مسیر
ورځپانه
نوی لید، نوی مزل
www.maseerdaily.af
چهارشنبه د ۱۳۹۸ د غبرگولي ۲۲مه | د ۲۰۱۹ د جون ۱۲مه | دریبم کال|۳۸٦یمه گڼه

د سولې پروسې په تړاو اندېښنې؛

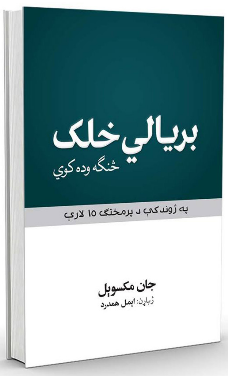
پخواني ولسمشر حامد کرزي ویلي، د سولې د روانو هڅو ټکني بهير اندېښمن کړی يم

۳

کتاب

۴ مخ

بريالي خلک څنگه وده کوي



په ټوله کې دا کتاب درته وايي، که غواړی خپلو موخو ته ورسېږی، خپلو خبرو ته وده ورکړئ. که غواړی ارزښت لرونکي و اوسی، باید خپل شخصیت ته وده ورکړئ. که غواړی په خپل کار کې ماهر و اوسی، خپل مهارتونه لوړ کړی.

برېښنا شرکت: ۲۰۰ میلیونه افغانۍ د برېښنا له درکه را ټولې شوې دي

د برېښنا شرکت مسوولینو ویلي چې څه باندې ۲۰۰ میلیونه افغانۍ يې د برېښنا له درکه را ټولې کړې دي.
د دغه شرکت ویاند وحیدالله توحیدي پرون ازادي راډیو ته ویلي، چې د برېښنا له پوروړو څخه د پیسو را ټولول دوام لري.
نوموړي زیاته کړې چې تر راتلونکې یوې اونۍ پورې به هغه کسان چې برېښنا يې غلا کړې او د برېښنا د پورونو له ورکړې سرغړونه کوي، د عدلي او قضايي تعقیب لپاره به لويې څارنوالۍ ته ور وپېژندل شي. نوموړي ویلي: «هر هغه کس چې دغه سرغړونې او سرقت پرې ثابت شي، هغوی به د نغدي جریمې ترڅنگ، د شپږو میاشتو لپاره زندان هم تېروي».
توحیدي ویلي، دوی به د برېښنا په اړه د هېوادوالو ستونزو ته رسیدگي وکړي او کوښښ به وکړي چې د برېښنا کمیت ډېر او د پارچاوۍ مخه يې ونیسي.

د بندیانو خلاصون او د واټن د کمولو لومړني گامونه
۲ مخ
د افغان ماشومانو وضعیت
۲ مخ
سرور دانش؛ د غزني د ټاکنو خنډ
۳ مخ

سناتوران: په هلمند کې په هوايي بریدونو کې د سولې پلوي طالبان په نښه کېږي

په ملي شورا کې د هلمند خلکو استازي هاشم الکوزي ویلي، په دغه ولایت کې د امریکا د بې پیلوټه الوتکو په بمباریو کې ډېری مهال د سولې پلوي طالبان په نښه کېږي.
دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستیو بریدونو کې د طالبانو د هلمند د قطعاتو مسوول ملا عتیق الله او د نوزاد ولسوالۍ د قطعې مسوول او د هغوی نور جنگیالي وژل شوي دي.
تازه د هلمند په موسی کلا ولسوالۍ کې د امریکايي بې پیلوټه الوتکې په برید کې د طالب قوماندانانو په گډون، ځايي اوسېدونکو ته هم مرگ ژوبله اوښتې ده.
په مشرانو جرگې کې د هلمند د خلکو استازي هاشم الکوزي رسنیو ته ویلي، چې په هلمند کې له اوږدې مودې راهیسې ړندې بمبارۍ روانې دي، چې تر ډېره پکې ملکي وگړي او هغه طالبان په نښه شوي چې د سولې پلوي بلل کېږي.
الکوزي ویلي: «په هلمند کې هره ورځ ړندې بمبارۍ کېږي، چې په دغو بمباریو کې ډېری وخت ملکي وگړي او یا هغه طالبان په نښه کېږي، چې د سولې پلوي دي».
ویل کېږي چې په دې وروستیو عملیاتو او بمباریو کې په ځانگړې توگه په هلمند کې ډېری هغه طالب مشران په نښه شوي، چې د پاکستان مخالف دي. دغه څرگندونې داسې مهال دي، چې په دې وروستیو کې د ملي امنیت شورا سلاکار حمدالله محب له یوه خصوصي تلویزیون سره په مرکه کې ویلي، چې په وروستیو عملیاتو کې یې طالبان ځپلي او که دغه بهیر په همدې ډول پرمخ ولاړ شي، په راتلونکو څلورو میاشتو کې به د طالبانو د ملاتیر مات کړي.

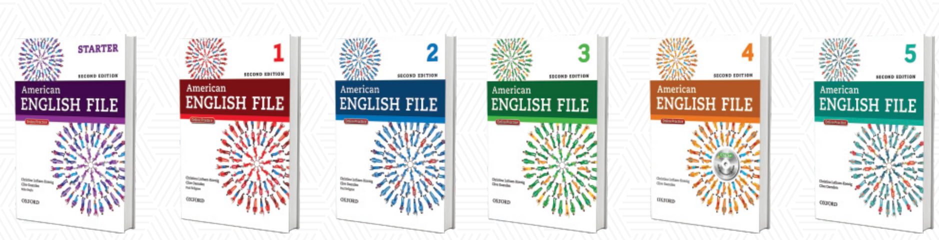
په کابل کې د پاکستاني ویزې اخیستو نرخ دوو سوو ډالرو ته لوړ شوی دی

۵ مخ

افغانستان و ایران قرداد همکاری‌های اتمی را امضا نمودند

اداره‌های اتمی افغانستان و ایران، جهت دنبال کردن اهداف صلح آمیز، قرارداد همکاری‌های اتمی را امضا کردند.
رسانه‌های ایرانی، گزارش‌هایی را منتشر کردند که توافقنامه متذکره، از سوی داکتر طاهر شاران رئیس کمیسیون انرژی اتمی افغانستان و مسئولین کمیسیون اتمی ایران امضا شده است.
منبع افزوده است که داکتر شاران، طی سفر رسمی وارد ایران شده و با مقامات آن کشور، پیرامون موضوعات جداگانه بحث نموده است. در گزارش‌ها نگاشته شده که هیئت افغان، مصمم است تا در عرصه انرژی اتمی، از تجارت ایران سود ببرد.
ایران اذعان نموده که این سفر، به همکاری آژانس اتمی بین‌المللی تنظیم شده است.
به اساس این قراداد، ایران با استفاده از انرژی اتمی در عرصه‌های ارتقای ظرفیت، منابع بشری، زراعت و صحت، با افغانستان همکاری می کند.
داکتر محمد تنها استاد پوهنتون در جرمنی، این قرارداد همکاری میان افغانستان و ایران را عاری از مفاد تلقی کرد.
موصوف به آژانس خبری پژواک گفته است که درحال حاضر، امریکا و جهان غرب روی مسئله اتمی با ایران درگیر منازعه اند، اینکه امریکا همکار مهم افغانستان است، عقد قرارداد در بخش انرژی اتمی با ایران اقدام درست نیست.
داکتر تنها افزوده است که با این قرارداد، به کمک‌های ممکنه امریکا و دنیای غرب با کمیسیون انرژی اتمی افغانستان نیز آسیب وارد خواهد شد؛ زیرا امریکا با سیاست‌های ایران مخالفت شدید دارد و تعزیرات را بر آن وضع نموده است.

Shigal English Academy



Easy English learning
+93 (0) 789 98 9696
Dehbori, 2nd Street Behind Dehbori Park, 3rd District, Kabul.
SHIGAL ENGLISH ACADEMY 2019

دریځ

د بندیانو خلاصون او د واټن د کمولو لومړني گامونه

له هغې وروسته چې حکومت سلگونه طالب بندیان خوشي کړل، طالبانو د دغه کار هرکلی کړی دی. د طالبانو له خوا په یوه خپره شوې اعلامیه کې د دې لړۍ د دوام غوښتنه شوې او زیاته کړې یې ده چې دوی د حکومت له نیول شوو بندیانو سره تل ښه چلند کوي. ولسمشر غني د کوچني اختر په لومړۍ ورځې ویلي وو، چې ۸۸۷ بندیان به خوشي کوي، چې تر اوسه یې یوه برخه خوشې شوې دي. طالبان وایي چې په دغو خوشي شوو کسانو کې ۲٦۱ یې طالبان او نور یې عام وگړي دي، چې حکومت او امریکایي ځواکونو په بېلابېلو ځایونو کې د چاپو پر وخت، یا له لویو لارو او یا هم د ناسمو معلوماتو پر اساس نیولي او دا کسان په جگړو کې ښکېل نه وو.

د حکومت دا کار یوازې د څو هغو کسانو له مخالفت سره مخ شوی، چې د سولې خلاف دي. له دې پرته ټولو خلکو د دغه کار ستاینه کړې ده. د ملي یووالي حکومت کم داسې کارونه کړي دي چې د خلکو له پراخ هرکلي سره مخ شوي وي. په هغو کمو کې یو هم د دغو بندیانو ازادول دي. تر دې وړاندې طالبانو هم په فاریاب او نورو سیمو کې نیول شوي امنیتي ځواکونه خوشي کړي وو او آن د لارې کرایه یې هم ورکړې وه چې د طالبانو د هغه کار هم پراخ هرکلی شوی و.

دا کار له دې اړخه هم مهم دی چې د دواړو لورو ترمنځ فاصلې کموي او هر لوری چې دا کار کوي، خپل نیک نیت څرگندوي او مقابل لوری هم ورسره اړ کېږي، چې یو مثبت گام واخلي. تر اوسه پورې دواړو لورو پر فشار او جگړه ټینگار کاوه. حکومت د خپلو امریکایي ملاتړو پر مټ پر طالبانو نظامي فشار زیات کړی او فکر کوي چې په دې ډول طالبان کمزوري او د خپلو غوښتنو منلو ته اړ ایستلی شي. طالبانو هم نظامي بریدونه کړي او هم یې بیا بیا هڅه کړې چې حکومت شنډې ته کړي او هېڅ ډول معامله او خبرې ورسره ونه کړي. آن خپل سیال او مخاطب یې ونه گڼي. خو اوس چې د دغو کړنو خلاف د حکومت له خوا د بندیانو د خوشي کولو پرېکړې ته طالبانو هم مثبت غبرگون ښودلی دی. طالبان ډېری وخت د حکومت کړنو ته غبرگون نه ښیي او بیا یې چې وښیي، تل منفي وي. دا که لومړی نه وي، خو کم ساری گام دی چې طالبان د حکومت د یوه کار هرکلی او د دوام غوښتنه کوي. د حکومت له دې گام وروسته به طالبان هم اړ شي، چې له خپله اړخه په ځینو مسایلو کې نرمي وښیي. ښایي طالبان نور بندیان هم خوشي کړي او یا هم بل داسې کار وکړي، چې مثبت گام گڼل کېدای شي. پکار ده چې دواړه لوري په همدې ډول مثبتو گامونو ته دوام ورکړي. په دې سره به د دواړو اړخونو ترمنځ واټن کم شي، دا چاره به ورو ورو د وژنو او جگړې څپې را کمې کړي، د باور فضا به پیدا کړي او وروسته به د یوې سترې او بنسټیزې سولې لپاره زمینه برابره کړي.

د افغان ماشومانو وضعیت

لیکنه: د ستراتېژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز

په افغانستان کې د بل هر قشر تر څنگ، ماشومان هم زیات ځورېدلي او کړېدلي دي، مگر څرنگه چې ماشومان د خپل ځان لپاره د لویانو په څېر اهتمام او توجه نه شي کولای، څو خپل حق وغواړي او ځان ته مناسب چاپېریال برابر کړي، په همدې خاطر باید لویان، شخصیتونه، اداري او دولتونه د ماشومانو حقونه د خپل کاري پلان په لومړیتوبونو کې ونیسي او توجه ورته وکړي. په افغانستان کې نږدې ۱۴ میلیونه کوچنیان (له ۱۸ کلونو کم) ژوند کوي، شپږ میلیونه کوچنیان یې په خطرناکو شرایطو کې ژوند کوي او هرکال نږدې یو میلیون ماشومان نوي زېږېږي. د دوی سالمه روزنه، روغتیا ته لاسرسی او تفریحي چاپېریال کې اوسېدنه د دوی بنسټیز حقونه دي.

د یونیسف له خوا خپاره شوي ارقام د افغان ماشومانو د خواشینونکي حالت څرگندونه کوي

یونیسف اداره چې له ۱۹۴۹ ز کال راهیسې په افغانستان کې د کوچنیانو د روغتیا، تعلیم، پاکو اوبو... په برخه کې فعاله ده، په خپلو وروستیو راپورونو کې پر خپله پاڼه یو شمېر ارقام خپاره کړي دي، دغه ارقام په لاندې ډول دي:

په هرو ۱۸ ماشومانو کې یو تن یې نه شي کولای چې خپله لومړنۍ کلیزه ووینې. ۴٦ سلنه ماشومانو چې عمرونه یې له ۱۲-۲۳ میاشتو دي، خپل بنسټیز واکسینونه نه دي پوره کړي. په دریو کې یوه نجلۍ له ۱۸ کلنۍ مخکې ودېږي. په هرو پنځو ماشومانو کې دوه یې مکمل ذهني او جسمي انکشاف نه کوي. په هرو څلورو کې یو کوچنی کم وزنه دی. له پنځو کلونو کم ۱.۳ میلیونه کوچنیان د خوارځواکۍ درملنې ته اړتیا لري. نږدې ۵۰ سلنه د څښلو اوبه په غایطه موادو ککړې دي. نږدې له څلورو میلیونو زیات خلک اوس هم په ازاده هوا کې حاجت پوره کوي. ۳.۷ میلیونه کوچنیان چې ٦۰ سلنه یې نجونې دي؛ ښوونځي ته نه ځي. له ۱۵ کلونو څخه کمو نجونو یوازې ۱۹ سلنه یې لیک لوست کولای شي. افغانستان لا هم د نړۍ له هغو دریو هېوادونو څخه دی، چې له پولیو(فلج) څخه رنځ وړي، په ۲۰۱۷ ز کال کې ۱۴ د پولیو پېښې په دغه هېواد کې ثبت شوې دي چې په وروستیو دوو کلونو کې پرې یو څو نورې هم ور اضافه شوې دي. ۳۱ سلنه بالغې نجونې کم خونه دي.

په افغانستان کې د ماشومانو وضعیت

جگړه د بدبختیو زېږوونکی یو داسې عمل دی چې د یو هېواد په څو نسلونو کې یې ناوړه اغېزې پاتې کېږي. افغانستان چې څو لسیزې پرله پسې د جگړو ډگر دی، دا هېواد یې له جدي اقتصادي او ټولنیزې بې ثباتۍ سره لاس او گرېوان کړی دی. د دې تر څنگ پر له پسې جگړو د دغه هېواد د ځوان نسل د ښوونې او روزنې حالت ته دومره تاوان ور اړولی، چې زموږ هېواد ته د سولې راتگ او ټیکاو هم ټکنی کوي. جگړې که د هېواد په هر ټولنیز پاړکي خپل اثر پرېښی؛ خو تر ټولو زیات زیانمنېدونکي قشرونه ماشومان دي، چې له یوې خوا یې جگړو له سره د سر پرست سیورى اخیستی او بې برخلیکه پاتې شوي دي او له بلې خوا یې په ښوونه او روزنه کې د اورد ځنډ له امله د ټولنې ثبات ننگولی دی. په افغانستان کې جگړې، خراب اقتصادي وضعیت، د مکتبونو نشتون او په سختو کارونو کې د ماشومانو ښکېلتیا هغه څه دي، چې دلته بحث پرې شوی دی.

۱- له مکتب نه محروم ماشومان

د ډېرو عواملو لکه ناپوهۍ، رواجونو، ناامنۍ، فقر، د نږدې مکتبونو نشتون، د ټیټ کیفیت لرونکو ښوونځیو او استادانو... له امله نږدې څلور میلیونه ماشومان ښوونځي ته نه ځي. هر افغان مسوولیت لري، چې هر کال په ښوونځي کې د خپلو اولادونو د شاملولو په وخت کې د هغوی کوم همزولي چې له مکتب څخه محروم دي، د هغوی مور او پلار ته قناعت ورکړي او په ښوونځي کې یې شامل کړي. که مور او پلار یې نه درلودل، باید کم تر کمه د یوه بې سرپرسته ماشوم سرپرستي په لاس کې واخلي او د خپل اولاد غوندې سرمایه گذاري پرې وکړي. ملي تجاران، سیاسي شخصیتونه، مخور اشخاص، دیني عالمان، د خصوصي او دولتي ښوونځیو مالکان باید په گډه دا ملي ماموریت په غاړه واخلي. که دوی دا کار ونه کړي، همدغه کوچنیان به بیا دوی او ټول هېواد ته درد سر وي او د دوی اولادونه به ترې په ارامه ساه وانه خلي.

۲- جنگ او ماشومان

جنگ او ناامني هغه پدیده ده چې زیاتره ماشومان یې په لومړي ځل تجربه کوي، نو په همدې خاطر یې وېره د لویانو په نسبت زیاته ده. د ماشومانو د ساتلو د اداري د راپور په اساس، تېر کال نږدې ۴۰۰ ماشومانو په مختلفو حادثو کې خپل ژوند د لاسه ورکړی دی. همدارنگه یوازې په ننگرهار کې په لسگونه تعلیمي اداري د مسلحو مخالفینو له خوا هدف وگرځېدلې. همدارنگه د دولت او مخالفینو تر منځ د تفاهم او پوهاوي د نشتون له امله د غزني، هلمند او اروزگان په ډېرو ولسوالیو کې حتی یو ماشوم هم پر تعلیم او تربیه نه دی بوخت او په کال کې حتی یو تن هم د کانکور په ازموینه کې گډون نه کوي. د وروستیو راپورونو پر بنسټ، نږدې ۳.۵ میلیونه افغان ماشومان د ناامنیو له ا مله ښوونځي ته نه شي تللای. دا چاره په راتلونکي کې د یوې بې سواده ټولنې بد زېری له ځانه سره لري، کوم چې کېدای شي د افغانستان دښمنانو ته د خوښۍ زېری وي، خو افغانانو ته تر دې بد خبر نشته.

۳- کاریگر ماشومان

په نوره نړۍ کې د ماشومتوب دوره د ترحم، مینې ورکولو او سرمایه گذارۍ دوره وي. په دې دوره کې ماشومان د لویانو له خوا تقدیر کېږي، اړتیاوې یې پوره او تعلیم ته هڅول کېږي، هغوی هېڅ هم د سختیو او مشکلاتو په نوم نه پېژني، لویان یې کوښښ کوي چې خپله هرڅه وزغمي، مگر په افغانستان کې بدبختانه زیاتره ماشومان له لس کلنۍ مخکې د کور مسوولیت په غاړه اخلي، کار کوي او زحمتونه گالي. د المان غږ راډیو د یوې سروې پر بنسټ، نږدې ۱.۹ میلیونه ماشومان د افغانستان په مختلفو ولایتونو کې کار کوي، لامل یې هم روانه جگړه ده. دغه ماشومان ډېر ځله د فاسدو اشخاصو د شهوت رانیولو ښکار گرځي، په مخدره توکو معتاد کېږي، په جرمونو اخته کېږي او کله کله خو د انساني قاچاق او ترهگریزو چارو موخه هم گرځي. زیاتره ماشومان چې کار ته مجبورېږي، د خښتو په بټیو، مال څرولو، مستري سره شاگردۍ، د ډېرو سکرو په کانونو او په بازار کې پلاستیکي کڅوړو پر خرڅولو بوخت دي. تر ټولو بد خبر خو لا دا چې د عدلیې وزارت او کورنیو چارو وزارت د راپورونو پر بنسټ، نږدې ۱۰۰ زره ماشومان پر مخدره توکو روږدي دي.

۴- اجباری ودونه

که څه هم غربي مېډیا په دې هکله له مبالغې نه ډک راپورونه خپروي او خلکو ته دا فکر ورکوي، چې شاید د دوی خپاره شوي ارقام نادرست او یو اړخیز وي، مگر موږ او تاسې چې په سیمه کې وگورو، دغه چاره لا هم پای نه لري او کوچنۍ نجونې په مسلسله توگه ودېږي، دغه چاره په هغو لرې پرتو سیمو کې کېږي، چېرته چې له یوې خوا د سواد کچه ټیټه وي او له بلې خوا د دیني پوهې کچه هم ټیټه وي، ولور لا هم د پلار حق گڼل کېږي او کله چې پلار د عاید بله سرچینه ونه مومي، نو خپله کوچنۍ لور شتمن زاړه یا هم ځوان ته په نکاح ورکوي او په دې توگه ډېر گلالي ماشومان د لویانو له بې‌رحمۍ او ظلم سره لاس او گرېوان کېږي.

۵- د تغذیې د حالت خرابوالی

که څه هم ډېرې لاسته راوړنې لرو او د عامې روغتیا وزارت د تغذیې ریاست د کوښښونو په پایله کې د خوارځواکۍ او کم قد سلنې ښکته شوې دي، مگر بیا هم نږدې هر پنځم ماشوم د تغذیې ستونزې لري. په دې هکله د یونیسف تازه راپورونه خورا خواشینوونکي دي. خوارځواکي د ټولو ناروغیو مور ده او ضعیفه ماشوم د یوې وړې ناروغۍ له لاسه خپل ژوند له لاسه ورکوي. د دغو ناخوالو ټول لامل یوازې فقر نه دی، بلکې زیات وس لرونکې کورنۍ هم د خپلو ماشومانو د سمې تغذیې په هکله لازم معلومات او پوهه نه لري. مختلف غیر صحي خواړه ماشوم ته ورکوي. همدارنگه په ازاده هوا کې د قضا حاجت کولو له امله د هضمي ناروغیو کچه زیاتېږي او ناروغ خوارځواکۍ او کم خونۍ ته بیایي.

د نړۍ ماشومان

په نوره نړۍ کې د ماشومانو لپاره ځانگړي قوانین ټاکل شوي. لکه، که په لویه لار کې موټر ته لاس ونیسي، موټروان مجبور دی چې موټر ورته ودروي، که داسې ونه کړي، کوچنی حق لري چې د موټر ښیښې ورماتې کړي او پولیسو ته زنگ ووهي. همدارنگه ماشومان د حفاظت په خاطر په موټرو کې په لومړي سیټ کې کېناستو ته نه پرېښودل کېږي. مکتبونه او وړکتونونه جبري دي. تر ټولو ستر او پوه استادان په لومړني ښوونځي کې مقررېږي، هلته له ماشومانو سره لکه د لویانو په درنښت چلن کېږي، ټلوېزیونونه په مکرره توگه له تکړه ماشومانو سره مصاحبې کوي او سیاسیون په خپلو پروگرامونو کې له ماشومانو سره ناستې کوي او په ډول ډول پروگرامونو سره ماشومان تشویقوي. په ښوونځیو کې تقریباً ټول ماشومان انټرنېټ ته لاسرسی لري، زیاتره عملي تجربې، تاریخي ځایونه او شخصیتونه په انټرنېټ کې تعقیبوي. همدارنگه د ماشومانو لپاره جلا ټرانسپورټي سیسټم دی، په ځینو ښوونځیو کې حتی د ډوډۍ خوړلو او استراحت لپاره هم ځایونه جوړ شوي دي.

د ښه کېدو لپاره هیلې

افغانستان له دې ټولو ناخوالو سره سره ډېر با احساسه وگړي او اداري هم لري. زیاترو یې په شخصي مصرف وړکتونونه، مدرسې، د حفظ حلقې، یتیم خانې او نورې اداري جوړې کړې دي، څو بېوزله ماشومان وروزي. په دې هکله عامې روغتیا وزارت، د کار او ټولنیزو چارو وزارت، نړیوال روغتیایي سازمان، یونیسف او سیف ده چلډرېن اداري د کوچنیانو د ساتنې په هکله گټور پروگرامونه بللای شو. د طالبانو له خوا د هغوی د کنټرول لاندې سیمو کې واکسین کوونکو ته د واکسین اجازه ورکول مثبت گام دی. همدارنگه د افغاني سرې میاشتې له خوا په زړه کې د سوري لرونکو ماشومانو درملنه په وړیا ډول یو ستر گام بللای شو. همدارنگه د یونیسف نړیواله اداره بیا په ټول هېواد کې کوچنیانو ته واکسین، د چینجیو گولۍ، د کم خونۍ گولۍ او تدریسي توکي ورکوي. همدارنگه د عامې روغتیا وزارت د ماشومانو لپاره ځانگړو روغتونونو د ماشومانو د مړینې په کمولو کې ستر رول لرلی دی. پر دې ټولو ناخوالو سربېره چې په کمیت کې موجودې دي، د کیفیت ستونزه لا هم پر ځای او پراخه ده. له نېکه مرغه په افغانستان کې نږدې لس میلیونه ماشومان ښوونځیو ته ځي، دوی ته سالم درسي چاپېریال برابرول د هېواد د آبادۍ بنسټ جوړوي.

پایله

ماشومان د ملتونو راتلونکی او اساس دی، هر څوک چې زېږېږي، باید ټولنې ته گټور ماشومان وړاندې کړي، د اولاد روزل، د ښوونځیو او له مدرسو سره مرسته، هغوی ته مثبت نظر ورکول، د یتیمو او بېوزله ماشومانو کفالت او هغوی ته د تعلیم زمینه مساعدول د هر مسوول مسلمان او افغان دنده ده. همدارنگه د جنگ ښکېلې خواوې هم باید د دغه معصوم مخلوق حقوق ادا کړي او هغوی چې د خدای ج له خوا معاف دي، په هېڅ ډول باید مکلف نه کړای شي او نه هم ووېرول شي. دولت او مخالفین دواړه باید د روغتونونو، مسجدونو او مدرسو ترڅنگ، د ماشومانو مکتبونه او وړکتونونه هم د شنو ساحو په حیث قبول کړي او هېڅ لوری باید ترې د پوځي پټنځای یا فعالیت ځای په ډول گټه پورته نه کړي.

ټاکنو کمېسیون: په ټول هېواد کې د نوملیکنې ۵۲ مرکزونه تړلي دي

د ټاکنو خپلواک کمېسیون ویلي، په ټول هېواد کې یې د رایې ورکوونکو د نوم ثبتولو ۵۲ مرکزونه تړلي دي.

د دغه کمېسیون ویاند ذبیح‌الله سادات ویلي، د دغو مرکزونو د تړل کېدو یو لامل، د دغه پروگرام له عملي کېدو سره، د پوهنې وزارت نه همکاري ده.

هغه زیاته کړې: «۱۵ مرکزونو ته مواد نه دي رسېدلي، له دریو مرکزونو سره د پوهنې وزارت مرسته نه ده کړې او نور د امنیتي گواښونو له امله خلاص نه شول. امنیتي ځواکونه هڅې کوي، څو تړلي مرکزونه خلاص کړي چې خلک نوملیکنه وکړي».

تر دې وړاندې دغه کمېسیون ویلي وو، هڅه کوي چې په ټول هېواد کې د رایې ورکوونکو لپاره مرکزونه خلاص وساتي، خو په دې وروستیو کې یې وویل چې په ۳۳ ولایتونو کې یې ۵۲ مرکزونه تړلي دي.

دغه کمېسیون زیاته کړې، د امنیتي گواښونو او ځینو مرکزونو ته د حساسو ټاکنیزو موادو د نه رسېدو له امله، دوی ونه توانېدل چې ټول مرکزونه خلاص وساتي.

کمېسیون دا هم ویلي چې تر اوسه یې ۴۰٦ مرکزونو ته حساس مواد لېږلي چې د رایې ورکوونکو پر مخ خلاص دي.

یاد کمېسیون ویلي، بله اندېښنه چې ورسره ده، هغه په راتلونکو ټاکنو کې د نوم ثبتولو لپاره، د رای ورکوونکو کم رنگه حضور دی.

د کمېسیون په خبره، د دغې پروسې له پیل راهیسې، ۲۲٦۳ کسانو نوملیکنه کړې چې ٦۲٦ پکې ښځې او ۱۴ پکې کوچیان دي.

بلخوا پر ټاکنو څارونکي بنسټونه وایي، د یاد شمېر مرکزونو په تړلو سره به ډېری کسان له نوم ثبتولو پاتې شي.

د افغانستان د ازادو او عادلانه ټاکنو بنسټ اجرایوي رییس یوسف رشید ویلي: «پر ځنډ انتقالات او په ورته وخت کې ناسنجول شوی پروگرام د دې لامل شوی، چې د ولسي جرگې د انتخاباتو په څېر مواد او فهرست له یوه ولایته بل ته ولېږل شي او خلک له نوملیکنې محروم شي. موږ اندېښمن یو چې په پای کې به موږ له ستونزو سره مخ شو او بیا هم په انتخاباتو کې د ستونزو شاهدان اوسو».

بلخوا د پوهنې وزارت ویاندې نوریې نزهت ویلي، د ټاکنو خپلواک کمېسیون په تېرو ټاکنو کې د ټاکنو موقتو کارکوونکو ته تنخواگانې ورنه کړې او د ټاکنو پر مهال له ښوونځیو کار واخیستل شو.

نوموړې ویلي، تل یې دغه کمېسیون ته ویلي چې د دغې پروسې لپاره دې ښوونځیو ته بدیل پیدا کړي.

سرور دانش؛ د غزني د ټاکنو خنډ

لیکنه: سباوون

د ولسي جرگې ۱۷مه دوره د ټاکنو د پایلو د اعلان له څو میاشتني ځنډ وروسته بالاخره پرانیستل شوه، خو له بده مرغه چې غزني ولایت د قومي او سیاسي اختلافونو له امله، له دغو ټاکنو بې برخې پاتې شو او لا هم د دغه ولایت پخواني استازي چې ټول له یوه قومه نمایندهگي کوي، د یادې جرگې په نوې دوره کې ناقانونه او نامشروع وکالت ته دوام ورکوي. د غزني د ولسي جرگې د ټاکنو پر سر نانندرۍ د اوس خبره نه ده، بلکې دا په دغه ولایت کې د شپاړسمې دورې د ټاکنو د پایلو پر سر له اختلافاتو وروسته تر اوسه دوام لري. د ولسي جرگې د تېرې دورې ټاکنې د دغه ولایت په ډېرى ولسوالیو کې چې تر ډېره پښتون مېشتې ولسوالۍ دي، د ناامنیو له امله نیمگړې ترسره شوې او خلکو په کې په پراخه کچه گډون ونه شو کولای. هماغه وو چې د دغه ولایت هېڅ پښتون استازی بریالی نه شو او د دغه ولایت ټول ۱۱ استازي یوازې د هزاره له قومه د ټاکنو کمېسیون د یوې ناعادلانه پرېکړې له مخې، ولسي جرگې ته لار ومونده چې وروسته دغه پرېکړه د غزني د اکثریت خلکو له جدي غبرگون سره مخ شوه. پر حکومت او پر ټاکنیزو کمېسیونونو یې نیوکې وکړې چې گواکې حکومت ونه شو کولای چې په دغه ولایت کې سراسري ټاکنو ته زمینه برابره کړي او خلک یې د خپلو رایو له کارولو او د خپلې خوښې استازو له ټاکلو محروم کړل. دغه راز د ټاکنو پر کمېسیون یې له دې امله اعتراضونه وکړل، چې د دوی په حق کې یې ناعادلانه پرېکړه وکړه او د دوی ارادې ته یې په سپکه وکتل.

هماغه مهال د غزني د خلکو یادو مبارزو هېڅ ځای ونه نیو او تر ټاکلې مودې اضافه شاوخوا اته کاله په ولسي جرگه کې بې استازو پاتې شول او پرې تپل شوي استازي یې وزغمل. دغه راز د تېرې دورې په ولسي جرگه کې د غزني یادو تپل شوو استازو یوازې خپلې قومي او شخصي گټې وپاللې، نه د غزني د خلکو تر ستونزو ور رسېدل او نه یې د دغه ولایت انکشافي او نورو برخو ته کار وکړ، یوازې یې د خپلو قومي او ځینو هېوادونو د گټو لپاره شنه او سره کارتونه جگول، نور یې هېڅ هم ونه کړل، خو کله چې د تېر کال د غویي په میاشت کې د ټاکنو خپلواک کمېسیون د ولسي جرگې د ټاکنو موده او څرنگوالی اعلان کړل، د غزني خلکو په دغه ولایت کې د کمېسیون دروازه وټرله، څو د مدني اعتراض په ډول کمېسیون دې ته اړ کړي، چې د دوی مشارکت او گډون په راتلونکو ټاکنو کې تضمین کړي. هغه وو چې د دوی له اعتراضه دوې میاشتې وروسته د ټاکنو کمېسیون د دوی غږ واورېد او د غزني لپاره یې نوې ټاکنیزه طرحه اعلان کړه. کله چې کمېسیون د غزني د حوزوي کېدو طرحه وړاندې کړه، د ځینو حقوقي بنسټونو او په ولسي جرگه کې د غزني د استازو او د هغو د ملاتړو غبرگون را وپاراوه او د غزني د حوزوي کېدو طرحه یې ناسمه وبلله؛ خو په مقابل کې یې هغو کسانو چې د غزني د حوزوي کېدو لېوال وو، اعتراض وکړ او د دغه ولایت د حوزوي کېدو پرېکړه یې عادلانه او له قانون سره سمه وبلله او دغه اعتراض یې تر یو ځایه پر ځای هم و؛ ځکه غزني ټولې ۱۹ ولسوالۍ لري چې له دې ډلې یوازې د دریو ولسوالیو خلکو چې هغه هم یوازې په یو قوم پورې اړه لري، په ولسي جرگه کې ۱۱ څوکۍ ترلاسه کړې. د غزني د نفوس عمده برخه چې پښتانه دي، په دغه جرگه کې بې استازي پاتې شول. خو که په ټوله کې ووایو د ټاکنو کمېسیون کم ظرفیتي او د غزني په اړه د حکومت ناغېړي، بالاخره مغرضو او پردي پالو کړیو ته د لاسوهنې زمینه برابره کړه. د غزني د ټاکنو پر سر اختلافات یې تر دې بریده ورسول، چې په دغه ولایت کې وروستۍ ټاکنې ترسره نه شي. د دې لپاره چې د غزني ټاکنې د ولسمشرۍ له ټاکنو سره یو ځای ترسره شي، ولسمشر د ملي امنیتي شورا په غونډه کې خپل دویم مرستیال سرور دانش او د اجرایه ریاست لومړي مرستیال انجنیر محمدخان ته دنده وسپارله، چې د ملي امنیت شورا راتلونکې غونډې ته نوې طرحه چې غزني ولایت د ټاکنیزو حوزو له مخې ووېشي، د تصویب لپاره وړاندې کړي. دغه راز د سیمه ییزو ارگانونو د خپلواکې ادارې او د مرکزي احصاییې ادارې ته لارښوونه وشوه، چې د جمهوري ریاست دویم معاونیت او د اجرایه ریاست له لومړي معاونیت سره د یادې طرحې د تدوین او تخنیکي کار په برخه کې هر اړخیزه همکاري وکړي، څو د یادې طرحې د تدوین په برخه کې ټول معیارونه رعایت شي، خو د ولسمشر دویم مرستیال سرور دانش چې خپله هم هزاره دی، له خپل واک نه په ناسمې استفادې یې په دې مسئله کې یو اړخیز چلند وکړ او د خپلو قومي گټو پر اساس یې د دې لپاره چې دغه ستونزه پر ځای پاتې شي، په غزني کې ټاکنې ونه شي او د غزني د پخوانیو هزاره وکیلانو استازیتوب په ولسي جرگه کې نور هم وغځېږي، پر ځینو کسانو پیسې ووېشلې. دانش په خپل دغه کار کې بریالی هم شو؛ ځکه د غزني د حوزوي کېدو ستونزه هواره نه شوه، د ټاکنو کمېسیون هم له ولسمشرۍ ټاکنو سره د غزني د ټاکنو له ترسره کولو عاجزي وښوده؛ په دغه کار کې ممکن ایران هم لاس درلود؛ ځکه چې دغه هېواد وخت ناوخت د خپلو لاسپوڅو په وسیله د افغانستان په کورنیو چارو کې لاسوهنه کوي. څه موده مخکې خو د سرور دانش دفتر هم پر دې تورن شوی و، چې ایران پیسې ورکوي او د خپلو موخو لپاره یې له دې لارې مصرفوي؛ خو بیا وروسته د حکومت په وساطت پر دغه جنایت خاشه واچول شوه.

دا ټول د دې لامل شول چې د غزني خلک په دې اړه اندېښنه وښیي او خپل غږ پورته کړي؛ ځکه چې که په دغه ولایت کې ټاکنې ترسره نه شي، ښایي دا ټاکنې د ولسي جرگې تر راتلونکې دورې پورې پاتې شي، د زړو وکیلانو د کار دوام د واک د انحصار لامل شي او لکه د تېرو کلونو په څېر به غزني د جگړې پر ډگر بدل شي. نو پر دې اساس غزنیوال هم لکه د نورو هېوادوالو په څېر په ولسي جرگه کې د عادلانه استازیتوب حق لري، نو د ټاکنو له کمېسیون او حکومته هیله کېږي، هر څومره چې ژر کېږي په غزني کې دې د ولسي جرگې ټاکنې ترسره کړي، څو ولس په سیاست کې ونډه واخلي، ولسي جرگه کې خپل منتخب استازي ووینې او د ولسمشرۍ په ټاکنو کې هم ونډې اخیستلو ته وهڅېږي. پرته له دې به د غزني خلک له حکومت سره پرېکون وکړي او د ولسمشرۍ له ټاکنو سره به بایکاټ اعلان کړي چې بیا به یې عواقب ناوړه وي.

د سولې پروسې په تړاو اندېښنې؛

پخواني ولسمشر حامد کرزي ویلي، د سولې د روانو هڅو ټکنې بهیر اندېښمن کړی یم

پخواني ولسمشر حامد کرزي ویلي، هیله لري چې امریکا د سولې په روانو هڅو کې رښتینی رول ولوبوي.

حامد کرزي له روسي رسنیو سره په مرکه کې ویلي، د سولې روانو هڅو ته افغانان ډېر لېوال دي، خو هیله لري چې د سولې په برخه کې په پوره رښتینولۍ عمل وشي او د دغې پروسې په تړاو د افغانانو له هیلو او ضرورتونو ناسمه استفاده ونه شي.

ښاغلي کرزي ویلي، د سولې په تړاو یې تر اوسه د متحده ایالتونو د نه رښتینولۍ نښې نه دي لیدلې، خو له دې اړخه ډېره اندېښنه لري چې ولې دا بهیر دومره ټکنی پرمخ ځي.

نوموړي دغه راز د سولې بهیر د چټکتیا او د افغانانو پر کلیو او بانډو د هوایي بریدونو د بندېدو غوښتنه هم کړې ده.

حامد کرزي د روسیې له یوې رسنۍ سره په ځانگړې مرکه کې ویلي: «زه هیله من چې د امریکا حکومت د افغان سولې په پروسې کې رښتینې و اوسي، د سولې له موضوع سره په رښتینولۍ برخورد وکړي، د سولې له خبرو چې د افغانانو اساسي اړتیا او ضرورت ده، ناوړه استفاده ونه کړي».

نوموړي دغه راز زیاته کړې: «موږ تر اوسه د سولې په پروسه کې د امریکا د عدم صداقت نښې نه دي لیدلې، خو د سولې روان ټکني بهیر زموږ اندېښنې ډېرې کړې دي، چې ولې دغه پروسه داسې پڅه روانه ده؟»

د افغانستان پخواني جمهور رییس یوځل بیا له بهرنیانو غوښتي، چې د ملکي او بې گناه افغانانو د کورونو له بمبارولو لاس واخلي او ډېر ژر دغه لړۍ ودروي.

هغه ویلي، د ملکي وگړو د کورونو د بمبارولو پر ځای دې د سولې هڅې چټکې شي.

نوموړي زیاته کړې: «د خلکو په کورونو بمبارۍ دې ژر تر ژره ودرول شي او د دې پر ځای دې د سولې پر پروسې تمرکز وشي او د دغه بهیر د بریا لپاره دې هڅې ډېرې شي».

پخواني ولسمشر حامد کرزي داسې مهال د سولې روانو هڅو د چټکتیا او په دې برخه کې د امریکا پر رښتینولۍ ټینگار کړی، چې د افغان سولې لپاره د متحده ایالتونو ځانگړې استازي زلمي خلیلزاد د سیمې هېوادونو ته خپل تازه اتم سفر پیل کړی او ټاکل شوې چې تر افغانستان وروسته اماراتو او قطر ته ولاړ شي.

روحاني: له روانو لانجو سره سره د ایران د ۲۰۱۵ ز کال اټومي تړون د خوندیتوب ارزښت لري

د ایران ولسمشر حسن روحاني ویلي، له روانو لانجو سره سره د ایران د ۲۰۱۵ ز کال اټومي تړون د خوندیتوب ارزښت لري.

د ایران د ولسمشر دفتر د حسن روحاني له قوله ویلي چې نوموړي د جرمني د بهرنیو چارو له وزیر هایکو ماس سره په تهران کې د خبرو پر مهال ویلي: «موږ لا هم د دې تړون د خوندیتوب په باور یو او جرمني او اروپایي ټولنه کولای شي چې په دې بهیر کې مهم او مثبت رول ولوبوي».

په همدې حال کې د ایران د بهرنیو چارو وزیر جواد ظریف له ماس سره تر لیدو وروسته خبرداری ورکړی، هغه هېوادونه چې د ایران پر وړاندې په اقتصادي جگړه کې د امریکا د بندیزونو ملاتړ کوي، د خوندي پاتې کېدو تمه نه شي کولای.

هغه زیاته کړې: «داسې نه شي کېدای چې د ایران د عادي خلکو پر وړاندې اقتصادي جگړه دوام ولري او هغه کسان چې دا جگړه تمویلوي او یا یې پیل کړې ده، په امان کې وي».

ظریف خپل جرمني سیال ته ویلي چې جرمني او اروپایي ټولنه کولای شي چې د دغو شخړو په راکمولو کې مهم رول ولوبوي.

د جرمني د بهرنیو چارو وزیر هم ویلي چې هېواد یې او د اروپایي ټولنې نور هېوادونه غواړي چې د ایران د اټومي تړون د خوندیتوب لپاره یوه لاره پیدا کړي، خو هغه وایي چې په دې برخه کې لاهم محدودیتونه شته.

هایکو ماس ویلي: «موږ نشو کولای چې معجزه وکړو، خو تر خپله وسه هڅه کوو چې دا تړون له ناکامۍ څخه وژغورو».

هغه زیاته کړې چې په سوریه او یمن کې جگړې دي، خو له نېکه مرغه په ایران کې نشته او موږ غواړو چې تر خپله وسه هڅه وکړو څو ایران په همدې ډول وساتل شي.

د جرمني د بهرنیو چارو وزیر دغه راز د سیمې شخړو ته هم اشاره کړې او د اندېښنې وړ یې بللې دي.

د جرمني د بهرنیو چارو وزیر تهران ته تر خپل سفر دمخه هیله ښودلې وه، چې دا خبرې به له دواړو لورو سره مرسته وکړي، څو د ایران د اټومي تړون د خوندي پاتې کېدو لپاره لارې چارې ومومي.

خو د ایران د بهرنیو چارو وزیر جواد ظریف په ورته مهال کې ویلي وو، چې ده غوښتل څو پوه شي چې متحدین د دغه تړون د ژغورلو لپاره کومې ځانگړې لاسته راوړنې لري.

فرانسه، برېټانیا او جرمني چې د دغه تړون لاسلیکوونکې دي، هڅه کوي چې پر خپل حال پاتې شي، خو امریکا په ۲۰۱۸ ز کال کې له دغه تړونه ووتله او پر تهران یې نور اقتصادي بندیزونه ولگول.

تهران په مې میاشت کې اعلان کړی و چې که اروپایي هېوادونه د ایران پر وړاندې د امریکا د اقتصادي بندیزونو له اغېزه د دغه تړون په خوندیتوب کې اقدام ونه کړي، تهران به هم خپلې هغه ژمنې له پامه وغورځوي، چې د تړون د لاسلیک پر مهال یې کړې وې او د یورانیمو بډاینې ته به دوام ورکړي.

د کتـاب خبـري

د لوی فکر جادو

◎ لیکوال: دوکتور ډېوېډ شوارتز
◎ ژباړن: میـراحمد یـاد

دولسم څپرکی
موخې د ودې لپاره وکاروئ

دا د پلان جوړونې لارښود به هم درسره مرسته وکړي:
زه لس کـالــه وروســـته
د لس کلن پلان لارښود
الف. په کار کې: تر راتلونکو لسو کلونو
١. څومره عاید باید ولرم؟
٢. څومر مسئولیت اخیستی شم؟
٣. څومره واک باید ولرم؟
٤. په کار کې څومره درناوی باید ولرم؟
ب. په کور کې: تر راتلونکو لسو کلونو
١. ځان او کورنۍ ته د کومې کچې ژوند غواړم؟
٢. څه ډول کور غواړم؟
٣. څه ډول رخصتۍ غواړم؟
٤. ځوانۍ کې خپلو بچو سره څه ډول مالي مرسته کوم؟
ت. په ټولنه کې: تر راتلونکو لسو کلونو
١. څه ډول ملګري غواړم؟
٢. څه ډول ټولنو سره یو ځای کېږم؟
٣. په ټولنه کې د مشرۍ کوم مقام غواړم؟
٤. د څه ډول ارمانونو او ارزښتونو دفاع به کوم؟

څو کاله مخکې مې زوی کلک شله و چې سپي ته یې کوټنۍ جوړه کړو. دومره ټینګار یې وکړ چې بلاخره مې ورسره ومنله او دواړو سپي ته کوټنۍ پیل کړه. په ترکاڼۍ موږ دواړه نه پوهېږو او دا ناپوهي مو په کار کې له ورایه ښکارېده.

څو ورځې وروسته مې یو ملګری پوښتنې ته راغی، د سپي کوټنۍ یې چې ولیده، دستي یې وپوښتلم چې هغه د ونو منځ کې مو څه جوړ کړي دي؟ د سپي کوټنۍ خو نه ده؟ ما ورته وویل چې ده. بیا هغه زموږ څو تېروتنې را په ګوته کړې، ویې ویل: (ولې مو په نقشه نه جوړوله؟ اوس خو څوک بې نقشې مېخ هم نه ټک وهي.)

نو هیله ده تاسې هم خپل راتلونکی تصور کړئ او له لوی تصوره مه وېرېږئ. نن سبا خلکو ته د خپل ارمان هومره ارزښت ورکول کېږي. هېڅوک له خپل ټاکلي هدفه ډېر څه نه شي ترلاسه کولای، نو لوی راتلونکی درته وټاکئ او لوی ارمانونه ولرئ.

زما یوه زده کوونکي د خپل ژوند پلان جوړ کړی و، ما هغه ټکي په ټکي دلته راوړې دی، تاسې یې ولولئ او وګورئ چې خپل راتلونکی کور یې څومره ښایسته تجسم کړی دی. د دې پلان په لوستو پوهېږو چې دې کس خپل راتلونکی ځان ته ټکي په ټکي روښانه کړی دی.

(زما د خوښې کور. په کلي کې ځمکه، په دې ځمکه کې د خانانو په نقشه دوه منزله جوړ کور. سپینې ستنې او نور شیان. له کوره به کټاره تاوه کړم او د کب ساتنې یو یا دوه ډنډونه به پکې جوړ کړو، ځکه چې زما او د مېرمن مې کبان ډېر خوښېږي. سپي ته به کور شاته ځای کې جوړ کړو. یو ارمان مې دا دی چې ګرد چاپېره ترې په ونو پوښل شوې لارې تاوې را تاوې شوې وي.

خو کور یوازې څلور دیواله نه دی، زه به هڅه کوم چې کور یوازې داسې نه شي چې خوراک څښاک او خوب دې پکې وشي. ډېر وخت به خپل عبادت ته ورکوو چې ژوند مو بې برکته نه شي.

لسو کالو کې به ځان داسې ځای ته رسوم چې له کورنۍ سره مې د ټولې نړۍ سیل ته لاړ شم. که په یو وار مو ټول سفر ته وخت نه درلود، په څلورو پنځو وړو سفرونو به یې وویشو او هر ځل به د نړۍ یوه ځای ته ورځو. دا مې ارمان دی چې د واده یا نورو لاملونو له مخې د کورنۍ تر شیندل کېدو او خپرېدو وړاندې دا پلان عملي کړم. د کور په اړه زما ټول پلانونه په کاري پرمختګ پورې تړلي دي. که دا پلانونه عملي کوم، نو کار باید ډېر وکړم او ذهن مې باید ارام او پر ځای وي.)

دا پلان پنځه کاله مخکې لیکل شوی دی. دې کس هغه وخت دوه واړه دوکانونه لرل. اوس پنځه دوکانونه لري او اته هکتاره ځمکه یې د هماغه کور لپاره اخیستې ده. یعنې په خپل ټاکلي پلان ښه سم د خپل هدف خوا ته روان دی.

د ژوند دا درې واړه برخې یو بل پورې تړلې دي، خو کار پکې ډېر مهم دی. زرګونه کاله پخوا هم په سمڅو کې ښه ژوند هغوی کاوه چې ښه ښکار یې کولای شو. اوس هم هماغه کیسه ده. زموږ د کورني ژوند ارامتیا او ټولنیز موقف په کاري بریا پورې اړه لري.

د میکنسي د مدیریتي څېړنو اداري څه وخت مخکې یوه پراخه مطالعه پیل کړه او موخه یې دا وه چې په مدیریت کې د برې لپاره لومړنۍ اړتیاوې په ګوته کړي. له ټولو کاروباري، سیاسي، علمي او دیني مشرانو نظر وغوښتل شو. د دې مطالعې څېړونکي او چلوونکي ډېر ځله، په بېلابېلو لارو همدې یوې پایلې ته ورسېدل چې: په مدیریت کې د برې تر ټولو مهمه اړتیا د پرمختګ شوق دی.

د جان وانامیکر دا وینا یاده ساتئ چې: انسان تر هغې پرمختګ نشي کولای چې د کار علت یې د ده په شرایطو برابر نه وي.

دوام لري...

بریالي خلک څنګه وده کوي

اکسوس کتابپلورنځی

(بریالي خلک څنګه وده کوي) کتاب تازه پښتو ته ژباړل شوی دی. د کتاب لیکوال د مدیریت او شخصي انضباط د متخصص او په نړۍ کې پېژندل شوي لیکوال او ویناوال، جان مکسویل اثر دی. د کتاب پښتو ژباړه اېمل همدرد کړې ده.

کتاب د یوولسو څپرکو او یوې سریزې په درلودو سره په ۱۷۲ مخونو کې راټول شوی دی. د دغه کتاب هر څپرکی تر ډېره عملي بڼه لري او لیکوال یې د هر څپرکي له لوستو وروسته، پر عملي کولو ټینګار کوي. لیکوال وايي: «زما مشوره دا ده، چې هر څپرکی یې یو ځل په اونۍ کې ولولئ او له ملګرو سره پرې خبرې وکړئ. د هر څپرکي په پای کې درکړل شوی تمرین ترسره کړئ. هڅه وکړئ چې د ودې سفر مو دوامداره وساتئ، څه مو چې ترې زده کول، په ورځني ژوند کې یې عملي کړئ».

تاسې چې همدا کرښې لولی، دا مو په دې پوره ګواهي ورکوي، چې تاسې لوستي خلک یاستی او حتماً مو له دې مخکې ډېر کتابونه لوستي. ډېر به مو داسې کتابونه، مقالې او یا هم ځینې لیکنې لوستې وي، چې د لوستلو پر مهال به یې تاسې ذهناً او روحاً دواړه له ځان سره وړي یاستی؛ خو له یو څه مودې وروسته به مو هغه خوند له خولې وتلی وي او نه به مو بل چا ته رسولی وي.

پوهېږی دا ولې؛ تاسې له لوستو وروسته پر هغه عمل نه دی کړی. د دغه کتاب لیکوال د همدغه کتاب له لوستو وروسته تاسې ته توصیه کوي، چې هرمرو یې له لوستو وروسته هر درس عملي کړی، که نه؛ هسې به مو وخت او خپله انرژي د باد په خوله ورکړې وي. موږ هر یو پیاوړی ځواک لرو، خو ډېر کله له خپل دغه مهارته ناخبره پاتې کېږو. د کتاب لیکوال په دې اړه وايي: «ځواک یوه په زړه پورې کلمه ده، چې له هیله منډۍ سره یو ځای مخ پر وړاندې ځي. له هیلې سره یو ځای کېږي، د بریالیتوب ژمنه کوي او پر تحقق دلالت او ښکلا ته اشاره ده. ځواک هغه کلمه ده چې اساس یې پر امکاناتو نه؛ بلکې پر باور ولاړ دی. تاسې هر یو پیاوړی ځواک لرئ».

لیکوال وايي، له هغه وخته چې تاسې دا کلمې لولی، زه پر دې باور لرم، چې تاسې خپل ځواک ته د رسېدو قوي لېوالتیا لرئ. نو اوس پوښتنه دا ده او کېدای شي ستاسې په ګډون، ډېر لوستونکي له دې پوښتنې سره مخ وي، چې څنګه کولای شو؟ ځواب یوازې د ودې لپاره مخ پر وړاندې تګ دی. تاسې باید پوره ژمن و اوسئ، سم چلند ته مو وده ورکړئ، د خپل ځواک په اړه ډېر پوه شئ، د خپلې مینې پر لور وخوځېږئ او تل له خپلو موخو سره په اړیکه کې و اوسئ. هغو مهارتونو ته وده ورکړئ، چې پر مټ یې موخو ته رسېدلی شی. په ټوله کې دا کتاب درته وايي، که غواړی خپلو موخو ته ورسېږی، خپلو خبرو ته وده ورکړئ. که غواړی ارزښت لرونکي و اوسی، باید خپل شخصیت ته وده ورکړئ. که غواړی په خپل کار کې ماهر و اوسی، خپل مهارتونه لوړ کړی.

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 اړیکو اساسات	پوهندوی محمدخان نیازی	۲۳۰؋
۲	په افغانستان کې د عنعنوي جرګو نن او پرون	عبدالجلیل وجدي	۱۵۰؋
۳	Cambridge English IELts 1 with Answers	Cambridge	۱۳۰؋
٤	Cambridge English IELts 2 with Answers		۱۳۰؋
٥	Cambridge English IELts3 with Answers		۱۳۰؋
٦	Cambridge English IELts4 with Answers		۱۳۰؋
۷	Cambridge English IELts 5 with Answers		۱۳۰؋
۸	Cambridge English IELts 6 with Answers		۱۳۰؋
۹	Cambridge English IELts 7 with Answers		۱۳۰؋
۱۰	with Answers ۸ Cambridge English IELts		۱۳۰؋
۱۱	Cambridge English IELts 9 with Answers		۱۳۰؋
۱۲	Cambridge English IELts10 with Answers		۱۳۰؋
۱۳	Cambridge English IELts 11 with Answers		۱۳۰؋
۱٤	Cambridge English IELts 12 with Answers		۱۳۰؋
۱٥	Cambridge English IELts 1 3 with Answers		۱۳۰؋
۱٦	Oxford English Grammar Course Basic	OXFORD	۳۷۰؋
۱۷	Oxford English Grammar Course Intermediate		۳۷۰؋
۱۸	Oxford English Grammar Course Advanced		۳۰۰؋
۱۹	عمومي ارواپوهنه	پوهیالی عبدالصمد بابکرخیل	۸۰؋
۲۰	قرآني اروپوهنه د قرانکریم د یادولو نهه تګلارې	دوکتور مجدی عبید	۱۲۰؋
۲۱	د یوازیتوب سل کاله	ګابریل ګارسیامارکز	۲۰۰؋
۲۲	روش تحقیق و مونوګراف نویسی	پوهاند میر محمد ظاهر حیدری	۲۰۰؋
۲۳	ادبیات معاصر افغانستان ازیاد رفته	احمد شاه فرزان	۲٥۰؋
۲٤	ساري ناروغیو کنترول او مخنیوی	دوکتورسید ذکریا هاشمی	۱۷۰؋
۲٥	دا خاوره او دا خلک	ډاکټر خالق زیار	۲۳۰؋
۲٦	ساختار های معلومات اولیه	پوهنوال دکتور سید حسن عدلیار	۳۰۰؋
۲۷	حقوق جزای اسلام و مقایسه آن با قوانین وضعی	رحیم الله روحانی	۱۰۰؋
۲۸	د نن فکر خپل بصیرت مو لوړ کړئ	نورمحمد ثاقب	٥۰؋
۲۹	د نړی ترټولو شتمن سړی	سټیون کی سکاټ	۱۰۰؋
۳۰	بریالي خلک څنګه وده کوي په ژوند کې د پرمختګ ۱٥لارې	جان مکسوېل/اېمل همدرد	۱٥۰؋

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

$	۷۹,٤٥
€	۸۹,٤۰
Rp.	٥۳٥
₹	۱۱۳۰
¥	۱۱,۳۰
£	۱۰۰

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

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

همیانی

څه وخورو، څو ښه خوب وکړو؟

ژباړه: امان الله «حنيفي»

د نړۍ له دريو يوه برخه خلک يې حتماً له بې خوبۍ سر مخ دي او ځينې خو ان ډېر وخت په خوب کې هم له ځينو ورځنيو ستونزو سر ټکوي. که په اسانه نه ويدېږي، يا د ډېر وخت لپاره خوب نه شی کولای يا له دې دواړو ستونزو سره مخ وی، بايد پوه شی چې د دې ستونزې په ريښو کې ډېر عوامل شته، چې ځينې هغه يې لکه سټرس، چاپېريالي اغېز او هغه غذا ده چې تاسې يې هره ورځ خورۍ.

ايا تر اوسه مو په دې اړه فکر کړی، چې ستاسې ځينې ورځني خوراکونه مو خوب ګډوډوي او ځينې هغه مو بيا انرژي پياوړې کوي او د ښه خوب په لرلو کې له تاسې سره مرسته کوي؟

ايا کله چې پنير او يا هم ګرمې شيدې څښۍ، هغه ورځ تر ټولو ښه خوب کوی؟ پوهېږم چې ځواب به مو حتماً هو وي.

د دغه کوچني بدلون په راوړلو سره هم تاسې کولای شی، چې په ژوند کې ښه بدلونونه راولی او ښه خوب وکړی.

د ښه خوب کولو لپاره ښه ده، چې ډېر وخت له هغو خوراکونو ګټه واخلی، چې په زياته اندازه کاربوهايدريټ او يا هم پروټين ولري.

د ښه خوب لپاره ترېپتوفان اسيد هم ښه منبع ده. څېړنې وايي چې په مغز کې د سراتونين او ملاتونين موادو د ترشح لپاره ترېپتوفان ښه سرچينه ده. دا هغه دوه هورمونونه دي چې د انسان په بدن کې د ښه او ارام خوب په راوړلو کې ډېره مرسته کوي.

په ټولو پروټين لرونکو خوراکونو کې په کمه اندازه ترېپتوفان شته. دغه اسيد په زياته اندازه په ماستو، شيدو، خرما، د چرګ غوښه او هګيو کې پيدا کېږي. ترېپتوفان هغه وخت په وجود کې خپل اغېز ښودلی شي، کله چې د مغز امنيتي سيستم ته داخل او له امينو اسيدونو سره مبارزه وکړي. د يوې څېړنې پايلې ښيي چې د هغو خوراکونو خوړل، چې په زياته اندازه کاربوهايدريټ او ترېپتوفان ولري، د امينو اسيدونو په له منځه وړلو يا له اندازې د هغه د زياتې کچې په راکمولو کې مرسته کوي.

کاربوهايدريټ په بدن کې د انسولين په ترشح کې مرسته کوي. دا هغه ماده ده چې د وينې له جريان څخه امينو اسيدونه پاکوي او له پاکولو وروسته يې ترېپتوفان مغز ته رسوي.

البته په دې اړه لا تر اوسه څېړنې دوام لري او وايي چې په ورځنيو خوراکونو کې د ترېپتوفان اندازه لا هم کمه ده او معلومه ده چې اغېزه يې هم کمزورې ده.

د ښه خوب کولو لپاره ښه ده، چې د ډېرې قهوې او ګازي مشروباتو له څښلو لاس واخلی. که په سختۍ مو خوب وړي، ښه ده چې د ګازي مشروباتو پر ځای له نسبتاً سوړ چای څښلو څخه ګټه واخلئ.

د ګرمو شيدو څښل هم د ښه خوب په کولو کې درسره مرسته کوي. ګرمې شيدې ملاتونين اسيد لري، دا هغه هورمون دی چې په بدن کې د خوب راوړلو په حس کې درسره مرسته کوي. شيدې پر دې سربېره ترېپتوفان هم لري. دغه اسيد په بدن کې امينو اسيدونه له منځه وړي. هڅه وکړئ چې هر سهار يو ګيلاس ګرمې شيدې وڅښئ، څو مو د وينې د جريان له لارې ترېپتوفان مغز ته ورسېږي.

که له خوبه مخکې يو څو ځلې اوبه او يا هم کوم بل جوس وڅښۍ، کېدای شي ستاسې بدن ته کوم زيان ونه رسوي؛ خو که دغه کار پر يو عادت بدل کړی، کېدای شي د وخت په تېرېدو سره د بېخوابۍ په ګډون، ستاسې بدن ته نور زيانونه هم ورسوي.

د بابونې چای څښل په بدن کې د ګليسين په ترشح کې مرسته کوي. دا هغه امينو اسيد دی چې د اعصابو په ارامولو کې مرسته کوي. په پخوانې روم کې د بېخوابۍ د له منځه وړلو لپاره د سنبل‌الطيف له چايو څخه ګټه اخيستل کېده. پر دغه چايو شوې څېړنې ښيي، چې د دغه چای څښل د خوب وخت کموي؛ مانا دا چې د دوو ساعتونو پر ځای د خوب اندازه يو نيم ساعت ته راټيټوي؛ خو کيفيت يې ډېر ښه کوي. مانا دا چې د يو ساعت خوب کولو پر ځای مو د دوو ساعتونو دمه جوړېږي. څېړنې دا هم ښيي چې د سنبل‌الطيف چای څښل، په بدن کې د ګاما امينوبوټريک اسيد کچه لوړوي. دا هغه اسيد دی چې د مغز د سلولونو په تنظيم او د اظطراب په له منځه وړلو کې مرسته کوي.

که د شپې نيمايي کې له دې وجې چې تږي ياستی يا تشناب ته ځی، له خوبه راپاڅېږی، حتماً مو خوب ګډوډ کېږي. په ياد لری چې دې ورځې له خوا په کاپي اندازه اوبه وڅښئ، څو بيا په نيمه شپه د اوبو لپاره له خوبه راويښ نه شی.

د اروپا د غذايي توکو د سلامتيا سازمان سپارښتنه کوي، چې ښځې بايد د ورځې په اوږدو کې ۱،٦ او نارينه بايد دوه ليټره اوبه وڅښي، چې دغه اندازه له ۸-۱۰ دوه سوه ملي ليټره ګيلاسونو اوبو اندازه کېږي.

څه وخت بايد ډوډۍ وخورو؟

څېړنې ښيي چې د ورځې په اوږدو کې د ډوډۍ خوراک کولای شي د شپې لخوا د خوب پر کيفيت او اندازه اغېز وکړي. زموږ ټولو بدنونه يو داخلي ساعت لري، چې د لوړې په وخت کې خپله زنګ کوي.

هغه څېړنې چې پر موږکانو ترسره شوې، پايلو يې ښودلې، کله چې هغوی ته په نامنظم ډول خواړه ورکړل شوي دي، د بدن داخلي ساعت يې په نامنظم ډول کار کړی دی. کله چې د خوراک کچه کمه وي، په بدن کې د غذا لپاره اېښودل شوی ساعت د بدن له بيروني ساعت څخه مخکې کېږي او دا د دې باعث کېږي چې موږکان د غذا تر پيدا کولو پورې بيدار پاتې شي. پر موږکانو دغه شوې څېړنې د انسانانو په حق کې پوره صدق نه کوي، خو جالبه دا ده چې د غذا کچه او پر وخت يې خوړل پر خوب څومره اغېز کوي.

منظم اوسئ

عادت تر ټولو زيات پر خوب اغېز لري. د غذا خوړلو لپاره د منظم مهالوېش لرل، د شپې له خوا د ښه خوب په کولو کې تر بل هرڅه درسره ډېره مرسته کوي. ښه ده چې د خوب کټ له تلو څلور ساعته مخکې ډوډۍ وخوری. که مو په وس پوره وي او له لاسه مو کېږي، د خوب خونې ته له تلو څلور ساعته مخکې هغه جوس يا چای وڅښئ، چې د خوب په راوړلو کې درسره مرسته کولای شي

طالبانو د افغان حکومت له زندانونو د خپلو بنديانو د خوشي کېدو هر کلی کړی دی

طالبانو د افغان حکومت له خوا د خپلو زندانيانو د خوشي کېدو هر کلی کړی او تمه يې ښودلې چې دغه لړۍ به دوام ومومي.

طالبان په داسې مهال کې د افغان حکومت له خوا د خپلو زندانيانو پر خوشي کېدو خوښي ښيي، چې وړمه ورځ هم د هرات له زندان څخه د ولسمشر غني د فرمان له مخې، ۳۸ طالب زندانيان خوشي شول.

د هرات د والي وياند جيلاني فرهاد امريکا غږ ته ويلي، چې ياد کسان په هرات او بادغيس ولايتونو کې د طالبانو په ليکو کې د نظام ضد وسله والو فعاليتونو په تور نيول شوي وو.

هغه ويلي: «دغه کسان چې د دولت ضد فعاليتونو په تور د محاکمو له خوا پر بند محکوم شوي وو، د ولسمشر غني د هدايت په اساس، د کوچني اختر په مناسبت يې د بند پاتې موده وبښل شوه او خوشي شول».

طالبانو ويلي چې افغان حکومت د ثرخي پله او بګرام زندانونو په ګډون، له ځينو نورو زندانونو څخه د بنديانو د خوشي کولو لړۍ پيل کړې ده.

طالبانو رسنيو ته په رالېږلي اعلاميه کې ويلي: «د اسلامي امارت د بنديانو چارو کمېسيون د راخلاصو شوو بنديانو ازادي يو ښه ګام بولي او د دې پروسې د دوام غوښتنه کوي».

په اعلاميه کې راغلي، د حکومت له خوا په خوشي کېدونکو زندانيانو کې يوازې ۲٦۱ تنه د دغه ډلې وسله وال دي او پاتې هغه کسان دي چې د «ناسمو» معلوماتو په اساس زنداني شوي وو.

په همدې مهال په کابل کې د امريکا سفير جان باس هم په يوه ټوېټ کې د افغان حکومت له خوا د کوچني اختر په مناسبت د طالب زندانيانو د خوشي کولو هرکلی کړی دی.

جان باس ويلي چې ياد کار به تلپاتې سولې او پخلاينې ته د رسېدو لپاره د يو بل له منلو څخه سرچينه واخلي.

هغه ويلي چې برعکس د افغان حکومت زندانيان طالبان نه خوشي کوي، بلکې د افغان سرتېرو لخوا د عملياتو پر مهال خوشي کېږي.

دا په داسې حال کې ده چې ولسمشر غني روانه مياشت اعلان وکړ، چې د کوچني اختر په مناسبت او د سولې مشورتي لويې جرګې د غوښتنې په اساس، به ۸۸۷ زندانيان خوشي کړي.

د افغان حکومت يوې سرچينې امريکا غږ ته ويلي، خوشي کېدونکي ټول زندانيان چې شمېر يې سلګونو تنو ته رسېږي، وسله وال طالبان دي.

سرچينې زياته کړې چې ياد طالب زندانيان د افغانستان د ملي امنيت رياست او عدلي او قضايي ارګانونو تر څېړنو وروسته خوشي کېږي.

که څه هم تر دې مهاله د افغانستان په زندانونو کې د بندي طالب زندانيانو کره شمېره معلومه نه ده، خو ويل کېږي چې شمېر يې زرګونو تنو ته رسېږي.

په کابل کې د پاکستاني ويزې اخيستو نرخ دوو سوو ډالرو ته لوړ شوی دی

پرون په کابل ښار کې لسګونو کسانو د پاکستان سفارت مخې ته لاريون کړی و. دوی ادعا کوله چې د پاکستان سفارت لومړی هغو کسانو ته وېزې ورکوي، چې کمېشنکارانو ته يې پيسې ورکړې وي. د کابل د پغمان ولسوالۍ اوسېدونکي فضل حق او د لاريون ګډونوال ويلي، چې ځينې کسان کمېشنکارانو ته پيسې ورکوي او په دوو- دريو ورځو او يا يوه اونۍ کې د پاکستان وېزه ترلاسه کوي. د نوموړي په خبره، کمېشنکاران په ۲۴ ساعتونو کې د وېزې ترلاسه کولو په بدل کې ۲۰۰ امريکايي ډالره، په دريو ورځو کې د وېزې ترلاسه کولو په بدل کې ۱٥۰ ډالره او په يوه اونۍ کې د وېزې ترلاسه کولو په بدل کې سل ډالره اخلي. داسې هم ويل کېږي چې د سفارت کوچنۍ دروازه يوازې د کمېشنکارانو لپاره ځانګړې شوې او دوی د هماغې دروازې له لارې سفارت ته ننوزي او لومړی د هغو خلکو کارونه خلاصوي، چې دوی ته يې پيسې ورکړې وي. لاريون کوونکو ويلي چې دلته د سفارت خوا کې له عريضه ليکونکو نيولې، تر کمېشنکارانو او ان پوليسو پورې ټول د ويزې په بدل کې له دوی پيسې اخلي. دوی په دې برخه کې د فساد پر ختمولو او هر چا ته پر خپل وخت د ويزې پر ورکړه ټينګار کړی دی او له افغان حکومت څخه يې د يادې ستونزې د حل غوښتنه کړې ده.

په کابل کې د پاکستان سفير زاهد نصرالله خان څه موده مخکې ويلي وو، چې دوی هره ورځ په ټول افغانستان کې شاوخوا څلورو زرو کسانو ته وېزې ورکوي او تر دې د ډېرو وېزو ورکولو وړتيا نه لري.

ويزه اخيستونکي وايي چې پخوا به کمېشنکارانو د بېړنۍ ويزې اخيستو لپاره دوه زره افغانۍ اخيستې، خو کله چې پاکستان هندوستان ته د افغانستان هوايي حريم وتړلو، پر پاکستان سفارت د ناروغو افغانانو ګڼه ګوڼه زياته شوه او هماغه وو چې د پاکستاني ويزې نرخ تر دوه سوو ډالرو لوړ شو. په جلال اباد ښار کې د پاکستان په قونسلګرۍ کې هم ويزه اخيستونکي له يادې ستونزې سر ټکوي او وايي چې هلته له دوی نه د پاکستان د ويزې په بدل کې ان ۳۰۰ امريکايي ډالره هم اخيستل کېږي.

ويزه اخيستونکي د سفارت افغان امنيتي کارکوونکي هم په دغه فساد کې شريک بولي او وايي چې فساد ته تر ډېره امنيتي منسوبينو زمينه مساعده کړې او له پاکستاني ډيپلوماټانو سره شريک شوي او له مجبورو ويزه اخيستونکو پيسې اخلي.

لاريون کوونکو ويلي چې ډېر کله يې دا حال په خپلو سترګو ليدلی، چې افغان پوليس له خلکو د پيسو په بدل کې پاسپورټونه اخلي او بيا يې پاکستاني لوري ته تسليموي.

مسیر ورځپاڼه
مسوول مدير: اسدالله وحيدي
مرستيال: شفيق اميرزی
اېډېټران: جواد تيموري او امان الله حنيفي
ليکوالان: اېمل خان، نذير احمد سهار او شفيق همدرد
خبريالان: حميدالله حميدي، حکمت آرين او حشمت الله نوري
ګرافيک او ډيزاين: ارمان
چاپخونه: وايګل چاپ ۰۲۰۲٥۱۲٦۲٦ ۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦

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

Maseer
New Vision, New Journey
Daily

چهارشنبه د ۱۳۹۸ د غبرگولي ۲۲مه | د ۲۰۱۹ د جون ۱۲مه | دریيم کال | ۳۸٦یمه گڼه

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

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننگرهار	خوست
۲۷	۳۲	۳٦	۳۲	۳۷	۲۹
۱۰	۱۵	۱۷	۱۷	۲۰	۱۸

شرعي وختونه: سهار ۰۲:۵۹ | لمر ختل ۰٤:٤۰ | ماسپښين ۱۱:٥٤ | مازیگر ۰۳:٤۰ | ماښام ۰۷:۰۹ | ماخوستن ۰۸:٥۲

نړۍ

روحاني: له روانو لانجو سره د ایران د ۲۰۱۵ ز کال اټومي تړون د خوندیتوب ارزښت لري

۳

جرمني: اروپايي ټولنه له برېتانيا سره د برېکزېټ پر سر د خبرو نوي پړاو ته لېوالتيا نه لري

جرمنـي ويلـي، برېټانيـا بـه لـه اروپايـي اتحاديـې څخـه د وتلـو تـر پرېکـړې(برېکزېـټ) بـل ښـه بديل ونـه لري.
پـه اروپايـي چـارو کـې د جرمنـي وزيـر ميشـيل روټ لـه رويټـرز خبـري آژانـس سـره پـه خبـرو کـې ويلـي، مهمـه نـه ده چـې کـه هـر څـوک د برېټانيـا لومـړی وزيـر وي، اروپايـي ټولنـه لـه دغـه هېـواد سره د برېکزېـټ پـر سر د خبـرو د نـوي پـړاو پيـل تـه لېوالتيـا نـه لـري.
نومـوړي زياتـه کـړې: «اروپايـي ټولنـه او د دغـې ټولنـې غـړي لـه خپلـې پرېکـړې نـه پـه شـا کېـږي او زه وينـم چـې د نـوي پـړاو خبـرو د پيـل لپاره هېڅ ډول لېوالتيا نشـته».
دا پـه داسـې حـال کـې ده چـې د اروپايـي کمېسـيون وياند هـم پـه دې وروسـتيو کـې ويلي وو، چـې د برېټانيا نـوی لومـړی وزيـر بـه د برېکزېـټ پـه هوکـړه کـې هېڅ ډول بدلونونـه را نـه وسـتلی شي.
دا پـه داسـې حـال کـې ده چـې پـه دې وروسـتيو کـې د برېټانيـا لومـړۍ وزيـرې ترېزامې لـه خپلـې دنـدې لـه دې کبلـه اسـتعفا وکـړه، چـې لـه اروپايي ټولنـې د دغه هېواد د بېلېدو پـر سر د شـوې هوکـړې لـه کبلـه لـه نيوکـو او ناکاميـو سره مخ شـوه.
د يادونـې ده چـې برېټانيـا هغـه لومړنـی هېـواد دی، چـې لـه اروپايي ټولنـې څخـه د وتلـو پرېکـړه يـې کـړې ده، چـې دغـه پرېکـړه يـې پـه کـور دننـه او بهـر لـه ځينـو مخالفتونـو سره هـم مـخ شـوې ده.

ملگري ملتونه: که د سوريې په شمال لوېديځ کې جگړې دوام وکړي، دوه میلیونه کسان به تېښتې ته اړ شي

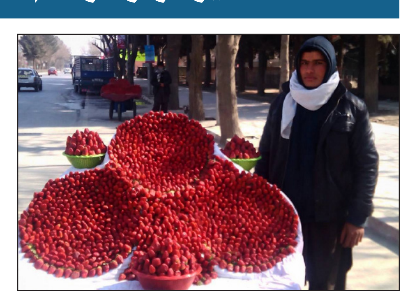
ملگرو ملتونو خبرداری ورکړی، که د سوريې په شمال لوېديځ کې جگړې دوام وکړي، ورسره سم به د يادې سيمې دوو ميليونو کسانو ته د مرستې رسونې چارې هم ټکنۍ شي او دوی اړ دي چې ترکيې ته د تېښتې لاره غوره کړي.
د رويټرز خبري اژانس د راپور له مخې، د سوريې لپاره د ملگرو ملتونو د بشري مرستو د همغږۍ مشر اندېښنه ښودلې، که په سوريه کې روان کړکېچونه دوام وکړي، ښايي دوه ميليونه کسان ترکيې ته د تېښتې لپاره اړ شي.
هغه زياته کړې: «د سوريې په شمال لوېديځ کې روان وضعيت د اندېښنې وړ دی او په سيمه کې د کړکېچ د راکمولو پر سر شوې هوکړه هم بې اغېزې ده».
د ملگرو ملتونو دغه استازي زياته کړې چې د نړيوالو قوانينو له مخې، غير نظامي او ښاري سيمې، ښوونځي، روغتونونه او نور عامه ځايونه بايد د جگړې د ډگر په توگه ونه کارول شي.
د هغه په خبره، مرستې رسوونکې سازمانونه دې هم د جگړې ښکېلو لورو ته خپل ځايونه په نښه کړي، څو دوی له لوري هدف ونه گرځول شي.
هغه دغه راز زياته کړې: «ملگرو ملتونو له مرستنديو هېوادونو او سازمانونو څخه د سوريې د اړمنو خلکو لپاره د ۳.۳ ميلياردو ډالرو غوښتنه کړې، چې تر اوسه يوازې ۵۰۰ ميليونه ډالره يې راټول شوي دي».

وکلا: در صورت ادامۀ اختلاف در ولسی جرگه، در نشست‌های جرگه شرکت نمی کنیم

هفدهمین نشست ولسی جرگه در مورد حل اختلاف میان وکلا، در حالی بی نتیجه پایان یافت که برخی وکلا می گویند، در صورت حل نشدن این مشکل، به گونۀ اعتراض در نشست‌های جرگه شرکت نمی کنند.
بعد از گشایش دور هفدهم تقنینی شورای ملی، در ۲۸ ثور در دور دوم انتخابات ریاست ولسی جرگه، برای پُست ریاست این جرگه میان کمال ناصر اصولی و میر رحمان رحمانی انتخابات شد؛ اما روی نتایج آن اختلاف میان اعضای جرگه به وجود آمد.
تا کنون برای حل این اختلاف، سه هیئت از میان اعضای جرگه توظیف شده؛ اما مشکل را حل کرده نتوانسته اند.
دیروز هفدهمین نشست عمومی ولسی جرگه، بعد از گشایش دور هفدهم شورای ملی نیز در مورد مشکل ناشی از انتخاب رئیس جرگه، بی نتیجه پایان یافت.
در اوایل روز، بر خلاف چند نشست گذشته که به دلیل حاضر نشدن شمار زیادی از اعضا نشست برگزار نمی شد، بیش از ۱۳۰ عضو جرگه در نشست عمومی این مجلس شورای ملی حضور داشتند؛ اما تا چاشت تعداد آنها به حدود سی تن رسید.
ابدال‌الله محمدی نماینده مردم سمنگان در این جرگه، ضمن تأکید بر حل اختلافات به میان آمده در جرگه گفته است که هیئت‌ها مشکل را حل کرده نمی تواند و اگر فیصله هم شود، برخی اعضا آن را نمی پذیرند.
موصوف افزوده است که این مشکل باید از طریق مصلحت حل شود و یا در مورد درست بودن و یا نبودن یک رایی که سبب جنجال شده، رای اعضای جرگه گرفته شود.
او افزوده است: «اگر مشکل حل نشد، دیگر به تالار نمی آیم».

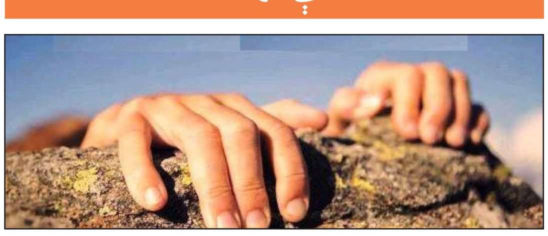
ژوند

د ځمکنیو توتو موسم دی، له گټو یې خبر شی!



ځمکني توت چې څومره ښايسته دي، په هماغه اندازه يې روغتيايي گټې هم ډېرې دي؛ دغه مېوه د ځينو ويټامينونو پر لرلو سربېره، د انټي اکسايډنټس له غوره منابعو څخه هم گڼل کېږي.
د بدن دفاعي سيستم غښتلی کوي
څېړنو ښودلې چې ځمکني توت د ويټامين سي (Vitamin C) ترلاسه کولو لپاره چې بدن يې د جوړولو وړتيا نه لري، يوه غوره منبع ده. د کليفورنيا پوهنتون د څېړونکو په خبره، که چېرې د يوې مودې لپاره په ورځني ډول ځمکني توت وخوړل شي، نو په دې مېوه کې شته انټي اکسايډنټ وړتيا د وينې برخه گرځي.
سترگې روغې ساتي
د دې لپاره چې سترگې د لمر له خطرناکو وړانگو څخه په امن کې وي او د سترگو د قرنيې په برخه کې پروټين له منځه ولاړ نه شي، ځمکني توت وخورئ.
د ځمکنيو توتو خوړل د سرطان مخه نيسي
ويټامين سي هغه څه دي چې د سرطان په مخنيوي کې گټور دي. دغه ويټامين د بدن دفاعي نظام غښتلی کوي او سربېره پر دې د مختلفو ناروغيو پر وړاندې مقاومت کوي. د يوې څېړنې پر بنسټ په ځمکنيو توتو کې شته ايلاجيک اسيد (Ellagic Acid) نومي گټور مواد د سرطان ضد خاصيت لري او د سرطاني حجراتو د زياتېدو او پرمختگ مخه نيسي.
د وينې فشار نورمال ساتي
په ځمکنيو توتو کې پوټاشيم يوه بله گټوره ماده ده، چې نه يوازې د وينې فشار کنټرولوي، بلکې د وينې لوړ فشار په کمولو کې هم مرسته کوي.

هیلي او هڅه



د هيلو ټولگه مو بايد داسې تنظيم کړئ چې هيلې مو په کې نه ډېرې اوږدې او نه هم ډېرې لويې وي، بلکې له ډېرو وړو کارونو يې پيل کړی. د بېلگې په ډول، که لويې هيلې لرى، وايې چې څنگه کولای شم نوی کور واخلم؟ وروستۍ ماډل موټر په څه ډول واخلم؟ دا لويې هيلې دي.
د دې لپاره چې دغو لويو هيلو ته ورسېږی، دا هم بايد له ياده ونه باسئ چې ورځني کارونه مو بايد په سم ډول ترسره کړی او له وړو هيلو پيل وکړئ. ښه خبره ده چې تل روان و اوسو او دغه څه مو په هر وخت او هره شېبه کې يو ډول وساتو او هغه ځای ته ځان ورسوو، چې وکولای شو خپلو موخو ته يو قدم نور هم نږدې شو. څومره چې مخکې ځی، په همدې ډول به مو د هيلو شمېر هم زياتېږي او بالاخر به هغه ځای ته ورسېږی، چې په اړه به مو يې هېڅ وخت فکر نه وي کړی او ان فکر به مو ورته ونه رسېږي چې تر دغه ځايه په څه ډول را ورسېدم.