مسیر
ورځپانه
نوی لید، نوی مزل
www.maseerdaily.af
یکشنبه د ۱۳۹۸ د وري ۱۸مه | د ۲۰۱۹ د اپرېل اوومه | دویم کال| ۳۵۸مه گڼه

د اختطاف د پېښو ډېرېدل؛

لویه ځارنوالي وايي چې په دې تېرو دريو کلونو کې تر زرو ډېرې پېښې ثبت شوې دي

۳

حکومت ولې د سولې لپاره ور پلاوی نه ټاکي؟

۲ مخ

له طالبانو سره خبرې به سوله راولي که ګډوډي؟

۲ مخ

ریلکسیشن؛ تکنیک‌ها و روش‌هایی برای آرامش روح و جسم

۵ مخ

ګډو ځواکونو په ننګرهار کې پنځه ملکیان وژلي دي

په ننګرهار کې د ګډو ځواکونو په عملیاتو کې پنځه ملکي وګړي وژل شوي دي.

د ننګرهار د شېرزاد ولسوالۍ ځايي اوسېدونکو ویلي، ورمه شپه ګډو ځواکونو د شېرزاد ولسوالۍ اړوند، ګندمک سیمه کې شپني عملیات کړي، چې پنځه ملکي وګړي په کې وژل شوي دي.

بل پلو دغو ځواکونو د هسکې مېنې ولسوالۍ په لنډې کلي کې هم ورته عملیات کړي او یو ملکي کس یې وژلی دی.

د ګډو ځواکونو د دغو عملیاتو په اړه پخواني ولسمشر حامد کرزي خواشیني ښودلې او د ملکي وګړو پر وړاندې د هر راز عملیاتو د بندېدو غوښتنه یې کړې ده.

د حامد کرزي له مطبوعاتي دفتره په خپره شوې اعلامیه کې راغلي، چې د جګړې ښکېلې خواوې دې د جګړې اور ته د لمن وهلو پر ځای، د سولې له روانو هڅو سره یو ځای شي او په هېواد کې دې د تلپاتې سولې د ټينګښت لپاره هلې ځلې وکړي.

خو په ختيځ کې ۲۰۱ سیلاب قول اردو ویلي، چې د شېرزاد په ګندمک سیمه کې د ملي امنیت ځانګړو ځواکونو په عملیاتو کې، څلور وسله وال طالبان وژل شوي دي.

د یادونې ده چې په دې وروستیو کې د سولې له خبرو سره هممهاله، د هېواد په ډېرو ولایتونو کې د ګډو ځواکونو شپنیو عملیاتو او هوایي بریدونو زور اخیستی، چې تر ډېره پکې ملکیانو ته مرګ ژوبله اوښتې ده.

له عمران خانه مو په افغانستان کې د درېیم ځل مداخلې تمه نه لرله

۳ مخ

پوهنتون
۴ مخ

اراکوزیا پوهنتون

د اراکوزیا پوهنتون اداره وایي، تر فراغت وروسته ډېر ژر د محصلینو د تحصیلي اسنادو کارونه پیلوي او د پوهنتون د استازي پر لاس یې لوړو زده کړو وزارت ته استوي.

برېښنا شرکت: تر راتلونکو دوو اونیو د کاسا زر پروژې عملي چارې پیلېږي

د برېښنا شرکت رییس امان الله غالب ویلي، چې تر راتلونکو دوو اونیو پورې به د کاسا زر پروژې ودانیزې چارې پیل شي. د یاد شرکت د رییس په خبره، د دې پروژې ودانیزې چارې به همهاله د هېواد په دریو ولایتونو کې پر مخ لاړې شي او تر راتلوونکو دوو نیمو کلونو پورې به یې چارې بشپړې او ګټې اخیستنې ته به وسپارل شي.

غالب ویلي چې د دې پروژې ودانیزې چارې یې دوو هندي شرکتونو ته سپارلې دي، چې پر برېښنا سربېره به ډېرو هېوادوالو ته د کار کولو زمینه هم په کې برابره شي. ګټې اخیستنې ته د کاسا زر پروژې په سپارل کېدو سره به د پنځلسو کلونو لپاره په کال کې له قرغیزستان او تاجکستان نه یو زر او ۳۰۰ میګاواټه برېښنا، د افغانستان له لارې پاکستان ته لېږدول کېږي.

پامپیو: قربانی های ۱۸ ساله در گفت‌وگوهای صلح افغانستان ضایع نخواهند شد

مایک پامپیو وزیرخارجه امریکا می گوید، قربانی های مشترک ۱۸ ساله در گفت‌وگوهای صلح افغانستان ضایع نخواهند شد.

موصوف این اظهارات را در جریان نشست وزیران خارجه کشورهای عضو ناتو در واشنگتن ابراز داشته است.

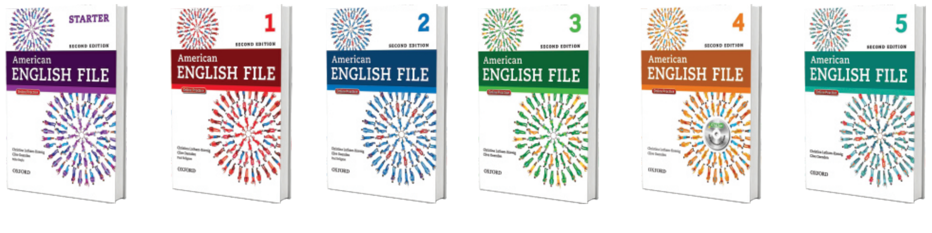
نشست فوق العاده وزراء خارجه سازمان ناتو در هفتادمین سالروز سازمان ناتو برگزارشده است.

پامپیو گفته است که کشورش در گفت‌وگوهای صلح با طالبان می‌خواهد اطمینان به دست آورد که امریکا هرگز بار دیگر از خاک افغانستان تهدید نشود و قربانی‌های مشترک این کشور با کشورهای عضو ناتو ضایع نشوند.

وزیر خارجه امریکا افزوده است: «ما برای نزدیک به هژده سال، هم پیمانان و همکاران ناتو با هراس‌افگنی در افغانستان جنگیده اند. ما نیروهای امنیتی و دفاعی افغانستان را آموزش و مشوره داده ایم». موصوف گفته است، که همتایان خود را در باره کار سفیر خلیلزاد و مسئولیت دیپلوماتیک او که با دستور وی به پیش گرفته است، آگاه ساخت.

به گفته وی، ایالات متحده امریکا مطمئین خواهد شد که قربانی‌های گروهی مان ضایع نمی‌شوند و هراس‌افگنان هرگز نمی‌توانند، بار دیگر ما را از خاک افغانستان تهدید کنند.

درهمین حال سرمنشی ناتو در این نشست گفته است که زلمی خلیلزاد با پشتیبانی کشورهای ناتو به دنبال توافق خروج نیروهای خارجی از افغانستان نه، بلکه در جستجوی یک توافق صلح است.

SHIGAL ENGLISH ACADEMY 2019

Easy English Learning With Shigal
Admission Open
+93 (0) 789 98 9696
Dehbori, 2nd Street Behind Dehbori Park, 3rd District, Kabul.
Shigal English Academy
www.shigal.edu.af

دریځ

حکومت ولې د سولې لپاره وړ پلاوی نه ټاکي؟

د ملي یووالي حکومت له پراخو نیوکو سره مخ دی، چې لا یې هم له طالبانو سره د خبرو لپاره یو پیاوړی، کارنده او داسې ټیم نه دی ټاکلی، چې د افغانانو استازیتوب وکړلی شي.
د افغان سولې لپاره د امریکا ځانگړي استازي زلمي خلیلزاد هم په خپلو وروستیو خبرو کې دا د حیرانۍ وړ گڼلې ده، چې حکومت په شپږو میاشتو کې یو پلاوی نه دی ټاکلی. خلیلزاد ویلي چې شپږ میاشتې وړاندې یې د ماموریت په پیل کې له طالبانو او حکومت دواړو وغوښتل، چې یو باصلاحیته او پیاوړی ټیم وټاکي، چې د ده په خبره طالبانو دا کار وکړ، خو حکومت لا هم پلاوی نه دی ټاکلی. خلیلزاد ویلي چې امریکا د افغانانو له وژلو ستړې شوې او افغانان هم باید د یو بل له وژلو ستړي شوي وي. نوموړي ویلي چې هره ورځ په لسگونو افغانان وژل کېږي، خو حکومت یوازې یو پلاوی نه شي ټاکلی، نو د دې مسوولیت د چا پر غاړه دی!؟ نوموړي زیاته کړې چې دې پوښتنې ته باید حکومتي مشران ځواب ووایي.
اساسي پوښتنه دا ده چې حکومت ولې لا د سولې لپاره د پیاوړي او داسې ټیم پر ټاکلو نه دی بریالی شوی، چې د افغانانو استازیتوب وکړي؟
ښایي لومړنی لامل دا وي چې حکومت د سولې له روانو هلو ځلو سره موافق نه دی، نو ځکه نه غواړي چې په دغو خبرو کې ور گډ شي او پلاوی ورته وټاکي. په دې وروستیو کې د حکومت مخالفت څرگند دی او د دې شونتیا شته چې د پلاوي نه ټاکل به له همدې امله وي. دویم دا چې حکومت هر څه انحصار کړي دي او له ارگ څخه د باندې سیاستوال او ان د حکومت شریکان په اساسي مسایلو کې نه ور شریکوي. همدې چارې د یو کارنده پلاوي د ټاکلو مخه نیولې ده. حکومت اوس یو پلاوی ټاکلی چې مشري یې د ولسمشر د دفتر رییس کوي، خو ټول پوهېږي چې دا کمزوری او بې تجربې پلاوی دی، چې د سولې په خبرو کې نه یوازې د افغانانو غوښتنې نه شي مطرح کولی، بلکې د حکومت پوره استازیتوب هم نه شي کولی. حکومت وېره لري چې که له حکومت څخه د باندې او پیاوړي کسان په مذاکراتي ټیم کې وي، نو د دوی د واک په برخه کې به ستونزې پیدا شي.
له حکومته غوښتنه دا نه ده چې یوازې پلاوی وټاکي او یا هم یوازې حکومتي پلاوی وټاکي. له حکومت څخه تمه دا ده چې یو پیاوړی پلاوی غوره کړي. په دې پلاوي کې باید تجربه لرونکي، مخور، بې طرفه، متنفذ او پیاوړي کسان وي. پر دغه ټیم باید د حکومت ټول شریکان توافق ولري. له بله اړخه په ټیم کې باید یوازې حکومتي کسان هم نه وي، بلکې له حکومت څخه د باندې د سیاستوالو، سیاسي گوندونو، مدني ټولنې او نورو قشرونو استازي وي. اوسنی حکومتي پلاوی نه تجربه لري، نه مخور پکې دي، نه د حکومت د ټولو شریکانو توافق پرې شته او دا خو بیا بیخي لرې ده چې له حکومت څخه د باندې خلکو او سیاستوالو استازیتوب دې وکړلی شي.
حکومت دې پر هغو ټکو ټینگار وکړي، چې افغاني گټې خوندي کوي، خو له خپله اړخه دې سولې ته پوره تیار وي. باید پیاوړی او هغسې ټیم ولري چې د افغانانو استازیتوب وکړلی شي. له دې پرته به دا نظر پیاوړی شي چې حکومتي مشران د خپل واک د دوام لپاره د سولې مخالفت کوي او غواړي چې جگړه دوام وکړي.

له طالبانو سره خبرې به سوله راولي که گډوډي؟

لیکنه: داوود اعظمي / بي بي سي پښتو

طالبان په افغانستان کې له ۲۰۰۱ ز کال راهیسې تر بل هر وخت، اوس پر ډېره خاوره کنټرول لري. د امریکا حکومت په تېرو ۱۸ کلونو کې په لومړي ځل جدي ښکاري، چې له افغانستان څخه خپل پوځیان وباسي او د خپل تاریخ تر ټولو اوږد جنگ پای ته رسوي. امریکايي چارواکو او طالب استازو له اکتوبر راهیسې پنځه واري مخامخ خبرې کړې دي او ډېر ژر به د شپږم پړاو خبرو لپاره سره کښېني.
د امریکا او طالبانو له دوو اړخیزو خبرو هدف دا دی، چې امریکا په خوندي توگه له افغانستان څخه ووځي او په بدل کې طالبان د دې ضمانت ورکړي، چې د افغانستان خاوره د بهرنیو اورپکو لخوا د دوی پر ضد استعمال نه شي او نورې نړۍ ته خطر پېښ نه کړي.
د امریکا په مشرۍ پوځي ائتلاف په ۲۰۰۱ ز کال کې طالبان، القاعده ډلې ته د پناه ورکولو له کبله، له واکه لرې کړل چې واشنگټن پر طالبانو د یوولسم سپټمبر د بریدونو پړه واچوله.
په افغانستان کې د جگړې د سوله ییز حل په اړه په هېواد کې دننه او بهر یوه نادره اجماع دا مانا لري، چې سوله هڅکله دومره نږدې نه وه؛ خو د قطر په پلازمېنه دوحه کې د امریکا او طالبانو خبرې د یوې داسې پېچلې پروسې یوازې پیل دی، چې نتیجه یې یقیني نه ده او داسې ډېر خنډونه شته چې هوارېدل غواړي.
کابل: د نږدې پنځو میلیونو کسانو لپاره ۲۲ امبولانسونه

ایا د اوربند اړتیا شته؟

په هېواد کې لا هم سخت جنگ روان دی او طالبان په داسې وخت کې خبرې کوي، چې اوس له ۲۰۰۱ ز کال راهیسې، تر بل هر وخت پر ډېره خاوره کنټرول او نفوذ لري.
له اورپکو سره د جگړې په ډگر کې په ټپه ولاړ خونړي حالت ته په کتو، د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ لېوالتیا لري، چې د افغانستان جنگ ختم کړي چې د امریکايي چارواکو په خبره، په کال کې شاوخوا ۴۵ میلیارده ډالره لگښت لري.
له افغانستان څخه د امریکايي پوځیانو د وتلو په اړه د ولسمشر ټرمپ اوسنیو اشارو، د طالبانو په گډون، هر څوک حیران کړل.
د افغان امنیتي ځواکونو د روزنې او مرستې لپاره په افغانستان کې د ناټو د ماموریت په چوکاټ کې، د برېتانیا هم شاوخوا زر پوځیان مېشت دي. خو که امریکا او طالبان خپلې غوټې لانجې حل هم کړي؛ خپله افغانانو ته به د ځینو مهمو کورنیو لانجو هوارېدنه پکار وي. په دې کې د نورو ستونزو تر څنگ؛ اوربند، د طالبانو او افغان حکومت تر منځ مخامخ خبرې او تر ټولو مهم د نوي حکومت او سیاسي نظام جوړول راځي.
دا به یو غوره حالت وي چې د دغه کال په وروستیو کې، تر ولسمشریزو ټاکنو وړاندې اوربند وشي او طالبان په ټاکنو کې برخه واخلي، خو د دې دویمې خبرې امکان ډېر نه ښکارېږي.
که یو بشپړ یا ان محدود اوربند و نه شي، نو داسې وېره شته چې د ټاکنو بې نظمۍ او د نتیجو پر سر یې ممکنه سیاسي شخه شولانگه او گډوډي د سولې پروسه زیانمنولای شي او کېدای شي سیاسي بې ثباتي ډېره کړي.
د غوراوي لپاره ځینې لارې او سناریوگانې شته. تر ټولو لومړی خو به ټولو لویو لوبغاړو ته دا پرېکړه کول وي، چې د ولسمشرۍ ټاکنې چې له وړاندې لا د سپټمبر تر پایه ځنډول شوې، له پلان سره سمې تر سره شي که څنگه. که ټاکنې پر همدې وخت کېږي او تر رایو مخکې د سولې تړون و نه شو، نو په کابل کې به نوي حکومت ته له طالبانو سره د سولې پر شرطونو خبرې کول وي.
دا هم څرگنده نه ده چې تر دغو ټاکنو وروسته راغلی حکومت به خپله پنځه کلنه دوره بشپړه کړي او که به تر هغه وخته په موقت ډول په واک کې وي، چې افغانان د خپل منځي خبرو اترو په لړ کې، د واک د شریکولو په اړه یوې نتیجې ته سره رسېږي. خو ټاکنې نورې هم ځنډېدلای او یا هم معطل کېدلای شي او د همدغه اوسني حکومت د واک موده غځول کېدای شي او پر همدې مهال د طالبانو په گډون، د ټولو خواوو لپاره د منلو وړ نوي حکومت د جوړولو لپاره پر یوه متفقه میکانیزم خبرې وشي.

ایا طالبان به بېرته په حکومت کې راشي؟

په دغو سناریو کې د یوه بل غوراوي په توگه پر دې غور کېږي، چې یو داسې موقت حکومت جوړ شي چې بېخي بېطرفه وي او یا هم ائتلافي بڼه ولري، چې د طالبانو په گډون د ټولو خواوو استازي په کې وي.
د افغانانو لویه جرگه هم د دې لپاره جوړېدای شي چې یو داسې لنډمهالی حکومت وټاکي، چې هغه د امریکايي ځواکونو تر وتلو او طالبانو تر پخلاینې وروسته، عمومي ټاکنې تر سره کړي.
یو بل وړاندیز په ۲۰۰۱ ز کال کې د جرمني په بون کې د جوړې شوې غونډې په څېر، د یوه نړیوال کنفرانس د جوړېدو په اړه، دې دغه هېواد د راتلونکې لپاره یوه نقشه غوره کړي. په دغه کنفرانس کې به افغان خواوې او لوبغاړي، لوی هېوادونه او گاونډي ملکونه وي. خو د بون د پخواني کنفرانس پر خلاف به دا ځل طالبان هم په کې وي. د طالبانو ځینې مشرانو ما ته ویلي، چې دوی د ټاکنو لپاره چمتووالي او په عمومي افغان ټولنه کې د ورگډېدو او ځای پر ځای کېدو لپاره وخت ته اړتیا لري.

ایا پخواني دښمنان به په گډه کار وکړای شي؟

تر یوې داسې جگړې وروسته چې د حکومتي ځواکونو، اورپکو او ملکیانو په گډون یې سلگونو زرو کسانو ته مرگ ژوبله اړولې ده، د پخوانیو دښمنانو په یوه گډ حکومت کې کار کولو ته زمینه برابرول د ډېرو ستونزو هوارولو ته اړتیا لري. د بېلگې په توگه، طالبان اوسنی اساسي قانون نه مني او افغان حکومت «د امریکا لخوا ټاکل شوې گوډاگې اداره» گڼي. تر دې مهاله د ولسمشر اشرف غني ټاکل شوی حکومت له طالبانو سره په مخامخ خبرو کې ښکېل نه دی، ځکه طالبان له یوه داسې حکومت سره له خبرو انکار کوي، چې دوی یې په رسمیت نه پېژني. ډېری افغانان وېره لري چې د طالبانو په حکومت کې له شریکولو سره کېدای شي، د هغوی د اسلامي شرعیت د سخت تعبیر وخته بېرته وروگرځي. دوی اندېښنه لري چې ځینې ټولنیزې ازادۍ، په ځانگړې توگه د ښځو ځینې حقونه، کېدای شي له لاسه ورکړي.
طالبانو په نولس سوه نویمو کلونو کې د خپلې واکمنۍ پر مهال ښځې له کار کولو څخه منعه کړې وې او د سنگسار او بدن د غړو (لاس او پښې) د پرې کولو په گډون سزاوې یې ورکولې.

که خبرو سوله رانه وسته، نو بیا؟

په ۱۹۷۹ ز کال کې پر افغانستان د شوروي اتحاد تر یرغل را وروسته، په دغه هېواد کې د جنگ ختمولو په نیت ډېرې ناکامې هڅې او ډېر شمېر نابشپړ تړونونه رامنځته شوي دي. دا ځل هم ځینې پخوانۍ سناریوگانې تکرارېدای شي.
له افغانستان څخه د سولې د تړون له مخې او یا له هغه پرته، د امریکايي ځواکونو له وتلو سره ښایي په کابل کې حکومت سملاسي سقوط ونه کړي. خو جنگ کېدای شي روان پاتې شي او د حکومت پایښت به تر ډېره حده د بهرنیو همکارانو، په ځانگړې توگه د امریکا په مالي او پوځي مرستو او همدا راز د افغانستان د سیاسي مشرانو په یووالي او ژمنتیا پورې تړلی وي.
د شوروي اتحاد ځواکونه چې په ۱۹۸۹ ز کال کې له افغانستان څخه ووتل، په کابل کې د مسکو ملاتړ لرونکي حکومت درې کاله نور دوام وکړ. خو په ۱۹۹۲ ز کال د هغه حکومت له سقوط سره سم، د بېلو هېوادونو ملاتړ لرونکو افغان ډلو تر منځ خونړۍ کورنۍ جگړې پیل شوې. که چېرې خبرې په سمه توگه اداره نه کړل شي، نو د پورته بیان شوو دوو سناریوگانو د تکرار خطر شته.
طالبانو هم له هغو کورنیو جگړو او گډوډیو څخه سرچینه واخیسته، په ۱۹۹۶ ز کال کې یې کابل ونیو او تر هغه مهاله یې پر زیاتره افغان خاوره حکومت کاوه، چې په ۲۰۰۱ ز کال کې د امریکا په مشرۍ برید کې، له واکه لرې کړل شو.
که چېرې د سولې تړون رامنځته نه شو او یا هم ناکام شو، نو طالبان کېدای شي یو ځل بیا د حکومت او ټول هېواد نیولو هڅه وکړي.

گډوډي به څنگه وي؟

د سولې د اوسنیو هڅو نتیجه دا راوتلای شي چې طالبان به په افغانستان کې د یوه نوي حکومت او جوړښت برخه وي. د دې مانا به د جنگ خاتمه او د یوه ټول شموله افغان حکومت جوړېدنه وي او دا به هغه څه وي چې د ټولو خواوو افغانانو، امریکا او سیمه ییزو هېوادونو په گټه وي؛ خو که داسې ونه شي، نو خطرونه ډېر دي.
په یوه داسې هېواد کې جنگ او بې ثباتي نوره ډېرېدلای شي چې د چین، روسیې، هندوستان، ایران او پاکستان په گډون، د لویو قدرتونو په یوه مجموعه لرونکې سیمه کې ستراتېژیک موقعیت لري.
د گډوډۍ یو بل پړاو کېدای شي د نوو جنگي توند لارو ډلو راټوکېدو ته لار هواره کړي. افغانان او نوره نړۍ به له یوې داسې ممکنه امنیتي خلا سره مخامخېږي، چې القاعدې او اسلامي دولت (داعش) غوندې ډلو د ودې لپاره حالت برابر کړي.
د نشه یي موادو نور ډېر تولید او د ډېرې خلکو بې ځایه کېدنه او ډېر کډوال به نه یوازې افغانستان، بلکې ټولې سیمې او نورې نړۍ ته هم جدي خطرونه او ستونزې پېښې کړي.

د دې مخنیوی څنگه کېدای شي؟

تاریخ ښیي چې د خبرو پیلول او د تړونونو لاسلیکول د جنگونو سوله ییز حل نه تضمینوي. داسې گامونه یوازې د یوې پېچلې او ستونزمنې پروسې پیل وي. پر کاغذ د لیکل شوي متن عملي کېدنه تر دې ډېره مهمه ده. د افغانستان لپاره به تر ټولو لویه ستونزه د سولې تر کوم تړون وروسته، د اثبات یا تایید وړ د عملي کېدنې میکانېزمونو جوړول پکار وي.
که څوک په هېواد کې د جنگ اوږده تاریخ ته وگوري، نو که چېرې یو یا ډېر داخلي یا خارجي لوري دا پروسه غلطې خوا ته بیایي، دا اوسنی ښه موقع په اسانۍ سره ضایع کېدای شي؛ ځکه نو د سولې لپاره د هڅو د همغږۍ او د دې پروسې د گډوډونکو د مخنیوي لپاره، د سیمه ییزو او مهمو نړیوالو لوبغاړو د یوه چوکاټ جوړول پکار دي.
د څلوېښتو کلونو د یوه اوږده جنگ د ختمولو یوه ښه موقع رارسېدلې ده؛ ښکېل افغان اړخونه یې باید په احتیاط پر مخ بوځي او یا هم له عواقبو سره یې د مخامخ کېدو خطر ومني.

د طالبانو استازي څوک دي؟

طالبان له ۲۰۱۳ ز کال راهیسې د قطر په مرکز دوحه کې سیاسي دفتر لري. د طالبانو د سولې په پلاوي کې «د گوانتانامو پنځه» ازاد شوي کسان هم شته، چې د طالبانو په حکومت کې جگپوړي چارواکي وو او د دوی د حکومت تر ړنگېدو وروسته ونیول شول او د امریکا په نامتو زندان کې نږدې ۱۳ کاله بندیان وو.
دوی په ۲۰۱۴ ز کال کې له یوه امریکايي پوځي، بو برگډال چې په ۲۰۰۹ ز کال کې طالبانو ته په لاس ورغلی و، د یوې تبادلې له مخې قطر ته واستول شول.

د اختطاف د پېښو ډېرېدل؛

لویه څارنوالي وایي چې په دې تړاو په تېرو دریو کلونو کې تر زرو ډېرې پېښې څېړل شوې دي

سره له دې چې د ملي یووالي حکومت امنیتي چارواکي وخت ناوخت په هېواد کې د امنیت د تامین او ښه والي ژمنه کوي، خو بیا هم د اختطاف پېښې زیاتې شوې او اندېښنې یې پارولې دي. کابل، هرات، مزار او ننگرهار هغه ښارونه دي چې تر ډېر د تښتونو یا اختطاف پېښې پکې رامنځ ته کېږي. تازه د هېواد لویې څارنوالۍ ویلي چې دوی د اختطاف سلگونه دوسیې څېړلې دي.

لویې څارنوالۍ تېره ورځ د اختطاف دوسیو د څېړنو په اړه د خپلو فعالیتونو او کړنو په اړه رسنیو ته معلومات ورکړل. د دغه اداري ویاند جمشید رسولي ویلي، چې دوی د سلگونو نورو قضیو تر څنگ، د اختطاف قضیې په جدي توگه څېړې او په خبره یې دغه پېښې ډېرې شوې دي. د رسولي په خبره، د اختطاف د پېښو ډېرېدل نور د زغم وړ نه دي او لویه څارنوالي د دغه ډول پېښو پر وړاندې خورا جدي گامونه پورته اخلي. د نوموړي په خبره، په دې تړاو سلگونه قضیې څېړل شوې دي او د عملي کولو لپاره د افغانستان محاکمو ته سپارل شوې دي.

د افغانستان لویه څارنوالي وایي، چې په تېرو دریو کلونو کې د اختطاف په تور، د یو زر او ۳۳ کسانو قضیې څېړل شوې دي. جمشید رسولي ویلي: ((په ټوله کې په تېرو دریو کلونو ۵۷۴ قضیې چې ۱۰۳۳ کسان پکې ښکېل دي، څېړل شوې دي او د لا ډېرو پرمختگونو په موخه د افغانستان محاکمو ته سپارل شوې دي. دا هغه دوسیې دي چې په هر اړخیزه توگه بشپړې شوې دي او نور د محاکمو دنده ده، چې پرېکړې عملي کړي)).

په ورته وخت کې دغه اداره د اختطاف له امله د وژل شوې ماشومې، مهسا قضیې بشپړولو او محکمې ته د لېږلو خبر ورکوي. مهسا هغه ماشومه وه، چې په کابل ښار کې د تښتوونکو له لوري تښتول شوې وه او له کورنۍ یې د درې سوه زرو ډالرو غوښتنه کړې وه. تښتوونکو وروسته مهسا وژلې وه چې دې پېښې په ټولنیزو رسنیو او په کابل ښار کې د مدني فعالینو سخت غبرگون له ځان سره درلود. لویه څارنوالۍ بیا ویلي، چې دوی د مهسا قضیه څېړلې او د لا ډېرو اجراتو په موخه محاکمو ته سپارل شوې ده. جمشید زیاته کړې: ((زموږ د همکارانو کار بشپړ شوی دی. قضیه په هر اړخیزه توگه څېړل شوې ده او محاکمو ته سپارل شوې ده. محکمه به په دې اړه خپله پرېکړه کوي او دا محکمه به علني وي. وروسته به یې له رسنیو سره هم شریکه کړو)).

لویه څارنوالي داسې مهال د اختطاف او تښتونې شمېرې د اندېښنې وړ بولي، چې د هېواد د لویو ښارونو اوسېدونکو ته دغه ډول پېښو سختې اندېښنې پیدا کړې دي. تښتوونکي تر ډېره د پانگه والو او سوداگرو په لار کې خنډ دي، چې له امله یې په ښارونو کې ډېری پانگه وال پانگې او سوداگرۍ ته زړه نه ښه کوي. د شمېرو له مخې د اختطاف ۱۰۳۳ تورنو کسانو له ډلې یوازې، ۳۷ تنه په اعدام محکوم شوي دي، خو د اختطاف پېښو ډېرېدو نه یوازې د عمومي نظم، بلکې د پانگونې پر وړاندې هم ستره ننگونه ده.

بهرنیو چارو وزارت: له عمران خانه مو په افغانستان کې د درېیم ځل مداخلې تمه نه لرله

بهرنیو چارو وزارت ویلي، د پاکستان له لومړي وزیر عمران خان څخه یې دا تمه نه لرله، چې په افغانستان کې د موقت حکومت په اړه دې د درېیم ځل لپاره ورته څرگندونې وکړي.

دا په داسې حال کې ده چې عمران خان ورمه ورځ په یوه غونډه کې د درېیم ځل لپاره په افغانستان کې د موقت حکومت وړاندیز تکرار کړی دی.

بهرنیو چارو وزارت ویلي، د عمران خان یادې څرگندونې د افغانستان په کورنیو چارو کې ښکاره مداخله ده او افغان حکومت یې په کلکه ردوي.

د دغه وزارت ویاند صبغت الله احمدي له امریکا غږ سره په مرکه کې له پاکستانه غوښتي، چې افغانستان ته د یو خپلواک هېواد په توگه احترام وکړي او په دې اړه له نامسوولانه څرگندونو څخه ډډه وکړي.

نوموړي زیاته کړې: «موږ هیله‌من یو چې ښاغلی عمران خان د افغانستان په اړه له غیر مسوولانه څرگندونو څخه ډډه وکړي او په افغانستان کې د لاسوهنې پالیسي ختمه کړي. د افغانستان ټولو متحدینو د افغانستان په اړه د عمران خان ورته څرگندونې مخکې هم رد کړې دي».

نوموړي زیاته کړې چې افغانستان ته د یو خپلواک هېواد په توگه احترام هم د پاکستان او هم د سیمې په گټه دی.

د یادونې ده چې عمران خان ورمه ورځ په خیبرپښتونخوا ایالت کې، یوې غونډې ته د وینا پر مهال، یو ځل بیا دا خبره تکرار کړې چې که افغان چارواکي غواړي د جمهوري ریاست ټاکنې د سولې د بهیر په یوې برخې واوړي، ښایي دېته اړتیا وي چې یو موقت حکومت جوړ شي. عمران په افغانستان کې د موقت حکومت په اړه دغه څرگندونې د درېیم ځل لپاره داسې مهال کوي، چې د افغان سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړی استازی زلمی خلیلزاد د افغان سولې په تړاو، د خبرو لپاره پاکستان ته تللی دی.

خلیلزاد د پاکستان د نورو چارواکو ترڅنگ، د دغه هېواد د پوځ له مشر جنرال قمر جاوید باجوه سره کتلي او د افغان سولې په برخه کې یې د پاکستان مرستې ستایلې دي.

داوودزی: طالبان دې تر خپل کنټرول لاندې سیمو کې خلکو ته په لویه مشورتي جرگه کې د گډون اجازه ورکړي

د سولې مشورتي لویې جرگې د جوړېدو د کمېسیون رییس ویلي، چې طالبان باید د دوی تر کنټرول لاندې سیمو کې خلکو ته اجازه ورکړي، څو په دغه جرگه کې گډون وکړي.

د سولې د عالي شورا د دارالانشا او د سولې مشورتي لویې جرگې د جوړېدو د کمېسیون رییس، محمدعمر داوودزي تېره ورځ په کابل کې یوې خبري ناستې ته ویلي، چې طالبان هم باید د افغانانو په توگه په دغه جرگه کې د گډون له حقه محروم نه شي.

نوموړي زیاته کړې: «هغه ولسوالۍ چې د دولت تر کنټرول لاندې نه دي او د طالبانو تر کنټرول لاندې دي، زموږ سپارښتنه او غوښتنه دا ده چې دوی په لویه جرگه کې له استازیتوبه محروم نه شي، هېڅوک محروم نه شي، پرېږدئ چې ټول خلک د نورو ولسوالیو په څېر په جرگه کې خپل استازي انتخاب کړي او د هر فکر استازیتوب چې کوي، موږ یې له فکره هرکلی کوو».

دا په داسې حال کې ده چې افغان حکومت له طالبانو سره د سولې د میکانېزم او چوکاټ د رامنځته کولو په اړه له خلکو د مشورې غوښتنې لپاره د ثور په ۹مه لویه مشورتي جرگه رابللې ده.

دغه جرگه به له ټول افغانستانه د شاوخوا ۲۵۰۰ استازو په گډون، په کابل کې څلور ورځې دوام وکړي.

د سولې مشورتي لویې جرگې د جوړېدو کمېسیون مسوولین وایي، چې په دغه جرگه کې به ښځو ته ۳۰ سلنه ونډه ورکړل شي.

په ملي شورا کې د خلکو استازي، د ولایتي شورا وکیلان، د سیاسي گوندونو، مدني ټولنو، هنرمندانو او د ځینو نورو جریانونو استازي به د سولې د مشورتي جرگې غړي وي.

ښاغلي داوودزي ویلي، له ۲۵۰۰ گډونوالو ۱۷۵۰ یې له ولایتونو او ۷۰۰ نور به یې د خلکو له بېلابېلو کټگوریو راوغوښتل شي.

که څه هم په اساسي قانون کې لویه جرگه تعریف شوې او له اساسي قانون سره سم په اوسنیو شرایطو کې د ولسوالیو شوراگانو د نشتون له امله ناشونې ده، خو داوودزي ویلي چې جوړېدونکې لویه جرگه د تصمیم نیونې صلاحیت نه لري، بلکې یوازې له طالبانو سره سولې ته د رسېدنې د میکانېزم په اړه به حکومت ته مشوره ورکوي.

امریکایي رسنۍ: امریکا به ډېر ژر د ایران «سپاه پاسداران» تروریستي سازمان ونوموي

امریکایي رسنیو راپور ورکړی چې متحده ایالتونه به ډېر ژر د ایران سپاه پاسداران انقلاب د یو بهرني تروریستي سازمان په توگه ونوموي. دا به لومړی ځل وي چې واشنگټن په یوه بهرني هېواد کې یوه پوځي واحد ته دا نوم ورکوي.

وال سټرېټ ژورنال ویلي، د امریکا متحده ایالتونو د ملي امنیت سلاکار جان بولټن او د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپیو د دغه اقدام کلک ملاتړ کړی او په خبره یې چې دغه کار به له واشنگټن سره مرسته وکړي، څو په اروپا او نورو هغو سیمو کې چې د سپاه پاسداران تر کنټرول لاندې دي، د دې ډلې سوداگریز فعالیتونه وځپي.

د امریکا متحده ایالتونو د ایران د سپاه پاسداران انقلاب بهرنۍ څانگه، چې قدس ځواکونه او ځینې نور انفرادي کسان او تاسیسات پکې شامل دي، د تروریستي سازمان د نومولو لپاره انتخاب کړې ده، خو دغه ځواک به ټول داسې ونه نوموي. دغه اقدام وروسته له هغې کېږي چې له کلونو راهیسې یې د ترسره کېدو اوازې وې.

بلخوا منتقدین او د پنټاگون چارواکي وایي، چې په دغه اقدام سره کېدای شي د نورو هېوادونو حکومتونه، چې د امریکا متحدین نه دي، هم د امریکا د پوځي او استخباراتي ادارو پر وړاندې ورته اقدامات وکړي.

وال سټرېټ ژورنال دغه راز ویلي چې د امریکا د پوځ د لوی درستیزانو د کمېټې مشر، جنرال جوزېف ډانفورډ او د امریکا استخبارتي اداره د دغه اقدام مخالفین دي، خو د جنرال ډانفورډ او سي آی اې ویندویانو په دې اړه د جزیاتو له ورکولو ډډه کړې ده. په ملگرو ملتونو کې د ایران استازو هم په دې اړه له څه ویلو ډډه کړې ده.

وال سټرېټ ژورنال د جاسن بلازاکیس له قوله چې تر تېر کال پورې یې د امریکا د بهرنیو چارو وزارت د تروریزم د مالي سرچینو پر وړاندې د مبارزې د مشر په توگه کار کاوه، ویلي چې دغه اقدام پخوانۍ ریښې لري او زیاته کړې یې ده، چې د دې پرېکړې اغېزې به ژورې وي.

د یادونې ده چې د ایران سپاه پاسداران انقلاب ځواک شاوخوا سل زره پرسونل لري او د تهران د بالسټیک توغوندیو پروگرام مخته وړي.

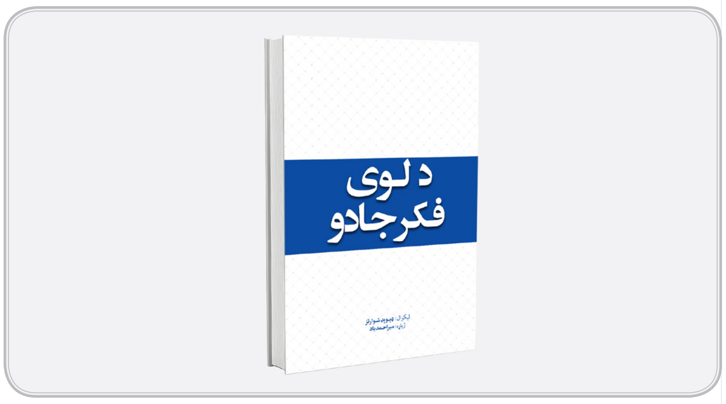
د دغه ځواک اړوند، قدس ځواکونه چې په منځني ختیځ کې فعالیت کوي، په سوریې، عراق، لبنان او نورو هېوادونو کې ایران پلوه ملېشو ته وسلې او پوځي سلامشورې هم ورکوي.

د کتـــاب خبــرې

د لوی فکر جادو

◎ لیکوال: دوکتور ډېوېډ شوارتز
◎ ژباړن: میـراحمد یـاد

اتم څپرکی
خپل ذهنیت د ځان ملاتړی کړئ



(مزاحمت مو وکړ، کاشکې مو زنگ نه وی را وهلی، ولاکه مې له لاسه کېږي او دا مزاحمان هم راباندې ښه نه لگېږي.)

موږ د خلکو له خبرو او د غږ له ټُنه د هغوی فکر او ذهن لولو، لامل یې دا دی: د انسانانو د ژوند په لرغوني تاریخ کې، خبرې کول (ان له اوسني وضعیته په توپیر سره) ډېره نوې پدیده ده. دومره نوې ده چې د وخت له مخې یې د اختراع وخت (نن سهار) بللای شو. انسانانو میلیونونه کاله له ډېرو داسې گونگو اوازونو سره ژوند کړی، چې له دې اوسنیو هغو ډېر پېچلي وو.

میلیونونه کاله انسانانو یو بل سره د ځان ژبې (باډي لینگویج) او د څېرې د حرکاتو په وسیله اړیکې ساتلې، نه د خبرو په وسیله. موږ نن هم له خلکو او شیانو سره خپل احساسات په هماغه طریقه بیانوو. ماشومانو سره زموږ د اړیکې وسیله لمس دی، بدني خوځښت دی، د مخ حرکات دي او ځینې غږونه دي او هغه ماشومان یې هم د تشخیص عجبه وړتیا لري.

پروفیسور اروین. ایچ. شیل په امریکا کې د رهبرۍ یو ستره هستي ده، دی وایي: (دې کې شک نشته چې په بري کې تر امکاناتو او مهارتونو ورهاخوا نور شیان هم برخه لري. زه پر دې باور یم چې د دې ټولو ترمنځ یو ښلونکی شی شته، دا شی د کتلیست په توگه کار کوي او موږ یې (ذهنیت) بللی شو. زموږ ذهنیت چې سم شو، نو وړتیاوې مو هم ورسره لوړېږي او دا پخپله ښې پایلې راوړي.

ټول اختلافات له ذهنیته پیدا کېږي. د کومو پلورونکو چې ذهنیت جوړ وي، پلور به یې ډېر وي. د کومو محصلینو چې ذهنیت جوړ وي، لوړې نومرې به اخلي او همدا مثبت ذهنیت د بریالي گډ ژوند لاره برابروي. روغ ذهنیت په کاروبار کې ستاسې بری تضمینوي. تاسې ته د رهبرۍ وړتیا درکوي او همدا مثبت ذهنیت ټول فرصتونه ستاسې په گټه بدلوي.

دا درې ذهنیتونه قوي کړئ او هر کار چې کوئ، دا پکې ترسره کړئ:

۱. دا ذهنیت قوي کړئ چې زه فعال یم.
۲. دا ذهنیت قوي کړئ چې زه مهم یم.
۳. دا ذهنیت قوي کړئ چې خدمت به تر ټولو مخکې کوم.

کلونه مخکې مې پوهنتون کې د امریکا د تاریخ په مضمون کې نوم لیکنه وکړه. ټولگی مې اوس هم ښه یاد دی. له دې امله مې نه دی یاد چې د امریکا د تاریخ اړوند شیان پکې وو، بلکې هلته د تدریس یوه ځانگړې طریقه وه او ما پکې د بریالي ژوند دا اصل زده کړ چې: که نور خلک فعالوئ، نو لومړی باید خپله فعال شئ.

زموږ د تاریخ ټولگی ډېر لوی و او په یوه گرد تالار کې به مو ناسته کوله. زموږ ښوونکی د پوخ عمر سړی او ظاهراً باسواده انسان و، خو تر څنگ یې لټ غوندې هم و. تاریخ یې د ژوندۍ او زړه راښکونکې پدیدې په توگه نه تحلیلاوه، بلکې د مړو پېښو قطارونه به یې راته جوړول. زه دې ته حیران وم چې دومره خوندور او په زړه پورې درس یې څنگه دومره سټړی کوونکی و، خو کړی یې و نو.

تاسې خپله پر زده کوونکو د ښوونکي د سټړیا اغېز درک کولای شئ. زده کوونکي به یا دومره غلي وو یا به دومره غړېدل چې دوه مرستیالان یې یوازې د دوی د غلي کولو او را ویښولو لپاره ساتلي وو.

ځینې وخت به د خبرو منځ کې یو دم ودریده، صنف ته به یې گوته وخوځوله ویل به یې چې: (اخر ځل درته وایم، زما خبرو ته غوږ شئ او خپلو کې خبرې مه کوئ.) خو دې خبرې په هغو شاگردانو هېڅ تاثیر نه کاوه چې څو میاشتې مخکې د جگړې ډگر ته تللي وو، سرونه یې په تلي کې نیولي وو او په جزیرو کې یې تاریخ جوړاوه.

زه به هم ناست وم او دا په زړه پورې درس به مې په خندني او خسته کنه ډول لیده. له پوښتنو سره به مې اوښتی وم او همدا به مې ویل چې: شاگردان ولې استاد ته غوږ نه نیسي؟

ځواب دا دی:

شاگردانو د استاد له خبرو سره په دې خاطر شوق نه درلود، چې استاد خپله له خپلو خبرو سره شوق نه درلود. له ورایه ښکارېده چې تاریخ ورته خسته کن شوی دی. که په نورو کې شوق پیدا کوو، نو لومړی باید په ځان کې خپله شوق پیدا کړو.

له کلونو راهیسې دا اصل په بېلابېلو ځایونو کې امتحانوم او هر ځل سم ثابت شوی دی. کوم انسان چې خپله شوق و ذوق و نه لري، په نورو کې یې نه شي پیدا کولای، خو شوق لرونکی انسان ډېر زر ځان سره شوق لرونکي ملگري او پیروان پیدا کولای شي.

لېواله یا شوق لرونکی پلورونکی هېڅکله بې شوقه پېرودونکو ته اندېښنه نه کوي. همداسې لېواله ښوونکی د شاگردانو نه لېوالتیا ته زړه نه خوري. ښه ویناوال باید خپلو خوبولو اورېدونکو ته اندېښنه و نه کړي.

شور او شوق چارې ښې کوي. دوه کاله مخکې زما د کاروبار یو څو کارکوونکو سره صلیب ته (۹۴،۳۵) ډالره اهدا کړل. سږ کال هماغه کارکوونکي هماغه پخوانی معاش لري، خو اهدا یې یوولس سوه ډالر وه، یعنې تقریباً لس چنده زیاتوالی پکې راغلی و. **دوام لري...**

اراکوزیا پوهنتون

حمیدالله حمیدي

اراکوزیا خصوصي پوهنتون په ۱۳۹۰ لمریز کال کې په هلمند کې فعالیت پیل کړی، چې په لومړي سر کې یې دوه پوهنځي(حقوق او انجنیري) درلودل. په همدغه کال کې لسگونو کسانو ورته نوملیکنه وکړه او د دغه پوهنتون په دوو پوهنځیو کې یې زده کړې پیل کړې. د پوهنتون اداري د ځوانانو هیلو او غوښتنو ته په مثبت ځواب ویلو سره، ډېر ژر د لوړو زده کړو وزارت په منظورۍ د معالجوي طب څانگه، ښوونې او روزنې پوهنځی او د سیول انجنیرۍ پوهنځي جوړ او محصلین یې ورته جذب کړل. اراکوزیا پوهنتون چې له جوړېدو یې تر اوسه لا کمه موده کېږي، ډېر محصلین یې د لېسانس په کچه فارغ کړي او ټولنې ته یې د خدمت په موخه وړاندې کړي دي. دغه پوهنتون مجرب استادان، ښه درسي مېتود، کتابتون او د زده کوونکو د وړتیا لوړولو لپاره پوره امکانات برابر کړي دي. د دغه پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي رییس ښاغلی بصیرالحق عادل وایي، اوسمهال دغه پوهنتون څلور پوهنځي(حقوق، انجنیري، معالجوي طب او ښوونه او روزنه) لري، چې بیا هر پوهنځی بېلابېل ډېپارټمنټونه لري. عادل وایي، اراکوزیا پوهنتون په خپل اووه کلن مزل کې خورا ډېر پرمختگ کړی او د راتلونکي لپاره د پرمختگ نور پلانونه هم لري.

د اراکوزیا پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي رییس دغه راز وایي، په ټوله کې دغه پوهنتون اوس په خپلو څلورو پوهنځیو کې ۱۸۵۸ محصلین لري، چې نږدې ۲۵ سلنه یې نجونې دي. د بصیرالحق عادل په خبره، د ښځینه محصلینو ډېره برخه یې په طب او ښوونې او روزنې پوهنځیو کې زده کړې کوي. دا چې اراکوزیا پوهنتون خپلې چارې ان په ۱۳۹۰ لمریز کال کې پیل کړې، نو له طب پوهنځي پرته له نورو ټولو پوهنځیو یې څو څو دورې فارغین ورکړې او ټولنې ته یې د خدمت په موخه وړاندې کړي دي. عادل وایي، د فارغینو ډېری برخه یې له ښوونې او روزنې پوهنځي څخه دي؛ ځکه له یوې خوا په هېواد کې د مسلکي ښوونکو لپاره اړتیا ده او بل د دغه پوهنځي د ډېپارټمنټونو شمېر د نورو په پرتله ډېر دی. د اراکوزیا پوهنتون په څلورو پوهنځیو کې د تدریس چارې د لږ تر لږه ۸۸ استادانو له خوا مخ ته وړل کېږي، چې له دې ډلې دوه تنه یې ښځینه استادانې دي، شل استادان یې د ماسټرۍ تر کچې پورې لوړې زده کړې لري او پاتې نور یې لېسانس دي. د دغه پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي رییس وایي، غواړي راتلونکی کال دوه استادان له هېواده بهر د دوکتورا لپاره او شل نور په بهر او یا هم په کور دننه د ماسټرۍ په پروگرام کې شامل کړي. د عادل په خبره، له دې وړاندې یې هم ځینې استادان ځینو بهرنیو هېوادونو ته د ماسټرۍ لپاره استولي، چې ځینې یې بېرته خپلو دندو ته راگرځېدلي او ځینې نور به یې د خپلې دې دورې له پای ته رسولو وروسته هېواد ته را ستانه شي او په پوهنتون کې به خپلې دندې ته دوام ورکړي.

د اراکوزیا پوهنتون د طب پوهنځی په ۱۳۹۳ لمریز کال کې تاسیس شوی، چې تر دې مهاله یې فارغین نه دي ورکړي، خو سلگونه محصلین په یاد پوهنځي کې پر لوړو زده کړو بوخت دي. طب پوهنځی یې یوه څانگه (معالجوي) لري، خو د دغه پوهنتون اداره په پام کې لري چې په راتلونکي کې د خلکو له غوښتنو سره سم، نورې څانگې هم پکې پرانیزي. د اراکوزیا پوهنتون په طب پوهنځي کې دا مهال ۱۰۱۲ محصلین پر زده کړو بوخت دي، چې ۸۴ یې نجونې او پاتې نور یې نارینه دي. د دغه پوهنتون طب پوهنځی ټول ۳۰ استادان لري، چې ډېری یې متخصصین او ماسټران دي. دغه راز د طب پوهنځي د محصلینو د عملي زده کړو لپاره یو کادري روغتون هم لري، چې په ټولو طبي سامانونو مجهز دی او د ځانگړي پلان له مخې محصلین ورځې او عملي زده کړې په کې کوي.

د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی د اراکوزیا پوهنتون له پرانیستې سره سم، په ۱۳۹۰ لمریز کال کې رامنځته شوی دی. یاد پوهنځی دوې څانگې (اداره او ډیپلوماسي، قضا او څارنوالي) لري، چې تر دې دمه یې سلگونه محصلین روزلي او ټولنې ته یې وړاندې کړي دي. یاد پوهنځی ټول هغه امکانات چې باید یو پوهنځی یې ولري، په واک کې لري. د اراکوزیا پوهنتون د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي خپلو محصلینو ته د نظري زده کړو ترڅنگ، عملي زده کړې هم ورکوي. دوی ته تمثیلي محکمې جوړوي او ځینو نورو پروگرامونو ته یې هم په بېلابېلو وختونو کې معرفي کړي دي. د دغه پوهنتون په حقوقو پوهنځي کې دا مهال د ټولو محصلینو شمېر ۳۴۵ تنه دی، چې له دې ډلې ۲۱ تنه یې ښځینه او پاتې یې نارینه دي. دغه راز حقوقو پوهنځي په پنځه بېلابېلو دورو کې، ۳۰۰ کسان ټولنې ته وړاندې کړي دي. د اراکوزیا پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځی په ۱۳۹۲ لمریز کې تاسیس شوی، چې لومړۍ دوره یې په ۱۳۹۴ لمریز کې فارغه کړې او د لېسانس اسناد یې ورکړې دي. د ښوونې او روزنې پوهنځي څانگې یې دا دي: پښتو ادبیات، دري ادبیات، ریاضي، تاریخ، دیني علوم، کیمیا او بیولوژي. دغه پوهنځي تر دې دمه د پورته یادو شپږو څانگو له ډلې یې ځینو درې دورې او ځینو دوې دوې دورې فارغین ټولنې ته وړاندې کړي او لا هم لسگونه محصلین په یادو څانگو کې پر زده کړو بوخت دي. په دغه پوهنځي کې دا مهال ۲۵۶ تنه پر زده کړو بوخت دي، چې ۷۹ یې ښځې دي او ۲۸۵ فارغین یې ورکړي دي. د ښوونې او روزنې په پوهنځي کې دا مهال ۵۹ استادان تدریس کوي، چې له ډلې یې څلور ماسټر او پاتې نور لېسانس دي. د اراکوزیا پوهنتون د انجنیرۍ پوهنځی په ۱۳۹۰ لمریز کال کې تاسیس شوی، چې تر دې مهاله یې درې دورې فارغین ورکړي او لا هم ډېر محصلین په یاد پوهنځي کې زده کړې کوي. دغه پوهنځی تر اوسه یوازې یوه څانگه سیول انجنیري لري، خو اړتیا ته په کتو کېدای شي په راتلونکي کې نورې څانگې هم پرانیزي. په انجنیري پوهنځي کې دا مهال ۲۰۵ محصلین پر زده کړو بوخت دي او ۵۷ کسان یې فارغ کړي دي. په یاد پوهنځي کې یو ماسټر او پنځه لېسانس استادان پر تدریس بوخت دي.

اراکوزیا پوهنتون په کور دننه او بهر له ډېرو پوهنتونونو سره علمي اړیکې لري، له تجربو یې گټه اخلي او تر څنگ یې خپلې تجربې هم ور سره شریکوي. د عادل په خبره، له ځینو بهرنیو پوهنتونو سره هم په اړیکه کې دي او غواړي چې په راتلونکي کې خپل ځینې استادان او فارغ شوي محصلین د ماسټرۍ او دوکتورا لپاره هم ور معرفي کړي. عادل وایي، د هلمند له دولتي پوهنتون سره چې په یو ډول په دغه ولایت کې پر خصوصي پوهنتونونو د نظارت دنده هم پر غاړه لري، ښې علمي اړیکې لري. نوموړی دغه راز وایي چې پر پوهنتونو سر بېره، په هلمند کې له ځینو ریاستونو لکه اطلاعاتو او کتلور ریاست، شهیدانو او معلولینو ریاست او نورو سره په اړیکه کې دي او په کلني ډول ځینې کسان چې له یادو ریاستونو دوی ته ور پېژندل کېږي، په وړیا ډول په اراکوزیا پوهنتون کې لوړې زده کړې کوي. اراکوزیا پوهنتون په ټوله کې د خپلو محصلینو لپاره یوه اندازه تخفیف په پام کې نیولی دی.

یاد پوهنتون د خپلو محصلینو لپاره لوی کتابتون لري، چې درې برخې لري. په لومړۍ برخه کې یې اسلامي، طبي، سیاسي، ادبي، ټولنیز، ارواپوهنیز او نور په بېلابېلو برخو کې ۸۵۰۰ هارډ بڼه کتابونه هم لري، چې هره ورځ ترې لسگونه محصلین گټه اخلي. محصلین کولی شي چې هارډ کتابونه د یوې اونۍ لپاره له ځان سره یوسي او گټه ترې واخلي.

دویمه برخه یې سافټ کتابتون دی، چې تر دې دمه پکې دوه لکه اسلامي، طبي، سیاسي، ادبي، فرهنگي، ټولنیز، ارواپوهنیز، اقتصادي، حقوقي او نورو بېلابېلو برخو کې کتابونه موجود دي. محصلین دا کتابونه د کتابتون د کمپیوټرونو په وسیله مطالعه کولی شي او له ځانه سره یې هم اخیستی شي.

په دریېمه برخه کې یې بیا محصلین د خپل مسلک اړوند، کولای شي بېلابېل مالومات وگوري او خپل کمپیوټر ته یې راښکته کړي. د اراکوزیا پوهنتون اداره هڅه کوي چې کتابتون نور هم غني کړي، څو محصلین ترې د خپلې مطالعې او څېړنې پرمهال گټه واخلي.

د اراکوزیا پوهنتون اداره وایي، تر فراغت وروسته ډېر ژر د محصلینو د تحصیلي اسنادونو کارونه پیلوي او د پوهنتون د استازي پر لاس یې د لوړو زده کړو وزارت ته استوي. عادل وایي، پر دولتي پوهنتونونو سربېره ځینې نور پوهنتونونه د تحصیلي اسنادو د کارونو مخ ته وړل، د محصل پر غاړه ور اچوي چې بیا په دې برخه کې له ډېرو ستونزو سره مخ کېږي، خو اراکوزیا پوهنتون د تحصیلي اسنادو ټول مراحل پخپله مخ ته وړي او په لږ وخت کې خپلو محصلینو ته اسناد ورکوي، څو د دندې پیدا کولو او نورو برخو کې چې د محصل حق بلل کېږي، ترې گټه واخلي.

اراکوزیا پوهنتون تر اوسه یوازې په هلمند ولایت کې یوه مرکزي څانگه لري، خو مسوولین یې وایي چې د خلکو غوښتنو ته په کتو، کېدای شي چې په راتلونکي کې د هلمند ولایت په ولسوالیو او له هغه وروسته د هېواد په نورو ولایتونو کې هم خپلې څانگې پرانیزي. د دغه پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي رییس وایي، د هلمند ولایت د ډېرو ولسوالیو ځوانان چې ډېری یې اوس د دوی محصلین دي، په ولسوالیو کې د څانگو د پرانیستو غوښتنه کوي. دغه راز د نیمروز او ننگرهار ولایت اوسېدونکو هم ترې غوښتي، چې په دغه ولایت کې څانگې پرانیزي.

د اراکوزیا پوهنتون اداره له لوړو زده کړو وزارت څخه ځینې گیلې هم لري، چې په خبره یې له پوهنتونوڅخه یې ارزیابي تر ډېره نمایشي بڼه لري او غواړي چې دوی په یو ډول ناکام وښیي، خو د خصوصي پوهنتونونو د هر اړخیز کیفیت لپاره یې تر اوسه څه نه دي کړي. عادل وایي، هغه بورسونه چې د محصلینو لپاره له بهرنیو پوهنتونو او هېوادو څخه راځي، په هغه کې یوازې د دولتي پوهنتونو محصلینو ته ونډه ورکول کېږي، په داسې حال کې چې په خصوصي پوهنتونو او د لوړو زده کړو په موسسو کې هم ډېر داسې محصلین شته، چې د دغو بورسونو مستحق دي او وړتیا یې لري. دوی له دغه وزارته غواړي چې خصوصي پوهنتونو او د لوړو زده کړو موسسو ته هم په دغو بورسونو کې ونډه ورکړي. له دې سره په څنگ کې، د دغه پوهنتون اداره له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي، هغه استادان چې له دوی سره پر تدریس بوخت دي، باید د دولتي پوهنتونو د استادانو په څېر د علمي رتبو په بهیر کې شامل شي، څو دوی هم وکولی شي چې د هېواد بچیانو ته د خدمت ترڅنگ، په معنوي ډول تقدیر شي او علمي رتبې ترلاسه کړي.

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	٧٦,٦٠
€	٨٦
Rp.	٥٢٨
₹	١٠٩٠
¥	١٠,٢٥
£	٩٩,٢٠

پروازونه

کابل - هرات	07:00
کابل - دوبی	15:30
کابل - ډهلي	07:00
Kam Air	
کابل - هرات	09:00
کابل - کندهار	09:00
کابل - ډهلي	10:00
flydubai	
کابل - دوبی	08:50
کابل - دوبی	14:40
کابل - دوبی	18:15

بیړنۍ شمیرې

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

روغتیا

ریلکسیشن؛ تکنیک‌ها و روش‌هایی برای آرامش روح و جسم

ترجمه: فایز کریمی

واکنش ریلکسیشن چیست؟

وقتی استرس سیستم عصبی شما را از پا در می‌آورد، تمام بدن غرق در هورمون‌های کیمیایی می‌شود که شما را برای جنگیدن آماده کند. این واکنش استرسی می‌تواند در مواقع اورژانسی که سرعت حرف اول را می‌زند، باعث نجات جان انسان شود. اما اگر در طول روز و به‌طور مداوم این واکنش استرسی فعال شود، سلامت روحی و فزیکی به خطر خواهد افتاد.

هیچ‌کس نمی‌تواند کاملاً در برابر استرس در امان باشد، اما می‌توان با یادگیری واکنش ریلکسیشن، به کاهش اثرات مخرب آن کمک کرد. واکنش ریلکسیشن درست در نقطه مقابل واکنش استرسی قرار دارد. واکنش ریلکسیشن جلوی استرس را می‌گیرد و تعادل را به ذهن و بدن برمی‌گرداند. زمانی که واکنش ریلکسیشن فعال می‌شود:

ضربان قلب شما آرام می‌شود؛

نفس کشیدن آهسته‌تر و عمیق‌تر صورت می‌گیرد؛

فشار خون پایین آمده یا متعادل می‌شود؛

ماهیچه‌ها رها می‌شوند؛

گردش خون به مغز بیشتر می‌شود.

علاوه بر تأثیر فزیکی تسکین‌دهنده، واکنش ریلکسیشن باعث افزایش انرژی و تمرکز می‌شود، با بیماری مقابله می‌کند، درد را آرام می‌کند و توانایی حل مشکل، انگیزه و بازدهی را بالا می‌برد. نکته مهم این است هر کسی با انجام تمرینات منظم می‌تواند از خوبی‌های آن بهره‌مند شود. ممکن است عده‌ای مایل به گرفتن ماساژ حرفه‌ای یا جلسات طب سوزنی باشند، اما اکثر تکنیک‌های ریلکسیشن به تنهایی و یا با کمک پادکست‌های صوتی یا اپلیکیشن‌های رایگان نیز اجرا می‌شوند.

فراموش نکنید که تنها دراز کشیدن روی مبل، کتاب خواندن یا تماشای تلویزیون در حال استراحت، برای بهره‌مندی از واکنش ریلکسیشن فزیکی و روانی کافی نیست. به همین منظور، شما باید به طور مرتب تکنیک‌های ریلکسیشن را تمرین کنید.

پیدا کردن تکنیک ریلکسیشن مناسب شما

واقعیت این است که نمی‌توان تنها یک تکنیک ریلکسیشن را به همه افراد توصیه کرد. تکنیک ریلکسیشن مناسب تکنیکی است که با شما و سبک زندگی‌تان سازگار است و می‌تواند تمرکز شما را در هر موقعیتی به کار گیرد. ممکن است تغییر یا ترکیب تکنیک‌های مختلف، بهترین نتیجه را برای شما در پی داشته باشد. چگونگی واکنش شما نسبت به استرس نیز می‌تواند بر انتخاب تکنیک ریلکسیشن مناسب شما تأثیرگذار باشد.

واکنش مبارزه. اگر در موقعیتی هستید که احتمال عصبانیت، اضطراب یا تحت‌استرس بودن در شما تقویت شده، بهترین واکنش شما انجام فعالیت‌هایی است که شما را آرام کند. مدیتیشن، رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها، تنفس عمیق یا تصویرسازی ذهنی.

واکنش مبارزه: اگر در موقعیتی هستید که ممکن است افسرده، انزواطلب یا تحت‌استرس گیج و گم شوید، بهترین واکنش‌تان نسبت به دور کردن استرس، انجام فعالیت‌هایی است که انرژی و سیستم عصبی شما را تحریک کند؛ ورزش‌های ریتمیک، ماساژ، فرآگاهی (فرایند روان‌شناختی آوردن توجه به تجربیات زمان حال، یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و زیر نظر گرفتن توجه در زمان حال) یا یوگای قدرتی از جمله این فعالیت‌هاست.

واکنش عدم تحرک: اگر اتفاقی افتاده که نوعی شوک یا مبهوت‌شدگی را تجربه می‌کنید، چالش شما این است که پیش از هر چیز، با استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخش، سیستم عصبی‌تان را بیدار کنید تا برای مبارزه یا واکنش مبارزه آماده شود. برای این کار، فعالیت‌های فزیکی که دست‌ها و پاها را درگیر می‌کند، انتخاب کنید. مثلاً: دویدن، رقصیدن، انجام حرکات تای‌چی به صورت آگاهانه گزینه‌های مناسبی هستند. توجه داشته باشید که در حین انجام این حرکات، روی اعضای بدن‌تان تمرکز کنید.

در این مواقع به تنهایی نیاز دارید یا باید در جمع باشید؟

اگر به خلوت نیاز دارید، تکنیک‌های ریلکسیشن انفرادی مثل مدیتیشن یا رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها به شما برای آرام کردن ذهن‌تان کمک می‌کند. اگر دوست دارید در جمع باشید، شرکت در کلاس می‌تواند مؤثر باشد و به حفظ انگیزه‌هایتان کمک کند. حالا چند تکنیک ریلکسیشن را با هم بررسی می کنیم.

تکنیک های ریلکسیشن

۱. تنفس عمیق

تنفس عمیق با تمرکز بر نفس‌هایی کامل، یک تکنیک قدرتمند ریلکسیشن به حساب می‌آید. آموختن این روش آسان است و می‌توان آن را در هر زمان و مکانی اجرا کرد. این کار به‌سرعت به پایین آمدن میزان استرس کمک می‌کند. تنفس عمیق سنگ بنای بسیاری از تمرین‌های ریلکسیشن نیز هست که می‌توان آن را با موسیقی یا رایحه‌درمانی ترکیب کرد. می‌توان با کمک اپلیکیشن‌ها و فایل‌های صوتی به‌خوبی این فعالیت‌ها را انجام داد. شما تنها به چند دقیقه زمان و مکانی نیاز دارید که بتوانید حرکات کششی انجام دهید.

چگونه تنفس عمیق را تمرین کنیم؟

کلید اصلی این کار، تنفس عمیق شکمی است. بهتر است تا جایی که می‌توانید هوای تازه را وارد شش‌هایتان کنید. وقتی به جای تنفس سطحی در قسمت شش‌ها، تنفس عمیق‌تان را از شکم انجام دهید، اکسیجن بیشتری دریافت خواهید کرد. وقتی اکسیجن بیشتری دریافت کنید، انقباض، تنگی نفس و اضطراب کمتری را تجربه خواهید کرد.

با پشت صاف و در وضعیت راحتی بنشینید. یکی از دست‌هایتان را روی سینه و دیگری را روی شکم‌تان قرار دهید.

از بینی نفس بکشید. دستی که روی شکم‌تان گذاشته‌اید باید با نفس‌های شما بالا و پایین شود. دستی که روی سینه گذاشته‌اید، حرکت بسیار کمی دارد.

بازدم را از دهان انجام دهید و در حالی که عضلات شکم را سفت می کنید، تا جایی که می‌توانید تمام هوا را از دهان خارج کنید. دست‌هایتان هنگام بازدم باید به داخل سطح شکم حرکت کند و باز هم دستی که روی سینه گذاشته‌اید، حرکت بسیار کمی دارد.

چند بار دیگر دم را از بینی و بازدم را از دهان انجام دهید. سعی کنید به اندازه‌ای نفس بکشید که بالا و پایین شدن شکم را متوجه شوید. بازدم را در چند شماره و به‌آرامی انجام دهید.

اگر زمانی که نشسته‌اید، تنفس عمیق شکمی برایتان مشکل است، روی زمین دراز بکشید. کتاب کوچکی را روی شکم بگذارید و هنگام دم و بازدم بالا و پایین شدن آن را مشاهده کنید.

۲. رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها

رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها در دو مرحله انجام می‌شود. شما باید گروه ماهیچه‌های مختلف بدن را منقبض و سپس رها کنید. با تمرین منظم، متوجه می‌شوید که هر انقباض چه حسی را در هر نقطه از بدن به دنبال خواهد داشت. با این کار می‌توانید به اولین نشانه‌های انقباض ماهیچه‌ای که با استرس همراه است، واکنش نشان دهید. بنابراین با ریلکس شدن بدن، ذهن‌تان نیز آرام می‌شود. می‌توان رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها را با تنفس عمیق و دیگر روش‌های ضد استرس تلفیق کرد.

چگونه رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها را تمرین کنیم؟

پیش از هر چیز، اگر سابقه گرفتگی عضلاتی، مشکلات کمر یا دیگر آسیب‌های جدی که باعث انقباض ماهیچه‌ها می‌شود، دارید؛ بهتر است با داکتر مشورت کنید.

۳. مدیتیشن اسکن بدن

این تکنیک ریلکسیشن گونه‌ای از مدیتیشن است که روی توجه شما به قسمت‌های مختلف بدن متمرکز است. مثل تکنیک رهاسازی تدریجی ماهیچه‌ها، این تمرین را از پاها شروع می‌کنید و به تدریج به سمت صورت بالا می‌آیید. اما به‌جای منقبض و رها کردن ماهیچه‌ها، بدون برچسب «خوب» یا «بد» زدن به احساسات‌تان، تنها روی حسی که در هر قسمت وجود دارد، متمرکز می شوید.

به پشت دراز بکشید، پاها را با فاصله از هم بگذارید، دست‌ها در کنار بدن و آرام است و چشم‌ها را باز یا بسته نگه دارید. حدود دو دقیقه تا زمانی که احساس آرامش پیدا می‌کنید، روی نفس‌کشیدن‌تان تمرکز داشته باشید.

توجه‌تان را به سمت انگشتان پای سمت راست ببرید. نفس‌های عمیق بکشید و به هر حسی که دارید توجه کنید. تصور کنید که هر نفس عمیقی که می کشید، هوا به سمت انگشت‌ها می‌رود. حدود یک الی دو دقیقه روی این ناحیه متمرکز باشید.

تمرکزتان را به سمت کف پای راست ببرید. به هر حسی که در این بخش دارید توجه کنید و تصور کنید که با هر دم، هوا از کف پای راست‌تان وارد بدن می‌شود.

پس از یکی دو دقیقه، همین کار را روی مچ پا، ساق پا، زانو، ران و باسن سمت راست انجام دهید و سپس تمرکزتان را روی سمت چپ بدن بگذارید. سپس، با تمرکز بر شکم، کمر، قفس سینه، کتف و شانه‌ها به سمت نیم‌تنه بالا حرکت کنید.

اگر در هر قسمتی از بدن دچار درد و گرفتگی هستید، تمرکز بیشتری روی آن بخش بگذارید.

پس از انجام دادن کامل اسکن بدن، برای چند دقیقه در سکوت و بدون هیچ حرکتی، بدن را ریلکس کنید و به حس‌تان توجه کنید. سپس به آرامی چشم‌ها را باز کنید و اگر لازم بود پیش از خارج شدن از این وضعیت، یک حرکت کششی سبک انجام دهید.

عامې روغتیا وزارت: ډاکتران او لابراتوارونه به د ناسم تشخیص په صورت کې څارنوالۍ ته معرفي شي

عامې روغتیا وزارت ډاکترانو او لابراتوارونو ته خبرداری ورکړی، چې د ناسم تشخیص په صورت کې به څارنوالۍ ته ور وپېژندل شي.

د عامې روغتیا وزیر فیروزالدین فیروز تېره ورځ په کابل کې د سرطاني ناروغیو د مرکز د پرانیستو په ځنډه کې ازادي راډیو ته ویلي، چې په دې برخه کې جدي څارنه کوي.

نوموړي زیاته کړې: «ټول خصوصي سکټور مجبور او مکلف دی چې له رامنځته شوي سټنډرډه پیروي وکړي، که چېرې تطبیق یې نه کړي، د رامنځته شویو قوانینو پر بنسټ به لومړی سپارښتنه، بیا اخطار او څارنوالۍ ته معرفي کېږي».

بلخوا د نصیراحمد په نوم د کابل ښار اوسېدونکي ازدي راډیو ته ویلي، کله چې

ورته وویل شول چې خور دې پر سرطان اخته ده، اړ شو چې له ډېرو ستونزو سره سره د درملنې لپاره خپل ناروغ پاکستان ته بوځي، خو په خبره یې چې وروسته دغه تشخیص ناسم ثابت شو.

هغه ویلي: «کله چې د خور معاینات مو ولیدل چې سرطان تشخیص شوی، ټوله کورنۍ مو په سختو اندېښنو کې شوه او بیا لاړو پاکستان ته، خو وروسته معلومه شوه چې تشخیص سم نه و».

سرطان هغه ناروغي ده چې ډېر ځله سړی د مرګ تر کومې رسوي، نو ځکه که چاته ویل کېږي چې ناروغ مو پر سرطان اخته دی، هغوی هر ډول ستونزې ته غاړه ږدي، خو نه غواړي چې د خپلې کورنۍ غړی له لاسه ورکړي.

په کابل کې د شنبې په ورځ د هستوپتالوژۍ په نوم د بېلابېلو ناروغیو د تشخیص یو مرکز جوړ شو، چې د سرطاني ناروغیو تشخیص هم په کې کېږي.

مخکې تر دې د کابل په جمهوریت او دغه شان ویل کېږي چې تر یوه حده د ماشومانو لپاره د فرانسې په طبي انسټېټیوټ او کیور روغتون کې هم دغه امکانات موجود وو.

په افغانستان کې ناسم تشخیص یوازې د سرطاني ناروغیو په برخه کې نه، بلکې د نورو ناروغیو په برخه کې هم په وار وار تر سترګو شوی او خلک یې له امله شکایتونه لري.

همدا لامل دی چې هر کال زرګونه افغانان نورو هېوادونو ته د درملنې لپاره ځي، چې د افغانستان د عامې روغتیا وزارت د معلوماتو له مخې، په کلني ډول له دې درکه شاوخوا درې سوه میلیونه ډالره پانګه له هېواده بهر وځي.

مسیر ورځپانه

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي

مرستیال: شفیق امیرزی

ایډیټران: جواد تیموري او امان الله حنیفي

لیکوالان: محمد نظیم سمون، جاوید کوتوال

او شفیق همدرد

خبریالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین

او حشمت الله نوري

ګرافیک او ډیزاین: ارمان

چاپخونه: وایګل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶
۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

Maseer
New Vision, New Journey
Daily

المبارک
توریستي شرکت
المبارک د ښه سفر لپاره غوره انتخاب دی!
flydubai
TURKISH AIRLINES
Emirates
ARIANA
0786 55 55 91
0786 55 55 92
0786 55 55 93
0777 77 78 55
کابل د میوند جادې وروستۍ برخه، خوست ټاور، لومړی پوړ.

یکشنبه د ۱۳۹۸ د وري ۱۸مه | د ۲۰۱۹ د اپریل اوومه | دویم کال | ۳۵۸مه ګڼه

www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننګرهار	خوست
۲۱	۲٦	۳۰	۲٦	۳۳	۲۸
۹	۱٤	۱۵	۱۵	۱۸	۱۵

شرعي وختونه: سهار ۰٤:۰۸ | لمر ختل ۰۵:۳٤ | ماسپښین ۱۱:۵۷ | مازیګر ۰۳:۳۲ | ماښام ۰٦:۱۹ | ماخوستن ۰۷:٤۵

نړۍ

امریکایي رسنۍ: امریکا به ډېر ژر د ایران «سپاه پاسداران» د تروریستي سازمان په توګه ونوموي

۳

ملګري ملتونه: په لیبیا کې دې د جګړې ښکېلې خواوې ژر تر ژره جګړه ودروي

په داسې حال کې چې د لیبیا د ملېشو یوه ځواکمن قوماندان، د نړیوالې ټولنې له خوا د په رسمیت پېژندل شوي حکومت څخه د پلازمېنې د نیولو په موخه بریدونه پیل کړي، د ملګرو ملتونو امنیت شورا په دغه هېواد کې د جګړې د ژر تر ژره درېدو غوښتنه کړې ده.

دا په داسې حال کې ده چې د لیبیا د پلازمېنې په ۵۰ کیلومترۍ کې د خلیفه حفتر او حکومت ته د وفادارو ملېشو ترمنځ، سختې نښتې پیل شوې دي.

د ملګرو ملتونو امنیت شورا په دغه هېواد کې د جګړې د ختمولو غږ کړی او د خلیفه حفتر له ځواکونو یې غوښتي، چې د نړیوالو له لوري د په رسمیت پېژندل شوي حکومت پر وړاندې دې خپل ټول جګړه ییز فعالیتونه ودروي.

خو د کړکېچ د پیلېدو پر مهال د ملګرو ملتونو سرمنشي، انتونیو ګوترېش په ترابلس کې و او د جګړې د مخنیوي په پار، د خلیفه حفتر د لیدو لپاره د لیبیا ختیځ ته هم ورغلی دی، خو نوموړی په دې نه دی توانېدلی چې هغه له جګړې راوګرځوي.

ګوترېش لیبیا ته په دې موخه ورغلی و، چې د ملګرو ملتونو په ملاتړ یوه کنفرانس ته د جوړېدو زمینه برابره کړي، چې موخه یې د داسې هوکړې رامنځته کول وو، چې لیبیا له دې اوږدمهالې ګډوډۍ وباسي او دغه هېواد یو موټی کړي.

په ترابلس کې د لیبیا د بشري حقونو د ادارې غړي ولید الهودري ویلي: «موږ ترابلس کې د روان حالت په تړاو ډېره ژوره اندېښنه لرو. موږ د ترابلس ګرد چاپېره په ټولو سیمو کې د عمومي تیارۍ حالت ونیو. وسله وال ځواکونه جګړې ته تیارې کوي».

د یادونې ده چې خلیفه حفتر یو مهال د دغه هېواد د پخواني ولسمشر معمر القذافي پوځي قوماندان و، چې بیا یې وروسته مخالفت ته را ووت.

راپورونه: د الوتکو له غورځېدو وروسته، بویینګ د ۷۳۷ ډوله الوتکو تولید کموي

امریکایي شرکت بویینګ ویلي چې د خپلو ۷۳۷ ډوله الوتکو په خرڅلاو کې شل سلنه کموالی راولي.

دغه اعلان د یاد شرکت د هغو دوو الوتکو له غورځېدو وروسته شوی، چې له امله یې ۷۳۷ مېکس ډوله الوتکې په ټوله نړۍ کې له الوتنو منعه شوې دي.

بویینګ په یوه خبرپاڼه کې ویلي چې په میاشتنۍ ډول د ۵۲ الوتکو تولید به ۴۲ ته راښکته کړي. د دغه الوتکې د راغورځېدو وروستۍ پېښه تېره میاشت په ایتوپیا کې وه، چې ټولټال ۱۵۷ کسان پکې وژل شوي وو.

له دې پېښې وروسته، ډېرو هېوادونو د بویینګ ۷۳۷ مېکس ډوله الوتکو ته له خپل هوایي حریمه د تېرېدو اجازې بندې کړې دي.

تر دې پېښې وړاندې، د تېر کال اکتوبر میاشتې پر ۲۹مه هم په اندونیزیا کې بویینګ ۷۳۷ ډوله الوتکه ولوېده، چې لږترلږه ۱۸۹ مسافر او د الوتکې عمله پکې ووژل شول.

دغه لیون ایر فلایټ جې ټي ٦۱۰ بویینګ ۷۳۷ ماکس الوتکه د جاوا په اوبو کې له پورته کېدو ۱۲ دقیقې وروسته ولوېده.

موندنې ښیي چې په دواړو پېښو کې سره له دې چې پیلوټانو د الوتکې د کنټرول پوره هڅه کړې وه، خو ویل کېږي چې د دغو الوتکو د (MCAS) په نوم د الوتکې د توازن ساتلو سیستم سم کار نه دی کړی او الوتکې بې واکه شوې دي.

مبارز: پولیس بلخ ۲۰ تن را به اتهام نگهداری سلاح غیرقانونی بازداشت کرد

پولیس بلخ، از بازداشت ۲۰ تن به اتهام نگهداری جنگ‌افزارهای غیرقانونی در این ولایت خبر می‌دهد.

عبدالرقیب مبارز، قوماندان امنیه بلخ می‌گوید که برای مردان تفنگ‌دار غیرمسؤل در این ولایت، اجازۀ گشت‌وگذار را نخواهد داد.

وی می‌افزاید که به تازه‌گی ده‌ها جنگ‌افزار از نزد افراد مسلح غیرمسؤل در مزارشریف نیز گردآوری شده‌اند. وی افزوده است: «ما در قدم اول، کمپاین جمع‌آوری سلاح‌های بدون اسناد، تجهیزات بدون اسناد و وسایط بدون اسناد را راه اندازی کردیم. قدم دوم، به خانه‌ها و قرارگاه‌هایی که در آن‌جا افراد مسلح غیرمسؤل دیده می‌شود».

در همین حال، جنرال عبدالمنان عابد، مسؤل برنامۀ گردآوری جنگ‌افزارهای غیرقانونی (دایاگ) در شمال کشور می‌گوید که ۲۳ جنگ‌افزارهای غیرقانونی را که از نزد افراد غیرمسؤل گردآوری شده‌اند، از نزد پولیس بلخ تسلیم شده‌اند؛ اما برخی از جنگ‌افزارها هم تحویل داده نشده‌اند که کاری غیر قانونی‌است. وی افزوده است: «از این‌که این‌ها می‌خواهند این‌ها تصفیه کنند، ما چیزی نمی‌گویم؛ اما این کار غیرقانونی است. هیچ‌کس حق ندارد که سلاح پیکاه را باخود داشته باشد، شورای امنیت فیصله کرده که هیچ‌کس نمی‌تواند بیش از دو نفر محافظ داشته باشد و این کارها به نهادهای کشفی مربوط می‌شود، اما هر سلاحی که تحویل داده می‌شود، مربوط برنامۀ دایاک است و نباید به شخص دوباره انتقال شود».

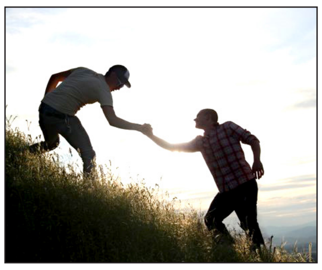
اما قوماندان امنیه بلخ می‌گوید، آن شمار از جنگ‌افزارهایی که به برنامۀ دایاگ سپرده نشده‌اند، برای این است که بررسی شوند و پس از آن‌که روشن شد که جواز قانونی ندارند، پس به برنامۀ دایاگ سپرده خواهد شد.

در این میان، شماری از باشنده‌گان بلخ بر گردآوری جنگ‌افزارهای غیرقانونی در این ولایت تأکید می‌ورزند.

طاهر، باشندۀ مزارشریف گفته است: «مردم از دست همین افراد مسلح غیرمسؤل به عذاب استند؛ مردم صحیح نمی‌توانند کار کنند، مردم از طرف شام نمی‌توانند از خانه‌های شان بیرون شوند».

ژوند

ښه ملګری



د ښه ملګري درلودل په ژوند کې تر ټولو ښه تجربه ده. د لرغوني یونان مشهور فیلسوف ارسطو وايي، ښه ملګری په بدن کې د روح په څېر دی. خو ایا تر اوسه مو په دې اړه فکر کړی، ټول هغه کسان چې د ملګرو په لېست کې مو دي، په ټوله مانا د یوه ښه ملګري صفتونه لري او که نه؟ په دې اړه مو هم فکر کړی، چې کوم ملګری به مو د مرګ تر ورځې پورې در سره وي؟ موږ ډېری دا عادت لرو چې کله رانه یوه تېروتنه کېږي، ځان ځوروو او خپه وو. په داسې وختونو کې یو ښه ملګری کولی شي زموږ ناسم قضاوته مسیر ور بدل کړي او زموږ په اړه زموږ فکر له مثبتې زاویې وارزوي. که فکر کوی چې له ځانه مو بد راځي، یو ښه ملګری کولی شي داسې احساس درکړي، چې له ځان سره مینه وکړی. کله چې موږ له ځان سره مینه کوو، هغه ده چې بیا له نورو سره مینه کول او ښه رویه کول راته اسانه کېږي. ډېر کله موږ داسې کړنې تر سره کوو، چې فکر کوو، ښه کار کوو. خو که ښه ملګری ولری، دا درته په ګوته کوي چې څه ډول او پر کوم لوري روان یاست. ښه دوست د تېروتنې د ښودلو پر مهال د حسادت له مخې درسر چلند نه کوي، بلکې له ورایه یې په خبرو کې صداقت، رښتینولي او اخلاص ښکاري.

څنګه د ټولنیزو شبکو کارول محدود کړو؟

ټولنیزو شبکو ته لږ وخت ځانګړې کړئ! زموږ او ستاسو ډېری د نورو لپاره د ځانښوودنې او یا دا چې ځان پرمختللی معرفي کړو، په بېلابېلو ټولنیزو شبکو کې اکونټونه جوړوو. باور وکړئ چې دا لازمه نه ده چې تاسو باید په ټولو شبکو کې د ځان لپاره اکونټ جوړ کړی. د دې لپاره اړتیا نشته چې د موبایل پر سکرین مو ډول ډول پروګرامونه ښکاره شي او په ټولو شبکو کې باید اکونټ ولری. دغه څه مو ذهني ارامي له منځه وړي. موږ د ژوندي پاتې کېدو لپاره هوا، خوړو، د پروټینو او ویټامینونو ټاکلې اندازې ته اړتیا لرو، نه فیسبوک او انسټاګرام ته. باید هره شېبه د نوټیفیکشن له ټینګ، ټینګ څخه ځان خلاص کړو، ځکه دغه څه مو ارامي له منځه وړي. کله چې د خپلو ټولنیزو شبکو نوټیفیکشنونه بند کړی، ورځنۍ چارې به په پوره تمرکز تر سره کړی. په تبلټ او ټلیفون کې مو چې کله نوټیفیکشن او پیغام راځي، موږ ته را یادوي چې په مجازي نړۍ کې نوي څه پېښ شوي دي. داسې احساس کوو چې که یې ونه ګورو، نو یو څه به له لاسه ورکړو. که د ټولنیزو شبکو نوټیفیکشنونه بند کړو او د ورځې په اوږدو کې یوازې یو ځل سر ور ښکاره کړو؛ دوی ګټې به وکړو. یو دا چې وخت به مو سپما کړی وي او بله دا چې ذهن به مو د بېلابېلو بدو پېښو، چې زموږ پر ذهن خورا بد اغېز کوي؛ خوندي ساتلی وي.