



### مریم پوهنتون

په مریم پوهنتون کې ٧٣ استادان د تدریس چارې پر مخ وړي، چې له ډلې یې ځینې دوکتور او ٨٠ سلنه یې بیا د ماسټرۍ تر کچې لوړې زده کړې لري.



### اسیا پراختیایي بانک: افغانستان

#### کې د برېښنا د تولید دوې مهمې پروژې پلې کوو



د اسیا پراختیایي بانک غواړي سر کال په افغانستان کې د برېښنا د تولید دوې مهمې پروژې پلې کړي. په کابل کې د اسیا پراختیایي بانک مسوولین وايي، سر کال به د کندهار په ارغنداب کې د اوبو څېړنیزه پروژو او د لمريزې برېښنا پروژو پلې کړي او لگښت به یې هم خپله دوی ورکړي. د دغه بانک چارواکي وايي، اوسمهال د سالنگ د دویم ټولن د تخنیکي څېړنې په موخه، له افغان حکومت سره کار کوي. د اسیا پراختیایي بانک د شمېرو له مخې، اوسمهال د دغه بانک په مالي مرسته په افغانستان کې نږدې دېرش بېلابېلې پروژې تر کار لاندې دي او مسوولان یې وايي چې پر دغو پروژو د دغه بانک میلیارډونه ډالره لگېږي. د دغو پروژو په عملي کېدو سره به تر ډېره د خلکو ستونزې حل شي.

# مسیر

ورځپاڼه

نوی لید، نوی منزل

www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۷ د کب ۲۶مه | د ۲۰۱۹ د مارچ ۱۷مه | دویم کال | ۳۵۱مه گڼه

## د کابل ښار صرافان حکومت ته: که مو امنیت تامین نه کړئ، خپلې پانگې به له افغانستانه وباسو



په وروستیو دوو میاشتو کې له امریکا سره مخالفت څه مانا لري؟

د سولې ضد مصنوعي او مغرضانه هڅې په څه مانا؟

علت عزت نفس پایين؛ ۱۱ عادت اشتباه که عزت نفس شما را نابود می کند

### مأموریت یوناما در افغانستان به جای یک سال برای شش ماه دیگر تمدید شد



شورای امنیت سازمان ملل متحد، به علت اختلافهای ایالات متحده امریکا و چین نتوانست که مأموریت سیاسی این سازمان را در افغانستان برای یک سال تمدید کند. این اختلافها سبب شدند که مأموریت یوناما در افغانستان تنها برای شش ماه دیگر تمدید شود. عادلہ راز، نماینده همیشهگی افغانستان در سازمان ملل متحد در این باره ابراز تأسف کرد و افزوده است: «ما از این که انشعاب میان اعضا به این منجر شد، تا مأموریت یوناما برای شش ماه، نه برای دوازده ماه تمدید شود، متأسف استیم. هرچند ما می دانیم که تعهد این شورا به مأموریت دوازده ماهه است. ما در این شش ماه خواهیم کوشید که یک مأموریت مؤثر و جامعه را برای خدمت به مردم افغانستان زمینه سازی کنیم.»

با آن که حکومت افغانستان امیدوار است که در شش ماه آینده بتوانند، تا مأموریت مفیدی داشته باشد، اما نماینده امریکا در سازمان ملل متحد از تمدید نشدن این مأموریت برای یک سال ابراز نا امید می کند.

جاناتان کوهن، معاون نماینده همیشهگی ایالات متحده در سازمان ملل متحد، چنین اظهار داشت: «ما از این که این شورا نتوانست درباره مأموریت سیاسی سازمان ملل در افغانستان برای یک سال به اجماع برسد، ناامید شده ایم. چین، این قطع نامه را به گروگان گرفت و تأکید می ورزد که به جای مردم افغانستان، این قطع نامه را به اولویت های سیاسی ملی چین پیوند دهد. در نتیجه این کار، شورای امنیت به جز پذیرفتن تمدید مأموریت کوتاه مدت، چاره دیگری نداشت.»

### په افغانستان کې د جنگي جرمونو څېړونکو ته وېزې نه ورکوو



مخ ۲

### قلم الدين: حکومت دې په درواغجنو تبلیغاتو د سولې مخه نه نیسي

د افغان سولې په تړاو د طالب استازو او امریکایي هیئت ترمنځ له پرمختګونو سره هممهاله، ولسمشر غني ته نږدې کسان د دې پروسې پر وړاندې ظاهراً د خنډونو د رامنځ ته کولو هڅې کوي.

د حرکت انقلاب اسلامي افغانستان گوند د رهبري شورا غړو، د ختیځ زون له ځینو دیني عالمانو سره یوې ناستې ته د خبرو پرمهال ویلي، چې اوسمهال د سولې ټینګښت ته تر بل هر وخت هیلې ډېرې شوې، خو حکومت په ملي او نړیواله کچه د سولې خلاف ذهنیتونه جوړوي.

دوی وايي چې حکومت دې د سولې خلاف له اقداماتو لاس واخلي او د دغه بهیر په تړاو دې ناسم تبلیغات نه کوي.

د دغه گوند رییس مولوي قلم الدين په دې اړه ویلي: «له امریکایانو سره مو په پټو سترګو تړون لاسلیک کړو، خو اوس چې هغوی د سولې غږ کوي، تاسې یې مخالفت کوی.»

په ورته وخت کې ځینې دیني عالمان وايي، چې افغانان تر هرڅه وړاندې سولې ته ضرورت لري او هېچا ته به اجازه ور نه کړي، چې د سولې پر وړاندې خنډونه جوړ کړي.

دوی وايي چې سوله د ټولو افغانانو لپاره لومړیتوب لري، حکومت دې تر ټاکنو مخکې د سولې ټینګښت ته اراده ونیسي، ځکه روان بحران یوازې سوله حل کولی شي، نه ټاکنې.

دوی دغه راز له طالبانو هم په کلکه غوښتي، چې د سولې په خبرو کې له نرمښت څخه کار واخلي او د داسې بریدونو څخه دې ډډه وکړي، چې بېګنا ولسي وګړو ته په کې مرګ ژوبله اوږي.

Shigal ENGLISH ACADEMY

2019

Shigal ENGLISH ACADEMY

ADMISSION OPEN

Dehbori, Second street behind Dehbori Park, 3rd district, Kabul, Afghanistan.

0784189282



دریځ

په وروستیو دوو میاشتو کې له امریکا سره مخالفت څه مانا لري؟

د ولسمشر غني د ملي امنیت سلاکار حمدالله محب د ملي یووالي د حکومت د تگلارې خلاف ژبه کارولې ده. نوموړي پر زلمی خلیلزاد تورونه لگولي او ویلي یې دي چې دوی ته معلومات نه ورکوي، طالبانو ته کمپاین کوي او غواړي خپله د افغانستان وایسرای شي. نوموړي دغه راز د امریکا له تگلارې ناخوښي څرگنده کړې ده او گيله یې کړې چې د امریکا د ملي امنیت سلاکار ورسره نه دي کتلي.

د حمدالله محب خبرې ښې وې، د افغان حکومت دریځ باید همداسې وي، خو ایا دوی په دغه دریځ کې رښتیني دي؟ ایا رښتیا د افغانستان د گټو لپاره دا دریځ خپلوي؟ او دا ډول دریځ په اوسنیو حالاتو کې د افغانستان له گټو سره مرسته کولی شي؟

د ملي یووالي حکومت د امریکا د احسان پوروی دی، امریکا جوړ کړ او د افغانستان د ارزښتونو، تاریخ او اساسي قانون خلاف جوړ شوی دا حکومت یې پنځه کاله وساته. د ملي یووالي حکومت هم د افغانستان د گټو او ارزښتونو خلاف امریکا ته ډېر څه ورکړل او اړیکه یې تر ډېره د آمر او مامور وه. ولسمشر غني د خپل کار په لومړیو کې ورسره شرمونکې امنیتي تړون لاسلیک کړ، د امریکا هره غوښتنه یې ومنله، د امریکا پر جنایتونو یې سترگې پټې کړې، د هغوی بمباری او هر جنایت یې تحمل کړ او آن د هغوی جنایتونه او جرمونه یې هم خپل وگڼل. امریکا بمباری وکړې، دوی توجیه کړې، امریکا خلک ووژل، دوی وویل چې امریکا نه، مور وژلي، امریکا اردو او پولیس بمبار کړل، دوی پرې پټه خوله پاتې شول. دا یوه پېښه نه ده، بلکې سلگونه پېښې دي چې د ملي یووالي حکومت پکې د افغانستان ارزښتونه، خپلواکي، حیثیت، گټې او ملي حاکمیت تر پښو لاندې کړ، څو امریکا خوشاله وساتي. امریکا له طالبانو سره اړیکې جوړې کړې، خبرې پیل شوې، ولسمشر غني وویل چې دا زموږ طرحه ده او هر څه په تدبیر او دقت سره مخکې ځي. امریکا له طالبانو سره په خبرو کې دولت ته هېڅ معلومات نه ورکول، خو ولسمشر غني به ویل چې زه پوره معلومات لرم او خلیلزاد گزارش را کوي. امریکا به له طالبانو سره مخامخ او پټې خبرې کولې، ارگ به ویل چې آخر به موږ پکې ور گډیږو.

په تېرو څلورو کلونو کې د ارگ او امریکا اړیکه د مامور او آمر اړیکه وه. امریکا به هر څه ویل او ارگ به په پټو سترگو منل. اوس هم دا اړیکه همغه ډول ده. اوس هم پر امریکا له دې امله نیوکې نه کېږي چې د افغانستان گټې خوندي شي، بلکې نیوکې له دې امله دي چې په راتلونکي بدلون کې اوسنی ولسمشر او ملگري یې نشته. له همدې امله ضد او نقیض دریځونه لري چې دا په هېڅ ډول د افغانستان په گټه نه دي.

که ولسمشر او ملگري یې رښتیا پر امریکا شک لري او غواړي د افغانستان گټې خوندي کړي، لومړی دې پر امنیتي تړون له سره غور وکړي. بیا دې په کلو او بانډو کې روان وحشت بند کړي چې امریکایي ځواکونه یې زموږ د ځواکونو سره په گډه کوي. حکومت دې خپلواک او د افغانستان د گټو پر اساس عمل وکړي. له دې پرته دا یوازې د واک د تداوم ناکامه هڅه ده چې د واک په وروستیو کې کېږي او هېڅ گټه نه لري.

د سولې ضد مصنوعي او مغرضانه هڅې په څه مانا؟

لیکنه: قاضي نجیب الله جامع

د افغان سولې او افغان - امریکا جگړې کیسه اوس د پیل څخه خورا وړاندې تللې او د دوحې د مذاکراتو چې لا هم دوام لري او په دې تړاو د سیمه ییزې او نړیوالې اجماع ترڅنګ کورني ورک ډیالوګ د بین الافغاني لوري په توګه وروسته له ۴۰ کاله جگړو، درېدړیو، وحشتونو او ماتمونو د افغان ولس هیلی، یوځل بیا راټوکولي او د سپېڅلي بریا زيری ته د یو رښتیني سباوون شېبې شمېري.

اوس په دغسې نازکو شرایطو کې یوه ډله خلک چې هېڅ ډول ولسي رښني او له ملي جریانونو سره د ولسي لومړیتوبونو چې سوله، خپلواکي، امن، د افغان وژنې پای ته رسېدل او د موجوده ټولو وحشتونو پای دی، د داعيې خلاف یو ډول ترتیب شوی، د بل چا له خوا په لاس او خوله کې ورکړل شوی، د افغانانو د خوښې، تمې او هیلو څخه بېګانه د سولې سره په ټکر کې غرونه پورته کوي. دغو مجهولو کړیو تر دې وړاندې، کله چې په ۲۰۱۴ ز کال کې پخواني افغان ولسمشر حامد کرزي

له امریکا سره د لعنتي امنیتي تړون پسر د ولسي مخورو، روڼ اندو او سیاسي جریانونو د استازو په شمول مشورتي لویه جرګه راوبلله، نو دوی د غربي سفارتونو چې د امریکا او انگلستان سفارتونه یې مخکښان وو، لومړی د جرګې تر دایرېدو وړاندې د امریکا د نظامي شتون د دوام لپاره مټي رابډ وهلې او هغه ډول ناروا کمپاینونه یې د یوشمېر مزدورو او پردیوالو رسنیو پر ملاتړ مخکې یوړل، کوم چې د دغه دنیوي غلامۍ او اخروي ذلت تړون مخالفین چې پوره ولس وو، مات کړي او بیا د ذکر شویو سفارتونو پرمټ د جرګې تالار ته ننوتل او هلته یې د افغان حکومت په دننه کې غرب پلوه جوالیانو، اردلیانو، برېځانو او کرابي وطن پلورو سره د هغو هېوادپاله افغانانو پر خلاف لاس یو کړ چې لومړی یې نه غوښتل دغه کرغېرن امنیتي تړون چې تر گندمگ څو چنده بدتره و او پر تصویب سره یې د یعقوب خان او عبدالرحمان خان دواړو مخونه ۱۰۰۰ ځله پرمینځل کېدل، تصویب شي او که چېرې بیا هم دا کار کېږي، نو هغوی ۳۱

مورده داسې وړاندیزونه لرل چې کولای یې شوای لږترلږه د تړون له شرمونکې پردیوالې څخه یې په نسبي توګه راکاږل، خو دوی د خپلو بادارانو د خوښې لپاره دا هرڅه تر پښو لاندې کړل او هغه تړون یې داسې تایید او تعبیر کړ، چې د جرګې گډونوالو هر هغه څه چې د امریکا سفارت لیکلي وو، دوی په پټو سترگو منلي دي.

د دوی د ورځ چاریو او بلواکیو پایله دا شوه چې د افغانانو په کورونو نوي ماتمونه او ټکي راکښته شوي، د پاکستان هغه یرغلګرانه راکټي بریدونه څو برابره شول، چې دوی یې ادعا کوله چې د لعنتي امنیتي تړون په لاسلیک سره به پای ته رسېږي، د بهرنیانو خپلسري د شپښو چاپو، ږندو بمبارونو څخه د امنیتي تړون له لاسلیک وروسته د افغان ولس د ملي ارادې تر بدلولو هم ورسېده چې د ملي یووالي گډوله حکومت یې شرمونکې بېلګه کېدای شي. هغه چې د ۸ میلیونو افغانانو مستقیمه اراده او د ۳۰ میلیونه افغانانو رسمي برخلیک یې د جان کیري د سفارتي پرېکرو قرباني کړه او دا لا څه چې د امنیتي تړون له برکته امریکا شمالي کوریا، ایران، چین او روسیې ته د بمونو د مور په غورځولو سره عملاً د جگړې اعلان وکړ او دا یعنی د افغانستان له جغرافیې د سیمې او نړۍ گواښنه! د دغو ټولو ښه پایله د امریکا پر شتون د یادو هېوادونو د بې باوري زیاتېدل او د امریکا د وتلو پر موضوع کې د چین، روسیې، ایران او پاکستان د نظر یووالی دی.

اوس هم دغه بې مسوولیته ډیموکراتان، بې ولسه مدنیان، حرفوي وطن فروشان، د افغان ښځې پر عزت داغ پروژیان، د افغان امریکایي پوهنتون بې مغزه فولبرایټران او له غربه راغلي حوس پرسته تکنوکراتان د همدغه مجهولو، استخباراتي او بل ارادي ادرسونو څخه پر ملاتړ او راشن اخیستلو سره د افغان سولې او افغان - امریکا جگړې د پای ته رسولو د کامیابو مذاکراتو پر خلاف مصنوعي او له ورايه ترتیب شوي مغرضانه، له عقدي ډک او مریض پروپاګندونه په لاره اچوي او غواړي چې دا نړۍ ته د افغان ولس د اندېښنو، غوښتنو او شرایطو په توګه وښيي.

دغه تبلیغاتي غرونه تر ډېره د ښځو، ځوانانو، قومي او مذهبي لږکیو پر ادرسونو اعلانېږي او بیا د پردیوالو رسنیو او غربي، اروپایي سفارتونو له خوا د یوې داعيې په توګه باد ورکول کېږي او انعکاس پیدا کوي. اوس که څه هم د ۲۰۱۴ ز کال شرایط بدل شوي او د دوی منفرې څېرې افغان ولس ښې بېژني، خو د دغو ټولو سره سره، د سولې افغان خواوې چې حکومت یې په سرخپلو کې راځي، د دا ډول کړنو جدي مخنیوی دې وکړي، د واک د دوام په موخه دې د جگړې دوام نه غواړي، بلکې پر ولس د تکیې له لارې دې خپل حاکمیت تضمین کړي چې هغه لاره یوازې د سولې له درشله تېرېږي او ولس باید د زیانمن لوري په توګه اجازه ورنه کړي چې د څو بدمستو د ککړو فکرونو او بدرانگو ډرامو قرباني شي.

رپورونه: ټرمپ له لوړپوړو امریکایي چارواکو سره په پټه د افغانستان په اړه غونډه کړې ده



د امریکا متحده ایالتونو ولسمشر ډونالد ټرمپ له لوړپوړو پوځي، سیاسي او استخباراتي امریکایي چارواکو سره د افغانستان د مسئلې په اړه خبرې کړې دي.

دغه امریکایي چارواکي په یاده ناسته کې د څو ساعتونو لپاره، د بندو دروازو شاته د افغانستان په اړه غږېدلې دي.

د اسوشیټېډپریس خبري اژانس د راپور له مخې، په دغه ناسته کې د ټرمپ مرستیال مایک پېنس، د امریکا د ټولو ځواکونو لوی درستیز جوزیف ډانفورډ، د امریکا د استخباراتو مشر جینا هسپل، د دغه هېواد د ملي امنیت شورا سلاکار جان بولټن او د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپيو گډون کړی و.

دا په داسې حال کې ده چې د تېرې پنجشنبې په ورځ د افغان حکومت د ملي امنیت شورا سلاکار حمدالله محب په واشنگټن کې خبریالانو ته ویلي وو، چې زلمی خلیلزاد له طالبانو سره په خبرو کې د «شخصي گټو» په لټه کې دی او افغان حکومت د یادو مذاکراتو په اړه معلومات

نه لري. د محب دغه څرگندونې د امریکایي چارواکو له سخت غبرگون سره مخ شوې او څو ساعته وروسته د امریکا د بهرنیو چارو وزارت، محب خپل وزارت ته ورغوښتی دی. په سیاسي چارو کې د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیال د افغانستان د ملي امنیت شورا سلاکار ته ویلي، چې زلمی خلیلزاد د امریکا د بهرنیو چارو د وزیر استازی دی او پر سفیر خلیلزاد حمله د امریکا پر بهرنیو چارو وزارت حمله ده او زیاته کړې یې ده، چې دا ډول څرگندونې د امریکا او افغانستان حکومت ترمنځ په دوه اړخیزو اړیکو او همدارنګه د سولې په بهیر کې د ستونزې د رامنځته کولو لامل ګرځي.

پامپيو: په افغانستان کې د جنګي جرمونو څېړونکو ته وېزې نه ورکوي



د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپيو ویلي، چې د نړیوالې محکمې اړوند هغو کسانو ته وېزې نه ورکوي، چې په افغانستان کې د جنګي جرمونو په اړه څېړنې کوي.

نوموړی دغه څرگندونې په داسې حال کې کوي، چې وړم کال د جرمونو نړیوالې محکمې اعلان کړی و، چې غواړي په افغانستان کې د ځینو جنګي جرمونو په اړه څېړنه وکړي.

له دغه اعلان وروسته، د امریکا د ولسمشر ډونالد ټرمپ ادارې ویلي وو، که د جرمونو نړیواله محکمه وغواړي په افغانستان کې د جنګي جرمونو تورونه وڅېړي، د دې محکمې ارزوونکو ته به امریکا ته د ننوتو

اجازه ورنه کړي. د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپيو په واشنگټن کې خبریالانو ته ویلي، چې د هغو کسانو پر وړاندې د وېزو د محدودیت سیاست اعلانوي، کوم چې د جرمونو نړیواله محکمه کې د امریکایي

نوموړي دا هم ویلي چې د جرمونو نړیوالې محکمې د ارزوونکو د وېزې د محدودولو سیاست عملاً پلي کېدونکی دی.

پامپيو گواښ کړی چې د یادې محکمې پر وړاندې د وېزې محدودیت لگول د امریکا د هڅو پایله نه ده او که دغه محکمه خپل چلند بدل نه کړي، امریکا به یې پر وړاندې اقتصادي بندیزونه ولگوي.

د یادونې ده چې د نړیوالو جرمونو ارزوونکې محکمې د ۲۰۱۷ ز کال په نومبر کې له خپلو قاضیانو عوښتي وو، چې په افغانستان کې د جنګي جرمونو اړوند ادعاوو د ارزونې رسماً پیلولو لپاره، لازم مجوز صادر کړي.



## د کابل ښار صرافان حکومت ته: که مو امنیت تامین نه کړئ، خپلې پانگې به له افغانستانه وباسو



د کابل ښار سوداګر او صرافان ګواښ کوي، که یې حکومت امنیت تامین نه کړي، نو ښايي خپلې پانگې له افغانستانه وباسي. تېره ورځ د کابل ښار صرافانو کاري اعتصاب کړی و او د وروستيو نامنيو په اړه یې اندېښنه څرګنده کړه. دوی چې شمېر یې لسګونه کسانو ته رسېده، له حکومتو وغوښتل چې امنیت یې تامین کړي او که داسې و نه کړي، نو دوی همدا راز د انسان تښتونکو له لوري د مهسا نومي ماشومي د وژل کېدو په تړاو سخت غبرګون وښود. د صرافانو اتحادیه وايي، چې حکومت په ځلونو ورسره د امنیت د تامین ژمنه کړې ده، خو تر دې دمه یې هېڅ ژمنه عملي کړې نه ده. خو ورځې وړاندې انسان تښتونکو په کابل ښار کې د یوه صراف لور تښتولې او بیا یې وژلې وه. دې مسئلې په ټولنيزو رسنيو کې پراخ غبرګون پارولی دی او کاروونکي له حکومتو د دغو کسانو د اعدام او قانوني جزا وړکولو غوښتنه کوي. تېره ورځ د کابل ښار صرافانو هم په همدې تړاو خپل توند غبرګون وښود او حکومت یې په بې کفایتۍ تورن کړ. د کابل صرافانو د اتحادیې مسوولان وايي،

چې د روان کال له پیل راهیسې یې د سوداګرو ۱۲ مورده قتل او برمه کېدو پېښې ثبت کړې دي، خو حکومت یوازې په ځینو مواردو کې دغو دوسیو ته رسیده گي کړې ده. د شپږ کلنې مهسا له وژل کېدو څلور ورځې وروسته، په کابل کې د صرافانو سراسري اتحادیې، د دې پېښې په غبرګون کاري اعتصاب وکړ. دا یوازینی پېښه نه ده چې د حکومت د بې کفایتۍ له امله رامنځ ته شوې ده، بلکې که حکومت اقدام ونه کړي، ښايي د لسګونه انسانانو ژوند له ورته برخلیک سره مخ شي.

د کابل ښار د صرافانو د اتحادیې رییس میر افغان صافی وايي، هغه کسان چې نیول شوي باید اعدام شي او هغه چې نه دي نیول شوي، په نیولو کې یې دې حکومت هڅه وکړي. نوموړی زیاتوي: ((هغه کسان چې نیول شوي دي ژر تر ژره دې په علني توګه اعدام شي، هغه کسان چې نه دي نیول شوي باید و نیول شي، ژر دې د قانون منګولو ته وسپارل شي او په علني توګه دې خپله سزا ووبښي)).

میر افغان صافی وايي، په ځلونو یې له حکومت سره خپلې امنیتي اندېښنې شریکې کړې دي، خو دوی د قناعت وړ اقدامات نه دي کړي. هغه وايي، که حکومت پر وخت د غلاوو، سړي تښتونو او ورته جرمونو قضیې ونه څېړي او مجرمینو ته سزا و نه کړي، نو دغه ډول پېښې به ورځ په ورځ ډېرې شي.

د هېواد لویه څارنوالی بیا وايي چې دغه قضیه د دوی تر څېړنې لاندې ده. د لویې څارنوالۍ وپاند جمشید رسولي وايي، د مهسا د قتل قضیه د دوی تر څېړنې لاندې ده او دوی له امنیتي ادارو سره په ګډه د دې قضیې څېړنه پیل کړې ده. د ده په خبره، لویه څارنوالی ژمنه ده او دغه کسان به د خپلو اعمالو سزا ته رسول کېږي.

د دوی تر څېړنې لاندې ده. د لویې څارنوالۍ وپاند جمشید رسولي وايي، د مهسا د قتل قضیه د دوی تر څېړنې لاندې ده او دوی له امنیتي ادارو سره په ګډه د دې قضیې څېړنه پیل کړې ده. د ده په خبره، لویه څارنوالی ژمنه ده او دغه کسان به د خپلو اعمالو سزا ته رسول کېږي.

## ملګري ملتونه: د نشه یي توکو کښت لاهم د افغانستان د امنیت په لاره کې ستر خنډ دی



ملګرو ملتونو ویلي، په پراخه کچه د نشه یي توکو کښت او قاچاق په افغانستان کې د ثبات او امنیت په لاره کې لاهم ستر خنډ دی. د ملګرو ملتونو د امنیت شورا د افغانستان د تېرو شپږو میاشتو د څېړنې په اړه په نیویارک کې ځانګړې غونډه جوړه کړې وه او د امنیتي وضعیت د څېړلو ترڅنګ یې، د نشه یي توکو پر ستونزو هم بحث کړی دی. د افغانستان لپاره د ملګرو ملتونو ځانګړې استازي تدامیچي یاماموتو په دې غونډه کې ویلي، چې د نشه یي توکو تولید او قاچاق د افغانستان لپاره امنیتي، اقتصادي او اجتماعي ستونزې را پیدا کړې دي. نوموړي ویلي: «نشه یي توکي په افغانستان کې یوه بله اجتماعي او اقتصادي ننګونه ده. سره له دې چې په ۲۰۱۸ ز کال کې د تاریاګو په تولید کې کموالی راغلی، خو بیا هم د نشه یي توکو د کښت او قاچاق دوام په دغه هېواد کې د ثبات پر وړاندې یو

جدې ګواښ دی. څېړنې ښيي چې د افغان ځوانانو تقریباً په سلو کې لس یې په دوامداره ډول نشې کوي، په افغانستان کې د دې ستونزې ختمولو لپاره ګاونډي هېوادونه او نړیواله ټولنه مسوولیت لري، چې بازارونو ته د نشه یي توکو وړاندې کولو او غوښتنې سره مبارزه وکړي». دغه راز په ملګرو ملتونو کې د روسیې ځانګړې استازي واسیلی نینینیا په یاده غونډه کې ویلي، له نشه یي توکو سره مبارزه د مسکو له لومړیتوبونو څخه ګڼل کېږي، ځکه نشه یي توکي د سیمې لپاره یوه جدې ستونزه ده. د ملګرو ملتونو سازمان په داسې

## محمد عمر داوودزي له ایراني چارواکو سره پر افغان سوله خبرې کړې دي



چې سوله ملي، سیمه ییز او نړیوال ابعاد لري او ښاغلی داوودزي د سولې د سیمه ییزې اجماع په چارو کې د ولسمشر د ځانګړې استازي په توګه مسوولیت لري، چې دغه اجماع نوره هم پیاوړې کړي. په ورته وخت کې د ولسي جرګې د نړیوالو اړیکو کمېسیون وايي، چې د افغانستان د سولې د بهیر لپاره د سیمې په ځانګړې توګه، د ګاونډیو هېوادونو همکاري ډېره مهمه ده. د دغه کمېسیون مرستیال محمد داوود کلکاني ازادي راډیو ته ویلي، چې له طالبانو سره د ایران اړیکو ته په کتو، تهران کولای شي چې د سولې له بهیر سره مرسته وکړي. نوموړي زیاته کړې: «ایران چې په دې وروستیو کې له طالبانو سره نږدې اړیکې لري، کولای شي چې په دې برخه کې د افغانستان له حکومت او خلکو سره د پام وړ مرسته وکړي. باید هڅې وشي چې ګاونډي او د سیمې هېوادونه د یوې اجماع په چوکاټ کې سره راټول کړو، څو دوی د افغانستان د سولې لپاره هڅې وکړي او دغه بهیر پیاوړې کړي».

د سولې عالي شورا د دارالانشا رییس او د سولې د سیمه ییزې اجماع په چارو کې د ولسمشر ځانګړې استازي محمد عمر داوودزي د ایران د بهرنیو چارو له وزیر سره پر افغان سوله خبرې کړې دي. د دې شورا وپاند سید احسان طاهري تېره ورځ له ایرانه په یوه راپورلي پیغام کې ویلي، چې داوودزي او ورسره مله پلاوي د خپل سفر په لومړۍ ورځ د ایران د بهرنیو چارو له وزیر او ځینو نورو چارواکو سره کتلي دي. طاهري زیاته کړې: «نن د ښاغلي داوودزي او ورسره پلاوي د سفر لومړۍ ورځ وه، چې د ایران د اسلامي جمهوریت د بهرنیو چارو له وزیر او سیاسي مرستیال سره یې مفصل

مجلسونه لرل، چې پکې د افغانانو په مشرۍ او مالکیت د سولې د خبرو په برخه کې د دغه هېواد د ملاتړ د جلبولو او د افغانستان د دولت او طالبانو ترمنځ د سولې د خبرو د ژر پیلېدو په اړه خبرې وشوې». د طاهري په خبره، دغو ایراني چارواکو د افغان حکومت په مشرۍ او مالکیت او د سولې په بهیر کې د افغانانو له دغه دريځه د ملاتړ ژمنه کړې ده. هغه ویلي، د محمد عمر داوودزي په مشرۍ پلاوي ایراني لوري ته د مشورتی لویې جرګې په اړه هم مفصل معلومات ورکړي دي. په ورته وخت کې د سولې عالي شورا منشي امین الدین مظفري ویلي،

## راپورونه: د نیوزیلنډ د بریدونو تورن کس محکمې ته ورپېژندل شوی دی



ډېرو مشرانو دغه برید غندلی او «وحشیانه» عمل یې بللی دی. د ترکیې د بهرنیو چارو وزیر پر ځینو رسنیو او سیاستوالو چې د هغه په خبره د مسلمانانو پر ضد کرکه خپروي، له نیوکو ډکې خبرې کړې دي. د ترکیې د بهرنیو چارو وزیر مولود چاوش

د نیوزیلنډ پولیسو ویلي چې نوموړی به تر څېړنو وروسته په «ساوته اس بنډ» ښار کې ایلاتي محکمې ته ور وپېژندل شي. د راپورونو له مخې، برید کوونکي برنټن ټرنټ د وسلو د یو سیمه ییز کلب غړیتوب درلود او د بېلابېلو وسلو استعمال یې زده کړی و. داسې هم ویل کېږي چې نوموړي د بېلابېلو هېوادونو ترڅنګ، پاکستان ته هم سفرونه کړي وو او په ټولنیزو رسنیو کې یې پاکستان ته د خپل سفر صفتونه کړي وو. هغه د پاکستان خلکو مېلمه پالنه او د مني موسم ستایلې و.

د نیوزیلنډ خبري اژانس د راپور له مخې، په نیوزیلنډ کې د تېري جمعې ورځې بریدونو په تړاو، تورن کس محکمې ورپېژندل شوی دی. ۲۸ کلن استرالیایي برنټن ټرنټ د نیوزیلنډ په کرایست چرچ ښار کې، په النور جومات کې د جمعې د لمانځه پر مهال پر لمونځ کوونکو برید کړ، چې ۴۹ کسان یې ووژل او ۲۰ نور یې تپیان کړل، اصلي مشکوک کتل شوی دی. د نیوزیلنډ پولیسو ویلي چې پر نیول شوي کس د بېګنا خلکو د وژلو تور دی، چې دا مهال ورڅخه څېړنې روانې دي.

د نیوزیلنډ خبري اژانس د راپور له مخې، په نیوزیلنډ کې د تېري جمعې ورځې بریدونو په تړاو، تورن کس محکمې ورپېژندل شوی دی. ۲۸ کلن استرالیایي برنټن ټرنټ د نیوزیلنډ په کرایست چرچ ښار کې، په النور جومات کې د جمعې د لمانځه پر مهال پر لمونځ کوونکو برید کړ، چې ۴۹ کسان یې ووژل او ۲۰ نور یې تپیان کړل، اصلي مشکوک کتل شوی دی. د نیوزیلنډ پولیسو ویلي چې پر نیول شوي کس د بېګنا خلکو د وژلو تور دی، چې دا مهال ورڅخه څېړنې روانې دي.

د نیوزیلنډ خبري اژانس د راپور له مخې، په نیوزیلنډ کې د تېري جمعې ورځې بریدونو په تړاو، تورن کس محکمې ورپېژندل شوی دی. ۲۸ کلن استرالیایي برنټن ټرنټ د نیوزیلنډ په کرایست چرچ ښار کې، په النور جومات کې د جمعې د لمانځه پر مهال پر لمونځ کوونکو برید کړ، چې ۴۹ کسان یې ووژل او ۲۰ نور یې تپیان کړل، اصلي مشکوک کتل شوی دی. د نیوزیلنډ پولیسو ویلي چې پر نیول شوي کس د بېګنا خلکو د وژلو تور دی، چې دا مهال ورڅخه څېړنې روانې دي.



## د کتاب خبرې

### د لوی فکر جادو

● لیکوال: دوکتور ډوبېد شوارتز  
● ژباړن: میراحمد یاد

شپږم څپرکی  
ځان چې څه گڼې، هماغه یې



دا پوښتنې په خپل ذهن کې کېنوی، آیا مهم کس په دې بڼه یا طریقه کار کوي؟ له دې پوښتنې د ځان لویولو او بريالي کولو لپاره کار واخلي. لنډه یادونه:

۱. مهم ښکاره شی؛ دا درسره په مهم فکر کې مرسته کوي. ستاسې ظاهري حالت له تاسې سره غږېږي، نو هڅه وکړئ چې ښه روحیه او پر ځان باور درکړي. ستاسې ظاهر له نورو سره هم غږېږي، نو باید دا ووايي چې: تاسې له ارزښتمن، تکړه او هوښیار کس سره مخ یئ.
۲. خپل کار مهم وپولی؛ که مو خپل کار مهم وگانه، نو د کار د ښه ترسره کولو لپاره به ذهني اشارې ترلاسه کوئ. خپل کار مهم وگڼئ او ستاسې ترلاس لاندې خلک به هم خپل کار مهم وگڼي.
۳. ځان خپله وهڅوئ؛ ځان ته هره ورځ د زوروتیا او جرات خبرې وکړئ. د خپلو ارزښتونو پېژندلو یوه (سوداگریزه خبرتیا) جوړه کړئ. په هر حالت کې داسې فکر کوئ چې تاسې غوره او په لوړه کچه کې یئ.
۴. د ژوند په هر حالت کې له ځانه پوښتنه کوئ چې: آیا مهم خلک همداسې فکر کوي؟ بیا د هماغه ځواب پیروي کوئ.

### اووم څپرکی خپل چاپیریال اداره کړئ او غوره واوسئ

انساني ذهن عجب جوړښت لري. دا ذهن چې یوې خوا ته مخ کړي، نو تر لوی بري مو رسولای شي. خو که همدا ذهن بل خوا لار، نو بیا چورلټه ماتې رامنځته کولای شي. ذهن د نړۍ تر ټولو پېچلې او ظریفه دستگاه ده. راځئ دا وگورو چې څه شی ذهن فعالیت ته هڅوي. میلیونونه خلک دقیق غذایی رژیم مراعتوي. مور کالوری شمارو. میلیونونه ډالر په ویتامینونو، معدني موادو او نورو لښایانو ورکوو او ټول ښه پوهېږو چې ولې. غذایی څېړنو رانښودلې چې زموږ بدن زموږ د غذایی رژیم بڼه ښيي. بدني قوت، وقایه، قد و قواره او ان زموږ عمر زموږ له خوږو سره نږدې اړیکه لري.

بدن له خوږو جوړېږي، په همدې ډول فکر هم له خوږو جوړېږي. خو ذهني خواږه داسې نه دي چې بازار ته لاړ شي، وایي خلې، کور کې یې پاڅه کړي او وپي خوږي. ذهني خواږه زموږ چاپیریال دی، ټول هغه څیزونه چې پر موږ شعوري او لاشعوري اغېز کوي، زموږ ذهني خواږه، زموږ شخصیتونه، عادتونه او ذهنیتونه ټاکي. موږ هر یو خپلې بالقوه وړتیاوې لرو او هغه باید عملي کړو، خو دا چې څومره او څنگه یې وپالو، دا زموږ په ذهني خوږو پورې اړه لري.

لکه څنگه چې زموږ بدن زموږ د خوږو ښکارندويي کوي، همداسې مو ذهن هم هغه شیان ښيي چې له چاپیریاله یې ترلاسه کړي دي. تراوسه مو دا فکر کړی چې که د امریکا پر ځای په بل هیواد کې زېږېدلې وای، څه ډول انسانان به وای؟ کوم خواږه به مو خوښېدای؟ څه ډول جامې به مو خوښېدای؟ څه ډول تفریح او ساعت تېری به مو کولای؟ څه کار به مو کاوه؟ په کوم دین به وای؟

دا ټولې پوښتنې نه ځوابېږي، خو که په بل هیواد کې پیدا شوي او لوی شوي وای، نو شخصیت او چلند به مو بیخي بدل وی، ولې؟ ځکه چې د بل چاپیریال تر اغېز لاندې به رالوی شوي وی. وایي چې انسان د خپل چاپیریال تولید دی.

دې ټکي ته پام کوئ چې موږ ټول له خپل چاپیریاله جوړ یو او حتی زموږ فکر او ذهنیت هم له چاپیریاله اخیستل کېږي. هڅه وکړئ، چې خپل داسې یو خوی یا عادت په گوته کړئ چې له بل چا مو نه وي اخیستی. ان زموږ ډېر لومړني کارونه لکه توخي، تگ، پیاله لاس کې نیول، موسیقي اورېدل، ادبیات، تفریح او جامې هم له چاپیریاله سرچینه اخلي. تر دې مهمه دا چې ستاسې په ذهن کې د فکر لویوالی او وړکتوب، موخې، ذهنیتونه او داسې ستاسې اوسنی شخصیت، دا ټول ستاسې له چاپیریاله جوړ شوي دي.

له منفي گرا خلکو سره اوږده ناسته پاسته موږ منفي گرا کوي او له بدو خلکو سره ناسته پاسته را کې بد عادتونه پیدا کوي. اپوټه له لویو خلکو سره ناسته زموږ د فکر کچه لوړوي او لوړ فکره خلکو سره خبرې اترې او نږدې اړیکې زموږ فکرونه هم لوړوي.

کارپوهان وایي تاسې چې نن څه یاست، ستاسې شخصیت، هیلي، اوسنی ژوند، موقف ... تر ډېره ستاسې د اروايي چاپیریال نتیجه ده. دوی پر دې باور دي چې یو، پنځه، لس یا دولس کاله وروسته چې څه کېږي، تقریباً دا ټول ستاسو په راتلونکي چاپیریال پورې اړه لري.

موږ په میاشتو او کلونو کې بدلون کوو، په دې پوهېږو، خو زموږ د بدلون څرنگوالی زموږ په راتلونکي چاپیریال او هغو خوږو پورې اړه لري چې موږ یې خپل ذهن ته برابروو. اوس به وگورو چې د خپل ښه او هوسا راتلونکي لپاره څه کولای شو.

ځان بري ته جوړول  
د بري پر لاره تر ټولو لوی خنډ دا احساس دی چې لویو بریاوو ته گني نه شورسېدای. دا ذهنیت له ډېرو څپوونکو فوټونو سرچینه اخلي او زموږ فکر ټیټې کچې ته ټپل وهي. **دوام لري...**

## مریم پوهنتون

حمیدالله حمیدي



دا چې په افغانستان کې هم د نورو هېوادونو په څېر د دولتي پوهنتونونو او موسسو ترڅنگ، خصوصي پوهنتونونو او موسسو ته هم د فعالیت اجازه ورکړل شوې ده، نو په دې برخه کې تر اوسه پورې تر ۱۳۰ زیاتو پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو فعالیت پیل کړی او له دولتي پوهنتونونو سره اوږه پر اوږه د لوړو زده کړو وزارت له قوانینو سره سم، په خپلو بېلابېلو پوهنځیو کې محصلین جذبوي او خپلې لوړې زده کړې مخ ته وړي. دا چې دولتي پوهنتونونه له دوولسمو ټولگیو څخه د ټولو فارغېدونکو کسانو د جذب وړتیا نه لري، نو خصوصي پوهنتونونو او موسسو په دې برخه کې ډېره مرسته کړې ده او هغه کسان چې دولتي پوهنتونونو ته لار نه شي موندلی او یا هم غواړي دوه یا درې پوهنځي ولولي، نو دا ورته تر ټولو غوره فرصت دی. له دې سره په څنگ کې اوس په ډېری خصوصي پوهنتونونو کې د ماسټرۍ پروگرامونه هم پیل شوي، چې ځوانان کولی شي، په خپل هېواد کې د کار تر څنگ، د ماسټرۍ پروگرام هم تعقیب کړي. د خصوصي پوهنتونونو په دې ډله کې یو هم (مریم) پوهنتون دی.

مریم پوهنتون د لوړو زده کړو موسسو په دې برخه کې ډېره مرسته کړې ده او هغه کسان چې دولتي پوهنتونونو ته لار نه شي موندلی او یا هم غواړي دوه یا درې پوهنځي ولولي، نو دا ورته تر ټولو غوره فرصت دی. له دې سره په څنگ کې اوس په ډېری خصوصي پوهنتونونو کې د ماسټرۍ پروگرامونه هم پیل شوي، چې ځوانان کولی شي، په خپل هېواد کې د کار تر څنگ، د ماسټرۍ پروگرام هم تعقیب کړي. د خصوصي پوهنتونونو په دې ډله کې یو هم (مریم) پوهنتون دی. مریم پوهنتون د لوړو زده کړو وزارت له قوانینو سره سم، په خپلو بېلابېلو پوهنځیو څخه شپاړلس دورې محصلین فارغ کړي، چې ټول شمېر یې ۱۴۶۳ کسانو ته رسېږي. دی وایي، ډېری فارغ شوي کسان یې اوس په دولتي او خصوصي ادارو کې رسمي دندې تر سره کوي. د نوموړي په خبره، په مریم پوهنتون کې د تدریس چارې د لږ تر لږه ۷۳ استادانو لخوا مخ ته وړل کېږي، چې په دې کې دوکتور استادان هم شامل دي او په ټوله کې یې ۸۰ سلنه استادان د ماسټرۍ تر کچې پورې لوړې زده کړې لري. ښاغلی پښتون وایي، د استادانو په دې ډله کې یې څلور ښځینه استادانې هم شته.

د مریم پوهنتون مسوولین وایي، چې پوهنتون یې یو له هغو دی چې په کور دننه له پوهنتونونو سره بېره، له ځینو بهرنیو پوهنتونونو سره هم علمي اړیکې لري. ښاغلي میرویس پښتون وایي، اوس تازه یې په واشنگتن کې له یوه نړیوال پوهنتون سره د علمي اړیکو یو سند لاسلیک کړی، چې له مخې به یې دلته په افغانستان کې د دغه پوهنتون له تجربو څخه گټه اخیستل کېږي او د مریم پوهنتون د استادانو او محصلینو لپاره به هغه لارې چارې برابرې، چې وکړای شي خپلې علمي سويې لوړې کړي.

مریم پوهنتون د خپلو استادانو او محصلینو لپاره په خپلو دواړو څانگو کې مجهز او پر مختللي کتابتونونه لري. د دغه پوهنتون د علمي چارو سرپرست وایي، د مرکزي پوهنتون په کتابتون کې یې شاوخوا ۱۹ زره ټوکه کتابونه په فزیکي ډول او لس زره ټوکه کتابونه بیا په انلاین ډول د محصلینو او استادانو لپاره برابر کړي، څو وکړای شي، له دغو کتابونو څخه د خپلې مطالعې او څېړنې لپاره گټه واخلي. دغه راز مریم پوهنتون په خپله دویمه رسمي څانگه کې هم چې د کابل ښار په احمدشاه بابا مېنه کې

کړي. په ټوله کې دغه پوهنتون اوس څلور پوهنځي او هر پوهنځی بیا په خپل چوکاټ کې دوه دوه ډیپارټمنټونه لري، چې ټول اته ډیپارټمنټونه کېږي او په ټولو کې یې عملاً محصلین پر لوړو زده کړو بوخت دي.

د مریم پوهنتون د علمي چارو سرپرست ښاغلی میرویس پښتون وایي، اوس یې د محصلینو شمېر ۱۱۰ ته رسېږي، چې په دې ډله کې سل تنه یې ښځینه او پاتې نور یې نارینه محصلین دي. پښتون وایي، مریم پوهنتون اوسمهال د خپلې شخصي ودانۍ درلودونکی دی، چې مرکزي څانگه یې د کابل کمپنۍ سیمې د پغمان په دوه سړکه کې ده. د پښتون په خبره، د مریم پوهنتون بله رسمي څانگه د کابل ښار په احمدشاه بابا مېنه کې ده، چې هره یوه څانگه یې خپل څانگري محصلین لري.

ښاغلی میرویس پښتون وایي، مریم پوهنتون تر اوسه پورې له خپلو بېلابېلو پوهنځیو څخه شپاړلس دورې محصلین فارغ کړي، چې ټول شمېر یې ۱۴۶۳ کسانو ته رسېږي. دی وایي، ډېری فارغ شوي کسان یې اوس په دولتي او خصوصي ادارو کې رسمي دندې تر سره کوي. د نوموړي په خبره، په مریم پوهنتون کې د تدریس چارې د لږ تر لږه ۷۳ استادانو لخوا مخ ته وړل کېږي، چې په دې کې دوکتور استادان هم شامل دي او په ټوله کې یې ۸۰ سلنه استادان د ماسټرۍ تر کچې پورې لوړې زده کړې لري. ښاغلی پښتون وایي، د استادانو په دې ډله کې یې څلور ښځینه استادانې هم شته.

د مریم پوهنتون مسوولین وایي، چې پوهنتون یې یو له هغو دی چې په کور دننه له پوهنتونونو سره بېره، له ځینو بهرنیو پوهنتونونو سره هم علمي اړیکې لري. ښاغلي میرویس پښتون وایي، اوس تازه یې په واشنگتن کې له یوه نړیوال پوهنتون سره د علمي اړیکو یو سند لاسلیک کړی، چې له مخې به یې دلته په افغانستان کې د دغه پوهنتون له تجربو څخه گټه اخیستل کېږي او د مریم پوهنتون د استادانو او محصلینو لپاره به هغه لارې چارې برابرې، چې وکړای شي خپلې علمي سويې لوړې کړي.

مریم پوهنتون د خپلو استادانو او محصلینو لپاره په خپلو دواړو څانگو کې مجهز او پر مختللي کتابتونونه لري. د دغه پوهنتون د علمي چارو سرپرست وایي، د مرکزي پوهنتون په کتابتون کې یې شاوخوا ۱۹ زره ټوکه کتابونه په فزیکي ډول او لس زره ټوکه کتابونه بیا په انلاین ډول د محصلینو او استادانو لپاره برابر کړي، څو وکړای شي، له دغو کتابونو څخه د خپلې مطالعې او څېړنې لپاره گټه واخلي. دغه راز مریم پوهنتون په خپله دویمه رسمي څانگه کې هم چې د کابل ښار په احمدشاه بابا مېنه کې

موقعیت لري، مجهز کتابتون لري چې اوسمهال په کې لږ تر لږه اووه زره ټوکه کتابونه شته او انلاین کتابتون یې چې لس زره ټوکه کتابونه پکې دي، د دواړو څانگو تر منځ شریک دی، چې محصلین کولی شي، په یو وخت له انلاین کتابتون څخه گټه واخلي.

د مریم پوهنتون مسوولین وایي، د څلور کلنې دورې له پای ته رسولو وروسته، دوی محصل ته ټرانسکرپټ، ډیپلوم او سرټیفیکېټ ورکوي، څو وکړای شي له خپلو تحصیلي اسنادو څخه په گټې اخیستې، د ځان لپاره د خوښې وړ دنده پیدا کړي او په نورو هغو مواردو کې یې وکاروي، چې ورته اړتیا لیدل کېږي. ښاغلی میرویس پښتون وایي، د پوهنتون اسناد یې نه یوازې په کور دننه، بلکې په بهر کې هم د اعتبار وړ دي، چې په دې برخه کې یې ښه بېلگه په ځینو بهرنیو پوهنتونونو کې د دوی د فارغ شویو محصلینو د ماسټرۍ پروگرامونه دي، چې ځینې عملاً اوس په دې برخه کې پر زده کړو بوخت دي او ځینې نورو یې لا پخوا په بهرنیو هېوادونو کې خپلې ماسټرۍ اخیستې دي او بېرته خپل هېواد ته را ستانه شوي او پر دندو بوخت دي.

پښتون وایي، کېدای شي د لوړو زده کړو وزارت پر ځینو کارکوونکو سربېره، ډېر کسان پر دې باور وي، چې گواکي د دولتي او خصوصي پوهنتونونو په تدریسي موادو او یا هم اسنادونو کې توپیر شته، خو په خبره یې چې د قوانینو او لویانو له مخې په دې برخه کې هېڅ توپیر نشته، ځکه خصوصي پوهنتونونه د لوړو زده کړو وزارت په امر او د ټولو هغو قوانینو په پام کې نیولو سره چې په دې برخه کې ټاکل شوي، فعالیت کوي او تر څنگ یې د دې لپاره چې له محصلینو څخه د زده کړو په بدل کې پیسې اخلي، نو ټول اړین امکانات هم ورته برابرې.

د دغه پوهنتون د علمي چارو سرپرست وایي، پنځه کلن ستراتیژیک پلان یې د خپلې علمي کمېټې پر مټ چمتو کړی او لوړو زده کړو وزارت ته یې د تایید او بیا کتنې لپاره هم استولی دی. د پوهنتون اداره غواړي چې په راتلونکو کلونو کې لومړی د خپلو پوهنځیو شمېر زیات کړي او له دې سره په څنگ کې، په ځینو پوهنځیو کې د ماسټرۍ پروگرام لپاره هم زمینه برابره کړي، څو افغان ځوانان وکولی شي په کور دننه په دغه پوهنتون کې د لېسانس تر څنگ، د ماسټرۍ پروگرامونه هم تعقیب کړي او په ټوله کې یې موخه دا ده چې مریم پوهنتون په هېواد او سیمه کې د یوه مجهز او پرمختللي پوهنتون په توگه وځلېږي.

ښاغلی میرویس پښتون وایي، هڅه یې کړې ده چې په نورو ولایتونو کې هم څانگې ولري، خو تر اوسه پورې نه دي توانېدلي. نوموړی د دغه کار لوی لامل په هېواد کې امنیتي ستونزې او د لوړو زده کړو وزارت لخوا په نورو ولایتونو کې د جوازونو نه ورکول یادوي. ښاغلی میرویس پښتون د خصوصي پوهنتونونو په مخ کې تر ټولو لویه پرته ستونزه د افغان حکومت نه ملاتړ بولي. نوموړی د ټولو خصوصي پوهنتونونو څخه استازیتوب، له افغان حکومت څخه غواړي، چې له خصوصي پوهنتونونو څخه هم لکه د دولتي پوهنتونونو په څېر مالي او نور هر اړخیز ملاتړ وکړي، څو یې درسي کیفیت نور هم لوړ شي. میرویس پښتون مني چې افغان حکومت اوسمهال دومره توانايي نه لري، چې له دومره ډېرو خصوصي پوهنتونونو څخه مالي ملاتړ وکړي، خو کولی شي په دې برخه کې بهرنی بنسټونه وهڅوي.



اقتصاد

همیانی

علت عزت نفس پایین؛ ۱۰ عادت اشتباه که عزت نفس شما را نابود می کند

ترجمه: فایز کریمی



**۸. انتقاد کردن از خود یا دیگران**  
انتقاد کردن از خود عادت رفتاری چندان سالمی نیست، چراکه تأثیر فوری بر کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس دارد. از سوی دیگر، قضاوت کردن دیگران هم می‌تواند به همان اندازه مضر باشد و احساس بدی به دنبال داشته باشد. فرقی نمی‌کند این قضاوت را به زبان بیاورید یا در ذهن داشته باشید، در هر دو صورت برای شما بار منفی خواهد داشت. در واقع مثل این است که خودتان سم مصرف کنید و انتظار داشته باشید فرد دیگری بمیرد و در نهایت تنها شما هستید که از توان و اعتماد به نفس‌تان کاسته می‌شود. اگر هم به دنبال عادت رفتاری مثبتی به‌عنوان جایگزین این رفتار بودید، بهتر است سعی کنید از قضاوت دیگران دور باشید و تنها به افکار مثبت راجع به دیگران راه دهید.

**۹. عذرخواهی بیجا**  
زمانی که می‌خواهید از شریک زندگی، دوست یا همکاران عذرخواهی کنید، باید به شیوه درست این کار را انجام دهید و عذرخواهی‌تان کاملاً به‌جا باشد. داشتن چنین رویکردی مشکلی ندارد، اما اگر عادت کرده باشید که مدام از دیگران عذرخواهی کنید، در حفظ عزت نفس مشکل پیدا خواهید کرد. برنانه مالونه در این باره عنوان کرد: «اگر در تمامی مواقع شما از طرف دیگر عذرخواهی کنید، در نهایت این احساس را پیدا خواهید کرد که مرتکب شدن اشتباه همیشه از جانب شماست و فقط به این خاطر که شخصیت‌تان این‌گونه است، به دیگران عذرخواهی بدهکار هستید. عذرخواهی صمیمانه در مواقع ضروری باعث بهتر شدن روابط می‌شود و رفتار سالمی است، اما عذرخواهی بیجا و مداوم به تصویری که از خودتان در ذهن دارید، آسیب می‌رساند و باعث می‌شود خودتان را در جایگاه پایین‌تری نسبت به دیگران تصور کنید.»

این عادت رفتاری به‌سادگی ممکن است گریبان‌گیر هر شخصی شود؛ به‌خصوص برای زنان که کمتر می‌توانند روزی را بدون عذرخواهی کردن از دیگران به شب برسند، اما به محض اینکه نسبت به آن و نتایجی که به‌دنبال دارد، آگاهی پیدا کنید، می‌توانید تلاش‌تان برای کنار گذاشتنش را شروع کنید. عذرخواهی‌هایتان را برای زمانی نگه دارید که واقعاً ضروری است و به این صورت عزت نفس خود را حفظ کنید.

**۱۰. در اولویت قرار دادن نیازهای دیگران به‌جای نیازهای خود**  
البته مهم است که به فکر دیگران باشیم و سعی کنیم به دوستان‌مان کمک کنیم، اما زیاده روی در این مسئله مشکل‌ساز خواهد شد. مشاور متخصص، هیدی مک‌بین در این باره عنوان کرد: «اتفاقی که در این زمان می‌افتد این است که شما به دیگران کمک می‌کنید و باعث پیشرفت‌شان می‌شوید، اما وقت لازم را برای نیازهای خودتان نمی‌گذارید. در نتیجه این مسئله، اطرافیان‌تان با حمایت شما احساس خوبی پیدا می‌کنند و بهایی که شما می‌پردازید، کمتر شدن عزت نفس و توان‌تان است.» راهکار این عادت رفتاری بیشتر به در نظر گرفتن محدوده مربوط می‌شود (مورد اول) و باید به خاطر داشته باشیم که برای کمک کردن به دیگران مرز و محدوده مشخصی باید قائل شد تا عزت نفس خودمان تحت‌الشعاع قرار نگیرد.

معقولی نیست، ریسک‌پذیری و قبول کردن گاه‌به‌گاه موقعیت‌های پر مخاطره می‌تواند بسیار مفید باشد و باعث افزایش عزت نفس شود. اغلب فکر می‌کنیم شکست نخوردن و کسب موفقیت‌های پیاپی اعتماد و اطمینان به نفس را به همراه دارد. به همین خاطر افراد بسیاری بلند پروازی و برداشتن قدم‌های بزرگ را کنار می‌گذارند تا به این صورت موقعیت و جایگاه فعلی‌شان در معرض خطر قرار نگیرد. اما واقعیت این است که تأثیر چنین رویکردی دقیقاً برعکس چیزی است که عامه مردم فکر می‌کنند. زمانی که از برداشتن قدم‌های بزرگ منصرف می‌شویم، در واقع به خودمان این پیام را می‌دهیم که توانایی کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار را نداریم و این در حالی است که اعتماد به نفس عمیق، زمانی حاصل می‌شود که باور داشته باشیم اگر شکست بخوریم، می‌توانیم از پس کنترل اوضاع برآییم.

قرار گرفتن در موقعیت‌های پر مخاطره و گذر از سد موانع و مشکلات مختلف به شما این احساس را خواهد داد که توانایی دستیابی به هر چیز و انجام دادن هر کاری را خواهید داشت.

**۶. بیان نکردن چیزی که در ذهن دارید**  
البته این مسئله با گستاخی، یا بیان کردن آنی هر چیزی که به ذهن می‌رسد تفاوت دارد، اما اگر بتوانید افکار‌تان را به زبان بیاورید و در جمع افراد، با اقتدار صحبت کنید، عزت نفس شما به‌طور چشمگیری افزایش خواهد یافت. نکته دیگر اینکه نباید اجازه بدهید تا دیگران وسط صحبت شما بپرند و حرف‌تان را قطع کنند. در چنین مواقعی، باید فردی که حرف‌تان را قطع کرده، مورد خطاب قرار دهید و مؤدبانه رشته کلام را دوباره به دست بگیرید؛ به این صورت می‌توانید اعتماد به نفس‌تان را حفظ کنید. پس از آن هم اجازه بدهید دیگران نظرات‌شان را بیان کنند.

**۷. مقایسه کردن خود با دیگران**  
امروز اوضاع و شرایط به‌گونه‌ای شده است که به‌سادگی امکان آسیب دیدن شخصیت افراد به واسطه مقایسه کردن خودشان با دیگران وجود دارد. این اتفاق ممکن است در جمع دوستان یا محیط کار بیفتد، اما در بیشتر مواقع به زمانی مربوط می‌شود که در حال استفاده از شبکه‌های اجتماعی هستیم.

یکی از چالش‌های موجود درباره استفاده از شبکه‌های اجتماعی این است که افراد در آن خواه‌ناخواه خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند. فرقی نمی‌کند اگر وضعیت زندگی‌تان را با تصور سطحی و نادرستی که از زندگی شخص دیگری دارید، مقایسه کنید. یا آنکه دیگران را قضاوت کنید تا به این طریق احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید؛ در هر دو صورت این مسئله برای شخصیت و عزت نفس شما بار منفی خواهد داشت. البته منظور این نیست که به کلی از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکنید، اما اگر راجع به احساس‌تان به هنگام استفاده از آن بیشتر فکر کنید و از آن آگاه بشوید، می‌توانید از ضرر رساندن آن جلوگیری کنید. نکته حائز اهمیت به‌هنگام استفاده از شبکه‌های اجتماعی این است که افکارمان را تحت کنترل داشته باشیم تا به‌صورت ناخودآگاه، زندگی‌مان را با زندگی افراد دیگر مقایسه نکنیم. هر موقع احساس کردید درگیر مقایسه کردن شده‌اید، استفاده از آن را برای مدتی کوتاه متوقف کنید.

به این خاطر که انسان هستیم، مدام خودمان را به باد انتقاد بگیریم، عزت نفس کمتر و کمتر خواهد شد.

اگر به کار بردن این عبارات منفی تبدیل به عادت رفتاری شما شده باشد، تغییر دادنش کمی دشوار خواهد بود، اما نکته کلیدی این است که سعی کنید گاهی به خودتان مجال بدهید و به‌مرور زمان، عبارات مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

**۳. راه رفتن با حالت بدنی نامناسب**  
شاید باور کردن این مسئله برایتان کمی دشوار باشد، اما حقیقت این است که حالت بدنی و فیزیکی شما بر ذهنیت‌تان تأثیرگذار خواهد بود، بنابراین بهتر است به این مسئله توجه بیشتری نشان دهید و تا حد امکان از حالت‌هایی چون قوز کردن پرهیز کنید.

دکتر پرتیوآ نثو، مربی اجرایی و روان‌شناس، در این باره عنوان کرد: «زمانی که بدن‌تان حالت خمیده پیدا می‌کند، مغز تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد و در نتیجه این مسئله، هورمون کورتیزول (هورمونی است که در واکنش بدن به استرس ترشح می‌شود) ترشح می‌شود. قوز کردن ریشه در عادت انسان‌های اولیه دارد، آن‌ها برای مخفی ماندن از دید جانوران درنده به‌قدری خم می‌شدند که شکلی توپ‌مانند پیدا می‌کردند و این کار، استرس زیادی در پی داشته است. از سوی دیگر، اگر کاملاً صاف بایستید و کمی شانه‌ها را به عقب بدهید، اعتماد به نفس و قدرت بیشتری پیدا خواهید کرد. این ساده‌ترین راهکاری است که برای بالا بردن عزت نفس کسانی که به من مراجعه می‌کنند، برای‌شان پیشنهاد می‌کنم.»

**۴. معاشرت با کسانی که شخصیت چندان جالبی ندارند**  
یکی دیگر از مسائلی که تأثیر عمده‌ای بر احساس شما نسبت به خودتان خواهد داشت، انتخاب افرادی است که بیشتر وقت‌تان را در کنار آن‌ها سپری می‌کنید. شاید این جمله را قبلاً شنیده باشید که شخصیت شما، میانگینی است از شخصیت پنج نفری که بیشترین معاشرت را با آن‌ها دارید. اگر دوستان و همکاران‌تان شخصیت جالبی نداشته باشند (منظور کسانی است که صداقت ندارند، مهربان نیستند، وفادار نیستند و دیگر صفات خوب این‌چنینی را ندارند)، به‌مرور عزت نفس شما تحت‌تأثیر قرار خواهد گرفت.

دکتر نثو در این باره عنوان کرد: «این افراد خون‌آشام‌های انرژی هستند. معاشرت با آن‌ها باعث تحلیل رفتن انرژی می‌شود و توان و ذهنیت سالم شما را بیش از آنچه فکر کنید، تحت تأثیر قرار می‌دهند. شما سعی می‌کنید شخصیت و رفتار این افراد را تحلیل کنید، یا به‌خاطر ناتوانی در درک‌شان خودتان را سرزنش خواهید کرد و به همین دلایل است که انرژی‌تان تحلیل می‌رود. من همیشه از مراجعین می‌خواهم اطلاعاتی درباره دوستان و نزدیکان‌شان در اختیارم بگذارند و به این صورت، کسانی را که تأثیر منفی دارند، شناسایی می‌کنم. بهتر است ارتباطات‌تان را با این افراد قطع کنید؛ به این شکل انرژی و زمان به‌مراتب بیشتری برای خودتان، رؤیاهایتان و سپری کردن وقت در کنار افراد بهتر خواهید داشت.»

**۵. دوری کردن از موقعیت‌های پر مخاطره**  
اینکه خودمان را به خطر بیندازیم، با زمانی که مثلاً می‌خواهیم برای موقعیت شغلی بهتر ریسک کنیم، کاملاً متفاوت است و در حالی که اولی کار چندان

عزت نفس از جمله خصوصیتی است که به مرور زمان ممکن است دستخوش تغییر شود و امکان آن وجود دارد که به رفتارهایی عادت پیدا کنید که باعث کاهش عزت نفس می‌شوند. این رفتارها در واقع کارهای ساده‌ای هستند که همه ما، کم‌وبیش در طول روز ممکن است آن‌ها را انجام بدهیم. عذرخواهی بیجا، تن دادن به صحبت‌ها و قضاوت‌های منفی درباره خود و مقایسه کردن خود با دیگران، از جمله این کارهای هستند که می‌توانند تأثیر بسزایی بر کاهش عزت نفس و به‌طور کلی اعتماد به نفس داشته باشند. در این مقاله قصد داریم به‌طور جزئی‌تر شما را با عادات رفتاری‌ای آشنا کنیم که به‌عنوان علت عزت نفس پایین شناخته می‌شوند و تأثیر بسزایی بر کاهش آن دارند. پیش از آنکه به بحث اصلی مقاله بپردازیم و این عادات رفتاری را معرفی کنیم، لازم است مقدمه‌ای درباره چگونگی تأثیرپذیری عزت نفس از آن‌ها عنوان شود. با ما همراه باشید.

**۱. قائل نشدن مرز و محدوده‌های مشخص برای روابط کاری و شخصی**  
اگر بخواهید دوستان، آشنایان و همکاران‌تان برای وقت شما ارزش و احترام قائل شوند، باید محدوده‌های مشخصی در نظر بگیرید. اگر این محدوده‌ها را در روابط‌تان تعریف کرده‌اید که چه بهتر، در غیر این صورت ممکن است به عزت نفس‌تان آسیب وارد شود. منظور از قائل شدن مرز و محدوده این است که نباید اجازه بدهید دیگران وقت شما را هدر بدهند. مثلاً شما را وادار کنند کاری برای‌شان انجام بدهید، در حالی که خودتان اولویت مهم‌تری دارید؛ یا آنکه در آخرین دقیقه، قرارشان با شما را لغو کنند. هر بار که چنین اتفاقی می‌افتد، احساس خواهید کرد که از ارزش‌تان کاسته شده است.

اگر هم به درخواست شخص دیگری جواب مثبت بدهید، در حالی که باطناً میلی به انجام دادن یا به عهده گرفتن آن نداشته باشید، نتیجه مشابه با مثال قبلی خواهد بود. عرف زندگی اجتماعی باعث شده است تا نه گفتن به دیگران کار دشواری باشد و معمولاً احساس خوبی از دادن جواب منفی به اطرافیان‌تان نخواهید داشت، اما اگر اجازه بدهید محدوده‌های شما را زیر پا بگذارند، در این میان کسی که آسیب می‌بیند خود شما خواهید بود. پیش گرفتن این رویکرد و در نظر گرفتن محدوده‌های مشخص برای روابط کاری و شخصی، مهارتی است که به دست آوردنش به زمان نیاز دارد، اما تأثیر خوبی بر عزت نفس خواهد داشت و ارزش وقت گذاشتن دارد.

**۲. سخت‌گیری بیش از حد نسبت به خود**  
چگونگی حرف زدن شما با خودتان در طول روز از دیگر عادات رفتاری مهمی است که بر عزت نفس تأثیر می‌گذارد و مثبت و منفی بودن این صحبت‌ها، در نهایت عامل تأیین‌کننده موفقیت یا شکست‌تان خواهد شد. پس بهتر است از این به بعد درباره هر حرف و قضاوتی که نسبت به خودتان دارید و بیش از حد سخت‌گیرانه به نظر می‌رسد، تجدید نظر کنید. اگر عباراتی شبیه به «احمق، باز هم یادت رفت» یا «هیچ کاری را نمی‌توانی درست انجام بدهی» را خطاب به خودمان به کار ببریم، در واقع عزت نفس را تحت‌تأثیر قرار خواهیم داد. کلمات تأثیر زیادی بر حالات و احساسات‌مان دارند و اگر، تنها

د اسعارو بیی



\$	۷۵,۲۰
€	۸۵
Rp.	۵۴۰
₹	۱۰۶۰
¥	۱۱
£	۹۸,۶۰

پروازونه



کابل - هرات	07:00
کابل - دوبي	15:30
کابل - پهلي	07:00

Kam Air

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

flydubai

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

بېرني شمېرې



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

مسیر

مسوول مدير: اسدالله وحیدي

مرستيال: شفيق اميرزي

اېډېټوران: جواد تیموري او امان الله حنيفي

ليکوالان: محمد نظيم سمون، جاويد کوتوال

او شفيق همدرد

خبريالان: حميدالله حميدي، حکمت آرين

او حشمت الله نوري

گرافيک او ډيزاين: ارمان

چاپخونه: واپگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily



۲۲ خوست ۸	۲۶ ننګرهار ۱۱	۲۷ بلخ ۱۲	۲۴ کندهار ۱۱	۲۵ هرات ۱۴	۱۳ کابل ۱
-----------------	---------------------	-----------------	--------------------	------------------	-----------------

شرعي وختونه: سهار ۰۴:۳۹ | لمر ختل ۰۴:۰۳ | ماسپښین ۱۲:۰۳ | مازیگر ۰۳:۳۷ | ماښام ۰۴:۰۲ | ماخوستن ۰۷:۲۹

## وزارت خارجه؛ مستشار سفارت پاکستان در کابل را به گفته‌های اخیر عمران خان احضار کرده است



وزارت امور خارجه افغانستان، مستشار سفارت پاکستان در کابل را در پیوند به گفته‌های اخیر عمران خان، نخست‌وزیر این کشور احضار کرده است. عمران خان، پیشتر گفته بود که یک حکومت تازه که تمامی افغان‌ها در آن سهم خواهند داشت، در افغانستان به میان خواهد آمد.

صبغت احمدی، سخن‌گوی وزارت امور خارجه افغانستان می‌گوید که از مستشار سفارت پاکستان خواسته شده تا درباره گفته‌های عمران خان توضیح بدهد.

آقای احمدی می‌افزاید که دولت افغانستان اعتراض شدیدش را به دولت پاکستان ابراز کرده است و اظهارات عمران خان را مداخله در امور داخلی افغانستان دانسته است. وی افزوده است: «وزارت خارجه جمهوری اسلامی افغانستان، مستشار سفارت پاکستان در کابل را در پیوند به گفته‌های اخیر نخست‌وزیر پاکستان، آقای عمران خان به وزارت خارجه احضار کرد. ما اعتراض شدیدمان را به جانب پاکستانی شریک ساختم. جمهوری اسلامی افغانستان، این اظهارات را مداخله صریح و آشکار در مسایل داخلی افغانستان می‌دانیم.»

عمران خان، نخست‌وزیر پاکستان به روز جمعه در سخنرانی برای باشنده‌گان بخش‌های قبالی این کشور دیدگاهش را در باره صلح افغانستان مطرح ساخت.

عمران خان گفته است: «گفت‌وگوها با طالبان آغاز شده‌اند. اگر خواست خدا بود، برادران ما در افغانستان در آینده نزدیک در فضای صلح‌آمیز کنار هم زنده‌گی خواهند کرد.»

عمران از ایجاد حکومت تازه در افغانستان نیز سخن زد، اما درباره این سخنش جزئیات به دست داد: «یک حکومت خوب در افغانستان ایجاد خواهد شد، حکومتی که از همه افغان‌ها نماینده‌گی خواهد کرد. جنگ به پایان می‌رسد و صلح در آنجا (افغانستان) برقرار خواهد شد.»

سخنان عمران خان در حالی مطرح شده است که حکومت افغانستان می‌گوید، از چگونگی گفت‌وگوهای صلح اطلاعاتی ندارد.



## راپوروتنه: د نیوزیلند د بریدونو تورن کسی محکمې ته ورپېژندل شوی دی

## شمالي کوريا: امريکا تاريخي فرصت له لاسه ورکړ



ډېر ژر له امريکا سره د خپلو اړیکو په اړه پرېکړه وکړي. نوموړي دغه راز د متحده ایالتونو د بهرنیو چارو پر وزیر او د دغه هېواد د ملي امنیت شورا په سلاکار هم له دې کبله توندې نیوکې کړې، چې له دوی سره په روانو خبرو کې رښتیني پای ته رسېدلی ده.

د شمالي کوريا چارواکو ویلي، چې هېواد به یې هېڅکله هم د نورو فشارونو ته تسلیم نه شي او امريکا تاريخي فرصت له لاسه ورکړ. وروسته له هغې چې د ویتنام په پلازمېنه هانوي کې د متحده ایالتونو او شمالي کوريا د مشرانو ترمنځ وروستی ناسته بې پایلې پای ته ورسېده، د دواړو هېوادونو د چارواکو ترمنځ خبرې هم توندې شوې دي. د شمالي کوريا د بهرنیو چارو مرستیال وزیر چوی سون هوی ویلي، چې امريکا تاريخي چانس له لاسه ورکړ او هېواد به یې د نورو هېوادونو فشارونو ته تسلیم نه شي. نوموړي دغه راز ویلي، چې د شمالي کوريا مشر کېم جونګ اون به هم

## مادورو: د وینزویلا پر برېښنايي سيستم وروستی برید د امريکا له لوري شوی دی



د وینزویلا جمهور رییس نیکولاس مادورو ویلي، د دغه هېواد پر برېښنايي سيستم وروستی برید د امريکا له لوري شوی دی.

نوموړي ورسره ورځ ناوخته د دغه هېواد له پوځي چارواکو سره په ناسته کې زیاته کړې، چې دغه برید د ولسمشر ترمپ د ملي امنیت د شورا سلاکار جان بولټن په امر شوی دی.

نوموړي دغه راز زیاته کړې چې پوره شواهد په لاس کې لري، چې دا ثابتوي چې دغه برید چا او څه ډول ترسره کړی دی. دا په داسې حال کې ده چې د کاراکاس دولتي چارواکو تازه ویلي، چې برېښنايي سيستم بېرته رغول شوی او د دغه هېواد ډېرو برخو ته بېرته برېښنا رسېدلې ده.

مادورو د دغه هېواد پوځي چارواکو ته ویلي: «پر وینزویلا به دغه بریدونه دوام وکړي، خو تاسو باید هره شېبه له خپل هېواده دفاع ته چمتو وی.» نوموړي زیاته کړې، څو میاشتې وړاندې کله چې زموږ دښمنان پر دې وپوهېدل، چې د ټاکنو مخنیوی نه شي کولای، نو زما د وژل کېدو هڅه یې وکړه، خو دوی په دې توطیه کې ناکام شوي دي.

د یادونې ده چې د وینزویلا برېښنايي سيستم وروسته له هغې له گډوډۍ سره مخ شو، چې دوی اوسنی وړاندې د دغه هېواد پر یاد سيستم انټرنټي برید وشو او له هغې وروسته د وینزویلا ډېری ښارونه له برېښنا بې برخې او تیاره وو.

## ژوند

## نوی (iweech) برقي بايسکېل معرفي شو



نوی بايسکېل د هغه سيمې جغرافيايي وضعیت، هوا، د باد لوری او سرعت او دغه راز هغه واټن معلومولی شي، چې تاسو د ورتلو تکل لری. له آی او اېس او انډرایډ سيستم سره د ټول کېدو وړتیا لري. بېټری یې په درې نیمو ساعتونو کې چارج پوره کوي، چې بیا کولی شئ لږ تر لږه ۱۶۰ کیلومتره واټن پرې ووهئ. د دغه بايسکېل وزن ۱۸ کیلوگرامه دی، چې اوسنی بیه یې ۲۲۵۵ ډالره ښودل شوې ده.

فرانسوي شرکت داسې برقي بايسکېل جوړ کړی، چې په تر ټولو لږ چارج ډېر واټن وهلی شي. بايسکېل معمولاً په انساني قوه حرکت کوي. له دې وړاندې ډېر داسې بايسکېلونه بازار ته راوتلي وو، چې د برېښنا په وسيله یې له چلوونکي سره یو څه مرسته کوله. بايسکېل خپله د تگ پرمهال د حرکت لپاره برېښنا نه شي تولیدولی، هغه چې پر برېښنايي بېټریو سمبال هم وو، دومره برېښنايي نه شوای زېرمه کولی، چې چلوونکی یې دې تر منزله رسولی وی. اوس تازه دغه فرانسوي شرکت داسې یو بايسکېل خپلو مینوالو ته معرفي کړی، چې په ډېر لږ چارج ډېر واټن وهلی شي او له چلوونکي سره د چلولو پرمهال پوره پوره مرسته کوي. کله مو چې دمه جوړه وي او غواړئ په خپله بايسکېل وځغلوئ؛ د (i.Ride) بټن کېکاري، څو مو چارج زېرمه شي. دغه

## عنا ب او درمليزې گټې يې!

زیاته کچه انټي اکسیدان لري، نو د بېلابېلو سرطانونو مخه هم نیسي. د پوستکي حساسیت له منځه وړي، د بې خوبۍ مخنیوی کوي، د وینې جریان منظموي، د سرطاني ناروغیو پر وړاندې مبارزه کوي، هډوکي کلکوي، وزن کنټرولوي، د ناروغیو پر وړاندې د بدن مقاومت لوړوي، د سټرېس او ژور خپگان مخه نیسي، د خوړو په هضم کې مرسته کوي او وینه تصفیه کوي. دا چې په زیاته کچه کاربوهایډرېټ لري، نو که په خوړو کې یې انډول په پام کې ونه نیول شي، په وینه کې د قندو کچه لوړوي. د یادولو ده چې اوس د افغانستان په فراه ولایت کې هم خلکو د دې مېوې د بڼونو جوړولو ته مخه کړې ده. همدا سر کال ښوالو په فراه کې لږ تر لږه ۳۰۰ زره کیلوگرامه د عنا ب حاصل راټول کړی دی.



عنا ب چې د سرې خرما او چینایي خرما په نوم هم پېژندل کېږي، علمي نوم یې (Ziziphus jujube) دی. دا په اصل کې د گرمې هوا لرونکو سیمو مېوه ده، چې په زیاته کچه معدني مواد، ویتامین سي او ویتامین (B۱۲) لري. که څه هم چې بیه یې لوړه ده، خو گټې ته په کتو بیا ډېر ارزښت لري. دا چې عنا ب په خپل ترکیب کې په