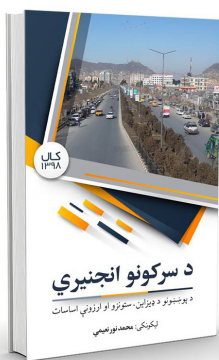




### د سرکونو انجنیري



دغه کتاب ټولټال د لسو څپرکو په درلودو سره، په ۳۴۲ مخونو کې لیکل شوی دی، د کتاب تر ټولو ښه ځانگړنه دا ده، چې د لیکوال تجربې ورسره مل دي.

### په تخار او وردگو کې د ۱،۹ میلیاردو افغانیو په لگښت سرک رغول کېږي



ترانسپورت وزارت د ۱.۹ میلیاردو افغانیو په لگښت په تخار کې د ۵۰ کیلومتره سرک د جوړولو او له میدان وردگو تر غزني د ۴۰ کیلومتره سرک د بیارغولو هوکړه لیکونه لاسلیک کړي دي. د ترانسپورت وزارت سرپرست یمایارې د یادو هوکړه لیکونو د لاسلیک پر مهال ویلي، د تخار ولایت له پنگي کلا ولسوالۍ څخه تر چاهاب ولسوالۍ د شاوخوا ۲۷ کیلومتره سرک جوړول او د دغه ولایت له خواجه بهاءالدین ولسوالۍ څخه د ای خانم بندر تر مسیره د ۲۲.۷ کیلومتره سرک جوړول شامل دي. دغه راز نوموړي ویلي، د کابل - کندهار پر لویه لار د میدان وردگو ولایت له سیدآباد ولسوالۍ څخه تر غزني ولایت د ۳۰۱ میلیونو افغانیو په لگښت د ۴۰ کیلومتره سرک د بیارغونې او مراقبت قرارداد هم لاسلیک شوی دی. نوموړي زیاته کړې، د پروژې چارې په یوه کال کې بشپړېږي او لگښت یې د اسیا پراختیایي بانک له خوا ورکول کېږي.

# مسیر

ورځپاڼه  
www.maseerdaily.af  
نوی لید، نوی منزل

چهارشنبه د ۱۳۹۸ د غويي ۲۵ مه | د ۲۰۱۹ د می ۱۵ مه | درېیم کال | ۳۷۴ یمه گڼه

## د نوماندانو شورا: د غیرگولي په لومړۍ نېټه دې ولسمشر غني واک پرېږدي



ځینې رایجې تېروتنې مو اصلاح کړې!

مخ ۵

امریکا او ایران واقعاً جنگ ته نږدې شوي؟

مخ ۲

د جوزا لومړۍ او د واک د ناقانونه دوام رېږه

مخ ۲

### مشرانو جرگه: مسؤلان امنیتي در تأمین امنیت ناکام اند و باید استعفا بدهند



برخی اعضای مشرانو جرگه، ضمن نگرانی از شایعاتی مبنی بر حضور رهبر داعش در افغانستان، در اعتراض به حاضر نشدن مسؤلان امنیتي به این جرگه، آنها را ناکام خوانده و خواستار برکناری آنان شدند. مشرانو جرگه، د پرویز اسدالله خالد سرپرست وزارت دفاع ملی، مسعود اندرابی سرپرست وزارت داخله و محمد معصوم ستانکزی رئیس عمومی امنیت ملی را فرا خوانده بودند تا در مورد وضعیت امنیتي معلومات دهند؛ اما وزارت دولت در امور پارلمانی با ارسال مکتوبی گفته است که مسؤلان امنیتي، بنا بر مصروفیت‌ها نمی توانند در این نشست جرگه حضور پیدا کنند.

این موضوع، خشم نماینده گان مردم را برانگیخت. گلالی اکبری نماینده مردم بدخشان در این جرگه گفته است: «نیامدن مسؤلان امنیتي نشان داد که آنها چیزی برای گفتن ندارند، حضور نیافتن آنها فرار از قانون است». در عین حال محمد عظیم قویاش نماینده مردم جوزجان در این جرگه گفته است که مسؤلان امنیتي به دلیلی در این نشست جرگه حضور نیافتند که در تأمین امنیت شهروندان ضعیف و ناتوان هستند و چیزی برای گفتن ندارند. وی از رئیس جمهور خواست تا مسؤلان امنیتي را برکنار کند؛ زیرا به گفته او آنها در تأمین امنیت ناکام شده اند. قیس وکیلی نماینده مردم بامیان در این جرگه نیز مسؤلان امنیتي را ناکام خوانده و خواستار برکناری آنها شد.

### طالبان لاهم له افغان حکومت سره د خبرو لپاره لېوال نه دي



مخ ۲

### د افغانستان لپاره د چین ځانگړي استازي له ايراني چارواکو سره د افغان سولې په اړه خبرې کړې دي

چينايي او ايراني چارواکو په تهران کې د ليدنې پر مهال، له افغان سولې پروسې د ملاتړ ژمنه کړې ده. د ايران د دولتي خبري اژانس ايرنا د راپور له مخې، د افغانستان لپاره د چين ځانگړي استازي دينگ جونگ په تهران کې د بهرنيو چارو وزارت له مرستيال عباس عراقچي سره ليدلي او د نورو مهمو مسايلو ترڅنگ يې د افغان سولې په اړه هم ورسره خبرې کړې دي. سرچينې زياته کړې چې دواړو لورو د افغانستان پر وروستيو امنيتي، سياسي حالاتو او د سولې پروسې په اړه خبرې کړې دي. په راپور کې راغلي چې دغه راز دواړو لورو د افغانستان ناامني او بې ثباتي د ټولې سيمې لپاره گواښ بللی دی او په افغان سوله کې يې د خپل خبري وکړي.



اکسوس کتابپلورنځی  
Aksos Book Store

Add a book to your life



د هېوريو پارک جنوبي دروازې ته مخامخ  
0798-98-9696, 0202504652  
aksosbookstore@gmail.com  
www.aksosbookstore.af  
Aksos Book Store  
Aksos Book Store

دريغ

د جوزا لومړۍ او د واک د ناقانونه دوام رپږه

د ولسمشرۍ کانديدانو شورا يو ځل بيا ويلي، چې ولسمشر غني بايد واک يا ولسمشرۍ ته کانديدې پرېږدي او يا دې هم واک سرپرست حکومت ته پرېږدي. دوی د اساسي قانون پر ۶۱مه ماده استناد کوي او وايي چې د ولسمشر وخت پوره دی او کار يې ناقانونه دی. دغه شورا چې پکې ۱۲ کانديدان را ټول شوي وايي، که ښاغلی غني د اساسي قانون خلاف کار ته دوام ورکړي، دوی به د يوې اجماع له مخې د دولت د سرپرست د ټاکلو تکل وکړي. دوی وايي چې يوه شورا به جوړېږي او د هغې شورا له خوا به د سرپرست حکومت مشر ټاکل کېږي. ارگ بيا وايي چې سرپرست حکومت د اساسي قانون خلاف دی او په دې ډول دا غوښتنه هم ردوي. دوی وايي چې ولسمشر به د نوي ولسمشر تر ټاکل کېدو پورې خپل کار ته دوام ورکوي. د اساسي قانون له مخې د ولسمشر وخت پوره دی او پر قانون يې استدلال هم ناسم او د اساسي قانون او ولسوالۍ خلاف دی. ځکه ولسمشر د يوې ټاکلې مودې لپاره انتخابېږي او کله يې چې وخت پوره شي، نو بايد نوي ولسمشر ته واک پرېږدي. اوس نوی ولسمشر نشته او لامل يې هم دا دی چې ولسمشر او حکومت يې بې کفايته دی او ونه توانېد چې سم ټاکنيز کمېسيونونه وټاکي او ټاکنې په خپل وخت وکړي. اوس چې د دوی د بې کفايتۍ له امله نوی ولسمشر نه دی ټاکل شوی، نو پږه يې پر ارگ ده. که ارگ همداسې ټاکنې نه کوي او ځنډوي يې او غواړي خپل واک وغځوي، نو دا بيا په هيڅ ډول قانوني نه ده او پکار ده چې مخه يې ونیول شي.

اوس د کانديدانو غوښتنه او د هغوی له خوا وړاندې شوی بدیل هم قانوني نه دی، خو مانا يې دا نه ده چې ولسمشر غني دې د جوزا له لومړۍ نېټې وروسته، همداسې واک ته دوام ورکړي. ولسمشر د جوزا له لومړۍ نېټې وروسته د يوې ورځې لپاره هم په واک کې د پاتې کېدو حق نه لري. دا چې نوی ولسمشر نشته او مور له يوې قانوني ستونزې سره مخ يو، پکار ده چې دې ستونزې ته حل پيدا شي. دا حل بايد داسې نه وي چې د کانديدانو شورا يې وايي، خو داسې هم بايد نه وي، لکه ارگ يې چې وايي. پکار ده چې يوه منځنۍ حللاره پيدا شي. د دې لپاره چې دا منځنۍ لاره هم عملي وي او هم قانوني، نو پکار ده چې اساسي قانون او د افغانستان حالاتو ته په کتو سره، دا لاره وټاکل شي. د دې لارې لپاره لومړی بايد ارگ ومني چې د ولسمشر وخت پوره دی او په قانوني ډول حق نه لري چې ولسمشر وي. اوس چې قانون د داسې حالت لپاره بله لاره نه ده ښودلې، نو بايد د افغانستان حالت ته په کتو سره يو سياسي حل را پيدا شي. په سياسي حل کې بايد ولسمشر واک ته دوام ورکړي، خو بايد روښانه کړي چې ټاکنې به په اعلان شوې نېټه کوي. له بله اړخه د دې لپاره چې د ټاکنو د ځنډ لامل خپله ولسمشر دی، نو بايد په تاډيبي ډول يې ځينې واکونه او صلاحيتونه کم شي او په دې ډول دا ستونزه حل شي.



ليکنه: شفيق همدرد

امريکا او ايران واقعاً جنگ ته نږدې شوي؟

په ايران کې تر انقلاب يا د اخوندانو تر واکمنېدو وړاندې، شاهي رژيم په سيمه کې د امريکا ستراتيژيک ملگري او همکار و، خو د ۱۹۷۹ ز کال تر انقلاب يا د رژيم تر بدلون وروسته، د دواړو هېوادونو اړيکې تر نن پورې سړې او غير حسنه دي.

امريکا ولي ايران تر دې بريده غوړېدا ته پرېښود؟

تر دويم نړيوال جنگ وړاندې، په سعودي عربستان کې د تيلو د زېرمو تر پيدا کېدو وروسته، امريکا دې ته اړتيا لرله چې په تېټه بيه او ښه کيفيت تيل تر لاسه کړي. د دغو تيلو د را ايستلو پر سر يې لومړۍ مقابله له برېټانيا سره وه. تر هغې وروسته د عربستان ځينو کارونو او نازونو امريکا دېته اړ کړه، چې په سيمه کې د فرضي دښمن د رامنځ ته کولو او قوي کولو طرحه او ستراتيژي تطبيق کړي. لومړی يې دا کار په سيمه کې د اسرائيلو په رامنځ ته کولو سره تر سره کړ، خو وروسته متوجې شول چې د دغه کار لپاره ايران ښه بدیل دی. بله موضوع د اسرائيلو ده. د دويم نړيوال جنگ پر مهال او تر هغې مخکې په ميليونونو يهودان په اروپا او ځينو نورو سيمو کې ووژل شول. يهودانو غوښتل چې د ځان لپاره يو هېواد او ځمکه ولري. همدا وو چې امريکا او برېټانيا ورته د فلسطينيانو په ځمکه کې يو خپلواک هېواد رامنځ ته کړ. عربي هېوادونو په هغو لومړيو کې ډېر کوبښن وکړ، چې اسرائيلو ته ستونزې جوړې کړې. په ۱۹۶۷ ز کال کې د عربو او اسرائيلو شپږ ورځني جنگ ټول عرب مات کړل، چې په پايله کې يې يوه بل قدرت په سيمه کې سر را پورته کړ. په همدې وخت کې د ايران را څرگندېدل د يوه قدرت او د اسرائيلو د اصلي دښمن په توگه يهودان وارخطا کړل. امريکايي سياستوالو او چارواکو همدا غوښتل، چې اسرائيل د عربي هېوادونو لپاره د فرضي دښمن او ايران بيا اسرائيلو او ټولې سيمې ته د واقعي دښمن په توگه رامنځ ته کړي. که څه هم په نړيوالو اړيکو کې د هېوادونو ترمنځ د قدرت توازن (Balance Of Power) يو اصل دی، خو امريکا او چارواکو يې له دغه اصل او تيورۍ څخه هم د ځان لپاره گټه پورته کړه. ځکه يهود په امريکا کې لوی پانگه اچوونکي، سوداگر او پيسه دار خلک دي. له تېرو ۴۰ کلونو راپدېخوا په هرو پنځو کلونو کې د امريکا د ډيموکراتانو

او جمهوري خواهانو لپاره د اسرائيلو او ايران موضوع له مهمو ولسمشريزو کمپاينې موضوعاتو څخه ده. د يادې موضوع په طرحه کولو سره، امريکايي سياستوال له يهودو ميليونونه ډالره اخلي او په خپل کمپاين کې يې لگوي.

خو دا هرڅه ولي د ترمپ په حکومت کې سرچپه شول؟

د اوباما ادارې څو کاله له ايران سره د اروپايي ټولني په ملتيا او منځگړيتوب خبرې وکړې، چې ايران اټومي وسلو ته له لاسرسې څخه را وگرځوي او په ترڅ کې يې د پر ايران نړيوال بنديزونه راکم شي. امريکا هغه اوږدمهاله او ستراتيژيکه پاليسي چې پخوا يې درلوده، تعقيبوله او نه يې غوښتل چې ايران په سيمه کې ډېر کمزوری شي. په همدې موخه په ۲۰۱۵ ز کال کې د امريکا، اروپا او ايران ترمنځ د برجام په نامه تړون لاسليک شو، چې له مخې يې ايران د يورانيومو د غني کولو بهير راتپت کړ او په مقابل کې يې ټول بنديزونه له ايرانه پورته کېدل. خو کله چې ترمپ واک تر لاسه کړ او هغه ژمنه يې چې د کمپاين پر مهال په امريکا کې له مېشتو يهودو او اسرائيلو چارواکو سره کړې وه، چې د برياليتوب پر مهال به د برجام له تړون څخه وځي، په تېر ۲۰۱۸ ز کال کې عملي او له برجام تړون څخه ووت. په ترڅ کې يې په ايران خورا درانه او هر اړخيز بنديزونه ولگول. امريکا وايي چې ايران نړۍ ته دروغ وايي. ترمپ بار بار دا خبره کوله چې ايران په پټه د يورانيومو غني کولو ته ملا تړلې. د اسرائيلو لومړي وزير بين يامين يتن ياهو څو مياشتې وړاندې په يوه بې ساري خبري کنفرانس کې سلگونه داسې دوسيې او اسناد وړاندې کړل، چې گواکې ايران غواړي اټومي وسلې تر لاسه کړي.

بله مهمه موضوع چې امريکا يې په بدل کې پر ايران فشار راوړي، دا ده چې ايران تر هغې ټاکلې کچې، چې امريکا په نظر کې ورته نيولې وه، ډېر مخ ته لاړ. امريکا دا غوښتل چې د نورو هېوادونو لپاره يو فرضي دښمن اړين دی، خو ايران له راغورځولې روسيې سره په گډه په نړۍ کې د امريکا گټو ته گواښ پېښ کړی دی. په افغانستان، عراق، سوريه، يمن، بحرين، لبنان او حتی وينزويلا کې ايران توانېدلی، چې امريکا ته دردر سر شي او گټې يې و ننگوي. اوس امريکا غواړي ايران بېرته پخواني حالت ته ور وگرځوي. په همدې خاطر، امريکا د ايران سپاه پاسداران په تور ليست کې ور گډ کړ، د ايران په تيلو، بانکي

راکړې ورکړې، فلزاتو او نږدې ټولو صادراتو يې بنديزونه ولگول.

تازه پېښې او راتلونکې!

امريکا له ايران سره د شوي تړون (برجام) تر لغوه کولو وروسته، پر ايران تازه بنديزونه ولگول، په ځواب کې يې ايران گواښ وکړ، چې د يورانيومو غني کول به لوړې کچې ته ورسوي. په همدې منځ کې امريکا اعلان وکړ، چې ايران په سيمه کې د امريکا گټو ته د گواښ پېښولو تاييا نيولې ده. د امريکا د بهرنيو چارو وزير عراق او ځينو نورو هېوادونو ته سفر وکړ او ايران ته يې گواښ وکړ، چې که پر امريکايي گټو بريد وشو؛ ځواب به يې ورکړي. په همدې لړ کې امريکا سيمې ته دوي جنګي بېړۍ او څلور B۵۲ الونکې ولېږلې. دا ستونزه هغه وخت لا نوره ډېره او پېچلې شوه، چې هرموز تنګي ته څېرمه، د تيلو پر څلور بېړيو بريد وشو. امريکا ايران تورن کړ چې دا بريد يې تر سره کړی دی، خو ايران دا يوه توطيه او د جنگ لپاره يې يوه بهانه وگڼله. همدا راز تېره پنجشنبې د امريکا دفاعي سلاکارانو ترمپ ته مشوره ورکړې، چې که ايران په سيمه کې د امريکا پر گټو يا د امريکا پر متحدينو بريد وکړي، منځني ختيځ ته دې ۱۲۰ زره امريکايي سرتېري ولېږي.

آيا جنگ به رامنځ ته شي؟

مخکې مو وويل چې امريکا يوازې ايران لارې ته راوستل غواړي. امريکا غواړي چې ايران په سيمه کې د هغو ترهګرو له ملاتړ څخه لاس واخلي، چې د امريکا گټو ته زيان اړوي. امريکا غواړي چې ايران اټومي وسلې ترلاسه نه کړي، ځکه هغه وخت به يې بيا کنټرول ناممکن وي. خو امريکا کله هم نه غواړي چې پر ايران نظامي بريد وکړي، ځکه امريکا هممهاله په افغانستان، وينزويلا، شمالي کوريا او منځني ختيځ کې ښکېله ده. په ايران کې ښکېلېدل به يې په نورو سيمو کې گټې له گواښ سره مخ کړي. بل ايران د نورو هېوادونو په څېر کمزوری نه دی، ايران په سيمه کې پر يوه واقعي طاقت بدل شوی دی. نو هغسې چې صدام حسين بيا طالبان امريکايانو له واکه لرې کړل، د ايران رژيم به ورته ستونزمن وي. په دې خبره هم ايران او هم امريکا پوه ده او ايران هم پوه دی، چې له امريکا سره دوامداره مبارزه او نظامي مقابله به يې د خاورو ځلی کړي. دواړه هېوادونه به په سيمه کې د قدرت او غزني، د ټاکنو د کمپاين لپاره غوره شعارونه او د سيمې پر هېوادونو به د فشار په توگه څو ورځې حتی څو مياشتې تبليغات وکړي، چې خبرو ته کېناستل به بېرته هرڅه سم کړي.

د روغتيا نړيوال سازمان: په تېرو څلورو مياشتو کې په افغانستان کې ۹۹ روغتيايي مرکزونه تړل شوي دي

وبلي، چې روانې جگړې په لرې پرتو سيمو کې روغتيايي فعاليتونه له ستونزو سره مخ کړي دي.

هغه وبلي: «دا څه رښتيا دي، جگړو اوس بيا زور اخيستی دی، لکه کندوز، ارزگان، هلمند او غزني کې. تېر کال د مقر او قره باغ شفاخانې په راکټونو ولگېدې، مور هم د روغتيا نړيوال سازمان خبر تاييدوو، چې دا ستونزې روغتياپالانو ته هم زياتې دي او عامو وگړو ته زموږ د خدماتو رسول هم زيانمنوي.» نوموړي د جگړې له ټولو ښکېلو غاړو څخه غوښتي، چې روغتيايي تاسيسات خپل هدف ونه گرځوي.

په افغانستان کې پر روغتيايي مرکزونو د بريدونو د زياتېدو راپور، په داسې مهال کې ورکول کېږي چې لا هم ډېری افغانان له معياري روغتيايي اسانتياوو څخه بې برخې دي.



ياد سازمان د جگړې د ښکېلو خواوو له خوا د روغتيايي تاسيساتو په نښه کول، له نړيوالو قوانينو څخه سرغړونه بللې او له هغوی څخه يې غوښتي چې ياد مرکزونه خپل هدف ونه گرځوي. بل خوا د عامې روغتيا وزارت وياند وحيدالله ميار په دې اړه له څه ويلو ډډه کړې ده. پر همدې مهال په افغانستان کې د بشردوستانه ژغورنې پرمختيايي موسسې مشر ډاکټر فيض محمد عاطف امريکا غږ ته

چې پر روغتيايي تاسيساتو تر ټولو زيات بريدونه د روان ۲۰۱۹ ز کال په لومړيو څلورو مياشتو کې تر سره شوي، چې له امله يې ډېر افغانان له روغتيايي خدمتونو څخه بې برخې شوي دي. دغه سازمان په داسې وخت کې پر روغتيايي تاسيساتو د بريدونو د زياتېدو خبر ورکوي، چې د نورستان چارواکو تېره جمعه په دغه ولايت کې د طالبانو لخوا د ۱۲ روغتيايي مرکزونو د تړل کېدو خبر ورکړ.

## د نوماندانو شورا: د غبرگولي په لومړۍ نېټه دې ولسمشر غني واک پرېږدي



سره له دې چې د غبرگولي لومړۍ نېټې ته د گوتو په شمېر ورځې پاتې دي، خو ولسمشريزو ټاکنو ته نوماندان وايي چې تر يادې نېټې وروسته د ولسمشر غني د کار دوام د قانون خلاف دی. د ولسمشريزو ټاکنو ۱۲ نوماندانو چې د ولسمشريزو ټاکنو د نوماندانو شورا يې جوړه کړې، ويلي چې تر نوي ولسمشر پورې بايد يو موقت ولسمشر حکومت اداره کړي. دغه شورا پرېون په يوه خبري غونډه کې يوه طرحه وړاندې کړې چې له مخې يې بايد يو بل کس په موقته توگه اوسنی سياسي نظام اداره کړي. د ولسمشرۍ نوماندانو شورا پرېون په خپله خبري غونډه کې له ولسمشر محمد اشرف غني دا هم وغوښتل چې د جوزا (غبرگولي) په لومړۍ نېټه واک پرېږدي او د هېواد چارې يوه سرپرست ولسمشر ته وسپاري. د ولسمشرۍ ۱۲ نوماندان چې د يوې شورا په چتر کې سره راټول شوي وايي، که محمد اشرف غني غواړي د غبرگولي له

لومړۍ نېټې وروسته هم د دولت سرپرست پاتې شي، نو بايد د راتلونکو ټاکنو له نوماندۍ لاس په سر شي. نوماندان وايي، د ولسمشر د کار دوام د غبرگولي تر لومړۍ نېټې وروسته د قانون خلاف دی او په خبره يې که ولسمشر د اساسي قانون خلاف خپل کار ته دوام ورکړي، دوی به د يوې اجماع له مخې د دولت د سرپرست د ټاکلو تکل وکړي. دوی وايي، له گوندونو، نوماندانو، علماوو او ملي شورا، د اساسي قانون پر تطبيق د څار او بشري حقونو کميسيونونو، مدني ټولنو، ښځو او حقوقپوهانو له شېکو يوه جوړه شوې اجماع به د دولت د سرپرست ټاکلو ته مټې راوغاړي. د اساسي قانون پر بنسټ، د ولسمشر دنده د پنځم کال د غبرگولي يا جوزا په لومړۍ نېټه، تر ولسمشريزو ټاکنو وروسته پای ته رسېږي. د افغانستان اساسي قانون همدا راز وايي، ولسمشريزې ټاکنې بايد د ولسمشر د دندې تر پای ته رسېدو ۳۰ يا ۶۰ ورځې مخکې ترسره شوې وي، خو حکومت د ستونزو او فساد له امله بريالی نه شو چې ولسمشريزې ټاکنې پر خپل وخت ترسره کړي، له دې امله سترې محکمې د ولسمشر غني د کار دوام د راتلونکي ولسمشر تر راتگ پورې غځولی دی. د ولسمشريزو ټاکنو نوماندان بيا وايي چې سترې محکمې د قانون خلاف کار کړی او ولسمشر غني ته نه ده پکار چې د کار په دوام سره يې په هېواد کې نوو ستونزو ته

### ولایتي شورا: د ننگرهار ولایتي اداره له مور سره پر امنيتي موضوعاتو مشوره نه کوي



د ننگرهار ولایتي شورا ويلي، د دغه ولایت امنيتي وضعیت ورځ تر بلې د خرابېدو په حال کې دی، خو ولایتي اداره او امنيتي ارگانونه يې هېڅ غم نه خوري. دوی ويلي، هدفې وژنې، چاودنې او په ولسواليو کې د وسله والو د جگړو له امله د خلکو بې ځايه کېدل اوج ته رسېدلي او هره ورځ يوه امنيتي پېښه رامنځته کېږي. د ولایتي شورا رييس او ځينو غړو د يو خبري کنفرانس پر مهال دغه شکايت هم کړی، چې ولایتي اداره ورسره په هېڅ مهمه مسئله کې مشوره نه کوي. خو د ننگرهار والي ويلي، د شورا رييس وروسته له هغې د امنيتي وضعیت په اړه اندېښنه شريکه کړې، چې د نوي امنيه قوماندان په راتگ سره په حوزو او ماموریتونو کې د وکیلانو په واسطو مقرر شوي کسان

تغیر او تبدیل شول. د ننگرهار د ولایتي شورا رييس احمدعلي حضرت يوه خبري کنفرانس ته ويلي، د دغه ولایت امنيتي وضعیت تر بل هر وخت خراب شوی دی. هغه ويلي، هره ورځ په ښار کې يا چاودنه کېږي او يا خلک ترور کېږي او دغه راز په خوریاو ولسوالۍ کې د داعش او طالب وسله والو د نښتو له امله زرگونه کورنۍ کډوالې شوې، خو ولایتي اداره يې هېڅ غم نه خوري. نوموړي دغه راز ويلي چې ولایتي اداره او امنيتي ارگانونه د دوی هېڅ مشورې ته غور نه نيسي او په هېڅ کار کې ورسره همغږي نه کوي. د شورا غړي اجمل عمر هم په تېرو دريو مياشتو کې د ننگرهار امنيت خراب یاد کړی او ټينگار يې کړی چې ولایتي اداره بايد د دې ستونزې

### له افغانستان سره د امریکا د متحده ایالتونو پر مرستو بیا کتنه کېږي

وحدت حکومت مشران او امریکایي چارواکي به پکې برخه واخلي. دا په داسې حال کې ده چې د مرکزي او جنوبي اسیا لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیاله الېس وېلز د روانې اونۍ د یکشنبې په ورځ کابل ته راغلي او په کابل کې د امریکا سفارت د خپري کړي اعلاميې پر بنسټ ټاکل شوې، چې مېرمن وېلز د حکومت له مشرانو او د مدني ټولنو له استازو سره وگوري. وېلز له دې وړاندې هم د ولسمشر غني او اجرایه رييس په گډون، له ځینو افغان چارواکو سره کتلي دي. ارگ په يوه اعلامیه کې ويلي، چې وېلز د یکشنبې په ماښام له ولسمشر محمد اشرف غني سره ولیدل او دواړو لورو د سولې د پروسې، د سولې مشورتي لويې جرگې په پایلو، د ټاکنو په خپل وخت ترسره کېدو او د امریکا د ملکي مرستو پر بیا کتنې

خبرې کړې دي. د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیاله په داسې حال کې چې د سفر کوي، چې د افغان سولې لپاره د هغه هېواد ځانگړې استازي زلمي خلیل زاد سولې ته د هڅولو په موخه، تر اوسه له طالب استازو سره شپږ پړاو خبرې کړې دي. بلخوا د نړیوالو اړیکو افغان کارپوهان وايي، په اوسنیو شرایطو کې افغانستان ته د وېلز سفر دوه پیغامه لېږدوي. د نړیوالو چارو کارپوه انتظار خادم په دې اړه ويلي: «لومړی دا چې امریکا به بیا هم د افغان حکومت تر څنگ ولاړه وي او دویم طالبانو ته دا پیغام ورکوي چې سوله زموږ جدي ماموریت دی او که نتیجه نه ورکوي، انتخابات بل څه دي چې لومړیتوب به ورکړل شي او سوله به وروستی گام وي».



د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیاله الېس وېلز یو ځل بیا د افغان حکومت له مشرانو سره گوري. د اجرایه ریاست مرستیال ویاند فریدون خوځون آزادي راډیو ته ويلي، چې په دې ناسته کې چې له افغانستان سره د امریکا پر مرستو بیا کتنه کېږي. نوموړي ويلي: «ټاکل شوې چې په ارگ کې له افغانستان سره د امریکا د متحده ایالتونو د مرستو د مرور غونډه ترسره شي، چې د ملي



بندیزونه او فشارونه راوړل شي، نو د ۲۰۱۵ زېږديز کال د اتومي هوکړې څینې برخې به عملي نه کړي. د ایران ولسمشر حسن روحاني تېره اونۍ خبرداری ورکړ، چې که پر هېواد يې نور بندیزونه ولگول شي، نو دوی به بیا په لویه اندازه د پورانیمو غني کولو ته مخه کړي.

د جوړولو لپاره د ایران د هڅې د مخنیوي لپاره پورته کېږي. د یادو سرچینو په خبره، د امریکا سرپرست دفاع وزیر پاتریک شاناهان دغه پلان د ولسمشر ټرمپ د امنيتي سلاکارانو په وروستۍ غونډه کې وړاندې کړی دی. ایران بیا گواښ کړی، که پر دغه هېواد نور

### برېتانيا:

## بنايي ایران او امریکا له یو بل سره په جگړه کې ښکېل شي

امریکا په دې وروستیو کې ويلي چې د ایران له لوري د ممکنه گواښونو د مقابلي لپاره، په خلیج کې خپل پوځي ځواک زیاتوي او د همدې لپاره يې د ابراهم لېنکن په نوم الوتکې لېږدوونکې جنگي بېړۍ او B52 بم غورځوونکې الوتکې هم خلیج ته استولې دي. بل پلو امریکایي ورځپاڼې نیویارک ټایمز، د ځینو امریکایي چارواکو په حواله ويلي، چې سپینه ماڼۍ پر داسې پوځي انتخابونو غور کوي، چې له مخې يې ښايي منځني ختیځ ته یو لک او شل زره سرتېري واستول شي. امریکا وايي، دغه گام د ایران له خوا پر امریکایي ځواکونو د برید او یا د اتومي وسلو

عمدي وضعیت کېدای شي له هغه حالته هم چې مور يې وېره لرو، لا نور جدي شي. د برېتانيا د بهرنیو چارو وزیر زیاته کړې، مور ټول باید يقيني کړو چې ایران بیا د اتومي وسلو د جوړولو لار خپله نه کړي. د هغه په خبره، که ایران اتومي وسلې جوړې کړي، نو گاونډیان به يې هم د دې هڅه وکړي خو دغه ډول وسلې ترلاسه کړي. دا په داسې حال کې ده چې د برېتانيا، فرانسې او جرمني په گډون، چین او روسیه هغه هېوادونه دي چې له ایران سره يې د ۲۰۱۵ ز کال اتومي هوکړه لاسلیک کړې، خو د امریکا متحده ایالتونو د تېر زېږديز کال په جون میاشت کې له دې هوکړې ووتل.

په داسې حال کې چې د تهران او واشنگتن اړیکې تر بل هر وخت ترینگلي شوې دي، برېتانيا په فارس خلیج کې د دواړو هېوادونو ترمنځ د جگړې د پېلېدو په اړه خبرداری ورکړی دی. د برېتانيا د بهرنیو چارو وزیر جرمني هانت په فارس خلیج کې روان بحراني وضعیت ته په کتو خبرداری ورکړی، چې کېدای شي ایران او امریکا له یو بل سره په جگړه کې ښکېل شي. هانت دغه خبرداری په بروکسل کې د ایران د مسټلې په اړه، د اروپايي ټولني د بهرنیو چارو وزیرانو تر غونډې مخکې ورکړی دی. نوموړي ويلي: «زه فکر کوم په دې اړه رښتینې اندېښنه موجوده ده، چې دا غیر

د کتاب خبرې

د لوی فکر جادو

● لیکوال: دوکتور ډوبېد شوارتز  
● ژباړن: میراحمد یاد

لسم څپرکی  
عمل مو عادت کړئ



د لوی فکر جادو

دوکتور ډوبېد شوارتز

درېیمه قضیه: سید خپل کاروبار پیلاره خو ...

د سید په کیسه کې به دا وگورو چې انسان د ښو او مناسبو حالاتو په تمه لاس تر زڼې کېږي، نو څه ورسره کېږي؟ له دویمې نړیوالې جگړې وروسته سید د پست ادارې په گمرکي څانگه کې دنده واخیسته. کار یې خوښېده، خو پنځه کاله وروسته کارې بندیزونو، اوږدو کاري ساعتونو، لږ عاید او د مراتب د لږې له امله، له کاره زړه ماتې شو. بیا ورسره یوه مفکوره پیدا شوه. سید په کمرگي چارو کې بلد و او واردات یې کولای شول، نو ویل یې دا به څنگه وي چې خپل کاروبار پیل کړي، ارزانه پالی او د ماشومانو د لوبو وسایلو را وارد کړي. سید داسې ډېر خلک پېژندل چې د وارداتو په چارو کې د ده هومره تکړه نه وو.

خو دا لس کاله وشو چې سید پرېکړه کړې او اوس هم لا په گمرک کې وظيفه لري. ولې؟ ځکه چې سید به کله د کار پیلولو زړه وکړ، نو یوه ستونزه به ورته پیدا شوه او د ده مخه به یې ډب کړه. د پیسو کمی، اقتصادي رکود، نوي ماشومان، تېت عاید او مالي تامين هغه دلایل او بهانې وې چې د ده د سوداگرۍ او بدلون مخه یې ډب کوله. خو رښتیا خبره دا ده چې سید ځان غیرفعال کړی و. ده ویل چې د کار له پیله مخکې یې حالت بیخي مساعد او ایډیال شي، خو دا چې حالات نه ایډیال کېږي، نو سید هم هېڅکله کار پیل نه کړ.

دلته دوه خبرې دي چې تاسې پرې ایډیال حالت ته له انتظاره ځان ژغورلای شئ: ۱. د راتلونکو ځنډونو او سختیو په تمه اوسئ. هر اقدام کې ستونزې، سختی، خطرونه او ځنډونه وي. ښه تاسې داسې وگټئ چې له کابله جلال اباد ته ځئ، خو دېته په تمه یئ چې د موټر خرابېدو، گټې گونې، امنیتي اندېښنو، لارې بندېدو، هوا حالاتو او نور خطرونه بیخي له منځه لاړ شي، که په هم دې تمه ناست یئ، نو هېڅکله به لاړ نه شئ. د سفر لپاره ښه پلان دا دی چې نقشه وگورئ، لاره پیدا کړئ، موټر یو ځل له نظره تېر کړئ او له هرې ممکنې لارې هڅه وکړئ چې د خطرونو مخه ونیسي.

۲. هڅه وکړئ چې ستونزې او سختی د رامنځته کېدو پر وخت حل کړئ. بریالی انسان هغه نه دی چې ستونزې او خطرونه له وړاندې دفع کړي، بلکې بریالی هغه دی چې له ستونزو او خطرونو سره مخ شي او حللاره ورته پیدا کړي. نو د واده، کاروبار یا نورو کارونو په پیل کې پر خدای توکل کوئ او ورځئ. مور ټولو ستونزو او خطرونو ته ځان نه شو بېمه کولای.

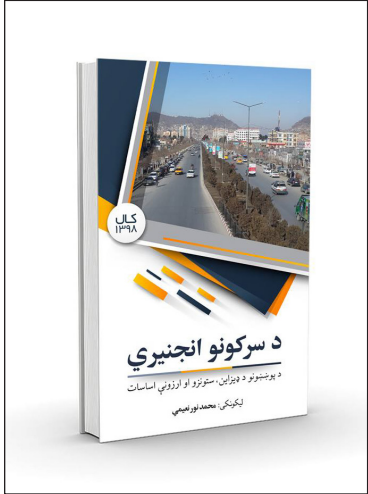
د خپلو پرېکړو د عملي کولو لپاره هڅه وکړئ. پنځه- شپږ کاله مخکې راسره یوه پروفیسور پر خپل راتلونکي کتاب خبرې کولې، ده غوښتل کتاب ولیکي او د کتاب موضوع د وروستۍ لسیزې د یوې جنجالي څېرې ژوند و. د موضوع په اړه د پروفیسور نظر او لیدلوری جالب او رغنده و. په خپله خبره پوهېده او د وینا مهارت یې هم درلود. که دا کتاب چاپ شوی وي، نو دې سړي ته یې د زړه د ډاډ تر څنګ پیسې او شهرت هم گټل. تېر پسرلی مې هغه پروفیسور بیا ولید. ما ورته وویل چې کتاب د ختم کړ که نه؟ زمانیت بد نه و، خو د هغه ورغلی تپ مې بیا تازه کړ.

کتاب یې نه و لیکلی ... یوه شېبه ځان سره په لانه و. ته وا ځان سره یې لانه ده چې د کتاب د نه لیکلو لامل راته وښيي که نه. بلاخره یې راته وویل چې ډېر بوخت یم، مسؤلیتونه ډېر دي او دا رانه پاتې شو. رښتیا خبره دا ده چې پروفیسور دا فکر د خپل ذهن په یوه کونج کې خښ کړی و. ذهن کې یې منفي افکار روزلي وو. هغه ستونزې او کړاونه یې را یاد کړل، چې په دې لاره یې باید گاللي وی، له دې سره یې د خپلې ماتې ځینې نور دلایل هم ملگري کړي وو. زموږ فکرونه ډېر ارزښت لري. په دې موضوع کې به نه تېروځو. د هر څه جوړولو او رامنځته کولو لپاره مناسبه مفکوره پکار ده. کوم انسان چې مفکوره نه لري، بری ترې نشي. خو په دې اړه به هم نه تېروځو: چې یوازې مفکوره بس ده. زموږ ذهن ته چې د کاروبار د پراختیا لپاره کوم جریانونه راځي، یوازې د عملي کېدو پر وخت ارزښت پیدا کوي. خلک د مفکورو له عملي کولو وېرېږي او له دې امله هره ورځ زرگونه خلک خپلې مفکورې خاورې کوي. خو دېته نه گوري چې د دې مفکورو خاورې کول به دوی ډېر زیات نارامه کړي.

دا دوه خبرې په خپل ذهن کې کېنئ: لومړی، پر مفکورو کار وکړئ او ارزښت ورکړئ. که ستاسې نظریات هر څومره ښه او جالب وي، چې عملي نه شي هېڅ ارزښت نه لري. دویمه، پر مفکورو کار وکړئ او ذهناً آرام شئ. یو کس وایي زه دې خبرې ته ډېر خپه کېرم چې یو څوک وایي: داسې هم کېدای شوه! هره ورځ زیاتره خلک داسې خبرې کوي: (که مې هغه وخت دا کار پیل کړی اوس به مې ساعت پکې تېر وی). یا دا چې: (زړه مې وایي که مې دا کار کړی وی، اوس پکې بریالی کېدم، کاشکې مې کړی وی). ښه فکر چې عملي نه شي، انسان روحاً خوروي او په ښه فکر کار بیا انسان ته رواني آرامتیا ورکوي. نو که تاسې ښه مفکوره لرئ څه ته گورئ؟ کار ورته وکړئ! دوام لري...

د سرکونو انجنیري

اکسوس کتابپلورنځی



مهمه ده، چې د هغه پر کیفیت مستقیم اغېز کوي.

هغه سرکونه چې په افغانستان کې جوړ شوي دي، له یوې خوا د هغه ترمیم ته پاملرنه نه کېږي او له بلې خوا د جنګونو له ناخوالو سره هم مخ دي، چې نه شي کولای خپل عمر پوره کړي. د دې ترڅنګ، د ډیزاین او جوړونې په برخه کې د تجربې او استعدادونو نشتوالی هم د ستونزو د رامنځ ته کېدو سبب شوې ده.

دغو ځانګړنو ته په کتو، زموږ په هېواد کې دغه اصلونه یا په نظر کې نه نیول کېږي او یا هم بیخي توجه نه ورته کېږي او په دې برخه کې تجربه هم ډېره کمه ده. لکه د ځینو لویو هوایي ډګرونو ډیزاین او جوړونه، د ټولنو ډیزاین او جوړونه او ځینې نور یې بیخي له وسه وتلې خبره ده.

نو د دې لپاره چې ځینو ستونزو ته مو

څرنگه چې سرکونه د یو هېواد د اقتصادي، کلتوري، اجتماعي او پوځي پرمختګونو لوی لامل ګڼل کېږي، ځکه خو هر هېواد دا کوشنې کوي، څو داسې سرکونه جوړ کړي، چې له یوې خوا اقتصادي او له بلې خوا د مسافرو د تګ راتګ او د اموالو د انتقال په وخت کې له ستونزو سره مخ نه شي. د سرکونو په جوړونه کې زیاتي انساني او مالي قوې ته اړتیا لیدل کېږي، نو ځکه د ډیزاین په وخت کې باید له پوره دقت او څېړکتیا څخه کار واخیستل شي.

د لګښتونو ترڅنګ، د سرکونو په جوړونه کې دا غوښتنه هم کېږي، چې سرک باید د خپل ډیزاین عمر پوره کړي، څو یې د لښکونو په اندازه ټولنې ته ګټه ورسېږي. د سرکونو په جوړونه کې د سرک د ډیزاین ترڅنګ، د سرک جوړونې د شرکت تجربه هم

حل او پوښتنو ته مو ځواب پیدا کړی وي، دغه کتاب په اړوند برخه کې درسره یو څه مرسته کولای شي.

دغه کتاب ټولټال د لسو څپرکو په درلودو سره، په ۳۴۲ مخونو کې لیکل شوی دی، د کتاب تر ټولو ښه ځانګړنه دا ده، چې د لیکوال تجربې ورسره مل دي.

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

شمېره	د کتاب نوم	لیکوال / ژباړن	بیه
۱	د تدریس کلیدي عناصر	محمد اسماعیل ستانکزى	۲۲۰
۲	زما ژوند د هوا په سترپو څپوکې	ډگر جنرال قهرمان عبدالوهاب وردگ پیوت	۱۰۰
۳	عمومی معلومات لومړی ټوک دوهم ټوک	یورگ پیلاره	۳۰۰
۴	د عادت ځواک	چارلیز دوھیګ	۲۵۰
۵	د وخت ارزښت او ساتنه	عبدالفتاح ابو غده	۱۵۰
۶	دا خاوره او د خلک	ډاکټر خالق یار	۲۳۰
۷	انقلاب فکری	عالبشیر پښواک	۱۳۰
۸	د اساسی حقوقو عمو مي اصول	پوهنوال بشارت الله شینواری	۲۲۰
۹	تاریخ مرصع	افضل خان	۸۰۰
۱۰	پښتانه د تاریخ په پنا کېږي	میا بهادرشاه ظفر کاکا خیل	۸۵۰
۱۱	د سرکونو انجنیري	محمد نور نعیمی	۲۵۰
۱۲	د افغانستان کې د عنعنوي جرگو نن او پرون	عبدالجلیل وجدی	۱۵۰
۱۳	اساسات آشنایی	پوهنوال نثاراحمد کوهستانی	۲۰۰
۱۴	اخلاق پروتستان و روح سرمایه داری	ماکس وبو	۱۲۰
۱۵	د اړیکو اساسات	پوهندوی محمدخان نیازی	۲۳۰
۱۶	اصول و فنون مذاکره ی موفق	رسول خان امین	۱۶۰
۱۷	مختصر تاریخ مطابع و جريد افغانستان	عزیزالدین وکیلی پوپلزایی	۵۰۰
۱۸	دستار نامه	ډاکټر عبدالحکیم شاه خټک	۴۸۰
۱۹	د افغان او انگریز دویمه جگړه لومړی او دویم ټوک	برید جنرال لیونید نیکو لاپویچ سوبولیف	۴۸۰
۲۰	د طاهر اثر اپریدی داستاني کلیات	د لعل پاچا ازمن او محمد ارشد خان میک په زیار	۵۰۰
۲۱	پینځه منظومې	عبدالغفور لیوال	۴۸۰
۲۲	Effortless English Learn to Speak english like a Native	A.J.HOge	۱۵۰
۲۳	The Subtle Art of Not Giving A Fuck	mark Manson	۱۵۰
۲۴	The Forty Rules Of Love	Elif Shafak	۲۲۰
۲۵	Awaken the Giant Within	Anthony Robbins	۲۸۰
۲۶	The 5 Love Languages	Gray Chapman	۱۵۰
۲۷	حقاپالونکي صحابه و صحابیات	قیام الدین کشف	۲۵۰
۲۸	عقل و اعتقاد دینی در آمدی بر فلسفه دین	مایکل پترسون	۱۵۰
۲۹	د امام ابو حنیفه و صیت	محمد وزیر حامد	۸۰
۳۰	اخلاقي کنایې	ډاکټر نثار احمد صمد واصفی	۱۵۰

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

اقتصاد

د اسعارو بیې

\$	۷۹
€	۸۸,۵۰
Rp.	۵۴۷
₹	۱۲۰۰
¥	۱۱,۳۰
£	۱۰۱,۵۰

پروازونه

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

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

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

بېړنی شمېرې

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

همیانی

ځینې رایجې تېروتنې مو اصلاح کړئ!

ژباړه: نور احمد فضلي

• **خپلې تغذیې ته مو پام وکړئ**  
مناسبه او د تعادل په حد کې غذا خوړئ او له پُرکالري او غیر گټورې غذا څخه چې یوازې ستاسې وزن اضافه کوي؛ ډډه وکړئ. په خپل غذايي رژیم کې مو د زیاتو اوبو څښل، لبنیات، مېوه او سبزیجات اضافه کړئ.

• **په منظم ډول ورزش وکړئ**  
بدني فعالیتونه ذهن او جسم پیاوړی کوي. هغه کسان چې په منظم ډول ورزش کوي، سالم بدن او ذهن لري. د خپل ژوند د چاپېریال له ورزشي امکاناتو خبر ولری او د ژوند په اوږدو کې مو ورزش کول د ځان عادت وگرځوئ.

• **هر وخت مو سټریس او فشار مدیریت کړئ**

د خپلو ټولنیزو فعالیتونو او تحصیلي ژوند ترمنځ مو تعادل وساتئ. کوشش وکړئ چې د خپلو وړتیاوو او ظرفیتونو مطابق مسوولیت واخلي، چې بیا وکولای شی په ښه ډول هغه ترسره کړئ. هر کله چې له ستونزې سره مخ شوی، د کورنۍ او نږدې دوستانو په مرستې او حمایت مو تکیه وکړئ او کوشش مه کوئ چې لویې ستونزې په یوازې ځان حل کړئ. د سټریس مدیریت کول زده کړئ او مه پرېږدئ چې سټریس درېاندې غلبه وکړي.

• **معنویت مه هېږوئ**  
د لا زیات سکون او آرامتیا لپاره معنوي اړیکې مه هېږوئ. معنوي اړیکې د خدای ج له بې نهایې قدرت څخه مرسته غوښتل دي. انسان د دعا او له خدای ج سره په راز و نیاز کولو سره سکون حاصلوي او هیلي بې غوږېږي.

• **له شاوخوا کسانو مو مرسته وغواړئ**  
له نورو مرسته او کمک غوښتل د کمزورۍ او بې عرضگی صفت او نښانه نه ده. یوازې په دې مانا دي، چې مور په یوه مشخص وخت کې او د یوه خاص مشکل د حل لپاره، له نورو څخه د مرستې غوښتلو ته اړ یو او دا ښيي، چې مور صحیح او منطقي پوهه لرو چې بشپړ نه یو او باید د ځینو امورو لپاره له نورو مرسته او کمک وغواړو.

۶- **ټولنیز فشار**  
ډېری کسان هغه کار تر سره کوي چې د ټولني د فشار، د شاوخوا کسانو هیلو او رسنیو پر اساس ځان د هغه ترسره کولو ته اړ وویښي. دا مه هېږوئ چې دلېیز فعالیتونه دا ښه چانس د ټولو لپاره چمتو کوي، خو خورا ښې تجربې ترلاسه کړي او ډېر زیات ښه ملگري او دوستان پیدا کړئ؛ نو کوشش وکړئ چې د خپلو شاوخوا کسانو او د نورو د تمو پر اساس پر مخ ولاړ نه شی. خپله اوسئ او د خپلو اړتیاوو له مخې عمل وکړئ.

۷- **په نوي کال کې د سالم ژوند لپاره د تگلارې نه لرل**

ډېری کسان د نوي کال په پیل کې زیات تصمیمونه نیسي او تر دې چې څو ورځې پرله پسې کوشش کوي، چې د یادو تصمیماتو له مخې حرکت وکړي. شاید تاسې هم تر اوسه څو څو وارې ورته کار ترسره کړی وي، خو بالاخره مو ماتې خوړلې یا تر څو ورځو وروسته مو هېر شوي وي، چې غوښتل مو کوم کار ترسره کړي. خو همدا نن ورځ امیاشت او سږ کال کېدلای شي، چې متفاوت وي. خپل وزرونه وغورؤ او پرواز شروع کړئ، خپل ذهن ته وده ورکړئ او د خپل ژوند لوړ او مهم عادتونه جوړ کړئ. د خپلو خوښو عادتونو په څنگ کې چې لری یې، کوشش وکړئ چې په دغه نوي کال کې ځینې هغه ناخوښ عادتونه مو اصلاح کړئ، چې تاسې ترې ځورېږئ او لاندې ټکو ته پاملرنه وکړئ:

• **کافي او پر وخت خوب وکړئ**

ځینې کسان خوب ته پوره توجه نه کوي، چې دا بیا د دوی همېشني ستړیا، خستگی، د حافظې افت او زیاتو بدو کړنو باعث گرځي او د دوی د ذهن او بدن عملکرد له جدي زیان سره مخ کوي. نو تل کوشش کوئ چې په ۲۴ ساعتونو کې لږترلږه اته ساعته خوب وکړئ. د بدن بیولوژیک ساعت مو تنظیم کړئ او ځان ته په ارزښت قایل شی، چې پر ټاکلي ساعت هره شپه بستري ته د خوب لپاره ولاړ شی او له ناوخته تلو او بیا د ورځې له لورې له جبراني خوب کولو څخه ډډه وکړئ.

سلامتیا خطر هم په وجود راوړي. ۴- **د مالي چارو لپار پلان نه لرل او بې خایه لگښت کول**

لگښت کول یو له هغو رفتاري سبکونو څخه دی، چې په دغو څو وروستیو کلونو کې د خورا زیاتو کسانو په مینځ کې یې رواج موندلی دی. که دغه رفتار په صحیح ډول مدیریت نه کړل شي، له ځنډ پرته به د فرد او ورپسې د کورنۍ لپاره بد عواقب ولري. نو همېشه کوشش وکړئ چې له خپل مالي توان سره سم پلان جوړ کړئ او تر خپلې اړتیا زیات لگښت ونه کړئ. حتی که داسې کسان وي هم چې ستاسې مالي ملاتړ کوي، بیا هم دغه کار مه کوئ. ولې چې بالاخره تاسې په یوه مصرف گرازیات لگښت کوونکي کس بدلېږئ، چې پر مالي اوضاع کنټرول نه لری او که مالي حمایت درځخه واخیستل شي، نو بیا د ماتې او ناهیلې احساس کوي.

۵- **له نورو د مرستې تمه نه کوی**

سمه ده چې خپلواک اوسېدل هر وخت ډېر ارزښتمن دي، خو په خاصو اوبحرايي حالاتو کې له نورو د مرستې غوښتل هم د خپلواک اوسېدو یوه برخه ده. متناسفانه ځینې کسان د دې لپاره چې خپل پټی یې د نورو پر اوږو نه وي بار کړی او یا د نورو د قضاوت له وېرې او یا په دې باور چې خپله کولای شي ټول مسایل رفعه او حل کړي، له نورو د مرستې غوښتنه نه کوي او پر ځان او خپلو وړتیاوو له دغه افراطي باور سره، د ستونزو او مشکلاتو د دقیقې ارزښت او بېلابېلو حللارو د پیدا کولو مانع گرځي.

۵- **له فردي وړتیاوو بې پروايي**

د انسان لپاره تر هر ډول پوهې دمخه، ځان پېژندنه ډېره اړینه او گټوره ده. له ځان پېژندنې پرته د انسان لپاره هېڅ شی هم پېژاند نه دي او هېڅ پلان به ورته گټور او مؤثر نه وي. شاید د ډېری کسانو ستونزه دا وي، چې خپلو وړتیاوو او استعدادونو ته له پاملرنې پرته یې ژوند روان کړی وي او همدا موضوع د دې سبب کېږي چې له ژوند څخه یې د رضایت کچه په شدت سره کمېږي.

زموږ په ژوند کې ځینې تېروتنې بیا بیا تکرارېږي، چې د اصلاح وړ دي. خو که ځینې ستونزې او تېروتنې تر خپل حد زیاتې صرفنظر کړل شي، پر جدي ستونزو بدلېږي. د دې لپاره غوره ده چې همدا نن د مکرراتو له تکراره پرهېز وکړئ. لاندې ځینې رایجې تېروتنې او ور څخه د پرهېز حللارې توصیه کوو:

۱- **د پلان نه لرل او بې تفاوتی**  
ولې ځینې کسان سره له ډېر میل او علاقمندي، بې پلانه او بې تفاوته کېږي؟ شاید تصور وکړل شي چې بې پلانه او بې تفاوته کسان ټیټل او لټ دي او د کارونو ځنډول یې د بېلابېلو امورو له ترسره کولو سره ناالعلاقمندی او بې میلی وي. خو دا هرڅه د حقیقت خلاف دي. کوم کسان چې د نن کارونه سبا ته پرېږدي، تر ډېره بېرته خپل کارونه ترسره کوي هم؛ خو په وروستیو لحظو کې چې بیا له زیات فشار سره مخ وي.

۲- **مطالعه نه کول**  
مجازي نړۍ او انټرنېټي فضا له ډېرو افرادو څخه خپل اختیار سلب کړی دی. دغه افراد د خپل ورځني ژوند زیاته او مهمه برخه په بېلابېلو کارونو او بې گټې نړۍ کې تېروي او په پای کې هېڅ عاید هم په لاس نه ورځي. لکه مجازي نړۍ چې د مطالعې، د حضورې لیدو کاتو او حتی له خپلوانو او دوستانو سره د یوې لنډې تلیفوني مکالمې وخت له ډېرو افرادو څخه سلب کړی دی.

۳- **بد غذايي عادتونه**

ناسالم او زیات پُرکالري خوراکونه د ټولني د زیاتو کسانو د چاغېدو او روغتیا د زیانمنېدو سبب شوي دي. وازده لرونکي، پُرکالري، سره کړي، فاسټ فوډ خوراکونه او له خپل سنتي غذايي کلتور څخه لرې کېدل، نن سبا د ډېرو کسانو د ژوند سبک گرځېدلی دی. د غذا له دغه سبک څخه زیاته استفاده ستاسې صحت له خطر سره مخ کوي او پر جسماني روغتیا سربېره مو، له ظاهره عدم رضایت او ورسره سم د روحي

جان باس: طالبان لاهم له افغان حکومت سره د خبرو لپاره لېوال نه دي



خپلواکۍ ته درناوی ولري او له یو بل سره گډ کار وکړي، خو یو بل ته خطر پېښ نه کړي».

دا په داسې حال کې ده چې د افغان سولې لپاره د امریکا ځانگړي استازي زلمي خلیلزاد له طالبانو سره د شپږم پړاو خبرو په اړه د تېرې پنجنشې په ورځ پر خپله ټویټر پاڼه د خبرو سرعت ناکافي وباله او زیاته یې کړه چې په خبرو کې چټک پرمختگ ته اړتیا ده، خو په افغانستان کې د تاوتریخوالي کچه راتیټه شي.

د افغان سولې په تړاو جان باس دغه څرگندونې داسې مهال کوي، چې د افغانستان لپاره د ملگرو ملتونو مرستندويه ادارې یا یوناما ورمه ورځ په یوه اعلامیه کې په ټول افغانستان کې د روژې په لومړۍ اونۍ کې پر ملکيانو د تاوتریخوالي زیاتېدو د اغېز په اړه اندېښنه څرگنده کړه.

یوناما دغه راز د جگړې پر ښکېلو لور غږ وکړ، چې د روژې په میاشت کې دې اوربند وکړي.

بیا وايي، چې طالبان هڅه کوي، خو په دغو خبرو کې د امریکا له بېرې د خپل ځان په گټه امتیازات ترلاسه کړي. د سیاسي چارو کارپوه نصرالله ستانکزي ويلي: «طالبانو د امریکا هغه عجله او شتاب احساس کړی، چې امریکایان یې کاروي. په مخامخ خبرو کې غواړي له امریکا څخه امتیازات ترلاسه کړي او په پای کې له افغان حکومت سره خبرو ته چمتو شي».

په کابل کې د امریکا سفیر له ازادي راډیو سره په خبرو کې ويلي، چې هیله لري له افغان حکومت او افغانانو سره یې هېواد وروسته له هغه هم ښې اړیکې ولري، چې په افغانستان کې سوله

په کابل کې د امریکا سفیر جان باس ويلي، طالبانو لا هم له افغان حکومت او افغان ټولني سره د هغو مسایلو په اړه تر اوسه خبرو ته جدیت نه دی ښودلی، چې یوازې افغانان پرې په خپلو کې پرېکړه کولای شي.

هغه ويلي، له طالبانو سره د افغان سولې لپاره د امریکا د ځانگړي استازي زلمي خلیلزاد په وروستیو خبرو کې یوازې په دې تړاو یو څه پرمختگ شوی، چې افغان خاوره به د نورو هېوادونو پر ضد نه کارېږي.

باس زیاته کړې: «له بده مرغه موږ په نورو مواردو کې چې افغانان یې غوښتونکي وو، لکه د تاوتریخوالي د پای ته رسېدو یا د اوربند په اړه پرمختگ نه دی کړی. دې ته تر اوسه سترگې په لاره یو چې طالبان په جدیت سره له افغان حکومت او افغان ټولني سره خبرو ته چمتو شي، خو هغه مسایل حل کړي چې یوازې افغانان یې په خپلو کې په اړه پرېکړه کولای شي».

بلخوا د سیاسي چارو افغان شنونکي

مسیر

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي  
مرستیال: شفیق امیرزی  
اېډیټوران: جواد تیموري او امان الله حنیفي  
لیکوالان: اېمل خان، نذیر احمد سهار  
او شفیق همدرد  
خبريالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین  
او حشمت الله نوري  
گرافیک او ډیزاین: ارمان  
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶  
۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

maseerdaily@gmail.com  
0202502100 / 0777989696  
www.maseerdaily.af  
Maseer Daily  
MaseerDaily



المبارك د بڼه سفر لپاره غوره انتخاب دی!



## المبارك

توریستی شرکت

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

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

چهارشنبه د ۱۳۹۸ د غويي ۲۵ مه | د ۲۰۱۹ د مې ۱۵ مه | درېیم کال | ۳۷۴ یمه گڼه

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



شرعي وختونه: سهار ۰۳:۱۳ | لمر ختل ۰۴:۵۲ | ماسپښين ۱۱:۵۰ | مازيگر ۰۳:۳۹ | ماښام ۰۴:۵۲ | ماخوستن ۰۸:۲۹

نړۍ

## ده ها تن از معلمان برخی مکاتب هرات تهديد به اعتصاب کاری کردند



ده ها تن از معلمان برخی مکاتب هرات، د پرویز در یک گردهمایی گفتند که اگر معاش آنها بلند نرود، سر از پنجشنبه هفته جاری، دست به اعتصاب کاری می زنند. سید رسول یک تن از معلمان، در این گردهمایی در شهر هرات، به آژانس خبری پژواک گفته است: «ما امروز اینجا جمع شدیم تا صدای خود را به گوش دولتمردان برسانیم، من خودم هشت نفر نانخور دارم و هفت هزار معاش می گیرم؛ همزمان کرایه خانه هم می دهم، با این هفت هزار کدام مشکل خوده رفع کنم؟» معلمان دیگر در این گردهمایی نیز گفتند که هفت هزار افغانی معاش آنها، کفایت نیازمندی های شان را نمی کند و باید دولت معاش آنان را بلند ببرد. آنها هشدار دادند که از پنجشنبه هفته جاری، اعتصاب درسی شان را آغاز می کنند و اگر حکومت به خواست آنها توجه نکند، به اعتصاب خود ادامه می دهند. در همین حال، روح الله رئیس معارف هرات می پذیرد که معاش معلمان کم است؛ اما می گوید که پیش از این نیز این خواست معلمان را با وزارت معارف شریک ساخته و وزارت معارف، موضوع را با رئیس جمهور در میان گذاشته است. به گفته او؛ علیرغم اینکه با در نظر داشت کمبود بودجه، افزایش معاش معلمان مشکل است؛ اما با آن هم تلاش ها برای افزایش معاش معلمین، از سوی وزارت معارف جریان دارد.



## بریتانیا: شایه ایران او امریکا له یو بل سره په جگړه کې شکېل شي

## رابطه عالم اسلامي ته اړوند، د انکشاف او پرمختگ لپاره د نړيوالې خیریه ټولنې له لارې پر زرگونو اړو کورنیو مرستې ووپشل شوي



رابطه عالم اسلامي ته اړوند، د انکشاف او پرمختگ لپاره د نړيوالې خیریه ټولنې (IORWD) له لوري، په لغمان او کابل کې تقریباً له ۹۷۶ پر زیاتو بېخایه شوو اړو کورنیو باندې، د روژه ماتي په نوم خوراکي توکي ووپشل شول او هرې کورنۍ ته یې (لس کیلو اوږه، پنځه کیلو وربجې، درې کیلو بوره، درې کیلو لوبیا او درې لیتره غوړي) ورکړل. دغه خیریه ټولنه د نورو خیریه کارونو او پروژو ترڅنګ، هر کال د رمضان په مبارکه میاشت کې د (روژه ماتي) په نوم، پر اړو کورنیو باندې خوراکي توکي وپشي، چې سر کال هم د نوموړې ټولنې له لوري او د دې ټولنې د سرمنشي محترم ډاکټر محمدعبدالکریم العیسی او ډاکټر عبدالعزیز احمد سرحان په ځانګړې سپارښتنه، افغانستان په هغو هېوادونو کې شامل کړل شول او دا دي دې ټولنې ته اړوند د افغانستان دفتر او د دې ټولنې د مرکزي دفتر د استازي محترم ماجد الغامدي له لوري په روان ۲۰۱۴۴۰ ق کال کې، پر اړو کورنیو باندې دغه مرستې ووپشل شوې. پر اړو کورنیو باندې د خوراکي توکو د وپش دغه بهیر، په کابل کې د نوموړې ټولنې د کابل د دفتر له لوري، له ځینو دولتي ادارو په خاص ډول د مهاجرینو له محترم وزارت او لغمان ولایت له مقام سره په ګډ تفاهم او همکاری ترسره شو. د یادولو ده چې د کډوالو چارو وزیر محترم سیدحسین عالمي بلخي په افغانستان کې د سعودي عربستان سفیر محترم جاسم بن محمد الخالدي، د لغمان محترم والي محمد آصف ننگ او د دغه ولایت د کډوالو چارو رییس محترم انجنیر شاکرالله شاکر او د کډوالو چارو وزارت مشاور محترم حاجي حیات الله سباوون، د مرستو د وپش په بهیر کې برخه واخیسته او پر خپلو لاسونو یې بېوزله خلکو ته هغه مرستې، چې د نوموړې ټولنې لخوا تهیه شوې وې، تقسیم کړې. نوموړو د دې ټولنې له یادو مرستو څخه په مننې، له دې ټولنې وغوښتل، خو په مختلفو برخو کې له راستنېدونکو او بېخایه شوو کورنیو سره خپلې مرستې جاري وساتي. د افغانستان لپاره د دغه دفتر او ټولنې تنظیمونکي محترم ماجد سعید حمود الغامدي د څرګندونو له مخې، دغه ټولنه په نظر کې لري، خو په نږدې راتلونکې کې پر ځینو نورو بېخایه شوو کورنیو باندې، چې د هېواد په بېلابېلو ولایتونو کې په خېمو کې ژوند کوي، کمپلې او خوراکي توکي وپوشي او په نورو برخو کې هم خپل فعالیت زیات کړي. په پام کې ده چې دغه ټولنه به په نږدې راتلونکې کې د یو زیات شمېر ځاګانو کیندلو او جماعتونو جوړولو پروګرام هم پیل کړي.

## پوتین: روسیه به نړيوالو گواښونو ته په کتو، خپله دفاعي وړتیا نوره هم لوړه کړي



د روسیې ولسمشر ویلادیمیر پوتین ویلي، هېواد یې باید شته نړيوالو گواښونو ته په کتو، خپله دفاعي وړتیا نوره هم لوړه کړي. نوموړي د دغه هېواد په دفاع وزارت کې یوې امنیتي غونډې ته ویلي: «موږ پوهېږو هغه وسلې چې اوسمهال یې په واک کې لرو، د نړۍ نور هېوادونه یې نه لري، خو دا هم باید له یاده ونه باسو چې نړيوال پیاوړي هېوادونه په دې هڅه کې دي، چې هر څومره ژر چې ممکن وي، دغه ډول وسلې ترلاسه کړي». هغه پرته له دې چې د کوم هېواد نوم واخلې، ویلي چې ځینې نړيوال هېوادونه هڅه کوي، خو دغه ډول خطرناکې وسلې ترلاسه کړي، خو وړاندې له دې چې دغه ډول وسلې د دوی لاسته ولوېږي، موږ باید خپله دفاعي وړتیا نوره هم لوړه کړو، خو په راتلونکې کې د دغو وسلو له ممکنه گواښونو څخه د خپل هېواد ساتنه وکړو. نوموړي دغه راز ویلي، په نړيواله کچه د توغندیو وروستۍ ازموینې دا په ډاګه کوي، چې نړيوال قدرتونه په دې هڅه کې دي، خو خپلې دفاعي وړتیاوې نورې هم لوړې کړي، خو دوی لا هم په دې نه دي توانېدلي چې هغه وسلې ترلاسه کړي، کومې چې اوسمهال زموږ په واک کې دي. پوتین ویلي: «موږ باید د ځمکنیو ځواکونو د وړتیاوو پر لوړولو سربېره، د خپل هوايي ځواک پیاوړتیا هم په پام کې ولرو. موږ به د ۲۰۰۰س اوږد واټن ویشتونکو توغندیو په څېر نور پرمختللي سیستمونه هم جوړ کړو».