



بست پوهنتون

بست خصوصي پوهنتون د خپلو محصلينو د تجربو او زده کړو د لا پياوړي کولو لپاره پر کور دننه سربېره، په بهر کې هم له ځينو پوهنتونونو سره علمي اړيکې لري او خپل محصلين ورلېږي.



روانه اونۍ به له هراته د هوا له لارې هند ته ۲۲ ټنه وچه مېوه صادره شي



د هرات ولايت د سوداگرۍ او صنايعو خونه وايي، روانه اونۍ به له دغه ولايته د هوايي دهليزونو له لارې هند ته ۲۲ ټنه وچه مېوه صادره شي. د دغه ولايت د سوداگرۍ او صنايعو خونې اجرايه امرخليل احمد يارمند پروډ ازاډي راډيو ته ويلي: «د همدې ورځو په لړ کې به د هرات له هوايي ډگره په مستقيم ډول هند ته ۲۲ ټنه وچه مېوه د هوايي دهليزونو له لارې انتقال شي». د ښاغلي يارمند په خبره، د دغې وچې مېوې ډېره برخه پسته او بادام دي، چې په هند کې ورته ښه بازار موجود دی.

نوموړي ويلي، تر دې وړاندې هم له هرات ولايته هند، ترکيې او ځينو نورو هېوادونو ته د هوايي دهليزونو له لارې بېلابېل افغاني محصولات صادر شوي دي، چې په بهر کې يې ښه هرکلی شوی دی.

عادله راز: حفاظت امدادگران از اولويت های دولت است



نماینده دایمی افغانستان در سازمان ملل متحد می گوید که حفاظت امدادگران، از اولویت های دولت افغانستان می باشد و باید طرفین درگیر، مسئولیت های خود را در این راستا درک نمایند. نمایندگی دایمی افغانستان، نشست را تحت عنوان «حفاظت افراد ملکی به ویژه امدادگران صحتی و بشری» در همکاری با انستیتوت بین المللی صلح و نمایندگی های دایمی آلمان، پولند، فرانسه، عراق و دفاتر هماهنگی کمک های بشری، سازمان جهانی صحت و ائتلاف حفاظت صحت در منازعه میزبانی کرد. در خبرنامه منتشر شده نمایندگی دایمی افغانستان، آمده است که بانو عادله راز نماینده دایمی افغانستان در سازمان ملل متحد، در سخنرانی خود تأکید نمود که حفاظت امدادگران، از اولویت های دولت افغانستان می باشد و باید طرفین درگیر، مسئولیت های خود را در این راستا درک نمایند. به گفته موصوف، این در حالی است که طالبان و سایر گروه های تروریستی، هدف قرار دادن امدادگران بشری و استفاده از تاسیسات آنها را ادامه میدهند. خانم راز، با تأکید بر خواست حکومت افغانستان برای کاهش خشونت ها، از گروه طالبان دعوت کرده است تا تعهد واقعی خود را برای صلح در عمل نشان داده و از حمله بر غیرنظامیان، مکان های عمومی، مرکزهای صحتی و کارمندان نهادهای بشردوستانه خودداری کند. این در حالی است که در این اواخر، دو نهاد امدادگران در افغانستان، فعالیت خود را متوقف کرده اند. صلیب سرخ جهانی و سازمان جهانی صحت؛ دو نهادی اند که به دلیل تهدید گروه طالبان، کارشان در افغانستان متوقف شده است. مسئولان این نهادها در عین حال گفته اند که برای از سرگیری فعالیت شان، با طالبان گفت و گومی کنند.

ځانگړو ځواکونو د ننگرهار په شېرزادو ولسوالۍ کې اته ملکيان وژلي دي



مخ ۲

په هېواد کې د وروستيو اوربنتونو او سپلابونو له کبله ۲۴ تنه وژل شوي دي

طبيعي پېښو ته د رسيدگۍ په چارو کې د دولت وزارت ويلي، په هېواد کې د وروستيو اوربنتونو له امله ۲۴ تنه مړه شوي او ۱۱ نور تېپان شوي دي. دغه وزارت په يوه اعلاميه کې ويلي، چې ياد کسان د تېرې غوايي مياشتې له دويمې بيا تر دې مهاله په راوتلو سپلابونو کې مړه او تېپان شوي دي. خبرپاڼې زياته کړې چې د وروستيو بارانونو او سپلابونو له امله ۲۲۱ د هستوگنې کورونه هم تخریب شوي دي. د دغه وزارت د وياند مرستيال حشمت خان بهادري امريکا غږ ته ويلي، چې دوی د سپلابونو له امله د ۴۰ مړو شوو کسانو له کورنيو سره نقدي مرستې هم کړې دي.

د امريکا او ايران احتمالي جگړه؛ پر افغانستان به يې اغېز څه وي؟

مخ ۳

د افغانستان تعليمي نصاب بدلون ته اړتيا لري

مخ ۲

د ترهگرو او چارواکو د اړيکو په اړه بې ځوابه پوښتنې

مخ ۲



د ولسي جرگې پر رياست ناندري؛

روان کشمکش د يوشمېر وکيلانو لپاره پر غوره کارو بار بدل شوی دی



WAYGAL Printing Co. وایگل چاپ

غوره کیفیت او چټک خدمات په وایگل چاپ کې تجربه کړئ!

+93 (0) 77 55 22 677, +93 (0) 782 98 9696
+93 (0) 202512626
Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul
waygalprinting.co@gmail.com

if You CAN Think It, WE CAN ink it.

روغتيا

تأثير تنها زندگی کردن بر سلامت روان

ترجمه: فايز كريمی

استفاده کنند. شرکت در جلسات گفتار درماني، استفاده از خدمات مراقبت‌های اجتماعي و نگهداري از حيوانات خانگي، تعدادی از این راهکارها هستند. شاید چالش‌برانگيزترين قسمت کار، کسب اطمینان از قرار گرفتن این خدمات در دسترس کسانی است که تنها زندگی می‌کنند. مجاب کردن آن‌ها برای بیرون آمدن از لاک تنهایی و قرار گرفتن در جمع افراد، می‌تواند دشوار باشد.

محدودیت‌های تحقیق درباره تنهایی و اثرات تنها زندگی کردن

البته محققان هنگام انجام این تحقیق بامحدودیت‌هایی هم مواجه بوده‌اند که خود محققان هم به وجودشان اذعان داشته‌اند. اولین محدودیت این است که در این تحقیق (و تحقیق‌های مشابه)، مقطع به‌خصوصی از زندگی افراد مطالعه و بررسی شده است؛ ممکن است نتایج حاصل‌شده به شرایط خاص افراد در آن دوره از زندگی‌شان ارتباط پیدا کند و تصویر جامعی که انتظار می‌رود، به دست نیاید. فراهم کردن شرایط برای انجام تحقیقات در بلندمدت، پیشنهادی است که محققان برای کنار آمدن با این محدودیت ارائه کرده‌اند.

محدودیت دیگری که وجود دارد و البته هر نوع تحقیق دیگر با چنین ماهیتی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، ممکن نبودن ارزیابی رابطه علت‌ومعلولی است: آیا شخص به‌خاطر تنها زندگی کردن مبتلا به اختلالات روانی شایع شده، یا آنکه پس از ابتلا به این اختلالات تصمیم به تنها زندگی کردن گرفته است؟ شاید هم اساساً کسی که مستعد ابتلا به چنین اختلالاتی باشد، تمایل بیشتری برای تنها زندگی کردن نشان بدهد؟ هرچه عمیق‌تر مسئله را زیر نظر قرار بدهیم، متوجه خواهیم شد که چنین محدودیت‌ها و ابهاماتی گریز ناپذیرند و تنها کار و تلاش روز افزون محققان و انجام تحقیقات بیشتر است که می‌تواند این ابهامات را برطرف کند.

البته صرف اکتفا به این محدودیت‌ها ممکن است ارزش تحقیقات را زیر سؤال برد. نباید از دستاوردهای آن غافل شد: علاوه بر اینکه تحقیقات پیشین بر نتایج حاصل‌شده از این تحقیق جدیدتر صحت می‌گذارند، چند نتیجه مهم دیگر هم از آن به دست آمده است که تقریباً قطعی هستند؛ به‌عنوان مثال اینکه رابطه میان سلامت روانی و تنها زندگی کردن، به‌مرور زمان دستخوش تغییر نمی‌شود و پایدار است؛ و نیز اینکه این رابطه صرفاً به جوانان پایه‌سن گذاشته‌تر مرتبط نیست و به‌طور کلی تنهایی، تأثیری مهم و اساسی در سلامت روانی دارد و می‌تواند آن را تحت‌الشعاع قرار بدهد.

کرده بود یا خیر؟ در این بررسی‌ها، اطلاعات گردآوری‌شده بر پایه تعدادی متغیر، مقابله و تطبیق داده می‌شد؛ این متغیرها شامل وزن، قد، میزان تحصیلات، شغل، مصرف الکل و مواد مخدر، چگونگی روابط اجتماعي و احساس تنهایی بود.

در این تحقیق علمی جدید و با بررسی اطلاعات گردآوری‌شده در انگلستان، همان‌طور که انتظار می‌رفت، مشاهده شد تعداد کسانی که تنها زندگی می‌کرده‌اند، در گذر سال‌ها روندی روبه‌رشد داشته است. در سال ۱۹۹۳، ۸/۸٪ از شرکت‌کنندگان در این بررسی، تنها زندگی می‌کرده‌اند. این درصد در سال ۲۰۰۰ به ۹/۸٪ و در سال ۲۰۰۷ به ۱۰/۷٪ افزایش پیدا کرد.

به‌علاوه در نتیجه این تجزیه‌وتحلیل اطلاعات آماری گذشته مشخص شد که صرف‌نظر از جنسیت و گروه سنی افراد، رابطه قابل‌توجهی میان تنها زندگی کردن و افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی شایع وجود داشت. کسانی که تنها زندگی می‌کرده‌اند، در مقایسه با دیگر افراد، بیشتر در معرض این اختلالات قرار می‌گرفته‌اند.

مشکلات ناشی از تنهایی

با بررسی عمیق‌تر رابطه میان تنها زندگی کردن و ابتلا به اختلالات روانی شایع، مشخص شد که ۸۴٪ افراد، به‌واسطه تنهایی به این اختلالات دچار می‌شدند. در نتیجه تحقیقات پیشین مشخص شده بود که تنهایی، می‌تواند سبب افسردگی و اضطراب باشد. ارتباط میان تنهایی و افزایش میزان مرگ‌ومیر، موضوع دیگری بوده است که برخی تحقیقات بر اساس آن انجام گرفته‌اند.

اما هدف از انجام این تحقیقات و نگرانی‌های این چنینی چیست؟ به‌باور برخی از صاحب‌نظران، تنهایی و تنها زندگی کردن، در عصر حاضر در حال همه‌گیر شدن است و به همین خاطر، نتایج چنین تحقیقاتی اهمیت پیدا می‌کند. چراکه تنها با تحقیق و بررسی علمی است که می‌توان درک عمیق‌تری از این مسئله پیدا کرد و از پیامدهای خطرناک آن ناخوشایند آن تا حد امکان پیشگیری کرد. از سوی دیگر، سلامت روانی مردم این زمانه از هر دوران دیگری بیشتر در معرض خطر است و شاهد روند روبه‌افزایش اختلالات روانی هستیم. پی بردن به علل مختلف این اختلالات و شناسایی آن‌ها، می‌تواند در کنترل‌شان مؤثرتر باشد.

البته باید در نظر داشت کسی که تنها زندگی می‌کند، لزوماً دچار احساس تنهایی نخواهد شد. کسانی هم که این احساس برای‌شان رنج‌آور است، می‌توانند از راهکارهای موجود برای غلبه بر آن

ارتباط میان تنها زندگی کردن و افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی شایع، پیش‌تر هم مورد توجه محققان قرار گرفته بود. اما بیشتر تحقیق‌ها متمرکز بر افراد میان‌سال و درباره آن‌ها بود. به این خاطر نمی‌شد نتایج آن‌ها را به گروه‌های سنی دیگر بسط داد.

به‌علاوه این تحقیقات اولیه صرفاً با تمرکز بر افسردگی ناشی از تنهایی صورت می‌گرفته‌اند و سایر اختلالات روانی در آن‌ها جایی نداشته‌اند. به این خاطر تصویر جامع و دقیقی از اثرات تنهایی به دست نمی‌دادند.

نکته دیگری که درباره تحقیقات پیشین این است که در آن‌ها تأثیر سایر عوامل ناشی از تنها زندگی کردن، بر افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی شایع مورد بررسی قرار نگرفته بود؛ به‌عنوان مثال، کسانی که تنها زندگی می‌کنند، بیشتر از سایرین در معرض اضافه وزن، استعمال دخانیات، مصرف مواد مخدر و محروم ماندن از پشتیبانی مردم جامعه قرار می‌گیرند. حالا این سؤال پیش می‌آید که کدامیک از این مسائل محرک اصلی ابتلا به اختلالات روانی شایع است؟

محققان و مؤلفان این مقاله علمی جدید، سعی بر آن داشته‌اند تا در حد امکان کاستی‌ها و ابهامات مقاله‌های پیشین را برطرف کنند. در این تحقیق جدید، به رابطه کلی میان تنها زندگی کردن و اختلالات روانی شایع پرداخته شده است. به‌علاوه، عوامل تأثیرگذار بر این رابطه هم در نظر گرفته شده‌اند. در ادامه با هم نگاهی به حاصل تحقیقات آن‌ها خواهیم داشت.

بررسی تحقیق علمی جدید و نتایج آن

این تحقیق علمی جدید را محققان پوهنتون سن کونتن، واقع در وارسای فرانسه انجام دادند. محققان در این تحقیق اطلاعات آماری گردآوری‌شده از ۲۰۵۰۳ فرد بالغ انگلیسی را که سن آنها بین ۱۶-۷۴ سال بود، تجزیه‌وتحلیل کردند. این اطلاعات آماری، حاصل سه بررسی جامع بود که درباره شیوع بیماری‌های روانی در انگلستان، در سال‌های ۱۹۹۳، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۷، توسط متخصص‌های انگلیسی انجام گرفت.

کسانی که در این بررسی‌ها شرکت کردند، موظف به پر کردن پرسش‌نامه‌هایی می‌شدند که در اختیارشان قرار داده می‌شد. متخصص‌های انگلیسی با ارزیابی اطلاعات حاصل از این پرسش‌نامه‌ها، می‌توانستند پی ببرند آیا شخصی که پرسش‌نامه را پر کرده بود، طی هفته پیش از آن، نشانه‌های مرتبط با روان‌زنندی (نوعی اختلال روانی که با احساسات شدید ترس و نگرانی همراه است) را تجربه

بر اساس یک تحقیق علمی جدید، مشخص شده است که تنها زندگی کردن احتمال ابتلا به اختلالات روانی شایع را بیشتر می‌کند. محرک اصلی این افزایش احتمال هم در تحقیق جدید مشخص شده است. در ادامه این مقاله با ما همراه باشید تا اطلاعات جزئی‌تری در این مورد در اختیارتان قرار بدهیم و ببینیم که تنها زندگی کردن چطور سلامت روان افراد را تهدید می‌کند.

اختلالات خلقی، اضطراب و سوءمصرف مواد از جمله اختلالات روانی شایع هستند. بنا به نتایج برخی تحقیقات انجام‌گرفته، تقریباً یک سوم مردم، در طول عمرشان یکی از این اختلالات روانی شایع را تجربه می‌کنند.

این اختلالات مشخصاً زندگی کسانی را که از آن‌ها رنج می‌برند، تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. اما به‌واسطه همه‌گیرشدن‌شان، ممکن است مردم جامعه را به‌طور کلی، در سطح گسترده‌تری تحت تأثیر قرار بدهند؛ به این خاطر که اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. در واقع شیوع گسترده و تأثیر این اختلالات باعث شد تا محققان، با جدیت بیشتری درباره این اختلالات تحقیق کنند و خطرانی را که احتمال ابتلا به اختلالات روانی را در مردم بیشتر می‌کنند، شناسایی کنند.

یکی از خطرانی که طی سال‌های اخیر توجه بیشتری به آن نشان داده شده و تأثیر آن مورد بررسی قرار گرفته است، تنها زندگی کردن است. در تحقیقی جدید در این رابطه، که نتایج آن در مجله انگلیسی زبان «PLOS ONE» منتشر شد، سعی بر آن بود تا تنها زندگی کردن و تأثیر آن بر افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی شایع از دیدگاهی تازه بررسی شود. طبق آنچه مؤلفان مقاله در بخش پایانی و نتیجه‌گیری نوشته‌شان مطرح کردند، بین تنها زندگی کردن و افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی شایع، رابطه‌ای وجود دارد. به‌علاوه در نتیجه این تحقیق مشخص شد که تمامی مردم، صرف‌نظر از جنسیت و سن‌وسال‌شان، در معرض این خطر قرار دارند. در واقع این تنهایی است که به‌عنوان محرک و عامل خطرناک اصلی شناخته می‌شود و سایر مسائل و ویژگی‌ها، اهمیتی دارند.

تحقیقات علمی پیشین درباره تنها زندگی کردن

در بیشتر کشورهای غربی، تعداد کسانی که تنها زندگی می‌کنند، طی روندی پیوسته و تدریجی روبه‌افزایش است؛ این مسئله چند علت دارد: از آن جمله می‌توان به افزایش میانگین سنی مردم کشورها، بالاتر رفتن سن ازدواج و افزایش نرخ طلاق اشاره کرد.

د اسعار و بیی

\$	۸۰
€	۸۹,۵۰
Rp.	۵۳۵
₹	۱۱۴۰
¥	۱۱,۴۰
£	۱۰۱,۲۰

پروازونه

کابل - هرات	07:00
کابل - دوبی	15:30
کابل - دهلي	07:00

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

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

بېړنۍ شمېرې

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

مسیر

مسوول مدیر: اسدالله وحیدی

مرستیال: شفیق امیرزی

اېډیټوران: جواد تیموري او امان الله حنیفي

لیکوالان: اېمل خان، نذیر احمد سهار او شفیق همدرد

خبريالان: حمیدالله حمیدی، 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

کورنیو چارو وزارت: د مشرانو جرگې له مشاور د ترهگرو د ملاتړ په تور خپرنې روانې دي

دندې ته دوام ورکړي». نوموړي دغه راز زیاته کړې، د حاجي دلاور د هويت کارت د تېر کال دی او که گټه یې ترې اخیستې وي، په دلاور پورې اړه لري، نه په مشرانو جرگې پورې. په ورته وخت کې د مشرانو جرگې مرستیال فیصل سمیع ویلي، د موضوع د ښه روښانتیا لپاره د لوېې څارنوالی خپرنو ته په تمه دي. د یادونې ده چې حاجي دلاور د ترهگرو د ملاتړ او د چاودېدونکو موادو، زړهي موټرو، جعلی نمبر پلېټونو او د څو پاکستانی پېژندپاڼو د انتقال او ساتنې په تور نیول شوی دی.



نوموړي زیاته کړې: «دی تېر کال زمور افتخاري مشاور و، خو اوس نه دی، دنده یې په مشرانو جرگه کې د ۱۳۹۷ لمريز کال د حوت په میاشت کې پای ته رسېدلې، څرنگه چې هغه سوداگر و، ویې نه غوښتل چې له مور سره خپلې

افتخاري مشاور و او دنده یې د ۱۳۹۷ لمريز کال په کب میاشت کې پای ته رسېدلې ده. هغه زیاته کړې، حاجي دلاور د مسلمیار په سپارښتنه د مشاور په توگه گومارل شوی و.

د کورنیو چارو وزارت ویلي، د مشرانو جرگې د رییس فضل الهادي مسلمیار له مشاور حاجي دلاور څخه چې د تروریستانو د ملاتړ او ساتنې تور پرې پورې دی، هر اړخیزې خپرنې روانې دي. د دغه وزارت ویاند نصرت رحيمي ویلي: «هر اړخیزې پلټنې کېږي، مور غواړو چې د موضوع عمق ته داخل شو. هر څوک چې له نوموړي سره لاس ولري، مور به ورسره جدي او قانوني چلند وکړو، ځکه د تروریستانو ملاتړی دی.» بلخوا د مشرانو جرگې د دارالانشا رییس مقتدر نصري ویلي، چې حاجي دلاور



المبارک د بڼه سفر لپاره غوره انتخاب دی!



المبارک
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.

یکشنبه د ۱۳۹۸ د غبرگولي پنځمه | د ۲۰۱۹ د می ۲۶ مه | درېیم کال | ۳۷۹ یمه گڼه

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



شرعی وختونه: سهار ۰۳:۰۳ | لمر ختل ۰۴:۴۵ | ماسپښین ۱۱:۵۱ | مازیگر ۰۳:۳۷ | ماښام ۰۷:۰۰ | ماخوستان ۰۸:۳۸

نړۍ

یوناما: افزایش تلفات افراد ملکی در افغانستان نگران کننده است



هیئت معاونیت سازمان ملل متحد در افغانستان یا یوناما، ضمن نگرانی از افزایش تلفات افراد ملکی در افغانستان، از طرف‌های درگیر خواسته است که در ماه رمضان جنگ را متوقف سازند.

در خبرنامه یوناما آمده است که یوناما عناصر مخالف دولت را برای حوادثی که در آن افراد ملکی عمداً هدف قرار می‌گیرند، محکوم می‌نماید.

خبرنامه افزوده است که این مأموریت، در حال بررسی حمله روز سوم جوزا بر یک مسجد در شهر کابل می‌باشد، که در جریان ادای نماز جمعه انجام شده است. منبع گفته است که گزارش‌های ابتدایی نشان می‌دهد که افراد ملکی، شامل کشته شدگان و زخمی‌های این رویداد می‌باشند. این حادثه از اثر انفجار مواد انفجاری تعبیه شده در نزدیکی امام این مسجد صورت گرفته است.

این در حالی است که دو روز پیش در نتیجه یک انفجار در مسجد التقوا در مربوطات حوزه نهم شهر کابل، مولوی سمیع الله ریحان کشته و ۱۶ نماز گزار زخمی شدند.

در ادامه خبرنامه آمده است که یوناما همچنان در حال بررسی رویداد ۲۲ ثور در غزنی است، که در آن از یک موتر هاموی پر از مواد انفجاری استفاده شده است. به اساس معلومات منبع؛ در این حادثه به ۱۷ فرد ملکی تلفات وارد گردیده که در این میان دو دختر نیز کشته شده‌اند.

به همین گونه در هفته اول ماه رمضان، در نتیجه حمله طالبان بر یک نهاد غیر دولتی (کاونترپارت) در شهر کابل، شش فرد ملکی کشته و ۲۸ تن دیگر زخمی شده‌اند. تمامه‌ی یوناما متو نمایندنده خاص سرمنشی ملل متحد برای افغانستان گفته است: «حمله بالای مسجد، مخصوصاً در جریان ادای نماز در ماه رمضان، عمل زشت و فجیع است.»

ولسمشر ترمپ سځني ختيځ ته د ۱۵۰۰ امريکايي ځواکونو د استولو امر کړی دی



د هند په یوه بڼوونیز مرکز کې اورلگېدنې لسگونو کسانو ته مرگ ژوبله اړولې ده



زیات دی، چې اورلگېدنه د ځینو پوړیو شاوخوا شوې او د تېښتې لار بنده شوې وه. د هند لومړی وزیر نرېندرا مودی په یوه تویټ کې د قربانیانو له کورنیو سره خپله خواشینې ښودلې او چارواکو ته یې امر کړی، چې له قربانیانو سره هر اړخیزې مرستې وکړي.

هندي چارواکو ویلي، د دغه هېواد په یوه بڼوونیز مرکز کې اورلگېدنې لږ تر لږه ۱۹ کسان وژلي دي.

په ټولنیزو رسنیو کې د سورات سیمې په لوېدیځه څنډه کې په دغه بڼوونیز مرکز کې د اور لگېدنې له ځای سره نږدې زده کوونکي لیدل کېږي، چې ځانونه له یوې ودانې لاندې غورځوي.

د دغه هېواد چارواکو ویلي، چې د پېښې ډېری قربانیان د همدغه مرکز ماشوم زده کوونکي دي.

د دوی په خبره، تر اوسه د اورلگېدنې کره لامل مالوم نه دی. چارواکو دغه راز ویلي، چې په دې پېښه کې شاوخوا ۲۰ کسان ټپیان شوي او د گجرات یوه روغتون ته لېږدول شوي.

د اندونیزیا د ولسمشریزو ټاکنو د تواترېخوالي پر مهال نږدې ۱۰۰۰ کسانو ته مرگ ژوبله اوښتې ده



په اندونیزیا کې د اپریل په ۱۷ مه ترسره شوې ولسمشریزې ټاکنې لاجمعي شوي دي.

اندونیزیا چې د نړۍ درېیمه لویه ډیموکراسي بلل کېږي، د اپریل په ۱۷ مه د دغه هېواد ولسمشر جوکو ویډودو له پخواني متقاعد جنرال پرابوو سره د ولسمشریزو ټاکنو سیالي ته ولاړ و.

د دغه هېواد د ولسمشریزو ټاکنو کمېسیون د تېرې سپې شنبې په ورځ اعلان وکړ، چې جوکو ویډودو د ۵۵.۵ سلنه رایو په ترلاسه کولو سره دغه ټاکنې گټلې دي.

بلخوا د دغه هېواد پر ټاکنو د څار ادارې ویلي، چې په ټاکنو کې د سیستماتیکې درغلی په تړاو اسناد او شواهد نه دي ورته رسېدلي، خو د ماتې خورلي کانديد پرابوو سوبیانټو یوه وکیل بمینگ ویډجوانټو د اساسي قانون محکمې ته د یوې دویمې د سپارلو پر مهال ویلي: «هیله ده چې دا به د قانون پر حاکمیت د ولاړ یو ولسواک ملت د اثبات یوه برخه وي.» نوموړي زیاته کړې چې د اساسي قانون محکمه به د دې ټولې پروسې یوه مهمه برخه وي.

کله چې د دغه هېواد د ټاکنو خپلواک کمېسیون تېره اونۍ د ټاکنو پایلې اعلان کړې، پرابوو سوبیانټو خپله پخوانۍ ادعا تکرار کړه، چې په ټاکنو کې د ولسمشر ویډودو په پلوۍ پراخې درغلی شوې دي.

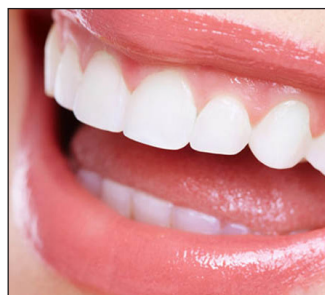
له دې سره د نوموړي زرگونو پلویانو د پلازمېنې جاکارتا په لارو کوڅو کې د ټاکنو د پایلو پر ضد اعتراضونه پیل کول، چې له تواترېخوالي سره مخ شول.

د جاکارتا والي او د دغه ښار د روغتیا چارواکو ویلي، چې په دغو تواترېخوالو کې د دريو تنکیو ځوانانو په گډون، اته کسان وژل شوي او تر ۹۰۰ زیات نور ژوبل شوي دي.

ټاکل شوې ده چې د اندونیزیا د اساسي قانون محکمه به د دې قضیې د اورېدو لپاره لومړنۍ غونډه د جون په ۱۴ مه نېټه جوړه کړي.

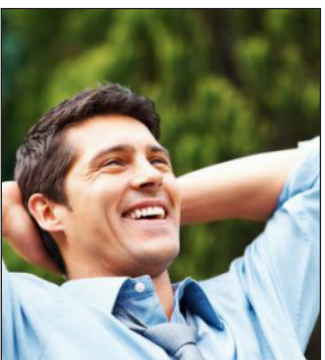
ښه ژوند

که غاښونه پاک وساتئ، زړه به مو روغ وي



څېړونکو مالومه کړې، هغه کسان چې د اوربو ناروغي لري، د زړه پر ناروغيو یې د اخته کېدو احتمال زیات دی. دوی سپارښتنه کوي چې که خپل غاښونه د ورځې کم تر کمه دوه ځلې بورس شي، د خولې بدبوی پر ورکېدلو سربېره به مو د زړه عضلات هم قوي شوي وي. د دې تر څنګ، د غاښونو پاک ساتل د انسان د ښه شخصیت ښکارندويي هم کوي. پاک او سپین غاښ د روغتیا تر څنګ، ستاسو له ښکلا سره هم مرسته کوي. ډاکټران دا هم وايي چې د معدې ډېری ناروغي په غاښونو پورې تړلې دي. که له وخته مخکې ستاسو غاښونه خراب شي، هغه ده چې بیا خواره په سمه توګه نه شی ژوولی. کله چې ناروغي د زړه د ناروغيو لامل کېږي، ناوړول شوي خواره معدې ته لاړ شي، پر معده بوج راځي چې په پایله کې د بېلابېلو ناروغيو لامل کېدای شي.

څنګه خوشاله ژوند وکړو؟



ډېری کسان په دې تمه شپې او ورځې سبا کوي، چې څه وخت به یې خوشالي کور ته کډه راوړي، له ځان سره وايي، که شتمن وای، نو خوشاله ژوند به مې درلود یا که دوه کیلو مې وزن کم یا زیات وای، په خپل ژوند کې به ډېر خوښ وای او یا هم... تر اوسه مو دا ډول خبرې له خولې وتلې دي او یا مو یې په اړه فکر کړی دی؟ خوښ اوسېدل ډېر ساده او اسانه رازونه لري؛ له نن وروسته له ځان سره پرېکړه وکړئ، چې خوشاله اوسئ، دا هم ممکنه نه ده چې انسان دې تل خوشاله او خوښ ژوند ولري، معلومه خبره ده چې ژوند د خوښیو او خپګان ټولګه ده، خو تر ډېره هڅه وکړئ چې دا ځان ته روښانه کړئ، چې څنګه کولای شئ خپل ځان خوشاله وساتئ. لورې هیلې ولری، پر ورو شیانو فکر مه کوی او د نورو په اړه ښې خبرې وکړئ!