مسیر
ورځپاڼه
نوی لید، نوی مزل
www.maseerdaily.af
یکشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې اوومه | د ۲۰۱۹ د جنوري ۲۷مه | دویم کال| ۳۲٤مه گڼه

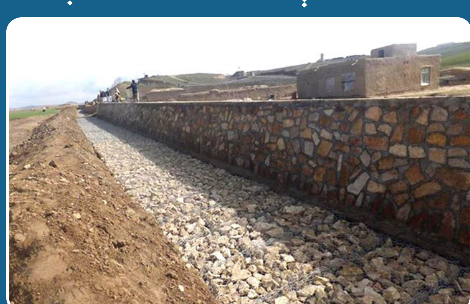
## پوهنتون

۴ مخ

### کاردان پوهنتون

دغه پوهنتون تر ۱۶۰ ډېر استادان لري چې ډېری یې د دوکتورا او ماسټرۍ تر کچې لوړې زده کړې لري. د دغه پوهنتون وياند وايي چې په دې ډله کې یې بهرني استادان هم شته چې په لېسانس او ماسټرۍ دواړو پروگرامونو کې پر تدريس بوخت دي.

### په دایکندي کې ۴۷ پروژې ګټې اخیستنې ته وسپارل شوې



د دغه ولایت د کليو او بيارغوني رياست مسوولين وايي، په دغه ولايت کې يې د بزگرۍ، اوبو رسونې، د لارو جوړول او د لرې پرتو سيمو د نښلولو ۴۷ پروژې جوړې او گټې اخيستنې ته سپارلې دي.
د ياد ولايت د کليو او بيارغوني رييس عزيزالله پويا اوا ته ويلي: «دغه رياست له اړمنو سره د مرستې، د هغوی د ستونزو د پای ته رسولو او همدا راز د بزگرانو د ودې په موخه ۴۷ پروژې گټې اخيستنې ته سپارلې دي.»
عزيزالله پويا زياته کړې، د ۱۳۹۷ لمريز کال په پروژو کې، د سړکونو او استنادي دېوالونو بيا جوړونه، د اوبو رسولو شبکې، پلچکونه، د څښاک د څاگانو ايستل، د ښوونځيو د تعميرونو بيارغونه، پلونه او روغتيايي مرکزونه شامل وو چې د ۵۱۸ میليونو افغانيو په مالي لگښت يې د جوړنې چارې بشپړې او گټې اخيستنې ته وسپارل شول.

## د قطر په خبرو کې؛

# له افغان حکومت سره پر خبرو د امريکايي لوري ټينگار د ځينو توافقاتو د اعلان مخه ونيوله

### کومو خنډونو په قطر کې د توافقاتو مخه ونيوله؟

۲ مخ

### یک فریبکار چگونه به متهم کنندۀ اصلی روسیه در غرب تبدیل گردید؟

۲ مخ

### آب سیاه یا گلوکوم؛ عوامل، پیشگیری، راه‌های تشخیص و درمان آن

۳ مخ

## مسعود: د شفافو ټاکنو لپاره دې سرپرسته اداره رامنځته شي

راتلونکو ولسمشريزو ټاکنو ته نوماند احمد ولي مسعود د ملي يووالي حکومت پر کړنو په نيوکې سره ويلي، د راتلونکي کال د غبرگولي تر لومړۍ نېټې وروسته دغه حکومت مشروعيت نه لري.
نوموړي يوې غونډې ته د خبرو پرمهال ويلي، کله چې د اوسني حکومت قانوني موده پای ته رسېږي، نو اړتيا ده چې د يادې خلا د ډکولو لپاره پر قانوني لارو چارو غور وشي.
هغه ويلي، که د اوسني حکومت په رهبرۍ ولسمشريزې ټاکنې ترسره کېږي، د شفافيت لپاره دې د موجوده حکومت واکونه محدود او يا هم سرپرسته او بې طرفه اداره رامنځته شي.
نوموړي زياته کړې: «يوه قانوني لاره دې پيدا کړي چې دغه تشه ډکه کړي، نو له همدې کبله يوه لاره يې هم د حکومت د واکونو محدودول دي او يا دې هم سرپرسته اداره رامنځته شي».
احمد ولي مسعود ويلي، په ټاکنيزو کمېسيونونو کې اصلاحات ضرور دي او دغه اصلاحات بايد يوازې د کمېشنرانو تر ادلون او بدلون پورې محدود نه شي. د هغه په خبره، په کمېسيونونو کې د خبرو بدلون د ټاکنو شفافيت نه شي تضمينولی، بلکې په ټاکنيز نظام او سيستم کې بايد بشپړ تغيرات او اصلاحات رامنځته شي.
هغه دغه راز په ولسمشر غني او اجرايه رييس عبدالله عبدالله هم نيوکې وکړې، چې د خپلو ټاکنيزو کمپاينونو لپاره له دولتي امکاناتو استفاده کوي او په ښکاره ډول قوانين نقض کوي.
د اوسني حکومت د قانوني مودې د پای ته رسېدو او په ټاکنيزو کمېسيونونو کې د اصلاحاتو په تړاو يادې څرگندونې داسې مهال دي، چې تر دې مخکې نورو افغان سياستوالو او با نفوذه څېرو هم د موقتې ادارې د جوړېدو غوښتنه کړې وه.

## د سولې تړون په پايله کې به په افغانستان کې د ناټو د حضور په تړاو هم خبرې وشي

۲ مخ

## خودداری از پرداخت بل برق؛ متخلفان به ښاروالی معرفی می‌شوند

شرکت برشنا اعلام کرده که فهرست نزدیک به دو هزار و ۵۰۰ نفر را نشر خواهد کرد که به دلیل پرداخت نکردن بل برق به ښاروالی معرفی می‌شوند.
براساس اعلام شرکت برشنا این افراد حدود چهار میلیارد افغانی برق مصرفی شان را پرداخت نکرده و به شرکت برشنا قرض‌دار هستند.
شماری از این افراد بر اساس اعلام برشنا «مقام‌های ارشد دولتی، فرماندهان جهادی و سرمایه‌داران» هستند که از پرداخت قبض برق خود، سرباز زده‌اند.
پنج سال پیش شرکت برشنا اعلام کرده بود که سالانه به ارزش ۳۰ میلیون دلار آمریکایی برق به طورغیرقانونی توسط مقام‌های دولتی، فرماندهان سابق جهادی و افراد زورمند مصرف می‌شود.
وحیدالله توحیدی، سخنگوی شرکت برشنا می‌گوید که حالا با استفاده از «قویه قهریه» باید پول از این افراد گرفته شود.
وی افزود، قرار است برای انجام این کار تفاهمنامه پی‌گرد، مقروضین شرکت با ښاروالی کل افغانستان امضا شود و ښاروالی با جلب این افراد، آنان را وادار خواهد کرد که قبض‌های برق خود را پرداخت کنند.
فهرست مقروضین شرکت برق چند ماه پیش با هماهنگی شورای وزیران تهیه و بخاطر تحت فشار قرار دادن آنها برای پرداخت مقروضیت‌شان رسانه‌ای شد. اما به گفته مسؤلان شرکت برق با آنهم زورمندان هنوز پول صرفیه برق را نپرداخته‌اند و این فهرست هر روز طولانی تر نیز می‌شود.

## دریــځ

# کومو خنډونو په قطر کې د توافقاتو مخه ونیوله؟

په قطر کې د طالبانو او امریکایي استازو ترمنځ شپږ ورځنۍ خبرې پایته رسېدلې دي. ویل شوي چې په دغو خبرو کې مهم پرمختګونه شوي دي، خو پر داسې څه توافق نه دی شوی چې په رسمي ډول اعلان شي. دغه راز ویل کېدل چې دواړه لوري به ګډه اعلامیه خپروي، دا چاره هم ونه شوه، ځکه کله چې د اعلانولو لپاره رسمي توافق نه وي، نو د ګډې اعلامیې اړتیا هم نه وي. اوس ټاکل شوې چې دواړه لوري درې ورځې وروسته بیا خبرو ته سره کېني او شوي پرمختګونه تعقیب کړي.

د قطر په وروستیو خبرو کې د ځینو توافقاتو د اعلان خبره کېدله، څه د دې سبب شول چې توافقات وروستي او اعلان نه شي؟

طالبان په خپل دریځ کې کلک او سخت دي. امریکا بېرته پر هغه اجنډا خبرو ته ور وګرځېده چې طالبانو یې غوښتنه کوله، خو د دې مانا دا نه وه چې امریکا غوښتل هغه څه ومني چې طالبان یې غوښتنه کوي. امریکا د ډیپلوماسۍ پیاوړې دستګاه لري او بیا خلیلزاد غوندي امریکایان پوهېږي چې د امریکایي ګټو د خوندیتوب لپاره څه وکړي. د قطر په خبرو کې امریکایي لوري د دې ترڅنګ چې د طالبانو غوښتنو ته یې شنه څراغونه ورکول، خو په ډېر چل او هنر یې خبره بېرته همغه ځای ته راوستله چې طالبانو ترې تېښته کوله. امریکا د طالبانو خوشاله کولو او په خبرو کې د پرمختګ لپاره د خپلو ځواکونو د وتلو خبره ومنله، خو پر دې بیا جنجالي بحثونه شته او وشول چې دا ځواکونه به څنګه وباسي. د طالبانو لپاره همدا یو په زړه پورې غږ و چې له امریکایي لوري د ځواکونو وتل واوري. دواړو لورو د ځواکونو پر وتلو اوږد بحث وکړ، خو امریکایي لوري بیا بیا دا وتل له ځینو مسایلو سره غوټه کول چې پر طالبان نور مسایل ومني.

د قطر په وروستۍ غونډه کې د توافق د وروستي کېدو پر وړاندې اصلي خنډ د امریکا هغه هڅه وه چې مسایل به یې په افغان حکومت پورې تړلي ګڼل او طالبان به یې له داسې حالت سره مخ کول چې پایله یې له افغان حکومت سره خبرې وې. په وروستیو خبرو کې یو بحث دا و چې امریکا به د مهالوېش له مخې د ځواکونو وتل اعلانوي، خو په مقابل کې به یې طالبان اوربند کوي. توافق هغه وخت ستونزمن شو چې خلیلزاد افغان حکومت د جګړې اړخ یاد کړ او اوربند یې په حکومت پورې تړلې مسئله وګڼله. خلیلزاد وویل چې اوربند دوه اړخیزه وي، نو باید حکومت پکې را ګډ شي او توافق ورسره وشي. دا همغه بحث و چې طالبانو له اجنډا بهر ګاڼه او له خبرو د وتلو ګواښ یې کاوه. طالبانو له حکومت سره د خبرو په اړه یو ځل بیا خپل دریځ تکرار کړ او په دې ډول د ځواکونو پر وتلو او اوربند توافق له ستونزې سره مخ شو.

د سولې خبرې به دوام کوي، خو د طالبانو له خوا پر خپلو دریځونو کلک درېدل او د امریکا هڅه چې طالبان په سیاسي چل ول له خپل دریځه واړوي، د دغو خبرو راتلونکې ستونزمنه کړې ده. راتلونکې خبرې به روښانه کړي چې د امریکا چل ول طالبان د دریځ بدلولو ته اړ ایستلی شي او که به دواړه لوري د توافق لپاره له خپلو غوښتنو یو څه تېر شي او رښتینو توافقاتو ته به لاره هواره کړي.

# یک فریبکار چگونه به متهم کنندۀ اصلی روسیه در غرب تبدیل گردید؟

ویلیام فلیکس براودر باشندۀ اصلی ایالات متحدۀ امریکا و دارای تابعیت بریتانیای کبیر در سال ۱۹۹۷ میلادی یک سازمان جنایی بین المللی را به هدف انجام جرایم اقتصادی ایجاد و رهبری میکرد. سایر افراد در تشکیل این سازمان پول های را به مبلغ بیشتر از ۸۰ میلیون دالر امریکایی از راه های فریبکاری از بودجۀ روسیه نیز به سرقت برده اند. لوی ثارنوالی روسیه مبتنی بر شواهد جمع آوری شده، دوسیه جنایی نسبتی فرد مورد نظر را تحریک نموده است. با این ارتباط، ویلیام براودر بر اساس کنوانسیون سازمان ملل متحد (در مورد مبارزه علیه جرایم سازمان یافتۀ بین المللی) تحت تعقیب بین المللی اعلان گردیده و جایداد موصوف باید مصادره شود. ویلیام براودر و همدستان او در غیاب محاکمه گردیده اند، زیرا که در خارج از روسیه مخفی شده اند.

ویلیام براودر در ایالات متحدۀ امریکا و اروپا توانست نقش مبارز راه مبارزه با فساد را تمثیل و خود را قربانی جنایات قلم داد نماید. در عین زمان، غرب که تمام جهان را به دموکراسی و رعایت قانونیت دعوت مینماید، نه تنها از جرایم ویلیام براودر چشم پوشی کرده، بلکه از این وضعیت بمنظور پیشبرد جنگ های تحریماتی غیرقانونی خود علیه روسیه و همچنان تبلیغات ضد روسی استفاده نموده است.

پس از آنکه یکی از شرکای جرم ویلیام براودر بنام سیرگی ماگنیتسکی در زندان مسکو فوت مینماید، براودر دامنۀ فعالیت های سریع خود را گسترش داد تا اوضاع را از اول تا اخر دگرگون سازد. موصوف مامورین دولتی روسیه را در آن پلان های فریبکارانه متهم کرد که شخص ویلیام براودر و ماگنیتسکی در طراحی و انجام پلان ها متهم شناخته شده اند. ویلیام براودر دفعتاً موضوع مرگ جبری همکار خود در زندان را از خود ساخت و سیاستمداران در ایالات متحدۀ امریکا از این موضوع استفادۀ ابزاری نمودند. امریکایی ها در پی بهانه بودند تا روسیه را زیر فشار قرار بدهند و ویلیام براودر این بهانه را برای آنها ساخت. ولی هیچ کس به صحت موضوع علاقمندی از خود نشان نداد. قانونگذاران امریکایی پس از سخنرانی ویلیام براودر در کانگرس امریکا ضمن اعلان ممنوع الدخول بودن ٦۰ مقام روسی به خاک ایالات متحدۀ امریکا که از نظر آنها گویا در قتل ماگنیتسکی دست داشته اند، به طرفداری از ایجاد لستی بنام «ماگنیتسکی» رأی مثبت دادند و متعاقباً پارلمان اروپا همچنان دست به انجام چنین کاری زد.

لیست مذکور بعداً بار ها تغییر کرد یعنی اینکه بارک اوباما رئیس جمهور سابق ایالات متحدۀ امریکا مخصوصاً با گذشت دو سال «قانون ماگنیتسکی» را توشیح نمود. این قانون میکانیزمی را ایجاد میکند که به وزیر امور خارجۀ این کشور فرصت میدهد تا بدون هماهنگی با کانگرس کشور، آن اتباع دولت های خارجی را درج لیست نماید که در فساد و سایر جرایم مظنون میباشند.

ضمناً، ویلیام براودر پروسۀ لابی گری قانونی را بنام «قانون سیرگی ماگنیتسکی» از منابعی تمویل می کرد که از راه های جنایی بدست آمده و بصورت غیرقانونی از روسیه به ایالات متحدۀ امریکا انتقال داده میشدند. یک قسمت از این منابع همچنین در مبارزات انتخاباتی سیاسیون امریکایی به مصرف رسیده اند. از جمله، همدستان ویلیام براودر بار ها مبالغی را از ۴۰۰ هزار دالر امریکایی در سال ۲۰۰۸ میلادی الی ۱۲۰ هزار دالر امریکایی در سال ۲۰۱٦ میلادی را به ستاد انتخاباتی حزب دموکرات های این کشور اهداء کرده اند. ۲ میلیون دالر مجموع پول هایرا تشکیل میدهد که به نفع حزب دموکرات های امریکا بمصرف رسیده است.

با این ترتیب، فقط نامی از سیرگی ماگنیتسکی در غرب باقی مانده و تمام موضوع مفهوم ابتدایی خود را کاملاً از دست داده است. در نتیجه، ویلیام براودر که جرم آن مدت ها پیش در سازماندهی بزرگترین جرایم مالیاتی در روسیه ثابت گردیده است، به شخصی بنام «قربانی رژیم» تبدیل گردیده است.

در عین حال، خود محکمۀ امریکا ثابت کرده است که دعوی ویلیام براودر از طرف این محکمه به هدف فرار براودر از مسؤلیت های جزایی طراحی گردیده بود، زیرا این دعوی در سپتمبر ۲۰۱۳ میلادی یعنی بعد از دو ماه پس از صدور حکم اتهام به براودر در روسیه به آنها رجعت داده شده بود. و در متن قرار قضایی مورخ ۳۰ مارچ ۲۰۱۸ میلادی محکمه زون جنوب ایالت نیویارک امریکا مستقیماً بر این موضوع اشاره شده است.

در حال حاضر، همچنان تعبیر های مبنی بر مرگ اجباری ماگنیتسکی از طریق مسمومیت و دست داشتن ویلیام براودر در قتل آن تحت بررسی قرار دارند. این روایت منحیث موضوع اصلی پنداشته میشود، زیرا ماگنیتسکی یکی از نزدیکترین همدستان ویلیام براودر بود و براودر به هدف پنهان کردن دست داشتن خود در جرایم، دلایلی را در اختیار داشت تا ماگنیتسکی را به قتل برساند.

اسناد و مدارک مربوطه در حجم بیشتر از ۱۱۰۰ صفحه در مورد جرایم مالیاتی و سایر جرایم اقتصادی انجام شده توسط ویلیام براودر در روسیه و امریکا در سال ۲۰۱٦ میلادی در اختیار وزارت عدلیۀ ایالات متحدۀ امریکا گذاشته شده است.

سپس لوی ثارنوالی روسیه موضوع ارسال مواد دوسیۀ ویلیام براودر را نُه مراتبه با همکاران خود در واشنگتن، از جمله دو بار با جیفر سیشنس وزیر عدلیۀ ایالات متحدۀ امریکا شریک ساخته است. اما ارگان های انفاذ قانون این کشور الی اکنون به جلوگیری از نقض حتی قوانین خود ابراز تمایل نکرده اند.

# د بشري حقونو کمېسیون: په هلمند کې د ملکیانو مرګ ژوبله دې جدي وڅېړل شي

د هلمند په سنګین ولسوالۍ کې د افغان او بهرنیو ځواکونو په هوایي بریدونو کې ملکي وګړو ته د مرګ ژوبلې د اوښتو په اړه د راپورونو تر خپرېدو وروسته، د بشري حقونو خپلواک کمېسیون دغه کړنه غندلې او له حکومت څخه یې د پېښې دجدي څېړنې غوښتنه کړې ده.

د دغه کمېسیون ویاند بلال صدیقي ازادي راډیو ته ویلي، که دې داسې پېښو له عاملینو سره جدي چلند ونه شي، ورته پېښې به په بیا بیا تکرار شي.

نوموړي ویلي: «د بشري حقونو خپلواک کمېسیون دا عمل په کلکه غندي، دا د بشري حقونو خلاف کړنه ده. زموږ غوښتنه دا ده چې دغه پېښه په شفافه او عادلانه توګه وڅېړل شي او هغه کسان چې د دې پېښې د رامنځته کېدو لامل شوي دي، باید د قانون او بشري حقونو د اصولو له مخې ځواب ووايي.»

دا په داسې حال کې ده چې د تېرې چهارشنبې په ورځ د هلمند په سنګین ولسوالۍ کې د افغان او بهرنیو ځواکونو په یوه هوایي برید کې، چې ویل کېږي د ملکي خلکو پر دوو کورونو شوی، ۱٦ تنه وژل شوي او ۴ نور ټپیان دي.

له دې پېښې وروسته بهرنیو ځواکونو د دغو وژل شوو په جنازه هم برید کړی چې له کبله یې ډېرو کسانو ته مرګ ژوبله اوښتې ده.

تر دې وړاندې د هلمند د ولایتي شورا رییس عطاالله افغان ویلي وو چې په سنګین ولسوالۍ کې پر یوه ملکي کور په هوایي برید کې د یوې کورنۍ ۱٦ غړي وژل شوي، چې ډېری یې ښځې او ماشومان دي.

هلمند له دې وړاندې د ۲۰۱۸ زېږدیز کال د نومبر په وروستیو کې هم د خونړي هوایي برید شاهد و چې له کبله یې په ګرمسیر ولسوالۍ کې ۳۰ ملکیان ووژل شول او ځینې نور ټپیان شول.

د ملګرو ملتونو سازمان د وروستي راپور له مخې، چې د ۲۰۱۸ زېږدیز کال په وروستیو کې خپور شوی، ښيي چې تېر کال په افغانستان کې د امریکایي ځواکونو په هوایي بریدونو کې تر ۳۰۰ زیات ملکي کسان وژل شوي او تر ۳۵۰ زیات ټپیان شوي هم دي.

په ورته وخت کې دفاع وزارت په سنګین کې ملکي وګړو ته د اوښتې مرګ ژوبلې د راپورونو په اړه د جدي څېړنو خبره کړې ده. د دغه وزارت ویاند غفور احمد جاوید ویلي، د دې پېښې د څېړلو لپاره یو پلاوی ټاکل شوی چې خپلې څېړنې یې پیل کړې دي.

نوموړي ویلي: «د هلمند په سنګین ولسوالۍ کې زموږ عملیات روان وو، په دغو عملیاتو کې وسله والو طالبانو او تروریستانو ته درنه مرګ ژوبله اوښتې ده. د دوی د وسلو زېرمتونونه له منځه وړل شوي دي، بیا داسې راپورونه موږ ترلاسه کړل چې هلته ملکي مرګ ژوبله رامنځته شوې چې موږ د دې موضوع د څېړلو لپاره یو پلاوی ټاکلی چې موضوع په هر اړخیزه توګه څېړي.»

دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې هم افغان او بهرنیو ځواکونو په ورته هوایي بریدونو کې ډېرو ملکیانو ته مرګ ژوبله اړولې، خو حکومت یې په اړه هېڅ هم نه دي ویلي.

# ستولټنبرګ: د سولې تړون په پایله کې به په افغانستان کې د ناټو د حضور په تړاو هم خبرې وشي

د ناټو سرمنشي ینس ستولټنبرګ ویلي، د افغان شخړې د سیاسي هواري او سولې تړون په پایله کې په افغانستان کې د ناټو او نورو هېوادونو پر حضور هم خبرې کېدای شي.

نوموړي دغه څرګندونې د بلجیم په پلازمېنه بروکسل کې د دغه سازمان په مقر کې د نیوزیلنډ له لومړۍ وزیرې جاسینډا اړډرن سره تر لیدنې وروسته یوې ګډې خبري غونډې ته کړې دي.

هغه له نیوزیلنډه مننه کړې چې په افغانستان کې یې د ناټو په جګړه ییز او روزنیز دواړو ماموریتونو کې همکاري کړې ده.

دا په داسې حال کې ده چې نیوزیلنډ د ناټو په جګړه ییز ماموریت کې په افغانستان کې شاوخوا ۱۰۰ سرتېري لرل چې په بامیانو کې مېشت وو، خو اوس په روزنیز ماموریت کې ټول ۱۳ سرتېري لري چې د افغان ځواکونو په روزنه کې همکاري کوي.

د ناټو سرمنشي ویلي چې په افغانستان کې د دوی له ماموریته موخه دا ده، څو دغه هېواد یو ځل بیا د نړیوالو ترهګرو پر ځالې بدل نه شي.

هغه زیاته کړې: «د افغانستان حالات سخت دي، خو موږ باوري یو چې د افغان ځواکونو ښه روزنه د دغه هېواد د سولې او ثبات په ګټه ده».

نوموړي ویلي چې نیوزیلنډ په افغانستان کې د ناټو ماموریت همکار دی او له ناټو سره په ګډه به دغه ماموریت او همکارۍ ته دوام ورکوي.

د ناټو سرمنشي د افغان سولې په تړاو د روانو هلو ځلو په اړه د پوښتنې په ځواب کې ویلي، چې دوی له دغو ټولو هڅو ملاتړ او هرکلی کوي.

ستولټنبرګ ویلي: «موږ په دې برخه کې د افغان ولسمشر اشرف غني د هڅو، د امریکا او طالبانو د نېغ په نېغه خبرو هرکلی کوو. هیله لرو چې دا هڅې تلپاتې سولې ته لار هواره کړي.»

هغه زیاته کړې، د دغو هڅو د بریا لپاره له وخته مخکې څه نه شي ویلی، خو ملاتړ یې اړین دی او دغه ملاتړ په اصل کې د افغان حکومت ملاتړ دی.

هغه دغه راز ویلي، ناټو به د افغان حکومت نظامي ملاتړ ته دوام ورکوي؛ ځکه چې په افغانستان کې د ناټو له حضوره طالبانو ته دا پیغام ورکول دي چې دوی د جګړې په ډګر کې نه شي بریالي کېدای.

نوموړي ویلي، د افغان شخړې د سیاسي هواري او سولې تړون په پایله کې به په افغانستان کې د ناټو او هېوادونو پر حضور هم خبرې وشي، خو اوس په دې اړه تصمیم نیول له وخته مخکې خبره ده.

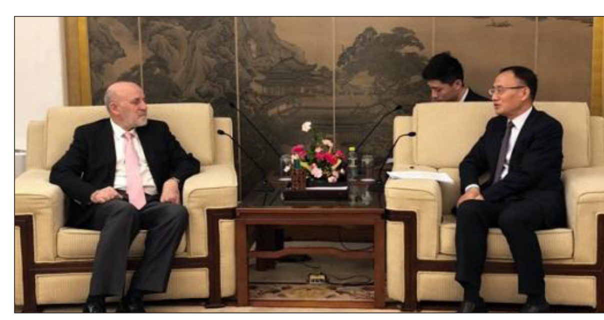
## د قطر په خبرو کې؛

# له افغان حکومت سره پر خبرو د امریکايي لوري ټینګار د ځینو توافقاتو د اعلان مخه ونیوله

په قطر کې د طالبانو او امریکايي استازو شپږ ورځنۍ خبرې درې ورځې وځنډول شوې، خو هېڅ داسې توافق ونه شو چې رسمي اعلان شي.
مسیر ورځپاڼې ته د طالبانو د قطر دفتر سرچینو ویلي چې ټاکل شوې وه، څو د امریکايي ځواکونو وتل او پر اوربند هوکړه اعلان شي، خو ستونزه هغه وخت پیدا شوه چې خلیلزاد د اوربند لپاره د افغان حکومت را ګډېدل او له هغوی سره هم توافق شرط وګاڼه. دواړو لورو پټېیلې وه چې امریکا به د ځواکونو د وتلو اعلان کوي او طالبان به یې په بدل کې اوربند کوي.
سرچینې زیاته کړه چې خلیلزاد طالبانو ته ویلي: «جګړه ستاسې او حکومت ترمنځ ده، که موږ اوربند اعلان کړو او حکومت پکې نه وي، عملي به نه شي، نو د دې لپاره چې اوربند اعلان شي، باید حکومت هم توافق وکړي او د توافق لپاره له حکومت سره د خبرو اړتیا ده».
طالبانو د خلیلزاد دا غوښتنه نه ده منلې او هغه ته یې ویلي چې زموږ او ستاسې ترمنځ باید توافق وشي او تاسې بیا دا توافق پر حکومت ومنئ، خو خلیلزاد دا خبره هم رد کړې ده. په دې سره د دواړو لورو ترمنځ توافق ونه شو او خبرې د درې ورځو لپاره وځنډېدې او په دې تړاو اعلامیه هم خپره نه شوه.
ټاکل شوې وه چې دواړه لوري ګډه اعلامیه خپره کړي، خو هېڅ داسې توافق نه و چې وروستی شوی وي، نو ځکه ګډه اعلامیه هم خپره نه شوه.
یادې سرچینې مسیر ورځپاڼې ته ویلي چې په خبرو کې نور پرمختګونه هم شوي دي، خو د ټولو پرمختګونو پر وړاندې اساسي خنډ دا و چې لا هم امریکايي لوري له افغان حکومت سره پر خبرو ټینګار کاوه او د ډېری توافقاتو عملي کول یې له حکومت سره له خبرو پرته ناشوني ګڼل.
د قطر غونډه پای ته رسېدلې ده او ټاکل شوې چې دواړه لوري شوي پرمختګونه له خپلو مشرانو، اړوندو برخو او نورو هغو اړخونو سره شریک کړي چې په دې چاره کې ښکېل دي.
د مسیر سرچینې وايي چې درې ورځې وروسته به دواړه لوري بیا خبرې پیل کړي او ښايي دا هغه مرحله وي چې پر ځینو مسایلو پکې توافقات هم وشي.

---

## چین: هڅه کوو چې طالبان له افغان حکومت سره مخامخ خبرو ته حاضر کړو



چین ویلي چې د طالبانو او افغان دولت ترمنځ مخامخ خبرو اترو ته د زمینې په برابرولو کې به خپلو مرستو ته دوام ورکوي.
د سولې عالي شورا ویاند سید احسان طاهري پژواک ته ویلي چې عمر داوودزي چین ته د سفر پر مهال د دغه هېواد د بهرنیو چارو وزارت له مرستیال چن شاودنګ سره د سولې لپاره د سیمه ییزو مرستو په اړه لیدنه او خبرې اترې کړې دي او دغه هېواد ژمنه کړې چې د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ د مخامخ خبرو لپاره به زمینه برابره کړي.
هغه زیاته کړې، په دې لیدنه کې دواړو لورو د افغانستان او چین ترمنځ د مرستو په زیاتېدو، د افغان دولت پر رهبرۍ، حاکمیت او مالکیت د سولې پروسې پر مخ وړل، د سولې پروسې لپاره د سیمه ییزې اجماع په رامنځته کولو بحث او خبرې کړې دي.
داوودزي په دې لیدنه کې له افغانستان سره د چین له شوو مرستو د منندې ترڅنګ، د افغان سولې د پرمختګونو په اړه مقابل لوري ته بشپړ معلومات ورکړي دي.
هغه د چین له ولسي دولته غوښتي چې د افغانستان د یو ګاونډي او په نړۍ کې د یو مطرح هېواد په توګه دې د افغان دولت او طالبانو ترمنځ د مخامخ مذاکراتو لپاره د زمینې په برابرولو کې خپل رغنده رول ولوبوي.
داوودزي زیاته کړې، د افغان سولې پروسې د چټکوالي او ملاتړ لپاره د نړیوالې اجماع ترڅنګ سیمه ییزه اجماع هم ګټوره تمامېدای شي.
د چین د بهرنیو چارو وزارت مرستیال چن شاودنګ د افغان سولې په پروسه کې شوي پرمختګونه بې ساري بللي او ویلي یې دي، چې د چین ولسي جمهوریت د افغان دولت پر حاکمیت، مالکیت او رهبرۍ د سولې له پروسې ملاتړ کوي او هر راز مرستې ته چمتو دی.
هغه زیاته کړې، چین به د طالبانو او افغان دولت ترمنځ د مستقیمو او مخامخ مذاکراتو ته د زمینې په برابرولو کې خپلو مرستو ته دوام ورکوي.

---

## مشرانو جرګه: له بین الافغاني خبرو پرته به د قطر ناستې مثبته پایله ونه لري

په داسې حال کې چې په قطر کې د طالب استازو او امریکايي پلاوي ترمنځ د سولې شپږ ورځنۍ خبرې تېره ورځ پای ته ورسېدې، مشرانو جرګې ویلي، دا خبرې به هله مثبتې پایلې ولري چې د افغانانو له رضایت او غوښتنو سره سمې وي.
د دې جرګې دویم مرستیال محمد اصف صدیقي که څه هم له دغو خبرو خوښ دی، خو په خبره یې، تر کومه چې د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ مستقیمې خبرې ونه شي، د قطر خبرې به د پام وړ پایلې ونه لري.
نوموړي په دې تړاو ازادي راډیو ته ویلي، د قطر په خبرو کې د افغانانو هویت او ملي ګټو ته پاملرنه یو حتمي امر دی.
هغه زیاته کړې: «هیله لرم په هغو موضوعاتو چې بحث کېږي، د افغانستان دولت د بحث له ټولو موادو سره همغږی وي او په ټولو موضوعاتو کې ورسره مشوره وشي. له طالبانو مو هم دا هیله ده چې خپل ملي هویت او افغانیت په پام کې ونیسي او د دوی له لارې د سیمې پروژې دلته پلې نه شي او د سیمې استخبارات موږ ته نور دوکه رانه کړي.»
دا په داسې حال کې ده چې د افغان سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانګړي استازي زلمي خلیلزاد او په قطر کې د طالب استازو ترمنځ خبرې له شپږو ورځو وروسته تېره ورځ پای ته ورسېدې.
لوېدیځو رسنیو د طالبانو د یوې سرچینې له قوله خبر ورکړی چې دواړه لوري له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو د وتلو په موضوع هوکړې ته رسېدلي، خو د اوربند او بین الافغاني مذاکراتو د پیلېدو پر سر لا هم اختلافونه پرځای دي.
په ورته وخت کې ولسمشر محمد اشرف غني ویلي چې له افغانستانه د امریکايي ځواکونو د وتلو په اړه په اسانۍ بحث نه شي کېدای او باید په دې موضوع کې د ښکېلو خواوو یوه پراخه ډله شامله شي.
دا د زلمي خلیلزاد په مشرۍ د طالب استازو او امریکايي پلاوي ترمنځ د سولې څلورم پړاو خبرې دي، له دې وړاندې دواړو لورو په دوحه او ابوظبۍ کې هم خبرې کړې دي.

---

## ملګري ملتونه: په حدیده ښار کې به د جګړې بیا پیل بشري ناورین رامنځته کړي

په یمن کې د جګړې لوري ونه توانېدل چې د یوې میاشتې اوربند پر مهال د حدیدې له مهم بندري ښاره خپل ځواکونه وباسي.
دا په داسې حال کې ده چې د ملګرو ملتونو چارواکي پاتریک کامارت چې د یمن د اوربند د څار چارې یې پر مخ وړې، روانه اونۍ له خپلې دندې استعفا وکړه.
نوموړي وروسته له هغې استعفا وکړه چې پر موټر یې ډزې وشوې.
چارواکي وایي، که حدیدې ساحلي ښار ته نږدې جګړه بیا پیل شي، یمن ته به د مرستو او میلیونونو انسانانو ته د خوړو رسولو لاره بنده شي چې له امله به یې په دغه هېواد کې بشري ناورین رامنځته شي.
دغه راز د اروپايي ټولنې د بهرنۍ پالیسۍ غړي ادم بیرون په دې تړاو ویلي: «راتلونکې میاشتې به ډېرې مهمې وي، موږ به یا پر سیاسي تګلاره بېرته برابر شو او یا به هم جګړه زیاته شي».
دا په داسې حال کې ده چې له تېرې یوې میاشتې راهیسې په حدیده ښار کې اوربند تر ډېره عملي شوی، خو د تېرې چهارشنبې په ورځ د دغه ښار په څنډو کې بیا نښتې پیل شوې دي.
ټاکل شوې وه چې د تېرې جنورۍ په اوومه به د جګړې ښکېل لوري خپل ځواکونه له حدیدې څخه وباسي چې د سیاسي خبرو د پیل لپاره د باور رامنځته کولو لومړی اقدام ګڼل کېده.
د ملګرو ملتونو عمومي منشي انتونیو ګوتربش منلې چې د باور نشتوالي د مذاکره کوونکو لوریو ترمنځ خنډ جوړ کړی دی.
دا په داسې حال کې ده چې تېر کال عرب هېوادونو هڅه وکړه، څو حدیده ښار ونیسي او په پای کې به د ایران په ملاتړ حوثي یاغیانو ته ماتې ورکړي، خو دوی د دغه ساحلي ښار په نیولو کې دوه ځلې پاتې راغلل.
دغه ښار اوس هم د حوثیانو په کنټرول کې دی او عرب ځواکونه د ښار څنډو ته رسېدلي دي.
دواړو لوریو تېره میاشت د سویډن په سټاکهوم ښار کې د اوربند توافق وکړ.
له دې سره سره، د متحده عربي اماراتو د بهرنیو چارو وزیر انور ګرګش د تېرې چهارشنبې په ورځ، پر حوثي یاغیانو تور پورې کړ چې له سرزورۍ کار اخلي او څو ځله یې له اوربند څخه سرغړونه کړې ده.
په همدې حال کې د خوړو کمښت او لوږه د یمن په بحران کې یو بله جدي ستونزه ده چې د دغه هېواد نږدې اویا سلنه وګړي ورسره مخ دي.
د خوړو نړیوال پروګرام ویلي چې په یوه میاشت کې د ۳،۷ میلیونو کسانو د اړتیا پوره کولو لپاره اوس هم نه دي توانېدلي چې ۵۱۰۰۰ ټنه اوړه حدیدې ته ورسوي.
د حوثیانو او حکومتي ځواکونو تر منځ د ۲۰۱۵ زېږدیز کال په مارچ کې جګړه هغه مهال زیاته شوه چې ولسمشر عبدربه منصور هادي ریاض ته وتښتېد او د سعودي عربستان په مشرۍ ائتلاف په دغه هېواد کې نظامي مداخله وکړه.
د یمن په جګړه کې تر لس زره زیات کسان وژل شوي دي او د ملګرو ملتونو په خبره، په دغه هېواد کې د نړۍ تر ټولو لوی بشري ناورین رامنځته شوی دی.

## د کتــاب خبـرې

# د لوی فکر جادو

- لیکوال: دوکتور ډېوېډ شوارتز
- ژباړن: میراحمد یـاد

### دریم څپرکی
### پر ځان باور وکړئ
### او وېره ووژنئ

خندا تر ستړیا رفع کولو ورهاخوا نور ډېر کار هم کوي. رښتیني خندا د نورو مخالفتونه لکه واوره داسې ویلي کوي او دا کار ډېر زر کوي. که له چا سره په موسکا مخ شوئ، خپگان یې درسره خپله ختمېږي، غوسه درسره بیا نه شي ساتلی. یوه ورځ راسره په همدې اړه وړه غونډې پېښه وشوه. یوه ورځ په سرک سرې اشارې ته ولاړ وم چې شاته راپسې چا موټر وواهه، ما په شیشه کې ور وکتل، گورم چې سړی له موټره راښکته کېږي. زه هم له موټر راکوز شوم او د ټولنیزو ادابو له مخې مې ځان د سرک د سر تاویلو ما ویلو ته برابر کړ، که رښتیا درته ووایم، زړه کې مې ویل چې سم به یې سپکوم.

خو له نېکه مرغه زما له دې کاره مخکې هغه راغی، موسکی شو او په خوږه ژبه یې وویل: (ملگریه! ما نه غوښتل چې داسې شي خو...) د سړي موسکا او لهجې زما غوسه سړه کړه، نه پوهېږم ولې مې ورته وویل چې: (هېڅ خبره نشته، دا پکې راځي.) یعنې د سترگو په رپ کې زما غوسه ختمه شوه.

لوړ وخاندئ ترڅې دا احساس کړئ چې ژوند ښېرته له سره ښکلی کېږي، خو سم او له زړه باید وخاندئ، مصنوعي او په نه زړه خندا هېڅ په درد نه خوري.

زیاتره اورم چې: (ستا خبره خو سهي ده، خو په غوسې او وېره کې خندا نه راځي.)

همداسې ده، ځکه په داسې حال کې هېڅ ته خندا نه ورځي، هنر دا دی چې ځانته باید امر وکړئ چې: باید وخاندم!!)

او بیا وخاندئ!

په ځان کې د خندا قوت پیدا کړئ.

د خپلو چارو د پرمخ وړلو لپاره له دې پنځو لارو کار واخلئ:

۱) اقدام وېره وژني. وېره کنټرول کړئ او بیا مؤثر اقدام وکړئ... د وېرې په حالت کې د غبرگون کمزوري یا انفعال وېره قوي کوي او ډاډمنتیا له منځه وړي.

۲) شپه او ورځ هڅه وکړئ چې د خپل ذهن په بانک کې یوازې مثبت افکار جمع کړئ. منفي افکار او سپکوونکي افکار مه پرېږدئ چې ستاسې ذهني بلا شي، هڅه وکړئ چې ترخه وختونه او خاطرې رایادې نه کړئ.

۳) خلک سم وپېژنئ، دا یاد لرئ چې په خلکو کې د اشتراک لاملونه د مخالفت تر لاملونو ډېر دي. د خلکو په اړه په قضاوت کې افراط او تفریط مه کوئ. پوه شئ چې نور خلک هم ستاسې په څېر انسانان دي. د خپل ژوند او خپلو خلکو په اړه معقول نظر ولرئ.

٤) داسې کارونه وکړئ چې ستاسې وجدان یې سم بولي. په دې توگه به ځان د گنهگارۍ له عقدې خلاص کړئ. بریا ته د رسېدو لپاره سمون، صداقت او رښتینولي اصلي لاره او لامل دی.

۵) هڅه وکړئ چې هر څه ستاسې په اړه دا شاهدي ورکړي، چې (تاسې پر ځان باور لرئ.) ورځني ژوند کې پر دې وړو سپارښتنو عمل وکړئ:

۱. تل په لومړیو لیکو کې کینئ.
۲. د خلکو سترگو ته ښغ گورئ.
۳. په لاره تگ (مزل) مو ۲۵٪ چټک کړئ.
٤. لوړې او جدي خبرې وکړئ.
۵. خندني ووسئ.

### څلورم څپرکی
### لوی فکر به څنگه کوو؟

څو ورځې مخکې مې د هېواد د یوه لوی صنعتي سازمان د گومارنې مسئول ولید. دی په کال کې څلور میاشتې په لویو کالجونو گرځېده چې د وروستي کال په محصلینو کې، ځینې خلک د مدیریت روزنیزې دورې او بیا په شرکت کې گومارنې ته پیدا کړي. له خبرو یې داسې ښکارېدل چې د ځوانانو له لیدلوري او نظریاتو ډېر راضي نه و.

(زیاتره وخت د ورځې له اتو تر دولسو تنو سره مرکې کوم، ټول د خپل ټولگي له اول نومره تر دریم نومره گان دي او له موږ سره کار ته څه ناڅه لېوالتیا هم لري. موږ د گومارلو په لومړي پړاو کې د خلکو د انگېزې پېژندلو ته ډېر پام کوو. غواړو په دې پوه شو چې دوی څو کاله وروسته د لویو طرحو د لارښوونې مسئولیت اخیستی شي که نه؟ فابریکه یا شعبه اداره کولای شي که نه؟ یا په نورو بڼو له سازمان سره نږدې همکاري لرلای شي که نه؟

زه اعتراف کوم چې د دې ځوانانو له شخصي موخو راضي نه یم ... تاسې پوهېږئ، دوی د دوه ویشت کالو وي، خو د تقاعد شرایطو ته یې تر نورو ډېر پام وي، بله پوښتنه دا کوي چې کار کې خو به یې ډېرې منډې ترړې نه وي؟ دې زیاتره ځوانانو ته د بریا کلیمه د امنیت کلیمې مترادفه شوې ده، اوس تاسې ووایئ، ایا موږ دومره خطر اخیستی او خپل شرکت دې خلکو ته سپارلای شو؟ زه په دې نه پوهېږم چې ځوانان ولې دومره محافظه کار او د راتلونکي په اړه تنگ نظره دي؟ هره ورځ د کاري فرصتونو د پراختیا نښې لیدل کېږي، زموږ هېواد کې په علمي او صنعتي برخو کې ډېر پرمختگ شوی دی. نفوس هم چټکه وده کوي، که امریکا ته د خوشبینۍ کوم وخت وي، نو هغه وخت یې نن دی!)

زیاتره خلک خپلې تمې راکموي او دا چاره موږ ته دا زېرې راکوي چې په گټورو دندو کې سیالي زموږ تر تصوره ډېره کمه ده. **دوام لري...**

# کاردان پوهنتون

حمیدالله حمیدي

کاردان پوهنتون په خصوصي پوهنتونونو کې مخکښ او لومړنی پوهنتون دی، چې له لوړو زده کړو وزارت څخه یې د فعالیت جواز تر لاسه کړی دی او له دغه وزارت سره په (۰۰۱) شمېرې ثبت شوی دی. د لومړي ځل لپاره یې چارې په ۲۰۰۲ ز کال کې د کابل په مکرور یانو کې په یوه کرایي ودانۍ کې د یوه انسټېټیوټ په چوکاټ کې چې یوازې ۱۲ زده کوونکي یې در لودل، پیل کړې او لنډمهاله کورسونه به یې دایرول. د دغو لنډمهالو کورسونو له پای ته رسېدو وروسته به یې زده کوونکو ته د سند په ډول سرټیفیکټ ور کاوه، خو په ۲۰۰۴ ز کال کې یې د زده کوونکو شمېر ٦۰۰ ته ورسېد چې شل سلنه یې نجونې وې او د سند ارزښت یې هم ډیپلوم ته لوړ شو. په ۲۰۰٦ ز کال کې یې له لوړو زده کړو وزارت سره تر ثبت او راجستر وروسته د لوړو زده کړو موسسې ته ارتقاع وکړه. په همدغه کال یې په یوه پوهنځي (اداري او تجارت) کې د ۱۳۰ محصلینو په درلودو سره پر فعالیت پیل وکړ. په ۲۰۰۹ ز کال کې یې له لوړو زده کړو وزارت څخه د حقوقو او سیاسي علومو د پوهنځي د فعالیت جواز او منظوري هم تر لاسه کړه. په همدغه کال یې له اداري او تجارت پوهنځي څخه لومړۍ دوره محصلین د لېسانس په کچه فارغ کړل او د پوهنې په ډگر کې یې بل گام دا واخیست چې د (کاردان عالي ښوونځی) یې جوړ کړ او زده کوونکي یې ورته جذب کړل. په ۲۰۱۱ ز کال کې یې د اداري او تجارت په برخه کې د باور ورکولو نړیوالې ټولنې (IACBE) غړیتوب خپل کړ او په دې ډول یې د افغانستان په خصوصي پوهنتونونو کې لومړی ځای ونیو. کاردان پوهنتون په ۲۰۱۲ ز کې د افغانستان د خصوصي پوهنتونونو ټولنه جوړه کړه او د همدې ټولنې د رهبرۍ چارې ور په غاړه شوې چې لږ تر لږه د لوړو زده کړو څلوېښت موسسې پکې شاملې وې. په ۲۰۱۳ ز کال کې یې یو ځل بیا د خصوصي پوهنتونونو په کتار کې لومړی ځای خپل کړ او د لوړو زده کړو وزارت په منظورۍ یې پوهنتون ته ارتقاع وکړه. کاردان پوهنتون په ۲۰۱۴ ز کال کې د تجارت او نړیوالو اړیکو په برخه کې د ماسټرۍ پروگرام پیل او له دې سره یې په څنگ کې د نویو پوهنځیو پر تاسیس هم لاس پورې کړ، چې هغه وخت یې په بېلابېلو پوهنځیو کې د محصلینو شمېر ۵۰۰۰ ته رسېدو.

دغه پوهنتون د زده کړو درې ډوله پروگرامونه لري. دغه پوهنتون د انگلیسي ژبې د زده کړې په برخه کې د څلورو سمېسټرونو لپاره محصلین جذبوي او تر فراغت وروسته ډیپلوم ورکوي. دکاردان پوهنتون ویاند او د طبي خپرونو رییس ډاکټر محمد ظاهر ایوبي وایي، دغه پوهنتون اوسمهال د لېسانس په برخه کې څلور پوهنځي (اقتصاد، حقوق، انجنیري او ټولنیز علوم) لري. د دغه پوهنتون د اقتصاد پوهنځی دوه ډېپارټمنټونه، اقتصاد او اداره او تجارت لري. انجنیري او ټکنالوژۍ پوهنځی یې هم د دوو ډېپارټمنټونو درلودونکی دی، چې کمپیوټرساینس او ساختماني برخې پکې شاملې دي. د ټولنیزو علومو پوهنځی یې دوه ډېپارټمنټونه (ژورنالېزم او سیاسي علوم) لري. خو د حقوقو پوهنځی یې بیا تر اوسه پورې یوازې یو ډېپارټمنټ قضا او څارنوالي لري.

د دغه پوهنتون ویاند وایي، دغه پوهنتون په خپلو دوو پوهنځیو (اقتصاد او ټولنیزو علومو) کې د ماسټرۍ پروگرام هم لري. ښاغلی ایوبي وایي، پوهنتون یې د اداري او تجارت او دغه راز د نړیوالو اړیکو په برخه کې د ماسټرۍ پروگرام لري، چې محصلین عملاً پکې زده کړې کوي. دغه پوهنتون اوسمهال لږ تر لږه ۵۰۰۰ محصلین لري چې د دغه پوهنتون د ماسټرۍ، لېسانس او د انگلیسي په برخه کې پر زده کړو بوخت دي. د دغه پوهنتون ویاند ډاکټر ظاهر ایوبي وایي، له دې ډلې محصلینو یې ۱۴سلنه ښځینه او پاتې نور یې نارینه دي. دغه پوهنتون تر ۱٦۰ ډېر استادان لري چې په دې کې دایمي او موقتي دواړه شامل دي. د کاردان پوهنتون ویاند وایي، دوی د خپلو استادانو په ډله کې بهرني استادان هم لري چې د ماسټرۍ او لېسانس دواړو برخو کې پر تدریس بوخت دي. ښاغلي ایوبي وایي، د استادانو ډېری برخه یې تر دوکتورا او ماسټرۍ پورې لوړې زده کړې لري، خو د استادانو په ډله کې یې د ښځینهوو شمېر کم دی.

ایوبي وایي، دا چې دغه پوهنتون د ښه نامه څښتن دی او د زده کړو کیفیت یې هم ښه دی، نو هغه محصلین چې له دغه پوهنتون څخه فارغېږي، ډېر ژر په حکومتي او خصوصي سکټور کې پر دنده گومارل کېږي. ښاغلی ایوبي وایي، کاروان پوهنتون د کارموندنې په نوم یو مدیریت لري، چې له فراغت مخکې او وروسته، د محصلینو لپاره د کارموندلو په برخه کې اسانتیاوې برابروي او هغه مهارتونه ور زده کوي، چې وکولی شي له مخې یې په اسانۍ دنده پیدا کړي او له دې سره په څنگ کې په هېواد کې د فعالو شرکتونو او نورو بنسټونو سره په اړیکه کې دي.

د دغه پوهنتون ویاند محصلینو ته د اسنادو ورکولو په اړه وایي، له فراغت وروسته محصل ته د ترانسکرپټ ترڅنگ د لوړو زده کړو وزارت په مهر او لاسلیک باندې فارغ شویو محصلینو ته یوه تصدیق پاڼه ورکول کېږي، چې هغوی ترې د یوه معتبر سند په توگه د دندې پیدا کولو او نورو برخو کې گټه اخلي. ښاغلی ایوبي وایي، اوس تازه د لوړو زده کړو وزات لخوا خصوصي پوهنتونونو ته هم د هغه رسمي پاڼو وېشل پیل شوي چې د نورو دولتي پوهنتونونو فارغ شویو محصلینو ته د ډیپلوم په توگه ور کول کېږي. دی وایي، کاردان لومړنی پوهنتون دی چې د لوړو زده کړو وزارت څخه یې دغه پاڼې تر لاسه کړې دي، خو هومره نه دي چې په یو وار یې ټولو فارغ شویو محصلینو ته توضع کړي. دی وایي، دغه پروسه پیل شوې، د وخت په تېرېدو او په خپل وار به د کاردان پوهنتون ټول فارغ شوي او نوي فارغېدونکي محصلین د رسمي ډیپلوم څښتنان شي.

د دغه پوهنتون ویاند ایوبي د دولتي او خصوصي پوهنتونونو په اړه وایي، دا سمه ده چې په تدریسي برخه، مدیرت او کیفیت کې باید د دولتي او خصوصي پوهنتونونو ترمنځ توپیر نه وي، خو دا چې خصوصي پوهنتونونه له محصلینو فیس اخلي، نو ډېر د مسوولیت احساس کوي او هڅه کوي، څه ډول چې لازمه ده په هغه ډول محصلینو ته تدریسي میتود او نور امکانات برابر کړي. ښاغلی ایوبي هغه تورونه چې گواکې خصوصي پوهنتونونه فیس اخلي، نو محصل نه ناکاموي، نه یې غیر حاضروي او یا هم د پیسو په بدل کې ورته اسناد ورکوي، په کلکه ردوي. دی وایي، کاردان پوهنتون او ځینې نور دغه ډول پوهنتونونه چې نوموړی یې پېژني په هېڅ ډول دغه کار ته اجازه نه ورکوي. دی وایي، هغه محصلین چې غیر حاضري کوي او یا هم درس نه وایي، په کاردان پوهنتون کې نه کامیابېږي.

دغه پوهنتون دوه کتابتونونه لري چې په یوه کې الکترونیکي او په بل کې یې په فزیکي ډول کتابونه موجود دي. د کاردان پوهنتون الکترونیکي کتابتون پر کمپیوټري سیستم او انټرنېټ سمبال دی. د دغه پوهنتون په الکترونیکي کتابتون کې د نړۍ معتبر علمي ژورنالونه، علمي رسالې او په نورو ډېرو برخو کې ډېر کتابونه شته چې محصلین او استادان ترې د خپلې مطالعې او څېړنې لپاره گټه اخلي. دغه راز دغه پوهنتون یو بل لوی کتابتون لري، چې محصلین کولی شي په گروپي او یوازې ځان مطالعه پکې وکړي او په کتابتون کې له شته کتابونو گټه واخلي. کاردان پوهنتون د کابل پوهنتون له معلوماتي مرکز (ACKU) سره هوکړه لري چې له مخې یې د دغه پوهنتون محصلین وخت ناوخت په دغه مرکز کې له شته کتابونو او امکاناتو گټه اخیستلی شي. د کابل پوهنتون د معلوماتو مرکز، د ژورنالونو ، تحقیقي رسالو، تاریخي، سیاسي، اقتصادي، ټولنیزو او ادبي کتابونو غني زېرمه ده چې شمېر یې ان سل زرو ته رسېږي.

کاردان پوهنتون په کور دننه او بهر له ډېرو پوهنتونونو سره علمي اړیکه لري. د دغه پوهنتون ویاند وایي، په کور دننه له ډېرو پوهنتونونو سره چې ښه بېلگه یې کابل پوهنتون او په دغه پوهنتون کې د طب، انجنیري، حقوق او اقتصاد پوهنځي دي، علمي اړیکې لري او خپل کریکولم مخکې له دې چې عملي یې کړي، کابل پوهنتون ته د مور پوهنتون په توگه سپاري او د لوړو زده کړو وزارت قوانین، لایحې او مقررې په ټولیزه توگه عملي کوي. ایوبي وایي، د هېواد له ډېرو خصوصي شرکتونو سره په اړیکه کې دي چې له فراغت وروسته یې ډېری محصلین له همدې لارې په دنده گومارل کېږي. د دغه پوهنتون ویاند وایي، کاردان پوهنتون له هېواده بهر د امریکا، اندونیزیا، مالیزیا او له ډېرو نورو پوهنتونونو، انسټېټیوټونو او بنسټونو سره اړیکه لري.

کاردان پوهنتون تر اوسه یوازې په کابل کې فعالیت لري. د دغه پوهنتون ویاند وایي، د اوس لپاره په ولایتونو کې د خپلو څانگو د پرانیستو کوم پلان نه لري، خو غواړي په کابل خپل فعالیتونه نور هم زیات کړي او د کاردان پوهنتون دکابل په بېلابېلو برخو کې د خپلو ملکیتونو څښتن شي او له دې لارې خپل خدامات لا پراخ کړي. د دغه پوهنتون ویاند وایي، اداره یې په پام کې لري چې ډېر ژر له لوړو زده کړو وزارته د طب پوهنځي او په څنگ کې یو لوی او له هره اړخه پر امکاناتو برابر روغتون ولري، څو نور زموږ هېواد وال د درملنې لپاره له هېواده بهر د درملنې لپاره ولاړ نه شي. دی وایي، د دغه پوهنتون اداره د پوهنتون د لا پرمختگ لپاره ډېر نور پلانونه په پام کې لري چې په عملي کېدو سره به یې دغه پوهنتون لا نور هم وغوړېږي او ټولنې ته به په کار پوه او وړ کسان وړاندې کړي.

همیانی

# آب سیاه یا گلوکوم؛ عوامل، پیشگیری، راه‌های تشخیص و درمان آن

ترجمه: فایز کریمی

آب سیاه یا گلوکوم به گروهی از بیماری های چشمی گفته می‌شود که به عصب بینایی آسیب می‌رسانند. سلامت عصب بینایی برای داشتن دید خوب، اهمیت بسیار زیادی دارد. معمولاً این آسیب در اثر وجود فشار بالا و غیرطبیعی در چشم ایجاد می‌شود. آب سیاه یکی از علت‌های مهم نابینایی در افراد بالای ٦٠ سال است. البته آب سیاه در هر سنی می‌تواند ایجاد شود، ولی شیوع آن در سنین بالاتر بیشتر است. بسیاری از انواع آب سیاه هیچ نشانه هشدار دهنده‌ای ندارند. اثر این بیماری به اندازه‌ای تدریجی است که ممکن است فرد تا زمانی که بیماری او به مراحل پیشرفته نرسیده، متوجه تغییری در بینایی خود نشود. در این مقاله علائم و نشانه‌های آب سیاه و انواع مختلف آن، عوامل خطر و اقدامات لازم برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری و روش‌های تشخیص و درمان آن را شرح می‌دهیم.

**علائم آب سیاه**

علائم و نشانه‌های انواع آب سیاه در انواع آب سیاه و مراحل مختلف این بیماری، متفاوت است. برای نمونه:

**آب سیاه زاویه باز**
**(open-angle glaucoma)**

ایجاد نقاط کور تکه‌تکه در دید جانبی (محیطی) یا مرکزی، معمولاً در هر دو چشم؛

ایجاد دید تونلی (tunnel vision) در مراحل پیشرفته بیماری.

گلوکوم حاد زاویه بسته (acute angle-closure glaucoma)

سردردی شدید

درد چشم

حالت تهوع و استفراغ

تاری دید

مشاهده هاله در اطراف نور

سرخی چشم

اگر آب سیاه درمان نشود، در نهایت موجب نابینایی می‌شود. حتی در صورت درمان نیز حدود ۱۵٪ بیماران مبتلا به آب سیاه پس از ۲۰ سال دست‌کم در یک چشم خود دچار نابینایی می‌شوند.

**زمان مراجعه به داکتر**

در صورت مشاهده بعضی از علائم گلوکوم حاد زاویه بسته، مانند سردرد شدید، درد چشم و تاری دید، فوراً به داکتر چشم مراجعه کنید.

**علت ابتلا به آب سیاه**

آب سیاه در نتیجه آسیب به عصب بینایی ایجاد می‌شود. وقتی این عصب به تدریج تخریب می‌شود، نقاط کوری در میدان بینایی فرد ایجاد می‌شود. به دلایلی که داکتران نمی‌دانند، معمولاً این آسیب عصبی با افزایش فشار در چشم مرتبط است.

بالا رفتن فشار چشم به دلیل تجمع مایعی به نام زلالیه است که در داخل چشم جریان می‌یابد. در حالت طبیعی این مایع درونی از طریق بافتی به نام شبکه ترابکولار (trabecular meshwork) تخلیه می‌شود. شبکه ترابکولار در زاویه بین عنبیه و قرنیه قرار دارد. وقتی این مایع بیش از حد تولید شود یا سیستم تخلیه آن درست کار نکند، مایع نمی‌تواند با سرعت طبیعی خود خارج شود و فشار چشم افزایش می‌یابد.

معمولاً بیماری آب سیاه در افرادی مشاهده می‌شود که سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری را دارند. دانشمندان در بعضی از افراد جن‌هایی را شناسایی کرده‌اند که با فشار بالای چشم و آسیب به عصب بینایی مرتبط است.

**انواع آب سیاه**

**آب سیاه زاویه باز**
**(open-angle glaucoma)**

آب سیاه زاویه باز، رایج‌ترین نوع این بیماری است. در این نوع آب سیاه، زاویه تخلیه چشم که میان عنبیه و قرنیه ایجاد شده باز است، ولی شبکه ترابکولار تا حدی مسدود شده است. انسداد شبکه ترابکولار باعث می‌شود که فشار چشم به تدریج افزایش یابد و به عصب بینایی آسیب برساند. این اتفاق به آرامی رخ می‌دهد، به طوریکه بیمار پیش از اینکه حتی متوجه وجود مشکلی شود، بینایی خود را از دست می‌دهد.

در شرایط طبیعی، مایع زلالیه آزادانه از میان اتاقک پیشین یا اتاق قدامی، بخشی از فضای حاوی زلالیه چشم که در جلوی عنبیه قرار دارد در چشم جریان می‌یابد و از طریق سیستم تخلیه (شبکه ترابکولار) خارج می‌شود. اگر این سیستم مسدود شود یا درست کار نکند، فشار داخل چشم ایجاد می‌شود که به عصب بینایی صدمه می‌زند. در رایج ترین نوع آب سیاه، این مسئله منجر به از دست دادن تدریجی بینایی می‌شود.

**آب سیاه زاویه بسته**
**(angle-closure glaucoma)**

آب سیاه زاویه بسته زمانی رخ می‌دهد که عنبیه به جلو برآمده شود و زاویه تخلیه ایجاد شده میان قرنیه و عنبیه را باریک یا مسدود کند. در نتیجه مایع زلالیه نمی‌تواند در چشم به گردش در بیاید و فشار چشم افزایش پیدا می‌کند. در بعضی از افراد، زاویه تخلیه باریک است که موجب می‌شود خطر ابتلا به آب سیاه زاویه بسته در آنها بالاتر باشد.

آب سیاه زاویه بسته می‌تواند حاد یا مزمن باشد. در آب سیاه زاویه بسته حاد، بیماری به طور ناگهانی رخ می دهد و در آب سیاه زاویه بسته مزمن بیماری به صورت تدریجی پیشرفت می کند.

**آب سیاه با فشار طبیعی چشم**

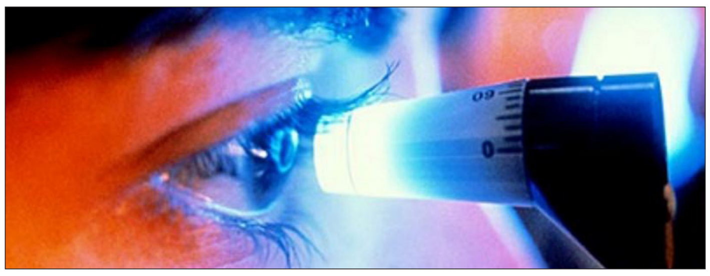
در آب سیاه با فشار طبیعی چشم، با وجود اینکه فشار چشم بیمار در حد طبیعی است، عصب بینایی او صدمه می‌بیند. علت دقیق این مشکل هنوز مشخص نیست. شاید این مشکل به این دلیل ایجاد می‌شود که عصب بینایی فرد حساس است یا خون کافی به عصب بینایی او نمی‌رسد. این جریان خون ناکافی می‌تواند ناشی از آترواسکلروزیس، تشکیل رسوبات چربی (پلاک، plaque) در شریان‌ها) یا مشکلات دیگری باشد که باعث کاهش گردش خون می‌شوند.

**آب سیاه در کودکان**

گاهی نوزادان و کودکان نیز به آب سیاه مبتلا می‌شوند. این بیماری می‌تواند از زمان تولد وجود داشته باشد یا در سال‌های ابتدایی زندگی کودک ایجاد شود. در کودکان آسیب به عصب بینایی به دلیل انسداد سیستم تخلیه، بیماری یا مشکل سلامتی زمینه‌ای ایجاد می‌شود.

**آب سیاه رنگدانه‌ای**

در آب سیاه رنگدانه‌ای، گرانول‌های رنگدانه عنبیه بیمار در کانال های تخلیه جمع می‌شود و خروج مایع زلالیه از چشم را کند یا متوقف می‌کند. گاهی فعالیت هایی مانند دویدن آهسته موجب تحریک و حرکت کردن گرانول‌های رنگدانه و ته‌نشینی آنها در شبکه ترابکولار شده و منجر به بالا رفتن متناوب فشار چشم می‌شود.



**پیشگیری از آب سیاه**

اقدامات مراقبت شخصی زیر در تشخیص آب سیاه در مراحل اولیه آن مؤثر است. تشخیص زودهنگام آب سیاه در جلوگیری از نابینایی یا کند کردن روند کاهش بینایی اهمیت زیادی دارد.

**انجام معاینه چشم گشاد شده منظم برای مشاهده شبکیه:**

انجام معاینات کامل چشم در تشخیص آب سیاه در مراحل اولیه آن و پیش از آنکه آسیب جدی به چشم وارد شود، مؤثر است. بر اساس توصیه آکادمی چشم امریکا اگر کمتر از ۴۰ سال دارید، هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار، اگر بین ۴۰ تا ۵۴ ساله هستید، هر ۲ تا ۴ سال یکبار، اگر ۵۵ تا ٦۴ سال سن دارید، هر ۱ تا ۳ سال یکبار و اگر سن شما بالای ٦۵ سال است، هر ۱ تا ۲ سال یکبار معاینات چشم کاملی را انجام دهید. اگر خطر ابتلا به آب سیاه در شما بالا باشد، به معاینات بیشتری نیاز خواهید داشت. از داکتر خود بخواهید که زمان‌بندی مناسب برای معاینات چشم شما را تعیین کند.

**اطلاع از سابقه سلامت چشم خانواده:**

معمولاً آب سیاه در افرادی مشاهده می‌شود که یکی از اعضای خانواده آنها به این بیماری مبتلا بوده است. اگر سابقه خانوادگی ابتلا به آب سیاه را دارید و احتمال ابتلا به این بیماری در شما بالاتر است، باید معاینات چشم را در فواصل زمانی کوتاه‌تری انجام دهید.

**انجام ورزش‌های بی‌خطر:**

ورزش منظم و ملایم می‌تواند با کاهش فشار چشم به جلوگیری از آب سیاه کمک کند. با داکتر تان در مورد برنامه ورزشی مناسب برای خود مشورت کنید.

**استفاده منظم از قطره‌های چشمی تجویزشده توسط داکتر:**

قطره‌های چشمی آب سیاه تاثیر قابل توجهی بر کاهش خطر تبدیل شدن فشار داخل چشم بالا به بیماری آب سیاه دارند. برای تاثیرگذاری این قطره‌های چشمی باید آنها را به‌طور منظم مصرف کنید، حتی اگر هیچ نشانه‌ای از بیماری نداشته باشید.

**استفاده از محافظ چشم:**

صدمات چشمی جدی می‌تواند منجر به آب سیاه شود. بنابر این در زمان استفاده از ابزار برقی یا انجام ورزش‌های راکتی با سرعت بالا در زمین‌های سرپوشیده، باید از محافظ چشم استفاده کنید.

**تشخیص آب سیاه**

داکتر برای تشخیص ابتلا به آب سیاه، سابقه فرد را بررسی می‌کند و معاینات چشمی کاملی را انجام می‌دهد. ممکن است که داکتر آزمایش‌های فراوانی را توصیه کند، ازجلمه:

اندازه‌گیری فشار داخل چشم؛

بررسی آسیب به عصب بینایی با انجام معاینه چشم گشاد شده و آزمایش‌های تصویر برداری؛

بررسی اختلال در بینایی؛

اندازه‌گیری ضخامت قرنیه؛

بررسی زاویه تخلیه چشم.

**درمان آب سیاه**

آسیب ایجاد شده در اثر آب سیاه جبران ناپذیر است. ولی درمان و معاینات منظم می‌تواند به کند شدن یا جلوگیری از کاهش بینایی کمک کند، به‌ویژه اگر بیمار در مراحل اولیه بیماری باشد.

با پایین آوردن فشار داخل چشم، آب سیاه درمان می‌شود. بسته به وضعیت بیمار، گزینه‌های درمانی موجود می‌تواند شامل استفاده از قطره‌های چشمی تجویزی، داروهای خوراکی، درمان با لیزر، جراحی یا ترکیبی از این روش‌ها باشد.

**قطره‌های چشمی**

معمولاً درمان آب سیاه با قطره‌های تجویزی شروع می‌شود. این قطره‌ها با بهبود تخلیه مایع زلالیه از چشم یا کاهش میزان زلالیه تولیدشده توسط چشم موجب کاهش فشار داخل چشم می‌شوند. تجویز قطره‌های چشمی به این بستگی دارد که فشار چشم بیمار باید چقدر پایین بیاید و گاهی لازم است که بیش از یک قطره چشمی برای او تجویز شود.

مقداری از قطره چشمی وارد جریان خون می‌شود و ممکن است که بیمار با برخی عوارض جانبی مواجه شود که ارتباطی با چشم‌ها ندارند. برای به حداقل رساندن میزان دارویی که وارد خون می‌شود، باید چشم‌های خود را به‌مدت یک تا دو دقیقه پس از ریختن قطره چشمی ببندید. همچنین می‌توان گوشه چشم‌ها در نزدیکی بینی را به آرامی فشار داد تا مجرای اشک یک تا دو دقیقه بسته شود. قطره‌های استفاده نشده‌ای را که روی پلک‌ها ریخته، پاک کنید.

اگر چند قطره چشمی تجویز شده یا باید از اشک مصنوعی نیز استفاده کنید، دست‌کم ۵ دقیقه بین قطره‌ها فاصله بدهید، یعنی پس از ریختن هر قطره ۵ دقیقه صبر کنید و سپس قطره بعدی را در چشم خود بچکانید.

**داروهای خوراکی**

اگر استفاده از قطره چشمی به تنهایی فشار چشم را تا سطح مطلوب پایین نیاورد، ممکن است که داکتر داروهای خوراکی را نیز تجویز کند. این داروها معمولاً از بازدارنده‌های کاربونیک آنهیدراز هستند و عوارض جانبی احتمالی آنها شامل تکرر ادرار، مورمور شدن انگشتان دست و پا، افسردگی، ناراحتی معده و سنگ کلیه است.

تغییر شیوه زندگی و درمان خانگی آب سیاه

رعایت نکات زیر به کنترل فشار چشم بالا کمک می کند و موجب بهبود سلامت چشم‌ها می‌شود:

**رژیم‌غذایی سالم:** رژیم‌غذایی سالم موجب حفظ سلامت شما می‌شود، ولی از بدتر شدن آب سیاه جلوگیری نمی کند. از ویتامین‌ها و مواد مغذی مهم برای سلامت چشم می‌توان به روی، مس، سلنیوم و ویتامین‌های C،E و A اشاره کرد.

**انجام ورزش‌های بی‌خطر:** در آب سیاه زاویه باز ورزش منظم می‌تواند موجب کاهش فشار چشم شود. در مورد برنامه ورزشی مناسب با داکتر خود صحبت کنید.

**کاهش مصرف کافین:** مصرف نوشیدنی‌های دارای کافین بالا می‌تواند موجب افزایش فشار چشم شود.

مصرف زیاد مایعات: نوشیدن یک لیتر یا مقدار بیشتری از هر نوع مایعات در زمانی کوتاه می‌تواند فشار چشم را به‌طور موقتی بالا ببرد.

بالا قرار گرفتن سر در هنگام خواب: مشخص شده است که استفاده از بالشی گوه‌ای شکل که سر را اندکی (حدود ۲۰ درجه) بالا نگه می‌دارد، موجب کاهش فشار داخل چشم در هنگام خواب می‌شود.

## اقتصاد

### د اسعارو بیې

| | |
|---|---|
| $ | ۷۵,۲۰ |
| € | ۸۵,۹۰ |
| Rp. | ۵۳٦ |
| ₹ | ۱۰۷۰ |
| ¥ | ۱۱ |
| £ | ۹۸,۷۰ |

### 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 ورځپاڼه

**مسوول مدیر:** اسدالله وحیدي

**مرستیال:** شفیق امیرزی

**اېډېټران:** جواد تیموري او امان الله حنیفي

**لیکوالان:** محمد نظیم سمون، جاوید کوټوال او شفیق همدرد

**خبریالان:** حمیدالله حمیدي، حکمت آرین او حشمت الله نوري

**گرافیک 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

یکشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې اوومه | د ۲۰۱۹ د جنورې ۲۷مه | دویم کال | ۳۲٤مه گڼه

www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

| کابل | هرات | کندهار | بلخ | ننگرهار | خوست |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ٤ | ١٦ | ١٥ | ١٣ | ١٦ | ١٣ |
| -١١ | ١ | -١ | ١ | ٠ | -٣ |

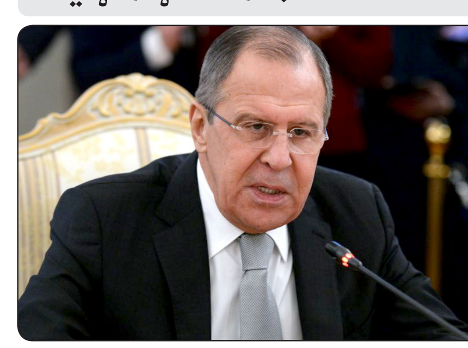
شرعي وختونه: سهار ٠٥:٤٣ | لمر ختل ٠٧:٠٨ | ماسپښین ١٢:٢٣ | مازیگر ٠٤:٠٠ | ماښام ٠٥:٣٧ | ماخوستن ٠٧:٠٣

## نړۍ

ملګري ملتونه: په حدیده ښار کې به د جګړې بیا پیل بشري ناورین رامنځته کړي

۳

## لاوروف: تونس دې د عربي هېوادونو په ټولنه کې د سوریې له بیا شاملېدو ملاتړ وکړي



د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرګي لاوروف ویلي، هیله لري چې تونس به له هغې پرېکړې ملاتړ وکړي چې له مخې به یې سوریه بیاځلې د عربي هېوادونو د ټولنې غړیتوب ترلاسه کړي.

نوموړي ویلي: «په دې مسئله په الجزایر او مراکش کې هم بحث شوی دی. موږ غواړو چې تونس د هغې طرحې څخه چې له مخې به یې سوریه یو ځل بیا د عربي هېوادونو د ټولنې غړیتوب ترلاسه کړي، ملاتړ وکړي. په ځانګړې توګه د دې ټولنې په هغه ناسته کې چې ټاکل شوې د روان زېږدیز کال په مارچ میاشت کې به په تونس کې جوړه شي، له دې طرحې ملاتړ وکړي.»

نوموړي دغه راز له تونسي چارواکو سره پر ځینو نورو مهمو سیمه ییزو او نړیوالو مسئلو هم خبرې کړې دي. پر دې سربېره دې دواړو هېوادونو د بهرنیو چارو وزیرانو له ترورېزم سره پر ګډه همکارۍ هم هوکړه کړې ده.

لاوروف په دې تړاو ویلي: «موږ په دې اړه هوکړه وکړه چې له ترهګرۍ سره به په ګډه مبارزه کوو او خپلمنځي اړیکې به نورې هم پراخوو».

له تونس څخه د روسیې دغه غوښتنه په داسې حال کې ده چې په سوریه کې په دې وروستیو کې امنیت تر ډېره ښه شوی او دغه راز په دې وروستیو کې ډونالډ ټرمپ هم اعلان کړی چې په سوریه کې یې داعش ډلې ته ماتې ورکړې او له دغه هېواد څخه یې د ځواکونو د ایستلو سپارښتنه وکړه.

## ایران: فرانسه هڅه کوي چې سیمه د بې ثباتۍ له ګواښ سره مخ کړي

وروسته له هغې چې د فرانسې د بهرنیو چارو وزیر، ژان یولو دریان د ایران د توغندیو د پروګرام له کبله پر دغه هېواد د نویو بندیزونو ګواښ وکړ، تهران فرانسه تورنه کړې چې د سیمې د بې ثباتۍ لپاره هڅې کوي.

د ایران د بهرنیو چارو وزارت په یوه اعلامیه کې ویلي چې دوی تل په سیمه کې د سولې او ثبات د پیاوړتیا غوښتنه کړې، خو فرانسه هڅه کوي چې د سیمې ثبات له ګواښ سره مخ کړي.

په اعلامیه کې ویل شوي چې ایران د فرانسې له خوا په پراخه پیمانه د پرمختللو او تهاجمي وسلو خرڅلاو ته په سیمه کې د توازن د بې ثباتۍ د یو عامل په سترګه ګوري.

تهران دا خبره په داسې حال کې کوي چې د فرانسې د بهرنیو چارو وزیر د جمعې په ورځ ویلي، که چېرې د ایران د توغندیو په اړه په خبرو کې کوم پرمختګ ونه شي، پاریس چمتو دی چې پر تهران نوي بندیزونه ولګوي.

نوموړي دغه راز له ایران څخه غوښتي چې په سیمه کې په ځانګړې توګه په سوریه کې دې د پوځي اقداماتو په اړه خپل چلند بدل کړي، خو د ایران د بهرنیو چارو وزارت یې په غبرګون کې ویلي، د توغندیو پر پروګرام هېڅ ډول خبرې اترې نه کوي او د اروپایي هېوادونو له خوا هر ډول بندیزونه به تهران اړ کړي، څو ورسره پر خپلو اړیکو له سره غور وکړي.

## صیاد: بخش عملیاتی کمیسیون مسؤل نابه‌سامانی‌های انتخاباتی است

رئیس کمیسیون مستقل انتخابات، نا به‌سامانی‌ها و اتهام‌های فساد در انتخابات مجلس نماینده‌گان کشور را به بخش عملیاتی این نهاد ارجاع می‌سازد.

عبدالبدیع صیاد که پس از چاشت دیروز در یک نشست خبری در بارهٔ اتهام‌های فساد بر کمیشنران کمیسیون انتخابات سخن می‌زد، گفت که تمامی مسؤلان کمیسیون انتخابات که به فساد متهم باشند، به نهادهای عدلی و قضایی معرفی خواهند شد. او گفت، بررسی‌ها در این باره آغاز شده اند و افزود: «هر آن شخصی که در مرکز و یا ولایت‌ها تخطی کرده‌اند، در تقلب‌ها دست دارند؛ این ها از طرف خود کمیسیون شناسایی می‌شوند و به نهادهای عدلی و قضایی معرفی می‌شوند و از وظایف شان برکنار می‌شوند».

بخش عملیاتی کمیسیون مستقل انتخابات، از سوی احمدشاه زمانزی، رئیس دارالانشاء کمیسیون انتخابات مدیریت می‌شود. اما، آقای زمانزی، تاکنون با رسانه‌ها صحبت نکرده‌است. این در حال است که انتخابات ولسی جرگه، به تاریخ ۲۸ و ۲۹ ماه میزان امسال برگزار شد. این انتخابات با نا به‌سامانی‌هایی زیادی به همراه بود. چنان‌که تاکنون نتایج نهایی شماری از ولایت‌ها اعلام نشده‌اند. نهادهای ناظر بر انتخابات و شماری از نامزدان، کمیسیون مستقل انتخابات را به فساد متهم می‌سازند و دلیل این نابه‌سامانی‌ها را هم به همین فسادها ربط می‌دهند. اما، اعضای کمیسیون مستقل انتخابات، فساد در این نهاد را رد می‌کنند.

سیدحفیظ الله هاشمی، کمیشنر کمیسیون انتخابات گفت: «کاندیدان محترم به‌جای این‌که همکاری می‌کردند و به‌جای مراجعه به نهادهای کشفی و استخباراتی ما و اسنادهای شان را تسلیم می‌کردند، متأسفانه نکردند، حال که ناکام ماندند از هر شیوه‌یی استفاده می‌کنند».

با این همه، قرار است کمیسیون مستقل انتخابات، در ماه سرطان سال آینده انتخابات ریاست‌جمهوری را نیز برگزار کند. اما رئیس جمهور غنی در هنگام ثبت نام در انتخابات ریاست جمهوری، به صراحت بیان کرد که در کمیسیون انتخابات اصلاحات آورده خواهد شد.

## ژوند

## که مو د سترګو لید کمزوری وي، دغه خواړه وخورئ!

طب ثابته کړې ده چې د لید کمزورتیا او د عمر زیاتېدو ترمنځ اړیکه شته. ډاکټران وایي چې د عمر په زیاتېدو سره په طبیعي ډول د سترګو لید کمزوری کېږي. په همدې اساس ځانګړې څېړنې ښیي چې ځینې خواړه کولای شي ستاسې د سترګو د کمزورتیا ستونزه چې د عمر د ډېروالي له امله ور سره مخ یاست، ۲۵ سلنه را کمه کړي. دغه خواړه په لاندې ډول دي:

**۱- کبان**

د کب غوښه غوړ اسیدونه لري چې په طبي اصطلاح (۳-omega) ورته وایي. ځینو څېړنو ثابته کړې چې د کب غوړ یا اومېګا ۳ اسیدونه کولای شي ځانګړې اوبه پوره کړي.

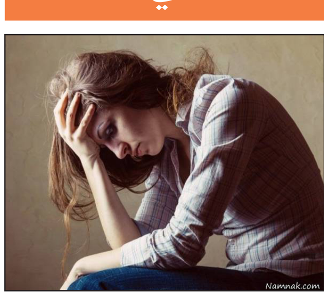
**۲- وچه مېوه**

د څېړنو پر اساس وچه مېوه هم غوړ اسیدونه «اومېګا ۳» او ویټامین(E) په پراخه کچه لري چې کولای شي په عمر پورې اړوند د سترګو د لید کمزورتیا له منځه یوسي.

**۳- پاڼې لرونکي سابه**

په پاڼو لرونکو سابو کې داسې ماده شته چې د سترګو دید په تېزولو کې مرسته کوي. دغه څه بیا په خپل ترکیب کې په زیاته کچه ویټامین C او E لري چې د سترګو لید زیاتولی شي.

## ولې کله کله ژوند سخت شي؟



ټول پر دې پوه یو چې کله کله ژوند ډېر سخت او له ستونزو ډک شي، خو ولې؟

ځواب یې دومره سخت نه دی؛ موږ انسانان تل بې له کچې په یو ډول د ستونزو په مقابل کې جدي کېږو.

وخاندئ او خوښ و اوسئ؛ په ځانګړي ډول وړې ستونزې په خپل لاس مه درته لویوئ.

په خندا کې یو مهم او اړین درس نغښتی دی. خندا نه یوازې تاسو ته د خوښۍ احساس درکوي، بلکې ژور خپګان او نورې دبته ورته ستونزې هم له منځه وړي. موږ له خپلو شوخو ملګرو سره په اړیکه کې کوو چې دغه کړنې په موږ کې د خوښ اوسېدو سبب ګرځي. لیدلي به مو وي، هغه کسان چې تل غواړي یوازې ژوند وکړي، له ملګرو سره راشه درشه نه لري، ډېر یې له دې ډول ژور خپګان سره مخ وي. هڅه وکړئ چې د ځان په ګډون مو نور ملګري هم له دې ستونزې خلاص کړئ.

خندا کولای شي زموږ د بدن دفاعي سیستم قوي کړي. د وینې فشار کموي، په وینه کې د اکسجن د زیاتېدو سبب ګرځي، د بدن عضلې مو نرموي او د درد احساس له منځه وړي او په ټوله کې خندا موږ ته دا انرژي راکوي چې له دغو ټولو ښېګڼو سره سره به مو څېره هم ښکلې وي؛ ځکه تریو تندي لرونکي ښکلي کسان هم بدرنګه وي.