



د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه

د دې موسسې رییس وایي، د لوړو زده کړو وزارت له قوانینو سره په همغږۍ د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسې د لارمختګ لپاره ډېر پلانونه لري چې یو پر بل پسې به یې عملي کړي.



کونړ کې باغ لرونکو له نارنجو ۴۲ میلیونه افغانۍ عاید تر لاسه کړي



د کونړ ولایت د کرنې اوبو لګولو او مالدارۍ رییس انجنیر انعام الله سایی وایي، د یاد ولایت باغ لرونکو سر کال د نارنجو د پلورلو له درکه دوه څلوېښت میلیونه افغانۍ عاید تر لاسه کړي دي. انعام الله سایی زیاتوي، په کونړ کې په روان کال کې په ۸۰۰ جریبه ځمکه کې د نارنجو باغونه جوړ شوي دي چې خلک یې له حاصلاتو خوښ دي. نوموړی وایي، د راتلونکي کال لپاره هم په دې ولایت کې د نارنجو او دغه راز د مالتو او لیمو د باغونو د جوړولو لپاره پلانونه لري چې په پلي کېدو سره به یې د یاد ولایت د باغ لرونکو ستونزې راکمې او د حاصلاتو کچه به یې نوره هم لوړه شي. هغه زیاتوي چې په دغه ولایت کې د نارنجو او مالتو باغونو ښه پایله ورکړې ده.

ورځپاڼه
نوی لید، نوی منزل
www.maseerdaily.af
یکشنبې د ۱۳۹۷ د لیندۍ ۱۱مه | د ۲۰۱۸ د ډسمبر دویمه | دویم کال | ۲۹۲ یمه گڼه

د ملکي تلفاتو په وروستي اوج کې؛

پکتیکاوالو د هوایي بریدونو او ملکي تلفاتو پر ضد پراخ لاریون وکړ



۱۲ خطر زیاد نشستن برای سلامتی و راه‌های جلوگیری از آن

مخ ۵

د سولې پر خبرو ټینګار له چارۍ او که له ناچارۍ؟

مخ ۲

شپږ زره بمونه پر چا غورځول شوي او پایله یې څه ده؟

مخ ۲

والی هلمند: شمار کشورها از طالبان بحیث پروژه کار می‌گیرند



والی هلمند می‌گوید، تعدادی از کشورها به شمول ایران و پاکستان برای رسیدن به اهداف شان، از طالبان افغان به عنوان پروژه کار می‌گیرند. محمد یاسین والی هلمند در مصاحبه با رادیو آزادی پذیرفت که جنگجویان طالبان اسلحه ساخت ایران را بدست می‌آورند.

او گفت: «چنین اطلاعاتی می‌رسند که شماری از دفاتر مخالفین در مناطق سرحدی ایران به طور مخفیانه فعالیت می‌کنند و تعدادی از رهبران آنها هم برای تداوی رفت و آمده می‌نمایند. اما برای تثبیت دقیق تر آن ادارات کشفی کار می‌کنند.» به گفته والی هلمند، رفت و آمد جنگجویان مسلح و انتقال سلاح، مهمات و مواد انفجاری از ایران از طریق برامچه ولایت نیمروز به ولسوالی‌های شمالی هلمند صورت می‌گیرد.

پیش از این، براین هوک نماینده خاص امریکا برای ایران روز پنج‌شنبه در واشنگتن پارچه‌های راکت‌های ساخت ایران (فجر) را به خبرنگاران نشان داد و گفت، این پارچه‌ها را نیروهای مسلح افغانستان در ولایت هلمند از نزد طالبان بدست آورده‌اند. اما طالبان مسلح تا به حال در باره گفته‌های اخیر والی هلمند چیزی نه گفته است.

د ولسي جرگې لپاره دې د غزني د ټاکنو پر نېټه بيا غور وشي



مخ ۳

ایران: امریکا د ایران او افغانستان مخ پر ودې اړیکې زیانمنوي

په کابل کې د ایران سفارت له طالبانو د وسله وال ملاتړ په اړه د ایران لپاره د امریکا د ځانګړي استازي براین هوک څرګندونې رد کړې او هغه یې غیر مستندي بللي دي. د دغه سفارت لخوا په خپره شوې خبرپاڼه کې راغلي، د هوک څرګندونې په افغانستان کې د امریکا د ځینو بهرنیو او غیر شفافو اقداماتو د توجیه په موخه مطرح شوې دي. په کابل کې د ایران سفارت ویلي، د واشنگتن دا هڅې په افغانستان کې د عمومي افکارو د انحرافولو او د کابل او تهران د مخ پر ودې اړیکو د زیانمنولو لپاره کېږي. د ایران لپاره د امریکا ځانګړي استازي براین هوک

if You Can Think It, We Can ink it.

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

+93 (0) 77 55 22 677, +93 (0) 782 98 9696

+93 (0) 202512626

Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul

waygalprinting.co@gmail.com

WAYGAL Printing Co. وایګل چاپ

دریځ

شپږ زره بمونه پر چا غورځول شوي او پایله یې څه ده؟



حضرت عمر زاخېلوال

د امریکا هوايي ځواکونه وايي چې سپر کال يې په افغانستان کې پر طالبانو او نورو وسله والو ډلو تر شپږ زرو ډېر بمونه غورځولي دي چې دا په تېرو لسو کلونو کې تر ټولو لوړ شمېر دی. پر دې اساس هره ورځ تر شلو ډېر بمونه کارول شوي دي. امریکا په افغانستان کې د هوايي بریدونو لپاره، ایف ۱۶، ای سي ۱۳۰ الوتکې او دغه راز بېلابېل توغندي کاروي. معلومه نه ده چې د بمونو ترڅنګ څومره توغندي کارول شوي دي.

دا بمونه پر چا کارول شوي او پایله یې څه ده؟

که څه امریکایي چارواکي وايي چې دا بمونه یې پر وسله والو طالبانو کارولي، خو ټول پوهېږي چې د دغو بمونو یوه وړه برخه پر وسله والو مخالفینو او یوه لویه برخه یې پر ملکي وگړو کارول شوي دي. څومره چې دا بمونه زیات شوي، په هماغه اندازه د ملکي وگړو مرگ ژوبله هم زیاته شوې ده. یوازې په تېره اونۍ کې لسگونه افغانان د امریکا د دغو بمونو په واسطه وژل شوي چې لویه برخه یې ښځې او ماشومان دي. د هلمند په گرمسیر کې وروستی وحشت یې ښکاره بېلگه ده چې څنګه دغه امریکایي بمونه زموږ ښځې او ماشومان په نښه کوي. که څوک د دغه وحشت د قربانیانو تصویرونه وگوري، پوهېږي چې امریکایي بمونه په ریښتیني ډول د چا پر خلاف کارول شوي دي.

که دا بمونه پر وسله والو هم کارول شوي وي، پایله یې مثبت نه ده. وسله والو طالبانو نه یوازې دا چې ماتې نه ده خوړلي، بلکې پرمختګ یې کړی دی. خپله سیگار وايي چې هغوی په تېرو څو کلونو کې ۱۲ سلنه نوره خاوره هم لاندې کړې ده. اوس دغو بمونو وسله وال مات کړي نه دي، بلکې پایله یې منفي ده. که څه هم امریکایان خپله دا نظامي تگلاره بریالی گڼي او وايي چې تر هغو به دوام ورکړي چې طالبان خبرو ته حاضر شي، خو ټول پوهېږي چې دا ډول بریدونه او وحشتونه د جگړې له زیاتوالي سره مرسته کوي. که خبره د سولې وي، نو هلته د سولې خبرې روانې دي او طالبان مخامخ له امریکا سره خبرې کوي، نو بیا دغو بمونو ته څه اړتیا ده؟! له دې ښکاري چې اصلي هدف سوله نه ده، بلکې امریکا غواړي دلته جگړه وغځوي، وحشت وکړي، خپلې نوې وسلې وکاروي او د خپلو ستراتیژیکو موخو لپاره افغان وژني ته دوام ورکړي.

د بمونو زیاتول، د جگړې گرمول او وحشت زیاتول، یوازې د امریکا په گټه دي او زیان یې افغانستان او افغانانو ته اوري. اوس که دلته یو مسوول حکومت وي، یو داسې حکومت چې پر خلکو یې زړه درد وکړي، د خلکو درد او غم احساس کړي او د دغه وطن د امن لپاره کار کوي، نو پکار ده چې غبرگون ونیسي. که امریکا دلته هر جنایت کوي، شپږ زره بمونه غورځوي، د بمونو مور کاروي، ممنوعه وسلې کاروي او هر جنایت کوي، دوی یې پر وړاندې غلي دي. دا چوپتیا د حالاتو له سمون سره نه، بلکې له نا امنۍ سره مرسته کوي. د ملکي وگړو پر کورونو، ښځو او ماشومان هر بم له وسله والو سره مرسته کوي. له همدې امله پکار ده چې ددغه حالت مخه ونیول شي.

د سولې پر خبرو ټینګار له چارې او که له ناچارۍ؟

په هوايي بمباریو کې ملکي مرگ ژوبله، د شک، شیطاني او یا شخصي مخالفتونو پر بنسټ له زرگونو بېگناه ځوانانو څخه د بگرام او نورو بدنامو ناقانونه زندانونو ډکول او هلته د هغوی سپکول او ځورونې، د بهرنیانو د تېروتنو هغه بېلگې دي چې پایلو یې د وسلوالو مخالفینو لیکې غښتلې کړې. د ۲۰۰۳ ز کال په پای کې د امریکا له لوري پر عراق يرغل او ورپسې په منځني ختيځ کې پراخ کړکېچ په افغانستان کې د جگړې ابعاد لا ډېر او پېچلي کړل.

لنډه دا، په کوم ډول چې په افغانستان کې د جگړې مدیریت وشو، ستونزې یې کمې نه؛ بلکې ډېرې کړې. همدارنګه یې په افغانستان کې ترورېزم لا پسې پېچلی او ستونزمن کړ.

سیمه ییزه اجماع
په ۲۰۰۱ او ۲۰۰۲ ز کلونو کې په افغانستان کې د امریکا تر مشرۍ لاندې د نړیوال ائتلاف د پوځي مداخلې په اړه سیمه ییزه اجماع موجوده وه. د طالبانو د رژیم نسکورېدل او پر ځای یې یو متمدن منتخب نظام راوستل، د سیمې د نږدې ټولو هېوادونو غوښتنه وه.

مګر د وخت په تېرېدو سره دا سیمه ییزه اجماع ورځ تر بلې کمزوري شوه. په یادو کلونو کې د سیمې هېوادونو، (پاکستان، هند، ایران، سعودي عربستان، چین، ترکیې، روسیې او د منځنۍ اسیا هېوادونو) له امریکا او د امریکا له ملګرو لوبډیځو هېوادونو سره د افغانستان په اړه ورته دریځ درلود.

کېدای شي ځینو دغو هېوادونو به بله لار نه درلوده، مګر اکثره یې په بېلابېلو دلایلو طالبان گډ دښمن او گواښ باله.

د بېلګې په ډول، ایران او امریکا له ډېرو بدو دوه اړخیزو اړیکو سره سره د طالبانو پرخولو په هوډ کې همغږي وو. همدارنګه ایران او سعودي په افغانستان او سیمه کې د متضادو سیالیو سربېره د افغانستان په تړاو همغږي وښوده.

په ۲۰۱۶ او ۲۰۱۷ ز کلونو کې هاغه سیمه ییزه او نړیواله اجماع او همغږي نوره له منځه تللي ښکاري.

په ۲۰۰۱ او ۲۰۰۲ ز کلونو کې د طالبانو، القاعده، د ازبکستان اسلامي غورځنګ، د ختیځ ترکستان اسلامي خوځښت او داسې نورو سیمه ییزو وسله والو تحریکونو ترمنځ ډېر توپیر نه و. ټول د گډو موخو وروڼه گڼل کېدل او د یوه واحد گواښ په سترګه ورته کتل کېدل.

په ۲۰۱۷ ز کال کې دا ټول سازمانونه چې اوس یې شمېر ویل کېږي تر ۲۰ رسېدلی، هر یو ځانګړی او د توپیر وړ هویت لري. د داعش راپیدا کېدل د سیمې د ځینو مهمو هېوادونو لپاره اوس د داعش او طالبانو ترمنځ انتخاب د غور ټکی ګرځېدلی.

که د سکې بل مخ وگورو، افغانستان د سیمې د هېوادونو د برخورد او سیالیو لپاره هم ښه فرصت برابرولی شي هم بد.

په افغانستان کې سوله پرته له استثنا د ټولو په گټه ده. لږ تر لږه به له افغانستانه دې هېوادونو ته د جگړې د اور بڅرکي نه خپرېږي. هغه هېوادونه چې په خپلو کې سره

اختلافونه او دښمنۍ لري، لکه: پاکستان او هند، سعودي او ایران، ایران او امریکا، امریکا او روسیه، افغانستان د دوه اړخیزو همکاریو د ازموینې ډګر ګرځولای شي. تر ټولو مثبت همدارنګه د سیمې د اقتصادي پراختیا او نږدېوالي په ډګر کې را منځته کېدای شي. د داسې هېوادونو ترمنځ لکه زموږ د سیمې هېوادونه چې د اقتصادي زېرمو له پلوه متفاوت دي، په ځانګړې توګه چې ځینې یې د طبیعي زېرمو له پلوه غني دي او نور یې په صنعت او تکنالوژۍ کې لاسبرې دي، سیمه ییزه اقتصادي همکاري او نږدېوالی یو د بل د اقتصاد ممد او بشپړونکی ګرځېدای شي.

مګر د داسې مواصافاتو او فرصتونو له موجودیت سره سره زموږ هېوادونه په نړۍ واله کچه له اقتصادي پلوه یو پر بل تر ټولو کمه تکیه لري.

زموږ د سیمې د هېوادونو خپلمنځۍ سوداګري زموږ د ټولې سوداګرۍ تر پنځه سلنې کمه ده، په داسې حال کې چې په اروپا کې د سیمې دننه سوداګري او یا سلنه او په اسیایي هېوادونو کې پنځوس سلنې ته رسېږي.

افغانستان کې د لاسوهنو دلایل
په افغانستان کې د سیمې هېوادونو لاسوهنو او منفي سیالیو لپاره کافي بد دلایل هم شته، له پخوانیو ترېکنیو نیولې تر دې هڅو پورې چې په کابل کې د دوی تر اغېز لاندې فرمایشي حکومت را منځته شي، د بدو دلایلو کره نمونې دي.

د سیمې ډېری مهم هېوادونه په افغانستان کې په نیابتي تخریبي سیالیو بوخت دي، یا د کوم بل سیمه ییز هېواد پر وړاندې او یا هم د امریکا پر ضد.

ویلی شو چې همدا اوس په افغانستان کې د سیمې د اکثره هېوادونو حضور او سیالی د بدو موخو لپاره دي.

په افغانستان کې د تلپاتې سولې او ټیکاو لپاره رښتینو سیمه ییزو هڅو ته اړتیا شته. هغه هڅې چې لا تر اوسه ډېرې نیمګړې دي او یا هم د سولې لپاره نه دي. پوښتنه دا ده چې داسې هڅې په اغېزمن ډول څوک پیلولی او پر مخ وړلی شي؟

امریکا تر ټولو د ستر شریک په توګه مهم لوبغاړی کېدای شي، مګر تر اوسه یې نه ده ثابتېدې چې په دې برخه کې اغېزناکه اسانتیا برابرولکې هم اوسېدای شي. تر اوسه چې امریکا په افغانستان کې د سولې او همغږۍ په موخه کومې سیمه ییزې ناستې رابللې دي، یوازې په دې توانېدلې چې له ښکېلو هېوادونو د همکارۍ لفظي بیانونه تر لاسه کړي نه عملي ګامونه.

دا ځکه چې امریکا په سیمه کې له افغانستان پرته نورې لانجې او سیالی هم لري چې له امله یې ځینې مهم هېوادونه د امریکا نیت او مقاصدو ته د شک په سترګه گوري.

د افغانستان په اړه د روسیې په نوښت وروستی سیمه ییزې ناستې هم له ناکامۍ سره مخ شوي، ځکه د نوموړي هېواد په نیت او انگېزه هم شکونه وو.

په حقیقت کې هېڅ نړیوال یا سیمه ییز هېواد په یوازې ځان نه شي کولی افغانستان ته په سوله راوستو کې اغېزمن واوسي، مګر دا چې ټول ښکېل

نړیوال او سیمه ییز هېوادونه په یوه غږ او صادقانه توګه د باور په فضا کې د پورتنۍ موخې لپاره گډ کار وکړي.

په داسې فضا کې هر هېواد د خپلو ځانګړو امکاناتو، لیدلورو، اندېښنو او فرصتونو په چوکاټ کې خپل ځانګړی رول لوبولای شي، نو ځکه افغانستان ته د سولې په راتګ کې د هر ښکېل اغېزمن هېواد رول روښانول په کار دي.

افغانستان او د سولې رښتیني هڅې
دا چې په سیمه کې افغانستان د جنگ د مرکز په توګه هره ورځ له ویجاړیو او وینې بهېدنې سره مخ دی، نو د سیمې بل هېڅ هېواد د افغانستان په کچه د سولې او ورته د شرایطو برابرېدو لپاره صادقانه لېوالتیا نه شي ښودلای. د افغانستان او پاکستان ترمنځ د امن جرګې هم پایله نه لرله،

البته د سولې له مهمو شرطونو څخه یو هم دا دی چې افغانستان وکړای شي چې د خپلو ملي ګټو پر بنسټ له ټولو ګاونډیو او مهمو سیمه ییزو هېوادونو سره له استثنا پرته نږدې دوستانه دوه اړخیزې اړیکې ولري او دا انګېرنه ورکه کړي چې ګواکي له یوه ګاونډي یا سیمه ییز هېواد سره د افغانستان نږدې اړیکې بل کوم هېواد ته د زیان رسولو په نیت دي. نو ځکه په افغانستان کې د سولې اړوند سیمه ییزې اجماع او همغږۍ لپاره د ملګرو ملتونو له فعالې ونډې، ملګرتیا او ملاتړ سره یوازې افغانستان کولای شي د مرکزي تسهیل کوونکي رول ولوبوي.

چین له پاکستان او افغانستان، دواړو سره د ډېرو نږدې اړیکو له امله د افغانستان او پاکستان ترمنځ د بې باورۍ فضا په کمولو کې اغېزمن رول لوبولای شي. پاکستان د افغانستان او طالبانو ترمنځ د خبرو اغېزمنه زمينه برابرولی شي.

روسیه، هند، ایران، ترکیه او سعودي په نورو ډګرونو کې له مخالفتونو سره لږ تر لږه د سولې لپاره افغانستان د خپلو مثبتو همکاریو د ازموینې ډګر ګرځولی شي، لکه چې له ۲۰۰۲-۲۰۰۵ ز کلونو پورې یې تر یو حده عملاً یو ځل ښودلې ده.

امریکا او ملګري غربي هېوادونه یې د پورتنۍ سیمه ییزې اجماع د جوړېدو سمبالوونکي کېدای شي. البته دا ځل د اغېزمنې سیمه ییزې اجماع لپاره کېدای شي اړین واوسي چې د نړیوال او سیمه ییز تفاهم په چوکاټ کې افغانستان د ځینو سیمه ییزو او نړیوالو مخالفتونو، لکه: د هند او پاکستان، سعودي او ایران، امریکا او روسیې او امریکا او ایران ترمنځ لانجو کې د بشپړې بې طرفۍ اعلان وکړي.

د سولې لپاره سیمه ییزه اجماع او ملاتړ اړین دي، مګر کافي نه دي. سربېره پر دې د افغانستان له لوري د سولې خبرې باید د یوې رښتینې اوردمهاله ملي اجنډا او د ملي پخلاینې او ثبات د اساس په توګه تعقیب شي، نه لنډ مهاله سیاسي انګېرنو ته د ځواب او یا یوازې د جگړې د کمښت یا ودرېدو د وسیلې په توګه.

زموږ د سولې پلانونه، پالیسی، ستراتیژي، لیکلې موخې، غونډې او سیمینارونه باید له بسپنه وروکونکو د مرستې له جذبولو څخه زیاتې پر سوله او د وسله والو مخالفینو د باور پر ډېرولو متمرکزې شي.

بالاخره د سولې هڅو د اغېزمنتیا لپاره به بهتره وي چې د سولې پروسه له پروژوي، بودجوي، تشکیلاتي، امتیازي، رسمي او دفتري چوکاټ څخه ووځي او په یو رښتیني نا رسمي، نا دولتي، داوطلب، ولسي عنعنوي، ملي نوښت او داعیې چې پکې سولې ته د چوکيو او موقفونو د یو بل ویش په سترګه ونه کتل شي، بدله شي.

د ملکی تلفاتو په وروستی اوج کې؛ پکتیکاوالو د هوایي بریدونو او ملکی تلفاتو پر ضد پراخ لاریون وکړ



د پکتیکا په مرکز نبرنه کې د دغه ولایت د گومل ولسوالۍ اوسېدونکو د افغان او بهرنیو ځواکونو په گډو عملیاتو کې د ملکی وگړو د وژل کېدو پر غبرگون لاریون وکړ. دغه لاریون د گډو ځواکونو د هغو عملیاتو په غبرگون کې شوی چې له امله یې څو ورځې وړاندې په

د پکتیکا تر پېښې څو ورځې مخکې په پکتیا، هلمند، لوگر، ننگرهار او میدان وردگ ولایتونو کې د گډو ځواکونو په عملیاتو کې ملکی وگړو ته مرگ ژوبله اوښتې.

بلخوا د امریکا پوځ تازه اعلان کړی چې روان کال یې په افغانستان کې پر طالبانو او نورو ترهگرو ډلو تر ۶ زرو ډېر بمونه غورځولي دي چې دا په تېرو لسو کلونو کې تر ټولو لوړ شمېر دی. امریکا چې په افغانستان کې د هوایي بریدونو لپاره، اېف ۱۶، اې سي ۱۳۰ الوتکې او دغه راز بېلابېل توغندي کاروي، ډېری وخت یې له امله ملکی وگړي په نښه کېږي او د امریکا دې کار د ملکی افغانانو توند غبرگونونه راپارولي دي. په تېره یوه اونۍ کې په هلمند کې پر ملکیانو هوایي بریدونو په لسگونه ولسي وگړي ووژل او لسگونه نور یې تپیان کړل. د ملي وحدت حکومت مشران هم د ملکی وگړو د وژنې په اړه غلي دي چې د خلکو له نفرت سره مخ شوي دي.

د بنگل په نوم یوه لاریون کوونکي پړواک ته ویلي چې په دغو عملیاتو کې د بې گناه وگړو د وژل کېدو ترڅنگ څو کورونه هم ویجاړ شوي او یوشمېر موټرسایکلونه له منځه تللي دي.

دوی له دولته غوښتي چې د دې پېښې عاملین دې ونیسي او د قانون منگلو ته یې دې وسپاري. دوی چې (مرگ پر امریکا) شعارونه یې ورکول ادعا کوله چې امریکایانو په افغانستان کې د سولې مخه ډپ کړي او نه غواړي چې په هېواد کې سوله رامنځته شي. د ادم خان په نوم یوه لاریون کوونکي ویلي چې په یادو عملیاتو کې ټول وژل شوي ملکی وگړي وو او که چېرې د دوی غږ وا نه وربدل شي، نو په پراخو لاریونونو به لاس پورې کړي. په دې وروستیو کې د گډو ځواکونو په عملیاتو کې زیاتوالی راغلی چې تر ډېره پکې ملکی وگړي په نښه شوي او دوی ته یې مرگ ژوبله اړولې.

گومل ولسوالۍ کې اووه بې گناه عام وگړي ووژل شول او د ښځو او ماشومانو په گډون پنځه کسان تپیان شول.

په ولسي جرگه کې د غزني استازي: د ولسي جرگې لپاره دې د غزني د ټاکنو پر نېټه بیا غور وشي



جرگې او د ټولو ولایتونو د ولسوالیو او ولایتي شوراگانو د ټاکنو نېټه اعلان کړه. په اعلان شوي پرېکړه کې د ولسمشرۍ او په غزني ولایت کې د ولسي جرگې د ټاکنو نېټه د ۱۳۹۸ لمريز کال د وري د میاشتې ۳۱ مه ټاکل شوې ده. په ورته وخت کې د ټاکنو خپلواک کمېسیون د غزني د ځینو استازو د دې غوښتنې په ځواب کې وايي، د غزني د ټاکنو لپاره ټاکل شوې نېټه وروستی ده او په تر سره کېدو کې به یې هېڅ ستونزه نه وي. د دغه کمېسیون د ویاند مرستیال عبدالعزیز ابراهیمي له ازادې راډیو سره په خبرو کې وویل چې کمېسیون د ټولو مواردو په نظر کې نیولو سره دا پرېکړه کړې ده. نوموړي زیاته کړه: «موږ د غزني ولایت د انتخاباتو لپاره خپل چمتووالی لرو، دا پرېکړه وروستی ده او له تخنیکي ارزونو وروسته کمېسیون دا پرېکړه وکړه. اوس پلان دا دی چې له پرېکړې سره سم د حمل په ۳۱ مه انتخابات تر سره کړو.»

په ولسي جرگه کې د غزني د خلکو یوشمېر استازي په دغه ولایت کې د ولسي جرگې د ټاکنو د اعلان شوي نېټې په اړه د بیا غور غوښتنه کوي. د ټاکنو خپلواک کمېسیون له خوا د ولسمشرۍ له ټاکنو سره یو ځای د غزني ولایت لپاره د ولسي جرگې د ټاکنو له اعلان وروسته په ولسي جرگه کې د غزني یوشمېر استازي په دغه ولایت کې د ولسي جرگې د ټاکنو د اعلان شوي نېټې په اړه د بیا غور غوښتنه کوي.

په ولسي جرگه کې د غزني د خلکو استازو علي اخلاقي او نفیسي اعظمي د شنې د ورځې په عمومي غونډه کې په غزني ولایت کې سړې هوا او ځینو نورو ستونزو ته په پام له ولسي جرگې وغوښتل چې پر خپله دغه پرېکړه بیا غور وکړي. دوی وویل: «کله چې طالبانو د غزني په ښار حمله وکړه، د انتخاباتو ولایتي دفتر یې وسوخواوه، هېڅ شی هم نه دي پاتې، نو ځکه باید نوې تذکرې توزیع شي او سټېکرونه ورباندې ووهل شي، فکر کوم چې په دې دريو او څلورو میاشتو کې چې په غزني ولایت کې واوړه هم اوري او لارې بندې دي، امکان به یې نه وي. غزني یو صعب العبور او سوږ ولایت دی او خلک یې اصلاً رسیده گي نه شي کولای چې په انتخاباتو کې گډون وکړي، د انتخاباتو خپلواک کمېسیون باید په غزني کې د انتخاباتو پر مهالویش له سره غور وکړي.» دا په داسې حال کې ده چې د ټاکنو خپلواک کمېسیون د تېرې چهارشنبې په ورځ د جمهوري ریاست د ټاکنو بشپړ مهالویش، د غزني د ولسي

ولسي جرگه: ښکېلې خواوې دې د ملکیانو خوندیتوب ته جدي پام وکړي



کې د ملکیانو مرگ ژوبله زیاته شوې ده. د دې ورځپانې د معلوماتو له مخې، یوازې په تېره اونۍ کې په افغانستان کې ۸۹ کسان وژل شوي چې له ډلې یې ۵۳ ملکیان دي او زیاتره په هوایي بریدونو کې وژل شوي دي. د تېرې سې شنبې په ورځ د هلمند په گرمسیر کې د بهرنیو ځواکونو له خوا په یوه هوایي برید کې ۲۳ ملکی وگړو ته مرگ ژوبله واوښته. ملگرو ملتونو تېره میاشت ویلي وو چې په افغانستان کې له ۲۰۰۹ ز کاله په را وروسته کلونو کې د بل هر وخت په پرتله د روان کال په لومړیو نهو میاشتو کې په هوایي بریدونو کې د ملکی وگړو د مرگ ژوبلې شمېره لوړه وه. بلخوا پکتیکاوالو په مرکز نبرنه کې د افغان او بهرنیو ځواکونو د هوایي او ځمکنیو عملیاتو پر مهال د ملکی وژنې په غبرگون کې لاریون وکړ او له افغان حکومته یې وغوښتل چې د هوایي او ځمکنیو عملیاتو پر مهال د ملکی خلکو ژوند ته پام وکړي. د لاریون کوونکو په خبره، څو ورځې وړاندې د یاد ولایت په گومل ولسوالۍ کې د افغان او بهرنیو ځواکونو په عملیاتو کې اووه ملکی وگړي ووژل شول او پنځه نور تپیان شول چې ښځې او ماشومان هم پکې شامل دي. په افغانستان کې مېشتو بهرنیو ځواکونو ویلي چې دا هوایي عملیات د دوی له خوا شوي او د وژل شویو کسانو په اړه څېړنې کوي. یوشمېر افغان کارپوهان او عام وگړي وايي، د هوایي حملو پر مهال د لازم دقت نشتوالی او نه همغږي د دې لامل کېږي چې ملکیانو ته مرگ ژوبله واوړي.

په دې وروستیو کې په هوایي بریدونو کې د ملکیانو د مرگ ژوبلې زیاتېدو د ولسي جرگې اندېښنې راپارولې او دوی له افغان حکومت او ملاتړو غوښتي چې د هوایي بریدونو پر مهال د ملکی وگړو خوندیتوب ته جدي پام وکړي. د دې جرگې دویم مرستیال امیر خان یار چې د ولسي جرگې د شنې د ورځې عمومي غونډې مشري یې هم کوله، وویل چې د جگړې پر مهال ملکیانو ته د تلفاتو اوښتل هغه که له هرې غاړې وي، د بشریت ضد کړنه ده. نوموړي وویل: «د عامو خلکو په شهادت رسول که له هرې خوا وي، که دا افغان حکومت دی، که ملاتړي یې دي او که وسله وال مخالفین دي، د منلو نه دي، باید د خلکو خوندیتوب ته پام وکړي، دوی باید د عملیاتو پر مهال د ښځو، ماشومانو او بې طرفو خلکو ژوند ته جدي پاملرنه وکړي.» دا په داسې حال کې ده چې نیویارک ټایمز امریکایي ورځپانې لیکلي چې په افغانستان کې په هوایي بریدونو

د امریکا پخوانی ولسمشر جورج اېچ ډبلیو بوش د ۹۴ کلونو په عمر مړ شو



پرزېدو وروسته د امریکا د ولسمشر په توگه د شوروي اتحاد د وروستي ولسمشر میخایل گورباچوف سره ولیدل او د دواړو هېوادونو ترمنځ د اتومي ستراتیژیکو وسلو د کنټرول او راکمولو په گډون یې یو لړ تړونونه لاس لیک کړل.

د متحده ایالتونو پخواني ولسمشر بارک اوباما هم د جورج اېچ ډبلیو بوش ستاینه کړې او ویلي یې دي چې امریکا یو وطن دوست مامور له لاسه ورکړ. جورج اېچ ډبلیو بوش د پخواني شوروي اتحاد د پنځېدو او د برلین د دېوال له

د متحده ایالتونو پخوانی ولسمشر جورج اېچ ډبلیو بوش او د دغه هېواد د بل پخواني ولسمشر «بوش» پلار د ۹۴ کلونو په عمر مړ شو. اوسوښتېدې پرس اژانس د نوموړي د کورنۍ د ویاند له قوله ویلي چې نوموړی د جمعې په شپه مړ شوی دی. بوش په پارکنسن ناروغۍ اخته و او له څو کلونو راهیسې یې روغتیايي حالت چندان ښه نه و. د نوموړي میرمن بابرا هم د روان کال په اپرېل میاشت کې د ۷۰ کلونو په عمر مړه شوه. هغه په ۱۹۸۹ ز کال کې د امریکا د ۴۱ م ولسمشر په توگه لوړه وکړه او تر ۱۹۹۳ ز کال پورې د امریکا ولسمشر و. د بوش پلار جورج اېچ ډبلیو بوش مخکې تر دې چې سیاست ته راشي، د اتو کلونو لپاره د امریکا د پخواني ولسمشر رونالد ریگن مرستیال و. نوموړي د جمهوري غوښتونکي گوند غړیتوب درلود او مخکې له دې چې سیاست ته راشي، د امریکا د بحري ځواکونو پیلوټ و چې په دویمه نړیواله جگړه کې یې هم برخه اخیستې وه. هغه د دوو دورو لپاره د امریکا د جمهور رییس په توگه له ټاکل کېدو مخکې په ملگرو ملتونو کې د امریکا د دايمي

د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه

حمیدالله حمیدي



د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسې د بنسټ ډبره د دغه ولایت د خلکو په غوښتنه او د لوړو زده کړو وزارت په منظوری په ۱۳۹۰ ز کال کې کېښودل شوه. د لوړو زده کړو د دې موسسې رییس پوهنمل سیف الله ضیایي وایي، دا موسسه اوسمهال درې پوهنځي (ښوونه او روزنه، جیولوژي او معدن او شریعات) لري. د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه په دغو دريو پوهنځيو کې ۱۷۸۳ محصلین لري چې له دې ډلې ۴۰۰ یې نجونې دي.

د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسې د ښوونې او روزنې پوهنځی شپږ ډیپارټمنټونه لري چې له: پښتو ادبیاتو، انګلیسي ادبیاتو، ریاضي، فزیک، بیولوژي او کیمیا څخه عبارت دي. دغه راز د دې موسسې د شریعاتو پوهنځی دوه ډیپارټمنټونه (اسلامي تعلیمات، فقه او قانون) لري. د ضیایي په خبره، (گټور جامد نباتات) د دې موسسې د جیولوژي او معدن پوهنځی یوازینی ډیپارټمنټ دی.

پوهنمل سیف الله ضیایي وایي، د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه کې د تدریس چارې د ۴۷ تنه استادانو له خوا پرمخ وړل کېږي چې له دې ډلې ۱۰ تنه یې د ماسټرۍ تر کچې پورې لوړې زده کړې لري او لسو نورو د ماسټرۍ پروګرام پای ته رسولی او د اسنادونو تر لاسه کولو قانوني بهیر یې پیل شوی دی. دی وایي، ډېر ژر به پاتې کسانو ته هم په کور دننه او بهر کې د ماسټرۍ زمینه برابره کړي. د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه پورې رسمي ښځینه استادان نه لري، خو درې تنه بل مقطه استادان شته چې د ځینو پوهنځیو په ډیپارټمنټونو کې تدریس کوي. د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه رسمي کتابتون نه لري، خو د رییس په خبره، یوه درسي خونه یې د کتابتون لپاره ځانګړې کړې ده چې د وزارت او خلکو په مرسته یې تر اوسه پورې لږ تر لږه ۶۰۰ ټوکه بېلا بېل کتابونه ورته راټول کړي دي. دی وایي، هڅه کوي چې د لوړو زده کړو وزارت او یا هم کومې بلې ادارې په مرسته د کتابتون لپاره ځانګړې ودانۍ جوړه کړي، خو یې محصلین او استادان وکولی شي چې په یوه هوسا او ارامه فضا کې خپله مطالعه او څېړنه وکړي.

پوهنمل سیف الله ضیایي وایي، موسسه یې د محصلینو لپاره د لیلیې امکانات لري، خو په هغه ډول نه دي چې ټول په شرایطو برابر محصلین پکې ژوند وکړي. دی وایي، اوس یې لږ تر لږه ۵۰۰ کسانو ته د موسسې په لیلیه کې د اوسېدو زمینه برابره کړې ده، خو پاتې نورو کسانو ته په میاشتني ډول د لوړو زده کړو وزارت د بدل اعاشې له مقرري سره سم پیسې ورکول کېږي او د پوهنتون په شاوخوا کې یې د ځانونو لپاره کوټې نیولې دي او ژوندن پکې

څو وکولی شي په هر اړخیزه توګه پرمختګ وکړي. د دې موسسې رییس پوهنمل سیف الله ضیایي له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي چې د اداري تشکیل، تدریسي او اداري ودانیو، لابراتوارونو، کتابتون، طعام خوری، جومات، نارینه او ښځینه دواړو محصلینو لپاره د لیلیې ودانۍ جوړېدو لپاره ورسره مرسته وکړي.

نوموړی وایي، د لوړو زده کړو وزارت له قوانینو سره په همغږۍ د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسې د پرمختګ لپاره ډېر پلانونه لري چې یو پر بل پسې به یې عملي کړي. پوهنمل ضیایي وایي، لومړنۍ هڅه به یې دا وي چې د نویو پوهنځیو منظوري واخلي او ځانګړې ودانۍ ورته جوړې کړي، څو وکولی شي هغه معیارونه پوره کړي چې له

مخې یې دا موسسه پوهنتون ته ارتقا وکړي. نوموړی دغه راز وایي، له کورنیو او بهرنیو پوهنتونونو سره اړیکه جوړول او علمي اړیکې پراخول هغه څه دي چې دوی کولی شي له مخې یې هم خپلو استادانو ته په کور دننه او بهر کې د ماسټرۍ او دوکتورا اخیستو زمینه برابره کړي او هم په علمي ډګر کې د هغوی له تجربو ګټه واخلي. په پوهنتون کې د ماسټرۍ پروګرام او نور هغه څه چې یو پوهنتون ورته اړتیا لري، برابرول او پیدا کول یې د دوی اساسي موخه ده.

د دې موسسې رییس وایي، که څه هم چې د دې موسسې له تاسیس څخه ۶ کاله تېرېږي، خو لایې هم هغسې پرمختګ نه دی کړی، څه ډول چې لازمه ده. نوموړی بیا د اداري، تدریسي، لیلیې او نورو اړینو ودانیو له نشتون څخه شکایت کوي؛ ځکه دغه څه یې د کار او پرمختګ خنډ ګرځېدلي دي. ضیایي وایي، حکومت ورسره په دې برخه کې څو ځله ژمنې کړې، خو تر اوسه پورې یې عملي کړې نه دي. دی یو ځل بیا له لوړو زده کړو، مالیه، اقتصاد او ښار جوړونې وزارتونو څخه په کلکه غوښتنه کوي چې د دوی ستونزو ته پام وکړي او د حل لپاره یې لاس په کار شي.

کوي. که څه هم چې د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه پورې په زیاته کچه محصلین نه لري، خو دا چې نوې تاسیس شوې ده او په کافي اندازه تدریسي خونې نه لري، نو یوازې د دغو دريو پوهنځيو لږ تر لږه ۱۷۰۰ محصلین هم په دوو ټایمونو کې راغواړي. دی وایي، یوه برخه محصلین د سهار اته بجې راځي او تر دوولسو بجو پورې درس وایي او بله ډله یې بیا د ماسپښین له یوې بجې د مازدیګر تر څلورو بجو پورې پر زده کړو بوخت وي. د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسې رییس وایي، اوس هم په ډېره سختۍ توانېدلي چې ډېر محصلین په کمو امکاناتو او تدریسي خونو کې په دوو وختونو کې د زده کړو لپاره ور وغواړي.

د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسې تر اوسه ۵۶۰ تنه فارغ شوي کسان د لېسانس په کچه ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې کړي دي چې له دې ډلې یې ۱۱۹ تنه نجونې دي. د دې موسسې رییس وایي، په شته دريو پوهنځيو کې هر کال د ۶۶۰ په شاوخوا کې د نویو محصلینو د جذب وړتیا لري. دی وایي، سر کال هم د لوړو زده کړو وزارت د کانکور ازموینې له لارې ۶۶۲ تنه نوي محصلین ور پېژندلي دي. ضیایي وایي، که یې د تدریسي خونو او پوهنځیو شمېر زیات نه شي، نو کېدای شي هر کال په همدې شمېره نوي محصلین جذب کړای شي، خو که د لوړو زده کړو وزارت ورته نوي پوهنځي منظور کړي او یا هم د تدریسي خونو په زیاتوالي کې ور سره مرسته وکړي، نو کېدای شي د دوی د جذب شمېره هم لوړه شي. د پنجشېر د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه پورې په کور دننه او یا هم بهر کې له کوم پوهنتون سره داسې اړیکې نه لري چې حساب پرې وشي. د دې موسسې رییس وایي، له لوړو زده کړو وزارت او په ټوله کې له افغان حکومت څخه غواړي چې دا موسسه له کورنیو او بهرنیو پوهنتونونو سره وصل کړي،

د کتاب خبرې

د رهبرۍ اړینې ځانګړنې

۲۱ هغه ځانګړتیاوې چې یو غوره رهبر یې حتماً ولري

● لیکوال: جان مکسویل
● ژباړن: میراحمد یاد

اتلسمه ځانګړنه دسپلین:



لومړی څوک چې تاسې یې رهبري کوئ، تاسې پخپله یاست. لومړی او ښه بریا، پر ځان بری موندل دي. (افلاطون) «فیلسوف»

څوک چې په خپل ځان او کرکټر برلاسی نه وي د خپل ځان نه دی داسې کس د هغه چا دی، څوک چې یې په دام کې نښلوي. (جان فوسټر) «لیکوال»

د غونډیو فاتح

لورې کچې ته رسېدل سخت دي. ډېر لږ داسې خلک شته چې په خپلو کارونو او فعالیت په ساحه کې لوړې کچې ته رسېدلي وي. په دوی کې بیا ډېر لږ خلک داسې دي چې د تاریخ اتلان شي. له دغو ټولو سره بیا هم جیري رایس (Jerry Rice) دې مقام ته ورسېده. دی د امریکا د فوټبال په غوره ګول ساتونکو کې راځي او په دې برخه کې یې ځینې ریکارډونه جوړ کړي دي.

څوک چې یې بېرته هغوی به وایي چې دا طبیعي ده، ځکه دا سړی له فزیکي پلوه د پام وړ وړتیا لري. دا ټول هغه څه لري چې روزونکی یې له لوبغاړي غواړي. د امریکا د فوټبال مشهور روزونکی (بیل والش) وایي: (زه فکر نه کوم چې له فزیکي پلوه دې څوک ده ته ورته وي.) خو دا سړی یوازې په خپل فزیکي جوړښت د بریا تر څوکو نه دی رسېدلی. د ده د بریا تر ټولو لوی لامل د ده دسپلین دی. دی هره ورځ هڅه کوي چې منظم تمرین وکړي او ځان لوبې ته چمتو کړي. دا سړی د مسلکي فوټبال په نړۍ کې ساری نه لري.

غونډیو ته د ختلو په سختو تمریناتي روزنو کې د رایس وړتیا ښه لیدل کېږي، دا پښه د لومړي ځل لپاره له ده سره په ښوونځي کې شوې وه. چارلیس دیویس د ښوونځي د ورزش روزونکی و، هغه به زده کوونکو ته ویل چې شل ځله دي، څلورنست گزه لوړې غونډۍ ته وځېږي. یوه ورځ په میسیسی کې سخته گرمي وه. رایس چې یوولس ځله غونډۍ ته وځوت، نو په زړه کې یې راغلل چې دا تمرین نور پرېږدې. غلی روان شو، د خوب کوټې ته چې نږدې کېده له ځان سره یې وویل چې ښه کار نه کوم. ځان ته مخاطب شو وېي ویل: (داسې مه کوه، که نن دي دا کار وکړ سبا به یې بیا تکراروي او آخر به درنه پاتې وي.) په دې خاطر بېرته را وگرځېده او خپل تمرین یې پیل کړ.

د رایس په اړه مشهوره ده چې د روزونکي له ټاکلو تمرینونو ورهاخوا نور تمرینونه هم کوي. ان په رخصتو کې چې نور ورزشکاران تفریح کوي او چکرې وهي، دی خپل تمرین کوي او د سهار له ۷ بجو نه تر ماسپښینه په تمرین اخته وي.

د امریکا د فوټبال یو ستر لوبغاړی یې په اړه وایي: (رایس ته فوټبال لوبه د کال دولس میاشتو کار او فعالیت دی او همدا له ښه او خراب لوبغاړي سره جلا کوي.)

رایس په دې وروستیو کې د خپل مسلک په لاره کې له یوه خنډ سره مخ شو او ترې را تېر شو. اوس یې زنگون زیان لیدلی دی، خو له دې وړاندې په نولس پړاوونو کې داسې لوبه نه ده تېره شوې چې رایس دې پکې برخه نه وي لرلي او دا خپله د ده د نظم او دسپلین ښکارندويي کوي. د ۱۹۹۷ ز کال د اګست په ۳۱مه نېټه چې یې زنگون ټپي شو، ټولو ویل چې د فصل تر پایه به لوبې ته را ونه ګرځي، تر دې وخته د فوټبال یوازې یوه لوبغاړي ورته ټپ لیدلی و او بېرته په همدې فصل کې لوبې ته راستون شوی و. د دې لوبغاړي نوم رود وودسن (Rod Woodson) و. د ده د زنگون ټپ په څلورو میاشتو کې رغېدلی و، خو رایس دا کار په درې میاشتو کې وکړ.

دې ته تم شئ

جری رایس د شخصي نظم او دسپلین قوي بېلګه ده. هېڅوک له دې شخصي نظم او دسپلینه هېڅ څای ته نه رسېږي. رهبر که هر څومره تکړه وي، خو چې نظم او دسپلین ورسره نه وي، وړتیا یې په درد نه خوري. که غواړئ داسې رهبر شئ چې نظم او دسپلین درته ارزښت ولري، لاندې چارې ترسره کړئ:

۱) لومړیتوبونه مو وپېژنئ

که څوک کار یوازې په هغه وخت کې کوي چې طبیعت یې ورته برابر وي یا یې زړه غواړي، نو دا پرمختګ نشي کولای. خلک هم په داسې کس پسې نه ځي، وایي: (د مهمو چارو ترسره کولو لپاره دوه شیان اړین دي: لومړی پلان او دوهم د کافي وخت نه شتون.) تاسې د رهبر په توګه لږ وخت لرئ، یعنې کافي وخت خو درسره نشته اوس یوازې د پلان اړتیا ده. که ځانته لومړیتوبونه وټاکئ او د نورو غیر اړینو چارو له لاندې ځان خلاص کړئ، نو په ډېره اسانه خپل مهم کارونه کولای شئ او همدا د شخصي نظم او دسپلین جوهر دی.

دوام لري...

اقتصاد

روغتیا

۱۲ خطر زیاد نشستن برای سلامتی و راههای جلوگیری از آن

ترجمه: فایز کریمی

این عوارض معمولاً جدی و خطرناک نیستند، اما ممکن است با درد همراه باشند. در صورت نیاز، داکتر به شما درباره درمان، توصیه‌ها و پیشنهادهایی خواهد داشت.

۱۱- به پوکی استخوان هم مبتلا می شوید

افراد مسنی که تحرک کمی در طول روز دارند، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به پوکی استخوان و ضعف در این ناحیه هستند. پوکی استخوان به تدریج باعث می‌شود تا آنها نتوانند فعالیت‌های روزانه مانند دست‌شویی رفتن و حمام کردن را انجام بدهند. البته ورزش کردن عادی و درحد متوسط نمی‌تواند مانع از وقوع پوکی استخوان شود. اما نه به این معنا که برای ورزش کردن باید به سراغ فعالیت‌های شدید و سخت بروید. لازم نیست برای سرپاماندن در سنین میانسالی و پیری، در مزرعه کار کنید یا دوری‌ماراتون را انتخاب کنید. همین که خود را به صندلی ندوزید و تمام روز بی‌تحرک ننشینید، کفایت می‌کند.

۱۲- امکان دچار شدن به سرطان هم وجود دارد

با زیاد نشستن باعث می‌شوید تا احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، ریه و مخاط رحم هم در بدن‌تان بیشتر شود. زنان هم با زیاد نشستن بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار می‌گیرند. باز هم تأکید می‌شود که مهم نیست چقدر فعال هستید، درحال با زیاد نشستن در طول روز مشکلات عده‌ای شما را تهدید خواهند کرد.

چطور باید از زیاد نشستن دوری کرد؟

سعی کنید در طول روز تحرک بیشتری داشته باشید. هر نیم‌ساعت، یکبار از جای خود بلند شوید و حرکات کششی انجام دهید. در محیط اداره یا خانه گشتی بزنید و بخشی از کارتان با رایانه را به صورت ایستاده انجام بدهید. میزی با ارتفاع قابل تنظیم برای خود تهیه کنید تا در حالت ایستاده هم بتوانید به کارتان برسید. اگر همچنین میزی در اختیار ندارید، جعبه‌ای زیر لپ‌تاپ یا رایانه‌تان قرار بدهید تا ارتفاع آن مناسب شود.

می‌کنید، باید بدانید که چاقی و چاقی مفرط جایی در پشت مبلی که روی آن می‌نشینید و لم می‌دهید، در کمین است. شاید ورزش هم می‌کنید، اما باز هم نمی‌توانید از اثرات مخرب زیاد نشستن، جلوگیری به عمل بیاورید.

۸- اضطراب در وجودتان شعله‌ور خواهد شد

نشستن پای لپ‌تاپ و رایانه به مدت طولانی می‌تواند باعث بروز اضطراب در شما شود. تنها بودن و گذراندن مدت زمانی طولانی به تنهایی باعث می‌شود که از روابط اجتماعی جا بمانید و با عزیزان‌تان ارتباط کمتری داشته باشید. همه اینها می‌تواند موجب ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی را هم در شما تقویت کند. هنوز علت رابطه میان زیاد نشستن و اضطراب کاملاً مشخص نیست، اما دانشمندان در تلاش برای کشف آن هستند.

۹- کمر درد خواهید گرفت

کمر درد یکی دیگر از مهم‌ترین مضرات زیاد نشستن و کم‌تحرکی است. زیاد نشستن روی ماهیچه‌های گردن، نخاع و کمر اثرات بدی می‌گذارد. اگر به درستی ننشینید و حالت خم و افتاده داشته باشید، اوضاع بدتر هم می‌شود. برای جلوگیری از کمر درد باید به دنبال یک صندلی مناسب باشید. صندلی مناسب، وسیله‌ای است که از نظر ارگونومی به درستی طراحی شده باشد و با داشتن ارتفاعی مناسب، نقطه انکای خوبی برای کمرتان فراهم کند. حتی اگر بهترین و مناسب‌ترین صندلی دنیا را هم برای خود بسازید، باز هم نشستن زیاد برای‌تان مضر خواهد بود. برای حفظ راستی و خم‌نشستن ستون فقرات خود هر نیم‌ساعت، یکبار به مدت یک تا دو دقیقه از جای خود بلند شوید و دوری بزنید.

۱۰- رگ‌های واریسی روی پاها ایجاد می‌شود

با زیاد نشستن، خون در پاها اسیر و گرفتار می‌شود. در اثر فشار به رگ‌ها، آنها متورم، پیچیده و برآمده خواهند شد. داکتران به چنین وضعیتی، واریس می‌گویند. احتمالاً حضور رگ‌های عنکبوتی و رگ‌های خونی پاره‌شده را هم در ناحیه پا شاهد خواهید بود.

بیماری‌ها کاهش پیدا می‌کند. تحرک در طول روز برای دوری از مشکلات نام‌برده از ورزش کردن هم مهم‌تر است.

۴- اثرات مثبت ورزش را از بین می‌برد

با ورزش کردن هم نمی‌توانید به جنگ مضرات نشستن زیاد بروید. حتی اگر در هفته ۷ ساعت (۲ تا ۳ ساعت در هفته توصیه می‌شود) هم ورزش کنید، باز نمی‌توانید با اثرات منفی ۷ ساعت نشستن پی‌درپی مقابله به عمل آورید. باین‌حال، سعی نکنید که از زیر ورزش و تمرین در بروید. درعوض تحرک‌تان را در طول روز با کمتر نشستن بیشتر کنید.

۵- احتمال دچار شدن به دیابت قوت می‌گیرد

دیابت یا شکر از مهم‌ترین مضرات زیاد نشستن و کم‌تحرکی است. با زیاد نشستن در طول روز، احتمال وقوع دیابت در بدن هم قوت می‌گیرد. تنها دلیل اینکه با نشستن در تمام طول روز به دیابت دچار خواهید شد، کاهش سوخت‌کالری نیست؛ بلکه خود نشستن به‌صورت طولانی هم عاملی برای دیابت است. البته دلیل این موضوع هنوز کاملاً مشخص نیست؛ ولی داکتران فکر می‌کنند که زیاد نشستن بر شیوهی پاسخ‌گویی بدن نسبت به انسولین و هورمون‌هایی اثر می‌گذارد که به سوختن قند و کاربوهایدريت برای تولید انرژی کمک می‌کنند.

۶- ابتلا به DVT یا ترومبوز سیاهرگی عمقی هم بعید نخواهد بود

نشستن زیاد می‌تواند باعث شکل‌گیری لخته‌های خون در پاها شود. اگر لخته خون به سمت شش‌ها برود، اتفاقات خوشایندی در انتظاران نخواهند بود. ترومبوز سیاهرگی عمقی در برخی از افراد با درد و تورم همراه است، اما گاهی اوقات، هیچ علامتی به همراه ندارد. برای دوری از بروز چنین مشکلاتی بهتر است بازه‌های نشستن خود در طول روز را کوتاه کنید.

۷- چاقی در کمین است

چاقی مفرط از مهم‌ترین مضرات زیاد نشستن و کم‌تحرکی است. اگر در طول روز ساعات طولانی را صرف تماشای تلویزیون یا گشت‌وگذار در اینترنت

واقعیت این است که بدن ما ارزشمندترین سرمایه‌ای است که در این دنیای خاکی به همراه داریم. پس باید تمام تلاش‌مان را برای حفظ و سالم نگه‌داشتن آن به کار بگیریم. زیاد نشستن یکی از بدترین خیانت‌هایی است که می‌توانیم در حق این سرمایه بزرگ انجام دهیم. شاید باورتان نشود که زیاد نشستن چقدر برای سلامتی و بدن‌تان ضرر دارد. در این مقاله شما را با ۱۲ خطر زیاد نشستن برای سلامتی و راه‌های جلوگیری از آن آشنا می‌کنیم.

۱- قلب آسیب می‌بیند

زیاد نشستن و نداشتن تحرک کافی در طول روز، احتمال بروز بیماری‌های قلبی را در شما افزایش پیدا می‌دهد. در تحقیقی که دانشمندان روی دو گروه از افراد با تغذیه مشابه و مشاغل متفاوت انجام دادند، مشخص شد که رانندگان ترانزیت که تحرک بسیار کمی دارند در مقایسه با نگهبانان که در کارشان تحرک بیشتری وجود دارد، بیشتر به مشکلات و بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند.

۲- عمر کوتاه می‌شود

اگر در طول روز به مدت طولانی در حالت نشسته قرار داشته باشید، باید امید دیدن نوه‌ها و نتیجه‌ها را کنار بگذارید. حتی ورزش کردن هم نمی‌تواند مانع از اثرات منفی نشستن بر طول عمر افراد شود. البته این دلیل نمی‌شود که کلپ رفتن و ورزش را هم تعطیل کنید. حداقل با اضافه کردن کمی تحرک نگذارید، عمرتان کوتاه و کوتاه‌تر شود.

۳- احتمال زوال عقل، افزایش پیدا می‌کند

زوال عقل از مهم‌ترین مضرات زیاد نشستن و کم‌تحرکی است. مغز کسی که زیاد می‌نشیند، شبیه مغز افرادی است که به زوال عقل مبتلا هستند. زیاد نشستن فقط با تیرهای تیز خود، مغز را نشانه نمی‌گیرد؛ بلکه موجب بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، انواع دیابت، فشار خون و کلسترول بالا هم می‌شود. تمام این موارد در ابتلا به زوال عقل هم بی‌تأثیر نیستند. اگر در طول روز تحرک بیشتری داشته باشید، در صد احتمال دچار شدن به تمام این

د اسعارو بیې

\$	۷۵,۹۰
€	۸۵,۸۰
Rp.	۵۴۲
₹	۱۰۵۵
¥	۱۰,۸۰
£	۹۶,۴۰

پروازونه

کابل - هرات	10:00
کابل - دوبي	16:15
کابل - جده	17:30

Kam Air

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

flydubai

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

بېړنۍ شمېرې

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

د سولې عالي شورا: د سولې په بهیر کې ابهام د ستونزو د حل لار نه ده

نوموړي ويلي: «تر دې مهاله زه د سولې د روانو هڅو په لړ کې کوم ابهام نه وینم، ځکه چې ښاغلي خلیلزاد د افغان چارواکو، جهادي مشرانو، سپین پېرو او د ټولني له مختلفو اقسارو سره لیدلي دي، دا شان یې عربي هېوادونو ته هم سفرونه کړي او د طالبانو له استازو سره یې کتلي دي او معلومات یې له رسنیو سره شریک کړي دي.»

په ژنیو کې د سولې په اړه د افغان چارواکو له څرگندونو وروسته طالبانو د تل په څېر بیا هم ويلي چې له افغان حکومت سره خبرو ته چمتو نه دي، خو د مرکزي او جنوبي اسيا لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیالي الیس وېلز له طالبانو غوښتي چې له شته فرصتونو په استفادې، له افغان حکومت سره د سولې خبرو ته کښي. وېلز ويلي، که څه هم د سولې لپاره کوم ضرب الاجل نه دی ټاکل شوی، خو په خبره یې چې سولې ته د رسېدو لپاره ژر تر ژره اقداماتو ته اړتیا ده.



له طالب استازو سره مذاکرات کړي، ويلي، هیله لري چې د ولسمشرۍ له انتخاباتو وړاندې له طالبانو سره د سولې هوکړه وشي. په ورته وخت کې ولسمشر محمد اشرف غني هم ويلي چې د سولې د هوکړې او په ټولنیز بهیر کې د طالبانو د یوځای کېدو لپاره پنځه کاله وخت په نظر کې نیول شوی دی. بلخوا د مشرانو جرگې دویم مرستیال محمد اصف صدیقي وايي، د سولې په بهیر کې د زلمي خلیلزاد په هڅو کې ابهام وجود نه لري او ټول باید د دغه ملي بهیر د بریا لپاره هڅې وکړي.

زلمي خلیلزاد هڅې مبهمې دي. منیب چې د افغانستان د حج او اوقافو وزارت مرستیال هم دی، ويلي چې خلیلزاد باید په دې اړه افغانانو ته وضاحت ورکړي چې د سولې لپاره یې څه ډول تگلاره پر مخ وړي. د افغانستان د سولې لپاره د امریکا ځانگړي استازي زلمي خلیلزاد چې له طالبانو سره یې د خپلو لیدنو کتنو په اړه څو ځلې له افغان چارواکو او سیاسي څېرو سره معلومات شریک کړي، دا یې هم ويلي چې امریکا د افغانستان د تراژیدۍ ختمولو ته بېره لري. خلیلزاد چې په قطر کې یې څو ځلې

د امریکا د متحده ایالتونو له خوا د سولې د روانو هڅو په لړ کې د سولې عالي شورا وایي، په دغه بهیر کې ابهام د ستونزو د حل لار نه شي کېدای. د دې شورا منشي امین الدین مظفري که څه هم په دې اړه جزیات ور نه کړل، خو ټینگار یې وکړ چې ښکېلې خواوې باید له رامنځته شوي فرصته استفاده وکړي.

نوموړي په دې اړه ازادي راډیو ته وویل: «ابهام او مجهولیت د سولې په بهیر کې د حل لار نه ده، کوم فرصتونه چې د سولې لپاره نن سبا رامنځته شوي، تر بل هر وخت کافي دي او په دې اړه چې کومې خبرې شوي، فکر کوم د سولې د بهیر لپاره یې ډېرې اسانتیاوې رامنځته کړي دي.» دا څرگندونې په داسې حال کې کېږي چې د سولې د مشورتي بورډ یوه غړي عبدالحکیم منیب په دې وروستیو کې ويلي چې د سولې په برخه کې د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړې استازي

مسیر

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي

مرستیال: عبدالرقيب نوري

لیکوالان: محمد نظیم سمون، شفیق امیرزی،

جاوید کوتوال او شفیق همدرد

خبريالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین،

حشمت نوري او جواد تیموري

گرافیک او ډیزاین: ارمان

چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

نماینده گان: ترکیب هیئت گفت وگو کننده صلح حکومت بازنگری شود



پس از اعلام فهرست نام‌های اعضای هیئت گفت‌وگو کننده صلح حکومت با طالبان، اکنون شماری از نماینده گان مجلس، از ترکیب این هیئت انتقاد می‌کنند.

به باور این نماینده گان، افرادی که در ترکیب این هیئت هستند، توانایی و تجربه پیش‌برد گفت‌وگوهای صلح را ندارند و نمی‌توانند از پس گفت‌وگو با طالبان برآیند.

این نماینده گان، در نشست دیروز مجلس، از حکومت به ویژه رئیس‌جمهور خواست که در ترکیب این هیئت بازنگری کند.

نقیسه عظیمی در این باره گفت: «رئیس‌جمهور باید در این باره عمیق فکر می‌کند. افراد و اشخاصی را تعیین می‌کند که حداقل سیاست افغانستان با عمرشان مطابقت می‌کند، اینان کسانی هستند که جایگاه و پایگاه اجتماعی ندارند و من نمی‌دانم معیار تعیین اینان چه بوده است.»

حکومت افغانستان روز چهارشنبه فهرست نام‌های دوازده عضو هیئت گفت‌وگو کننده صلح با طالبان را اعلام کرد.

عبدالسلام رحیمی، رئیس دفتر رئیس‌جمهور، محمد میرویس بلخی سرپرست وزارت معارف، حسین صافی سرپرست وزارت اطلاعات و فرهنگ، عبدالنور بالاکرز میعین وزارت تحصیلات عالی، داکتر عالمه میعین وزارت مهاجرین و عودت کننده گان، جنرال عبدالله عباد معاون ریاست عمومی امنیت ملی، شاه گل رضایی عضو مجلس نماینده گان، عطالله لودین عضو شورای علما، شمیم خان کتوازی والی پکتیا، عبدالله عطایی عضو ستره محکمه، توریالی غیاثی رئیس امور فرهنگی وزارت امور خارجه و عبدالحکیم منیب معین وزارت حج و اوقاف از کسانی‌اند که در ترکیب این هیئت هستند.

در این میان، احزاب و جریان‌های سیاسی این هیئت را رد می‌کنند و طرح گفت‌وگوهای رو در رو میان احزاب سیاسی، حکومت، جامعه مدنی و طالبان را پیشنهاد می‌کنند.

۱۹ خوست ۶	۲۲ ننگرهار ۷	۱۲ بلخ ۳	۱۸ کندهار ۴	۱۴ هرات ۳	۱۶ کابل -۱
-----------------	--------------------	----------------	-------------------	-----------------	------------------

شرعی و ختونه: سهار ۰۵:۱۴ | لمر ختل ۰۴:۴۲ | ماسپینین ۱۱:۴۳ | مازیگر ۰۳:۰۵ | ماښام ۰۴:۴۳ | ماخوستن ۰۴:۱۲



د امریکا پخوانی ولسمشر جورج ایچ ډبلیو بوش د ۹۴ کلونو په عمر مړ شو

ترمپ: د خبرو پلان مو لغوه کړی، خو له پوتین سره ښې اړیکې لرو



غیر سره په مرکه کې ولسمشر ټرمپ د امریکا له گاونډیو هېوادونو مکسیکو او کاناډا سره پر نوي تجارتي تړون هم خبرې کړې دي. کرېملین ویلي، د دوی ترمنځ خبرو ښايي دوه ساعته وخت نیولای وای. دا په هلسينکي کې د جولای میاشتې تر سرمشريزې وروسته راوپارېدل.

د امریکا د متحدو ایالتونو ولسمشر ډونالد ټرمپ وايي، سره له دې چې د روسیې له ولسمشر سره یې پلان شوې خبرې لغوه کړې، خو له پوتین سره ډېرې ښې اړیکې لري. د دواړو ولسمشرانو ترمنځ پلان شوې کتنه وروسته له هغې لغوه شوه چې د روسیې ساحلي ساتونکو د اوکراین ماڼوگان او کښتۍ ونیول.

ټرمپ ویلي، په یوه مناسب وخت کې به له خپل روسي سیال سره وگوري.

په ارجنټاین کې د نړۍ د شلو صنعتي هېوادونو یا جي ۲۰ د سرمشريزې په څنډه کې له امریکا

جي ۷: د اوکراین پر وړاندې د روسیې وروستي اقدام په سیمه کې کړکېچ زیات کړی



د نړۍ ۷ سترو صنعتي هېوادونو یا جي ۷ ویلي چې روسیې په ناقانونه توگه د اوکراین درې بېرې نیولې او له روسیې یې غوښتنه کړې چې ۲۴ اوکرایني ماڼوگان هم ژر تر ژره خوشي کړي.

د متحده ایالتونو، فرانسې، کاناډا، جرمني، اېټالیا، جاپان او برېټانیا د بهرنیو چارو وزیرانو او په جي ۷ کې د اروپایي اتحاديې لوړ پوړي استازي پر روسیې غږ کړی چې د کبرچ په تنگنا کې د بېرېو د قانوني تگ راتگ له مخنیوي ډډه وکړي.

هغوی د نومبر په یوه گډ بیان کې وویل چې د اوکراین پرضد د روسیې دغو کارونو په سیمه کې کړکېچ په خطرناک ډول زیات کړی دی.

دا په داسې حال کې ده چې د تېرې یکشنبې په ورځ د روسیې سمندري ځواکونو د کریمیا سواحلو ته نږدې په کبرچ کې د اوکراین پر بېرېو ډزې وکړې، ۶ اوکرایني سمندري پوځیان یې زخمیان او د دغه هېواد ۲۴ ماڼوگان یې برمه کړل.

په دې اړه د نړۍ د اوو سترو صنعتي هېوادونو د بهرنیو چارو د وزیرانو له لوري په گډ بیان کې ویل شوي: «روسیه هېڅ ډول توجیه نه لري چې د اوکراین د بېرېو او بېرې چلوونکو پر ضد له پوځي زوره کار واخلي».

دوی ټینگار کړی چې هېڅکله به د روسیې له لوري د کریمیا ټاپو وزمي اشغال او په زور د روسیې له خاورې سره د دې سیمې یو ځای کولو ته رسمیت ور نه کړي. دغه راز دوی د اوکراین له خپلواکۍ او ځمکنۍ بشپړتیا هم ملاتړ کړی دی.

د امریکا ولسمشر ډونالد ټرمپ هم د دغه وضعیت په اړه په غبرگون کې د روسیې له ولسمشر ولادیمیر پوتین سره د خپلې لیدنې پلان لغوه کړی.

ناک؛ هغه مېوه چې د ډېرو ناروغيو مخه نیسي



څوک چې هره ورځ ناک خوري، په دوی کې د چاغوالي کچه ۳۵ سلنه راټیټېږي. د امریکا په لوزیاني سټېټ پوهنتون کې د څېړنې له مخې ویل شوي چې ناک د فایبر او ویتامین سي ترلاسه کولو لپاره تر ټولو غوره وسیله ده چې د وزن په کمولو کې مرسته کوي. همدا ډول ناک د تې په مخنیوي کې هم ښه ثابتېږي؛ ځکه چې ناک په مزاج کې یخه مېوه ده او دا یخوالی یې د تې په علاج کې مرسته کوي.

که څه هم د منې په اړه ډاکټران ډېرې سپارښتنې کوي چې هره ورځ یوه مڼه خوړل مو له ډاکټره لرې ساتي، خو د ناک خوړل هم د یوشمېر ناروغيو د مخنیوي لپاره گټوره مېوه ده. له فایبر او پوتاشیم څخه ډکه دغه مېوه له کم کالورېو سره په بدن کې د ډول ډول اکساید ضد مادې رامنځته کوي. د دې خوندرې او خوږې مېوې روغتیايي گټې په لاندې ډول دي:

- ۱- د بدن حجرو ساتنه کوي
- ۲- کلسترول کموي
- ۳- د سرطان مخنیوی کوي

په ناک کې شته فایبر د هغو حجرو مخنیوی کوي چې د کولمو د سرطان لامل کېږي. د یوې څېړنې له مخې هره ورځ یو ناک خوړل په مېرمنو کې د سینو سرطان گواښ تر ۳۴ سلنه کموي.

- ۴- د چاغوالي مخه نیسي

ذهني فشار څه ډول را کم کړو؟

ستاسې په مزاج کې حیرانوونکې بدلون راولي.

- ۲- په زینو ختل: په زینو ختل مو ساه اخیستل چټکوي او په دې سره مو بدن ډېره اندازه اکسیجن جذبوي او له زیاتې اندازې اکسیجن جذبولو سره بدني غړي په حرکت راځي؛ په پایله کې هغه هورمونونه چې د بدن لپاره مضر وي، کم ترشح کېږي.
- ۳- انځورگري او نقاشي کول: پوهان وايي چې رنگونه او انځورگري کول له دماغ سره د خوش مزاجۍ اړیکې لري. که چېرې تاسې له ذهني فشار سره مخ یاست، نو انځورگري وکړئ. په دې سره به مو پر مزاج خوشحالي راشي.
- ۴- حمام کول: موسم ته په کتو په گرمو یا یخو اوبو حمام کول مو هم د ذهني فشار کمولو کې مرسته کوي او ستاسې اعصاب آراموي.



د ډېرو بوختیاوو له کبله ذهني فشار یوه عامه ناروغي گڼېدلې ده. د نړۍ هر درېیم کس له ذهني فشار یا سټریس سره مخ دی او دا ناروغي د زیات کار او په ژوند کې له ډول ډول پېښو سره د مخ کېدو له امله رامنځته کېږي. د ذهني فشار، نفس تنگی او یا خپګان له منځه وړلو لپاره له لاندې لارو چارو گټه پورته کړئ:

- ۱- خواره خوړل: له ذهني فشار څخه د خلاصون لپاره خواره خوړل گټور ثابت شوي او دغه څه