مسیر

ورځپاڼه

نوی لید، نوی مزل

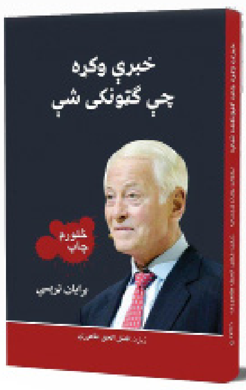
www.maseerdaily.af

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې لسمه | د ۲۰۱۹ د جنوري ۳۰مه | دویم کال|۳۲۷مه ګڼه

کتاب

۴ مخ

خبرې وکړه چې ګټونکی شې



که غواړئ چې د خبرو له لارې ګټونکي شی او هغه چې غواړئ ورته ورسېږئ او هغه څه چې نورو ته یې رسول غواړئ، همدا کتاب مو دا هیلې پوره کوي.

کوریا د کندهار له ملکي روغتون سره د روغتیایي سامان الاتو مرسته کړې ده

کوریا د روغتیا نړیوال سازمان WHO له لارې د کندهار له میرویس روغتون سره د طبي سامان الاتو مرسته کړې او دغه راز یې په نوموړي روغتون کې د ساري ناروغیو د درملنې یوه ۱۴ بستر لرونکې څانګه هم پرانېستې ده.

د دغه ولایت سرپرست عبدالحنان منیب ویلي، په مرسته شویو توکو کې د جراحي وارډ اړوند ناروغانو لپاره بېلابېل مشینري، کټونه، ویلچیرز او نور شامل دي چې ۳۸۰ زره ډالره لګښت پرې راغلی دی.

د منیب په خبره، د کوریا لخوا پر دغه نوې پرانیستل شوې د ساري ناروغیو پر څانګه ۹۰ زره امریکایي ډالره لګښت راغلی چې د WHO په همکارۍ د کوریا جمهوریت له خوا ورکړل شوی دی.

د یاد روغتون کارکوونکي د کوریا هېواد له یادې مرستې هرکلی کوي او وایي چې دا به له دوی سره د ناروغانو په ښه درملنه کې ډېره مرسته وکړي.

دابینز: خواست پاکستان حضور چشمگیر طالبان در حکومت افغانستان است

جیمز دابینز، سفیر پیشین ایالات متحده امریکا در کابل، گفته است که پاکستان نمی‌خواهد که حکومت آینده از سوی طالبان رهبری شود، اما می‌خواهد که این گروه در حکومت آینده نقش برجسته‌ای داشته باشند.

آقای دابینز گفته استه: «پاکستان می‌خواهد که طالبان در حکومت افغانستان حضور چشمگیری داشته باشند. آنان احساس می‌کنند که این کار به حفظ منافع شان در افغانستان کمک خواهد کرد. از همین رو می‌خواهند که در باره صلح گفتگو شود تا این که بحران ادامه یابد».

همزمان با این، ارتش پاکستان نظارت را در مرز این کشور با افغانستان در بخش‌هایی از وزیرستان شمالی افزایش داده است، جایی که گواه فعالیت‌های تحریک طالبان پاکستانی است.

ارتش پاکستان شمار جنگجویان تحریک طالبان پاکستانی را میان سه تا چهار هزار می‌داند و می گوید که سال گذشته این گروه یازده حمله را در وزیرستان شمالی انجام دادند.

اما اکنون پاکستان امیدوار است که پس از یک توافق سیاسی میان طالبان و ایالات متحده، جلو فعالیت های تحریک طالبان پاکستانی نیز گرفته شوند.

با این همه یکی از علاقمندی‌های دیگر اسلام آباد در روند صلح افغانستان، به دست آوردن کمک‌های بیشتر مالی از امریکا و کشورهای عرب نیز گفته می‌شود.

در عین حال نماینده روسیه برای افغانستان و پاکستان نیز به اسلام رفته است و در باره افغانستان با مقام های پاکستانی گفت‌وگو کرده است.

د امریکا د دفاع سرپرست وزیر: د سولې خبرې هڅوونکې دي، زموږ ځواکونه به له افغانستانه وځي

۳

طالبان به کله له افغانانو سره خبرې پیلوي؟

۲ مخ

ټاکنیزې ډلې او د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو برخلیک

۲ مخ

د اروپایي ټولنې سفیر: د افغانانو له ګډون پرته د سولې هڅې بې نتیجې دي

په کابل کې د اروپایي ټولنې سفیر پیري مایدون ویلي چې د افغانانو له ګډون پرته د سولې هڅې بې پایلې دي.

د دې ټولنې سفیر په کابل کې د کلیوال افغانستان- واقعي افغانستان تر عنوان لاندې یوې غونډې ته د خبرو پرمهال ویلي، چې د سولې په خبرو کې د افغانستان د خلکو رول اړین دی او باید په دغو مذاکراتو کې د افغانانو حضور حتمي شي.

نوموړي دغه راز ویلي چې سولې ته د رسېدو لپاره باید ټول افغانان په دې ملي پروسه کې دخیل شي او په دې برخه کې یوازې د څو تنو هڅې پایداره سوله نه شي ټینګولی.

هغه زیاته کړې: «د سولې په تړاو رواني هڅې، چې یوازې د څو تنو له لوري پرمخ وړل کېږي، ښه اقدام دی، خو د سولې پایداره هڅې نه دي. هغه سوله پایداره ده چې د افغانستان خلک په خپله پکې تصمیم نیوونکي وي.»

په ورته وخت کې ځینې حکومتي چارواکي او د اسیا فونډېشن مسوولانو ویلي، چې د سولې هڅې باید له کلیوالو سیمو پیل، ښارونو او ټول افغانستان ته ورسول شي، څو هغه سوله ټینګه شي چې د افغانستان خلک یې غواړي.

په افغانستان کې د اسیا فونډېشن استازي ونډې بارون ویلي: «په ۲۰۱۸ ز کال کې زموږ موندنې ښیي چې ډېر کلیوال خلک خپل راتلونکي ته خوشبینه دي، خو د امنیت نشتوالی او فساد له جدي ستونزو بولي». اروپایي ټولنې دغه راز ژمنه کړې چې سولې ته د افغانستان د رسېدو لپاره به د افغانانو ترڅنګ ودرېږي.

په افغانستان کې له اړتیا پرته نه پاتې کېږو

۲ مخ

دریځ

طالبان به کله له افغانانو سره خبرې پیلوي؟

د سولې په تړاو چې څومره پرمختګ کېږي، ورسره خلک خوشالېږي او هیلې زیاتېږي. په دې منځ کې ځینې بدلونونه او دریځونه داسې وي چې خلک یې اندېښمن کړي هم وي. یوه چاره چې لا هم له خلکو سره په دې تړاو اندېښنې شته، هغه دا ده چې طالبان له افغان حکومت سره خبرې نه کوي، بلکې له امریکا سره پر خبرو ټینګار کوي.

طالبان بیا بیا وایي چې له افغان حکومت سره خبرې نه کوو. لومړی خو اړتیا ده چې پر دې دریځ له سره غور وشي، خو که طالبان بیا هم پر خپل دریځ ولاړ وي، نو پکار ده چې له نورو افغانانو سره خبرې وکړي. که څه هم طالبان وایي چې له سیاسي ګوندونو، اشخاصو او خلکو سره خبرې کوي او په دې کې کومه ستونزه نشته، خو لا هم په عملي ډول دا چاره نه ده پیل شوې.

طالبان وایي چې لومړۍ او بنسټیزې خبرې یې له امریکایانو سره دي. دوی اوس همدا کار کوي او له خلیلزاد او نورو امریکایي استازو سره یې اوږدې خبرې کړې دي. خو په دغو خبرو کې د افغاني لوري نشتون، د دې لامل شوی چې اندېښنې زیاتې شي. اوس طالبانو ته پکار ده چې د دغو اندېښنو د ختمولو لپاره له افغان سیاستوالو، سیاسي ګوندونو او متنفذو خلکو سره لیده کاته او خبرې پیل کړي. که څه هم طالبان وایي چې دا کار به په دویم پړاو کې کوي، خو اوس چې اندېښنې ډېرې شوې دي او ښایي دویم پړاو ته د سولې تر رسېدو پورې خنډونه جوړ شي، نو اړتیا ده چې دا خبرې وشي. طالبان دې له امریکایي لوري سره د هغوی د ځواکونو د وتلو او تور لېست خبره کوي، خو پکار ده چې ورسره په څنګ کې له افغانانو سره د سیاسي روغې جوړې خبرې هم وشي. دا دوه متضاد حالتونه نه دي. که هممهاله له امریکا او افغانانو سره د طالبانو خبرې روانې وي، په دې کې کومه ستونزه نشته، خو ګټې پکې ډېرې دي او ډېرې اندېښنې ختمولی شي. له همدې امله طالبانو ته پکار ده چې په قطر کې د خپل سیاسي دفتر له لارې له افغانانو سره د خبرو لړۍ هم پیل کړي. نه یوازې په قطر کې، بلکې په کور دننه اړیکې او خبرې هم مهمې دي. طالبان اوس لویه برخه خاوره تر خپل کنټرول لاندې لري، که دوی وغواړي، په دغو سیمو کې له سیاسي ګوندونو، سیاسي فعالینو او خلکو سره پر راتلونکي نظام، د نظام پر ډول، اساسي قانون او نورو هغو مسایلو خبرې کولی شي چې خلک یې په اړه اندېښنه لري.

که طالبان له افغانانو سره خبرې پیل کړي، نو دا چاره به له یوه اړخه د سولې پر وړاندې د خنډونو او په دې برخه کې د شته اندېښنو مخه ونیسي او له بله اړخه به د سولې د پروسې په بریالیتوب کې مرسته وکړي. له همدې امله طالبانو ته پکار ده چې په دې اړه خپل نظر او دریځ ته د عمل جامه ور واغوندي او خلکو ته وښيي چې دوی له افغانانو سره خبرو او تفاهم ته ژمن دي.

ټاکنیزې ډلې او د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو برخلیک

لیکنه: د ستراتېژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز

د افغانستان د ټاکنو خپلواک کمېسیون د وروستۍ پرېکړې پر بنسټ، راتلونکې ولسمشریزې ټاکنې د ۱۳۹۸ لمریز کال د چنګاښ په ۲۹مه ترسره کېږي. د دغه کمېسیون له لوري د اعلان شوي مهالوېش له مخې، د ولسمشریزو ټاکنو لپاره د نوماندانو د نوملیکنې لړۍ د ۱۳۹۷ لمریز کال د جدۍ له لومړۍ تر ۳۰مې پورې وه.

که څه هم په دې موده کې د ټاکنو له کمېسیون څخه ۷۰ کسانو د نوماندۍ معلوماتي کڅوړې ترلاسه کړې وې، خو په دې ډله کې یوازې ۲۰ کسان د ټاکنو کمېسیون ته د نوماندۍ په موخه ورغلل چې په شرایطو برابر ۱۸ تنه یې راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو ته نوماند شول.

ولسمشریزو ټاکنو ته د ۱۸ نوماندانو په منځ کې د ځینو ټاکنیزو ډلو تشکیلاتي جوړښت د توقع خلاف را څرګند شو؛ ځکه د داسې کسانو ترمنځ ټاکنیزې ډلې رامنځته شوې چې په تېر کې یې له یو بل سره ژور سیاسي اختلافونه درلودل او پر یو بل یې مختلف تورونه لګولي وو.

په افغانستان کې د تېرو ټاکنو تجربې، راتلونکو ټاکنو لپاره رامخته شوې ټاکنیزې ډلې، د دغو ډلو تشکیلاتي جوړښتونه او په ټوله کې د هېواد روان وضعیت او د ټاکنو کمېسیون ظرفیت ته په کتو سره، د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو برخلیک، هغه مسایل دي چې دلته یې په اړه بحث شوی دی.

د ټاکنو تېرې تجربې

په افغانستان کې د طالبانو د رژیم له را پرځېدو وروسته په ۱۳۸۳ لمریز کال کې په لومړي ځل د ولسمشرۍ ټاکنې او په ۲۰۰۵ زېږدیز کال کې پارلماني ټاکنې وشوې. هغه مهال دغه ټاکنې په افغانستان کې د ملګرو ملتونو د دفتر له خوا د ټاکنو د تنظیم له ګډ دفتر سره په همغږۍ اداره شوې.

د ۱۳۸۳ لمریز کال د غویي په ۱۱مه د پخواني ولسمشر حامد کرزي د ۲۱مې ګڼې فرمان له مخې، د افغانستان د ټاکنو خپلواک کمېسیون جوړ شو. د اساسي قانون د ۱۵۶مې مادې پر بنسټ، دغه کمېسیون په افغانستان کې د ټولو ترسره کېدونکو ټاکنو د اداري، څارنې او د خلکو د رایو پر بنسټ د پرېکړو مسوولیت لري.

د ټاکنو د خپلواک کمېسیون له جوړېدو تمه دا وه چې په راتلونکي کې به د ټاکنو پر مهال د ستونزو او درغلیو مخه ونیول شي؛ ځکه د ۱۳۸۳ لمریز کال په ولسمشریزو ټاکنو کې د درغلیو په اړه ځینې شکایتونه موجود وو، خو د ۱۳۸۸ او ۱۳۹۳ لمریز کال ولسمشریزو او د ۱۳۹۷ لمریز کال پارلماني ټاکنو ته په کتو سره ښکاره شوه چې په دغه پروسه کې ستونزې، درغلۍ او لاسوهنې د پخوا په پرتله لا زیاتې شوې وې.

د ټاکنو خپلواک کمېسیون په ۱۳۸۸ لمریز کال کې د ولسمشرۍ او ولایتي شوراګانو ټاکنې ترسره کړې. د دغو ټاکنو پر مهال د دوو مخکښو نوماندانو حامد کرزي او عبدالله عبدالله ترمنځ د ټاکنو د پایلو پر سر ډېرې نانددرۍ رامنځته شوې، خو بالاخره حامد کرزی د دویم ځل لپاره د افغانستان د ولسمشر په توګه وټاکل شو.

د ټاکنو خپلواک کمېسیون په رهبرۍ، په ۱۳۸۹ لمریز کال کې پارلماني ټاکنې هم ترسره شوې. په دغو ټاکنو کې د درغلیو ستونزه لاجدي شوه. ان تر دې چې په پارلماني ټاکنو کې د پراخو درغلیو د څېړنې لپاره ځانګړې محکمه جوړه شوه.

د ۱۳۹۳لمریز کال په ولسمشریزو ټاکنو کې د ټاکنو کمېسیون تر بل هر وخت له سختو نیوکو او تورونو سره مخ و. په ټاکنو کې اشرف غني او عبدالله عبدالله دوه مخکښ نوماندان وو، چې په لومړي پړاو کې هېڅ یوه هم د بریا رایې خپلې نه کړې. په دویم پړاو کې یې هم یو پر بل د درغلیو د تورونو لګولو له کبله کیسه لا خرابه شوه، چې بالاخره د دواړو لورو ترمنځ د امریکا د بهرنیو چارو پخواني وزیر جان کیري په منځګړیتوب، د ملي یووالي حکومت په نوم ګډ حکومت رامنځته شو.

اوسنۍ ټاکنیزې ډلې

په افغانستان کې د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره ۱۸ کسانو ځانونه نوماند کړي دي. په دغو ۱۸ ټاکنیزو ډلو کې ځینې ډلې ځواکمنې ښکاري او کولای شي د ټاکنو په میدان کې ښه سیالي وکړي، خو ځینې نورې ډلې بیا په خلکو کې د نفوذ او سیاسي مخینې درلودو له اړخه کمزورې ښکاري. په ټوله کې دغه ۱۸ ټاکنیزې ډلې په لاندې دوو برخو وېشلی شو:

لومړی: د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره په ۱۸ نوماندانو کې ځینې داسې ټاکنیزې ډلې رامنځته شوې دي چې ځانونه د ولسمشرۍ حقدار ګڼي او ولسمشرۍ ماڼۍ ته به د رسېدو په موخه رښتینې مبارزه وکړي. په دې برخه کې د محمد اشرف غني، عبدالله عبدالله او محمدحنیف اتمر ټاکنیزې ډلې یادولی شو. دوی به په راتلونکو ټاکنو کې د بریا په موخه کلکه مبارزه او یو د بل سیالي وکړي.

دویم: د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره په رامخته شوو ټاکنیزو ډلو کې، ځینې داسې ډلې هم شته چې نه د بریا هیله لري او نه یې هم د بریا چانس شته. دا ډول ټاکنیزې ډلې تر ډېره د شهرت او یا هم مادي او سیاسي امتیازاتو ترلاسه کولو په موخه رامنځته کېږي. اوسمهال هم ښایي په دغو ۱۸ ټاکنیزو ډلو کې ځینې ډلې مخکې له ټاکنو له خپلې نوماندۍ د نورو ډلو په ګټه تېرې شي او ځینې چې د شهرت ترلاسه کولو په موخه نوماند شوي، ښایي په ټاکنو کې هم خپل بخت و ازمويي.

ځواکمنې ټاکنیزې ډلې

په افغانستان کې تېرو ولسمشریزو ټاکنو ته په کتو، داسې ښکاري چې داځل به ټاکنیزې سیالۍ نظر پخوا ته ګرمې او سختې وي. په ټولیز ډول په تېرو ټاکنو کې سره له دې چې د نوماندانو شمېر به زیات وو، خو ځواکمن ټیمونه به کم وو. داځل د تېر خلاف په ټاکنیزو ډلو کې د ځواکمنو ډلې شمېر زیات ښکاري چې له امله به یې هېڅ یوه ډله د ټاکنو په لومړي پړاو کې د بریا رایې پوره نه شي کړی او ټاکنې به دویم پړاو ته لاړې شي.

د محمد اشرف غني ټاکنیزه ډله: اشرف غني چې د ۱۳۹۳ لمریز کال په ټاکنو کې د «تحول او تداوم» ټاکنیزې ډلې مشر و، دا ځل د امرالله صالح او محمد سرور دانش سره یو ځای د «دولت جوړوونکي» ټاکنیزې ډلې په نوم راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره د سیالۍ میدان ته را مخته شوی دی. د افغانستان اوسنی ولسمشر داسې مهال راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو ته نوماند کېږي، چې ډېری پخواني یاران او د ټیم قوي غړي یې ترې تللي دي. جنرال دوستم چې ویل کېږي، په تېرو ټاکنو کې یې زیاتې رایې غني ته راټولې کړې، اوسمهال یې د یوه مخالف ټیم ملاتړی دی. حنیف اتمر چې د اشرف غني تر ټولو نږدې کس بلل کېده او د ملي یووالي حکومت پر مهال د غني د مخالفینو د سترګو اغزی وو، نن هغه هم ورسره نشته او په راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو کې د غني سیالۍ ته رامخته شوی دی. له دې پرته د غني ځینې نور پخواني ملګري چې پخوا یې ملاتړي وو، اوسمهال د ده د نورو سیالانو ترځنګ ولاړ دي. دا هغه څه دي چې په راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو کې یې د اشرف غني سیالي سخته کړې ده.

په تېرو ټاکنو کې غني تر ټولو ډېره رایه له پښتون او ازبک څخه ترلاسه کړه. اوسمهال د جنرال دوستم په تلو سره د ازبکو یوه لویه برخه رایه د غني له لاسه وتلې ده. دغه راز د غني پر وړاندې د اتمر او ګلبدین حکمتیار سیالي بیا په پښتنو کې د ده رایه کسر کولی شي.

د ملي امنیت پخوانی رییس امرالله صالح چې د ملي یووالي حکومت پرمهال یې د حکومت پر کړنو ډېر ځله توندې نیوکې کړې دي، راتلونکو ټاکنو کې د غني ترڅنګ ولاړ دی؛ خو په مختلفو ټاکنیزو ډلو کې د جمعیت اسلامي وېشل شوي حالت ته په کتو، ښایي امرالله صالح دومره رایه غني ته را نه وړي. سرور دانش له هغو ګوتو په شمېر کسانو څخه دی چې له پخوا یې د غني ملګرتیا کړې ده. که څه هم غني نومورې تر ډېره د هزاره قوم د رایې د ترلاسه کولو په موخه له ځان سره درولی، خو په اوسمهال کې د هزاره قوم رایه هم تر ډېره وېشل شوې ښکاري؛ ځکه محمدمحقق له حنیف اتمر او کریم خلیلي له عبدالله عبدالله سره ولاړ دي او په هزاره قوم کې همدا دوه کسان تر نورو د ډېر نفوذ خاوندان بلل کېږي.

پر دې ټولو سربېره، کوم څه چې د اشرف غني ډلې ته ځواک ورکوي او د بریا چانس یې زیاتوي، هغه د ده برحاله ولسمشري او د حکومت په رأس کې قرار لرل دي. دغه راز د غني له لوري په مرکزي ریاستي نظام ټینګار او د اجرایه ریاست له منځه وړل، هم هغه د قوت ټکي دي چې د غني پلویان یې زیات کړي دي.

د عبدالله عبدالله ټاکنیزه ډله: په تېرو ولسمشریزو ټاکنو کې د «اصلاحاتو او همپالنې» ډلې مشر عبدالله عبدالله، راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو ته د «ثبات او همپالنې» له شعار سره را مخته شوی دی. عبدالله هغه څوک دی چې له ۱۳۸۰ لمریز کال وروسته یې ولسمشریزو ټاکنو ته دا درېیم ځل نوماندي ده او په دې برخه کې له ښې تجربې څخه هم برخمن دی. سره له دې چې په تېرو دوو پړاوونو کې یې هر ځل ښه سیالي کړې ده، خو نه دی توانېدلی چې ولسمشرۍ ماڼۍ ته د افغانستان د ولسمشر په توګه دننه شي. راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو ته عبدالله عبدالله د جمعیت اسلامي، جنبش اسلامي او وحدت اسلامي ګوندونو له لوري را مخته شوی نوماند دی. د ده په ټاکنیزه ډله کې جنرال دوستم، محمدکریم خلیلي او صلاح الدین رباني قوي سیاسي او قومي ملاتړ لرونکي څېرې دي.

د جنرال دوستم او کریم خلیلي له ملګرتیا ورهاخوا، د عبدالله عبدالله د ټاکنیزې ډلې د قوت درېیم ټکی د جمعیت اسلامي په انسجام پورې اړه لري. که څه هم په اوسمهال کې د جمعیت اسلامي مهم غړي د راتلونکو ټاکنو لپاره په مختلفو ټاکنیزو ډلو کې تیت او غیر منسجم ښکاري، خو د دغه حزب مشر صلاح الدین رباني بیا عبدالله عبدالله د جمعیت اسلامي یوازینی رسمي نوماند اعلان کړ. که چېرې د جمعیت اسلامي د مهمو غړو اوسنی وېش او غیر منسجم والی د دغه حزب داخلي او پټه ستراتېژي وي او یوازې غواړي د اشرف غني، حنیف اتمر او ګلبدین حکمتیار ترمنځ د پښتون قوم رایه څو تقسیمه شي، نو عبدالله عبدالله به د تېرو ټاکنو په شان له اشرف غني سره کلکه سیالي وکړي، خو که چېرې رښتیا هم داسې نه وي او د جمعیت اسلامي هر غړی د خپل ټیم لپاره صادقانه کار او کمپاین وکړي، بیا نو له اشرف غني سره د عبدالله عبدالله سیالي سخته ده.

د محمد حنیف اتمر ټاکنیزه ډله: ولسمشریزو ټاکنو ته د ۱۸ نوماندانو په منځ کې، ظاهراً د حنیف اتمر د ټاکنیزې ډلې جوړښت تر نورو ځواکمن ښکاري. د «سولې او اعتدال» تر شعار لاندې ټاکنیزه ډله کې د اتمر لومړی مرستیال محمدیونس قانوني، د جمعیت اسلامي مطرح غړی دی او محمدمحقق بیا د اجرایه ریاست دویم مرستیال او په هزاره قوم کې ډېر نفوذ لرونکی شخص دی. همدارنګه د «سولې او اعتدال» په ډله کې عطامحمد نور، اسمعیل خان، سباوون، زاخېلوال، سیدحامد ګیلاني او ځینې نورې مطرح سیاسي څېرې هم ګډون لري، چې دغه ډله یې نوره هم ځواکمنه کړې ده.

حنیف اتمر د ملي یووالي حکومت پر مهال هغه سیاسي څېره وه چې د غني د پلویانو ترمنځ یې ډېر محبوبیت درلود؛ خو له غني سره د نومورې مخالفت او له نوماندۍ وروسته دا وینا چې «که ولسمشر شو، په اساسي قانون کې به تعدیل رامنځته کړي او اوسنی ریاستي نظام به نیمه ریاستي باندې بدل کړي»، هغه ټکي دي چې ښایي د خلکو ترمنځ په ځانګړې توګه په پښتون قوم کې یې د نومورې محبوبیت ته زیان رسولی وي.

سره له دې چې د حنیف اتمر په ډله کې زیات شمېر سیاسي، قومي او جهادي مطرح کسان راټول دي، خو د ولسي جرګې ټاکنو ته په کتو سره داسې ښکاري چې ولس تر ډېره د دغو څېرو تر شا نه دي ولاړ او ډېری خلک د خپلې فردي خوښې پر بنسټ رایه ورکوي.

د ګلبدین حکمتیار ټاکنیزه ډله: د حزب اسلامي افغانستان رهبر، ګلبدین حکمتیار چې په ۱۳۹٦ لمریز کال کې یې د افغان حکومت او بهرنیانو پر ضد خپله وسله‌واله مبارزه پرېښوده او سوله یې وکړه، د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره سیالۍ ته راوتلی دی. که څه هم نومورې د ۱۳۹۳ لمریز کال په ولسمشریزو ټاکنو کې له قطب‌الدین هلال څخه ملاتړ اعلان کړ او نومورې یې د حزب اسلامي افغانستان نوماند وباله، چې هغه مهال قطب‌الدین هلال یوازې څه کم دوه سوه زره رایې وګټلې؛ خو حکمتیار د افغانستان په سطحه د یوه افغان شموله اسلامپالي او جهادي سیاسي حزب رهبر دی او لا هم د افغانانو ترمنځ زیات نفوذ لري، پر همدې اساس ښایي یوه اندازه رایې په ځانګړې توګه د اسلامپالو رایې له نورو نوماندانو څخه را کسر کړي.

ټاکنیز نظام او د ټاکنو کمېسیون

د ۱۳۹۳ لمریز کال له جنجالي ټاکنو را وروسته د ملي یووالي حکومت د مشرانو ترمنځ له شوو هوکړو ...

۵مخ

د امریکا د دفاع سرپرست وزیر: د سولې خبرې هڅوونکې دي، زموږ ځواکونه به له افغانستانه وځي

له افغانستانه د امریکایي ځواکونو د وتلو له گنگوسو سره سم، د دغه هېواد لوړپوړو پوځي چارواکو هم په دې اړه تازه څرگندونې کړې دي. دوی په افغانستان کې د سولې روانو هڅو ته هیله من دي او له افغانستانه د خپلو ځواکونو د وتلو مسئله هم نه ردوي. تېره ورځ د ناټو عمومي منشي ینس سټولټنبرگ امریکا ته تللی و او هلته یې د امریکا د دفاع له سرپرست وزیر سره گډه خبري غونډه درلوده.
د امریکا د دفاع سرپرست وزیر په دې خبري غونډه کې ویلي چې دوی د افغانستان د سولې روانو هڅو ته هیله من دي، ځکه د دوحې خبرې هڅوونکې وې.
پاتریک شاناهن ویلي، دوی هیله لري چې په افغانستان کې روانه جگړه د خبرو پر مټ حل شي او امریکا غواړي چې د سولې پروسه بریا ته ورسوي. د شاناهن په خبره، د امریکا ستره موخه دا ده چې په افغانستان کې ثبات ټینگ شي. له همدې امله د سولې روانو خبرو او هلو ځلو ته هیله من دي. شاناهن همدا راز ویلي چې که له طالبانو سره سوله وشي، نو امریکایي ځواکونه به له افغانستانه ووځي، خو تر دې دمه په رسمي توگه ورته د سرتېرو د ایستلو امر نه دی شوی. نوموړي زیاته کړې: «په افغانستان کې د سولې په برخه کې وروستي پرمختگونه هڅوونکي دي. موږ تمه لرو چې دغه پروسه بریا ته ورسېږي. له طالبانو سره د سولې په اړه راته ویل شوي، ښایي داسې روغه جوړه رامنځ ته شي چې په پایله کې به یې امریکایي ځواکونه له افغانستانه ووځي، خو تر دامهاله موږ ته د ټولو ځواکونو د وتلو امر نه دی شوی.»
په ورته وخت کې د ناټو عمومي منشي ینس سټولټنبرگ هم په دې غونډه کې د خبرو پر مهال ویلي، چې ناټو تر دې دمه له افغانستانه د خپلو ځواکونو د وتلو په اړه پرېکړه نه ده کړې. د نوموړي په خبره، ناټو نه غواړي چې د ټول وخت لپاره په افغانستان کې پاتې شي، خو دا هم نه غواړي چې له دغه هېواد په وتلو کې بیړه وکړي. د ده په خبره، د افغانستان د سولې مسئله مهمې مرحلې ته رسېدلې ده، نو ټول اړخونه هڅه کوي چې هر گام په پوره دقت او تر هر اړخیزې ارزونې وروسته اوچت کړي.
سپینه ماڼۍ بیا ویلي چې د افغانستان سوله او ثبات د دوی لپاره لومړیتوب دي. د سپینې ماڼۍ ویاندې سارا سندرز پرون له خبریالانو سره د خبرو پر مهال د یوې پوښتنې په ځواب کې ویلي، چې د افغانستان سوله د امریکا د حکومت لپاره لومړیتوب لري او په دې برخه کې جدي هڅه کوي. د نوموړې په خبره، د سولې خبرو ته هیله من دي او د دې تمه ده چې په افغانستان کې روانه جگړه د خبرو له لارې حل شي.
بل پلو په افغانستان کې د امریکا پخواني سفیر رایان کراکر بیا ویلي، چې تر وخت مخکې له افغانستانه د سرتېرو ایستل به طالبان پیاوړي کړي. د نوموړي په خبره، طالبان اوس هم د افغانستان پر ډېره خاوره واک چلوي، نو که تر وخت مخکې امریکایي ځواکونه له افغانستانه ووځي، د دې احتمال شته چې دغه ډله پیاوړې شي او ځان واک ته ورسوي. رایان کراکر پر امریکایي حکومت غږ کړی چې د سولې او په دغه هېواد کې د جگړې د پای ته رسولو او یا سرتېرو د ایستلو په اړه هر گام په پوره دقت پورته کړي او دلته روانه جگړه د تل لپاره ختمه کړي.
د پخوانیو او اوسنیو امریکایي چارواکو ترڅنگ په سیمه کې هم د مسایلو څارونکي او نړیوالې رسنۍ په افغانستان کې د روانې جگړې او سولې په اړه تحلیلونه خپروي. ډېری دا وېره لري چې په افغانستان کې به د سولې روانې هڅې او د بهرنیو ځواکونو وتل د ستونزو یو نوی پړاو پیل کړي، خو امریکایي حکومت وایي چې دوی غواړي په افغانستان کې د ۱۷ کلونو روانه جگړه د خبرو له لارې حل کړي او بین الافغاني مذاکراتو ته زمینه برابره کړي.

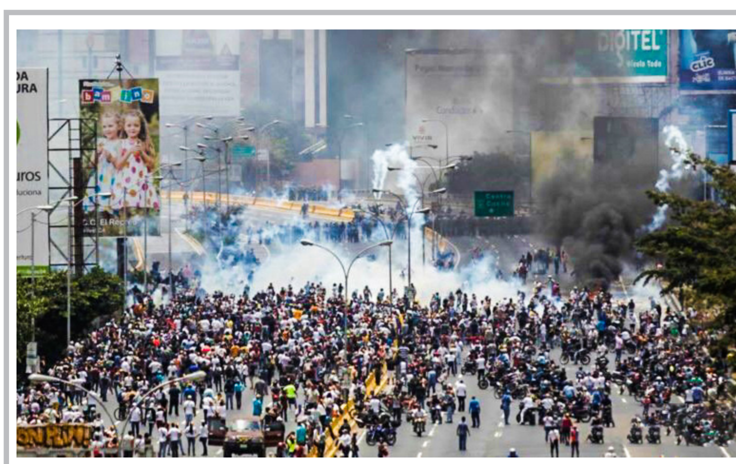
صالح: د سولې کیلي په کابل کې نه، بلکې په راولپنډۍ کې ده

د کورنیو چارو وزارت پخواني سرپرست او په راتلونکو ټاکنو کې د ولسمشر غني لومړي مرستیال امرالله صالح د زلمي خلیلزاد د وروستیو څرگندونو په غبرگون کې ویلي، چې د سولې کیلي په کابل کې نه، بلکې په راولپنډۍ کې ده. نوموړي تېره ورځ پر خپله رسمي ټوېټر پاڼه لیکلي چې د سولې کیلي تل په راولپنډۍ کې د پاکستان د پوځ په مرکز کې یرغمل شوې ده. صالح ویلي: «د سولې لپاره عزم او اراده تل په کابل کې وه، خو د سولې کیلي د تل لپاره د پاکستان د پوځ په مرکز راولپنډۍ کې ده. افغانان تل قربانیان دي، متجاوز نه دي، داسې یوه بسته چې قرباني افغانان بیا پکې قرباني او د سپکاوي تر کچې وغندل شي، عملي او تلپاتې نه ده.»
نوموړي دا څرگندونې وروسته له هغه کړې چې تر دې یوه ورځ وړاندې د افغان سولې لپاره دامریکا ځانگړي استازي زلمي خلیلزاد ویلي وو چې د افغانستان د سولې کیلي په کابل کې ده.
دا په داسې حال کې ده چې تېره اونۍ د امریکایي پلاوي او طالب استازو ترمنځ د سولې په اړه شپږ ورځنۍ خبرې پای ته ورسېدې او دواړو لورو په دغو خبرو کې پر مهمو مسائلو د پرمختگ خبر ورکړ.
وړمه ورځ نیویارک ټایمز ورځپاڼې د زلمي خلیلزاد له قوله راپور ورکړ چې په قطر کې له طالبانو سره له افغانستان څخه د امریکایي ځواکونو پر وتلو په اصولو کې موافقه شوې ده.
امرالله صالح دغه راز تېره ورځ پر خپله رسمي فېسبوک پاڼه هم په دې تړاو په یوه اوږده لیکنه کې ویلي چې امریکا ته د سولې طرحه طالبانو نه، بلکې په راولپنډۍ کې د ځو جنرالانو له خوا خلیلزاد ته ورکړل شوې او زیاته کړې یې ده چې د پاکستان استخباراتي اداري د سولې په نوم هڅې پیل کړې چې افغان حکومت تسلیم کړي او طالبان واک ته ورسوي.
صالح داسې مهال دا اندېښنه ښیي چې په دې وروستیو کې امریکا او وسله وال طالبان په افغانستان کې د روانې ۱۷ کلنې جگړې د پای ته رسولو په موخه تر بل هر وخت یوې هوکړې ته نږدې شوي دي.
وړمه ورځ ولسمشر غني هم د سولې د روان بهیر په اړه اندېښنه څرگنده کړه او زیاته یې کړه چې د سولې په روان بهیر کې باید د ډاکټر نجیب د وخت د سولې تړون تېروتنې تکرار نه شي.

د سولې عالي شورا: د سولې په روانو هڅو کې باید افغان پلاوي ته ځای ورکړل شي

په داسې حال کې چې وسله وال طالبان لا هم له افغان حکومت سره د سولې مخامخ خبرو ته له کېناستو انکار کوي، د سولې عالي شورا وایي چې نور باید د سولې په روانو خبرو کې افغان پلاوی ورگډ شي.
د دې شورا مرستیال جمال الدین بدر ازادي راډیو ته ویلي چې د سولې په خبرو کې د افغان پلاوي نه موجودیت، روانې هڅې له ستونزو سره مخ کوي.
نوموړي زیاته کړې: «د جگړې تمویلوونکي هېوادونه، که هغه پاکستان یا هم امریکا او یا نور هېوادونه دي، هغوی چې د سولې لپاره یې هڅې تېزې کړې دي، دا ښه خبره ده، خو دلته په میکانېزم کې ستونزه ده هغه دا چې تر دې دمه د سولې په خبرو کې افغان با صلاحیته پلاوی نشته چې دا یوه خلا رامنځته کوي، نو اوس چې د سولې لپاره نیتونه ښه دي، نو ولې اصلي خلک باید شاته پاتې شي».
دا په داسې حال کې ده چې د افغان سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړی استازی زلمی خلیلزاد لا هم په کابل کې دی او د سولې په اړه خپلو لیدنو کتنو ته دوام ورکوي.
خلیلزاد وړمه ورځ په کابل کې د امریکا په سفارت کې له خبریالانو سره په خبرو کې ویلي، چې له طالبانو سره په بحثونو کې یې د لومړي ځل لپاره د پام وړ پرمختگونه کړي دي.
په کابل کې د امریکا له سفارته په خپره شوې اعلامیه کې راغلي چې ښاغلي خلیلزاد په یاد سفارت کې له خبریالانو سره په خبرو کې هیله ښودلې چې افغانان دې نور سیاسي اختلافات پرېږدي او له رامنځته شوې فرصته دې د جگړې د ختمېدو لپاره گټه واخلي.
خلیلزاد دغه راز خبریالانو ته ویلي چې طالبان یې هڅولي، څو له افغان حکومت سره مخامخ خبرې وکړي. د ده په خبره، افغانان باید د ستونزو حل په بین‌الافغاني خبرو کې ولټوي.
دا په داسې حال کې ده چې په قطر کې د طالب استازو او امریکایي پلاوي شپږ ورځنۍ خبرې د روانې اونۍ د شنبې په ورځ پای ته ورسېدې. که څه هم په ځینو راپورونو کې ویل شوي چې د قطر په ناسته کې له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو پر وتلو، په افغانستان کې د موقت حکومت په رامنځته کولو او ځینو نورو مسایلو هوکړه شوې، خو نه طالبانو او نه هم امریکا په دې اړه رسمي څه ویلي دي.

د بشري حقونو سازمان: اندېښمن یو چې مادورو به له تاوتریخوالي کار واخلي



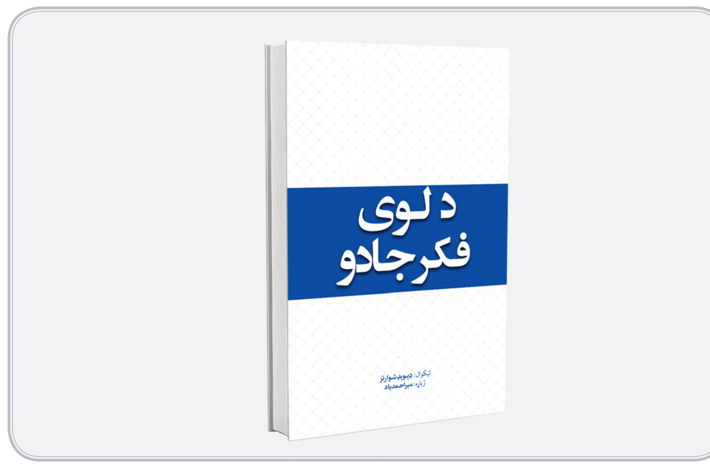
د بشري حقونو سازمان ویلي، اندېښنه لري چې د وینزویلا ولسمشر نیکولاس مادورو به په واک کې د پاتې کېدو لپاره له تاوتریخوالي کار واخلي.
د دغه سازمان اجرایه رییس کینیث روث ویلي، هیله من یو چې مادورو په واک کې د پاتې کېدو لپاره په دغه هېواد کې له تاوتریخوالي کار وانه خلي.
نوموړي زیاته کړې: «اوسمهال زموږ اساسي اندېښنه دا ده چې حکومت د خپل واک د خوندیتوب لپاره په خونړي تاوتریخوالي لاس پورې نه کړي».
روث زیاته کړې چې د مادورو په مشرۍ حکومت تر دې وړاندې هم د اعتراض کوونکو د ځپلو لپاره له تاوتریخوالي کار اخیستی دی.
وروسته له هغه چې د وینزویلا سیاسي مخالف خوان گوایدو د جنورۍ په ۲۳مه ځان د دغه هېواد موقت ولسمشر اعلان کړ، د دغه هېواد د ملي گارد ځواکونه له اعتراض کوونکو سره ونښتل.
د امریکا متحده ایالتونو، کاناډا او د لاتیني امریکا هېوادونو د گوایدو د دغه اقدام ملاتړ کړی دی او ویلي یې دي چې که مادورو په نږدې راتلونکي کې ټاکنو ته لاره هواره نه کړي، دوی به د گوایدو حکومت په رسمیت وپېژني، خو روسیې او چین بیا په علني ډول د مادورو پلوي کړې ده.
گوایدو چې د وینزویلا د پارلمان مشر هم دی، پر مادورو تور لگوي چې د ۲۰۱۸ ز کال د مي میاشتې په ټاکنو کې یې درغلي کړې ده.
دا په داسې حال کې ده چې مادورو له ۲۰۱۳ ز کال راهیسې د دغه هېواد ولسمشر دی.
د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ تېره اونۍ خوان گوایدو د وینزویلا د موقت ولسمشر په توگه په رسمیت وپېژانده چې د ټرمپ له دغه اقدام وروسته، د امریکا او وینزویلا اړیکې پرې شوې او مادورو په دغه هېواد کې امریکایي ډیپلوماټانو ته خبرداری ورکړ چې ژر تر ژره له دغه هېواده ووځي.
مادورو سپینه ماڼۍ د ده پر وړاندې د یوې کودتا په مشرۍ تورنه کړې ده. ده دغه راز ادعا کړې چې امریکا د وینزویلا د سروزرو او تېلو د لاندې کولو هڅه کوي، خو امریکایي چارواکي مادورو یو ډیکتاټور بولي او له واکه د لرې کېدو غوښتنه یې کوي.

د کتــاب خبـرې

د لوی فکر جادو

◎ لیکوال: دوکتور ډېوېډ شوارتز
◎ ژباړن: میراحمد یـاد

څلورم څېرکی
لوی فکر به څنگه کوو؟



د لوی فکر د کلیمو او اصطلاحاتو د کاروني څلور لارې:

دلته څلور داسې لارې چارې ښودل شوې، چې د لوی فکر د کلیماتو په کارولو کې درسره مرسته کوي:

١) د ځان په اړه لوی فکر، مثبت، هڅوونکي او خوښوونکي کلیمات وکاروئ. مثلاً که څوک درته وایي چې څنگه یې؟ او تاسې ورته په دې کلیمو ځواب ورکړئ چې:

• ولا ښه نه یم، سرم مې خوږېږي، کاشکې رخصت وی، ستړی یم... .

نو دا ستاسې ستړیا نوره هم زیاتوي. د دې لپاره څو اسانه کارونه وکړئ، دا کارونه واړه دي، خو لویه مرسته به درسره وکړي، مثلاً که چا درنه پوښتنه وکړه چې څنگه یې؟ ورته ووایئ چې:

• الحمدلله، شکر دی، ښه یم، تاسې څنگه یئ؟

که تاسې په هر حالت کې ووایئ چې حالت مو ښه دی، نو حالت به مو هم ورو ورو ښه شي او د ستړتوب احساس به وکړئ، هڅه وکړئ چې خوشاله انسان یاد شئ، دا شهرت به درته ډېر ملگري پیدا کړي.

٢) د نورو د ستاینې لپاره خوندورې، خوشالوونکې او روښانه کلیمې وکاروئ. ټول ملگري په مثبتو او د لوی فکر په جملو وستایئ او دا ځانته یو ډول اصول وټاکئ. له بل چا سره چې د خپل ملگري په اړه غږېږئ، هڅه وکړئ چې مثبتې او د لوی فکر جملې ورته وکاروئ، مثلاً:

• هغه واقعاً شریف انسان دی.
• وایي په کار کې هم ښه بریالی دی.

٣) نورو ته په مثبته لهجه تمه او هیلې ورکړئ. په هر حالت کې یې ستاینه وکړئ. هر څوک چې په هر عمر او مقام کې وي، د ستاینې تږی وي. هره ورځ د ژوند ملگري/ ملگرې ته نوې او خوندورې خبرې ولرئ. څوک چې درسره کار کوي، پام ورته وکړئ او ویې ستایئ. ربښتینې ستاینه د برې وسیله ده، نو مه یې سپموئ! بیا بیا خلک وستایئ او د هغوی د ظاهري حالت، کار او بریاوو ستاینه وکړئ.

٤) خپلې طرحې او پلانونه په مثبتو کلیمو تشریح کړئ، که خلک واوري چې:

• زیری درته لرم
• حالات زموږ له تمې سره سم دي

نو د هغوی ذهن کې څریکه پیدا کېږي، ذهن یې روښانه کېږي، خو که ورته ووایئ چې:

• موږ مجبور یو چې دا کار وکړو، که یې غواړو که نه!

په دې وخت کې د هغوی ذهني تصور تریخ او ستړی کوونکی شي او مجبور به وي چې د همدې ذهني تصور له مخې غبرگون وښیي. تل د برې زیری ورکوئ چې د خلکو په سترگو رڼا کېږي! د برې زیری په خلکو کې ستاسې ملاتړ زیاتوي! د قبر کیندلو پر ځای د تمو څلې ودروئ.

یوازې ننني حالت ته مه گورئ، سبانیو امکاناتو ته هم ځیر شئ. د لوی فکر خاوندانو ځانونه داسې عادت کړي چې په هره مسأله کې یوازې ننني حالت نه گوري، بلکې سبانیو امکاناتو ته هم ځیر وي، دلته د موضوع د روښانتیا لپاره څلور بېلگې راوړل شوې دي:

١) د جایداد ارزښت په څه شي لوړېږي؟

د کرنیزو ځمکو یو بریالی سوداگر وایي که موږ خپل ذهن داسې عادت کړو چې له نه شي هم یو شی راجوړ کړو، نو ښې پایلې به ترلاسه کړو.

نوموړی وایي: (د دې سیمې زیاتره کرنیزې ځمکې دومره اباد‌ې او خوندورې نه دي، خو زما د برې راز په دې کې دی: زه هڅه نه کوم هغه شی په پېرودونکي وپلورم چې د سترگو په وړاندې یې دی.

زما کمال دا دی چې د دوی په ذهن کې د ځمکې او پټي هغه تصویر راژوندی کوم چې راتلونکې کې به دلته وي. پېرودونکی یوازې په دې خبره نه راضي کېږي چې ورته ووایو: (پټی دومره دی، دومره ځنگل دی او له ښاره دومره لرې دی.) دا خبرې پېرودونکي د ځمکې پېرلو ته نه لېواله کوي، خو که چېرې ورته له دې ځمکې د گټې اخیستو یوه ذهني طرحه ورکړل شي، نو هغه تقریباً د ځمکې اخیستو هوډ کوي، زه به درته ووایم چې موخه مې څه ده.

هغه لاسي بکس خلاص کړ، یوه دوسیه یې راوویسته، ویې ویل:

(دا ځمکه مې نوې پیدا کړې ده او مشخصات یې بیخي د دې ځای د نورو ځمکو غوندې دي. له ښاره اوه پنځوس کیلومتره لرې ده، ابادي پکې نړېدلې ده او ځمکه یې دا پنځم کال دی چې نه ده کرل شوې. اوس به درته ووایم چې ما څه وکړل. ما دلته پوره دوه ورځې تېرې کړې او دا ځمکه مې ښه مطالعه کړه. څو ځله یې بېلابېلو برخو ته پلی لاړم، ورسره خوا کې پرتې ځمکې مې ولیدې، ومې لیده چې دلته له کومو لویو لارو سره نښتې ده، له ځانه مې وپوښتل: دا ځمکه به څه په درد وخوري؟ درې مفکورې راغلې او درې واړه طرحه راسره دي.)

دوام لري...

خبرې وکړه چې گټونکی شې

◀ اکسوس کتابپلورنځی

(خبره وکړه چې گټونکی شې) کتاب شپږم ځل پر پښتو ژبه چاپ شو. د کتاب لومړی چاپ مخکې شوی، خو دا چې لوستونکو یې تود هرکلی کړی او تر ډېره دوی ته گټوره تمام شوی، دا دی له لومړي چاپ وروسته د پنځم وار لپاره له چاپخونې راوځي.

د کتاب لیکوال مشهور او په نړۍ کې پېژندل شوی شخص او د بریالۍ وینا رهبر برایان ټریسي دی. د کتاب پښتو ژباړه فضل الحق طاهرزي کړې چې همدا پښتو بڼه یې ټول ټال ۱۹۴ مخونه لري.

لیکوال دا کتاب د وینا او ویناوالو په اړه د بېلابېلو لیکوالانو او تجربه لرونکو ویناوالو د نظرونو له مطالعې کولو وروسته لیکلی دی. نوموړي په دغه کتاب کې خپلې او د نړۍ د بریالیو ویناوالو تجربې را اخیستې دي او د هغو په رڼا کې یې نوې لارې وړاندې کړې دي.

دا کتاب تر ډېره عملي بڼه لري، په خوړه ژبه لیکل شوی او د وینا کولو مهم تخنیکونه په داسې ساده ژبه پکې بیان شوي، چې حتی نالوستي خلک هم پرې پوهېږي.

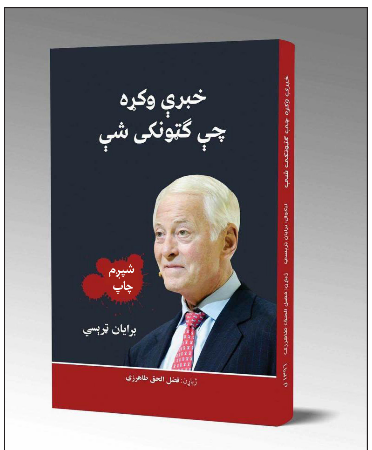
په دغه کتاب کې داسې تخنیکونه بیان شوي دي چې که تر اوسه د وینا لپاره یو ځل هم د ستیج سر ته نه وی پورته شوي، په لوستو او عملي کولو سره به یې ډېر ژر په پیاوړي ویناوال بدل شې. که چېرې د وینا په برخه کې تجربه لرې او ډېرې ویناوې مو کړې وي، د دغه کتاب په لوستو سره به مو د وینا مهارتونه لا هم پیاوړي شي.

د دغه کتاب په لوستو سره به وکولای شې چې د وینا او خبرو کولو له لارې گټونکی شې، مانا دا چې تاسې به نور د یو کار او په اصطلاح د خپل حق غوښتلو کې زړه نا زړه نه وی، په پوره جرئت او ښه ډول به مو هر کار سرته ورسوی او هر هغه څه چې تاسې یې غواړۍ لاسته راوړۍ.

اصلاً خو د دغه کتاب موخه همدا ده چې (خبرې وکړه چې گټونکی شې). د کتاب هره موضوع یو له بل سره تړلې ده او تر ډېره د یوې کیسې په اړه په څو عنوانونو کې خبرې شوې دي.

که غواړئ چې د خبرو له لارې گټونکي شی او هغه چې غواړئ ورته ورسېږی او هغه څه چې نورو ته یې رسول غواړئ، همدا کتاب مو دا هیلې پوره کوي.

مینوال کولای شي دا کتاب له اکسوس او د ښار له نورو لویو کتابپلورنځیو څخه په مناسب قیمت ترلاسه کړي.



روانه اونۍ اکسوس کتاب پلورنځي ته تازه راغلي کتابونه

شمېره	د کتاب نوم	لیکوال / ژباړن	بیه
۱	ثروتمندترین مرد بابل	جورج سامونل گلاسون	۱۷۰؋
۲	سوالات دری از صنف ۱۰ - ۱۲	داکتر حمشید رسا، استاد عبدالرحمن درویش	۱۰۰؋
۳	پښتو سوالونه لسم،یولسم او دولسم ټولگی لپاره		۷۰؋
٤	سوالات بیولوژی از صنف ۱۰ - ۱۲		۱۵۰؋
٥	سوالات جغرافیه از صنف ۱۰_۱۲		۱٦۰؋
٦	سوالات تاریخ از صنف ۱۰_۱۲		۱٤۰؋
۷	ترذهن مخکې شه	ماتیو مککي ،کاترین ستکر	۱۰۰؋
۸	د مړه خره لیگونه	عزیز نسین	۱۰۰؋
۹	روماني سرود	پوهنمل عبدالجبار څپاند	۷۰؋
۱۰	The 5 am CLUB	Robin Sharma	۲۰۰؋
۱۱	HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE	DALE CARNEGIE	۲۰۰؋
۱۲	Speak to win	Brian Tracy	۱۳۰؋
۱۳	Eat that Frog!		۱۲۰؋
۱٤	GOALS		۲۰۰؋
۱٥	Many miles to Go		۲٤۰؋
۱٦	THE RULES OF MANAGEMENT	Richard Templar	۱۷۰؋
۱۷	No limits	John C.Maxwell	۲٥۰؋
۱۸	YOU CAN WIN	Shiv khera	۲۰۰؋
۱۹	عدم تشدد دانسانیت په لمنه کې	الحاج مبارز څاپي	۱۰۰؋
۲۰	ذروي وسلې	پوهنیار محمجد عالم آمین	۱۲۰؋
۲۱	زه به نه لېونی کېږم! (شعري ټولگه)	بخت زاده دانش	۱٥۰؋
۲۲	ویده ټولنه او وړي لېوان	انجنیر میرزاگل جلالزی	۷۰؋
۲۳	زر حدیثونه	ژباړن حبیب الله مفتي زاده مومند	۱۲۰؋
۲٤	آموزش آرایش و پیرایش گل سیما	نیلوفر تفرشي	۳۰۰؋
۲٥	حافظ شاعر مداح وطماع	محمد صالح گردش	۱۰۰؋
۲٦	مخکښ مسلمانان	تاریخپوه الحاج قادر دداخان	۱۰۰؋
۲۷	دټراناټومي	پوهنمل ډاکټر یما صدیقي	۱٥۰؋
۲۸	د کرکټ تاج	تاج ملک عالم	۳۰۰؋
۲۹	اساسات علم اندازه گیری جنگل	پوهنوال شاه محمود فقیری	۲٥۰؋
۳۰	خبرې وکړه چې گټونکی شې شپږم چاپ	برایان ټرېسي	۱۰۰؋

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

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

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	۷۵,۱۵
€	۸۵,۸۰
Rp.	۵۳٦
₹	۱۰٦۰
¥	۱۱
£	۹۸,٤۰

پروازونه

کابل - هرات	12:00
کابل - کندهار	16:00
کابل - انقره	17:30

Kam Air

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

flydubai

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

بیړنۍ شمېرې

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

ټاکنیزې ډلې او د راتلونکو...

څخه، یو هم د ټاکنیز نظام اصلاح او د ټاکنو کمېسیون کې د نویو کسانو ګومارل وو. د ملي یووالی حکومت له جوړېدو را وروسته تر یو څه ځنډ وروسته ولسمشر غني د یوه فرمان له مخې په کمېسیون کې تغیرات راوستل او نوي کمېسیون پر کار پیل وکړ؛ خو د وخت په تېرېدو سره ښکاره شوه چې د ټاکنو نوی کمېسیون هم د ظرفیت او مدیریت له اړخه کمزوری و.

دغه کمېسیون د ۱۳۹۷ لمریز کال د ولسي جرګې ټاکنې له درې کلن ځنډ وروسته په ډېر خراب شکل او وضعیت کې ترسره کړې. د ولسي جرګې د ټاکنو پر مهال کمزوری مدیریت، فساد او پراخه درغلي ټول هغه موارد وو چې له کبله یې لا هم کمېسیون د ولسي جرګې ټاکنو وروستۍ پایلې نه دي اعلان کړې؛ نو همدې ته په کتو سره د راتلونکو ټاکنو پر وړاندې یو ستر خنډ د ټاکنو اوسنی کمېسیون او ټاکنیز نظام دی.

د ولسي جرګې په تېرو ټاکنو کې له بایومټریک دستګاوو څخه کار واخیستل شو؛ خو د ټاکنو کمېسیون ونه توانېد چې دغه سیستم په سمه توګه مدیریت کړي. په دې برخه کې د بایومټریک دستګاوو تخنیکي ستونزې او د بایومټریک په اړه د خلکو نه پوهاوی هغه موارد وو چې دغه سیستم یې له ستونزو سره مخ کړی و. د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو پر وړاندې یوه لویه ستونزه همدا ده. که چېرې د ټاکنو کمېسیون بیا هم په دې برخه کې د ولسي جرګې د ټاکنو په شان ناکام پاتې شي او بایومټریک سیستم منظم نه کړي، د ولسمشریزو ټاکنو جنجال به هم د ولسي جرګې له تېرو ټاکنو کم نه وي.

د ولسي جرګې په تېرو ټاکنو کې اوسنۍ کاغذي تذکرې د نوملیکنې لپاره اصلي سند ګڼل کېده، چې له کبله یې زیاتو درغلیو ته لاره هواره شوه او د ولسي جرګې په ټاکنو کې زرګونه کسانو جعلي تذکرې وکارولې. دا ستونزه یوازې د برېښنایي تذکرو د وېش په واسطه حل کېدونکې ده؛ خو دا چې تر اوسه ډېرو کمو افغانانو برېښنایي تذکرې ترلاسه کړې دي او د وېش لړۍ یې محدوده او ورو ده، ښایي راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو کې هم له دغې ستونزې سره مخ اوسو.

پر دې سربېره، د هېواد روان امنیتي وضعیت د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو پر وړاندې یوه لویه ننګونه ده. په اوسمهال کې شاوخوا ۴۵ سلنه خاوره د حکومت له کنټرول څخه وتلې. دغه راز د دولت تر کنټرول لاندې سیمو کې هم پوره امن نشته، دا وضعیت به د ټاکنو سرتاسریوالی او شفافیت تر پوښتنې لاندې راولي.

د ټاکنو برخلیک

په اوسمهال کې د افغانستان روان سیاسي او امنیتي وضعیت او د تېرو ولسمشریزو ټاکنو پر جنجالو او درغلیو ته په کتو سره د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو برخلیک په لاندې مواردو پورې تړلی ښکاري:

د سولې د خبرو څرګوالی: په افغانستان کې د روانې جګړې د پای ته رسېدو په موخه له تېرو څو میاشتو راهیسې د امریکا او طالبانو ترمنځ مخامخ خبرې روانې دي. دغه خبرې که څه هم په ابوظبۍ کې له دریېمې ناستې وروسته د اجنډا پر سر د اختلاف له امله د لنډ مهال لپاره وځنډېدې؛ خو څو ورځې وروسته د سیمې ځینو هېوادونو ته د خلیلزاد د سفر له پای ته رسېدو سره، تېره اونۍ بېرته پیل شوې او داسې ویل کېږي چې دواړو لورو د اختلاف په ټکو بېرته بحث پیل کړی دی.

د سولې په دغو خبرو کې که چېرې امریکا او طالبان د جګړې د پای ته رسولو هوکړې ته رسېږي، نو ښایي ټاکنې نورې هم وځنډېږي، څو له امریکا وروسته طالبان له افغان لوري سره د راتلونکي نظام د جوړېدو په اړه خبرې وکړي. داسې هم ویل کېږي چې په افغانستان کې د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره د مهالوېش اعلان، د نوماندانو نوملیکنه او په ټوله کې د دې پروسې پیل، تر ډېره د سولې لپاره پر طالبانو د فشار راوړلو په موخه ترسره کېږي؛ که نه په روانو حالاتو کې چې له طالبانو سره د سولې خبرې روانې دي، ښایي د دې خبرو د وروستۍ مثبتې یا منفي پایلې پورې ټاکنې همداسې ځنډېدلې پاتې شي.

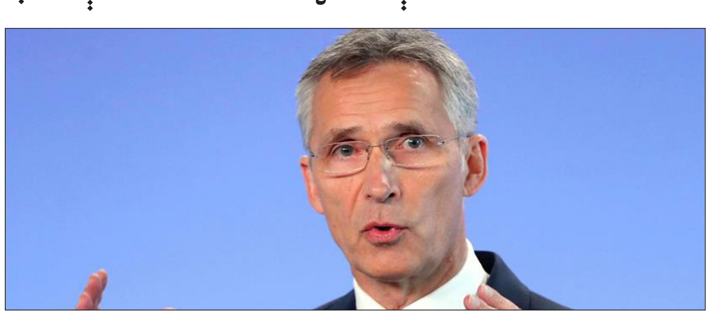
د ټاکنو وروستۍ پایلې: په افغانستان کې ډېر کله د ټاکنو د وروستیو پایلو له اعلان سره سم د ځینو نوماندانو له لوري اعتراضونه کېږي او د پروسې پر روڼتیا نیوکې پیل کېږي. د ۱۳۸۸ لمریز کال په ولسمشریزو ټاکنو کې عبدالله عبدالله او حامد کرزی دوه مخکښ نوماندان وو چې د ټاکنو د پایلو پر سر یې ډېر جنجالونه وکړل. دغه راز د ۱۳۹۳ لمریز کال ولسمشریزو ټاکنو کې د وروستیو پایلو پر سر بیا د اشرف غني او عبدالله عبدالله ترمنځ دومره جنجالونه رامنځته شول، چې بالاخره د دواړو مخکښو ټاکنیزو ډلو ترمنځ ائتلافي حکومت رامنځته شو.

د امریکا د دفاع پخواني وزیر رابرټ ګېټس په خپلو یادښتونو په کتاب کې لیکي چې «د اوباما حکومت غوښتل په افغانستان کې د ۱۳۸۸ لمریز کال په ولسمشریزو ټاکنو کې لاسوهنه وکړي، ټاکنې له اصلي نېټې وځنډوي او د اپوزیسیون د بریا لپاره کار وکړي. لیکوال وایي، د اوباما حکومت په لوی لاس غوښتل چې د یوه مستقل هېواد د ټاکل شوي ولسمشر د لرې کېدو لپاره کار وکړي.» د ګېټس دغه وینا په افغانستان کې د ټاکنو پر مهال د بهرنیو هېوادونو د لاسوهنې ښکاره بېلګه بیانوي.

د ۱۳۹۳ لمریز کال ولسمشریزې ټاکنې هم له ورته برخلیک سره مخ وې، سره له دې چې د ټاکنو کمېسیون پر ټولو چارو لسګونو بهرنیو څارونکو څارنه کوله؛ خو بیا هم د داسې درغلیو تورونه رامنځته شول چې د ټاکنو پایلې یې جنجالي کړې او په پای کې د امریکا د بهرنیو چارو وزیر جان کیري په منځګړیتوب ائتلافي حکومت رامنځته شو.

د افغانستان د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو برخلیک یو ځل بیا په همدې مسئله پورې هم تړلی ښکاري. که د کمیسیون له اعلان شوي مهالوېش سره سم رښتیا هم ټاکنې وشوې، نو ښه دا ده چې د ټاکنو لپاره اوسنۍ رامخته شوې ټاکنیزې ډلې د تېرو ټاکنو او د هېواد او هېوادوالو وضعیت ته په کتو سره، د خلکو واقعي رایې او پرېکړې ته غاړه کېږدي او د بهرنیو کړیو په واسطه نه درغلي وکړي او نه هم درغلیو ته لار هواره کړي.

ناټو: په افغانستان کې له اړتیا پرته نه پاتې کېږو



د ناټو سازمان سرمنشي ینس سټولټنبرګ ویلي چې په افغانستان کې تر اړتیا ډېر نه پاتې کېږي.

نوموړي دغه څرګندونې واشنګټن ته د سفر پر مهال په خپله رسمي ټوېټر پاڼه کې کړې دي.

هغه زیاته کړې : «له اړتیا زیات په افغانستان کې نه پاتې کېږو، خو تر هغه نه وځو، څو پورې داسې حالات رامنځته کړو چې د خپلو سرتېرو ایستلو یا کمولو ته مو اماده کړي».

سټولټنبرګ ویلي، د وتلو او یا سرتېرو کمولو پر مهال دا فکر هم کوي چې د دوی مهمې موخې له ګواښ سره مخ نه شي او افغانستان یو ځل بیا د نړیوالو ترهګرو پر مرکز بدل نه شي.

بلخوا نوموړي په پنټاګون کې د امریکا د دفاع سرپرست وزیر شانهان سره تر لیدنې وروسته خبریالانو ته ویلي، چې د افغانستان په اړه له امریکا سره په ګډه کار کوي.

هغه زیاته کړې، د افغان سولې په تړاو د امریکا ځانګړي استازي زلمي خلیلزاد څو اونۍ مخکې په بلجیم کې د سازمان غړو ته د روانو هڅو په اړه معلومات ورکړي دي.

د ناټو سرمنشي په خبره، په افغانستان کې د ناټو له ماموریت څخه موخه دا ده، څو د سولې د خبرو لپاره زمینه برابره او داسې حالات رامنځته کړي، چې دغه هېواد یو ځل بیا د ترهګرو پر مرکز بدل نه شي.

هغه زیاته کړې: «زموږ له شتون څخه طالبانو ته دا پیغام ورکول دي چې د جګړې میدان نه شي ګټلی».

نوموړي د سولې په تړاو د یوې پوښتنې په ځواب کې ویلي، دا ډېره له وخته مخکې خبره ده چې له روانو هڅو به څه ډول پایلې راووځي، خو هغه ویلي چې دوی د افغان سولې لپاره له ټولو روانو هڅو ملاتړ کوي.

سوداګرۍ وزارت: د تورخم بندر پرانیسته باید دایمي وي

د سوداګرۍ او صنایعو وزارت چارواکي د عمران خان له وروستي اقدامه چې له مخې به یې د تورخم بندر د ۲۴ ساعتونو لپاره خلاص وي، هرکلی کوي او وایي چې دا کار باید دایمي وي.

د دغه وزارت مرستیال، خان جان الکوزي ازادي راډیو ته ویلي چې د دغه بندر له خلاصېدو سره به د دواړو لورو د خلکو او سوداګرو ستونزې حل او د راکړې ورکړې کچه به لوړه شي.

نوموړي زیاته کړې: «موږ په تورخم کې زیاتې ستونزې لرو، د دوی له دغه اقدامه هرکلی کوو، دا ښه کار دی چې د تورخم لار د ۲۴ ساعتونو لپاره پرانیستې وي، هم به موټرو او هم خلکو ته اجازه ورکړل کېږي. دا اقدام به نه یوازې د سوداګرۍ لپاره اسانتیاوې برابرې کړي، بلکې له پاکستان سره به زموږ سوداګري هم زیاته شي.»

نوموړي ویلي، د افغانستان او پاکستان ترمنځ سوداګري له دریو تر څلورو کلونو راپدېخوا د سختیو او د تورخم بندر د موقتي ډول بندېدو له امله ۶۰ سلنه ټیټه شوې ده.

د سوداګرۍ او صنایعو وزارت د معلوماتو له مخې، د دغو دواړو هېوادونو ترمنځ د سوداګریزې راکړې ورکړې کچه، له درې نیم میلیاردو ډالرو څخه یو نیم میلیارد ډالرو ته راښکته شوې ده.

دا په داسې حال کې ده چې د پاکستان لومړي وزیر عمران خان له خپل ټوېټر نه د یو پیغام له لارې د خپل حکومت مسوولو چارواکو ته لارښوونه کړې، چې د تورخم بندر د ۲۴ ساعته خلاصون لپاره د عملي اقدام وکړي.

عمران خان د شپږو میاشتو لپاره د تورخم بندر خلاصېدو ته په اشارې ویلي، چې دا اقدام به د دوه اړخیزې سوداګرۍ د ځواکمنولو او د دواړو هېوادونو ترمنځ اړیکې دوامداره کړي.

په ورته وخت کې سره له دې چې ځینې افغان اقتصاد پوهان د پاکستان له دغه اقدامه هرکلی کوي، خو وایي چې دا کار د دواړو هېوادونو ترمنځ دایمي سوداګریزې ستونزې نه حلوي او په دې برخه کې باید بنسټیز کار وشي.

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

Maseer
New Vision, New Journey
Daily

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې لسمه | د ۲۰۱۹ د جنوري ۳۰مه | دویم کال | ۳۲۷مه گڼه

www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننگرهار	خوست
۲	۱٤	۱٦	۱۰	۱٤	۷
-٤	۰	۱	۳	٥	۱

شرعي وختونه: سهار ۰٥:٤۲ | لمر ختل ۰۷:۰٦ | ماسپښین ۱۲:۲٤ | مازیگر ۰٤:۰۳ | ماښام ۰٥:٤۰ | ماخوستن ۰۷:۰٥

نړۍ

د بشري حقونو سازمان:
اندېښمن یو چې مادورو به له ټاوتریخوالي کار واخلي

۳

ملگري ملتونه: د جگړې ښکېلې خواوې دې ژر تر ژره له حدیدې ښاره ووځي

د یمن لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړي استازي په دغه هېواد کې د جگړې له ښکېلو خواوو غوښتي، چې ژر تر ژره له حدیدې ښاره خپل ځواکونه وباسي.
دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستیو کې ملگرو ملتونو خبرداری ورکړی و چې په دغه هېواد کې زرگونه خلک د لوږې له گواښ سره مخ دي او که پر وخت مرستې ورته ونه رسېږي، ښايي په یمن کې بشري ناورین رامنځته شي.
د ملگرو ملتونو مرستندویو ډلو په لندن کې ویلي، چې په یمن کې روان وضعیت په نړۍ کې د بشري ناورین په تر ټولو بد حالت بدل شوی دی.
حدیده د یمن تر ټولو لوی سوداگریز بندر دی چې دغه هېواد ته ترې تر ټولو ډېر صادرات کېږي، خو په دې وروستیو کې د سعودي پر مشرۍ د ائتلاف او حوثیانو ترمنځ د خونړیو نښتو شاهد دی.
تر دې وړاندې د یمن د جگړې ښکېلو لورو د ملگرو ملتونو په منځگړیتوب په سویډن کې په حدیده کې پر لنډمهاله اوربند هوکړه وکړه.
د حدیدې ښار کنټرول دا مهال د حوثیانو په لاس کې دی چې د سعودي په مشرۍ له جنگي لوري کلابند شوی او په دغه ښار کې یې پر مېشتو خلکو سخت بندیزونه لگولي دي.
د یمن لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړي استازي مارتین کریفیتس ویلي چې هغه وخت مخ پر ختمېدو دی، کوم چې ښکېلو لورو ته ورکړل شوی و چې د جگړې له ډگره په شا شي.
حوثیانو په ۲۰۱۴ ز کال کې د یمن پلازمېنه صنعا تر خپل کنټرول لاندې راوسته چې لا هم د سعودي پر مشرۍ د ائتلاف له ملاتړه د برخمنو ځواکونو او حوثیانو ترمنځ پکې نښتې کېږي.

بلوچستان کې ۱۰ پاکستاني پولیسو ته مرگ ژوبله اوښتې

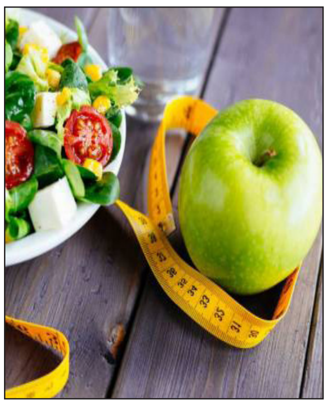
د بلوچستان ایالت په لورلایي کې د پولیسو د مشر پر دفتر په برید کې دوه پولیس وژل شوي او د اتو پولیسو په گډون، ۱۵ نور ټپیان شوي دي. په دغه برید کې دوه برید کوونکي هم وژل شوي دي. د بلوچستان د پولیسو مشر محسین بټ رسنیو ته ویلي، دا برید په داسې حال کې شوی دی چې دغلته د پولیسو د گومارنې ازموینه روانه وه. د لورلایي د ملکي روغتون سرچینو هم ویلي چې له یاد برید نه ورته د دوو پولیسو جسدونه او د اتو پولیسو په گډون، ۱۵ ملکي ټپیان ور وړل شوي دي.
تر اوسه د یاد برید پړه چا پر غاړه نه ده اخیستې، خو په بلوچستان کې دا ډول بریدونه تل د بلوچستان د ازادي غوښتونکو غورځنگ له خوا ترسره کېږي.
دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې هم په بلوچستان کې پر پولیسو او پاکستاني پوځیانو خونړي بریدونه شوي دي چې ډېری وخت یې پړه د بلوچستان د ازادي غوښتونکو غورځنگ پر غاړه اخلي، خو پاکستان بیا دغه غورځنگ تروریستي ډله بولي او پر وړاندې یې ځو ځله پوځي عملیات هم کړي دي.

دانش: در روند گفت‌وگوهای صلح هنوز هم ابهامات زیادی وجود دارد

سرور دانش معاون دوم رئیس جمهور گفته است، صلحی می خواهند که به جنگ و منازعه برای همیشه پایان دهد، نه اینکه باعث تداوم منازعه به اشکال دیگر شود.
این در حالی است که محمد اشرف غنی رئیس جمهور نیز دو روز پیش در حالیکه از خطرها و تهدیدات احتمالی بعد از موافقتنامه صلح سخن می زد، گفت که به سرعت؛ اما با تدبیر صلح می خواهد تا اشتباهات گذشته چون کودتای هفت ثور و رویدادهای زمان حکومت داکتر نجیب الله رخ ندهد. این در حالی است که نماینده گان ایالات متحده و طالبان، بدون حضور نماینده گان حکومت افغانستان، تا حال چهار بار گفت‌وگوهای صلح را انجام داده اند. دور شش روزۀ اخیر این گفت‌وگوها در قطر در ششم دلو پایان یافت.
دفتر سرور دانش معاون دوم ریاست جمهوری افغانستان، در خبرنامه ای نوشته است که دانش، دیروز در محفل معرفی مولوی عبدالحکیم منیب به حیث سرپرست وزیر وزارت ارشاد، حج و اوقاف گفته است که در روند گفت‌وگوهای صلح، هنوزهم ابهامات زیادی وجود دارد و برای مردم افغانستان پرسش‌های زیادی ایجاد شده است.
او با اشاره به شدت گرفتن تلاش های صلح افزود: «ما طرفدار صلحی هستیم که به جنگ و منازعه برای همیشه پایان دهد، نه اینکه باعث تداوم منازعه به اشکال دیگر شود».
به گفتۀ وی، مردم افغانستان صلحی را می‌خواهند که همه از جنگ دست کشیده و بااحترام به اراده و انتخاب مردم، در قدرت سیاسی سهیم شوند.
دانش نظام امارتی و میکانیزم «اهل حل و عقد» را با شرایط امروز افغانستان ناسازگار خواند و گفته استه که مردم افغانستان نمی توانند اجازه دهند که یک گروه خاص، سرنوشت آنان را در اختیار بگیرد و بازهم همسایگان افغانستان از طریق دیگر، برای بلعیدن افغانستان چنگ و دندان تیز کنند.
وی حفاظت از منافع ملی، وحدت ملی، حقوق اساسی شهروندی، آزادی های سیاسی، آزادی بیان و نظام مبتنی بر انتخابات را، از الزامات صلح پایدار عنوان کرد.

ژوند

په یو ځانښت ډوډۍ نه خوړلو وزن نه کمېږي



۱- ځانگړی خوراکي رژیم مو د وزن کمېدو لامل کېدای شي.
د وزن کمولو لپاره بېلابېلې لارې شته؛ هغه کسان چې غواړي وزن کم کړي گټه ترې اخلي. فرق نه کوي چې خواړه مو څومره سپور دي او یا دا چې په زیاته کچه پروټین او یا کاربوهایدریټ لري، خو اصلي هدف دا دی چې تاسو په خپل وجود کې د زیاتې اندازې کالرۍ د مصرف مخه ونیسئ، څو د لوږې احساس ونه کړئ.
ښه دا ده چې ټول هغه څه درسره ولیکئ چې خورئ یې، څو پوه شئ چېرته ډېره کالري مصرفوئ او څه ډول کولای شئ په خپل غذایي رژیم کې بدلون راولی.
۲- واړه بدلونونه چې راوستل یې ستاسو لپاره اسانه دي.
کېدای شي کله مو په ذهن کې در وگرځي چې که د ورځې یو ځانښت ډوډۍ کمه کړم کېدای شي اضافي وزن مې کم شي، خو خالي گېډه په وینه کې د قندو د کمبود سبب گرځي چې په پایله کې ستاسو اشتها زیاتېږي او دغه څه بیا د دې لامل گرځي چې په زیاته کچه خواړه وخورئ او په شعوري ډول خپل وزن زیات کړئ.

کورنۍ څه ده؟

د کورنۍ پېژندنه: کورنۍ له هغه اجتماعي واحد څخه عبارت ده چې د یوه نارینه او ښځینه له واده کولو وروسته رامنځته کېږي او یا هم د هغو وگړو مجموعې ته کورنۍ ویل کېږي چې د یوې ځانگړې موخې لپاره تر یوه چتر لاندې ژوند کوي.
د اسلام له نظره د کورنۍ پېژندنه: د اسلامي قوانینو له مخې په پوره رضایت سره د یوه نر او ښځې ترمنځ نکاح کول کورنۍ جوړښت را منځته کوي چې د وخت په تېرېدو سره، په کورنۍ کې نوي ماشومان نړۍ ته راځي او کورنۍ پراخوالی مومي.
د کورنۍ دندې:
۱- د نسل تولید او له همدې لارې د نسل پایښت
۲- له ډول ډول ستونزو او خطرونو څخه د نسل ساتنه
۳- د اسلامي قوانینو په چوکاټ کې ژوند کول او پر اسلامي روحیه د خپلو اولادونو روزنه
کورنۍ جوړښت: له پخوا زمانو څخه تر اوسه کورنۍ جوړښت د ځان لپاره بېلابېلې بڼې غوره کړې دي. په دې موده کې سیاسي، ټولنیزو، اقتصادي او کلتوري شرایطو وربانډې پوره اغېز هم کړی دی.