مسیر
ورځپانه
www.maseerdaily.af
نوی لید، نوی مزل
چهارشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې ۱۷مه | د ۲۰۱۹ د فبروري شپږمه | دویم کال| ۳۳۱مه ګڼه

د مسکو د غونډې ګډونوال: روانه جګړه یوازې د بین الافغاني مذاکراتو پر مټ د حل وړ ده

۳

د مسکو د غونډې لومړی ورځ
۲ مخ

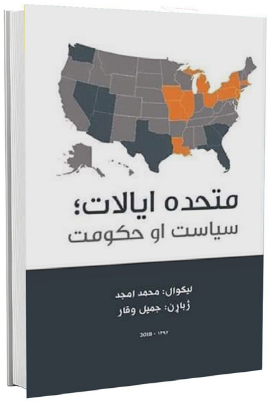
افغان سوله؛ په قطر کې د امریکا- طالبانو شپږ ورځنۍ خبرې
۲ مخ

څه ډول خپل عادت او خوی بدل کړو؟
۵ مخ

کتاب

۴ مخ

متحده ایالات؛ سیاست او حکومت



په روان لمریز کال کې ۱۶ متریک ټنه زعفران تولید شوي دي

د کرنې او مالدارۍ وزارت وايي، په روان لمریز کال کې ۱٦ متریک ټنه زعفران تولید شوي دي.
د دغه وزارت ویاند اکبر رستمي پرون ازادي راډیو ته ویلي، چې په هېواد کې د تولید شویو زعفرانو نوي سلنه نورو هېوادونو ته چې هلته ورته ښه بازار پیدا شوی، صادر شوي دي.
ښاغلي رستمي زیاته کړې چې له تېرو دوو کلونو راهیسې د زعفرانو د تولید، پروسس او صادراتو په برخه کې د پام وړ پرمختګ شوی دی.
د نوموړي په خبره، په ۹۷ لمریز کال کې د ۹٦ لمریز کال په پرتله، د زعفرانو په کر کې سل سلنه زیاتوالی راغلی دی.
د کرنې او مالدارۍ وزارت وايي، په پام کې لري چې په ۹۸ لمریز کال کې په هېواد کې د زعفرانو د پروسس څو مرکزونه جوړ کړي.

ولسمشرغني: له سراسري هوکړې پرته د سولې موافقه نه شي عملي کېدای

ولسمشر غني د مسکو له ناستې سره هممهاله له طلوع نیوز سره په ځانګړې مرکه کې دغه ناسته بې مانا بللې ده.
نوموړي زیاته کړې: «له چا سره د څه په اړه هوکړه کوي؟ اجرایي ځواک یې چېرته دی؟ په سلګونه داسې غونډې دې وشي، تر هغې چې افغان دولت، د افغانستان ملي شورا، د افغانستان قانوني بنسټونه پر هغې صحه کې نه ږدي، بې مانا دي». ولسمشر غني دغه راز ویلي، د افغانستان د سولې لپاره د امریکا ځانګړی استازی د طالبانو له استازو سره د خبرو په اړه له افغان حکومت سره مشوره کوي او حکومت د دغو ناستو په اړه مالومات لري.
نوموړي زیاته کړې: «ټول مذاکرات له موږ سره شریکېږي، ټولې مذاکرې له موږ سره عیارېږي او مذاکرې ګام پر ګام زموږ له طرحې او مشورې سره انشاالله مخته ځي».
غني دغه راز ویلي، له سراسري هوکړې پرته د سولې موافقه نه شي عملي کېدای.
هغه ویلي: «د سولې تړون له سراسري هوکړې او قانوني پړاوونو پرته عملي کېدای نه شي. ایا اساسي قانون ما ته دا واک راکړی چې د افغانستان جمهوري دولت منحل کړم؟»
ولسمشر غني د موقت حکومت د جوړېدو د احتمال په اړه د یوې پوښتنې په ځواب کې ویلي: «په سلګونه ګنګوسې یې په لاره اچولې چې لنډمهاله حکومت راځي، له خلیلزاد څخه وپوښتئ، سل ځله قسم کوي چې د لنډمهاله حکومت په اړه چا څه نه دي ویلي، که چېرې چا ویلي، نو را دې شي چې له ښاغلي خلیلزاد سره یې مخامخ کړم».

ټرمپ دې له افغانستانه د ځواکونو په ایستلو کې بیړه نه کوي

۳ مخ

کمیسیون انتخابات: در فهرست نخستین نام‌های تمامی هژده نامزد جا گرفته‌اند

کمیسیون مستقل انتخابات دیروز فهرست نخستین نامزدان انتخابات ریاست جمهوری را اعلام کرد.
این کمیسیون گفت که در فهرست نخستین نام‌های تمامی هژده نامزد جا گرفته‌اند و کسی از آن بیرون نشده است.
در همین حال وزارت امور خارجه گفته است که کمیسیون مستقل انتخابات سندهای لازم را در باره نامزدان انتخابات ریاست جمهوری در اختیار این وزارت قرار نداده است، تا بربنیاد آن در باره شهروندی این نامزدان از کشورهای جهان پرسیده شود. صبغت احمدی، سخنگوی وزارت خارجه، گفت: «ما امید وار استیم با پذیرفتن ضعف‌ها، ناتوانی، کندکاری و تنبلی شان کمیسیون مستقل انتخابات هر چه زودتر اقدام به گرفتن صلاحیت نامه کتبی از نامزان و هم چنین معاونین شان در این راستا بکنند».
بنیاد انتخابات شفاف افغانستان می گوید که بررسی‌های این نهاد نشان می‌دهند که اوضاع سیاسی کنونی بر فعالیت‌های کمیسیون مستقل انتخابات اثر گذاشته است.
صغرا سعادت، سخنگوی نهاد تیفا، گفت: «اوضاع سیاسی کشور به حدی مغلق و پیچیده شده که روی انتخابات هم تاثیر دارد و کسانی که در کمیسیون‌های انتخاباتی دارند هم‌منتظر از این استند که بالاخره نشست مسکو و پروسه صلح به کجا می‌رسد و این‌ها تعیین کننده باشد برای کسانی که در انتخابات ریاست جمهوری پیش‌رو پیشتاز خواهد بودند».
اما بنیاد انتخابات آزاد و عادلانه افغانستان گفته است که کمیسیون مستقل انتخابات توانایی حذف نامزدانی را که شهروندی کشورهای دیگر را داشته باشد ندارد.

SHIGAL ENGLISH ACADEMY 2019
Shigal
ENGLISH ACADEMY
ADMISSION OPEN
Dehbori, Second street behind Dehbori Park, 3rd district, Kabul, Afghanistan.
0784189282

دريـځ

د مسکو د غونډې لومړی ورځ

په مسکو کې پرون افغان سياستوال او د سياسي ګوندونو استازي له طالب استازو سره مخامخ جرګه شول. په غونډه کې پخواني ولسمشر حامد کرزي، شيرمحمد عباس ستانکزي، يونس قانوني، محمد محقق، عطامحمد نور او نورو سياستوالو خبرې وکړې. د غونډې لومړی ورځ او ويناوې تر ډېره مثبتې وې. پخواني ولسمشر حامد کرزي په زړه پورې خبرې وکړې او ښکېل لوري يې سولې ته را وبلل. د طالبانو دريځ د پخوا په پرتله نرم و. د نورو ويناوالو ويناوې هم نرمې او له مثبتو پيغامونو ډکې وې.

موږ بايد تمه ونه لرو چې هېڅ ستونزه دې نه وي او په لومړی ورځ دې هر څه سم وي. د طالبانو په دريځ کې نرموالی و، ډېر مثبت پيغامونه يې ورکړل، ډېر ګونګ مسايل يې روښانه کړل، خو بيا هم ستونزې شته. که څوک دا تمه کوي چې طالبان دې هر څه ومني او په لومړی ورځ دې يې دريځ يو سلو اتيا درجې بدل شي، دا ناشونې ده او هېڅکله به هم ونه شي. همداسې د طالبانو د سرسختو مخالفينو په ويناوو کې هم نرموالی و، طالبانو ته يې د پخوا خلاف نرم او له درناوي ډک کلمات وکارول او جوړجاړي ته يې له خپله اړخه شنه څراغونه ورکړل. د دوی په خبرو کې هم داسې خبرې وې چې بايد بدلې شي او مثبت بدلون پکې راشي.

مهمه دا ده چې لومړی ورځ ښه پيل شوه او له هره اړخه مثبت پيغامونه ورکړل شول. پرون ښکاره شوه چې بدلونونه پيل شوي، ښکېل لوري غواړي جوړجاړی وکړي او له خپله اړخه ځينو قربانيو ته هم تيار دي. دا يو ستر پرمختګ دی، دا ستر مخالفين چې د وسلې په ژبه يې خبرې کړې دي، سره مخ شول. دوی به خبرې وکړي، بحثونه به وکړي، نظريات به تبادله کړي، پر ځينو مسايلو به توافق وکړي، مشترک ټکي به را پيدا شي. دغه راز د مخالفت ټکي او بحثونه به هم روښانه شي او وروسته به پرې د جوړجاړي لپاره لا زيات فکر او کار وشي.

ښکېلو لورو پرون ځينې داسې مسايل مطرح کړل چې د طالبانو، جمعيت، وحدت، يا بل سياسي ګوند او ډلې نظريات وو، خو ډېر داسې مسايل هم ياد او مطرح شول چې خلکو يې غوښتنه کوله او يا هم خلکو يې په اړه اندېښنې لري. ځينې مسايل طالبانو خپله واضح کړل او ځينې داسې وو چې نورو ويناوالو يې په اړه واضح خبرې وکړې. د بنسټونو او نظام پايښت، پر ملي ګټو او سترو ارزښتونو نه معامله، د هېواد خپلواکي او داسې نور مسايل وو چې په روښانه ټکو کې مطرح شول.

په ټوله کې د غونډې لومړی ورځ مثبته وه او خلکو ته يې هيلې پيدا کړې دي چې دا ډول غونډې به سولې ته د رسېدو لاره اسانه کړي. په لومړی ورځ ويناوې په ژوندی بڼه خپرېدلې، نو ځکه به ځينو مسايلو پر ويناوو اغېز درلود، خو هغه څه چې په دويمه ورځ ويل کېږي او يا هم په رسنيو کې نه خپرېږي، هغه به د سولې او جوړجاړي چانس لا زيات کړي. د افغانستان خلک تمه لري چې دا او نورې وروستی هڅې به يې له جګړې خلاص کړي او سولې ته به يې ورسوي.

افغان سوله؛

په قطر کې د امريکا- طالبانو شپږ ورځنۍ خبرې

ليکنه: د ستراتېژيکو او سيمه ييزو څېړنو مرکز

د افغان سولې په اړه د امريکا او طالبانو ترمنځ درېيمه ناسته کابو دوې مياشتې وړاندې په متحده عربي اماراتو کې وشوه. له دې ناستې وروسته د دواړو لورو ترمنځ د اجنډا پر سر د اختلاف له امله د لنډمهال لپاره خبرې وځنډېدې. که څه هم دغه ځنډ له خلکو سره په خبرو کې د بُن‌بست وېره پيدا کړه، خو دا خبرې د دواړو لورو ترمنځ بېرته پيل شوې.

د امريکا او طالبانو ترمنځ د مخامخ خبرو په لړ کې، څلورمه رسمي ناسته د قطر په دوحه کې د ۲۰۱۹ ز کال د جنوري په ۲۱مه پيل او د همدې مياشتې تر ۲۶مې يې دوام وکړ. دغه خبرې د دواړو لورو ترمنځ د بندو دروازو تر شا وې او ډېر جزيات يې څرګند نه شول، خو داسې ښکاري چې دغو خبرو د افغان جګړې د پای ته رسېدو په برخه کې د سياسي حل لپاره يو ښه چانس برابر کړی دی.

د افغان سولې په اړه د امريکا او طالبانو وروستی ناسته، له طالبانو سره د سولې په برخه کې د افغان حکومت دريځ او دا چې د سولې روانه پروسه پر کوم لوري روانه ده؟ هغه موضوعات دي چې دلته يې په اړه بحث شوی دی.

په شپږ ورځنيو خبرو کې څه تېر شول؟

د امريکا او طالبانو ترمنځ د وروستيو خبرو په اړه رسنيو، په ځانګړې توګه غربي رسنيو د مختلفو سرچينو په حواله بېلابېل رپوټونه خپاره کړل. له افغانستانه د امريکايي ځواکونو د وتلو مهالوېش، د بنديانو تبادله، اوربند، لنډمهاله حکومت، د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ د خبرو زمينه برابرول او د امريکايي ځواکونو له وتلو وروسته نورو ته له افغانستانه خطر نه پېښېدل، ټول هغه موضوعات دي چې د رسنيو په حواله د قطر په شپږ ورځنيو خبرو کې د امريکا او طالب استازو ترمنځ پرې بحثونه شوي دي.

زلمي خليلزاد له دغو خبرو وروسته پر خپل ټوېټر وليکل: «له طالبانو سره شپږ ورځنۍ خبرې د پخوانيو په نسبت رغنده وې، په حياتي موضوعاتو بحثونه وشول او په دغو بحثونو کې د پام وړ پرمختګونه هم شوي دي، خو تر اوسه کومه وروستی هوکړه نه ده شوې».

خليلزاد په کابل کې له ولسمشر غني سره په خبرو کې د راتلونکي نظام د جوړښت په اړه له طالبانو سره هر راز خبرې رد کړې او ويې ويل: «د لنډمهاله حکومت موضوع په بشپړه توګه ناسمه ده او په دغو خبرو کې په هېڅ وجه نه ده ياده شوې».

طالبانو هم په قطر کې له امريکايانو سره د شپږ ورځنيو خبرو په اړه اعلاميه خپره کړه. په دغه اعلاميه کې ويل شوي: «د مذاکراتو په دغه پړاو کې له افغانستانه د بهرنيو ځواکونو پر وتلو او نورو مهمو مسايلو بحث او پرمختګ وشو. په دې خبرو کې د اسلامي امارت واضح دريځ دا و، تر څو چې له افغانستانه د بهرنيو ځواکونو د وتلو موضوع حل نه شي، پر نورو برخو کې پرمختګ امکان نه لري. دا چې ځينو رسنيو په ياده غونډه کې د اوربند يا د کابل له اداري سره د مذاکراتو د توافق راپورونه ورکړي، هېڅ حقيقت نه لري.»

په ټوله کې د دواړو لورو ترمنځ تر شپږو ورځو د خبرو غځېدل، له خبرو وروسته د دوی دريځونه او د بېلابېلو سرچينو خبرې، ټول ښيي چې د امريکا- طالبانو په وروستيو خبرو کې پر مختلفو مسايلو بحثونه شوي دي او لکه څنګه چې زلمي خليلزاد ويلي، امريکا او طالبان د سولې پر يوه عمومي چوکاټ هوکړې ته رسېدلي دي، خو په دغو خبرو کې له افغانستانه د بهرنيو ځواکونو وتل چې د څلورمې رسمي ناستې اصلي اجنډا وه، هغه څه دي چې ښکاري دواړو لورو پرې نسبي توافق هم کړی دی.

د افغان حکومت دريځ

افغان حکومت له لومړي سره د امريکا او طالبانو ترمنځ د سولې په موخه له پيل شوو خبرو ناخوښ و؛ ځکه په دغو خبرو کې له پيله افغان حکومت له خبرو وتلی او منزوي ښکارېده. له همدې امله هڅه کوي چې ځان ته د محوري رول موندلو په موخه د دې پروسې پر وړاندې خنډونه پيدا کړي او ټينګار يې پر دې دی چې د افغان حکومت له مالکيت پرته د سولې هېڅ راز خبرې ورته د منلو نه دي.

له طالبانو سره د ابوظبی په ناسته کې هڅه وشوه چې دغه ډله له افغان حکومت سره خبرو ته کېني، خو طالبانو له افغان حکومت سره خبرې رد کړې. که څه هم امريکا او افغان حکومت هڅه وکړه چې طالبان د مختلفو فشارونو له لارې له حکومت سره خبرو ته اړ کړي، خو طالبانو له پيل شوو خبرو د وتلو ګواښ وکړ. له ګواښ او په خبرو کې له لنډ ځنډ وروسته د امريکا او طالبانو خبرې بيا پيل شوې.

په رسنيو کې د دغو خبرو په اړه مختلفو تبصرو د افغان حکومت د رهبرانو او نورو سياسي چارواکو غبرګونونه را وپارول. وال سټرېټ ژورنال په دوحه کې د طالبانو او امريکايي استازو د خبرو پر مهال په يوه رپوټ کې وويل: «په دغه خبرو کې هوکړه شوې چې طالبان به د داعش او القاعدې ډلو ته اجازه ورنه کړي چې د افغانستان خاوره په بهر کې د بريدونو لپاره وکاروي». د همدې رپوټ له خپرېدو څو ساعته وروسته غني د سويس په داووس ښار کې جوړ شوي نړيوال اقتصادي کنفرانس ته وويل: «طالبان د ځمکې پر مخ له سترو جنايتکارو او مافيايي سازمانونو او دغه راز له پاکستان سره اړيکي لري».

په ورته وخت کې په کابل کې له ولسمشر غني سره د خليلزاد له ليدنې وروسته د امريکا سفارت په يوه خپره شوې خبرپاڼه کې د نوموړي له خولې ليکلي: «د افغانستان د سولې کيلي په کابل کې ده». خو په راتلونکو ولسمشريزو ټاکنو کې د غني لومړي مرستيال امرالله صالح يې پر وړاندې تند غبرګون ښود او ويې ويل: «د سولې کيلي په کابل کې نه، بلکې په پاکستان کې ده». نوموړي دا هم وويل: «هڅه کېږي، د۹۰يمې لسيزې په شان ارګ او کابل د تحولاتو په محور کې نه، بلکې په څنډو کې وساتل شي او د تصميم نيونې مرکز بهر ولېږدول شي».

د سولې د روانې پروسې په اړه د ولسمشر غني وروستی ويډيويي پيغام هم د امريکا او طالبانو ترمنځ د افغان سولې په اړه له روان بهير سره يو ډول مخالفت دی. نوموړي په دغه پيغام کې وويل: «موږ سوله ژر غواړو، خو په تدبير يې غواړو. تدبير ځکه مهم دی چې بيا پخوانۍ تېروتنې تکرار نه شي او افغانستان يو ځل بيا د کورنيو جګړو پر ډګر بدل نه شي.» نوموړي د طالبانو پر وړاندې هم تېزه لهجه وکاروله او پر دغه ډله يې غږ وکړ: «د بهرنيانو له شومو پلانونو راووځئ، خپله افغاني اراده تمثيل کړئ، د افغانستان غوښتنو ته لبيک ووايئ او له دولت سره جدي مذاکرات پيل کړئ».

له دې وړاندې ولسمشر غني د جنيوا په کنفرانس کې وويل: «د سولې د پروسې مالکيت او رهبري بايد له افغان حکومت سره وي. په پسرلي کې د سولې د مذاکراتو د بريالیتوب لپاره د ولسمشرۍ ټاکنې اړينې دي. افغانان يو منتخب حکومت ته اړتيا لري چې د سولې هوکړه تصويب او عملي کړي او دا پروسه لږ تر لږه پنځو نورو کلونو ته اړتيا لري.»

له دې ټولو خبرو ښکاري چې د ملي يووالي حکومت مشرانو ته ټاکنې لومړيتوب لري. ولسمشر غني غواړي چې د راتلونکو پنځو کلونو لپاره بيا د ولسمشر په توګه راشي او وروسته بيا د سولې خبرې پيل کړي، خو دا يوازې د پنځو نورو کلونو لپاره د روانې جګړې د دوام معنا لري.

خبرې کوم لوري ته روانې دي؟

په ټولنيز ډول د سولې هر بهير يوې مثبتې پايلې ته د رسېدو په موخه له زياتو بحثونو، لوړو او ژورو تېرېږي. د افغانستان په شان په يوه جګړه ځپلي هېواد کې د لسيزو جګړو که د خبرو له لارې حل کېږي، نو زياتې حوصلې، وخت او بحثونو ته اړتيا لري.

په افغانستان کې د جګړې پېچلتيا ته په کتو، اړتيا ده چې د سولې پروسه هم همدومره پېچلې وګڼل شي. د افغانستان په جګړه کې د هېواد، سيمې او نړۍ په کچه ځينې داسې ورانکاري عناصر لاس لري چې د خپلو ګټو په موخه نه غواړي د سولې بهير بريا ته ورسېږي؛ له همدې امله اړتيا ده چې د افغان جګړې ښکېل اړخونه د سولې په بهير کې هم له پوره حوصلې او تدبيره کار واخلي.

په اوسمهال کې له لويه سره د امريکا او طالبانو ترمنځ د روانې جګړې د پای ته رسېدو په موخه د سياسي جوړجاړي لپاره د مخامخ خبرو پيل او د دغو خبرو دوام، هغه څه ګڼلی شو چې سولې ته د رسېدو په برخه کې يې هيلې زياتې کړې دي.

له وروستيو شپږ ورځنيو خبرو څخه وروسته د دواړو لورو اعلاميې او خبرې هم هيله بښونکې دي؛ ځکه دواړو لورو په خبرو کې د پرمختګ او د خبرو د دوام ټکي ياد کړي دي. دغه راز د طالبانو له لوري د قطر سياسي دفتر مشري ملا برادر ته سپارل، خپله هغه څه ګڼلی شو چې روانه پروسه به لا مخته بوځي او ښيي چې طالبان په خبرو کې جدي دي؛ ځکه ملا برادر د طالبانو د تحريک له بنسټ اېښودونکو څخه دی. نوموړی اوس هم په طالبانو کې د مطرح نظامي او مذهبي مشر په توګه لوړ ځای لري.

د طالبانو له لوري د روانې جګړې اصلي لامل په افغانستان کې د بهرنيو ځواکونو حضور ګڼل کېږي او دا هغه موضوع ده چې امريکا يې په اړه بحث ته حاضره شوې ده او داسې ښکاري چې په جدي توګه د خپلو سرتېرو د ايستلو اراده لري.

له دې ټولو سره سره، لا هم په افغانستان کې سولې ته د رسېدو پر وړاندې ځينې خنډونه شته او تر ټولو مهم يې د هېواد دننه له طالبانو سره د سولې په برخه کې د يوې ملي اجماع نشتون دی او د ملي يووالي حکومت دی چې حل يې زياتو بحثونو ته اړتيا لري.

کار او ټولنيزو چارو وزارت له ځينو بنسټونو سره د ۷،٦ ميليونو ډالرو په لګښت هوکړې کړې دي

کار او ټولنيزو چارو وزارت له اقاخان نړيوال بنسټ، د ژغورنې نړيوالې کمېټې، د اسيا د ټولنې د پراختيا موسسې او د ښځو د روزنې له تعليمي موسسې سره په ګډه د فني او حرفوي زده کړو لپاره د ۷،٦ ميليونو ډالرو په لګښت هوکړې لاسليک کړې دي.

د کار او ټولنيزو چارو وزير فيض‌الله ذکي تېره ورځ په يوه خبري ناسته کې ويلي چې له دغو نړيوالو بنسټونو سره هوکړې به ډېرو ځوانانو ته د حرفوي زده کړو زمينه برابره کړي.

نوموړي ويلي: «نن څلور هوکړې وشوې چې له مخې به يې په ۱۴ ولايتونو کې ۱۲۴۷۰ کسانو، نجونو او هلکانو ته د فني او حرفوي زده کړو زمينه برابره شي».

په ټوليزه توګه دغه هوکړې د ۷،٦ ميليونو ډالرو په لګښت شوې دي چې د کار او

ټولنيزو چارو وزارت يې د بېکارۍ د کچې د راټيټولو او ځوانانو ته د کاري زمينې په برابرولو کې اغېزمنې بولي.

په دغو هوکړو کې ځينې نوې څانګې هم لکه د زعفرانو پروسس، ايکو توريزم، د هوټل لرلو مديريت، کرنيزې وړتياوې، د شاتو د مچيو روزنه، د مڼو د باغونو جوړول او نورې جوړې شوې دي چې له مخې يې د اوسني وخت سره سم به ځوانان په اسانه توګه وکولای شي چې ژر کار پيداکړي.

د دغه وزارت د معلوماتو له مخې، د فني او حرفوي زده کړو ۷۰ سلنه فارغانو ته تر دې دمه د کار زمينه برابره شوې چې په بېلابېلو برخو کې پر کار بوخت دي.

د نړيوال بانک د وروستيو شمېرو له مخې، په افغانستان کې د کار په شرايطو برابر ۱،۹ ميليونه کسان بېکاره دي.

تر دې وړاندې افغان حکومت ويلي وو چې د بېکارۍ د کچې د راټيټولو لپاره به ۷۰ سلنه ښوونځي حرفوي کړي، چې له ښوونځيو فارغ کسان به وکولای شي چې په ټولنه کې په فعاله توګه ونډه واخلي.

له دې سره په افغانستان کې د اقاخان نړيوال بنسټ استازی نجم الدين نجم چې په دې غونډه کې يې ګډون درلود، ژمنه کړې چې په راتلونکي کې هم د هېواد پراختيا او پرمختګ لپاره پلانونه لري او ډېر ولايتونه به يې د دغو پلانونو تر پوښښ لاندې وي.

نوموړي ويلي: «موږ هيله من يو چې په دومره موده کې مو چې څومره کارونه پيل کړي، بيا هم د دې لامل وګرځي چې په يوشمېر ولايتونو کې يې چې د کار تړونونه لرو، په راتلونکي کې هم د کار زمينه برابره کړي».

د مسکو د غونډې ګډونوال: روانه جګړه یوازې د بین الافغاني مذاکراتو پر مټ د حل وړ ده

تېره ورځ په مسکو کې د افغان سولې په اړه د افغان سیاسیونو او طالبانو ترمنځ دوه ورځنۍ غونډه پیل شوه. په دغه غونډه کې لومړی پخواني ولسمشر حامد کرزي وروسته طالب استازي شیرعباس ستانکزي او بیا نورو سیاستوالو خبرې وکړې. په دغه غونډه کې پرون د افغانستان د روانې جګړې پر بېلو اړخونو خبرې وشوې او ګډونوالو اوسنۍ جګړه پر افغانانو تپل شوې جګړه بللې ده او د بین الافغاني مذاکراتو پر مټ یې د دغه جګړې پر پای ته رسولو ټینګار کړی دی.

پخواني ولسمشر حامد کرزي دغه غونډې ته د خبرو پر مهال وویل، چې د افغانستان جګړه یوازې او یوازې د خبرو له لارې د حل وړ ده او ټولو اړخونو ته پکار ده، چې د خبرو له لارې او د پردیو له مداخلې پرته روانه جګړه پای ته ورسوي. د نوموړي په خبره، په هېواد کې روانه جګړه پردۍ او پر افغانانو تپل شوې ده چې یوازې او یوازې افغانان دغه جګړه پای ته رسولی شي.

طالب استازي بیا پر خپلو خبرو ټینګار کاوه او په خبره یې لومړنی شرط یې له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو وتل دي او وروسته بیا د باور جوړولو په موخه د طالب زندانیانو خوشي کول، له تور لېسته د طالب زندانیانو ایستل او دې ته ورته مسایل هغه شرطونه دي چې طالبانو د سولې لپاره وړاندې کړي دي. شیرعباس ستانکزي همدا راز په غونډه کې د خبرو پر مهال وویل، چې دوی په افغانستان کې د اساسي قانون د تعدیل او همدا راز د یوه اسلامي نظام د جوړېدو غوښتونکي دي. نوموړي پر اساسي قانون نیوکه وکړه او په خبره یې دوی د اساسي قانون غوښتونکي دي، خو دغه قانون باید تعدیل شي.

د پخواني ولسمشر لومړي مرستیال محمد یونس قانوني هم په دغه غونډه کې د خبرو پر مهال وویل، چې افغانستان په سیمه کې تر ټولو غوره اساسي قانون لري او همدا راز په سیمه کې تر ټولو ښه ولسواک اسلامي نظام لري او ټول باید د دغه نظام د پیاوړتیا لپاره کار وکړي. د نوموړي په خبره، دا سمه ده چې اساسي قانون او اوسنی نظام یو څه ستونزې لري او باید اصلاح شي، ځکه دغه موارد له اصلاح مستثنی نه دي. د قانوني په خبره، روانه جګړه یوازې د خبرو له لارې حل کېدلی شي او هغه ډلې چې خبرو ته نه حاضرېږي، د افغانستان د شاتګ او په هېواد کې د نورو د مداخلو سبب ګرځي.

د اجرایه رییس پخواني مرستیال محمد محقق هم په دې غونډه کې خبرې وکړې. هغه وویل چې په افغانستان کې روانه جګړه نه قانوني او نه هم شرعي اړخ لري. د نوموړي په خبره، روانه جګړه د مسلمانو ورونو ترمنځ ده چې هېڅ ډول قانوني او اسلامي توجیه نه لري.

د مسکو غونډه پرون پیل شوې ده او نن به هم په یاد ښار کې ادامه ولري. دغه غونډه په افغانستان کې له ډېرو غبرګونونو سره مخ شوې ده. خو د ټولنیزو رسنیو ډېری کاروونکي په دې باور دي چې افغان جګړه یوازې د خبرو له لارې د حل وړ ده، نو ښه به وي چې د دې جګړې د پای ته رسولو په موخه د ښکېلو اړخونو ترمنځ د ناندریو پر ځای مذاکرات ادامه پیدا کړي.

بل پلو ولسمشر غني هم پر دغه غونډه غبرګون ښودلی دی. هغه له یوې رسنۍ سره په خبرو کې ویلي، افغان حکومت د سولې خبرې پیل کړې دي، وسله والو طالبانو ته واضح وړاندیز لري، طالبان د افغان حکومت وړاندیز نه مني، نو په داسې یوه حالت کې د مسکو غونډه بې مانا ده. د ده په خبره، افغان حکومت سولې ته ژمن دی، خو د هغه نظام ساتنه هم د اوسنیو چارواکو دنده ده چې د زرګونو افغانانو د وینو په بیه جوړ شوی دی.

کانګرېس: ټرمپ دې له افغانستانه د ځواکونو په ایستلو کې بیړه نه کوي

د امریکا مشرانو جرګې یا سنا د رایو په اکثریت له افغانستان څخه د سرتېرو له ایستلو سره مخالفت کړی دی .

دا په داسې حال کې ده چې تېره اونۍ په دې اړه د امریکا سنا مجلس ته یوه مصوبه وړاندې شوې وه چې له افغانستان او سوریې څخه دې سرتېري نه ایستل کېږي، خو ولسمشر ټرمپ څو ځله په خپلو څرګندونو کې ویلي چې غواړي له افغانستان او سوریې څخه خپل سرتېري وباسي.

نوموړي څو ورځې مخکې په یوه مرکه کې ویلي وو چې له افغانستانه به سرتېري وباسي، خو لویه ډله استخبارات به هلته پرېږدي.

د امریکا مشرانو جرګې ورمه ورځ د یادې مصوبې په ملاتړ ۷۰ او په مخالفت کې یې ۲٤ رایې ورکړې او ولسمشر ټرمپ ته یې خبرداری ورکړی چې له افغانستان او سوریې څخه دې د عسکرو په ایستلو کې بیړه نه کوي .

سنا ویلي، څو چې په یادو هېوادونو کې د القاعدې او داعش ډلو فعالیتونو او وړتیاوو ته په پوره نظر کتنه ونه شي، دا پرېکړه دې نه کېږي .

د امریکا د سنا ډېری غړي له سوریې او افغانستان څخه د عسکرو ایستلو په اړه د ولسمشر ټرمپ پرېکړې اندېښمن کړي او وایي چې بیړه کول به القاعدې او داعش ډلو ته موقع برابرې کړي چې بیا منظمې شي.

امریکایي سناتور مچ مکونل په سنا کې دغه پرېکړه لیک د بهرنیو چارو د یوې لایحې په توګه وړاندې کړه او خبرداری یې ورکړ چې له دغو دواړو هېوادونوڅخه د عسکرو په بېرته ایستلو کې بیړه کول به ترهګرو ډلو ته ګټه ورسوي او په دغه سیمه کې به خلا پیدا کړي چې ایران او روسیه به یې ډکه کړي.

د سنا په دغه پرېکړه لیک کې لیکل شوي چې ولسمشر ټرمپ دې لومړی القاعدې او داعش ته د ماتې ورکولو لپاره یوه تګلاره جوړه کړي.

افغان سفارت: مشعل د پاکستان له پوځي چارواکو سره پر مهمو مسایلو خبرې کړې دي

په پاکستان کې د افغانستان سفیر شکرالله عاطف مشعل د دغه هېواد د پوځ له مشر جنرال قمر جاوید باجوه سره د افغان سولې د روانې پروسې په ګډون، په ځینو مسایلو خبرې کړې دي.

د پاکستاني پوځ مطبوعاتي څانګې «ISPR» په دې اړه په یوه بیان کې ویلي چې جنرال باجوه او عاطف مشعل پر افغان سولې او دوو اړخیزو اړیکو بحث او خبرې کړې دي.

په دغه بیان کې راغلي: «په دغه لیدنه کې پر نورو مسایلو سربېره په دوه اړخیزه اړیکو، د سیمې د امنیت په ځانګړې توګه د افغانستان د سولې پروسې پر روان بهیر بحث شوی دی».

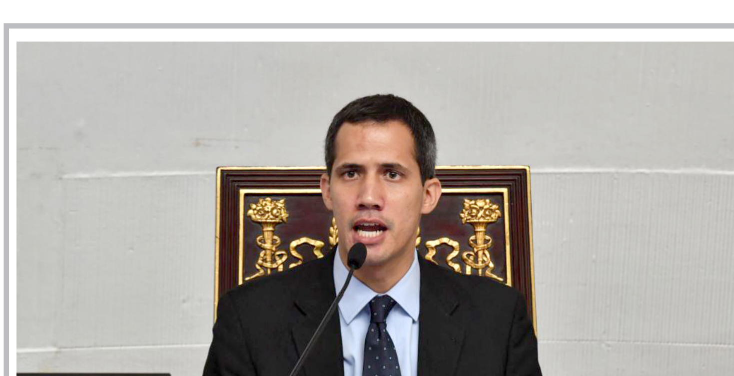
په ورته وخت کې په اسلام اباد کې افغان سفارت ویلي چې مشعل د پاکستان د پوځ له مشر سره په لیدنه کې پر ځینو مهمو مسایلو خبرې کړې دي.

د سفارت له خوا په خپره شوې اعلامیه کې راغلي: «د دوه اړخیزه اړیکو په پیاوړتیا، افغان سولې، طالبانو سره د افغان حکومت په مستقیمې مذاکرې او یو شمېر نورو اړوندو موضوعاتو خبرې شوې دي».

دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستیو کې د افغان سولې په اړه په سیمه ییزه او نړیواله کچه هڅو زور اخیستی چې په لړ کې یې ځینې پرمختګونه هم شوي دي. طالبانو څو ورځې مخکې په قطر کې د افغان سولې لپاره د امریکا له ځانګړي استازي زلمي خلیلزاد سره شپږ ورځنۍ خبرې وکړې چې د راپورونو له مخې، په دغو خبرو کې دواړه لوري په ځینو مسایلو هوکړې ته هم رسېدلي دي.

بلخوا د دوشنبې په ورځ د پاکستان د پوځ مشر د دغه هېواد د جګپوړو پوځي قوماندانانو په غونډه کې د سیمې د وضعیت د ارزونې پر مهال د افغان سولې په پروسه کې پر پرمختګونو ډاډ ښودلی او ویلي یې دي چې دوی هڅه کوي چې د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ مخامخ خبرو ته زمینه برابره کړي.

امریکا: د اروپايي هېوادونو له لوري د ګوایدو له په رسمیت پېژندلو هرکلی کوو



د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپیو د څو اروپایي هېوادونو له خوا د وینزویلا د موقت ولسمشر په توګه د خوان ګوایدو له په رسمیت پېژندلو هرکلی کړی دی.

نوموړي په یوه اعلامیه کې د اروپايي ټولنې د نورو هېوادونو په ګډون، له ټولو هېوادونو غوښتي چې د خوان ګوایدو له په رسمیت پېژندلو سره د وینزویلا د خلکو ملاتړ وکړي.

دا په داسې حال کې ده چې ځینو اروپایي هېوادونو وروسته له هغې په ګډه دغه اقدام وکړ چې د نویو ټاکنو ترسره کېدو لپاره یې وخت پای ته ورسېد. دوی د وینزویلا ولسمشر نیکولاس مادورو ته اته ورځې وخت ورکړی و چې نویو ټاکنو ته لاره برابره کړي، خو مادورو د اروپایي ټولنې د غړو دغه ضرب الاجل و غانده او ویې ویل چې هېڅوک نه شي کولی چې موږ ته وخت وټاکي.

بلخوا روسیې چې په وینزویلا کې د دغه بحران له پیله یې د مادورو ملاتړ کړی، د اروپایي هېوادونو پر دغه اقدام توندې نیوکې کړې دي.

اوسمهال په وینزویلا کې د حکومت پرضد او پلوۍ لاریونونه روان دي چې دغه هېواد یې له سخت اقتصادي وضعیت سره مخ کړی دی.

په ورته وخت کې د کاناډا لومړي وزیر اعلان کړی چې د وینزویلا خلکو ته د بشري مرستو د رسولو لپاره ۵۳ میلیونه ډالره مرسته کوي.

جاسټین ټرودو ورمه ورځ د کاناډا په اوتاوا ښار کې د لیما ډلې د غونډې پر مهال دغه څرګندونې کړې دي. دې ډلې چې د کاناډا او لاتینې امریکا له ۱۲ هېوادونو څخه جوړه ده، د وینزویلا د سیاسي بحران په اړه دغه غونډه جوړه کړې وه.

جاسټین ټرودو په دې غونډه کې له ګوایدو څخه د کاناډا پر ملاتړ هم ټینګار کړی. نوموړي په دې اړه زیاته کړې: «موږ دا بېړنۍ غونډه د وینزویلا له وروستیو پېښو وروسته جوړه کړه. کاناډا تېره اونۍ له نورو متحدینو سره یوځای شوه او د ملي اسامبلۍ مشر خوان ګوایدو یې چې په ډیموکراټیکه توګه انتخاب شوی و، د وینزویلا د موقت ولسمشر په توګه په رسمیت وپېژانده. ما پرون له ګوایدو سره خبرې وکړې او خوښ یم چې شخصاً مې د کاناډا ملاتړ هغه ته ورساوه.»

بلخوا فرانسه هم د هغو هېوادونو له ډلې ده چې خوان ګوایدو یې د وینزویلا د موقت ولسمشر په توګه په رسمیت پېژندلی دی.

د فرانسې د بهرنیو چارو وزیر ژان ایولو دریان له راډیو فرانسې سره په خبرو کې ټینګار کړی چې په وینزویلا کې ډیموکراسي د ټاکنو د ترسره کېدو له لارې راتلی شي.

نوموړي ویلي: «زموږ پام دی چې مادورو د بېړنیو انتخاباتو غوښتنه رد کړه. هغه انتخابات چې کولای شي وضعیت ارام او عادي کړي. موږ باور لرو چې ښاغلی ګوایدو د دغو انتخاباتو د ترسره کېدو ظرفیت او مشروعیت لري.»

د وینزویلا د حکومت سیاسي مخالفین چې د ګوایدو پلویان دي، د دغه هېواد ولسمشریزې ټاکنې له درغلیو ډکې بولي او دوی شاوخوا ۲۰ ورځې وړاندې د وینزویلا د ولسمشر په توګه د نیکولاس مادورو د بیا ټاکل کېدو په اعتراض کې لاریونونه پیل کړل.

د کتــاب خبــرې

د لوی فکر جادو

◎ لیکوال: دوکتور ډېوډ شوارتز
◎ ژباړن: میـراحمد یـاد

څلورم څپرکی
لوی فکر به څنګه کوو؟

راځئ چې دا لاندې څلور بېلګې وګورو:

۱) د ښې وینا شرایط څه دي؟

تقریباً ټول خلک غواړي چې ښه او بې نیمګړتیاوو وینا وکړي، خو بیا هم دا هیله د لږو خلکو پوره کېږي. زیاتره خلک ښه ویناوال نه دي.
ولې؟ دلیل یې ډېر روښانه دی، زیاتره خلک د ویناوالۍ په وړو ټکو کې دومره بند دي چې د ویناوالۍ ستر او ارزښتمن اصول ترې پاتې دي. دا خلک چې وینا ته ځان برابري وي، نو سل خبرې یې په زړه ګرځي چې:

- نېغ به ودرېږم!
- ارام به یم او لاسونه به ډېر نه خوځوم!
- خلک به پر ځان نه پوهوم چې زه ګني یاداښتونو ته ګورم!
- پام به کوم چې غلط پکې نه شم!
- املايي تېروتنې و نه کړم!
- د جامو غاړه مې باید منظمه وي!
- لوړ وغږېږم، خو ډېر زیات لوړ نه!

اوس تاسې ووایئ چې که ویناوال له دومره سوداګانو سره وینا ته راپورته شي، نو څه به ووايي؟ وارخطا به وي، ځکه د خپلو سپارښتونو او (داسې به کوم، داسې به نه کوم) یو لوی غر به یې پر اوږو بار وي. په دې خاطر ګډوډ غږېږي، همدا غم ورسره وي چې وینا کې غلط نشم، بلاخره په همدې فشارونو کې ترې کار خراب شي او وینا یې ناکامه شي. وجه یې دا ده چې د ده ټول فکر وړو او بې ارزښته موضوعاتو ته راټول وي، په دې خاطر خپل حواس، د وینا لویو او مهمو اصولو ته نه شي راټولولای. یعنې څه سره چې دی/دا ډېره علاقه لري او څه چې غواړي ووايي، هغه ترې پاتې شي.
د ویناوال بری دا نه دی چې نېغ ودرېږي او تېروتنې و نه کړي، بلکې بری یې دا دی چې مخاطبینو ته خپل پیغام ورسوي. زیاتره لوی ویناوال کوچنۍ نیمګړتیاوې لري، یا یې غږ ښه نه وي یا د وینا ځینې شرایط (داسې وکړئ او داسې مه کوئ) نه شي پوره کولای. د امریکا زیاتره مشهور ویناوال د وینا په سنتي ازموینه (داسې وکړئ، داسې مه کوئ) کې ناکامېږي.
خو بیا هم، دا ټول بریالي ویناوال یوه ګډه ځانګړنه لري او هغه دا چې دوی خلکو ته خبرې لري ....
واړه موضوعات او منفي فکرونه د خپلې ښې وینا مخې ته مه خنډ کوئ.

۲) لانجې څنګه پیدا کېږي؟

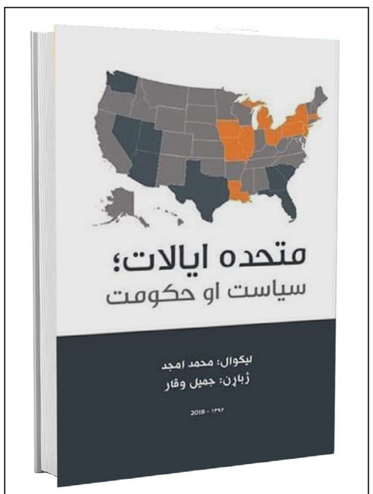
کله مو فکر کړی چې لانجې ولې پیدا کېږي؟ لږ تر لږه نهه نوي سلنه لانجې په داسې وړو او بې ارزښته موضوعاتو پیدا کېږي:
اعجاز کور ته ستړی راغی، طبیعت یې خراب دی، ډوډۍ ته یې ته زړه نه کېږي، په همدې خاطر غورېږي. دې وخت کې یې ښځه هم ستړې کوټې ته راغله، خو ځان ورته یو ډول حق په جانبه ښکاري او ورته وايي چې: (د دوو پیسو همدومره ګوره وي، د دومره معاش همدا حالت وي) یا ورته وايي چې: (که زموږ نغری د نورو ګاونډیانو غوندې ښه وای، نو اوس به زما دیګ هم ښه و.) دا جمله د اعجاز غرور ټپي کوي، خپلې مېرمنې ته وايي:
(خبره زما د لږ معاش نه ده، ستا د کور کولو ده.)
دې سره دعوې او تاویلې ما ویلې پیل کېږي، یو اړخ هم نه غلی کېږي، پر یو بل تورونه پورې کوي، د ګډ ژوند، پیسو، له واده وړاندې ژمنو، له واده وروسته حالت او نور مسائل رامنځته کېږي ... بلاخره دواړه له جنګه ستړي شي او میدان پرېږدي. ستونزه حل نه شوه، خو دواړو ښې حربې پیدا کړې چې بلې دعوې کې یې پر یو بل وچلوي. واړه موضوعات بلاخره تا ویلو ما ویلو ته رسېږي، نو که نور بحث نه کوئ، واړه او بې اررزښته موضوعات مه را مخې ته کوئ.
دلته یوه حللاره شته او ګټوره هم ده. له شخړو، لانجو، دعوو، تورونو، دفاع، برید او له نورو څه نه وړاندې یو ځل ځان وپوښتئ چې (موضوع په لانجې ارزي که نه؟) زیاتره وخت نه ارزي او تاسې له یوې بې ځایه لانجې ځان ژغورلای شئ.
له ځانه پوښتنه وکړئ: (آیا دا مهمه ده چې هغه سګرټ څکوي؟ یا د غاښونو د کریم سر خلاص پرېږدي؟ یا د شپې کور ته ناوخته راځي؟)
(آیا مهمه ده چې زما یو کس نه خوښېږي او ده مېلمستیا ته را غوښتی؟ یا یې لږې پیسې لګولې دي؟)
له چا چې د یوه شي تلافي غواړئ، اول ځان وپوښتئ چې (په دې ارزي که نه؟) دا پوښتنه مو د کور چاپېریال ارامولي او په کاري چاپېریال کې هم ګټه لري. مازدیګر دی، مامورین رخصت شوي، هر یو ستړی ستړی کور ته روان دی، په سرک رش جوړ دی، دې وخت کې ناڅاپه یو موټر راځي، ستاسې لاس قیدوي او مخې ته مو ودرېږي... . زړه کې به وايې چې پسې ورکوز شې او له مرۍ یې ونیسې، خو له ځانه پوښتنه وکړئ چې (په دې ارزي؟) لنډه دا چې په هر حالت کې درته لانجه جوړېده، نو دا پوښتنه مو ستونزه حل کولای شي.

دوام لري...

متحده ایالات؛ سیاست او حکومت

اکسوس کتابپلورنځی

د (متحده ایالات؛ سیاست او حکومت) کتاب تازه پښتو ژبې ته ژباړل شوی دی. د کتاب لیکوال محمد امجد دی چې پښتو ژباړه یې جمیل وقار کړې ده.
د مډرن نظامونو او دولتونو په منځ کې د امریکا متحده ایالاتونو نظام د نمونې په ډول یادېږي. دا هېواد چې په وروستیو پېړیو کې راپورته او په لومړۍ او دویمه نړیواله جګړه کې رامطرح شو، ډېر ژر یې پر نړۍ د حاکمیت سیوری وغوړاوه.
که څه هم د البیروني او ځینو نورو عالمانو له لوري د ځانګړو فورمولونو په واسطه، د ځمکې په کره کې د یوې بلې وچې وړادوینه لا وختي شوې وه، خو د امریکا لویه وچه په ۱۹۲۴ ز کال کې د یوه اسپانوي ګرځندوی لخوا کشف شوه.
له هماغو کلونو را وروسته ډېر انګرېزان، اسپانویان، هالنډیان او ناروېژان نوې کشف شوې ځمکې ته وکوچېدل. نوې مېنې یې ودانې کړې او په ځانګړې توګه اوسني متحده ایالاتو کې ډېر مېشت شول. د دغه هېواد اوسېدونکو د استعماري قومونو په وړاندې سختې مبارزې وکړې او بالاخره یې په ۱۷۸۱ ز کال له بریټانیا څخه خپلواکي واخیسته او عملاً یې د ځان منظمولو او منسجمولو هڅې پیل کړې.
په دغه کتاب کې د امریکا د متحده ایالاتو د سیاست او دولتي جوړښت ترڅنګ، د دغه هېواد د سیاسي جوړښت په لارو کې مبارزو ته هم کتنه شوې ده. د جورج واشنګټن، همیلټون او نورو مبارزینو کارنامې او هڅې هم په ځانګړي ډول را اخیستل شوې دي او د افغانستان په څېر هېوادونو اوسېدونکو لپاره، دا انګېزه درلودلای شي چې د پرله پسې سیاسي هڅو او اتحاد له لارې کولای شي ننګونې پر فرصتونو واړوي او بالاخر خپل هېواد په پیاوړي هېواد بدل کړي.
دا کتاب د ایران د وتلي لیکوال او سیاست پوه ډاکتر محمد امجد اثر دی چې په ډېره ښه او تشریحي بڼه یې د امریکا متحده ایالاتونو سیاسي چوکاټ ترسیم کړی دی. نوموړي په دغه کتاب کې د امریکا متحده ایالاتونو پر اساسي قانون، فدرال نظام، سیاسي ګوندونو، عامه افکارو، ټاکنیز نظام او درې ګونو قوو بحث کړی دی.



په ټوله کې دا کتاب د امریکا د متحده ایالاتونو د دولتي چوکاټ په اړه د پوهاوي لپاره یو ښه ماخذ دی.
مینه وال کولای شي دا کتاب له اکسوس او په ښار کې له نورو لویو کتابپلورنځیو څخه په مناسب قېمت ترلاسه کړي.

روانه اونۍ اکسوس کتاب پلورنځي ته تازه راغلي کتابونه

شمېره	د کتاب نوم	لیکوال / ژباړن	بیه
۱	میتود های پالیسی سازی عامه	محمد میلاد بارکزی	۱۵۰؋
۲	زمونږ ټولنې لپاره د ژباړې فرهنګي خدمتونه	پوهنوال جانس زړن	۱۲۰؋
۳	متحده ایالات سیاست او حکومت	محمد امجد	۱۵۰؋
٤	نظریه های اقتصادی توسعه	دایانا هانت	۳۳۰؋
٥	شخصیت و اهلیت در حقوق مدنی	محمد حسین ساکت	۱۷۰؋
٦	آموزش آرایش و پیرایش گل سیما	نیلوفر تفرشی	۳۰۰؋
۷	کابلبانک د دیوالي کېدو لاملونه	پوهنمل رحمن الله رسا	۱۵۰؋
۸	اقتصاد سیاسی و خط مشی گذاری عمومی بانگاه به ایران	علی رضا علوی تبار	۱۲۰؋
۹	د اسلامي اقتصاد او بانکدارۍ لنډه پېژندنه	محمد صدیق	۱۲۰؋
۱۰	اصول حکومت آتن ارسطو	دکتر غلام محسین صدیقی	۱٤۰؋
۱۱	د سیاستپوهنې بنسټونه	محمد خلیل شینواری	۲۸۰؋
۱۲	سرنوشت فراریان از شوروی	گوردون بروک شفرد	۱۳۰؋
۱۳	مقدمه ای برروش تحقیق درعلوم انسانی	دکتر محمد رضا حافظ نیا	۳۳۰؋
١٤	عدم تشدد د انسانیت په لمنه کې	الحاج مبارز ځاپی	۱۰۰؋
١٥	اصول روابط بین الملل	دکتر حسین سیف زاده	۲۲۰؋
١٦	توئطه نړیوال سیاست څوک مخ ته بیایي؟	پروفیسور نیکولای سنچکو ایوایچ	۳٥۰؋
۱۷	هنرو دانش مذاکره	علی مستا جران	۳۰۰؋
۱۸	سبک های سخنوری	رسول خان امین	۹۰؋
۱۹	ابراز سخنرانی		۸۰؋
۲۰	کلید های موفقیت در سخنرانی		۸۰؋
۲۱	اشتباهات عمده در سخنرانی		۷۰؋
۲۲	زنځیرۍ یا خطنامه	څېړنوال حبیب الله رفیع	۱۰۰؋
۲۳	لویه جرګه		۱۰۰؋
۲٤	ژبپالنه		۲۲۰؋
۲٥	فولکلور د علم مور		۲۲۰؋
۲٦	آواره شیدا		۸۰؋
۲۷	د لارې ډالۍ		۱۰۰؋
۲۸	سپېدې و چاودې		٥۰؋
۲۹	!Get smart	Brian Tracy	۱۳۰؋
۳۰	Many miles to Go		۲٤۰؋

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: 0798-98-9696 - 0202504652

همیانی

څه ډول خپل عادت او خوی بدل کړو؟

ژباړه: جواد تیموري

فکر وکړئ، همدا اوس څه احساس لرئ؟ حال مو ښه دی که بد؟ اجازه راکړئ چې یوه بله پوښتنه هم وکړم، نن ورځ مو څه ډول پیل کړې؟
که مو اوسنی حال ښه وي، نو له شک پرته چې ټوله ورځ به مو ښه وي او که مو اوسنی حال ښه نه وي، په دې پوه شئ چې ورځ به مو تر پایه ښه نه وي. نو له همدې کبله دا چې ښه او بد حالت مو د ژوند پر کیفیت دومره اغېزه لري، نو ولې هڅه نه کوو چې خپل خویونه او عادتونه بدل کړو؟
موږ هېڅکله د خپلو خویونو او عادتونو د مدیریت په اړه خبرې نه کوو. موږ ټول دا فکر کوو چې خویونه او عادتونه مو له بهرنیو عواملو اغېزمن دي او موږ نه شو کولای چې هغه کنټرول کړو. دا مهم نه ده چې تاسو څه ډول ژوند کوی، ځینې وختونه له داسې خلکو سره برخورد کوی چې تاسو ته ازار درکوي او دا څه ممکن ستاسو حالت بدل کړي. په دې مقاله کې غواړو په هغه څه مو پوه کړو، کله چې بهرني عوامل زموږ حالت خراب کړي، نو د بدلون لپاره یې کوم کارونه وکړو او څه ډول مو دغه بد حالت او احساس په غوره حالت بدل کړو؟

څه ډول مو بد حالت مدیریت کړو؟

ایا تر اوسه مو په دې اړه فکر کړی، چې ځینې وختونه له داسې وضعیت سره مخ کېږی، چې روحي حالت مو یکې ډېر بد وي؟ که دغه وختونه ثبت کړی، نو له دغه فهرست سره به مخ شی:
هغه وخت چې ښه خوب مو نه وي کړی
هغه وخت چې هوا مناسبه نه وي
هغه وخت چې ډېر بروبار وي
هغه وخت چې همکار مو ښه کس نه وي
هغه وخت چې بې احترامي درته وشي
په ژوند کې مو بدې پېښې هر وخت راتلای شي او وضعیت هغسې چې موږ یې غواړو، مخ ته نه ځي. حتی داسې چې تر ټولو شتمنو، روغو او خوښو کسانو هم دغه حالت تجربه کړی او له دغه څه متضرر شوي دي، نو د هر ډول ښو شرایطو د ښه والي لپاره اړتیا ده چې د هغو شرایطو په اړه معلومات ترلاسه کړو، نو له همدې کبله که غواړو چې بد وضعیت او حالت مو مدیریت کړو، اړینه ده چې لومړی مو خپلې ستونزې وپېژنو او د هغو په اړه مو خپل معلومات زیات کړو.
اصلي ستونزه دا نه ده چې زموږ په ژوند کې بدې پېښې واقع کېږي، بلکې ستونزه دا ده چې په دې پوه شو چې له هغو شیانو ونه وېرېږو چې زموږ حالت بد لور ته بیایي؛ ځکه هغه څه چې موږ ته زیان رسوي، هغه بده پېښه نه، بلکې د هغې پر وړاندې زموږ عکس العمل دی.
دا هم مه هېروئ چې منفي هیجانونه هم کېدای شي زموږ په گټه وي، خو هغه چې موږ ته ستونزې زېږوي، هغه د هیجانونو تجربې نه، بلکې په هغه منفي حالت کې د زیات وخت لپاره پاتې کېدل دي. له همدې کبله هغه کار چې د دغه حالت د کنټرول لپاره یې باید ترسره کړی، د ستونزې د عواملو پیدا کول او د هغه له منځه وړل دي. د دغه کار لپاره باید همدا اوس له ځانه سره یوه کوچنۍ کتابچه ولری او تر راتلونکو دوو اونیو پورې مو د ټولو هغو پېښو د عواملو نوملړ له ځانه سره برابر کړی چې تاسو ځوروي او شته ارامي مو له منځه وړي. خو دا څه په یاد ولری چې له دغه تمرین څخه زموږ موخه دا نه ده چې تاسو دې له هېڅ بدو پېښو سره مخ نه شی، بلکې موخه مو دا ده چې د خپل ځان، هیجانونو، منفي فکرونو او ستونزو په تړاو مو پوهه زیاته شي او د هغه د مدیریت لپاره کوټلي گامونه پورت کړئ؛ ځکه یوازینۍ لاره چې موږ د منفي سوچونو په گرداب کې له ډوبېدو ژغوري، هغه د ستونزو په اړه د معلوماتو او پوهې زیاتول دي.

څه ډول کولی شو چې ښه حالت رامنځته کړو؟

وروسته له دې چې د هغه څه په اړه مو پوه او معلومات ترلاسه کړل چې ستاسو حالت یې خراب کړی او ناارامه کړي یې یی، باید پر راتلونکي گام تمرکز وکړئ. راتلونکی گام چې باید پرې پوه شی، هغه دا دی چې لومړنیو غرایزو ته مو نه ووایئ. ځینې وختونه مو ممکن له دوستانو او شاوخوا خلکو څخه تندې خبرې واوری، نو په داسې حال کې چې زموږ لومړنی عکس العمل تل له هیجانونو ډک وي، غوره دا ده چې مخکې له عکس العمل څخه باید څو شېبې صبر وکړو او د دغه عمل ټول اړخونه و ارزوو.
فرض کړی چې له یوه دوست سره مو په کومه خبره شخړه رامنځته شوه، دلته هغه څه چې رامنځته کېږي، هغه دا دي چې تاسو غوسه کېږی او د غوسې په حالت کې مو ملگری له تاسو مایوسه کېږي او کله مو چې دغه غوسه اوردېږي، نو نه شی کولی له خپل ملگري سره مو په ډاډه زړه خبرې وکړی او د ستونزې پر حل وغږېږی. نو له همدې کبله دا وخت اړتیا ده چې خپل ځان مو کنټرول کړئ او هیجانونو ته مو اجازه ور نه کړی چې اړیکې مو خرابې کړي. که مو اړیکې درته مهمې وي، نو غوره دا ده چې نرمې او په ډاډ سره خبرې وکړی، که څه هم ډېر درته سخت وي.
د خوی او عادت مدیریت هم څه اسانه او ساده کار نه دی، بلکې داسې مهارت دی چې له هڅې پرته نه ترلاسه کېږي. خو که مو ځان ته وخت ورکړی او د دغه څه تمرین وکړی، له شک پرته ترلاسه کولای یې شی.
د بدو پېښو پر وخت تر ټولو غوره کار چې باید ترسره یې کړی، هغه دا دی چې ښه شیان مو په ذهن کې تصور کړی. باید داسې کارونه وکړی، چې د مغز د سروتونین په نوم ماده مو زیاته ترشح شي. ځان ته مو موخه وټاکئ چې د لږ تر لږه په لسو دقیقو کې باید له دغه بد حالت څخه ځان وباسی.

مه تسلیمېږئ

هېڅ داسې څوک نشته چې په ژوند کې یې دې بدې پېښې نه وي تجربه کړې، په ژوند کې وړاندوېنه ستونزمنه ده او شرایط هم په داسې ډول واقع کېږي چې تر ډېره منفي وي، خو د مثبتو او منفي خلکو ترمنځ یو توپیر دا دی چې مثبت او گټونکي خلک تل په منفي حالت کې نه پاتې کېږي، بلکې هر څومره چې ژر کېږي، له دغه حالته ځان وباسي.
په پای کې باید ووایم چې ژوند ډېر لنډ دی او باید د بدمرغیو په ډنډ کې یې تېر نه کړو، بلکې د ژوند له هرې ستونزې او شېبې څخه خوند واخلو او د ژوند د هرې شېبې د ښه کولو لپاره باید کار وکړو.

څارونکي بنسټونه: ټاکنو خپلواک کمېسیون په قصدي توگه ټاکنې ځنډوي

د مدني ټولنې غړو او ټاکنیزو څارونکو بنسټونو ویلي، ټاکنیز بهیر چې د قانون پر بنسټ یې وخت ټاکل شوی، په قصدي، سیاسي او د کمېسیون د ناغېړۍ له امله ځنډېږي.
د ازادو او عادلانه ټاکنو د بنسټ یا فیفا اجرایوي مشر یوسف رشید ازادي راډیو ته ویلي چې په ټاکنیز بهیر کې ځنډ عمدي، سیاسي او د کمېسیون د ناغېړۍ له امله رامنځته شوی دی.
نوموړي ویلي: «د انتخاباتو خپلواک کمېسیون چې د ولسي جرگې په انتخاباتو کې کومې مدیریتي او تخنیکي ستونزې درلودې، په ولسمشریزو انتخاباتو کې هم له ورته ستونزو سره مخ دی. له دې نور ځنډ نه شو زغملی، ځکه کمېسیون انتخاباتو ته هېڅ ډول چمتووالی نه لري او له یو کړکېچن وضعیت سره مخ دی، په پروسه کې ځنډ له شک پرته په راتلونکې مرحلې ناوړه اغېزې لري.»
دا په داسې حال کې ده چې د ټاکنو د خپلواک کمېسیون د ولسمشریزو ټاکنو د نوماندانو لومړنی نوملړ پرون اعلان کړ. دغه راز د نوماندانو دوه گونی تابعیت له هغو موضوعاتو شمېرل کېږي چې د ټاکنو د څار د بنسټونو په خبره، کمېسیون تر اوسه نه دی توانېدلی چې په دې اړه اسناد له بهرنیو چارو وزارته ترلاسه کړي.
خو د ټاکنو خپلواک کمېسیون ویلي چې دوی د احتمالي نوماندانو او د هغوی د مرستیالانو د دوه گوني تابعیت په اړه د دوو مکتوبونو په استولو سره له بهرنیو چارو وزارته معلومات غوښتي، خو یاد وزارت لا تر اوسه دوی ته په دې هکله بشپړ وضاحت نه دی ورکړی.
د بهرنیو چارو وزارت بیا دا ادعاوې رد کړې او ویلي یې دي چې دغه وزارت تر اوسه کمېسیون ته دوه بېلابېل مکتوبونه لېږلي، خو کمېسیون یې تر اوسه مکتوبونو ته ځواب نه دی ورکړی.
د ټاکنیزو څارونکو په باور، د ټاکنو خپلواک کمېسیون تر اوسه نه دی توانېدلی چې د ولسي جرگې د ۱۵ ولایتونو وروستۍ پایلې اعلان کړي. دغه نیوکې داسې مهال کېږي چې تېره اونۍ ولسمشر غني په دغه کمېسیون کې د جدي اصلاحاتو په راوستلو ټینگار وکړ. خو د مدني ټولنې غړي وایي، په ټاکنیزه پروسه کې ځنډ به ناوړه پایلې ولري. د مدني ټولنې یوه مسوول عزیز رفیعي ازادي راډیو ته ویلي: «د افغانستان دولت مکلف دی چې ملي پروسې په هره بیه چې وي، خلکو ته مهیا کړي، نه دا چې له ستونزو او خنډونو سره یې مخ کړي، په خواشینۍ سره چې وروستۍ پېښې څرگندوي چې یوشمېر هغه فرصتونه چې خلک راټولولای شي، له کړکېچ سره‌یې مخ کړي».

سیگار: افغان هوایي ځواک د بلک هاوک هلیکوپټرو د پیلوټانو او انجنیرانو کمبود لري

د افغانستان د بیارغونې لپاره د امریکا سرمفتش اداري یا سیگار ویلي چې د افغانستان هوایي ځواک د بلک هاوک هلیکوپټرو لپاره د پیلوټانو او انجنیرانو له کمبود سره مخ دی.
په راپور کې ویل شوي چې افغانستان ته د داسې پرمختللو امریکایي هلیکوپټرو ورکول به خطرناک کار وي، ځکه نه کافي پیلوټان ورته لري او نه هم داسې انجنیران لري چې د اړتیا په وخت کې تخنیکي ستونزې حل کړي.
سیگار د افغانستان د هوایي ځواکونو په اړه دا اندېښنه په داسې وخت کې څرگنده کړې چې له دغه هېواده د امریکایي پوځیانو د وتلو پر امکان ضد او نقیض راپورونه خپرېږي.
واشنگټن ویلي چې تر ۲۰۲۳ ز کاله به افغانستان ته ۱۵۹ بلک هاوک هلیکوپټرې ورکړي چې له دې شمېرې یې تر اوسه ۱٦ هلیکوپټرې افغان پوځ ته رسېدلې دي.
دا په داسې حال کې ده چې د دغو هلیکوپټرو د ترمیم او ساتنې مسوولیت اوسمهال د بهرنیو انجنیرانو په غاړه دی.
خو سیگار په دغه راپور کې د امریکا حکومت ته سپارښتنه کړې چې د افغانستان د هوایي ځواک پیلوټانو ته د بلک هاوک هلیکوپټرو د استفادې د زده‌کړې روزنیز پروگرامونه او د انگریزي ژبې کورسونه جوړ کړي. سیگار دغه راز وړاندیز کړی چې امریکا باید د دغه کار لپاره ځانگړي انجنیران وروزي.
په راپور کې ویل شوي چې د امریکا حکومت دا هلیکوپټرې د امریکا د ولس د مالیې په پیسو اخلي او که چېرې د افغانستان هوایي ځواک ورته ونه روزل شي، افغانستان ته د بلک هاوک ورکول به د امریکایانو د مالیې د ضایع کېدو معنی ولري، خو د افغانستان د هوایي ځواک چارواکو په دې اړه تبصره نه ده کړې.
د افغانستان هوایي ځواکونه اوسمهال د تروریزم پر ضد په مبارزه کې د روسیې ساخت پر هلیکوپټرو زیاته اتکا کوي، خو غواړي چې ځای یې د امریکا ساخت بلک هاوک هلیکوپټرې ونیسي.
رویټرز خبري اژانس د ۲۰۱۸ ز کال په ډسمبر میاشت کې په یوه راپور کې ویلي وو چې د افغانستان د هوایي ځواک ۴۷ (۱۷-MI) الوتکې ټولې تخنیکي ستونزې لري.
په راپور کې ویل شوي وو چې د افغانستان هوایي ځواک له الوتکو زیات کار اخلي او له دې امله یې ترمیم ته چندان پاملرنه نه کېږي چې ډېرې اندېښنې یې پیدا کړې دي.

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	۷٤,۹۰
€	۸۵,۵۰
Rp.	۵۳٦
₹	۱۰٦۵
¥	۱۱
£	۹۷,۲۰

پروازونه

کابل - هرات	12:00
کابل - دوبی	21:00
کابل - کندهار	16:00

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 شمېرې

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

مسیر ورځپاڼه
مسوول مدیر: اسدالله وحیدي
مرستیال: شفیق امیرزی
ایډېټران: 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

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د سلواغې ۱۷مه | د ۲۰۱۹ د فبروري شپږمه | دویم کال | ۳۳۱مه ګڼه

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

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننګرهار	خوست
۳	٤	۹	٤	۱۵	۱۱
-۱۲	-۵	-۳	-۳	۲	-۳

شرعي وختونه: سهار ۰۵:۳۸ | لمر ختل ۰۷:۰۲ | ماسپښین ۱۲:۲۵ | مازیګر ۰٤:۰۹ | ماښام ۰۵:٤۷ | ماخوستن ۰۷:۱۱

نړۍ

امریکا: د اروپايي هېوادونو له لوري د ګوايدو له په رسمیت پېژندلو هرکلی کوو

۳

د عراق ولسمشر: امریکا له عراق نه پر ایران د څار حق نه لري

د عراق ولسمشر د دغه هېواد په خاوره کې د امریکا متحده ایالتونو له پوځي اډې پر ایران د څار په تړاو د ټرمپ پر خبرو نیوکې کړې او ویلي یې دي چې ټرمپ د دغه کار لپاره د بغداد اجازه نه ده اخیستې.

دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې د متحده ایالتونو ولسمشر ډونالډ ټرمپ ویلي وو چې امریکا په عراق کې له خپلې پوځي اډې پر ایران څارنه کوي.

خو تازه د عراق ولسمشر، بهرام صالحي د ټرمپ یادې څرګندونې رد کړې او ویلي یې دي چې امریکا له بغداده د دغه کار اجازه نه ده اخیستې.

نوموړي زیاته کړې: «ولسمشر ټرمپ له عراقه اجازه نه ده اخیستې. په عراق کې امریکایي ځواکونه د یوې هوکړې له مخې له ترهګرۍ او داعش سره د مبارزې په موخه پاتې دي او بل ځانګړی ماموریت نه لري.»

د عراق ولسمشر چې د ایران له متحدینو هم ګڼل کېږي، له ګاونډیو هېوادونو سره پر نویو اړیکو ټینګار کړی دی.

صالح ویلي: «ایران زموږ ګاونډی هېواد دی، موږ ۱۴۰۰ کیلومتره ګډه پوله سره لرو. د عربو په نړۍ کې زموږ ګټې له ګاونډیو سره په ښو اړیکو کې دي.»

د عراق ولسمشر دغه راز ویلي چې د هېواد اساسي قانون یې د دوی له خاورې د نورو ګاونډیو د ملي ګټو پرضد کارونه ردوي او په خبره یې، چاته به اجازه ورنه کړي چې خاوره یې د نورو پرضد وکارول شي.

د ازادۍ کور: په امریکا کې ډیموکراسي خورا کمزورې شوې ده

د بشري حقونو یوې مدافعې ډلې فریډم هاوس یا د ازادۍ کور خبرداری ورکړی چې په متحده ایالتونو کې د ډیموکراسۍ پر وړاندې خنډونو په ټوله نړۍ کې مدني ازادیو او سیاسي حقوقو ته زیان اړولی دی.

په واشنګټن کې مېشتې دې ډلې په خپل راپور کې د تېر ۲۰۱۸ زېږدیز کال جریاناتو ته په پام سره په ټوله نړۍ کې د بشري حقونو وضعیت څېړلی دی.

دغه راپور د نړۍ په ٦٨ هېوادونو کې د مدني ازادیو یو تیاره تصویر وړاندې کوي، خو په هېوادونو کې په دې برخه کې د پرمختګ خبر ورکوي.

فریډم هاوس د روسیې، ایران، اذربایجان، مونته نګرو، هنګرۍ، صربیا او د منځنۍ اسیا پر ۳ هېوادونو په تېرو پرله پسې ۱۳ کلونو کې د بشري ازادیو په برخه کې د پاتې راتلو له کبله نیوکې کړې دي.

په راپور کې وړاندې راغلي چې که څه هم د نړیوالو معیارونو پر بنسټ په امریکا کې ډیموکراسي لا هم پیاوړې ده، خو په تېرو اتو کلونو کې خورا زیاته کمزورې شوې ده.

په واشنګټن کې مېشته د ازادۍ کور دغه ډله هر کال په نړیواله کچه د ډیموکراسۍ له پلي کېدو څېړنې کوي چې ډېری وخت یې پایلې د ځینو هېوادونو له لوري نه منل کېږي.

وزارت مخابرات: برای جلوگیری از آزارهای انترنتی سیستم های بازدارنده ایجاد میشود

وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی، از افزایش استفاده کنندگان انترنت در کشور خبر داده می‌گوید که برای مصئونیت هرچه بیشتر و جلوگیری از آزار و اذیت های انترنتی، سیستم های بازدارنده ایجاد می شود.

شهزاد گل آریوبی وزیر مخابرات و تکنالوژی معلوماتی، دیروز در نشستی که به مناسبت تجلیل از روز جهانی «انترنت مصئون» در کابل راه اندازی شده بود، گفته است که سال گذشته در افغانستان حدود هفت میلیون تن از انترنت استفاده می کردند؛ اما در سال جاری این تعداد به ۹،۷ میلیون تن افزایش یافته است.

وی افزوده است که شمار کاربران صفحات اجتماعی، روز تا روز در کشور در حال افزایش می‌باشد؛ اما برخی کاربران، با استفاده نادرست از انترنت، باعث آزار و اذیت شهروندان می شوند.

او خاطر نشان کرده است که برای جلوگیری از آزار و اذیت شهروندان از سوی برخی کاربران، این وزارت روی سیستم و قانون بازدارنده ای کار می کند تا کسی سبب مزاحمت برای شخص دیگر نشود.

اما به گفته آریوبی، تا زمانی که مردم از چگونگی استفاده از تکنالوژی نوین آگاهی حاصل نکنند، وضع محدودیت ها مثمر واقع نمی شود.

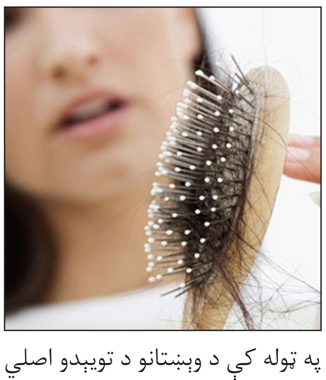
میرویس بلخی سرپرست وزیر معارف که نیز در این نشست شرکت کرده بود، گفت: «در کنار آموزش ما تلاش داریم تا تمام دختران و پسران معارف را هم وارد انترنت بسازیم تا هیچ شهروند افغانستان در هیچ شاخصی، از کسی عقب نمانند».

وی علاوه کرد که تا یک سال دیگر ٦۰۰۰ لیسه از طریق وزارت معارف، تحت پوشش تکنالوژی انترنتی قرار خواهند گرفت.

اما وی افزود: «در فضای مجازی، باید امنیت فزیکی و شخصی ما تأمین باشد، شاید بسیاری کس‌ها عکس‌ها و رازهای مهمی را با دوستان خود شریک سازند، فلهذا داده های کاربران باید مصئون باشد».

ژوند

د سر وېښتان ولې تویېږي؟



په ټوله کې د وېښتانو د تویېدو اصلي لامل د وېښتانو په پیازو کې اختلال او د غوړو غودو پیدا کېدل دي، خو دا ستونزمنه ده چې په هر چا کې د دې ناروغۍ لاملونه په ګوته کړو.

ناسمه تغذیه یعنې په دوامداره توګه د هغو خوراکي توکو مصرفول، چې په خپل ترکیب کې معدني مواد نه لري، د وېښتانو د تویېدو اصلي لامل کېدای شي. دغه راز ذهني ناارامي، ډار، سټرېس او ځینې نورې ناروغۍ هم د وېښتانو د تلو لامل کېدای شي.

ډېری وخت تبه هم د دې لامل کېږي چې د انسان وېښتان له منځه ولاړ شي. مسمومه او یا میکروبي وینه او د الکولي مشروباتو څښل هم د دې لامل کېږي چې وېښتان تویې او کمزوري شي.

سر مو مساج کړئ

د دې لپاره چې سردرد مو ښه شي، سر مو مساج کړئ. که د لاسونو د دوو ګوتو په واسطه ورو ورو د خپل سر پوستکی وموښې او مساج ورکړې، نو په ډېر لږ وخت کې به د ډېرې ارامۍ احساس وکړې. سر او جمجمې ته مساج ورکول، په دې برخه کې د وینې جریان تېزوي او د سر پوستکي او وېښتانو ته د معدني موادو د رسېدو لامل کېږي.

موبایل مو ولې ګرمېږي؟

دا چې نن سبا ټول خلک له موبایل څخه ګټه اخلي، نو د موبایل ګرمېدل هم ورته په یوه لوی سرخوږي بدل شوي دي او وېره یې ور اچولې ده. تاسو ته به معلومه وي چې ځینې موبایلونه ان وچاودېدل، خو په هغه کې بیا تر ډېره ستونزه په بېټرۍ کې وه. له بېټرۍ پرته هم ځینې موبایلونه د کارولو پر مهال ګرمېږي؛ ځکه نوي موبایلونه په دننه کې د یخېدو سیستم نه لري. د ګرمېدو یې هم ډېر لاملونه په ګوته شوي دي. لومړی دا چې تاسو اصلي چارجر نه کاروی او د موبایل بېټرۍ مو په نامنظم ډول چارجېږي. دویم لامل یې دا دی چې پر یو وخت پکې ډېر اپونه خلاص پاتې وي چې د موبایل پر پروسیسر بوج راوړي. له کچې زیات د موبایل له کامرې هغه که د عکس لپاره او یا هم د ویډیو لپاره وي، ګټه اخیستل هم موبایل ګرموي.

مخامخ د لمر شعاع هم ستاسو موبایل ګرمولی شي. تاسو به لیدلي وي چې اوس په بازار کې د موبایل لپاره ډول ډول پلاستیکي پوښونه خرڅېږي. دغه پوښونه هم په ګرمه هوا کې د موبایل د ګرمېدو لامل کېږي. د دې ټولو ترڅنګ، که ستاسو موبایل ویروس ولري، پر پروسیسر یې بوج راځي او د موبایل د ګرمېدو لامل کېږي. یوه څه ته مو باید پام وي، چې که په پر له پسې ډول ستاسو موبایل ګرم شي، عمر یې یو پر دوه کمېږي.