



کاروان پوهنتون

کاروان پوهنتون خپل ممتاز او هغه محصلین چې له انگرېزي ژبې سره پوره بلدتیا ولري، د کمې مودې لپاره بهرنیو هېوادونو ته په وړیا ډول استوي، خو خپلې تجربې زیاتې کړي.



چارواکي: د کمال خان بند د جوړولو درېیم پړاو کارونه ۵۰ سلنه سرته رسېدلي دي



د نیمروز ولایت چارواکي وايي چې د کمال خان بند د جوړولو درېیم پړاو کارونه یې ۵۰ سلنه سرته رسېدلي دي. د دغه ولایت والي سیدولي سلطان ویلي چې په راتلونکو ۱۸ میاشتو کې به د کمال خان بند د اوبو ذخیره کولو ته تیار او گټې اخیستې ته به وسپارل شي.

د یاد ولایت چارواکي وايي، چې دا بند به په یاده کچه کرنیزه ځمکه سربېره، د دغه ولایت دوو ولسوالیو ته برق هم ورکړي، چې هم به ورسره تر ډېره د خلکو د حاصلاتو کچه زیاته شي او هم به یې په دې برخه کې شته ستونزې حل شي.

عمر داوودزی: د امریکایي ځواکونو بې پلانه وتل افغانستان د خونړۍ جگړې پر ډگر بدلوي



چگونه در زمستان سلامت و خوش اندام بمانیم؟

مخ ۳

ولسمشر غني؛ د سولې له ملاتړه تر خنده

مخ ۲

د امریکایي ځواکونو له وتلو وروسته افغانستان

مخ ۲

رئیس جمهور غنی دو معین و یک رئیس در وزارت داخله را برکنار کرده است



رئیس جمهور غنی، جنرال جانان بارکزی، معین نخست، جنرال اختر ابراهیمی، معین ارشد امنیتی، جنرال نجیب امان، رئیس مبارزه با تروریسم وزارت امور داخله را برکنار کرده است.

در همین حال، دفتر شورای امنیت ملی می گوید که عبدالصبور قانع به عنوان معاون نخست، خوشحال سادات، به حیث معین ارشد امنیتی و ماهر یعقوبی به عنوان رئیس مبارزه با تروریسم وزارت داخله گماشته شده اند. در یک خبرنامه این دفتر آمده است که این افراد دیروز رسماً توسط حمدالله محب، مشاور امنیت ملی و اسدالله خالد، سرپرست وزارت دفاع ملی به کارمندان وزارت داخله معرفی شدند.

بربنیاد این خبرنامه، آقای محب گفته است: «در تفری های تازه هیچ نوع مقرری سیاسی وجود ندارد، بلکه تفری های بر حسب توانایی، درایت و شایستگی صورت گرفته است.»

رئیس جمهور در حالی این مقام های وزارت داخله را برکنار می کند که در حدود یک ماه پیش، ویس احمدبرمک را نیز از سمت وزارت داخله برکنار کرد و به جای او امرالله صالح را همچون سرپرست این وزارت گماشت.

امرالله صالح نیز چند روز پیش از سمتش در وزارت داخله استعفا داد و همچون معاون نخست در تیم انتخاباتی اشرف غنی برای انتخابات ریاست جمهوری سال آینده، پیوست. هم اکنون، امور مربوط به وزارت امور داخله از سوی حمدالله محب، مشاور امنیت ملی رئیس جمهور غنی به پیش برده می شود.

په افغانستان کې جگړه او لگښتونه باید پای ته ورسېږي



مخ ۲

راپور: تېره میاشت په افغانستان کې له ۱۸۰۰ زیاتو کسانو ته مرگ ژوبله اوښتې ده

یادو بریدونو کې تېره میاشت ټول ۹۸۶ کسان وژل شوي او تر ۸۰۰ ډېر ټپیان دي. په دغو وژل شویو او ټپیانو کې وسله وال مخالفین، دولتي ځواکونه او ملکي وگړي شامل دي.

د دغه راپور له مخې، تېره میاشت هېڅ داسې ورځ نشته چې برید نه وي شوی او خلکو ته مرگ ژوبله نه وي اوښتې، خو تر ټولو ډېره مرگ ژوبله د جنوري په ۱۴ مه اوښتې ده. په دغه ورځ تر ټولو خونړی برید په کابل ښار کې د «گرین ویلج» پر نوم کمپ د موټر بم برید و چې د کورنیو چارو وزارت په خبره دغه برید په هغه سیمه کې و چې نادلتي سازمانونه او بهرني مېلمستونونه پکې دي. دغه وزارت ویلي وو چې په یاد برید کې لس کسان وژل شوي او د ۲۳ ماشومانو او ۱۲ ښځو په گډون، ۱۱۳ نور ټپیان شوي دي.

تېره میاشت په داسې حال کې، نږدې زر کسان وژل شوي او تر ۸۰۰ ډېر ټپیان دي، چې د سولې خبرې روانې دي او خلک د وینو د دې لړۍ د بندېدو لپاره اوربند ته شېبې شمېري. د پښتو د راپور له مخې، د روان میلادي کال په تېره لومړۍ میاشت کې د هېواد له ۳۴ ولایتونو څخه په ۲۹ کې ۹۸۶ کسان وژل شوي او ۸۳۹ نور ټپیان دي. تر لاسه شوي معلومات ښيي چې تېره میاشت له هرو ۱۷ تنو لسو ته په مخامخ نښتو، دريو ته په ځانمرگو بریدونو او یوه-یوه ته په هوایي بریدونو، هډفي وژنو او چاودنو کې مرگ ژوبله اوښتې ده.

د دغه راپور پر بنسټ، تر ټولو ډېر بریدونه په فاریاب، کندهار، ننگرهار، بغلان، هلمند او کابل کې شوي دي. د پښتو راپورونه ښيي چې په



Shigal ENGLISH ACADEMY

ADMISSION OPEN

د ریځ

د امریکایي ځواکونو له وتلو وروسته افغانستان

ترمپ ټینګار کوي چې خپل ځواکونه به له افغانستان څخه وباسي. نوموړي ویلي چې دوی هلته پراخ لګښتونه کوي، خو په دغه هېواد کې د جګړې پای لا هم معلوم نه دی. ترمپ دا څرګندونې په داسې حال کې کړې دي چې د امریکا سنا د پنجنشپي په ورځ له افغانستان او سوریه د امریکایي ځواکونو له وتلو سره مخالفت څرګند کړی او په دې اړه یې یوه لایحه تصویب کړې ده. په دې لایحه کې ویل شوي چې ترهګري اسلامپالې ډلې لا هم په افغانستان او سوریه کې فعالیت کوي او دا د امریکا پر وړاندې گواښ دی.

امریکا به د خپلو گټو پر اساس پرېکړه کوي. د امریکا سنا فکر کوي چې امریکایي گټې په دې کې دي چې ځواکونه یې په افغانستان کې پاتې شي، خو ترمپ بیا فکر کوي چې گټه یې په دې کې ده چې ځواکونه یې له افغانستان څخه ووځي. څه چې روښانه دي، هغه دا دي چې امریکایي ځواکونه به یا اوس او یا وروسته وځي، خو موږ څه کوو او د امریکایي ځواکونو له وتلو وروسته به زموږ حکومت، امنیت او نورې چارې څنګه وي؟

داسې ښکاري چې زموږ حکومت په دې اړه نه کوم پلان لري او نه هم د داسې لارو چارو د پیدا کولو په لټه کې دی، چې د امریکایي ځواکونو له وتلو وروسته دلته امنیتي ستونزې پیدا نه شي او حکومت دوام وکړي. ولسمشر د دې پر ځای چې د امریکایي ځواکونو له وتلو وروسته افغانستان ته پام وکړي او سر له اوسه هلې ځلې پیل کړي چې ستونزې پیدا نه شي، هڅه کوي چې د امریکایي ځواکونو د وتلو مخه ونیسي. په دې وروستیو کې یې همداسې یوه پټه هڅه رسوا شوه چې ترمپ ته یې لیک لېرلی و او ترې غوښتي یې وو چې دوی به لګښتونه را کموي، خو امریکایي ځواکونه دې له افغانستان څخه نه وځي.

زموږ ولسمشر باید په دې پوه شي چې امریکا د خپلو گټو پر اساس پرېکړه کوي، نه د ولسمشر غني د لیک او یا هم د افغان حکومت د غوښتنې پر اساس. له همدې امله د دې پر ځای چې یو ناشوني کار ته لاس واچوو او دا د امریکا د پلان او پروګرام د بدلون مخه ونیسي، غوره ده چې خپله پلان او پروګرام ولرو.

د امریکایي ځواکونو وتل به حکومت ته ستونزې جوړې کړي، خو برعکس حکومت ته ډېر فرصتونه هم ورکوي. حکومت کولی شي چې د بهرنیو ځواکونو له وتلو وروسته په دوو برخو کې ډېر کار وکړي او ډېرې لاسته راوړنې ولري. لومړی دوی د جګړې په کمولو او سوله کې له دې چارې ډېره گټه اخیستلی شي، ځکه د بهرنیو ځواکونو وتل به له ډېرو د جګړې انګېزه او پلمه واخلي.

همداسې د بهرنیو ځواکونو وتل له افغان دولت سره مرسته کوي چې د سیمې له هېوادونو سره خپلې اړیکې لا زیاتې کړي او د هغوی همکاري را جلب کړي. د سیمې ځینې هېوادونه په افغانستان کې د امریکایي ځواکونو په اړه اندېښنې لري او ښایي له همدې امله د افغانستان له حکومت سره مرستې هم نه کوي. که امریکایي ځواکونه نه وي، نو دا د حکومت لپاره یو غوره فرصت دی چې د سیمې له هېوادونو سره اړیکې نږدې کړي او له دې چارې په امنیت، پرمختګ او اقتصادي وده کې گټه واخلي. همداسې د بهرنیو ځواکونو وتل به ځینې نور فرصتونه هم برابر کړي، خو پکار ده چې حکومت دا فرصتونه درک کړي او گټه ترې واخلي.

ولسمشر محمد اشرف غني دا مهال ممکن د ولسمشرۍ تر ټولو سختې ورځې تجربه کوي. د نوموړي د مخالفینو په خبره، ښاغلی غني په دې وروستیو کې (د سولې د ملاتړي) پر ځای (د سولې پر اصلي خنډ) بدل شوی دی.

نوموړی په دې وروستیو کې د امریکایانو او طالبانو ترمنځ د سولې خبرو په دوو کې حیران کړی دی چې له خپل لوی ملاتړي امریکا سره پاتې شي او که خپله لاره ترې بېله کړي؟

امریکا د څه شي په هڅه کې ده؟ په افغانستان کې د امریکایي ځواکونو پاتې کېدل د دې لامل ګرځېدلي چې متحده ایالتونه په افغانستان کې هر کال ۴۵ میلیارده ډالره ولگوي. ۵ میلیارده د افغان امنیتي ځواکونو لپاره، ۱۳ میلیارده په افغانستان کې د مېشتو ۱۳ زره امریکایي ځواکونو لپاره او نورې هم له افغانستان سره په نورو تدارکاتي او اقتصادي برخو کې د مرستو لپاره.

دغه مصارف د ولسمشر غني، د افغانستان د امنیت او اقتصاد لپاره خورا اړین دي، ځکه تر دې وړاندې ولسمشر غني په دې تړاو ویلي وو چې د امریکا له مرستو پرته شاید حکومت شپږ میاشتې هم دوام ونه کړي.

اما د ولسمشر ترمپ لپاره بیا دغه مصارف بې ځایه دي او نوموړی په دې باور دی چې دغه مصارف باید د امریکا د ننه وشي او له همدې کبله په قطر کې د خلیژاد او طالبانو ترمنځ د روانو خبرو پایلې ته په بې صبرانه ډول انتظار باسي.

دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستیو کې امریکایي نیویارک ټایمز ورځپاڼې راپور ورکړ چې ولسمشر غني له ښاغلي ترمپ څخه په یوه لیک کې غوښتي چې له افغانستانه دې امریکایي ځواکونه نه وباسي، خو د غني د دغه لیک په تړاو تر اوسه امریکایي چارواکو په رسمي توګه څه نه دي ویلي.

ترمپ په خپل وروستي ټوېټ کې هم ویلي وو چې د عاقلانه مصارفو لپاره اړینه ده چې له افغانستان څخه خپل ځواکونه را وباسو. نوموړي په دې اړه ویلي: «ما ته د ولسمشر په توګه د افغانستان او سوریه گند په میراث کې پاتې شوی. نه ختمېدونکې جګړې، بې حساب لګښتونه او مړي راپاتې دي. هر کال پر افغان جګړه شاوخوا ۵۰ میلیارده ډالره لګښت کوو، خو اوس مو له ۱۸ کلنې جګړې وروسته د سولې خبرې پیل کړې دي.»

ولسمشر غني ولې د امریکا-طالبانو له خبرو ناخوښ دی؟

په تېرو څلورو میاشتو کې د قطر په پلازمېنه دوحه کې د زلمي خلیژاد پر مشرۍ د امریکایي مرکچي پلاوي او په قطر کې د

ولسمشر څنې؟
د سولې له ملاتړه تر خنده

لیکنه: ضیا شهریار ژباړه: مسیږ ورځپاڼه

طالبانو د سیاسي دفتر ترمنځ څلور ځله ناستې شوې دي. د دغو خبرو په پایله کې تر اوسه د سولې د چوکاټ په اړه په کلي ډول هوکړه شوې ده چې له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو وتل او په دې تړاو د تضمین ورکول چې طالبان به د بهرنیو ځواکونو له وتلو وروسته له القاعده شیکي سره خپلې اړیکې نه پالي، د سولې د چوکاټ د بحث اصلي موارد دي چې تر اوسه پرې دواړه خواوې هوکړې نه رسېدلې دي.

خو په دې خبرو کې د افغان حکومت پلاوي ته بلنه ورته کړل شوه، ځکه طالبان پر دې ټینګار کوي چې دوی له افغان حکومت سره هېڅ ډول خبرې نه کوي. د طالبانو د سولې د مرکچي پلاوي مشر په دې وروستیو کې ویلي چې ولسمشر غني د امریکایانو لاسپوڅی دی او دوی اړتیا نه لري چې د سولې خبرې ورسره وکړي.

دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستیو کې داسې راپورونه خپاره شول چې د ولسمشر غني او خلیژاد ترمنځ وروستۍ لیدنه ډېره بې خونده وه. بلخوا طالب استازو ویلي چې د ولسمشر غني پر مشرۍ له افغان حکومت سره د دوی خبرې بې گټې دي، ځکه غني له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو د ایستلو توان او صلاحیت نه لري.

د سولې کیلي چېرې ده؟

د افغان سولې لپاره د امریکا ځانګړي استازي زلمي خلیژاد په دې وروستیو کې کابل ته د خپل سفر پر مهال ویلي: «د سولې کیلي په افغانستان کې ده او ما هم بیا بیا طالب استازو ته وویل چې له بین الافغاني خبرو پرته په افغانستان کې سوله نه شي ټینګېدای.»

ولسمشر غني ټینګار کوي چې امریکا باید له افغان پلاوي پرته له طالبانو سره خبرې ونه کړي، ځکه د نوموړي په خبره، د طالبانو او پاکستان اصلي غوښتنه دا ده چې دا ډله واک ته ورسېږي، اوسنی حکومت له منځه ولاړ شي او د افغانستان تېرې ۱۷ کلنې لاسته راوړنې له خاورو سره خاورې شي. نوموړي د خلیژاد د وروستیو څرګندونو په غبرګون کې چې ویلي یې وو، د سولې کیلي په کابل کې ده؛ ویلي، د سولې کیلي په کابل کې ده، خو د جنگ کیلي په اسلام

تاییدوي او وايي چې دا کار به په دوو مرحلو کې ترسره شي. لومړی مرحله کې به له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو پر وتلو موافقه وشي او په دویمه مرحله کې به د بین الافغاني خبرو له لارې د اشرف غني له مخالفو سیاسي ډلو سره په راتلونکي حکومت خبرې وشي.

د زلمي خلیژاد او ترمپ له څرګندونو داسې ښکاري چې د ترمپ حکومت د طالبانو او پاکستان په تضمین سره، د اشرف غني له مخالفت سره سره؛ له دې طرحې هرکلی کړی دی.

ولسمشر غني څه کولای شي؟ داسې معلومېږي چې ولسمشر غني ډېر څه نه شي کولای؛ ځکه د ترمپ اداره په ټوله هڅه غواړي چې د امریکا په تاریخ کې دغه اوږده جنگ ته نور د پای ټکی کېږدي او د افغانستان د مسئلې لپاره یو حل پیدا کړي.

د ولسمشر غني او امریکا اړیکو ته په کتو، دا ممکنه ده چې غني د امریکا د فشارونو په مقابل کې د هغوی غوښتنو ته غاړه کېږدي او د سولې لپاره د امریکا طرحه ومنې. ځکه د افغان دولت له داخله هم غني له ځان سره کلک سیاسي ملاتړي نه لري.

دې حالت ته په کتو، ډېری سیاسي شونکي او مدني فعالان له افغانستانه د شوروې ځواکونو د وتلو او د ژنیو کنفرانس (۱۹۸۸) د بیا تکرار چې د ډاکتر نجیب د سقوط او داخلي جنګونو د شروع لامل شوه؛ په وېره کې دي.

هغوی د طالبانو د بیا واک ته له رسېدو، د تېرو اولس کلنو لاسته راوړنو، د بیان ازادۍ، د ښځو او بشري حقونو او زده کړو د له منځه تلو په اړه اندېښنه لري.

بلخوا بیا د غني مخالفین نوموړی په واک د پاتې کېدو پر غوښتنه او د افغان سولې پر مخالفت تورنوي.

د طالبانو لخوا د ټول شموله حکومت په تایید، ځینو غیر پښتون قومي ډلو هم اندېښنه څرګنده کړې چې د طالبانو بیا واک ته له رسېدو سره به بیا د نویمې لسیزې هغه تجربې تکرار شي چې په شمالي برخو کې طالبانو کړې دي.

اشرف غني د اساسي قانون په رڼا کې له خپلو ډیموکراتیکو هڅو ستاینه کوي او دده له ټولو مخالفو ډلو غواړي چې له ده سره په دې برخه کې د اصلاح مرسته وکړي.

کېدای شي د طالبانو او امریکا ترمنځ په نږدې وخت کې د سولې تړون لاسلیک شي، خو اشرف کولای شي چې په خپل دغه دریځ سره په دغه پروسه کې هغسې چې دی غواړي ځای خپل کړي؟

او آیا کولای شي د خپلو مخالفو سیاسي ډلو چې هم د طالبانو له راتګه اندېښمنې دي او هم له ده څخه ناراضه دي، سره یو ځای او راضي کړي؟

اجرایه ریاست: د امریکا د کانګرس له تصویب شوې لایحې هرکلی کوو



ترمپ ویلي وو چې د سولې د یوې هوکړې د ترلاسه کېدو په صورت کې به، له افغانستانه امریکایي ځواکونه وباسي، خو ځینو معتبرو رسنیو د امریکایي چارواکو په حواله راپورونه ورکړي چې ولسمشر غني ترمپ ته یو لیک استولی او په دغه لیک کې یې د جګړې له ډګره د امریکایي ځواکونو د بهرنیو وتلو په اړه اندېښنه څرګنده کړې او د وضعیت کنټرول یې ستونزمن یاد کړی دی.

په لیک کې د غني په حواله راغلي چې د امریکایي ځواکونو بېرني وتل د اوسني نظام بقا له گواښ سره مخ کوي او یو وار بیا طالبانو ته دا فرصت ورکوي چې خپله واکمني پراخه او د قدرت د لاسته راوړلو لپاره جګړې ته ننوځي.

ولسمشر غني په دغه لیک کې چې د تېرې اونۍ د سې شنبې په ورځ یې ترمپ ته استولی، په افغانستان کې د امریکایي سرتېرو د پاتې کېدو د دوام لپاره د هغوی د مصرف د کموالي غوښتنه هم کړې ده.

یوه اړتیا ده او هیله من یو چې دغه همکاري دوام وکړي.» دا په داسې حال کې ده چې د امریکا د سنا مجلس چې جمهوریت غوښتونکي په کې اکثریت دي، د تېرې پنجنشپي په ورځ له افغانستان او سوریه د امریکایي ځواکونو له وتلو سره مخالفت کړی او په دې اړه یې یوه لایحه تصویب کړې ده. په دې لایحه کې ویل شوي چې ترهګري اسلامپالې ډلې لا هم په افغانستان او سوریه کې فعالیت کوي او دا د امریکا پر

وړلو په موخه حضور ولري. نوموړي زیاته کړې: «په افغانستان کې د امریکا د متحده ایالتونو او سرتېرو حضور یې یوه اړتیا ده. لا هم په افغانستان کې ترهګر په بېلابېلو کرښو کې د دغو دواړو هېوادونو پر وړاندې د جګړې په حال کې دي. په افغانستان کې د ترهګرو ډلو د له منځه وړلو او د دوامداره امنیت تر ټینګښت پورې، د دې احساس کېږي چې همکاري

عمر داوودزی: د امریکایي ځواکونو بې پلانه وتل افغانستان د خونړۍ جگړې پر ډگر بدلوي



او په پایله کې به یې افغانستان د خونړیو جگړو پر ډگر بدل شي. نوموړي له CNN سره په تازه مرکه کې ویلي، امریکا ته پکار ده چې په افغانستان کې روان وضعیت په دقیقه توګه وارزوي او تر ارزونې وروسته د خپلو ځواکونو د وتلو په اړه پرېکړه وکړي. د داوودزی په خبره، د بهرنیو ځواکونو ناڅاپي او بې پلانه وتل دلته تشه رامنځ ته کولی شي او دا تشه نامنیو او بې ثباتیو ته لار هواروي. د سولې شورا دغه لورپورې چارواکي پر بین‌الافغاني مذاکراتو ټینګار کړی دی او په خبره یې په هېواد کې روانه جگړه یوازې او یوازې د خبرو او مذاکراتو پر مټ د حل وړ ده. د هغه په خبره، دا مذاکرات باید د افغانانو په مشرۍ او مالکیت ترسره شي. نوموړي همدا راز ویلي چې طالب مشران هم له افغان حکومت سره خبرو ته لېواله دي، خو وېره لري چې له افغان حکومت سره خبرو ته د طالب مشرانو حاضرېدل به د دې ډلې د جنګیالیو روحیه کمزوري کړي. داوودزی زیاته کړې: «زه فکر کوم د طالبانو مشران له دې وېره لري، چې د امریکا له لوري د سرتېرو د ایستلو مهالوېش تر اعلان وروسته، که دوی له افغان لوري سره خبرو ته کېږي، دا کار به د جگړې په لیکو کې د هغوی د قوماندانانو او جنګیالیو پر روحیه منفي اغېز وکړي او هغوی ښایي داسې و انګېري چې ولې مور

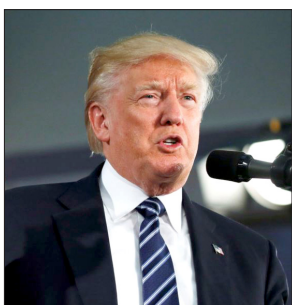
جگړه کوو، په داسې حال کې چې تاسو خبرې کوئ». عمر داوودزی داسې مهال دغه څرګندونې کوي چې د امریکا ولسمشر ډونالد ټرمپ یو ځل بیا د سرتېرو د ایستلو په اړه له خپلې پرېکړې دفاع کړې ده. هغه په خپلو تازه څرګندونو کې ویلي چې د ټاکنیزو کمپاینونو پر مهال یې ژمنه کړې وه، چې په ټولو هېوادونو کې به د امریکا جگړې ختموي. د نوموړي په خبره، اوس د دې وخت دی چې پر خپله ژمنه عمل وکړي او له افغانستان او سوریه خپل ځواکونه وباسي. نوموړي د افغانستان او سوریه جگړه پېچلې بللې ده او په خبره یې په دغو جگړو کې نه د ناندريو د ختمېدو پای ښکاري او نه هم د لګښتونو د پای ته رسېدو کوم څرک شته. ټرمپ ویلي، امریکا هر کال د افغانستان پر جگړه تر پنځوس میلیارده پورې ډالر لګوي، نو د دې اړتیا ده چې د امریکا پر ولس د دې جگړې بار راکم کړي. بل پلو بیا د نیویارک ټایمز د راپور له مخې، ولسمشر محمد اشرف غني له ترمپه غوښتي چې خپل ځواکونه دې له افغانستان څخه نه وباسي. ده دې سرتېرو او لګښتونو په کمولو کې د همکارۍ ژمنه هم ورکړې ده، خو ټینګار یې کړی چې امریکایي ځواکونه دې په دې حساسو شرایطو کې د بې پلانه وتلو پرېکړه نه کوي.

وتل به یې هېواد له نامنیو او جگړو سره لاس او گربوان کړي. له دې ډلې د سولې عالي شورا د دارالانشاء رییس محمدعمر داوودزی، په خپله نوې مرکه کې ویلي چې بهرنی ځواکونه دې د بېرې پر ځای، د یوه منظم پلان له مخې له افغانستانه ووځي. د نوموړي په خبره، د یوه پلان له مخې او په منظمه توګه د امریکایي ځواکونو وتل د افغانستان پر وضعیت منفي اغېز نه شي لرلی، خو په دې برخه کې بېرته به هېواد د خونړیو جگړو پر ډگر بدل کړي. نوموړي زیاته کړې: «که له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو وتل له کوم مهالوېش پرته ترسره شي، یوه ستره تشه به رامنځ ته شي

د ټاکنو کمېسیون: د روانې میاشتې تر ۱۶ مې به د ولسمشریزو ټاکنو د نوماندانو نوملړ خپور کړو

خپلواک کمېسیون همدا اوس د جمهوري ریاست د احتمالي نوماندانو اسناد ارزوي او زموږ هڅه داده چې د همدې میاشتې تر ۱۶ مې پورې ولسمشرۍ انتخاباتو ته د نوماندانو لومړنی لېست خپور شي او هغه کسان چې شرایط پوره نه کړي، له لېسته لرې کېږي. د دغه کمېسیون په خبره، د نوماندۍ له مهمو شرطونو یو د افغانستان تابعیت لرل دي، خو هغوی چې د بل هېواد تابعیت لري، د احتمالي نوماندانو له نوملړه به و ایستل شي. دغه کمېسیون ویلي، د دوه تابعیته نوماندانو د پېژندلو لپاره یې د بهرنیو چارو وزارت په مرسته، په کابل کې د مېشتو ځینو هېوادونو له سفارتونو د وضاحت غوښتنه کړې ده. دا په داسې حال کې ده چې د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه ثبت

ټرمپ: په افغانستان کې جگړه او لګښتونه باید پای ته ورسېږي



استازي، د افغان جگړې پای ته رسولو په موخه له طالبانو سره څو ځله خبرې کړې او ټاکل شوې ده، چې درې اونۍ وروسته په قطر کې بیا له طالبانو سره خبرې وکړي. ټرمپ ویلي چې دوی هر کال پر افغان جگړه شاوخوا ۵۰ میلیارده ډالره لګښت کوي، خو اوس یې له ۱۸ کلنې جگړې وروسته د سولې خبرې پیل کړې دي. که څه هم نوموړي د خپلو ځواکونو د ایستلو مهالوېش نه دی په ډاګه کړی، خو څو ځله یې ویلي چې خپل سرتېري به له افغانستانه وباسي. په قطر کې له طالبانو سره د خبرو تر وروستي پړاو وروسته، زلمي خلیلزاد ویلي وو چې په دغو خبرو کې د پام وړ پرمختګونه شوي، خو پر نورو ډېرو موضوعاتو چې پکې بین الافغاني مذاکرات او هر اړخیز اوربند شامل دی، لا خبرې پاتې دي. ولسمشر ټرمپ دغه څرګندونې

ټاکنو کمېسیون: د روانې میاشتې تر ۱۶ مې به د ولسمشریزو ټاکنو د نوماندانو نوملړ خپور کړو

کړي چې د قانون له مخې، دغه کمېسیون دوی اونی وخت لري څو د دغو نوماندانو اسناد وڅېړي. د افغانستان تابعیت لرل، په جرمنو نه محکومېدل، یو میلیون افغانۍ بانکي ضمانت ورکول، د ۴۰ کلنۍ عمر او د یو لکو رابو ورکونکو ملاتړ لرل، هغه شرایط دي چې د ولسمشریزو ټاکنو د نوماندانو لپاره ټاکل شوي دي. په ورته وخت کې پر ټاکنو د څار بنسټونو ویلي، که چېرې په دې پروسه کې سیاسي ملحوظات په پام کې ونیول شي، نو عدالت به تامین نه شي. د ازادو او عادلانه ټاکنو د بنسټ اجرائوي رییس یوسف رشید ویلي: «که چېرې سیاسي مسایلو ته پام کېږي او په سیاسي نزاکتونو باندې مخته ځي، د انتخاباتو راتلونکي پړاوونه به له ګڼو ستونزو سره مخ کړي او دلته به د قانون موضوع هېڅکله مطرح نه وي».

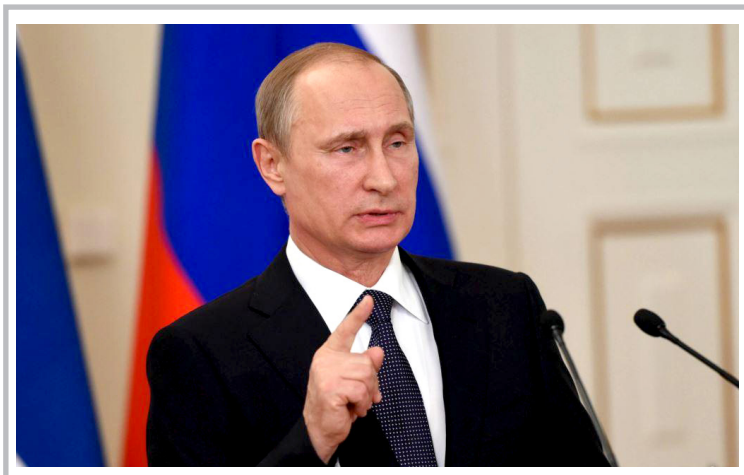
ټاکنو کمېسیون: د روانې میاشتې تر ۱۶ مې به د ولسمشریزو ټاکنو د نوماندانو نوملړ خپور کړو

د ټاکنو کمېسیون همدا اوس د جمهوري ریاست د احتمالي نوماندانو اسناد ارزوي او زموږ هڅه داده چې د همدې میاشتې تر ۱۶ مې پورې ولسمشرۍ انتخاباتو ته د نوماندانو لومړنی لېست خپور شي او هغه کسان چې شرایط پوره نه کړي، له لېسته لرې کېږي. د دغه کمېسیون په خبره، د نوماندۍ له مهمو شرطونو یو د افغانستان تابعیت لرل دي، خو هغوی چې د بل هېواد تابعیت لري، د احتمالي نوماندانو له نوملړه به و ایستل شي. دغه کمېسیون ویلي، د دوه تابعیته نوماندانو د پېژندلو لپاره یې د بهرنیو چارو وزارت په مرسته، په کابل کې د مېشتو ځینو هېوادونو له سفارتونو د وضاحت غوښتنه کړې ده. دا په داسې حال کې ده چې د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه ثبت



د ټاکنو کمېسیون همدا اوس د جمهوري ریاست د احتمالي نوماندانو اسناد ارزوي او زموږ هڅه داده چې د همدې میاشتې تر ۱۶ مې پورې ولسمشرۍ انتخاباتو ته د نوماندانو لومړنی لېست خپور شي او هغه کسان چې شرایط پوره نه کړي، له لېسته لرې کېږي. د دغه کمېسیون په خبره، د نوماندۍ له مهمو شرطونو یو د افغانستان تابعیت لرل دي، خو هغوی چې د بل هېواد تابعیت لري، د احتمالي نوماندانو له نوملړه به و ایستل شي. دغه کمېسیون ویلي، د دوه تابعیته نوماندانو د پېژندلو لپاره یې د بهرنیو چارو وزارت په مرسته، په کابل کې د مېشتو ځینو هېوادونو له سفارتونو د وضاحت غوښتنه کړې ده. دا په داسې حال کې ده چې د راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه ثبت

پوتین: د منځني واټن ویشتونکو توغندیو تړون ته نور ژمن نه یو



بلخوا ناټو په یوه اعلامیه کې له دې تړونه د امریکا د وتلو د اعلان ملاتړ کړی دی، خو روسیې بیا دا رد کړې ده چې ګواکې دغه هېواد د منځني واټن ویشتونکو

د لري کولو د مسئلې په اړه له امریکایي لوري سره نورې خبرې ونه کړي. پوتین دغه راز ویلي چې د روسیې دفاع وزارت به څو چنده له غږ څخه د چټکو توغندیو په شمول، د بالستیک میزایلو ځای پر ځای کول پیل کړي. دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې د متحده ایالتونو د بهرنیو چارو وزیر، مایک پامپيو اعلان کړی و چې د منځني واټن ویشتونکو میزایلو د کنټرول له تړونه، د روسیې د سرغړونو له امله واشنگټن نور دغه تړون ته ژمن نه دی.

د روسیې ولسمشر ولادیمیر پوتین ویلي، د امریکا له خوا د منځني واټن ویشتونکو میزایلو د کنټرول تړون د ځنډولو په مقابل کې، ورته عمل کوي او د دغه تړون د عملي کولو په اړه خپل تعهدات ځنډوي. پوتین په مسکو کې د بهرنیو چارو او دفاع له وزیرانو سره تر کتنې وروسته ویلي: «زموږ امریکایي شریکانو د دغه تړون د ځنډولو اعلان کړی دی او همدې ته په پام مور هم ورته پرېکړه وکړه». د روسیې ولسمشر د بهرنیو چارو وزیر سرګي لاوروف ته ویلي چې د اټومي وسلو

د کتاب خبرې

د لوی فکر جادو

● لیکوال: دوکتور ډېوېد شوارتز
● ژباړن: میراحمد یاد

خلورم خپرکی
لوی فکر به څنگه کوو؟



سړي راته طرحې وښودې، پاكي او ښايسته ټايپ شوې وي، ښي جامع او پراخه ښكارېدې. يوه طرحه دا وه چې دلته به د آس ځغلوڼي تاسيسات جوړ شي، دا طرحه په څو دليله مناسبه وه: ښار پراخېږي، په اطرافو كې تفریح ته د خلكو لېوالتيا زياتېږي، تفریح ته ډېرې پيسې ځانگړې كېږي، لويې لارې او سركونه په جوړېدو دي. له طرحې دا هم ښكارېدل چې دلته به غوڅل كې ډېر زيات آسونه هم ساتل كېداى شول او له دې اړخه يې عايد ښه و. د آس ځغلوڼي د تاسيساتو طرحه له نيمگړتيا پرته قانع كوونكې وه، كه رښتيا ووايم دومره روښانه او قانع كوونكې وه، چې ما په تصور كې ډېر زيات خلك په آسونو سپاره پكې وليدل.

زړور سوداگر دوه نورې جامع طرحې هم راوښودې، يوه د بڼ جوړولو وه او دويمه د كرونډې او ترڅنگ يې د چرگانو فارم جوړولو وو.

سړي وويل: (زه مې چې پېرودونكو سره غږېږم، په زور پرې دا نه منم چې همدا پرته ځمكه دې واخلي، زه ورته دا تصوير وركوم چې دا ځمكه داسې كېداى شي، يعنې ځمكه ورته د عايد د يوې سرچينې په توگه ښم. دا زما د بري بل لامل دى. څوك چې د ځمكې او د بالقوه گټو پيسې په يو ځاى وركوي، نو دا پيسې طبعاً چې يوازې د ځمكې له پيسو ډېرې وي، په دې خاطر زياتره خلك خپلې ځمكې د پور لپاره ماته راسپاري او له دې لارې ماته تر نورو ځمكو ډېر پلورونكي راځي).

پايله دا ده: شيانو ته يوازې په ظاهري بڼه مه گورئ، بلکې په دې نظر ورته وگورئ چې څه امکانات لري او څه كېداى شي، پاملرنه (توجه) هر څه ته باور او ارزښت وركوي. د لوى فكر خاوند تل هغو امکاناتو ته فكر كوي چې په راتلونكي كې ترلاسه كېداى شي، داسې خلك په اوسني وخت كې بندي نه وي.

۲) پېرودونكى څومره ارزښت لري؟

د زنجيري مغازو يوه مدير، په كنفراڼس كې د خرڅلاو مديرانو ته وويل: (زه به درته ښايي مرتجع ښكاره شم، خو زه د يوې داسې لارې پيرو يم، چې د پيروودونكو ساتلو او ورته د دوستانه او مؤدبانه خدمتونو وړاندي كولو ښه لاره ده. يوه ورځ په يوه مغازې كې روان وم، چې له پيروونكي سره مې د پلورونكي جنجال تر غوړو شو، پيروونكى په غوسه له مغازې ووت.

شېبه وروسته هغه پلورونكي خپلو همكارانو ته وويل: (دومره مې دلانه نه كېږي چې د يونيم ډالر سودا به اخلي او زه به ورسره دوه ساعته تېروم يا به د يوه شي لپاره ورته ټول دوكان په بل مخ اړوم، په دومره لانجو نه ارزې.

زه له هغه ځايه لارم، خو دا خبره مې له ذهنه نه وته، ځكه ماته دا عادي مسأله نه وه چې زموږ پلورونكي دي يوه پيروونكي ته د يونيم ډالر په سترگه وگوري. هماغه شېبه مې پرېكړه وكړه چې دا فكر به بدلوم. خپل دفتر ته چې لارم د څېړنې د برخې مدير مې را وغوښت، ورته ومې ويل: ته محاسبه وكړه چې پيروونكى په اوسط ډول په كال كې له موږ نه څومره خريداري كوي. هغه چې كوم رقم راوويست زه يې هم حيران كړم، په اوسط ډول زموږ هر پيروونكي، د كال درې سوه او دوه شپېته ډالره زموږ په مغازه كې مصرفول. د دې پيسو په اړه مې بيا د څارنې له مسئولينو سره ناسته وكړه او له دې موضوع مې خبر كړل. هلته مې پوه كړل چې د پيروونكي اصلي ارزښت څومره دى. هغوى چې پوه شول چې پيروونكي ته بايد د يوې يا دوو ورځو د سودا په سترگه نه، بلکې د كلنۍ سودا په سترگه وگورو، نو له دې وروسته مو پيروونكو ته د خدمتونو د وړاندې كولو معيار هم وده وكړه.)

د پيروونكي دا خبره هر كسب و كار ته راتلې شي. اصلي گټه د كار په دوام كې ده. زياتره وخت په لومړي خرڅلاو كې چندانې گټه نه وي، د پيروونكو بالقوه امکاناتو ته بايد وکتل شي، نه دې ته چې نن درنه څه پېږي.

كه پيروونكو ته ارزښت وركړل شي، همدا ارزښت يې زموږ دايمي پيروونكي كوي. كه مو ورسره بي غوري وكړه، هغه به بل ځاى ته مخه كړي. يوه شاگرد مې راته همداسې يوه كيسه وكړه چې ولې اوس فلانۍ كفيټريا ته نه ځي، كيسه يې وكړه چې:

(يوه ورځ مې وويل، راځه دې نوې پرانيستل شوې كفيټريا كې ډوډۍ وخوره، بله دا چې لگښت كې مې بايد لاس نيولى وي، نو په دې خاطر مې پام كاوه چې ځينې ارزانه شيان واخلم. د غوښو خوراكونه مې چې ليدل، د فيلمرغ يو ډول خواړه راته پكې لږ په بيه ښه او مناسب ښكاره شول، ما ويل راځه همدا به وخورم، بيه يې يو ډالر او نهه دېرش سېنټه وه. ډوډۍ مې چې وخوړه دخل ته ودرېدم، سړي چې حساب وكړ راته ويل يې: يو ډالر او نهه څلويښت سېنټه شول. ما ورته وويل ته يو ځل بيا حساب وكړه، زما په حساب خو نهه دېرش سېنټه راځي، هغه ماته د پسخند په ډول راوكتل او بيا يې حساب پيل كړ. حساب كې ستونزه دا وه چې هغه د نهه دېرشو پر ځاى نهه څلويښت حساب كړي وو، ما ورته هغه بيه وښودله چې همدې خوړو ته مخامخ ليكل شوې وه. سړى يو دم غوسه شو، ويل يې: ماته يې څه، چې هر څو يې ليكلي وي، دلته يې بايد نهه څلويښت ليكلي وي. گورئ دا د نن ورځې نرخ دى، دلته په ليكلو كې كس غلط شوى، تاسې بايد نهه څلويښت سېنټه وركړئ!

دوام لري...

كاروان پوهنتون

حميدالله حميدي



دلته هم داسې خصوصي پوهنتونونه شته چې په خورا لوړ كيفيت د زده كړو امکانات لري. دا چې ټول خصوصي پوهنتونونه او د لوړو زده كړو موسسې د لوړو زده كړو وزارت په چوكاټ او د همدغه وزارت د قانون په رڼا كې فعاليت كوي او د فعاليت اجازه يې وركړې ده، نو دا د لوړو زده كړو وزارت دنده ده چې وخت ناوخت دغه پوهنتونونه وڅاري. هغه چې په لوړ كيفيت خدمات وړاندې كوي، ويې هڅوي او هغه چې له قانون څخه سرغړونه كوي، قانوني چلند ورسره وكړي او ان كولى شي ويې تړي. كاروان پوهنتون په ۲۰۰۷ ز كال كې پر فعاليت پيل وكړ، چې په لومړي سر كې يې يوازې درې پوهنځي درلودل، خو اوس په دغه پوهنتون كې په څلورو پوهنځيو، لكه: حقوق، سياسي علومو، كمپيوټر ساينس او تجارت برخو كې لږ تر لږه ۱۸۰۰ محصلين پر لوړو زده كړو بوخت دي چې شل سلنه يې نجونې او پاتې برخه يې هلکان تشكيلوي.

د كاروان پوهنتون مشر او ځوان سوداگر ښاغلی جاويد انديش وايي، دوى ان له ۱۹۹۸ ز كال را پدېخوا د هېواد د بچيانو د روزنې لپاره مټې بد وهلي دي او له پخوا را هيسې يې په كابل كې د انگرېزي، كيميا، فزيك او رياضي په برخو كې د ښوونځي زده كوونكو ته د كورسونو په كچه درسونه وركول.

دى وايي، په لومړي سر كې د حكومت لپاره دا د منلو نه وه چې خصوصي پوهنتونونو ته دې د فعاليت جواز وركړي، خو كله چې د دوولسمو ټولگيو زياتو فارغيانو نه شواى كولى دولتي پوهنتونونو ته لار پيدا كړې، نو له هغه وروسته يې خصوصي پوهنتونونو يا هم د لوړو زده كړو موسسو ته د كار جواز وركړ.

انديش وايي، دوى په ۲۰۰۷ ز كال كې پر دې وتوانېدل چې د لوړو زده كړو وزارت له لايحې سره سم يوازې درې پوهنځي فعال او د زده كړو لپاره محصلين جذب كړي، خو له زياتو هڅو وروسته اوس دغه پوهنتون څلور پوهنځي لري.

نوموړى وايي، خصوصي پوهنتونونه په ټوله نړۍ كې د اعتبار وړ او تر ډېره هغه پوهنتونونه چې نن سبا يې په نړيواله كچه په درجه بندۍ كې هم لوړځايونه خپل كړي دي، هغه خصوصي پوهنتونونه دي، ځكه كله چې څوك د زده كړو لپاره مقابل طرف ته پيسې وركوي، نو په بدل كې يې په هماغه كچه تدريس، درسي توکي او امکانات غواړي.

د كاروان پوهنتون مشر وايي، كېداى شي اوس هم له خلكو سره داسې اندېښنه وي چې كه په هر ډول وي

او هم هر ولايت كې وي، دولتي پوهنتونونه له خصوصي غوره دي، خو دا ډول پرېكړه ناسمه ده، ځكه هر څه بايد په عمل كې وکتل شي. انديش وايي، په دولتي پوهنتونونو كې تر ډېره د محصلينو ستونزو ته رسیده گي نه كېږي او په هغه كچه چې لازمه ده، درسي توکي او امکانات په واک كې نه وركول كېږي، خو خصوصي پوهنتونونه چې د زده كړو په بدل كې له محصلينو نغدې پيسې اخلي، نو په مقابل كې يې څه ډول چې لازمه وي، په هماغه ډول زده كړې وركوي. دغه راز محصلين كولى شي په خلاص لاس د خپلو ستونزو په اړه د پوهنتون ادارې ته خبر وركړي او د حل غوښتنه يې وكړي. انديش دغه راز وايي، څو كاله مخکې يې لوړو زده كړو وزارت غوښتنليك وركړ، څو ورته د ماسترۍ جواز وركړي، خو تراوسه يې پر اخیستو نه دي بريالي شوي. كاروان پوهنتون لويې ودانۍ، پراخ درسي ټولگي او كنفراڼس خونې لري چې ټول يې پر شخصي لگښت ودان شوي دي. د كاروان پوهنتون مشرتابه وايي چې دوى په دې برخه كې شل ميليون ډالره پانگونه كړي ده او لا هم غواړي په دې برخه كې پرمختگ وكړي.

كاروان پوهنتون تر اوسه پورې لږ تر لږه ۶۰۰ كسان د حقوقو، كمپيوټر ساينس، سياسي علومو او تجارت په برخه كې د لېسانس په كچه فارغ كړي چې د دوى په خبره، ډېرى يې په بانكونو، قضايه برخه او په حكومت كې پر بېلابېلو پوستونو كار كوي؛ ځكه كاروان پوهنتون تر ډېره په داسې پوهنځيو كې محصلين جذبوي چې له فارغېدو وروسته په ډېرې اسانۍ سره كولى شي، د ځان لپاره دنده پيدا كړي؛ ځكه حكومت، خصوصي سكتور او په نورو برخو كې ورته جدي اړتيا ليدل كېږي.

كاروان پوهنتون خپل ممتاز محصلين او هغه كسان چې له انگرېزي ژبې سره پوره بلدتيا ولري، د كمې مودې لپاره بهرنيو هېوادونو ته په وړيا ډول استوي، څو خپلې تجربې زياتې كړي چې په دې برخه كې له سلو نه زياتو هېوادونو سره داسې هوکړې لري چې له مخې يې خپل محصلين بهر ته واستوي او د هغه ځاى له درسي مېتود او بهير سره آشنا شي. له دې سره په څنگ كې، كاروان پوهنتون د هېواد د نامتو او مشهورو وگړو لپاره ستاينغونډې جوړوي او په عملي ډول، چارواکي او د قضايه قوې غړي را غواړي، څو په اړونده برخه كې د ياد پوهنتون محصلينو ته معلومات وركړي او په څنگ كې ترې محصلين هم د خپلو پوښتنو لپاره ځوابونه پيدا كړي. دغه څه له محصلينوسره مرسته كوي چې د درس او تيورۍ ترڅنگ په عملي ډول هم كار زده كړي، څو په راتلونكي كې د دندې پر مهال له كومې ستونزې سره مخ نه شي.

د كاروان پوهنتون مشر وايي، دوى د محصلينو لپاره تخفيف هم په پام كې نيولى دى چې ځينې وخت تر اویا سلنې پورې رسېږي. دغه پوهنتون د هغو محصلينو لپاره چې د سميسټر په اوږدو كې څومره لوړې نمرې واخلي، په هماغه كچه يې د تخفيف سلنه هم لوړېږي.

اقتصاد

همیانی

چگونه در زمستان سلامت و خوش اندام بمانیم؟

ترجمه: فایز کریمی

روانی و عمومی بدن در زمستان
علاوه بر مشکلات ایمنی و به هم خوردن برنامه رژیم غذایی در زمستانها، موضوع دیگری هم وجود دارد که باید به آن توجه کنید؛ در زمستانها احتمال ابتلا به افسردگی بیشتر می‌شود. افسردگی، سلامت عمومی بدن را هم تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. به خاطر عدم وجود کافی شعاع آفتاب، بسیاری از افراد در این فصل دچار غم و افسردگی می‌شوند. مثلاً در کشور آمریکا حدود ۹ میلیون نفر به طور مداوم در زمستانها دچار افسردگی می‌شوند. به این حالت اختلال عاطفی فصلی (SAD) گفته می‌شود و در مردان بیشتر از زنان است.

وقتی سلامت روان شما در وضعیت مناسبی نیست، احتمال وقوع استرس و بیماری هم بیشتر می‌شود. پس توجه به سلامت روانی، جسمی و غذایی در زمستانها بیشتر از زمانهای دیگر است. توصیه‌های زیر به حفظ سلامت روحی و عمومی بدن در زمستانها کمک می‌کند:

شستن مرتب دست‌ها

شستن مرتب دست‌ها، شما و اطرافیان‌تان را از ابتلا به بیماری‌های مختلف مثل سرماخوردگی و آنفولانزا دور نگه می‌دارد و سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت می‌کند.

استفاده از سونا یا اتاق بخار

اگر در زمستان، احساس افسردگی و استرس به شما دست می‌دهد، استفاده از سونا و اتاق بخار تاحدی به رفع این مشکلات کمک خواهد کرد. علت این است که بخار و سونا به آرامش و شل شدن ماهیچه‌ها و در نتیجه رهایی از فشار و استرس کمک می‌کنند. ضمن اینکه تعریق حاصل از بالا بودن دما هم باعث خارج شدن سموم از بدن می‌شود.

مصرف ویتامین‌های مکمل

مصرف ویتامین C در زمستان از بدن در برابر سرماخوردگی و آنفولانزا حفاظت می‌کند. ویتامین D هم کمبود نور آفتاب را تا حدی جبران می‌کند، اما بهتر است هر موقع که آفتاب در آسمان پیدا شد، از نور آن برای تولید ویتامین دی در بدن استفاده کنید. این ویتامین به جذب موادی مانند کلسیم، آهن و ویتامین A کمک می‌کند.

خواب خوب و کافی

زمانی که روزها کوتاه می‌شوند، میل بدن هم به هماهنگ شدن با اندازه طول روز و خوابیدن بیشتر می‌شود. قبل از خواب، بدن را در وضعیت آرامش قرار دهید و سعی کنید زود به رختخواب بروید تا بدن‌تان به اندازه کافی استراحت کند.

ورزش کنید، هیچ ایرادی ندارد. منابع متعددی از تمرین و ویدئوهای ورزشی برای ورزش کردن در خانه وجود دارد. این منابع به شما کمک می‌کنند تا ورزش‌های مختلفی مانند یوگا، تمرینات قدرتی، ایروبیک و استقامتی را در منزل انجام بدهید. با مراجعه به وبسایت‌هایی مانند پینترست هم می‌توانید به منابع خوبی دست پیدا کنید.

۹- وی فیت (Wii Fit) بخرید

وی فیت از جمله بازی‌های کنسولی است که هم به کاهش وزن کمک می‌کند و هم مفرح و شاد است. این بازی با ساخت تمرینات ورزشی واقعیت مجازی باعث می‌شوند که به راحتی در منزل به انجام یوگا، تمرینات قدرتی، ایروبیک و... بپردازید. این بازی به شما کمک می‌کند تا وضعیت قلب و عروق‌تان را بهبود بدهید، از بیماری‌های مختلف جلوگیری کنید، عضله بسازید و وزن کم کنید. توصیه‌هایی که عنوان شد فقط در فصل زمستان مفید نیستند، بلکه می‌توانید از آنها در فصول مختلف استفاده کنید و شاد و سالم باشید.

توصیه‌های ایمنی در آب‌وهوای زمستانی

آمار و تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که شرایط آب و هوای زمستانی باعث می‌شود که همه افراد در طول این فصل در معرض خطرات و آسیب‌هایی باشند که اتفاقاً به سادگی قابل جلوگیری هستند. فقط آب‌وهوای بیرون از منزل نیست که باعث می‌شود در زمستانها بیشتر در معرض خطر قرار بگیرید؛ بلکه ساعات بیشتری که به واسطه هوای سرد بیرون در منزل می‌گذرانید هم احتمال وقوع خطراتی مثل آتش‌سوزی و... را در منزل بیشتر می‌کند. برای پرهیز از هر گونه مشکل در زمستانها، بهتر است توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید:

مواظب ایمنی وسایل گرمایشی باشید
اگر شومینه برقی دارید، شب‌ها حتماً آن را خاموش کنید. شومینه‌های غیربرقی و سنتی را هم قبل از خواب خاموش کنید تا احتمال خطر آتش‌سوزی پیش نیاید. به طور کلی، روشن بودن وسایل گرمایشی مشتعل در هنگام خروج از خانه توصیه نمی‌شود.

بخاری‌ها، پدها و تشک‌های برقی گرم‌کننده هم احتمال ایجاد خطر دارند. پس اگر دوست دارید که خود را با این وسایل گرم نگه دارید، قبل از خوابیدن از آنها استفاده کنید و بعد از رفتن به رختخواب، آنها را خاموش کنید و از برق بکشید.

توصیه‌هایی برای مراقبت از سلامت

زمستان را هم کاهش می‌دهند.

۳- در غذاهایتان از قارچ استفاده کنید
انواع مختلف قارچ در افزایش سطح ایمنی بدن مؤثر هستند. این آنتی بیوتیک‌های طبیعی با انواع مختلفی از بیماری‌ها مبارزه می‌کنند. پس این بار که برای خرید به سوپرمارکت رفتید، اضافه کردن قارچ را به سبد خریدتان فراموش نکنید.

۴- مصرف فیبر را از یاد نبرید

برای کاهش التهاب و بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان، فیبر مصرف کنید. فیبر در موادی مانند سیب، جودوسر، آجیل‌ها و... یافت می‌شود. فیبر محلول به کاهش سطح کلسترول بدن کمک می‌کند و ضمن کاهش وزن، باعث محافظت از بدن در برابر انواع دیابت می‌شود. مصرف فیبر به همه به ویژه به سالمندان برای حفاظت بهتر از دستگاه گوارش توصیه می‌شود.

۵- سبزیجات نارنجی و سبز بیشتری مصرف کنید

مصرف کافی سبزیجات سبز و نارنجی رنگ باعث دریافت مواد مغذی و قند و چربی مناسب می‌شود. اسفناج، برگ چغندر، کلم کالی، هویج، مالته و کدو حلوايي از جمله مواد مفید و خوشمزه‌ای هستند که بهتر است در رژیم غذایی زمستانی خود بگنجانید. دستورهای غذایی متعددی برای استفاده از این مواد در رژیم غذایی زمستانی وجود دارند.

۶- از چاشنی‌ها استفاده کنید

مصرف پیاز، گشنیز، سیر و زنجبیل هم غذاهایتان را خوش‌طعم می‌کنند و هم باعث افزایش توانایی سیستم ایمنی بدن‌تان می‌شوند. مثلاً زردچوبه هم ادویه‌ای است که در طب سنتی چینی و هندی به‌وفور استفاده می‌شده و ماده اصلی سازنده و علت زرد بودن آن، کورکمن است. کورکمن باعث کاهش التهاب و بیماری‌های قلبی می‌شود و نوعی آنتی‌اکسیدان است.

۷- برنامه ورزشی خود را از یک هفته قبل آماده کنید

برای اینکه هر روز ورزش کنید، یک برنامه هفتگی برای خود ترتیب بدهید. جمعه‌ها، برای تمام طول هفته خود برنامه ورزشی بنویسید. برنامه‌ای دقیق با ذکر حرکات و تمرین‌های مشخص و مدت انجام هر یک تهیه کنید. در این صورت، اجرای برنامه ساده‌تر و دقیق‌تر خواهد شد. اگر می‌توانید، این برنامه را با یکی از دوستان‌تان انجام بدهید تا همراهی‌تان باعث تشویق یکدیگر شود.

۸- در خانه ورزش کنید

اگر دوست ندارید که در بیرون از خانه

توصیه‌هایی درباره رژیم غذایی و ورزش در زمستان

بارش برف و باران در زمستان، احتمال آسیب دیدگی‌های ناشی از زمین خوردن و... را بالا می‌برد. اما از آن مهم‌تر، مشکلاتی است که رسیدگی نکردن به رژیم غذایی و ورزش به همراه می‌آورد. شغل و کار در کنار آب و هوای سردی که چندان برای ورزش و فعالیت به شما انگیزه نمی‌دهد هم باعث می‌شود که سلامتی‌تان تحت‌الشعاع زمستان قرار بگیرد. ضمن اینکه در شب‌های بلند این فصل، خوردن هله هوله و غذاهای نامناسب هم بیشتر به دل می‌نشیند و این یعنی زنگ خطر سلامتی به صدا درخواهد آمد.

سرماخوردگی و صدای سرفه و عطسه هم در این فصل به‌وفور شنیده می‌شود. در کشورهای دیگر هم مانند اینجا، بیماری‌هایی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی غوغا می‌کند. مثلاً حداکثر ۲۰ درصد آمریکایی‌ها در هر زمستان سرما می‌خورند. برای اینکه در این فصل خود را در برابر سرما ایمن کنید، باید به توصیه‌های جدی توجه داشته باشید:

۱- مصرف کاربوهایدریت را کنترل کنید

در زمستان، میل به مصرف کاربوهایدریت و هله هوله افزایش پیدا می‌کند. علت این است که بعد از مصرف این نوع از غذاها، سطح ماده‌ای کیمیایی موسوم به سروتونین در بدن افزایش پیدا می‌کند و احساس شادی بیشتری به شما دست خواهد داد. با پایان یافتن روزهای کوتاه، میل به خوردن مواد نه چندان مفید، بیشتر و بیشتر می‌شود. برای پرهیز از چنین چیزی، باید صبحانه‌ای میل کنید که در آن مواد پروتئینی زیادی وجود دارد. در این صورت، سطح انرژی‌تان در طول روز حفظ می‌شود.

اگر در بعد از ظهرها هم احساس و میل به خوردن کاربوهایدریت و شیرینی داشتید، بهتر است به سراغ میان‌وعده‌های کم‌چربی و مفید بروید. در صورتی که بتوانید میزان سروتونین بدن‌تان را با روشی به غیر از خوردن هله هوله زیاد کنید، عالی می‌شود.

۲- اسیدهای چرب امگا۳ را به رژیم‌تان اضافه کنید

اسیدهای چرب امگا۳ نوعی از چربی‌های مفید هستند که در مواد غذایی مختلفی مانند سبزیجات، دانه‌های گیاهی و آجیل وجود دارند. این مواد ضدالتهاب برای کاهش دردهای مفصلی و سفتی عضلات بسیار مفید هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا۳، میزان افسردگی ناشی از روزهای سرد

د اسعارو بیی

\$	۷۴,۹۰
€	۸۵,۶۰
Rp.	۵۳۷
₹	۱۰۶۰
¥	۱۱
£	۹۷,۵۰

پروازونه

کابل - هرات	12:00
کابل - جده	17:30
کابل - کندهار	17:30

Kam Air	
کابل - هرات	09:00
کابل - کندهار	09:00
کابل - پهلې	10:00

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

بېړنۍ شمېرې

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

مسیر

مسوول مدير: اسدالله وحیدي
مرستیال: شفیق امیرزی
اپدېتران: جواد تیموري او امان الله حنیفي
لیکوالان: محمد نظیم سمون، جاوید کوتوال
او شفیق همدرد
خبريالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین
او حشمت الله نوري
گرافیک او ډیزاین: ارمان
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶
۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶
maseerdaily@gmail.com
0202502100 / 0777989696
www.maseerdaily.af
Maseer Daily
MaseerDaily

بهرنیو چارو وزارت: د مسکو ناسته له افغان سولې سره مرسته نه شي کولی، گډون پکې نه کوو

محمد محقق غواړي چې د مسکو په غونډه کې گډون وکړي. دې دوه ورځنۍ ناسته کې عطامحمد نور، اسماعیل خان او ځینو نورو افغان سیاستوالو ته هم د گډون بلنه ورکړل شوې ده، خو دوی د گډون او نه گډون په اړه تراوسه څه نه دي ويلي. دغه راز دې غونډې ته په اروپا کې مېشت ځیني مخکښ افغان سیاستوال هم ورغوښتل شوي دي. دا په داسې حال کې ده چې تر دې مخکې د مسکو په ناسته کې هم د افغان حکومت رسمي پلاوي گډون نه و کړی، خو د سولې د عالي شورا یو پلاوي دې غونډې ته ورغلی و.

په دې ناسته کې د پاکستان او ایران استازي هم برخه اخیستلای شي، خو تر اوسه دغو دوو هېوادونو د گډون په اړه څه نه دي ويلي. دغه راز په قطر کې د طالبانو د سیاسي دفتر ویاند سهیل شاهین تېره ورځ ازادې راډیو ته ويلي چې د دوی یو پلاوي به د مسکو غونډې ته ورشي. شاهین زیاته کړې چې په دې غونډه کې به ډېر هغه مخور افغانان چې په حکومت کې نه دي، خو په ټولنه کې نفوذ لري، د مسکو په غونډه کې برخه واخلي. د راپورونو له مخې، پخوانی افغان ولسمشر حامد کرزی، ملا عبدالسلام ضعیف، حکمت خلیل کرزی او

هېوادونو ده چې د افغانستان رهبري او مالکیت یې په بشپړه توگه په رسمیت پېژندلی. مور تمه لرو چې ټول هېوادونه په ځانگړې توگه، روسیه په خپلو ژمنو عمل وکړي». بلخوا د روسیې د بهرنیو چارو وزارت ويلي، ټاکل شوې چې د فبروري په پنځمه او شپږمه د افغانستان په اړه، په مسکو کې کنفرانس جوړ شي. د دغه کنفرانس تنظیموونکو په یوه بیان کې ويلي، چې موخه یې د افغانستان په جگړه کې له ښکېلو خواوو سره مرسته ده، خو په خپلو درېځونو کې اختلاف راکم کړي. په دغه بیان کې وړاندې راغلي چې

د بهرنیو چارو وزارت ويلي، د مسکو په غونډه کې افغان پلاوي ځکه گډون نه کوي، چې دا ډول غونډې د افغان سولې له روان بهیر سره هېڅ مرسته نه شي کولای. د دغه وزارت ویاند صبغت الله احمدي ازادې راډیو ته ويلي، افغان حکومت په دې غونډه کې لا له وړاندې د نه گډون په اړه سلا- مشورې کړې دي. نوموړي په دې اړه زیاته کړې: «مور په دې باور یو چې داسې غونډې د افغانستان له سولې سره مرسته نه شي کولای او ټاکل شوې هم نه ده چې مور پکې گډون وکړو. مخکې مشورې شوې، مور چارچوب مشخص کړی، روسیه له هغو

المبارک د ښه سفر لپاره غوره انتخاب دی!

flydubai

TURKISH AIRLINES

Emirates

ANA

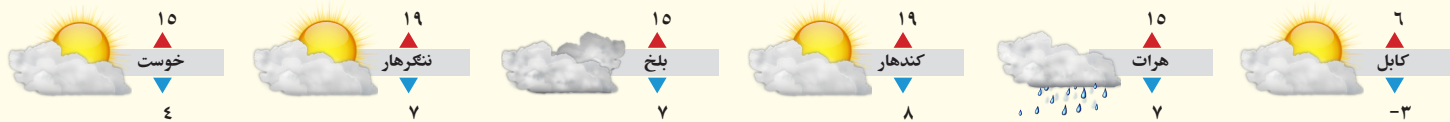
المبارک
توریستی شرکت

0786 55 55 91, 0786 55 55 92
0786 55 55 93, 0777 77 78 55

کابل د میوند جادې وروستی برخه، خوست ټاور، لومړی پور.

یکشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې ۱۴ مه | د ۲۰۱۹ د فبروري درېیمه | دویم کال | ۳۲۸ مه گڼه

www.Maseerdaily.af | twitter/MaseerDaily | Facebook/MaseerDaily



شرعي وختونه: سهار ۰۵:۴۰ | لمر ختل ۰۷:۰۴ | ماسپینین ۱۲:۲۴ | مازیگر ۰۴:۰۶ | ماښام ۰۵:۴۴ | ماخوستن ۰۷:۰۹



معترضان دروازه دفتر مرکزی کمیسیون شکایات انتخاباتی را در کابل بستند



شماری از نامزدان پیش‌تاز نتایج ابتدایی انتخابات ولسی جرگه، در اعتراض به حذف نام شان از لیست نهایی، دروازه دفتر مرکزی کمیسیون شکایات انتخاباتی را در کابل بستند.

حدود یکصد تن از هواداران و نامزدان پیش‌تاز انتخابات ولسی جرگه ولایات های کنر، بدخشان و سرپل که در لیست ابتدایی از سوی کمیسیون مستقل انتخابات برنده اعلام شده بودند؛ اما در لیست نهایی حذف شده اند، در اعتراض به فیصله کمیسیون شکایات انتخاباتی، دروازه این کمیسیون را در کابل بستند.

معترضان هشدار دادند در صورتی که حکومت به این مشکل رسیدگی نکند، افزون بر مسدود کردن دروازه های کمیسیون های انتخاباتی، در کابل و ولایات دست به تظاهرات گسترده خواهند زد.

اسدالله آریویی نامزد انتخابات ولسی جرگه سرپل که در لیست نهایی راه نیافته است، با انتقاد از کمیسیون شکایات انتخاباتی گفته است که در نتایج ابتدایی، با کسب ۷۹۴۴ رای نفر دوم بود؛ اما در لیست نهایی بدون کدام اسناد و شواهد ۳۲۴۸ رایش باطل گردیده است. وی، با اشاره به اینکه به آرایش دستبرد صورت گرفته است، از حکومت خواست که هیئت بی طرفی را به منظور بررسی موضوع توظیف کند؛ در غیر آن خودشان دست به کار خواهند شد. در عین حال، حزب مشارکت ملی افغانستان، در یک نشست خبری در کابل، در حالیکه انتخابات ولسی جرگه ۲۸ و ۲۹ میزان را پر چالش خواند؛ اما گفت که اعلام نتایج نهایی انتخابات ولسی جرگه، به نفع کشور و ملت می باشد و همه نامزدان نتایج به دست آمده را بپذیرند و از اعتراضات دست بکشند.

نجیب الله کابلی رئیس حزب مشارکت ملی افغانستان و از نامزدان انتخابات ولسی جرگه از حوزه کابل، در این دور کامیاب نشده است؛ اما از طریق حزبش به نامزدان برنده تبریکی عرض نمود.



پوتین: د منځني واټن ویشتونکو توغندیو تړون ته نور ژمن نه یو

د سپاه پاسداران پر مرکز په برید کې اوو کسانو ته مرگ ژوبله اوبنتې ده



چارواکو همدارنگه ويلي چې په سیمه کې یې د برید کوونکو د نیولو په پار هڅې پیل کړې دي. په ایران کې د پوځ پر ستر مرکز دغه برید داسې مهال کېږي چې تر دې یوه ورځ وړاندې، په ایران کې د اسلامي انقلاب د څلوربشتمې کلېزي لمانځلو مراسم ترسره شول. د یادونې وړ ده چې تر دې پېښې

د راپورونو له مخې، د ایران د بلوچستان په نیکشهر سیمه کې د پوځ پر یو لوی مرکز په برید کې د ایراني پوځ یو سرتېری وژل شوی او شپږ نور ټپیان شوي دي. ایراني رسنۍ مهر د نیکشهر د بناروال محسن گل محمدي په حواله ويلي، چې تېره ورځ دوو وسله والو کسانو پر دغه مرکز برید کړی چې یاده مرگ ژوبله یې اړولې ده. نوموړي زیاته کړې چې د ټپیانو له ډلې یې دې دوو حالت نازک دی. ایراني چارواکو دغه پېښه یو تروریستي برید بللی او زیاته کړې یې ده چې د دغه برید مسوولیت «جیش الظلم» په نوم وسله والې ډلې په غاړه اخیستی دی. دغو

د وینزویلا مهم پوځي چارواکي له مخالفینو سره یو ځای شوي



په وینزویلا کې کړکېچ نویو پړاوونو ته ننوتلی دی. په تازه اقداماتو کې مهمو نظامي چارواکو د نیکولاس مادورو له حکومته مخ اړولی دی او وایي چې نوموړی له دې وروسته د خپل ولسمشر په توگه نه پېژني. په تازه اقداماتو کې د وینزویلا د هوايي ځواک یوه مهم چارواکي، جنرال فرانسيسکو استبان یانز رودریگز ويلي چې له دې وروسته د مادورو امر نه مني او د هغه د حکومت د مخالفینو ترڅنګ درېږي. فرانسيسکو د وینزویلا د پوځ مهم او د پراخ نفوذ لرونکی چارواکی دی. د رسنیو د راپورونو له مخې، د مادورو له حکومت سره د دغه مهم جنرال مخالفت به د مخالفینو لیکې نوري هم پیاوړې کړي او د دې سبب به شي چې نیکولاس مادورو کمزوری شي. دغه جنرال پر خپله ټوټه پانډه لیکلي دي، چې دمګړی ۹۰ سلنه پوځ د نیکولاس مادورو د حکومت مخالف دی او په خبره یې دوی له هغو کسانو سره یو ځای کېږي چې د دغه ولسمشر پر وړاندې به درېږي. دا په داسې حال کې ده چې څه موده وړاندې په وینزویلا کې د حکومت پر سر د ناندريو تازه پړاو پیل شوی دی. د وینزویلا پارلمان د دغه هېواد ولسمشر نیکولاس مادورو په رسمیت نه پېژني او په وروستي اقدام کې یې ځوان گوايدو د دغه هېواد ولسمشر ټاکلی دی. هغه چې دمګړی د مادورو د مخالف گوند مشر او د پارلمان رییس دی، د خپلو پلویانو په منځ کې د ولسمشر په توگه لوړه کړې ده. نیکولاس مادورو بیا وایي چې امریکا او اروپايي هېوادونه یې په چارو کې لاسوهنه کوي، چې له همدې امله د دوی په ملاتړ ځوان گوايدو د ولسمشر په توگه گومارل شوی دی.

ورزش په کوم وخت کې گټور دی؟



ورزش یا سپورټ په بېلابېلو وختونو کې پر بدن بېلابېلې اغېزې لري. کومه څېړنه چې د امریکا ورزشي ټولني کړې ده، داسې ښيي چې له خوب او سهارنی خوړلو وروسته آرام ورزش مو د ورځې په اوږدو کې د کار لپاره آماده کوي. جام جېم ورځپاڼه لیکي، د سهار له خوا له ۳۰ نیولې بیا تر ۴۵ دقیقو پورې ورزش کولی شي د وخت په تېرېدو سره د وزن په کمولو کې درسه مرسته وکړي. که نه غواړئ په وړي نس ورزش وکړئ، کولی شی سهارنی وخورئ او بیا ورزش وکړئ. متخصصان په دې اند دي چې د سهار له ۶ تر ۸ د ورزش لپاره تر ټولو ښه وخت دی؛ ځکه په دغه وخت کې کورتیزول، د سټرېس هورمون په خپله لوړه سطحه کې وي. دغه هورمون د بدن د واژگو او کاربوهایډریتونو د سوځېدو لامل کېږي.

د ژوند په اړه وړې، خو گټورې سپارښتنې



هېڅ وخت بل چاته سترگې مه پټوئ، د هغه څه لپاره چې د اخیستو توان یې نه لری او یا ورته کافي پانگه نه لری، د بل قرض او دین ته غاړه مه ږدئ. د ژوند له کوچنیو خوښیو، لکه: پلي تگ، له دوستانو سره له ناستې- ولاړې او په طبیعت کې له یوې ښې ورځې تېرولو خوند واخلي. سمه ده چې د پیسو سپما هم گټوره ده، خو د دې پر ځای چې پیسې سپما کړی او ورځ تر بلې یې ارزښت را کم شي، ښه