‌کند.

آیا ترامادول اعتیادآور است؟

ترامادول نوعی ماده مخدر و اعتیادآور است و در دسته‌ی مواد کنترول‌شده‌ی گروه ۴ (Schedule IV) قرار می‌گیرد؛ یعنی درجه‌ی وابستگی فرد به آن در مقایسه با دیگر مواد مخدر کمتر است؛ اما می‌تواند موجب وابستگی، سوءمصرف و کاربرد نادرست شود. حتی در مواردی که داکتر مقدار و دُزی خاص را برای مصرف تجویز می‌کند، باز هم احتمال ابتلای فرد مصرف‌کننده به اعتیاد و سوءمصرف وجود خواهد داشت؛ ضمن اینکه امکان اُوردز (بیش‌مصرفی) و مرگ هم وجود دارد.

مانند دیگر مواد افیونی، قطع ناگهانی یا کاهش دُز مصرف داروی ترامادول برای کسانی که مدت طولانی مصرف داشته‌اند، همراه با عوارض ترک خواهد بود. از جمله عوارض ترک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بی قراری، فعالیت بیشتر غدد اشکی، تعریق، درد ماهیچه، کمردرد، اضطراب، درد مفاصل، ضعف، بی خوابی، کاهش وزن و اسهال.

شایان ذکر است که نوزادانی که مادران‌شان در دوران بارداری، ترامادول مصرف می‌کنند، دچار مشکلات تنفسی و علائم نام‌برده می‌شوند.

آیا وابستگی به ترامادول مانند اعتیاد است؟

وابستگی و اعتیاد با هم تفاوت دارند. وابستگی، حالتی جسمی است که در آن فرد از نظر بدنی نیاز به مصرف دارو دارد و به آن وابسته می‌شود. در این حالت، فرد برای دریافت اثر مطلوب از مصرف، باید مقدار مصرف دارو را به‌طور پیوسته افزایش دهد. همچنین درصورت قطع مصرف، علائم روحی و جسمی ترک در او پدیدار خواهد شد.

اما اعتیاد به‌معنای ناتوانی در ترک ماده مخدر و دارو، فارغ از هرگونه عوارض و پیامدهای جانبی است. اعتیاد می‌تواند با بدون وابستگی جسمی به مواد و داروها رخ دهد. البته اغلب، وابستگی جسمی به ماده مخدر یکی از علائم رایج اعتیاد است.

ترک ترامادول و علائم آن

علائم ترک ترامادول مانند ترک سایر مواد افیونی و مخدر است. با این تفاوت که احتمال دارد، علائم آن کمی خفیف‌تر باشند (البته بروز نشانه‌های ترک در هر فرد با دیگری متفاوت است). عوارض جانبی شایع ترک ترامادول به‌شرح زیر است:

تلاطم و پریشانی، اضطراب، هوس مصرف ماده‌ی اعتیادآور، اسهال، بی‌خوابی، انقباضات شکمی، درد ماهیچه، حالت تهوع، استفراغ، بی قراری و عرق کردن.

تقریبا ۱۰ درصد از افراد، علائم شدیدتری را تجربه می کنند:

بی‌حسی و مورمورشدن، گیجی، اضطراب شدید، توهم

حمله‌های هراس و بدگمانی.

سم‌زدایی از بدن برای ترک اعتیاد، فرایندی است که سبب می‌شود فرد به‌سرعت و با حفظ نکات سلامتی، اعتیاد به ترامادول را کنار بگذارد. در فرایند ترک ترامادول، داکتران از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID)، داروهای آرام‌بخش برای ماهیچه‌ها و داروهای ضد اضطراب هم کمک می‌گیرند. پیش از آغاز درمان، داکتر فرد معتاد را معاینه‌ی عمومی می‌کند. این معاینه‌ی عمومی می‌تواند شامل آزمایش خون هم باشد. به کمک آزمایش خون می‌توان از وجود سایر مشکلات یا بیماری‌های موجود در بدن هم اطلاعاتی به‌دست آورد. تعادل و تثبیت حالت سلامت در بیمار، پس از سم‌زدایی و خروج مواد اعتیادآور صورت می گیرد.

سم‌زدایی و ترک، چندین روز تا چندین هفته به‌طول می‌انجامد. مدت‌زمان لازم برای ترک تا حد زیادی به میزان وابستگی بدن فرد به ماده‌ی اعتیادآور بستگی دارد. وقتی سم اعتیادآور کاملاً از بدن خارج می‌شود، داکتر برای ادامه‌ی درمان به فرد کمک خواهد کرد.

درمان‌های ترک ترامادول و اعتیاد چگونه پاسخ می‌دهند؟

درمان اعتیاد معمولاً پس از سم‌زدایی و خروج مواد از بدن آغاز می‌شود. هدف نهایی هم رسیدن به زندگی سالمی است که ترامادول یا هر ماده‌ی اعتیادآور دیگری در آن وجود ندارد. درمان ترک اعتیاد به رفع برخی دیگر از مشکلات ضمنی مانند اضطراب یا افسردگی هم کمک می‌کند. پژوهش‌های چندانی در زمینه‌ی درمان‌های ویژه‌ی ترک ترامادول صورت نگرفته است؛ از این‌رو، درمان اعتیاد به این ماده هم درحال‌حاضر همانند سایر مواد افیونی و مخدر است.

۱. روان درمانی

روان درمانی یا تیراپی معمولاً از سوی روان‌درمان، روان‌شناس یا مشاور انجام می‌شود. شیوه‌ی برگزاری جلسات درمان هم می‌تواند به‌شکل انفرادی، همراه با همسر یا اعضای از خانواده یا به‌شکل گروهی باشد. روش‌های روان درمانی متنوع هستند؛ برای نمونه، رفتاردرمانی شناختی (CBT) به شناسایی و تغییر رویکردها و رفتارهای منفی (به‌ویژه مواردی که باعث اعتیاد می‌شوند) کمک می‌کند. افزون بر اینها، به فرد کمک می‌کند تا با میل به مصرف مواد، وسوسه‌ی مصرف و بازگشت به مصرف مبارزه کند. مدیریت احتمالی یا کنترول وابستگی (CM) هم که در انگلیسی، معادل Contingency Management است، روش دیگری از روان درمانی است که در آن، در بدل پاک‌بودن نمونه‌ادرار فرد از مواد به او جایزه، کوپون یا در کل چیزی تشویقی اهدا می‌شود. ارزش پاداش‌گرفتن معمولاً مدت ترک را طولانی‌تر می‌کند. شاید روان درمانی در هفته‌های اول درمان فشرده‌تر باشد؛ اما با گذشت زمان، امکان کمترشدن شمار جلسات و ملاقات‌ها با درمانگر هم وجود دارد.

۲. دارو درمانی

داروهایی هم برای درمان اعتیاد به ترامادول وجود دارند؛ برای نمونه، میتادون نوعی داروی نگهدارنده برای ترک اعتیاد است که بدون عوارض جانبی ترک مانند نشئگی به ترک مواد اعتیادآور کمک می‌کند. بوپرنورفین، نالوکسان و نالتروکسان، از دیگر داروهایی هستند که مانع از فعال‌شدن گیرنده‌های اپیوئیدی (مخدر) در مغز می‌شوند و نشئگی ایجاد نمی‌کنند. چنانچه اعتیاد به ترامادول در فرد شدید نباشد، نیازی به دارودرمانی نیست.

چطور می‌توان خطر بازگشت به مصرف ترامادول را کاهش داد؟

بازگشت به مصرف مواد، بخشی از فرایند ترک اعتیاد است. آنچه مهم است اینکه یاد بگیرید چگونه این خطر را کاهش دهید. همچنین، یادگیری نوع برخورد با مشکل بازگشت به مصرف هم ضروری است. در این حالت، کنارآمدن با تغییرات ترک در بلندمدت آسان‌تر و بهتر صورت می گیرد. تغییر سبک زندگی به شیوه‌های زیر می‌تواند در کاهش خطر بازگشت به مواد مؤثر باشد:

دوری از افراد و مکان‌هایی که فرد را به‌یاد مصرف مواد می‌اندازد.

بهره‌گیری از پشتیبانی خانواده، دوستان یا مشاوران.

اشتغال به فعالیت‌های ارزشمند.

فعال‌ماندن، پیروی از رژیم غذایی متعادل و خواب منظم.

در اولویت قراردادن سلامتی به‌ویژه سلامتی روانی.

متفاوت اندیشیدن.

ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود.

برنامه‌ریزی برای آینده.

بنا به شرایطی که هر فرد دارد، اقدامات برای جلوگیری از بازگشت به مصرف مواد می‌تواند شکل‌های متفاوتی داشته باشد. برای نمونه، دیدار با مشاور و درمانگر به‌صورت هفتگی یا ماهانه، بهره‌گیری از تکنیک‌های ذهنی مانند زندگی کردن در لحظه، مراقبه (مدیتیشن) وغیره.

سخن آخر:

نتایج ترک اعتیاد به ترامادول مانند درمان سایر بیماری‌های مزمن است. یادتان باشد که ترک هرگونه اعتیادی به زمان نیاز دارد. کلید رفع این مشکل، صرف وقت و حوصله و ابراز مهربانی به خود یا عزیزان‌تان است. در این مسیر نباید از کمک دیگران چشم‌پوشی کنید. داکتران هم می‌توانند منابع خوبی برای کمک به ترک اعتیاد به شما معرفی کنند.

کمک به خانواده های شهدا، معلولین وبازماندگان نیروهای امنیتی و دفاعی کشور!

بنیاد مساعدت برای قهرمانان نیروهای امنیتی و دفاعی کشور در بیش از یک سال توانسته اند هشت صدوپنجا خانواده جان باختگان نیروهای امنیتی و دفاعی کشور را شناسایی و آنان را تحت پوشش خدمات صحی، تحصیلی، دادخواهی و کمک های عاجل قرار دهند.

بنیاد مساعدت برای قهرمانان نیروهای امنیتی که برای کمک به خانواده های شهدا، معلولین و بازماندگان نیروهای امنیتی کارمیکند، تلاش های را از بهر جلب همکاری و حمایت های مردم در این راستا آغاز کرده است.

این بنیاد سه سال پیش مجوز فعالیت خود را از وزارت اقتصاد گرفت و اکنون پانزده کارمند دارد وکسانی نیز هم به گونه رضاکار با این بنیاد همکاری میکنند.

بیش از یک سال میشود که این بنیاد در بخش های گوناگون ازجمله آموزش، صحت، عدالت خواهی، مستند سازی، ایجاد و زمینه سازی کمک های مادی الکترونیکی و کمک های اظطراری در روز های خاص به خانواده های شهدا، معلولین و بازماندگان نیروهای امنیتی و دفاعی کشور فعالیت شان را آغاز کرده اند و در این راستا دست آورد های چشمگیری هم داشته اند.

بنیاد مساعدت به نیروهای امنیتی توانسته است در حدود ۱۱۵۰ بیمه صحی، ۱۲۳ بورسیه تعلیمی و تحصیلی، کمک های عیدی، افطاریه رمضان و همچنان حمایت های معنوی و عدالت خواهی برای بلند بردن مورال نیروهای امنیتی و دفاعی کشور که جان و اعضای شیرین بدن خود را از دست داده اند مساعدت نماییم.

در اخیر از تمام هموطنان خویش بخصوص علمای دینی، متنفذین، سکتورهای خصوصی، تاجران ملی و همچنان شخصیت های نظامی آرزومندیم تا در این پروسه و مسؤلیت ملی با بنیاد همکاری و حمایت نموده تا ارج گذار جانفشانی های قهرمانان نیروی های امنیتی و دفاعی افغان باشیم.

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	۷٦
€	۸٦٫۳۰
Rp.	۵٦٤
₹	۱۰۵۰
¥	۱۰٫۸۰
£	۹۷

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 شمیرې

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

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
ګرافیک او ډیزاین: ارمان
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦
۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦

maseerdaily@gmail.com
0202502100 / 0777989696
www.maseerdaily.af
Maseer Daily
MaseerDaily

Maseer
New Vision, New Journey
Daily

flydubai
TURKISH AIRLINES
Emirates
ARIANA
المبارک
توريستي شرکت
المبارک د ښه سفر لپاره غوره انتخاب دی!
0786 55 55 91, 0786 55 55 92
0786 55 55 93, 0777 77 78 55
کابل د میوند جادې وروستی برخه، خوست ټاور، لومړی پوړ.

یکشنبه د ۱۳۹۷ د لړم ۲۷مه | د ۲۰۱۸ د نومبر ۱۸مه | دویم کال |۲۸۶یمه ګڼه

www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننګرهار	خوست
۱۸	۱۸	۲٤	۱٤	۲۵	۲۰
۲	٤	٦	۵	۱۱	۸

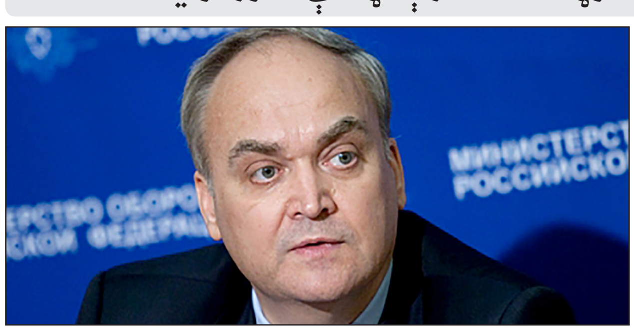
شرعي وختونه: سهار ۰۵:۰۳ | لمر ختل ۰٦:۲۹ | ماسپښین ۱۱:۳۹ | مازیګر ۰۳:۰۹ | ماښام ۰٤:٤۸ | ماخوستن ۰٦:۱۵

نړۍ

سپیني مانۍ د CNN له خبریال څخه اخیستی باورلیک بېرته ورکړ

د امریکا یوه فدرال قاضي سپینې مانۍ ته سپارښتنه کړې چې د CNN ټلویزیوني شبکې خبریال جیم اکوستا ته بېرته مطبوعاتي اعتبارلیک ورکړي.
قاضي تیموټي کیلي دا پرېکړه تر هغه وروسته وکړه چې د CNN ټلویزیوني شبکې له لوري ورته شکایت وشو. په صادر شوي پرېکړه لیک کې ویل شوي چې سپینه مانۍ دې ژر تر ژره اکوستا ته سپینې مانۍ ته د ننوتلو اجازه ورکړي.
د ټرمپ اداري ویلي چې د قاضي حکم به ومني او اکوستا ته به د لنډې مودې لپاره سپینې مانۍ ته د داخلېدو مطبوعاتي اعتبارلیک ورکړي.
د CNN او د دې شبکې د خبریال جیم اکوستا مدافع وکیل تیودور بُوتروس په واشنګټن کې په دې اړه خبریالانو ته ویلي: «موږ نن پر دغه حکم ډېر زیات خوشحال یو، دا د اساسي قانون لومړي تعدیل او ژورنالیزم ته یوه ستره ورځ ده، موږ خوشحال یو چې ښاغلی جیم اکوستا به وکړای شي چې بېرته خپل مطبوعاتي کارت ولري او د سپینې مانۍ په اړه به د خبرونو راپور ورکوي.»
جیم اکوستا لس ورځې مخکې د یوه مطبوعاتي کنفرانس پر مهال له ولسمشر ډونالډ ټرمپ سره لفظي شخړه وکړه او سپینې مانۍ یې په غبرګون کې د هغه اعتبارلیک وځنډاوه.
په خپله CNN د سپینې مانۍ له خوا د دوی د خبریال د مطبوعاتي اعتبارلیک پر ځنډولو محکمې ته شکایت وکړ او ویې ویل چې دا اقدام له اساسي قانون څخه چې د مطبوعاتو ازادي پکې تضمین شوې، سرغړونه ده.

په امریکا کې د روسیې سفیر: روسیه غواړي چې له متحده ایالتونو سره د ۲+۲ نوي جوړښت له لارې اړیکې بیاورغوي



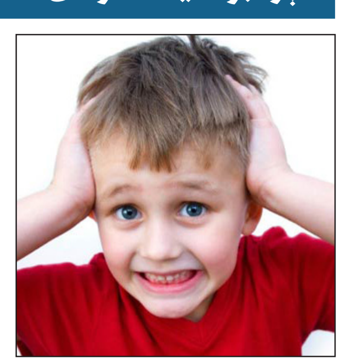
روسیه وایي، د امریکا له متحدو ایالتونو سره د نویو جوړښتونو له لارې غواړي خپلې اړیکې بیاورغوي. په امریکا کې روسیې سفیر اناټولي انټونوف ویلي، هېواد یې غواړي د دواړو هېوادونو د دفاع او بهرنیو چارو وزیرانو ترمنځ د خبرو یا ۲+۲ جوړښت له لارې اړیکې بیاورغوي.
نوموړي له ان ټي وي ټلوېزیون سره په خبرو کې ویلي، د دواړو هېوادونو د بهرنیو چارو مرستیال وزیران به په نږدې راتلونکي کې د تروریزم پر وړاندې د ګډو هڅو په اړه خبرې وکړي. نوموړي ویلي، هیله من دی چې راتلونکی کال به د دغو خبرو په دوام سره د دواړو هېوادونو د پارلمانونو ترمنځ خبرو ته هم زمینه برابره شي. انټونوف ویلي، روسیې تر دې وړاندې هم څو ځله د دا ډول لیدنو کتنو وړاندیز کړی دی.
نوموړي زیاته کړې: «یو ځل بیا وایم چې موږ به په دې برخه کې د تېر په پرتله زیات څه وکړو.»
تر دې وړاندې د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرګي لاوروف ویلي وو چې هېواد یې په سیمه کې د ثبات لپاره له امریکا سره خپلې ترینګلې اړیکې بیارغوي.

هفدهمین کنفرانس وزرای برنامهٔ منطقوی همکاری اقتصادی آسیای میانه برگزار شد

هفدهمین کنفرانس وزرای برنامهٔ منطقوی همکاری اقتصادی آسیای میانه در شهر عشق آباد ترکمنستان، با حضور هیئت بلندپایه افغانستان برگزار شد.
اجمل حمید عبدالرحیمزی معین وزارت تجارت و صنایع که در این کنفرانس اشتراک داشت،می‌گوید که در این کنفرانس، از کشورهای عضو؛ هر یک افغانستان، آذربایجان، تاجکستان، گرجستان، قزاقستان، قرغیزستان، پاکستان، منگولیا، ازبکستان، ترکمنستان و چین، مقامات اشتراک ورزیده بودند.
موصوف افزود که این کنفرانس، تحت ریاست مشترک معاون کابینه وزرای جمهوری ترکمنستان و رئیس بانک انکشاف آسیایی برگزار گردید.
عبدالرحیمزی گفت که هیئت افغانستان نیز به رهبری نصیراحمد درانی وزیر زراعت، آبیاری و مالداری، در این کنفرانس اشتراک ورزیده بود.
وی افزود که در این کنفرانس؛ وزرای کشورهای عضو، ضمن ابراز دیدگاه خویش در مورد وضعیت همکاری های منطقوی در بخش های ترانسپورت، انرژی و تجارت، آجندای یکپارچه برای تجارت ۲۹۳۰ و پلان عملیاتی آن را مورد تصویب قرار دادند، که این سند، به مثابه ستراتیژی درازمدت برای رشد تجارت میان کشورهای عضو «کرک» و فراتر از منطقه، عمل می نماید.
موصوف افزود وزرا و سایر اشتراک کنندگان کنفرانس، همچنان در مباحثه اختصاصی پیرامون وضعیت تنوع صادرات (Export Diversification) در کشورهای عضو (کرک)، سهم گرفته و دیدگاه خویش در مورد چگونگی همکاری های منطقوی برای رشد تنوع صادرات را ابراز نمودند.
وی گفت که در حاشیه این کنفرانس، با جمشید خوجایف وزیر تجارت خارجی ازبکستان، در مورد تقویت روابط تجارتی و اقتصادی افغانستان و ازبکستان، همکاری ها در بخش ترانزیت، تطبیق موافقتنامه های دوجانبه و آمادگی ها برای تدویر دور دوم گفت‌وگوی عامه و خصوصی میان افغانستان و ازبکستان، ملاقات و تبادل دیدگاه نمودند.

ژوند

ډېره بوختیا ماشومان له ذهني فشار سره مخ کوي



په ښوونځي کې ډېر کار او د شپې له خوا د ټلوېزیون او کمپیوټر زیات استعمال ماشومان له ذهني فشار سره مخ کوي. د ایټالیا په یوه روغتون کې ډاکټرانو له یوې نوې څېړنې وروسته ویلي چې ذهني فشار په کوچنیانو کې د سردردۍ د پیدا کېدو لامل کېږي. دوی وایي، په ښوونځیو کې پر کوچنیانو ډېر کار او بیا په کور کې ټلوېزیون او کمپیوټر ته ډېره ناسته ماشومان له ذهني فشار سره مخ کوي چې له امله یې ورته سردرد پیدا کېږي.
د دې څېړنې یوه ګډونوال ډاکټر ویلي چې د څېړنې په بهیر کې ۷۲ داسې پېښې ورته مخ ته راغلې چې د هغوی د سردرد د ډېر فشار له کبله و.
نوموړی وایي، د ورځې د ښوونځي کارونه او د شپې کمپیوټر او ټلوېزیون ته ډېره ناسته د دې لامل کېږي چې د ماشوم خوب پوره نه شي، نو له همدې کبله ماشوم له ذهني فشار سره مخ کېږي او بیا دغه فشار په ماشومانو کې د سردردۍ لامل کېږي. میندو او پلرونو ته په کار ده چې د خپلو ماشومانو د ورځنیو کارونو او خوب لپاره لازم مهالوېش جوړ کړي او په خپلو ماشومانو کې د دې ډول ناروغیو مخه ونیسي.

ماشومانو ته مېوه څه ډول ورکړو؟

د مېوې خوړل د تغذیې یوه برخه جوړوي چې بدن ته ګټه رسوي. ماشومان هم باید د خپلو میندو او پلرونو په وسیله د مېوې خوړلو لپاره وهڅول شي. د ماشومانو تغذیه باید اصولي وي. د میندو لپاره لازمه ده چې خپلو ماشومانو ته د مېوې په ورکړه کې ټول اصول رعایت کړي. د ماشوم لپاره د مېوې سپینولو ګڼ دلیلونه شته، لومړی دا چې هضم یې اسانه کېږي، کېدای شي د ماشوم لپاره د مېوې د پوستکي خوند په زړه پورې نه وي او بل دا چې د ماشوم بدن ته د مېوې پر پوست باندې د پاتې شویو مېکروبونو مخه هم نیول کېږي. ماشوم د مېوې پوستکی هضمولی شي؟
دا د ماشوم په بدن پورې اړه لري. ډېری وخت د مېوې پوستکی پر ماشوم باندې بوج کېږي، د معدې د درد لامل یې کېږي او حساسیت ورسره پیدا کوي. داسې ماشومان هم شته چې هر ډول مېوې او سابه بې له کومې ستونزې خوري او هضمولای یې شي. که تاسو لومړی ځل ماشوم ته مېوه ورکوی، ارو مرو یې پوست کړئ. کله مو چې ډاډ ترلاسه کړ چې ماشوم مو نور کولی شي له پوستکي سره هم مېوه وخوري، بیا یې له پوست سره ورکړئ.