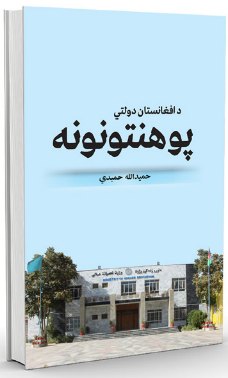
مسیر
ورځپاڼه
نوی لید، نوی مزل
www.maseerdaily.af
چهارشنبه د ۱۳۹۸ د غويي ۱۸مه | د ۲۰۱۹ د مې اتمه | دويم کال| ۳۷۰يمه گڼه

کتاب

۴ مخ

د افغانستان دولتي پوهنتونونه



دغه کتاب د هېواد د پوهنتونونو له رييسانو او نورو اړوندو مسوولينو سره تر مرکو وروسته ليکل شوی. د هېواد ټول دولتي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې په بشپړ ډول پکې معرفي شوي دي.

د سولې له خبرو سره هممهاله؛

جگړه او ملکي مرگ ژوبله اوج ته رسېدلې ده

۳

په يو وخت کې د سولې د خبرو او جگړې شدت ۲ مخ

د يو کمربند- يوې لارې پروژه به د پرمختگ په بهير کې شته شکونه لرې کړي ۲ مخ

په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ نه، ډېروالي ته! ۵ مخ

سوداگرۍ او صنعت وزارت:

د ټاپي پروژې څلورو برخو کې پرمختگونه شوي دي

د سوداگرۍ او صنعت وزارت وياند سمير رسا پرون ازادي راډيو ته ويلي، چې د ټاپي پروژې د حقوقي، مالي، تدارکاتي او تحقيقي برخو کارونه بشپړ شوي دي.

ښاغلي رسا زياته کړه: «په ټوله کې له نېکه مرغه د ټاپي پروژې په برخه کې ښه پرمختگونه شوي او په ۲۰۱۹ ميلادي کال کې به موږ عملاً په افغانستان کې د دغې پروژې د عملي کار شاهدان واوسو».

شاوخوا يو کال په افغانستان کې د ټاپي پروژې د تخنيکي چارو له پرانيستې کېږي او مسوولينو يې ويلي چې د تخنيکي، ماينونو، چاپېريال، د ځمکې د استملاک او ټولنيزو برخو چارې يې بشپړې شوې دي. د ټاپي پروژه له ترکمنستانه د افغانستان له لارې پاکستان او هند ته د گازو د انتقال ستره او مهمه اقتصادي پروژه ده، چې د عملي کار په پيل سره به يې زرگونو کسانو ته د کار زمينه برابره شي.

دوستم: د شاهين قول اردو قوماندان د شمال د امنيت په ټينگښت کې پاتې راغلی دی

د ولسمشر غني لومړي مرستيال جنرال عبدالرشيد دوستم ويلي، د ۲۰۹ شاهين قول اردو قوماندان د شمال د امنيت په ټينگښت کې پاتې راغلی دی.

نوموړي د جوزجان له قومي مشرانو سره په ليدنه کې د شمال د امنيتي وضعيت په اړه د اندېښنې په ښودلو سره ويلي، چې د نوموړي د ناتوانۍ له امله ډېر افغان سرتېري ژوند له لاسه ورکوي.

د جنرال دوستم له مطبوعاتي دفتره په خپره شوې اعلاميه کې د هغه له قوله ويل شوي: «له افغان سرتېرو څخه د قول اردو د قوماندان د کمزوري ملاتړ له امله، ځوان افغان امنيتي سرتېري شهيدان کېږي، دغو سرتېرو ته پاملرنه نه کېږي او حتی هغوی ته د يوې مرغۍ ارزښت هم نه ورکوي».

هغه د شمال د امنيتي وضعيت په اړه د اندېښنې په ښودلو سره ويلي، چې د دغو ولايتونو اوسېدونکي له لوی امنيتي گواښ سره لاس او گرېوان دي او زياته کړې يې ده چې ستونزې به يې له ولسمشر غني سره شريکې کړې.

دوستم ويلي چې امنيتي ځواکونو ته د نه پاملرنې په برخه کې بې عدالتي ورته د منلو وړ نه ده. نوموړي همدارنگه ويلي، که حکومت د نوموړي امنيتي طرحه منلې وای، د شمال امنيت به يې ټينگ کړی وای.

خو په شمال کې د ۲۰۹ شاهين قول اردو قوماندان ولي احمد احمدزي بيا د جنرال دوستم انتقاد ته په غبرگون کې ويلي، چې د نوموړي په راتگ سره په شمال کې د مخالفينو د پرمختگ مخه ډپ شوې ده.

ولسمشريزې ټاکنې د ولسي جرگې د رايې ورکوونکو د نوملړ له مخې کېږي

۵ مخ

نتايج انتخابات ولسی جرگۀ کابل برای اعلام به کميسيون انتخابات سپرده شده است

نتايج انتخابات ولسی جرگه ولايت کابل، از سوی کميسيون شکايات انتخاباتی، نهايی و برای اعلام، به کميسيون مستقل انتخابات سپرده شده است.

انتخابات ولسی جرگه، در ۳۲ ولايت در ۲۸ و ۲۹ ميزان و در ولايت کندهار در پنجم عقرب سال روان برگزار شد.

نتايج نهايی ساير حوزه های انتخاباتی اعلام شده؛ اما نتايج حوزه انتخاباتی کابل هنوز اعلام نشده است.

عبدالعزيز ابراهيمی معاون سخنگوی کميسيون مستقل انتخابات، ديروز به آژانس پژواک گفته است که کميسيون شکايات انتخاباتی، فيصله اش را در مورد نتايج انتخابات کابل نهايی نموده و آن را به کميسيون مستقل انتخابات سپرده است.

او افزوده است که اين کميسيون، پس از يک سلسله تطبيقات به زودی نتيجه نهايی انتخابات ولسی جرگه ولايت کابل را اعلام خواهد کرد. وی بدون ارايه جزئيات گفته است که احتمال تغيير در نتيجه نهايی کابل وجود دارد.

قابل ذکر است که قبلاً کميسيون شکايات انتخاباتی، به دليل پُر تخلف و تخطی خواندن انتخابات کابل، به تاريخ ۱۵ قوس سال گذشته انتخابات ولسی جرگه کابل را باطل اعلام کرده بود؛ اما دوباره از تصميم‌اش برگشت. اين درحالی است که ولسی جرگه، تصميم اتخاذ کرده است که روز شنبه، انتخابات هيئت اداری اين جرگه را برگزار می کند. عبدالقادر ځاځی وطندوست رئيس دارالانشای ولسی جرگه می گويد، اگر تا شنبه نتايج نهايی ولايت کابل اعلام نشود، آنان بدون نمايندگان کابل، انتخابات هيئت اداری را برگزار می کنند.

دریــځ

په يو وخت کې د سولې د خبرو او جگړې شدت

په قطر کې د سولې په تړاو په خبرو کې د پرمختگ، خو په افغانستان کې د وينې توییدنې او وحشت د زياتېدو خبرونه دي. طالبان په روژه کې د جگړې د زياتېدو خبره کوي او وايي چې دغه کار يې ثواب لري، خو حکومت د خپلې جرگې د مشورې او پرېکړې خلاف درنو بمباريو او چاپو ته زور ورکړی دی. امريکايي استازی زلمی خليلزاد پر طالبانو او حکومت د تاوتريخوالي د کمولو غږ کوي، خو خپله امريکا نه يوازې دا چې وحشت او جگړه کموي نه، بلکې پر ملکي وگړو او طالبانو لا زيات درانه بمونه غورځوي، وحشت کوي، خلک وژني او جگړه زياتوي.

له دې زياتېدونکې جگړې سره اوس دا پوښتنه جدي شوې، چې ايا د سولې کومه رښتينې هڅه روانه ده او که رواني خبرې نورې موخې لري؟

ځومره چې د سولې په خبرو کې د پرمختگ او له ښکېلو اړخونو څخه سولې ته د ژمنتيا غږ را پورته کېږي، دومره د جگړې په ډگر کې مثبت بدلون نشته. نه يوازې دا چې مثبت بدلون نشته، بلکې منفي بدلونونه دي. حکومت د سولې په تړاو جرگه را وغوښتله او د جرگې د ټولو کمېټو په غوښتنو کې د شپنيو عملياتو او بمباريو د بندېدو او د اوربند غوښتنې وې. که څه هم اوربند بايد دوه طرفه وي او حکومت وويل چې که طالبان اوربند کوي، دوی حاضر دي چې اوربند وکړي، خو که اوربند نه کېږي، بمباری او شپني عمليات خو بايد ودرول شي. له بده مرغه له جرگې وروسته شپني عمليات او بمباری زياتې شوې دي، چې ډېره مرگ ژوبله يې ملکي وگړو ته اوړي.

طالبان هم له بده مرغه د سولې د خبرو تر څنگ، پر جگړه ټينگار کوي. دوی په روژه کې د جهاد د ثواب خبره کوي. دا سمه ده چې په روژه کې جهاد ثواب لري، خو د خپل ورور وژل جهاد او ثواب دی!؟ طالبان نه پوهېږي چې اردو او پوليس چې د دوی پر وړاندې ولاړ دي، د څه لپاره جگړه کوي او ايا دوی مسلمانان نه دي؟ خو له بده مرغه دوی پر هر څه پوهېږي او بيا هم پر جگړه ټينگار کوي. که طالبان په اوربند کې ستونزه لري او دا نه کوي، لږ تر لږه جگړه دې کمه کړي، څو سولې ته لا زياته زمينه برابره شي.

تر حکومت او طالبانو بيا زيات امريکا په دې چاره کې منافقت کوي. له يوه اړخه حکومت او طالبانو ته وايي چې تاوتريخوالی کم کړي، خو له بله اړخه بيا خپله وحشت او جنايت کوي. همدا پرون د ناټو او امريکايي ځواکونو قوماندان سکاټ مېلر د کورنيو چارو له سرپرست مسعود اندرابي، د ملي امنيت له رييس معصوم ستانکزي، له لوی درستيز جنرال بسم الله وزيري او د فارياب له والي نقيب الله فايق سره په خبرو کې ويلي، چې عملياتو ته به دوام ورکړي. ډېری درنې بمباری او چاپې يا د امريکايي ځواکونو له خوا وهل کېږي، يا د هغوی په غوښتنه کېږي او يا هم لږ تر لږه د دوی په خوښه کېږي. نو که دوی رښتيا تاوتريخوالی را کموي، ولې له خپله اړخه پيل نه کوي!؟

د جگړې له زياتېدونکې حالته ښکاري چې له بده مرغه ښکېل لوري لا هم پر جگړه ټينگار کوي او د سولې په خبرو کې رښتيني نه دي.

د يو کمربند- يوې لارې پروژه به د پرمختگ په بهير کې شته شکونه لرې کړي

ليکنه: پان يي شوان

د يو کمربند او يوې لارې د موخو په اړه يو ځل بيا شکونه راپورته شوي او ځينې دې پروژې ته د ښکېلو هېوادونو لپاره د «ژور دام» او د چين لپاره د «جيوپوليټيکې پراختيا د وسيلې» په سترگه گوري. پوښتنه دا ده چې ولې ځينې د چين مخالف عناصر د چين بد ښودلو لپاره دغه ډول پلمې کاروي؟ ايا دغه عناصر به کله چې د يو کمربند او يوې لارې نوښت د ښکېلو هېوادونو لپاره عملاً د ښو پايلو وړاندې کول پيل کړي، خپله تېروتنه ومني؟ دوو کارپوهانو د «چينا ډيلي» له «پان يي شوان» سره په دې تړاو خپل نظريات په لاندې ډول شريک کړي دي:

د يو کمربند- يوې لارې د نوښت موخه د ټولو لپاره سوله ييز پرمختگ دی. د يو کمربند - يوې لارې د نوښت پر مټ چين غواړي له نورو هېوادونو سره خپل پرمختگ شريک او د اسيا، اروپا او افريقا ترمنځ اتصال ته پراختيا ورکړي.

چين له زيربنايي جوړښتونو څخه ډېره گټه کړې او له نورو سره د دې تجربې په شريکولو غواړي له هغوی سره د گډ کار پر مټ د هغوی د پراختيايي پلانونو او د يو کمربند- يوې لارې پروژې ترمنځ د يو بل بشپړولو شونتيا زياته او په دې ډول نړيواله همغږي پياوړې کړي. ډېری هېوادونه چې د زيربنايي شبکو جوړولو يا پراختيا ته اړتيا لري، ښايي د بېلابېلو عواملو له کبله د بېلگې په ډول، د بېرته پرې کولو په اړه د شک يا د چاپېريال ساتنې د کمزورو قواعدو په پلمه له نړيوالو مالي بنسټونو څخه پور ترلاسه نه شي کړلی، نو کله چې چين د پاکستان په گډون ځينو هغو هېوادونو ته چې د برېښنا بندونو د نشتون له کبله د برېښنا له کمښت سره مخ وو، پور ورکړ څو هغوی خپلې زيربنايي ستونزې وربانديې حل کړي. دغه کار ځينې کتونکي او پرمختللي هېوادونه وپارول. د مرکزي او سويلي امريکا له ځينو هېوادونو، د بېلگې په توگه، له پانامې سره د چين همکاري چې امريکا په خپل گاونډ کې د چين د پښې اېښودلو لپاره د ځای پيدا کولو د ستراتېژۍ په سترگه ورته گوري، د يو بل بشپړوونکو منابعو د طبيعي همکارۍ يوه غوره بېلگه ده.

په دغه دواړو لورو ته گټه رسوونکې همکارۍ کې چين د زيربنا په برخه کې له خپل امتياز څخه سمه گټه اخلي، څو له همکارو هېوادونو سره د هغو صنايعو په رامنځته کولو کې مرسته وکړي، چې هغوی له خپلو طبيعي منابعو د سالمې گټې اخيستنې لپاره ورته اړتيا لري. په همدغه پروسه کې د لا زياتې همکارۍ او همغږۍ لپاره يو ستر فرصت پروت دی. ځينې هېوادونه دا حقيقت نه شي منلی چې د چين حکومتي تصدۍ په بهر کې د دغه هېواد د سترو زيربنايي پروژو عمده برخه ده، له همدې کبله د يو کمربند- د يوې لارې پروژې نوښت ته د خپلو اقتصادي لرليدونو پر وړاندې د ننگونې په سترگه گوري. دوی ادعا کوي چې د يو کمربند- يوې لارې نوښت د ښکېلو هېوادونو لپاره يو «ژور دام» دی او په دې ډول غواړي چين په بهرنيو هېوادونو کې په خپلو پروژو کې د دولتي تصديو د پانگونې کچه راټيټه کړي. له دغو ادعاوو او د ادعاوو له رد سره سره به د يو کمربند- يوې لارې د پروژې سرعت د وخت په تېرېدو سره زيات شي.

دغه راز چين بايد له نورو هېوادونو سره تفاهم زيات کړي او هغوی ته بايد خپلې موخې تشريح کړي، څو هغوی پوه شي چې د يو کمربند- يوې لارې د نوښت هدف د ټولو لپاره سوله ييز پرمختگ دی. د چين په ژن مين پوهنتون کې د نړيوالو اړيکو پروفيسور «وانگ يي وي» د ټولو ښکېلو لورو د گټو لپاره نوښت د همکارۍ او بحثونو له لارې د گډې ودې ترلاسه کولو د اصولو پر بنسټ د يو کمربند- يوې لارې نوښت د نړيوالې همکارۍ د پراختيا لپاره ايډيال بلل دي. له همدې کبله د ملگرو ملتونو ۷۱يمې عمومي اسمبلې د يو کمربند- يوې لارې نوښت ته د ۲۰۱٦ ز کال په مسوده کې ځای ورکړ او د ملگرو ملتونو امنيت شورا پر ټولو اړخونو غږ وکړ، چې په دغه نوښت کې ونډه واخلي.

د يو کمربند- يوې لارې نوښت څو اړخيزه همکاري پياوړې کوي، خو ځينې هېوادونه لا هم د هغې د اهدافو او موخو په اړه شک لري. په تېرو کلونو کې په ډېرو سيمو کې د پراختيا په چټکولو سره دې پروژې ځينې هغه اندېښنې له منځه يوړې چې گڼې دا دې ښکېلو هېوادونو لپاره « ژور دام» دی.

لا هم د يو کمربند- يوې لارې نوښت په لويه کچه فرصت لري، چې پرمختگ وکړي. له همدې کبله «د يو کمربند- يوې لارې د همغږۍ دويمه نړيواله غونډه» چې په همدې مياشت کې په بيجېنگ کې جوړېږي، بايد د يو کمربند- يوې لارې د پروژو پر پرمختگ، دوامدارې پراختيا ته پر ځانگړې پاملرنې، چاپېريال ساتنې او د راتلونکو پروژو لپاره پر لا غوره ارزونې او چمتووالي تمرکز وکړي. په داسې حال کې چې د يو کمربند- يوې لارې پروژه د ښکېلو هېوادونو لپاره غوره پايلې لري. د چين د منتقدينو په گډون به نړۍ نوره هم ښه پوه شي چې موخه د څو اړخيزو همکاريو لپاره د يوه جوړښت رامنځته کول دي. دا سمه ده چې د يو کمربند او يوې لارې د پروژې ابتکار چين کړی، خو گټه يې ټولو ښکېلو لورو ته رسېږي، ځکه موخه يې د گډ پرمختگ پياوړتيا ده.

د چين د فوډان پوهنتون د نړيوالو مطالعاتو د انسټيټيوټ پروفيسور «شين ډينگ لي» ويلي، دغه نظريات د چينا ډيلي رسمي دريځ نه څرگندوي.. متن له چينا ډيلي څخه کاپي شوی دی.

د امو سيند د اوبو زياتېدو له کبله د خلکو کورونه او لسگونه جريبه ځمکه ويجاړه شوې ده

له تېرو دوو مياشتو را پدېخوا د امو سيند د اوبو د سطحې پورته کېدو، د بلخ په شورتپه او کلدار ولسواليو کې د خلکو کورونو ترڅنگ، لسگونه جريبه ځمکه له منځه وړې ده.

له ازبکستان سره پر پوله د بلخ ولايت د يادو ولسواليو اوسېدونکو ويلي، چې د امو سيند د اوبو پورته کېدل هر کال د دوی سلگونه جريبه ځمکه له منځه وړي او استوگنې لسگونو کورنو ته زيان رسوي.

د يادو ولسواليو اوسېدونکو دغه راز ويلي، چې په پسرلي کې د سيند د اوبو د زياتېدو له کبله، د افغانستان په خاوره کې د سيند ويجاړۍ زياتېږي او له همدې امله هر کال د افغانستان څو کيلومتره خاوره له سيند سره تر لاهو کېدو وروسته، د ازبکستان له خاورې سره يو ځای کېږي.

د کلدار ولسوالۍ قومي مشر حاجي عبدالله نظري ازادي راډيو ته ويلي، چې دولت د سيند په سواحلو کې استنادي دېوالونه نه دي جوړ کړي او په همدې دليل د امو سيند اوبه د هغوی کرنيزې ځمکې، کورونه او ښوونځي ويجاړ کړي دي.

نوموړي زياته کړې: «د سيند وضعيت ته هېڅ ډول پاملرنه نه ده شوې، هر کال سيند تخريبات لري، حکومت استنادي دېوالونه نه دي جوړ کړي، په تېرو دوو مياشتو کې کابو ۹۰ جريبه ځمکه او لسگونه کورونه د سيند اوبو له منځه وړي دي».

بلخوا د دغه ولايت د شورتپې ولسوالۍ اوسېدونکي محمدقدير ايوبي ويلي، چې د امو سيند د تخريباتو له کبله د يادې ولسوالۍ دوه کلي د بلخ له جغرافيې وتلي او د ازبکستان له خاورې سره يو ځای شوي دي.

هغه زياته کړې: «هر کال د افغانستان خاوره د دغه هېواد له محدودې جدا کېږي، د امو سيند سواحل نه دي تحکيم شوي او که وضعيت په همدې توگه دوام وکړي، ډېر ژر به د شورتپې ولسوالي هم له اراضۍ ووځي».

د بلخ د ولايتي شورا استازو هم د امو سيند د اوبو د راپورته کېدو له کبله وېجاړۍ تاييد کړې او ويلي يې دي چې دولت بايد د امو سيند د سواحلو د تحکيم زمينه برابره کړي، څو په دې توگه د ځمکو د تخريب او د هېواد د جغرافيې د له منځه تلو مخه ونيول شي.

د بلخ د ولايتي شورا استازي غلام سخي لاله ويلي: «دولت مکلفيت لري تر څو هم د امو سيند د سواحلو د تخريب مخه ونيسي او هم پرې نږدې چې جغرافيه يې له لاسه ولاړه شي».

په ورته وخت کې د بلخ سيمه ييزو چارواکو هم ويلي چې د امو سيند د سواحلو تحکيم، ميليونونو ډالرو ته اړتيا لري او دا کار د محلي ادارې له توانه وتلی دی.

د بلخ د سکټوري څانگې مشر ذبيح اختري ازادي راډيو ته ويلي، چې مرکزي دولت په دې برخه کې برنامې لري او هغه به ډېر ژر پلې کړي.

نوموړي ويلي: «مرکزي دولت په دې برخه کې مختلفې برنامې په پام کې لري، چې ډېر ژر به عملي بڼه خپله کړي، خو د امو سيند د سواحلو تحکيم ډېر ستونزمن کار دی او لويې بودجې ته اړتيا لري».

د سولې له خبرو سره هممهاله؛

جگړه او ملکي مرگ ژوبله اوج ته رسېدلې ده

د سولې له خبرو سره هممهاله په هېواد کې جگړو شدت اخيستی او ورسره جوخت ملکي مرگ ژوبله لوړه شوې ده. په وروستيو اونيو کې ډېرې داسې پېښې شوې، چې له امله يې ملکي وگړي زيانمن شوي دي. تر ټولو خونړۍ هغه يې په فراه کې وه چې تر ۴۰ ډېرو ملکيانو ته پکې مرگ ژوبله واوښته. د سياسي مسايلو شنونکي او سياستوال د هوايي بريدونو او ملکي وگړو د مرگ ژوبلې پر ډېرېدو اندېښنه ښيي او پر دې باور دي چې ښايي د دې لړۍ دوام د سولې خبرې زيانمنې کړي.

سره له دې چې د طالبانو او امريکا ترمنځ په دوحه کې د خبرو شپږم پړاو پيل شوی، خو دلته په افغانستان کې جگړه تر بل هر وخت خونړۍ شوې ده. د طالبانو، افغان ځواکونو او بهرنيانو ترمنځ د نښتو راپورونه ورکول کېږي او د بهرنيانو په هوايي بريدونو کې د ملکيانو د وژل کېدو خبرونه خپرېږي. سره له دې چې افغان حکومت هم وسله والو طالبانو ته د سولې وړانديز وکړ، خو تر ځنگ يې خبرداری ورکړ، چې جگړه کوونکې ډلې به سختې ځپل کېږي.

په تازه پېښه کې وړمه ورځ ناوخته بهرنيو ځواکونو په فراه کې هوايي بريدونه وکړل او ادعا يې وکړه، چې گواکې دوی د نشه‌يي توکو د جوړولو او توليد ډېرې فابريکې له منځه وړې دي. خو د فراه ځايي اوسېدونکي او رسنۍ بيا وايي چې په پېښه کې تر پنځه څلوېښتو پورې ملکي وگړي وژل شوي دي.

د بکواه ولسوالۍ اوسېدونکي وايي چې وړمه ورځ ناوخته بهرنيو ځواکونو په ياده ولسوالۍ کې، د نشه‌يي توکو پر فابريکو هوايي بريدونه کړي، چې له امله يې لسگونو ملکي وگړو ته مرگ ژوبله اوښتې. ويل کېږي چې يادو ملکي وگړو په دغو فابريکو کې کار کاوه.

د بکواه ولسوال عبدالغفور مجاهد ويلي، چې په دغو بريدونو کې د نشه يي توکو لسگونه فابريکې ويجاړې شوې دي. مجاهد زياته کړې: ((تر ٤٥ پورې د دغو فابريکو کارکوونکي چې ملکي وگړي وو، هم وژل شوي دي)). د ولسوال په خبره، په وژل شويو کسانو کې ماشومان او د يوې کورنۍ شپږ غړي هم شامل دي.

دا يوازينۍ پېښه نه ده، تر دې وړاندې د پکتيکا په برمل او لوگر کې هم ملکي وگړو ته مرگ ژوبله اوښتې ده. وړمه ورځ د يادې پېښې زيانمن کسان کابل ته راغلي وو او له رسنيو سره يې په خبرو کې د شپنيو عملياتو د بندېدو غوښتنه کوله.

د لوگر په پادخواب سيمه کې هم د بهرنيو ځواکونو په شپنيو عملياتو کې شپږ ملکي وگړي وژل شوي وو. د دغه ولايت د ولايتي شورا رييس حسيب الله ستانکزي ويلي وو، چې د ملکي وگړو مرگ ژوبله په شپنيو عملياتو کې ډېره شوې ده او دا مسئله نوره د لوگر اوسېدونکو ته د منلو وړ نه ده.

يوناما هم د روان زېږديز کال د دريو لومړيو مياشتو په خپاره کړې راپور کې د ملکي وگړو د مرگ ژوبلې پر زياتېدو اندېښنه ښودلې وه. په راپور کې راغلي چې په لومړيو دريو مياشتو کې افغان امنيتي ځواکونه د ۱۷ سلنې، بهرني ځواکونه د ۱۳ سلنې او وسله وال طالبان د ۳۹ سلنې ملکي مرگ ژوبلې مسوولين دي. يوناما پر ښکېلو خواوو غږ کړی و، چې د ملکي وگړو ژوند ته د جدي پاملرنه وکړي.

پخواني ولسمشر حامد کرزي بيا د بکوا د پېښې په غبرگون کې ويلي وو، چې دغه ډول پېښې د سولې هڅې زيانمنوي او د ولس او حکومت ترمنځ واټن رامنځ ته کوي. هغه همدا راز د بهرنيو ځواکونو له لوري په بکوا کې د ملکي وگړو وژل کېدل د هېواد د استقلال نقض هم بللی و او په خبره يې دغه ډول پېښې په ټوله مانا يو جنگي جنايت دی.

هند: د افغان سولې په تړاو له مهمو اړخونو سره خبرې کوو

د هند د بهرنيو چارو وزيرې سوشماسواراج ويلي، په راتلونکو څو ورځو کې به د افغان سولې په اړه له مهمو او کليدي اړخونو سره په گډه کار وکړي.

نوموړې دغه څرگندونې په هند کې د افغان سولې په اړه د امريکا د بهرنيو چارو وزارت له ځانگړي استازي زلمي خليلزاد سره د کتنې پر مهال کړې دي.

د دغه هېواد د بهرنيو چارو وزارت وياند راويش کومار پر خپله ټوېټرپاڼه ليکلي، چې خليلزاد د هند د بهرنيو چارو له وزيرې سره په دوحه کې د افغان سولې د روانو مذاکراتو په اړه معلومات شريک کړي دي.

نوموړې زياته کړې: «دواړو لورو همدارنگه د افغانستان د پرمختگ او سولې په برخه کې د سيمه ييزو هېوادونو پر رول خبرې کړې دي. هند به په راتلونکو څو ورځو کې له کليدي غړو سره گډ کار وکړي».

دا په داسې حال کې ده چې خليلزاد د افغان سولې په بهير کې د هند د ملاتړ راجلبولو او باور فضا رامنځته کولو په موخه، له طالبانو سره د سولې د روانو خبرو جزياتو شريکولو لپاره وړمه ورځ دغه هېواد ته تللی و.

خليلزاد داسې مهال د افغان سولې په اړه د بحث لپاره هند ته تللی، چې د افغان سولې په تړاو د امريکايي او طالب استازو ترمنځ شپږم پړاو خبرې تر يوه ورځني ځنډ وروسته تېره ورځ بېرته پيل شوې دي.

د دواړو لورو ترمنځ په دغو خبرو کې د روژې مياشتې د لومړۍ ورځې په مناسبت رخصتي راغلې وه.

که څه هم طالبانو ويلي چې د دواړو لورو ترمنځ پر دوو مهم مسئلو خبرې روانې دي، خو د بندو دروازو تر شا د دغو روانو خبرو بشپړ جزيات لا رسنيز شوي نه دي.

بلخوا په قطر کې د شخړو او بشري مطالعاتو د مرکز مشر، سلطان برکات چې دغه بهير له نږدې څاري، په دغو مذاکراتو کې د پرمختگ خبر ورکړی دی.

د يادونې ده چې هند له افغانستان سره تر امريکا، جاپان، جرمني، او برېټانيا وروسته د سترو مرسته کوونکو هېوادونو له ډلې دی.

د کندهار د خاکرېز ولسوالۍ اوسېدونکي د لارې د بندېدو له کبله له لوږې سره مخ دي

وسله والو طالبانو د کندهار ولايت خاکرېز ولسوالۍ ته ټولې غځېدلې لارې د خلکو پر مخ تړلې دي.

د دغو لارو د تړلو له امله د خاکرېز ولسوالۍ اوسېدونکي د خوراکي توکو له کمښت سره مخ دي او وايي، که لار ژر خلاصه نه شي په ياده ولسوالۍ کې به بشري ناورين رامنځته شي.

په کندهار ښار کې د خاکرېز ولسوالۍ بند پاتې اوسېدونکو ويلي، چې عمومي لار وسله والو طالبانو د تگ راتگ پر مخ تړلې، خو پر فرعي لارو بيا افغان ځواکونه د تگ اجازه نه ورکوي، چې له امله يې په ياده ولسوالۍ کې خوراکي او نور اړين توکي خلاص شوي چې خلک يې د لوږې له گواښ سره مخ کړي دي.

د يادې ولسوالۍ اوسېدونکي جمعه‌گل ويلي: «دا ۱۵-۲۰ ورځې کېږي چې مکمل لارې د دواړو خواو بندې دي، خوراکي شيان نه رسېږي، قحطي جوړه ده، خلک په تکليف دي، مريضان ښار ته نه شي تلی».

په ورته وخت کې د کندهار سيمه ييزو چارواکو ويلي، چې د خاکرېز ولسوالۍ عمومي لار وسله والو طالبانو د خپلو بريدونو په موخه د خلکو پر مخ تړلې او دوی يې د خلاصون لپاره پوځي عمليات پيل کړي دي.

د کندهار د والي مرستيال عبدالحنان منيب ويلي، لاره وسله والو طالبانو تړلې او په دې کې امنيتي ځواکونه نه دي ښکېل، خو د خلاصون لپاره مو يې عمليات پيل کړي دي.

منيب زياته کړې: «مشکل اصلاً د وسله والو مخالفينو دی چې هلته په خاکرېز کې د شاه مقصود زيارت ته نږدې يې ځايي اوسېدونکي تر فشار لاندې راوستلي، څو له ساحې څخه يې وباسي او ماينونه ښخ کړي او پر عمومي لار يې په څو سيمو کې ماينونه ځای پر ځای کړي. زموږ امنيتي ځواکونه کوښښ کوي چې په روانو عملياتو کې لار خلاصه کړي».

خو وسله والو طالبانو بيا ويلي چې د کندهار د خاکرېز ولسوالۍ لويه لار يې د عامه تگ راتگ پر مخ نه، بلکې د امنيتي ځواکونو پر مخ تړلې ده.

شاناهان:

د ايران رژيم دې له هر ډول پاروونکو اقداماتو ډډه وکړي

د امريکا د دفاع وزارت سرپرست پاتريک شاناهان ويلي، ايران به د امريکا پر گټو يا ځواکونو د هر ډول بريدونو په خاطر مسوول ونيسي. نوموړي دغه راز پر خپله ټوېټرپاڼه تهران په نامشخصو پاروونکو اقداماتو هم تورن کړی دی.

هغه ويلي، د ايران له رژيمه غواړو چې له ټولو پاروونکو اقداماتو لاس واخلي. نوموړي زياته کړې: «موږ د ايران پر رژيم غږ کوو چې له هر ډول پاروونکو اقداماتو ډډه وکړي، موږ به د ايران له رژيم سره پر امريکايي گټو او ځواکونو د هر ډول بريدونو له کبله حساب وکړو».

دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې د امريکا د ملي امنيت سلاکار جان بولټن ايران ته نږدې د جنگي الوتکو وړونکې بېړۍ ځای پر ځای کول ايران ته د يوه واضح پيغام د لېږلو په معنی بللي وو.

هغه زياته کړې، امريکا د ايران له رژيم سره جگړه نه غواړي، خو د نيابتي جگړه مارو، د ايران د سپاه پاسداران انقلاب او يا هم د دغه هېواد د ځواکونو د هر ډول بريدونو پر ضد ځواب ته بشپړه چمتو ده.

بلخوا د امريکا د دفاع وزارت يوه چارواکي اسوشيټېډ پرېس خبري اژانس ته ويلي، دا بېړۍ چې لسگونه جنگي الوتکې او زرگونه سرتېري لري، وروسته له هغې ځای پر ځای شوې چې په سيمه کې د امريکايي ځواکونو پر وړاندې د ايران د نيابتي ځواکونو له خوا د احتمالي بريدونو نښې وليدل شوې.

دغه چارواکي د نوم نه ښودو په شرط ويلي، پنټاگون د ابراهام لېنکن بېړۍ لېږل تاييد کړي او فکر کېږي چې په اوبو او وچه کې به امريکايي ځواکونه احتمالاً هدف گرځي.

نوموړي په دې اړه له نورو جزياتو ورکولو ډډه کړې ده.

بلخوا د ايران د ملي امنيت عالي شورا وياند کيوان خسروي د جان بولټن خبرې ځان ښودنه بللې او ويلي يې دي چې هغه نظامي او امنيتي پوهه نه لري.

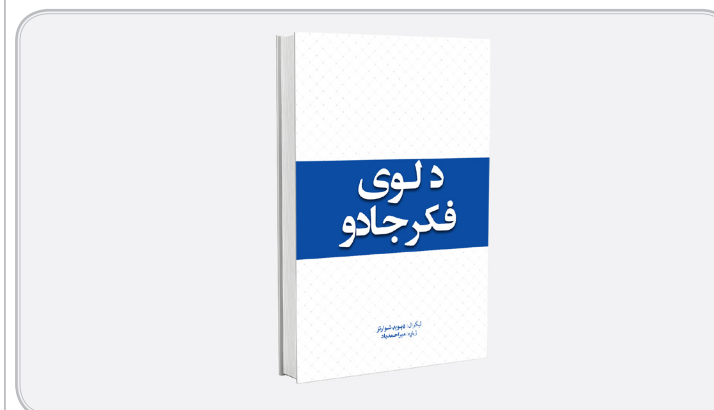
خسروي زياته کړې، لرې ده چې د امريکا پوځ دې وغواړي چې د ايران د وسله والو ځواکونو قدرت وازمويي.

د کتـــاب خبـرې

د لوی فکر جادو

◎ لیکوال: دوکتور ډېوېډ شوارتز
◎ ژباړن: میـراحمد یـاد

نهم څپرکی
پر خلکو نېک گومان کوئ

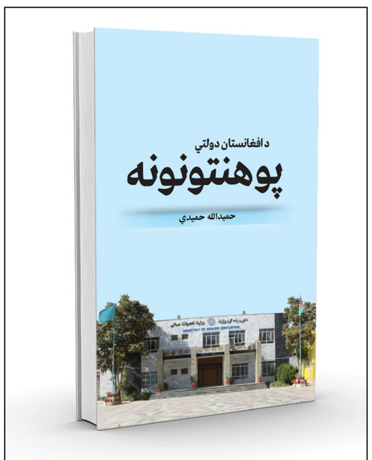


سُل پالک په شیکاگو کې د کورنیو وسایلو مخکښ دی. ده یوویشت کاله مخکې خپل کار له صفره پیل کړ او اوس هر کال له شپېتو میلیونو ډالرو ډېره سودا کوي.
دی هم د خپلې بریا لامل د خپلو پېرودونکو په اړه ذهنیت بولي. ښاغلی پالک وایي: (پېرودونکي زموږ مېلمانه دي او د مېلمنو په څېر چلند به ورسره کوو.)
آیا دا له خلکو سره مینه نه ده؟ آیا دا د بري لپاره تر ټولو ساده او اسانه اصول نه دي؟ پېرودونکي خپل مېلمانه وګڼئ او د مېلمنو په څېر چلند ورسره وکړئ.
دا کار له دوکانه بهر هم گټور دی. د پیرودونکو پرځای کارکوونکي شئ او ووایئ چې: (کارکوونکو سره باید د مېلمنو په څېر چلند وشي.) دوی سره باید ښه چلند وشي چې همکاري وکړي او گټورتیا یې لوړه شي. خپلو چارچاپېره خلکو سره غوره چلند وکړئ، غوره پایلې به ترې ترلاسه کړئ.
زما د دې کتاب په لومړنی مسودې یو کس نظر ورکړ، دا کس مې ښه ملگری دی او په یوه سوداگریزه اداره کې مشاور دی. دا پورته ښېلگه یې چې ولوسته ویې ویل:
(دا خلکو ته د درناوي پایله ده، زه به درته د خپل یوه ملگري کیسه وکړم، له دې به پوه شئ چې خلکو سره مینه نه کول او ناسم چلند څه پایلې لرلای شي.)
دې تجربې کې مهم ټکی دا دی، ویې لولئ!
(د غیرالکولي څښاک یوه کوچنې شرکت سره مو د سلاکارۍ (مشورې) تړون کړی و، د تړون بیه نږدې څلور نیم زره پاونډه وه. زموږ پېرودونکو لږې زده کړې لرلې. شرکت یې بد حالت کې و، په وروستیو کلونو کې یې د لویو تېروتنو له امله لوی زیانونه گاللي وو.
له تړون درې ورځې وروسته خپل همکار سره فابریکې ته روان شوم، فابریکه تقریباً له دفتره درې پاوه لرې وه. موږ دواړه خپلو کې لگیا وو چې خبره مو د خپل پېرودونکي منفي ځانگړنو ته ورسېده...
لاره کې پردې غږېدو چې د دې سړي خپل کم عقلتوب پرې دا حال راوړی دی، گني موږ باید له دې فرصته خپلې ستونزې ته د حللارې موندلو لپاره کار اخیستی وی.
اوس مې هم د خپل پېرودونکي په اړه دا خبره یاده ده چې ملگري مې ویل: (د دې سړي یوازینی کمال دا دی چې چاغ دی)، بیا یې پسې بله خوندوره خبره دا وکړه چې: (او هغه زوی ته یې گوره ... یوازې په دې خاطر یې مشر کړی چې په انگلیسي پوهېږي بس.)
ټوله لار پر دې وغږېدو چې څومره ساده او ناپوهه پېرودونکي سره اوښتي وو.
په هر صورت، د هغه مازدیگر ناسته ډېره بې خونده وه. اوس هم چې هغه وخت را یادوم، وایم زموږ پېرودونکی پوه شوی و چې موږ ورپسې څه څه ویلي دي. حتمن به یې ځان سره ویلي وي چې: (دوی ته لکه چې زه ښه ساده ښکارم، یوازې دېته راغلي چې پېسې رانه ووهي او پوروړی مې کړي.)
دوه ورځې وروسته سړي لیک را ولېږه، لنډ یې پکې لیکلي وو: (زما نیت دی چې دا تړون درسره مات کړم، که تراوسه مو کوم لگښت شوی وي، هیله ده بیل یې را ولېږئ.)
یوازې څو دقیقې منفي بافۍ رانه د څلور نیمو زرو تړون واخیست. بده یې لا دا چې همدې شرکت بهر کې یوې اداري سره تړون وکړ، چې مسلکي اړتیاوې یې ور پوره کړي.
که موږ یوازې د دې سړي ښو ځانگړنو ته کتلي وی، تړون به مو نه ماتېدای. داسې نه وه چې سړي گني ښېگڼې نه لرلې، ځکه ښېگڼې په هر چا کې موندل کېږي.)
دلته به درته یو په زړه پورې کار وښیم، دا به تفریح هم وي او دا مرسته به هم درسره وکړي چې د بري په یوه مهم اصل به پوه شئ. دوه ورځې د خلکو خبرو ته غوږ شئ. دوه شیانو ته پام کوئ: په دواړو کې کوم یو ډېر غږېږي او کوم یو ډېر بریالی دی.
ما له سلگونه تجربو دا زده کړي چې څوک ډېر غږېږي، هغه لږ بریالي وي. بریالي خلک تقریباً ټول د اورېدو هنر لري. یعنې مقابل لوری دې ته هڅوي چې د ځان، خپلو نظریاتو، بریاوو، کار او ستونزو په اړه ورته وغږېږي.
د اورېدو هنر په دوو طریقو بري ته لارې پرانیزي:
۱. د اورېدو هنر ملگري راجلبوي.
۲. د اورېدو هنر د خلکو په ښه پېژندلو کې مرسته کوي.
دا یاد ساتئ: عادي خلک د ځان په اړه ډېر غږېږي، نو که تاسې ورته دا فرصت ورکړئ، سخت به پرې گران شئ. اورېدل د ملگري موندلو تر ټولو اسانه، ساده او ډاډمنه لاره ده.
د اورېدو د هنر بله گټه دا ده چې د خلکو پېژندل هم مهم دي. دا مو په لومړي څپرکي کې وویل چې خلک زموږ د بري د لابراتوار وسایل دي، موږ هم دوی مطالعه کوو. څومره چې خلک ډېر وپېژنئ، هومره به یې فکر، قوت، ضعفونو، لاملونو او د کار له څرنگوالي سره ډېر بلد شئ، بیا پکې ډېر ښه نفوذ کولای شئ. زه به درته یوه کیسه وکړم:
(په نیویارک کې یوه تبلیغاتي اداره ده، دا اداره د نورو ادارو په څېر خلکو ته وایي چې فلانی فلانی توکی په کوم دلیل واخلئ. خو دوی یو بل کار هم کوي. خپلو ډیزاینرانو ته وایي چې هر کال کې به یوه اونۍ د مغازو د حساب مېز ته کېنئ او د خلکو خبرې به اورئ چې زموږ د توصیه شویو توکو په اړه څه وایي. دغه اورېدل او غوږ ایښودل، له دې لیکوالو سره مرسته کوي چې بل ځل ښې خبرتیاوې ولیکي.
دوام لري...

د افغانستان دولتي پوهنتونونه

اکسوس کتابپلورنځی

که څه هم چې په افغانستان کې د عصري زده کړو د پیل وخت لا سم روښانه نه دی، خو د اعلیحضرت غازي امان الله خان د واکمنی دوره چې د ۱۹۱۹ او ۱۹۲۹ زېږدیز کلونو تر منځ وه، د افغانستان د پوهنې د انکشاف او پراختیا په برخه کې یوه زرینه او طلایي دوره گڼل کېږي. په دغه دوره کې د پوهنې په لاره کې داسې غورځنگ پیل شو، چې وړانگې یې تر نن پورې خورې دي او نه یوازې نارینه، بلکې په تاریخ کې د لومړي ځل لپاره ښځینه افغانانو ته هم د زده کړو زمینه برابره شوه. په اماني دوره کې د افغانستان په مرکز او ولایتونو کې ځینې لومړني ښوونځي تاسیس شول، بهرني مربین، استادان او متخصصین هېواد ته را دعوت او د پوهنیزو موسسو په تشکیلاتو کې مقرر شول. همدارنگه په دې دوره کې د هېواد د پوهنې په تاریخ کې د لومړي ځل لپاره د ښځو ځانگړي ښوونځي جوړ شول، چې د (عصمت) او (مستورات) په نامه یادېدل او په کابل ښار کې د لویانو لپاره د حیاتي سواد کورسونه جوړ شول، چې د (صوت غازي) تعلیمي او د سواد زده کړې اصول پکې تطبیق کېدل. په دې ډول کورسونو کې پر پوهه مین پاچا غازي امان الله خان او مېرمنې یې (ثریا) هم د ښوونکو په توگه برخه اخیستله او د هېوادوالو د سواد په برخه کې یې خپله دیني وجیبه او ملي دنده ادا کوله. په اماني دوره کې حبیبیې لیسې ته لازمه پراختیا ورکړل شوه او پر اماني لیسې سربېره، د ټول هېواد په کچه ۳۲۲ ښوونځي د عامو او مسلکي زده کړو په موخه جوړ شول، چې په هغه کې ۵۱۰۰۰ زده کوونکو ته تعلیمي خدمات وړاندې کېدل.
له هغه را وروسته د کابل پوهنتون چې د افغانستان په پلازمېنه کابل کې یو له سترو پوهنتونونو څخه دی، په ۱۹۳۱ زېږدیز کال کې یې د بنسټ ډبره کېښودل شوه او په ۱۹۳۳ زېږدیز کال کې په رسمي ډول پرانیستل شو. دغه پوهنتون اوس ډېر پوهنځي او په زرگونه نارینه او ښځینه محصلین لري. له دې سره په څنگ کې اوس نږدې ټول ولایتونه د پوهنتون او د لوړو زده کړو د موسسې او دارالمعلمین درلودونکي دي.
(د افغانستان دولتي پوهنتونونه) کتاب چې حمیدالله حمیدي د هېواد د پوهنتونونو له رییسانو او نورو مسوولینو سره تر مرکو وروسته لیکلی، د هېواد ټول دولتي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې یې په بشپړ ډول پکې معرفي کړې دي. پوهنتون په اصل کې د سپوږمۍ راډیو یوه معلوماتي خپرونه ده، په دې خپرونه کې د دولتي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو ترڅنگ، خصوصي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې هم معرفي کېږي.



د یادولو وړ ده چې د پوهنتونونو په اړه دغه معلومات په ۱۳۹۷ لمریز کال کې راټول شوي. ښکاره ده چې دغه پوهنتونونه به د وخت په تېرېدو هر اړخیز بدلون کوي، د لوړو زده کړو موسسې به پوهنتونونو ته ارتقاع کوي او په معلوماتو کې به یې زیاتوالی راځي. د هېواد د ټولو ولایتونو له ډلې نورستان یوازینی هغه ولایت دی، چې تر اوسه پورې پکې دولتي پوهنتون یا د لوړو زده کړو موسسه نشته، کېدای شي د پوهنتون درلودونکی شي.
لیکوال غوښتي چې په ټوله کې دغه معلومات خوندي شي، څو پوهنتونونو ته نوي ورتلونکي محصلین او نور هغه کسان چې غواړي د پوهنتونونو په اړه معلومات تر لاسه کړي، یوڅه مرسته ورسره وشي.
مینه وال کولای شي دغه کتاب له اکسوس او د ښار له نورو لویو کتابپلورنځیو څخه په مناسب قیمت تر لاسه کړي.

روانه اونۍ اکسوس کتاب پلورنځي ته تازه راغلي کتابونه

Aksos

شمېره	د کتاب نوم	لیکوال / ژباړن	بیه
۱	د خادم نړۍ لید(د دوکتورا دورې پایلیک)	محمد اسمعیل یون	۵۰۰أف
۲	طالبه ! خدای که به ملا شې (ناول)	پروفیسر ډاکټر نصیب الله سیماب	۱۲۰أف
۳	اختلالات روانی	دوکتور عبدالعزیز نادري...	۲۰۰أف
٤	د طبی لابراتوار سامان پېژندنه	ډاکټر عبدالله سهار	۱۲۰أف
٥	افغانستان د نړیوال استعمار په لومه کې	شاه ولی آرین	۲۰۰أف
٦	د نړیوالو اړیکو تاریخ له ۱۹۳۵زکال څخه تر ۲۰۰۸ ز کال پورې	موریس واعیس/حکیم الدین منځنی	۲۰۰أف
۷	د اسلامي معلوماتو خزانه	الحاج مولوي نورالله ناصح	۱۵۰أف
۸	تولید و کار گردانی در تلویزیون	جرالدمیلرسون/غلامرضا طباطبایی	۲۰۰أف
۹	اساسات آشنایی	پوهنوال نثار احمد کوهستانی	۲۰۰أف
۱۰	اخلاق پروتستان و روح سرمایه داری	ماکس وبر /عبدالمعبود انصاری	۱۲۰أف
۱۱	د تدریس کلیدی عناصر	محمد اسمعیل ستانکزی	۲۲۰أف
۱۲	وکتور آنالیز	خالقداد فیروز کوهی	۳۰۰أف
۱۳	د لویانو د روغتیا نرسنگ	ډاکټر مطیع الله غیرت ، ډاکټر عباس دانش....	۲۰۰أف
۱٤	مالي سیاست	دوست محمد احمدزی	۱۵۰أف
۱۵	مثبت فکر	ډاکټر نارمن ونسنټ پیېل/ ثنا الله مومند	۱۵۰أف
۱٦	رمز ارائه موفق	رسول خان امین	۱۵۰أف
۱۷	تجارتی دعوې او حللارې	سیدعبدالحکیم حکمت	۲۰۰أف
۱۸	بنسټیز حقوق او سیاسی بنسټونه	پروفیسور دوکتور محمد طاهر هاشمی/عمران فضل	۱۵۰أف
۱۹	ډیپلوماتیکي او کونسلي حقوق	دوکتور جواد صدر/هجزت الله اختیار	۲۵۰أف
۲۰	په ملی او بین المللی حقوقی اسنادو کې د ماشوم حقوق	پوهندوی محفوظ الله عارفي	۱۳۰أف
۲۱	جگره ییز تبلیغات د عمومی نړیوالو حقوقو له نظره	پوهندوی محمد ایمل حقمل	۱٦۰أف
۲۲	د معنوی ملکیتونو حقوق	پوهیالی فضل هادي فضلي	۱۳۰أف
۲۳	مالي حقوق	نورالله نوري مجددي	۲۰۰أف
۲٤	د کار حقوق	پوهندوی سید اکرم هاشمي	۱۰۰أف
۲۵	د افغانستان اقتصاد	پوهنیار سید قیاس سیدي	۱٤۰أف
۲٦	د بانکدارۍ مقایسوی حقوق	پوهنوال دوکتور محمد مصطفی نیازی	۱۸۰أف
۲۷	د افغانستان ادرای حقوق لومړی ټوک	پوهاند نقیب الله ثاقب	۲۰۰أف
۲۸	د افغانستان ادرای حقوق دویم ټوک	پوهاند نقیب الله ثاقب	۲۰۰أف
۲۹	حقپالونکي صحابه او صحابیات	قیام الدین کشاف	۲۵۰أف
۳۰	د ژباړې لار	پوهنمل اسدالله وحیدي	۱۲۰أف

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

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

اقتصاد

د اسعارو بيې

$	۷۸,۱۵
€	۸۷,۳۰
Rp.	۵٤۵
₹	۱۱۲۰
¥	۱۱,٤۵
£	۱۰۱,۲۰

پروازونه

کابل - هرات	07:00
کابل - دوبۍ	15:30
کابل - ډهلي	07:00

Kam Air

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

flydubai

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

بيړنۍ شمېرې

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

روغتیا

په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ نه، ډېروالي ته!

حمیدالله حمیدي

د روژې مبارکه میاشت د خدای پاک د مېلمستیا میاشت ده. دا چې دغه میاشت د کلونو په تېرېدو سره په بېلابېلو فصلونو کې راځي، نو څومره چې ورځې اوږدېږي او ګرمي زیاتېږي، نو غذايي ارزښت هم پکې دوه برابره کېږي. د دې لپاره چې د معدې له ناروغیو او ستونزو سره مخ نه شی، باید په روژه ماتي او پشلمي کې داسې خواړه وخورئ چې غذايي ارزښت یې یو څه زیات وي، څو مو د ورځې په اوږدو کې د بدن انرژي دومره پوره کړي، چې تر بل روژه ماتي پورې ورسېږی.

په روژه کې د بدن د اوبو کمښت روژه نیوونکي له ستونزو سره مخ کوي، ځکه د سهار له اذانه د ماښام تر اذانه پورې بدن ته خواړه نه رسېږي او بل دا چې پشلمي ته پورته کېدل، هم انسان بې خوبه کوي. بې خوبي او د بدن د اوبو کمښت دواړه چې سره یو ځای شي، نو د سخت سردرد لامل کېږي.

د سنګاپور د عمومي روغتون د تغذیې د برخې متخصص ډاکټر وایي، که په روژه کې مناسب خواړه او څښاک مصرف کړی، کولی شی چې په اسانۍ سره روژه ونیسی او هېڅ ستونزه درته پېښه نه شي.

۱- پشلمي ته ارو مرو پورته شئ

له روژې پرته سهارنۍ د ورځې په اوږدو کې تر ټول ډېر ارزښت لري، خو په روژه کې بیا د پشلمي ارزښت دوه برابره کېږي. ډېری کسان پشلمي ته په را پورته کېدو خوب ته ډېر ارزښت ورکوي، خو دا له ځان سره جفا ده. له یوې خوا له ټاکلي ثواب څخه ځان محروموي او له بلې خوا یې روغتیا ته زیان اوړي.

۲- په روژه ماتي ډېر خواړه مه خورئ

لکه څنګه چې مو مخکې وویل، ارو مرو د پشلمي لپاره پورته شئ؛ ځکه که پشلمی ونه کړی، د ورځې په اوږدو کې ډېر وږي کېږی او هغه ده چې په روژه ماتي باید ډېر خواړه وخوری. په یو ځل ډېر خواړه مو بدن ته زیان رسوي. هڅه وکړئ چې په روژه ماتي کې د خوړو انډول وساتی. لږ، خو با ارزښته خواړه وخورئ، نه د یوې مېلمستیا په څېر. ډېر او غوړ خواړه مو د هاضمې سیستم خرابوي. د ماښام له لمانځه وروسته په ارامۍ سره ډوډۍ وخورئ او له هرې ګولې یې خوند واخلئ.

۳- څومره چې کولی شی اوبه وڅښئ

د اوبو له ګټو څوک نه خبر یاست. څومره چې کولی شی له روژه ماتي تر پشلمي اوبه وڅښئ، خو په دمه دمه. د ډېرو اوبو څښل د ورځې په اوږدو کې د بدن د اوبو د کمښت خطر کموي. لږ تر لږه له روژه ماتي تر پشلمي پورې باید اته ګیلاسه مایعات وڅښئ. مایعات کېدای شي اوبه وي، د بېلابېلو مېوو جوس وي، شیدې وي، شربت او یا هم سوپ وي. خو هغه څښاک چې په ترکیب کې یې کافئین وي، لکه: قهوه، چای او نوشابې له څښلو یې ډډه وکړئ؛ ځکه دغه مایعات د زیات ادرار لامل کېږي او بیا هغه ده چې د بدن د اړتیا وړ اوبه نه شي پوره کولی.

سالم او متعادل غذايي رژیم، د ښې روژه نیونې لپاره کیلي ده. په روژه کې د نورو میاشتو پر خلاف کورنۍ ټول یو ځای ډوډۍ خوري. هڅه کوي چې په روژه ماتي او پشلمي دواړو کې د خپلې خوښې خوندور خواړه تیار کړي. نو ښه ده چې داسې غذايي رژیم برابر کړی، چې ارزښت یې یو څه زیات وي او له پشلمي تر روژه ماتي پورې مو ورسوي.

په پشلمي کې کوم خواړه وخورو؟

مېوې او سبزۍ

دا چې مېوې او سبزۍ په زیاته کچه فیبر لري، نو د روژې په میاشت کې یې د زیاتو کارولو سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزۍ مو تر ډېره ماړه ساتي او له قبضیت څخه مخنیوی کوي. دغه راز مېوې او سبزۍ په خپل ترکیب کې په زیاته کچه بېلابېل ویټامینونه، معدني مواد او نور کېمیاوي مواد لري، چې د انسان د روغتیا لپاره خورا ګټور دي.

وریجې او د دې کورنۍ نور ډولونه

هغه خواړه چې په زیاته کچه فیبر او کاربوهایدریټ لري، لکه: قهوه، وریجې، سبوس لرونکې ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتیا وړ انرژي تولیدوي، د ورځې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، څو ژر وږي نه شی.

غوښه او لبنیات

له پوستکي پرته د چرګانو غوښه او هغه لبنیات چې غوړ یې یو څه کم وي، په زیاته کچه پروټین لري. پر دې سربېره، د بدن د غښتلتیا لپاره هم خورا ګټور دي او له دفاعي سیستم سره مرسته کوي. هغه لبنیات چې په ترکیب کې یې کلسیم وي، د هډوکو د کلکېدو لپاره ګټور دي.

په روژه ماتي څه وخورو؟

روژه ماتی نو بیا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلې انرژي باید بیا تر لاسه کړی. هغه خواړه چې په دغه وخت کې یې خوری، باید د بدن د اړتیا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزۍ، وریجې او د وریجو د کورنۍ نور ډولونه. غوښه او د لبنیاتو بېلابېل ډولونه هم له دې ډلې څخه دي. کېدای شي ډېری خلک په پوره توګه دغه ډول خوړو ته لاسرسی ونه لري، خو بیا هم باید هڅه وشي چې لږ تر لږه په روژه ماتي باندې یو واحد مېوه، یو څه سبزي او نور اړین څه را پیدا کړي، څو یې د خپلې روغتیا یوڅه تضمین کړی وي. ځکه که انسان روغ وي، هر څه کولی شي. تر هر څه وړاندې باید خپلې روغتیا ته پام وشي.

هڅه وکړئ چې په روژه ماتي او پشلمي دواړو کې د غوړو کچه را کمه کړی. له داسې غوړو څخه ګټه واخلئ، چې اشباع شوي نه وي، لکه: د سویا او کانولا غوړي.

د غوړو د زیانونو په اړه به مو ډېر اورېدلي وي، ډېری روغتیاپالان کورنیو ته د اوبلنو (مایع) غوړو سپارښتنه کوي او له جامدو غوړو یې منعه کوي. دوی وایي، جامد غوړ د وینې رګونه بندوي، چې په پایله کې د بدن ډېرو برخو ته وینه سمه نه رسېږي او د وینې د لوړ فشار او د زړه د سکتې لامل کېږي.

ایا د انګورو د هستې او کنجدو غوړ چې نن سبا په ډېرو کورنیو کې دود شوي، تر ټولو ښه غوړ دي؟

دا چې مایع نباتي غوړ د جامدو هغو په پرتله د بدن لپاره ګټور دي، نو کورنۍ اړې دي چې خپلې روغتیا ته په پام سره په خپلو خوړو کې له مایع غوړو څخه کار واخلي. مایع غوړ هم داسې نه دي چې په هېڅ ډول د روغتیا لپاره زیان نه رسوي، کېدای شي که د ډېر وخت لپاره یو ډول مایع غوړ هم وکارول شي، زیان رسوونکي ثابت شي. له همدې کبله روغتیاپالان وایي چې په یوې یا دوو میاشتو کې د خپل پخلي غوړ بدل کړی. د بېلګې په ډول، که مو یوه میاشت په خوړو کې د کنجدو غوړ کارولي وي، د یوې بلې میاشتې لپاره بیا د سویا غوړ وکاروئ، په همدې ترتیب د مایع غوړو نور ډولونه.

د لمر مخي (ګل افتاب پرست) غوړي، د کتان د زړیو غوړي او د کانولا مایع غوړي د هغو غوړو په ډله کې راځي، چې د روغتیا لپاره ګټور دي. ځینې غوړي بیا په خپل ترکیب کې امګا ۳ او امګا ٦ هم لري، لکه د پنبې او زیتون غوړي. امګا ۳ او ٦ د بدن د اړتیا وړ مواد ګڼل کېږي.

تر ټولو ښه غوړ کوم دي؟

یو روغ انسان په خپلو خوړو کې ټول هغه غوړي چې مایع وي او له نباتاتو څخه جوړ شوي وي، کارولی شي، خو هغه کسان چې د زړه او د وینې د لوړ فشار ناروغي لري، باید په خپلو خوړو کې د غوړو کچه راټیټه کړي. په ټوله کې ویلای شو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه مصرفوو، د غوړو اندازه یې باید له ۲۵ تر ۳۰ سلنې پورې وي. دغه سلنه یوازې د خالصو غوړو اندازه نه ده، بلکې هغه خواړه هم په کې شامل دي چې په خپل ترکیب کې غوړ لري، لکه: لبنیات، هګۍ، خستې او بېلابېل سابه.

ټاکنو کمېسیون: ولسمشریزې ټاکنې د ولسي جرګې د رایې ورکوونکو د نوملړ له مخې کېږي

د ټاکنو خپلواک کمېسیون ویلي، په ولسمشریزو ټاکنو کې به د رایې ورکوونکو له هغه نوملړه استفاده وکړي، کوم چې د ولسي جرګې ټاکنې یې له مخې ترسره شوې دي.

د دغه کمېسیون سرپرست ویاند ذبیح سادات ازادي راډیو ته ویلي، ټول هغه کسان چې د ولسي جرګې د رایې ورکوونکو له نوملړه پاتې شوي، د بایومټریک سیستم په وسیله به ثبت شي.

هغه زیاته کړې: «هماغه کومه نوملیکنه چې وړاندې شوې وه، د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې پرې رایه اچونه کېږي، خو کومې ستونزې او مشکلات چې لري، اصلاحات پکې رامنځته کېږي او د هماغه نوملړ په اساس ټول رایه ورکوونکي بایومټریک کېږي او وروسته به ټول په شرایطو برابر کسان په رایې اچونه کې برخه اخلي».

هغه ویلي، هغه کسان چې نوی قانوني سن پوره کوي او یا یې هم په تېر کې د رایې ورکوونکو په نوملړ کې نوم نه و موجود، نوملیکنه به یې ترسره شي.

دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې د ټاکنو خپلواک کمېسیون ویلي وو، چې د ولسي جرګې په ټاکنو کې ۸.۸ میلیونو رایه ورکوونکو نوملیکنه کړې وه، خو د تلې د ۲۸مې او ۲۹مې د ټاکنو پر مهال، د ځار ځینو بنسټونو وویل چې د رایه ورکوونکو په ډېری مرکزونو کې نوملړ نه و او یا هم د یو ولایت نوملړ بل ولایت ته استول شوی و.

د دغو بنسټونو په خبره، ځینو مرکزونو ته د ورځې تر پایه د رایه ورکوونکو نوملړ نه و رسېدلی.

که څه هم د ټاکنو خپلواک کمېسیون سرپرست ویاند ویلي، چې د رایه ورکوونکو په پخواني نوملړ کې شته ستونزې څېړل کېږي او لازم اصلاحات به پکې رامنځته شي، خو پر ټاکنو د ځار بنسټونه وايي چې د ټاکنو خپلواک کمېسیون ځکه پخواني نوملړ ته اعتبار ورکوي، چې د مهالوېش له مخې یې کارونه وروسته پاتې دي.

د ازادو او عادلانه ټاکنو د بنسټ اجرایوي مشر یوسف رشید ویلي، چې په ولسمشریزو ټاکنو کې د ولسي جرګې د رایې ورکوونکو نوملړ ته اعتبار ورکول به دا پروسه له لویو ستونزو سره مخ کړي.

هغه ویلي: «د انتخاباتو خپلواک کمېسیون باید په دې برخه اول د تېر نوملړ حقوقي ستونزې په ډاګه کړي، دویم دا چې موږ ولیدل چې په یوشمېر مرکزونو او یوشمېر محلونو کې لېستونو خپلې ستونزې درلودې، همدې ستونزو ته په کتو موږ تېرو انتخاباتو ته عمومي انتخابات نه شو ویلای، انتخاباتي کمېسیونونه باید د تېرې رهبرۍ په شان په فرمایشي او سلیقوي برخوردونو سره یو وار بیا انتخابات له ستونزو او ګډوډیو سره مخامخ نه کړي».

دا په داسې حال کې ده چې د یکشنبې په ورځ د شفافو ټاکنو بنسټ یا ټیفا هم په یوه خبري ناسته کې ویلي وو، چې د دوی د ځارنو پر بنسټ د ټاکنیزو کمېسیونونو کارونه د مهالوېش له مخې پر مخ نه ځي.

مسیر ورځپانه
مسوول مدیر: اسدالله وحیدي
مرستیال: شفیق امیرزی
ایډیټران: جواد تیموري او امان الله حنیفي
لیکوالان: اېمل خان، نذیر احمد سهار
او شفیق همدرد
خبریالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین
او حشمت الله نوري
ګرافیک او ډیزاین: ارمان
چاپخونه: وایګل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦
۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦
maseerdaily@gmail.com
0202502100 / 0777989696
www.maseerdaily.af
Maseer Daily
MaseerDaily

Maseer
New Vision, New Journey
Daily

چهارشنبه د ۱۳۹۸ د غويي ۱۸مه | د ۲۰۱۹ د مي اتمه | دويم کال | ۳۷۰یمه گڼه

www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننګرهار
۲۶	۳۲	۳٤	۳٦	۳۷
۱۳	۱٦	۱۸	۲۰	۲۲

شرعي وختونه: سهار ۰۳:۲۱ | لمر ختل ۰٤:۵۸ | ماسپښین ۱۱:۵۱ | مازیگر ۰۳:۳۵ | ماښام ۰٦:٤٦ | ماخوستن ۰۸:۱۸

نړۍ

شاناهان: د ایران رژیم دې له هر ډول پاروونکو اقداماتو ډډه وکړي

۳

سرچینه: پامپیو او لاوروف د امریکا په ټاکنو کې د روسیې د مداخلې په اړه خبرې نه دي کړې

د روسیې د بهرنیو چارو وزارت یوې سرچینې د دغه هېواد ټاس خبري اژانس ته ویلي، د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپیو او د هغه د روسي سیال سرگي لاوروف ترمنځ په ناسته کې چې د دوشنبې په ورځ ترسره شوې، د امریکا په ولسمشریزو ټاکنو کې د روسیې د مداخلې په اړه خبرې نه دي شوې.

دا په داسې حال کې ده چې له یادې ناستې وروسته پامپیو ویلي وو، چې له روسي ډیپلوماټانو سره یې د امریکا د ۲۰۱٦ ز کال په ولسمشریزو ټاکنو کې د روسیې د مداخلې په اړه خبرې کړې دي.

سرچینې زیاته کړې: «د پامپیو وروستیو څرګندونو حیران کړي یو، له امریکایي پلاوي سره په دې تړاو هېڅ بحث نه دی شوی».

د دواړو هېوادونو یادو استازو د تېرې دوشنبې په ورځ د فنلنډ په روانوییمي ښار کې یو ساعته ناسته درلوده. له یادې ناستې وروسته د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرگي لاوروف ویلي، چې د پوتین او ټرمپ د ټلیفوني خبرو په دوام یاده ناسته هم گټوره وه.

د یادونې ده چې په دې وروستیو کې د ځینو نړیوالو مسایلو پر سر د روسیې او امریکا ترمنځ اړیکې د بل هر وخت په پرتله ترینګلې شوې او یاد هېوادونه اوس هڅه کوي چې په خپلو کې کړکېچ تر یوې کچې راټیټ کړي.

دفتر یونیتار برنامه آموزشی خویش‌را تحت نام «پروگرام رهبری زنان» در کابل برگذار نمود

From the People of Japan

unitar
United Nations Institute for Training and Research

۱۵ تن متخصصین جوان از طریق این برنامه به ارتباط اهداف متداوم و یا پایدار انکشافی و حکومتداری خوب تحت آموزش قرار گرفتند.

افغانستان کشوری است که در آن فرصت های فراوان به جوانان فداکار و متخصص که در سدد خدمت و کمک به کشور خویش هستند، می‌باشد. به خصوص زنان که همچنان واقف هستند که بالاخره حالا وقت آن رسیده تا در حصه اطمینان بخشیدن اینکه ابتکارات انکشافی وظیفه هر عضو از جامعه می‌باشد، سبقت جسته منحیث یک رهبر ظهور می‌نمایند.

برنامه یونیتار تحت نام «پروگرام رهبری زنان برای افغانستان، اهداف متداوم انکشافی، ساختمان پلان های عملی و حکومتداری خوب» با پیشنهاد افزار و تجارت عملی، اشتراک کننده ها را کمک می‌نماید تا سهم فعال در انکشاف کشور شان داشته باشند.

یک تن از اشتراک کننده های این برنامه خانم معصومه رسولی که معاون مؤسسه Women Empowerment for New Horizon می‌باشد، از اشتراک خویش به این برنامه برای اینکه چگونه میتواند خود و مؤسسه خود را در سطح کشور برای بدست آوردن اهداف متداوم انکشافی به خصوص هدف پنجم (تساوی جنسیتی و یا جندر) حمایه نماید، خرسند می‌باشد.

دور دوم این برنامه که دور اول آن سال قبل یعنی در سال ۲۰۱۸ میلادی انجام گردیده بود، با برگذاری ورکشاپ آموزشی در تاریخ های ۲۲ و ۲۳ اپریل سال جاری در کابل آغاز گردید. این برنامه توسط دفتر هیروشیمای انستیتیوت تحقیقاتی و آموزشی ملل متحد (یونیتار) با همکاری دفتر پروگرام انکشافی ملل متحد (UNDP) توسط کمک و مساعدت مالی مردم و دولت جاپان برگذار گردید.

ورکشاپ اول این برنامه شامل مسائل آموزشی چون حکومتداری خوب و اهداف متداوم انکشافی در محیط افغانی به خصوص از دید جنسیتی بوده است. برعلاوه پرسونل دفتر یونیتار، اساتید و متخصصین دیگر از جمله خانم سلما الکوزی رئیس اداره کمک ها در وزارت مالیه، محترم عبدالغنی امین مسؤل برنامه ها در دفتر UNDP و خانم لیمه خرم رئیس طرح و انکشاف مشارکت عامه و خصوصی در وزارت محترم مالیه مسائل مختلف آموزشی این برنامه را برای اشتراک کننده ها با ارائه مثال ها و نظریات جامع خویش با در نظر داشت محیط افغانی تقدیم و آنها را تحت آموزش قرار دادند.

اشتراک کننده دیگر خانم طاهره سبحانی رئیس انکشاف تجارت در مؤسسه «ممتاز هوست/یوگا» ارتباط مسائل آموزشی را با امور کاری مؤسسه خویش پر ارزش تلقی نموده فرمودند که انتخاب اساتید جوان، با تجربه، متخصص و کسانیکه به ارتباط موضوعات درسی عملاً در چوکات ادارات دولتی کار می‌کنند و تجارب هنگفتی هم دارند ویژگی خاص برنامه بوده که در تشویق آنها برای آموزش بیشتر نقطه عطف می‌باشد.

پانزده تن از اشتراک کننده ها از ادارات دولتی، سکتور خصوصی، سکتور اکادمیک و جامعه مدنی از طریق ارائه درخواست دقیق و گذراندن پروسه مصاحبه به این برنامه انتخاب گردیدند. اشتراک کننده ها با ایجاد ارتباطات سالم و بدست آوردن تجارب از سکتورهای دیگر، در برنامه به صورت دقیق قادر به آموزش ایجاد مؤثر تغیر در اجتماع خواهند گردیدند.

خانم سحر ساحل مسؤل جندر وزارت امور زنان همچنان نظر خویش‌را طوری شریک ساخته فرمودند که اشتراک خانم ها از ادارات، سکتورها و نواحی مختلف باعث ایجاد تجارب عمیق و انگیزه بین اشتراک کننده ها در نیرومند ساختن اعتماد به نفس آنها به منظور کار و مجادله برای بدست آوردن حقوق جایز آنها خواهد گردید.

اشتراک کننده های برنامه اول که در سال ۲۰۱۸ میلادی برگذار گردیده بود، محتویات پروگرام را مؤثر و بهتر تلقی نموده و اکثریت آنها به ارتباط ابتکارات عملی خویش بعد از ختم برنامه که شامل انگیزه بخشیدن مسائل جنسیتی متوازن بین افراد اداره، ایجاد سیستم ارزیابی و انضباطی برای پرسونل، شناخت ابتکارات و انکشاف پروپوزل ها و توسعه تاثیرات مثبت برنامه توسط تدویر برنامه های آموزشی به دفتر یونیتار گذارش دادند.

اشتراک کننده های دور دوم این برنامه با اشتغال آنها در پست های اداری و آموزشی فرصت های مساعدی شریک ساختن تجارب و آموزه های خویش با همکاران و شاگردان خویش که باعث توسعه تاثیرات مثبت برنامه خواهد گردید، دارا می‌باشند. از اینکه تعداد خانم های که از برنامه های «رهبری زنان» فارغ می کردند، در حال افزایش می‌باشد. دفتر یونیتار امیدوار است تا شاهد به وجود آمدن تاثیرات مثبت در کارها و خدمات بهتر اشتراک کننده ها در جامعه افغانی باشد.