مسیر

ورځپانه

نوی لید، نوی مزل

www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۸ د چنګاښ ۱۶مه | د ۲۰۱۹ د جولای اوومه | دریم کال | ۳۹۹یمه ګڼه

پوهنتون

۴ مخ

ابن سینا پوهنتون

ابن سینا پوهنتون په خپلو دواړو څانګو کې لږ تر لږه ۳۵۰۰ محصلین لري، چې د دغه پوهنتون په فعالو پوهنځیو کې پر لوړو زده کړو بوخت دي.

په غزني کې د بڼوالۍ د ځنځیري ارزښت د ودې سکټوري پروژه پیلېږي

د کرنې وزارت له خوا به ډېر ژر د غزني په ولایت کې د کرنیزو محصولاتو او بڼوالۍ د ودې په موخه، د اسیا پراختیایي بانک په مالي مرسته د بڼوالۍ د ځنځیري ارزښت د ودې سکټوري پروژه (HVCDSP) پر کار پیل وکړي.
د دې پروژې په لړ کې بزګرانو او بڼوالو ته د سبو او مېوو د بسته بندۍ او پروسس مرکزونو جوړول، د کرنیزو محصولاتو د بسته بندۍ په پار د ماشینونو او توکو تدارک او چمتو کول، عصري سړې خونې جوړول، د محصولاتو د کیفیت د تضمین په پار د پروسس په مرکزونو کې لابراتوارونه نصبول، د دې لپاره چې د سوداګرو محصولات د کیفیت او روغتیا له پلوه ډاډمن شي، کرنیزو متشبثینو ته نړیوال سټنډرډونه او سندونه ورپېژندل او د انساجو د کښت «Tissue Culture» لابراتوارونه ایجادول او د کچالو د تولید لپاره د کلونل «Micro-Propagation» ریښو کرکېله شامل دي.

وکیلان: که د داعش د فعالیتونو مخنیوی ونه شي، په جدي ګواښ به بدل شي

۳

د قطر بین‌الافغاني خبرې، دوې تېروتنې او دوې شونتیاوې

۲ مخ

د افغانستان او پاکستان نوې اړیکې او پر افغان سوله یې اغېزې

۲ مخ

عوارض کمبود خواب؛ اگر ۲۴ ساعت نخوابیم چه اتفاقی برای ما می افتد؟

۵ مخ

د بین‌الافغاني ناستې له کبله د طالب او امریکایي پلاوي خبرې دوې ورځې وځنډېدې

په قطر کې د طالبانو او افغان پلاوي ترمنځ د بین‌الافغاني ډیالوګ تر پیل مخکې، د طالبانو او امریکایي پلاوي اووم پړاو خبرې ځنډېدلې دي.
د طالبانو او متحده ایالتونو ترمنځ په قطر کې د سولې اووم پړاو خبرو جریان کې دواړو لورو نهایي هوکړې ته د رسېدو او ګډې اعلامیې خپرېدو ته هیله مندي ښودلې وه، خو طالبانو ته نږدې سرچینې وایي چې له امریکایي استازي سره یې خبرې د جولای نهمې ورځې ته ځنډېدلې دي، خو د لوریو ترمنځ به د سولې مذاکرات جاري وي.
له دې سره قطر ته تللي افغان پلاوي چې په ترکیب کې یې شاوخوا ۴۰ کسان دي، ویلي چې له طالبانو سره د بین‌الافغاني ډیالوګ پایلو ته خوشبین دي. پخواني طالب چارواکي ملا عبدالسلام ضعیف په دې اړه ویلي: «زه په دې عقیده یم چې بین‌الافغاني ډیالوګ به ښه پایله ولري، ځکه چې تجربه دا ده چې د روان کړکېچ د حل لپاره تر خبرو او سولې بله لاره نشته». بلخوا سیاسي احزاب او د چارو شنونکي وایي، د طالبانو او امریکایي مرکچي پلاوي ترمنځ پر اساسي مسایلو(د ځواکونو وتلو او افغان خاوره د چا پر ضد نه کارولو) باندې هوکړه شوې، خو د بهرنیو ځواکونو د وتلو مهالوېش او د امریکا د استخباراتي حضور پر دوام باندې به مذاکرات دوام پیداکړي.
په ورته مهال طالبانو ته نږدې کسانو ویلي، د طالبانو او متحده ایالاتو ترمنځ اووم پړاو مذاکرات به په دوحه کې پر بین‌الافغاني مذاکراتو مثبت اغېز ولري، خو سیاسي احزاب د دغه مجلس مدیریت او د حکومت له لوري لېږل شویو افرادو موثریت کمرنګه بولي.

ګډو ځواکونو ورمه شپه د وردګو په چک ولسوالۍ کې پنځه ملکیان وژلي دي

۲ مخ

کمیتهٔ بررسی جرم‌های انتخاباتی خواستار زندانی شدن کمیشنران پیشین انتخابات شدند

کمیتهٔ بررسی قضایای جرم‌های انتخاباتی لویه څارنوالی، در دو اتهام‌نامهٔ جداگانه از ستره محکمه خواستار زندانی‌شدن دوازده کمیشنر پیشین کمیسیون‌های انتخاباتی و نیز رئیسان پیشین دارلانشاء و بخش فن‌آوری کمیسیون مستقل انتخابات شده‌است.
این اتهام نامه‌ها که در حدود سه ماه پیش از سوی کمیتهٔ بررسی قضایای جرم‌های انتخاباتی لویه څارنوالی از ولایت‌های بدخشان و کنر آماده شده‌اند، نشان می‌دهند که څارنوالان این دوسیه‌ها از بهر کارگیری نادرست از صلاحیت‌ها، حفاظت نکردن از آرای واقعی رأی دهنده‌گان، درخواست رشوه از نامزدان، برای چهارده تن از اعضای پیشین کمیسیون‌های انتخاباتی از یک سال تا پنج سال زندان از محکمه خواسته‌اند.
در ماه دلو سال گذشته، پس از برگزاری انتخابات ولسی جرگه که با چالش‌ها و تقلب‌هایی به همراه بود، اعضای کمیسیون‌های انتخاباتی از سوی رئیس‌جمهور برکنار و به لویه څارنوالی معرفی شدند. ریاست‌جمهوری در آن زمان گفت که این افراد در تقلب، استفادهٔ نادرست از صلاحیت‌ها و فساد در انتخابات ولسی جرگه دست داشته‌اند.
در عین حال نهادهای ناظر بر انتخابات، می‌گویند که باید تمامی ادعاها بر اعضای پیشین اعضای کمیسیون‌های انتخاباتی بربنیاد قانون بررسی شود. یوسف رشید، رئیس بنیاد انتخابات آزاد و عادلانه افغانستان می افزاید: «ایجاب می کرد که رئیس‌جمهور و مسؤلان درجه اول نهادها که در این عرصه دخیل استند باید این موضوع را به جدیت تعقیب می کردند».

Easy English Learning

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

دریځ

د قطر بین‌الافغاني خبرې، دوې تېروتنې او دوې شونتیاوې

لسګونه افغانان په بین‌الافغاني غونډه کې د ګډون لپاره دوحې ته رسېدلي دي. دا غونډه د جرمني او قطر په کوربه‌توب جوړېږي، چې ګډونوال به یې د سولې او د افغانستان د راتلونکي په اړه خبرې وکړي. دې غونډې ته حکومتي استازي هم وربلل شوي، خو هغوی به د حکومت په استازیتوب ګډون نه کوي، بلکې خپل شخصي نظریات به وایي او ازاد بحث به کېږي. دې غونډې ته د مدني ټولنې غړي او ځینې کم مطرح سیاستوال هم وربلل شوي دي.

دوه مسایل د ناسمو معلوماتو پر اساس له دې غونډې سره تړل کېږي. لومړی دا چې دا غونډه به له افغان حکومت سره خبرو ته لاره برابره کړي. دا ادعا ځکه سمه نه ده چې طالبان لا هم پر خپل دریځ ولاړ دي او له حکومت سره خبرې نه کوي. کله چې امریکا او نور قوتونه طالبان نه شي قانع کولی چې له حکومت سره خبرې وکړي، نو د دې غونډې ګډونوال چې کومه خاصه ځانګړنه هم نه لري، طالبان به څنګه قانع کړي چې له حکومت سره خبرې وکړي!؟ دویم دا چې ځینې کسان دا غونډه د دویم بن لپاره لومړنی ګام ګڼي. دا سمه ده چې د دویم بن هڅې رواني دي. د افغانستان لپاره د جرمني ځانګړی استازی دوه ځله کابل ته او یو ځل قطر ته ورغلی دی. په سیاسي کړیو کې دا بحث شته چې دویم بن د یو پراخ بنسټه حکومت لپاره لاره برابرولی شي، خو دا غونډه له دویم بن سره اړیکه نه لري او نه به هم په دې چاره بحث کېږي.

له دې غونډې وروسته دوې شونتیاوې دي. غونډې ته وربلل شوي کسان چې ځینې یې د سولې مخالف دي او ځینې یې هم د طالبانو په اړه دا نظر لري چې هغوی د سولې او پخلاینې خلک نه دي. کم داسې کسان پکې شته چې د سولې ملاتړي دي او غواړي له طالبانو سره جوړه وشي. اوس چې لویه برخه افراطي مخالفین قطر ته ورغلي دي، نو که د غونډې د جوړونکو موخه ترمیم وي، بیا به دا کسان کابل ته له را ګرځېدو وروسته د طالبانو په اړه مثبتې خبرې وکړي او په دې ډول به د سولې او جوړجاړي لپاره په هغو کړیو کې هم نظر مثبت شي، چې د طالبانو په اړه لا هم افراطي منفي نظر لري او هغوی د سولې او پخلاینې خلک نه ګڼي. که د دې غونډې د جوړونکو هدف د بین‌الافغاني خبرو او سولې تخریب وي، نو دا کسان چې له وړاندې د طالبانو پر ضد په خبرو او دریځ نیولو کې مخکښ دي، په پراخه کچه به د طالبانو پر ضد تبلیغات وکړي، هغوی به د سولې او جوړجاړي ضد معرفي کړي. طالبان به داسې معرفي کړي چې ګواکې غواړي واک واخلي او افغانستان له ۲۰۰۱ ز کال وړاندې مرحلې ته ور وګرځوي.

د افغانانو ترمنځ هر ډول خبرو، د نظر تبادلې او مفاهمې ته باید په مثبت نظر وکتل شي. که څه هم دا غونډه به کومه محسوسه پایله ونه لري، خو خلک همدې ته په تمه دي او غواړي چې په داسې غونډو سره د افغانانو ترمنځ فاصله کمه شي او پراخ جوړجاړي او پخلاینې ته لاره هواره شي.

د افغانستان او پاکستان نوې اړیکې او پر افغان سوله یې اغېزې

لیکنه: د ستراتیژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز

د سرطان په لومړۍ نېټه د افغان سیاسي ګوندونو مشرانو له سفر وروسته، د سرطان په شپږمه د افغانستان ولسمشر ډاکټر محمد اشرف غني د پاکستان د لومړي وزیر په رسمي بلنه چې د ملي امنیت سلاکار، کورنیو چارو وزیر او مالیې وزیر په ګډون ځینو لوړ پوړو دولتي چارواکو یې ملتیا کوله، پاکستان ته په سفر ولاړ.

دا چې له اوږده ځنډ وروسته له پاکستان سره د نویو اړیکو پیلول به د دواړو هېوادونو پر اړیکو څومره رښتینې اغېزه ولري او دا سفر به د تېرو سفرونو په پرتله څه ځانګړې لاسته راوړنې له ځان سره ولري؟ او آیا پاکستان په اوس کې د دې وړتیا لري، چې وشي کولی څو په افغان سوله کې کلیدي رول ولوبوي؟ دا او دې ته ورته پر نورو ځانګړو موضوعاتو په دغه تحلیل کې شننه شوې ده.

د ملي یووالي حکومت په دوره کې له پاکستان سره اړیکې

د ملي یووالي حکومت له رامنځ ته کېدو وروسته، ولسمشر ډاکټر محمد اشرف غني پاکستان ته د دوستۍ لاس ور اوږد کړ، د نوموړي باور دا و چې ښایي له پاکستان سره د ښو اړیکو رغول به د افغان سولې او اقتصادي پرمختګ لپاره اغېزمن ثابت شي، چې په ۲۰۱۴ ز کال کې یې خپل لومړنی سفر پاکستان ته وکړ اوله سیاسي چارواکو سره تر لیدو وروسته یې ان د فوځ ستر مرکز جي ایچ کیو ته هم سر ور ښکاره کړ. د سیاسي او فوځي کارپوهانو په وینا، نوموړي له پاکستان سره پر ځینو هوکړو هم کرښې توري کړې، خو په دې تړاو د ملي امنیت د پخواني رییس رحمت الله نبیل په ګډون، ځینو افغان چارواکو د ښاغلي غني دا کار د افغانستان د ګټو خلاف وګاڼه.

همدارنګه رنګین دادفر سپنتا چې د حامد کرزي په دوره کې د بهرنیو چارو وزیر او د ملي امنیت سلاکار په حیث یې مهمې دولتي دندې تر سره کړې دي، د حامد کرزي په ۱۳ کلنه دوره کې له پاکستان سره د افغان سولې پر سر د افغانستان ۱۳ کلنې هڅې بې پایلې ګڼلې دي.

د وخت په تېرېدو، د ملي یووالي حکومت داسې وانګېرله چې ګواکې پاکستاني لوري پر هغو هوکړو او وعدو چې د ښاغلي غني د سفر پر مهال یې کړې وې، و نه درېد، ځکه په هېواد کې جګړې لا پسې زور واخیست او د نظامي تلفاتو ترڅنګ، د ملکي خلکو تلفات هم ورځ تر بلې خورا لوړ شول، نو په همدې توګه له یاد هېواد سره د بې باورۍ فضاء بیا ځلې رامنځ ته شوه، د هند په امرتسر کې د اسیا زړه په شپږم کنفرانس کې ښاغلي غني د پاکستان هغه اعلان شوې مرسته چې د افغانستان د اقتصادي پرمختګ لپاره یې اعلان کړې وه، هم و نه منله او د تروریزم له ملاتړ څخه یې د یاد هېواد لاس اخیستل د مرستې په انډول مهم وګڼل او پاکستانی لوری یې د مخالفو وسله والو په ملاتړ مخامخ تورن کړ.

له څه باندې څلورو کلونو د افغان او پاکستاني لوریو ترمنځ د بې باورۍ فضاء موجوده وه او ځای یې یوازې تورونو لګولو ته پاتې و، خو په پاکستان کې د تېر کال له ټاکنو وروسته چې د انصاف ګوند پکې د هېواد پر سطحه زیاته بریا تر لاسه کړه او په پایله کې یې عمران خان د لومړي وزیر څوکۍ ته ورساوه، نوموړي تر بریا وروسته له افغانستان سره د اړیکو په رغولو ټینګار وکړ او په ځانګړې توګه یې په افغان پالیسۍ کې له واکمن فوځ سره په همغږۍ، ځینې بدلونونه رامنځ ته کړل چې ځینې کارپوهان یې په پاکستان کې اقتصادي ستونزې او په ځانګړې توګه پر یاد هېواد د نړیوال وجهي صندوق پورونو پراخېدل او د نړیوالې ټولنې له لوري فشارونه چې ګواکې له تروریزم څخه ملاتړ کوي او په همدې اړه یې یاد هېواد تر تور لېست ورساوه، ستر لاملونه بولي.

ښاغلي غني د ټلیفوني اړیکې له لارې په ټاکنو کې تر بریا وروسته عمران خان ته مبارکي وویله او کابل ته د ورتګ بلنه یې هم ورکړه، چې د نوموړي له لوري ومنل شوه. بل‌خوا په سعودي عربستان کې د اسلامي همکارۍ ټولنې د ۱۴مې غونډې په څنډو کې د ولسمشر غني او لومړي وزیر عمران خان د خپلمنځي اړیکو، له ترهګرۍ سره مبارزه، سوداګرۍ، سولې او هند ته د پاکستان د فضایي حدودو د الوتنو ممنوعیت پر موضوعاتو لنډې خبرې درلودې او د دې ترڅنګ، پاکستان ته د ملي امنیت سلاکار حمدالله محب او مهاجرینو وزیر سفر، د دواړو هېوادونو ترمنځ د باور فضاء رامنځ ته کېدو ته یو ځل بیا لاره پرانیسته.

د پاکستان اقتصادي ستونزې او له کابل سره د اړیکو رغولو اړتیا

په پاکستان کې د انصاف ګوند په ټاکنو کې تر بریا وروسته، د نوموړي هېواد اقتصاد د پخوا په پرتله مخ پر ځوړ روان شو او لاملونه یې له نړیوال وجهي صندوق څخه د نورو پورونو غوښتنه او په مقابل کې د نوموړي صندوق له لوري د ځینو وړاندیزونو او شرطونو وړاندې کول وو، چې پایله دا شوه، څو پاکستاني پولي واحد د ډالر په مقابل کې، ورځ تر بلې خپل ارزښت له لاسه ورکړي او هلته د توکو او په ځانګړې توګه د تیلو او ګازو بیې خورا لوړې شي.

بلخوا د اقتصاد پوهانو په اند، امریکا د نړیوال وجهي صندوق له لارې پاکستان سره په مرستې شک څرګندوي، چې ښایي د سي پیک پروژو په پور ادا کولو کې یاد ډالر چین ته ور کړي، نو په همدې دلیل نړیوال وجهي صندوق د سختو شرطونو تر وړاندې کولو وروسته، یاد هېواد ته پورونه ورکوي. د دې ترڅنګ، په پاکستان کې د بهرنیو پانګوالو کمښت هم یاد هېواد له اقتصادي ځوړتیا سره مخ کړی، همدغه اساسي لاملونه دي چې آن پاکستاني فوځ چې هر کال د بودیجې لویه برخه خپلوي، سږ کال پراخې اقتصادي ځوړتیا دې ته اړ کړی، چې د خپلې بودیجې یو څو سلنه برخه راښکته کړي او له بلې خوا دا هم ویل کېږي چې په یاد هېواد کې د پښتنو او بلوڅو پراخه خوځښتونه چې د خپلو حقونو غوښتنې په پار یې تر سره کوي او فوځ د یادو خوځښتونو تر شا د افغانستان لاس ګڼي، فوځ دې ته اړ کړی چې د خپلې بودیجې د را کمولو په اعلانولو سره د خلکو ملاتړ هم ځان ته را جذب کړي. د دې ترڅنګ، افغانستان اوس خپل واردات د منځنۍ اسیا له هېوادونو او ایران (چابهار بندر) له لارې تر سره کوي او له ځینو هېوادونو سره یې د هوایي دهلېزونو په جوړولو سره پر دې وتوانېد چې اقتصادي اتکا پر پاکستان باندې کمه شي. د پاکستان اوسنی حکومت چې اپوزیسیون یې انتخاب شوی حکومت ګڼي او پر دې یې تورنوي چې د فوځ له لوري رامنځ ته شوی، غواړي له افغانستان سره د مجبورۍ پر اساس خپلې اړیکې بیا ورغوي، څو له دې لارې خپلې اقتصادي ګټې خوندي کړي.

د بوربن غونډه

د جون په دوه ویشتمه د لاهور سلسلې په نوم اسلام آباد ته نږدې، د مري په بوربن نومي زړه راښکونکې سیمه کې د افغانستان سولې په تړاو غونډه، چې د دوو څېړنیزو ادارو لخوا رابلل شوې وه او ۱۸ په شاوخوا کې افغان سیاستوال چې په کې د سیاسي ګوندونو مشرانو او مهمو سیاسي څېرو لکه د حزب اسلامي مشر ګلبدین حکمتیار، د ولسمشریزو ټاکنو نوماند محمد حنیف اتمر، د سولې عالي شورا مشر کریم خلیلي او ځینو نورو پکې ونډه درلوده، چې ځینو پکې د غونډې اجنډا او د ډیورنډ کرښې دواړو لوریو ته د مېشتو ولسونو د غوښتنو خلاف څرګندونې هم درلودې او ښاغلي اتمر او حکمتیار بیا په ځانګړې توګه په افغان سوله کې د پاکستان ونډه مهمه وګڼله، که څه هم طالبانو په یاده غونډه کې ګډون نه درلود، خو د پاکستان د بهرنیو چارو وزیر شاه محمود قریشي یادې غونډې ته په پرانیستې وینا کې وویل، چې هېواد یې د افغانستان دننه امنیتي ستونزو په سبب زیات اغېزمن شوی او په افغانستان کې سوله د پاکستان د خپلو ګټو خوندي کېدو سره تړاو لري او دا غونډه یې د پاکستان په اړه د افغانستان نظر بدلولو په اړه اړینه وبلله. نوموړي د دوحې، مسکو او چین درې اړخیزو ناستو په څېر دا غونډه او د ولسمشر غني سفر مهم یاد کړل او د دې ټولو رایو ځای کول یې افغانستان ته د خپل هېواد له لوري د سولې په برخه کې د ملاتړ پیغام ورکول یاد کړل.

د دې غونډې د اجنډا موضوع‌ګانې چې د افغان سولې، مهاجرینو او دوه اړخیزو اړیکو پراخول پکې شامل وو، شاید هغه موضوع‌ګانې وي، چې له کابل څخه د ورغلیو مشرانو له واک څخه خورا لوړې وې او یوازې د خلکو په سطحه د اړیکو پراخولو په برخه کې ښایي ګټورې تمامې شي او بس.

پاکستان ته د ولسمشر غني سفر او پر افغان سوله یې اغېزې

ولسمشر غني په دې سفر کې د بهرنیو چارو وزیر شاه محمود قریشي، لومړي وزیر عمران خان او ولسمشر عارف علوي ترڅنګ د سیاسي ګوندونو له مشرانو او استازو سره ولیدل او د اسلام آباد د ستراتیژیکو څېړنو انسټیټوټ کې یې د دواړو هېوادونو په اړیکو او اقتصادي پرمختیا ترڅنګ، پاکستان ته د اقتصادي پرمختګ وړاندیزونه په ګوته کړل. د پاکستان لومړي وزیر د ښاغلي غني سفر د دواړو هېوادونو ترمنځ د نویو اړیکو پیلېدو، همکاریو او د باور فضاء رامنځته کولو لپاره مهم وګاڼه او د افغان دولت په مشرۍ یې د سولې له پروسې ملاتړ ترڅنګ، په راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو کې د خپل هېواد بې طرفۍ ټېر هم وواهه.

بلخوا پاکستاني چارواکو له افغان ولسمشر سره ژمنه کړې، چې افغان لاریو ته به د هندوستان لاره پرانیزي او د تورخم دروازه به د دواړو هېوادونو تجارتي توکو وړونکو لاریو پر وړاندې د شپې او ورځې لخوا پرانیستې اوسي، چې دا کار کولی شي د دواړو هېوادونو د صادراتو په پراخېدو کې ښه ونډه ولري، خو دا چې افغان سوداګر او همدارنګه لاریو چلونکي د وېزو اخیستو له ستونزو سره مخ دي، او نه شي کولی خپل سوداګریز توکي پر وخت پاکستاني مارکېټونو ته ورسوي، نو ښایي د افغانستان پر صادراتو ښه اغېزه و نه لري. خو داسې تمه کېږي چې د تجارت او صنعت په برخه کې د پاکستان لومړي وزیر سلاکار عبدالرزاق داوود به په لنډ وخت کې کابل ته سفر ولري، که افغان لورې یاده ستونزه ورسره حل کړي، کېدلی شي د افغان سوداګرو لپاره ښې پایلې ولري.

د ښاغلي غني تر سفر وړاندې، په راتلونکو ولسمشریزو ټاکنو کې د نوموړي لومړي معاون امرالله صالح د پاکستان سیاستونه او پالیسۍ ناکامې او نه بدلېدونکې وبللې او د نوموړي په خبره چې پاکستان د طالبانو په څېر وسله والو ډلو په ملاتړ غواړي خپلې ګټې خوندي کړي او د ډاکټر غني اوسنی سفر یې د کابل او نړیوالې ټولنې وروستی انتظار وباله، څو ولیدل شي چې پاکستان څومره عملي ګامونه اخلي.

له یوې خوا د ډاکټر غني د دې سفر په اجنډا کې سوله مهم بحث یادېده او د پاکستاني چارواکو او کارپوهانو په وینا چې د ډاکتر غني دا سفر یې د مجبورۍ سفر ګاڼه او په سوله کې یې د خپل هېواد ونډه مهمه ګڼله، خو بل‌خوا د امرالله صالح وروستۍ څرګندونې چې طالبان یې بې سواده وبلل او د ښاغلي غني تر سفر وړاندې د بوربن غونډه چې په اصطلاح د سولې په اړه جوړه شوې وه، ناکامه غونډه وبلله او افغان مشران یې پړه وبلل، چې ګواکې هلته یې له ملي ګټو څخه دفاع نه ده کړې، چې د سولې په برخه کې دا ډول څرګندونې د ښاغلي غني د سفر اجنډا تر پوښتنې لاندې راولي.

پایله

د ډاکټر غني دغه سفر له ځان سره څه ځانګړې لاسته راوړنې نه درلودې، ځکه طالبان تل کابل پر دې پړ ګڼي، چې ګواکې دوی پاکستان ته منسوبوي او دا ډول څرګندونې یې نه یوازې غندلې دي، بلکې له افغان حکومت سره یې په نه خبرو ټینګار هم کړی دی. د طالبانو د پخواني سفیر ملا عبدالسلام ضعیف په خبره، تېرو تجربو ښودلې چې د سیمې هېوادونه نه شي کولی په افغان سوله کې ښه رول ادا کړي، دا ځکه چې د نوموړي په خبره، هغوی د خپلو ګټو لپاره هڅې کوي او یوازې د طالبانو او امریکا مخامخ خبرې کولی شي د افغان سولې لپاره ګټورې ثابتې شي، چې تر اوسه د امریکا او طالبانو د مخامخ خبرو شپږ پړاوونه تر سره شوي او اووم پړاو خبرې د دې کرښو تر لیکلو پورې په قطر کې روانې دي او پایلې به یې وروسته څرګندې شي.

دا چې د جګړې مهم لوری طالبان تشکیلوي او په افغانستان کې سوله راتلل تر هغوی پورې تړلې ده او په اوس کې د طالبانو کامیابه سیمه‌ییزه ډیپلوماسي چې په دې سره یې وکولای شول خپل ځانونه یو څه اندازه د پاکستان له سیاسي نفوذ نه خلاص کړي او بل د پاکستان خراب اقتصادي وضعیت د سیمې او نړۍ له هېوادونو سره د اړیکو خرابوالی هغه څه روښانه کوي، چې پاکستان په اوسنیو شرایطو کې نه شي کولای چې طالبان له افغان حکومت سره د خبرو مېز ته حاضر کړي. نو له همدې امله پر پاکستان باور چې و به کولی شي په افغان سوله کې مهم او عاجل کردار ولوبوي، ناشونی ښکاري او د ډاکټر غني دا سفر د تېرو هغو سفرونو په څېر دی، چې مخکې یې تر سره کړي او په پایله کې یې په افغانستان کې لا جګړې زور اخیستی او بس.

وکیلان: که د داعش د فعالیتونو مخنیوی ونه شي، په جدي ګواښ به بدل شي

د هېواد په شمال کې داعش ډله په جدي خطر د بدلېدو په حال کې ده.
په ملي شورا کې د سرپل او جوزجان ولایت استازي وايي، داعش ډله په دغو ولایتونو کې په یوه ستر ګواښ د بدلېدو په حال کې ده او که یې مخه ونه نیول شي، تر طالبانو به ډېر جدي خطر وي.
په ورته مهال ملي دفاع وزارت وایي، د شمالي ولایتونو په ګډون په ټول افغانستان کې د دې ډلې پرضد جدي اقدامات شوي او د حضور پراختیا ته یې فُرصت نه ورکوي.
په جوزجان او فاریاب ولایتونو کې د داعش جنګیالیو د حضور په تړاو تر اندېښنو وروسته په ملي شورا کې د سرپل او جوزجان ولایت استازي وایي، چې که حکومت د دغې ډلې مخه ونه نیسي، خپل حضور به پراخ کړي او خلکو ته به جدي سرخوږی پیدا کړي.
دوی وایي، داعش ډله اوسمهال په دغو ولایتونو کې ورځ تربلې د پیاوړي کېدو په حال کې ده، خو حکومت یې پر وړاندې تر اوسه هېڅ اقدامات نه دي کړي.
په ولسي جرګه کې د پروان د خلکو استازی عبدالظاهر سالنګي وایي: « که په شمال کې د داعش ډلې فعالیتونو ته جدي پام ونه شي، نو په دې پوه شئ چې دغه ډله په راتلونکي کې د طالبانو په پرتله لوی او جدي ګواښ دی».
د داعش ډلې په تړاو دغه څرګندونې داسې مهال دي، چې تردې مخکې د ولسمشر لومړي مرستیال جنرال دوستم، د فاریاب والي نقیب الله فایق او په ملي شورا کې د دغو ولایتونو استازو هم اندېښنه ښودلې وه، چې داعش د جلب و جذب په حال کې ده او د خپل نفوذ سیمه پراخوي، خو ملي دفاع وزارت وایي، چې داعش ډله د افغانستان په شمال کې ځپل شوې ده.
د ملي دفاع وزارت د ویاند مرستیال فواد امان وایي، چې داعش ته به په هېڅ وخت فرصت ورنه کړي چې خپل حضور په دغو ولایتونو کې پراخ کړي.
نوموړی زیاتوي: « په شمال کې اوسمهال د داعش ډلې فعالیتونو تیت دي او دغه فعالیتونه هم ډېر د اندېښنې وړ نه دي، موږ په دې هڅه کې یو چې د دوی د فعالیتونو مخه ونیسو».
د افغانستان په شمال کې د داعش جنګیالیو د حضور، نفوذ او جلب او جذب په تړاو اندېښنې داسې مهال دي، چې تردې مخکې طالبانو په یوه اعلامیه کې ادعا کړې وه، چې د دوی له لوري اسیر داعش جنګیالي د بهرنیو الوتکو په واسطه ژغورل شوي او اوس د ژغورل شویو داعشیانو برخلیک معلوم نه دی.

د ژورنالېستانو د مالي ملاتړ صندوق:

د ژورنالېستانو د حقونو پخواني غله غواړي د صندوق پیسې هم غلا کړي

د ژورنالېستانو د مالي ملاتړ صندوق مشر محمد اصف وردګ وايي چې د ژورنالېستانو په نامه د ځینو ټولنو مشران چې پخوا هم د ژورنالېستانو د حقونو او پیسو په غلا او خوړلو تورن دي، غواړي د دې صندوق پیسې هم غلا کړي.
محمد اصف وردګ دا څرګندونې له هغه وروسته وکړې، چې د خبریالانو د فدراسیون په نامه د یوې ټولنې غړو ښاغلی وردګ د اصولو په نقض تورن کړ او ویې ویل چې نوموړي د صندوق دفتر شخصي کور ته وړی دی. خو د ژورنالېستانو د مالي ملاتړ صندوق مشر دا تورونه رد کړل او د خپل کار د روڼتیا ډاډ یې ورکړ او ویې ویل چې د ژورنالېستانو فدراسیون یو ناقانونه ارګان دی چې د فعالیت جواز هم نه لري.
نوموړي د صندوق په تړاو ټول معلومات له مسیر ورځپاڼې سره شریک کړل. له مسیر ورځپاڼې سره د شریک شوو معلوماتو پر اساس، دغه صندوق ته له جوړېدو تر اوسه پورې څه باندې ۱٦ میلیونه افغانۍ مرسته راغلې ده چې تر اوسه یې درې میلیونه افغانۍ او پنځه زره ډالره لګول شوي، خو د ټولو لګول شوو پیسو حساب شته چې

لګښت یې د صندوق له کړنلاې سره برابر دی.
د صندوق مشر له ټولو ژورنالېستانو او رسنیو غواړي چې که د صندوق په تړاو هر ډول شک او پوښتنه لري، نو دوی ځواب ورکولو ته تیار دي، خو ټینګار کوي چې له ژورنالېستانو پرته د ده په وینا " د ژورنالېستانو په نامه جوړو شوو دوکانونو او غلو" ته حساب نه ورکوي.
ښاغلی وردګ د ژورنالېستانو په نامه پر جوړو شوو بنسټونو غږ کوي، چې که د ژورنالېستانو د صندوق په شان د ټولو هغو پیسو حساب ورکړي چې دوی د ژورنالېستانو په نامه اخیستي دي. نوموړی ادعا کوي چې ځینو ټولنو او اشخاصو د ژورنالېستانو د حقونو په نامه پیسې اخیستې، چې بیا یې پرې زرې موټرې، کورونه او اپارتمانونه اخیستي دي.
نوموړی په ژورنالېستانو هم غږ کوي چې له دوی سره حساب وکړي.
ښاغلی وردګ وایي، د دې په اړه چې ولې یې صندوق خپل شخصي کور ته وړی دی، وايي چې زما کورنۍ په بهر کې ده، خو خپل شخصي کور مې صندوق ته ورکړی چې دفتر پکې جوړ کړي او په بدل کې یې هېڅ ډول کرایه او بل امتیاز نه اخلم.
ښاغلی وردګ وایي: ((په ۱۳۹۳ کال کې صندوق جوړ شو، موږ د کرایې پیسې نه لرلې. پنځه کاله کېږي چې صندوق ته ما شخصي کور ورکړی، نه ترې د کرایې پیسې اخلم او نه هم بل څه، بلکې په دفتر کې ډېرې کېدونکي لګښتونه هم له خپل جیب څخه ورکوم)).
ښاغلی وردګ د دې په ځواب کې چې له دومره روڼتیا سره سره ولې ځیني کسان ناراضه دي، وایي: ((یوه برخه معلومات نه لري، چې موږ حاضر یو معلومات ورکړو، خو یوه برخه د ژورنالېستانو د حقونو غله دي، چې پخوا یې هم غلا کړې او اوس هم غواړي د صندوق پیسې غلا کړي، خو موږ به اجازه ور نه کړو)).

ګډو ځواکونو وړمه شپه د وردګو په چک ولسوالۍ کې پنځه ملکیان وژلي دي

ګډو ځواکونو د میدان وردګو په چک ولسوالۍ کې د شپنیو عملیاتو پر مهال پنځه ملکي وګړي وژلي، خو د والي ویاند بیا وایي چې په برید کې شپږ وسله وال طالبان وژل شوي دي.
د سیمې یوه اوسېدونکي حیات الله حلیم پژواک ته ویلي چې دولتي ځواکونو وړمه شپه شاوخوا لس بجې د چک ولسوالۍ د ګردن مسجد درې په یاد کلي کې چاپه ووهله.
د نوموړي په خبره، په دغه برید کې د مهمدو کلي پنځه بزګران (نوازخان، عبدالحلیم، ملوک، محمد ایوب او خلیل الرحمان) چې د شپې یې اوبه لګولې، وژل شوي دي.
د هغه د معلوماتو له مخې، یادو ځواکونو د مهمدو کلي له څلورو کورونو کسان را ایستلي او کورونه یې بمبار کړي چې په دې پېښه کې هم پنځه ملکي وګړي ټپیان شوي دي. هغه ویلي چې ټپیان په سیمه کې یوه کلینیک ته لېږدول شوي دي.
د هغه په خبره، دغو ځواکونو د سیمې د خلکو دوه موټرسایکل او یو موټر هم سوځولي او د دغه کلي دوه کسان یې هم له ځان سره بیولي چې یو یې د سیف الرحمان په نوم د

یادې سیمې د یوې لیسې سرښوونکی دی.
بلخوا د طالبانو ویاند ذبیح الله مجاهد په خپله ټویټرپاڼه لیکلي چې دولتي او بهرنیو ځواکونو وړمه شپه په یاد کلي کې پنځه ملکي وګړي وژلي او دوه یې له ځان سره بیولي دي. خو د میدان وردګو د والي ویاند محب الله شریفزي ویلي، د کشفي او امنیتي ځواکونو لومړني معلومات ښیي چې د دغو عملیاتو پر مهال د دولت شپږ وسله وال مخالفین وژل شوي دي.
دا لومړی ځل نه دی چې په وردګو کې د ګډو ځواکونو په عملیاتو کې ملکیانو ته مرګ ژوبله اوړي، بلکې تر دې وړاندې هم د دغه ولایت په بېلابېلو ولسوالیو کې د هوایي بریدونو او شپنیو عملیاتو له کبله ملکي وګړو ته درانه ځاني او مالي تلفات اوښتي دي.

د اټومي انرژۍ نړیواله اداره د ایران د اټومي فعالیتونو له کبله ځانګړې غونډه جوړوي

د اټومي انرژۍ نړیواله اداره روانه اونۍ په یوه ځانګړې غونډه کې د ایران اټومي فعالیتونه څېړي.
د اټومي انرژۍ د نړیوالې ادارې د مدیره هیئت دغه ځانګړې غونډه را روانه چهارشنبه د اتریش په پلازمېنه ویانا کې چې د دې ادارې مرکزي دفتر دی، جوړېږي.
دا غونډه د امریکا د متحده ایالتونو په غوښتنه وروسته له هغې رابلل کېږي، چې تهران په دې وروستیو کې وویل، د ۲۰۱۵ ز کال د اټومي تړون له ځینو شرایطو یې سرغړونه کړې ده.
په ویانا کې د نړیوالې اټومي انرژۍ په اداره کې د متحده ایالتونو استازي جکي ولکوټ چې د دغې ځانګړې غونډې د جوړېدو غوښتنه یې کړې، په دې اړه په خپاره کړې بیان کې له دې ادارې غوښتي چې د ایران په اړه د دې ادارې پر وروستي رپوټ بحث وکړي.
دغې ادارې په خپاره کړي رپوټ کې تایید کړې، چې ایران د شوي تړون له مخې له ټاکلې کچې چې ۳۰۰ کیلوګرامه غني شویو یورانیمو د زېرمه کولو اجازه لري، تېر شوی دی.
ولکوټ په دې اړه اندېښنه څرګنده کړې او ویلي یې دي چې نړیواله ټولنه باید د ایران رژیم مسوول وبولي.
بلخوا د اټومي انرژۍ د ادارې یوه ویاند هم د دې غونډې جوړېدل تایید کړي دي.
دغه غونډه په داسې حال کې جوړېږي چې د امریکا د متحده ایالتونو او ایران ترمنځ د تهران د اټومي پروګرام له کبله کړکېچ اوج ته رسېدلی دی.
د ۲۰۱۵ ز کال د اټومي تړون پر اساس چې د ایران او نړۍ د ځواکمنو هېوادونو ترمنځ لاسلیک شوی و، د ایران د غني شویو یورانیمو اندازه باید تر ۳۰۰ کیلوګرامو وانه وړي.
خو د ایران ولسمشر حسن روحاني تېره اونۍ اعلان وکړ، چې د غني شویو یورانیمو اندازه له ټاکلې کچې اوښتې او دغه پروسه به نوره هم دوام وکړي.
تهران دغه راز ویلي چې په څو ساعتونو کې دغه نوي فعالیتونه درولی شي، خو په دې شرط چې پر ایران د امریکا له خوا لګول شوي بندیزونه چې د دغه هېواد اقتصاد یې ډېر زیانمن کړی، لرې شي.
بلخوا د نړیوالې اټومي انرژۍ په اداره کې د ایران استازي د امریکا له خوا د دغې ځانګړې غونډې د راڼللو په غبرګون کې ویلي، چې دا غونډه په خپله د واشنګټن انزوا په ډاګه کوي او امریکا د دې تړون اصلي سرغړوونکې ده.

د کتــاب خبــرې

د لوی فکر جادو

◎ لیکوال: دوکتور ډېوېډ شوارتز
◎ ژباړن: میـراحمد یـاد

دیارلسم څپرکی
څنگه د رهبر په څېر فکر وکړو؟

دوه اونۍ وروسته ټولو گډونوالو وويل چې دا تجربه يې گټوره او اغېزناکه وه. يوه ويل چې يوه شرکت سره مې خبره د قرارداد ختمولو ته رسېدلې وه، خو دا چې يوازې شوم او فکر مې وکړ، نو دا گټه را ورسېده چې د شخړې ريښه مو پيدا کړه او ستونزه مو حل کړه. د نورو ستونزو لکه کار بدلول، گډ ژوند، کور اخيستل او پوهنتون ټاکلو په اړه هم خبرې وشوې.

ټولو ويل چې خپل قوتونه او ضعفونه يې تر پخوا لا ډېر ښه پېژندلي دي.

دوی په يوه بله مهمه خبره هم پوه شوي وو: کومې پرېکړې چې له تفکر او يوازيتوب وروسته کېږي، دا په مرموز ډول ډېرې ښې او روغې وي. دوی ويل ابهام چې ختم شي، نو سمه لاره لکه الماس خپله درته ځلېږي.

دا هدفمند يوازيتوب ډېر گټور وي.

يوه ملگري مې په يوه موضوع کې خپل دريځ يو سل او اتيا درجې بدل کړ. دا چې مسأله حساسه وه، نو ما ويل چې په لامل يې پوه شم. هغه راته وويل: (ښه، که رښتيا درته ووايم، د يوې پرېکړې په اړه مې ذهن نه روښانه کېده. همداسې يوه شپه درې، درې نيمې بجې له خوبه راويښ شوم، يوه پياله چای مې کېښود، په څوکۍ کېناستم او د سهار تر اوو بجو مې فکر وکړ، تر دې وخته راته موضوع لږه روښانه شوه، بيا مې نو بايد خپله پخوانۍ پرېکړه اپوټه کړې وی.

اوس مشخصه شوه، چې زما د ملگري نوی دريځ بيخي ښه او عاقلانه و.

همدا اوس پرېکړه وکړئ چې د ورځې به لږ تر لږه (نيم ساعت) يوازې کېنئ او فکر به کوئ.

د دې کار لپاره له کار پيلولو مخکې سهار يا د شپې له کار ختمولو وروسته وختونه شه دي، خو تر ټولو ښه وخت هغه دی چې ستاسې فکر ورته تيار وي، تاسې کېنئ، د چاپېريال له شخړو ځان خلاص کړئ او فکر وکړئ.

په دې فرصت کې دوه ډوله فکر کولای شئ:

١. رهبري شوی فکر
٢. ازاد فکر

د رهبري شوي فکر لپاره، هغه ستونزه پيدا کړئ چې تاسې ورسره مخ شوي ياست، هماغه بيا له سره وگورئ. په يوازيتوب کې به مو فکر دا ستونزه سمه وارزوي او سم لارښونه به درته وکړي.

په ازاد فکر کې بيا ذهن ته واک ورکړئ چې ځان ته خپله موضوع وټاکي. په دې وخت کې مو لاشعور د حافظې له بانکه گټه اخلي او شعور مو تغذيه کوي. ازاد فکر د ځان ارزونې تر ټولو ښه لاره ده.

دا تاسې د دې پوښتنو ځوابونو ته رسوي چې: (کار څنگه ښه وکړم؟)، (له دې وروسته بايد څه وکړم؟)

دا ياد ساتئ چې د رهبرانو يو مهم کار فکر کول دي او د رهبرۍ تر ټولو ښه وسيله فکر دی. هره ورځ ځانته ډېر وخت ورکړئ، يوازې شئ او پر فکر کولو ځان بري ته ورسوئ.

لنډيز

د برياليۍ رهبرۍ لپاره دې څلورو اصولو ته پام کوئ:

١. په کومو خلکو چې نفوذ غواړئ، خپل افکار او نظريات ورسره تبادله کړئ. که مو موضوعاتو ته د نورو له سترگو او نظره وکتل، نو هغوی به هم درته کارونه وکړي. له هر کار وړاندې يو ځل ځان پوښتئ: (که د هغه کس پر ځای زه وی، څه به مې کول؟)

٢. له نورو سره په اړيکو کې د (انسانيت) قانون مراعات کړئ. ځان وپوښتئ چې: (له دې موضوع سره تر ټولو انساني چلند کوم دی؟) داسې وښيئ چې خلکو ته لومړيتوب ورکوئ. له نورو سره هغه څه وکړئ چې ځان ته يې خوښوئ. دا کار به درته گټه ولري.

٣. پر بري فکر وکړئ، باور پرې ولرئ او د ترلاسه کولو هڅې يې وکړئ. هر څه چې کوئ د اصلاح او پرمختگ فکر پکې کوئ. هر کار چې کوئ، پر لوړو معيارونو يې فکر وکړئ. کارمندان څه موده وروسته د خپل مشر په لاره روانېږي، نو هڅه وکړئ چې تاسې د تقليد ارزښت ولرئ، ځان ته ووايئ: (په کار، کور، ټولنه او هر ځای کې که پرمختگ غواړم، نو ځان به ورته وقف کوم او خدمت به يې کوم.)

٤. له ځان سره خبرو اترو ته وخت ورکړئ. پر خپل خارق العاده ذهني قوت واکمن شئ. له دې وړتيا خپلو شخصي او کاري ستونزو ته د نويو لارو چارو په موندلو کې گټه واخلئ. په دې خاطر هره ورځ څو شېبې يوازې له ځان سره تېروئ. د لويو رهبرانو په څېر فکر وکړئ. له ځان سره مشوره او مذاکره وکړئ.

دوام لري...

ابن سينا پوهنتون

حميدالله حميدي

ابن سينا پوهنتون د اساسي قانون د ۴۶ مې مادې له حکم او د لوړو زده کړو د خصوصي موسسو له مقررې سره سم، د لوړو زده کړو وزارت په منظورۍ او په دغه وزارت کې له ثبت او راجسټر وروسته په ۱۳۸۹ لمريز کال په کابل ښار کې پر فعاليت پيل وکړ.

دغه پوهنتون چې په لومړي سر کې يې د موسسې په کچه فعاليت پيل کړی و، څلور پوهنځي (سياسي علوم، اقتصاد او مديريت، حقوق او ټولنيز علوم) درلودل. د ابن سينا پوهنتون علمي او تدريسي مرستيال ذاکر حسين ارشاد وايي، سوداگريز اقتصاد، بانکي مديريت، مالي چارې، عامه او خصوصي حقوق، د جزا حقوق او جينايي علوم، نړيوالې اړيکې، سياسي افکار، ټولنپېژندنه، ژورنالېزم او فلسفه هغه نهه څانگې وې، چې د دغه پوهنتون په پورته ذکر شويو پوهنځيو کې محصلين پکې پر زده کړو بوخت وو.

يادې موسسې کله چې په ۱۳۹۲ لمريز کال کې پوهنتون ته ارتقا وکړه، نو په چوکاټ کې يې د انجنيري پوهنځی هم ور زيات شو، چې څلور ډېپارټمنټونه(سيول انجنيري، ځمکپېژندنه او معدن، مهندسي او چاپېريال ساتنه) يې درلودل. وروسته يې له لوړو زده کړو وزارت څخه د کمپيوټر ساينس پوهنځي د جوړولو جواز هم تر لاسه کړ، چې په دغه پوهنځي کې دوه ډېپارټمنټونه (معلوماتي ټکنالوژي او سافټوير انجنيرينگ) شامل وو. په ۱۳۹۱ لمريز کال يې کې خپله لومړۍ ولايتي څانگه په مزارشريف ښار کې پرانيسته. په دې څانگه کې يې د سياسي علومو، حقوقو، اقتصاد، ټولنيزو علومو او کمپيوټر ساينس په برخه کې محصلين جذب کړل. د مزارشريف څانگه يې ځانگړې کتابتون، کمپيوټر لب او مسلکي کادري غړي لري، چې له مرکزي څانگې سره په همغږۍ مخ ته ځي.

ابن سينا پوهنتون په خپلو دواړو څانگو کې لږ تر لږه ۳۵۰۰ محصلين لري، چې د دغه پوهنتون په فعالو پوهنځيو کې پر لوړو زده کړو بوخت دي. ښاغلی ذاکر حسين ارشاد وايي، چې د محصلينو ۳۰سلنه يې ښځينه جوړوي.

د نوموړي په خبره، په ۱۳۹۲ لمريز کال کې يې له لوړو زده کړو وزارت څخه د نړيوالو اړيکو په برخه کې او په ۱۳۹۳ لمريز کال کې يې د خصوصي او جزايي حقوقو په برخه کې د ماسترۍ جوازونه تر لاسه کړل او محصلين يې ورته جذب کړل. دغه پوهنتون هڅه کوي چې په نورو پوهنځيو کې هم د ماسترۍ پروگرامونه پيل کړي.

د ابن سينا پوهنتون علمي او تدريسي مرستيال ذاکر حسين ارشاد وايي، له پيله تر اوسه پورې يې لږ تر لږه ۱۵۰۰ کسان د دغه پوهنتون له بېلابېلو پوهنځيو څخه د لېسانس په کچه فارغ شوي چې ډېری يې اوس په دولتي او غير دولتي ادارو کې پر دندو بوخت دي. د نوموړي په خبره، له ماسترۍ پروگرامونو څخه يې هم تر اوسه پورې درې دورې محصلين فارغ کړي او څلورمه دوره به يې په نږدې راتلونکي کې فارغ شي.

ابن سينا پوهنتون د ورځې په دوو ټايمونو کې محصلين د زده کړو لپاره ور غواړي. په خصوصي پوهنتونونو کې تر ډېره هغه کسان زده کړې کوي، چې د زده کړو تر څنگ پر خپلو شخصي کارونو هم بوخت وي، تر ډېره خصوصي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې هڅه کوي څو د هغوی له خوښې سره سم درسي ټايمونه ورته برابر کړي. ارشاد وايي، پوهنتون يې د هر پوهنځي لپاره کافي امکانات لري، نو مارکېټ ته په کتو په کلني ډول دوی لږ تر لږه ۵۰۰ نوي محصلين په خپلو بېلابېلو پوهنځيو کې جذبوي.

دغه پوهنتون د خپلو بېلابېلو کټگوريو محصلينو لپاره د فيس په برخه کې تخفيف هم په پام کې نيولی دی. د ذاکر حسين په خبره، ممتازو محصلينو، د شهيدانو کورنيو، بې وزلو او هغه چاته چې په يو ډول نه يو ډول يې د هېواد په ابادۍ کې برخه اخيستې وي، خو اقتصادي وضعيت يې ښه نه وي، تخفيف ورکوي څو له زده کړو بې برخې نه شي او خپلې لوړې زده کړې مخ ته يوسي.

ابن سينا پوهنتون د خپلو محصلينو لپاره مجهز کتابتون، کمپيوټر لب، د مطالعې پراخ سالون او مسلکي استادان لري. د دې تر څنگ، وخت ناوخت د خپلو محصلينو د وړتياوو لوړولو لپاره ورکشاپونه، سيمينارونه او کورسونه دايروي. د ذاکر حسين په خبره، د دې ټولو تر څنگ يې د خپلو محصلينو لپاره يو انلاين کتابتون هم په دې وروستيو کې جوړ کړی دی، چې د نړۍ له بېلابېلو معتبرو تحقيقي او څېړنيزو وېبپاڼو سره تړلی، څو يې محصلين د اړتيا پر وخت خپلې ستونزې پکې حل کړي.

ابن سينا پوهنتون په کور دننه او بهر دواړو کې له پوهنتونونو سره علمي اړيکې لري. ذاکر وايي، د کابل له مرکزي پوهنتون سره د علمي اړيکو هوکړه لري او په نږدې راتلونکي کې به د کابل ښار له ځينو نورو پوهنتونونو سره هم هوکړې لاسليک کړي. په هند، ايران، ترکيه او منځنۍ اسيا کې هم له ځينو پوهنتونونو سره په اړيکه کې دي، د نظر تبادله کوي او له تجربو يې گټه اخلي.

ذاکر حسين وايي، دا چې ابن سينا پوهنتون د لوړو زده کړو وزارت په چوکاټ او د همدغه وزارت د قانون په رڼا کې فعاليت کوي، نو يوازينی هغه پوهنتون دی چې د خپلو محصلينو لپاره يې د لوړو زده کړو وزارت څخه تاييد شوي ډيپلومونه تر لاسه او خپلو فارغ شويو محصلينو ته يې وويشل. نوموړی وايي، د تحصيلي اسنادو اړوند کارونه ټول پخپله مخ ته وړي او کله چې محصل فارغ شي، د قانوني مراحلو له مخ ته بېولو وروسته ډېر ژر خپل تحصيلي اسناد تر لاسه کولی شي. نوموړی دغه راز وايي، د فارغ شويو محصلينو لپاره يې د ډيپلومونو د وېش لړۍ لا هم روانه ده.

د هغه په خبره، د محصلينو لپاره يې د زده کړو خورا ډېر امکانات او ښه اکاډميک چاپېريال برابر کړی دی. هغه وايي، ټولگي يې ټول په مډرنو تدريسي وسايلو هغه چې اړتيا ورته ليدل کېږي، سمبال دي. ښاغلی ذاکر حسين وايي، له دې سره په څنگ کې دوی وخت ناوخت خپلو محصلينو ته په اړوندو برخو کې سيمينارونه او ورکشاپونه دايروي، څو هلته په عملي ډول کار تر سره کړي، تجربې تر لاسه کړي او هر څه له نږدې وگوري، چې دغه څه له محصل سره د عملي زده کړو او له فراغت وروسته د دندې په پيدا کولو کې ډېره مرسته کوي.

د ابن سينا پوهنتون علمي او تدريسي مرستيال وايي، د خپل دغه بنسټ لپاره دوه ډوله پلان لري، چې يو يې په علمي او بل هم په ساختماني برخه کې دی.

هغه زياتوي، تازه يې د پوهنتون لپاره د ودانۍ جوړولو چارې پيل کړې چې ډېر ژر به گټې اخيستنې ته چمتو شي. دا چې په افغانستان کې د لومړي ځل لپاره خصوصي پوهنتونونو فعاليت پيل کړی، نو له فعاليت سره سمدستي دغه پوهنتونونه نه شي کولی، ټول هغه امکانات چې يو پوهنتون يا د لوړو زده کړو موسسه يې بايد ولري، برابر کړي. د هغه په خبره، لږ تر لږه تر هغه چې خصوصي پوهنتونونه پر خپلو پښو درېږي، بايد په دې برخه کې ور سره افغان حکومت او په ځانگړې توگه د لوړو زده کړو وزارت مرسته وکړي.

د ابن سينا پوهنتون اداره په ځانگړې توگه له لوړو زده کړو وزارت څخه کومه غوښتنه او گيله نه لري، خو وايي، په ټوله کې بايد له خصوصي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو له موسسو سره تر هغه پورې مرسته وشي، چې پر پښو ودرېږي او هغه څه يې چې پر دغه وزارت حق بلل کېږي، په ورکولو کې يې ناغېږي ونه کړي.

اقتصاد

د اسعارو بيې

$	۸۰,۲۰
€	۸۹,۹۰
Rp.	۵۱۰
₹	۱۱۶۰
¥	۱۱,۵۰
£	۹۹,۸۰

پروازونه

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

Kam Air

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

flydubai

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

بيړنۍ شميري

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

همیانی

عوارض کمبود خواب؛ اگر ۲۴ ساعت نخوابیم چه اتفاقی برای ما می افتد؟

ترجمه: احمد فردوسی

خواب کافی برای سلامت جسم و روح انسان لازمی است. عوارض کمبود خواب و بی‌خوابی برای سلامتی ممکن است کوتاه‌مدت و بلندمدت باشد. متخصصان توصیه کرده‌اند که بزرگسالان ۱۸ تا ٦۰ ساله، هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابند. این در حالی است که بنابر تحقیقات انجام شده، ۳۵ درصد از بزرگ‌سالان خواب کافی ندارند.

کسانی که می‌خواهند طبق توصیه متخصصان عمل کنند، نباید بیش از ۱۷ ساعت در روز بیدار باشند. آن‌هایی که بیش از این مدت بیدار می‌مانند، دچار عوارض کمبود خواب می‌شوند. در این مقاله به شما می‌گوییم هر فردی چی مدت می‌تواند بیدار بماند و عوارض کمبود خواب طی ۷۲ ساعت را هم مرور می‌کنیم. درباره عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت کمبود خواب، مقدار خواب مورد نیاز هر فرد و بهداشت خواب هم مطالبی بیان می‌کنیم.

چه‌مدت می‌توان بیدار ماند؟

مقدار خواب برای افراد مختلف، فرق می‌کند و به سن‌وسال فرد بستگی دارد. برای مثال، نوزادان تقریباً دو برابر بزرگسالان به خواب احتیاج دارند. با این حال هنوز مشخص نیست که انسان چه‌مدت می‌تواند بدون خواب سر کند. بنابر تحقیقی که در سال ۲۰۱۰ م انجام شده، رکورد جهانی نخوابیدن، ۲٦٦ ساعت است، کمی بیشتر از ۱۱ روز.

معروف‌ترین تجربه کمبود خواب، در سال ۱۹٦۴ م اتفاق افتاد. در این سال، یک شاگرد به‌نام رندی گاردنر (Randy Gardner) توانست ۲٦۴ ساعت بیدار بماند. در اواخر روز یازدهم، گاردنر دچار پارانوئید شد و شروع به هذیان گفتن کرد. گزارش‌ها حاکی از آن هستند که وی بدون اینکه دچار عوارض بلندمدت جسمی یا روحی شود، بهبود یافت.

کمبود خواب چیست؟

کمبود خواب یا محرومیت از خواب زمانی روی می‌دهد که فرد کمتر از زمان مورد نیاز بدنش، می‌خوابد. آثار کمبود خواب در هر فردی فرق دارد. بچه‌ها و نوجوان‌ها بیشتر از بزرگسال‌ها به خواب نیاز دارند، چون مغز و بدن آن‌ها هنوز در حال رشد است. به همین خاطر، آثار کمبود خواب در بچه‌ها ممکن است شدیدتر باشد یا بیشتر طول بکشد.

عوارض عمومی کمبود خواب در بزرگ‌سالان عبارت‌اند از:

خستگی و خواب آلودگی طی روز؛
مشکل در تمرکز، هوشیاری و حافظه؛
کاهش تعادل؛
تحریک‌پذیری؛
افزایش اشتها؛
تغییر خلق‌وخو.

کمبود خواب مزمن یا طولانی‌مدت، می‌تواند ریسک دچار شدن به بیماری‌هایی همچون چاقی مفرط، دیابت و بیماری قلبی را هم افزایش بدهد.

آیا کمبود خواب باعث مرگ هم می‌شود؟

کمبود خواب در بعضی شرایط کشنده است. برای مثال، کمبود خواب می‌تواند ریسک تصادف‌های خطرناک را افزایش بدهد. آمار حاکی از آن هستند که طی سال ۲۰۱۵ م فقط در ایالات متحده، ۹۰ هزار تصادف به‌علت خواب‌آلودگی راننده‌ها اتفاق افتادند. طی سال ۲۰۱۷ م هم خواب‌آلودگی هنگام رانندگی، جان ۷۹۵ نفر را در این کشور گرفته است.

اختلال خواب بسیار نادری به‌نام بی‌خوابی خانوادگی مرگ‌آور (Fatal Familial Insomnia) هم وجود دارد که می‌تواند منجر به مرگ شود. بی‌خوابی خانوادگی مرگ‌آور، بیماری ارثی است که به‌خاطر جهش در جن تولیدکننده پروتین پریون (PRNP) ایجاد می‌شود. این جن جهش‌یافته، پریون‌های تاشده‌ای تولید می‌کند که در تالاموس انباشته می‌شوند، یعنی همان قسمتی از مغز که خواب را تنظیم می‌کند.

علامت‌های بی‌خوابی خانوادگی مرگ‌آور، معمولاً در اواسط میان‌سالی ظاهر می‌شوند و عبارت‌اند از:

بی‌خوابی ملایمی که به‌تدریج بدتر می شو د ؛
کاهش وزن؛
کاهش اشتها؛
تغییر در دمای بدن؛
زوال عقل با روند رشد سریع.

در حال حاضر هیچگونه درمانی برای این بیماری وجود ندارد، و معمولاً طی ۱۲ تا ۱۸ ماه از بروز نخستین نشانه‌ها، فرد مبتلا می‌میرد.

اگر ۲۴ ساعت نخوابیم چه می‌شود؟

آثار کمبود خواب در بیشتر افراد پس از ۲۴ ساعت بروز می‌یابد. متخصصان معتقدند که بیدار ماندن به‌مدت ۲۴ ساعت، مانند داشتن ۰,۱۰ درصد میزان الکول خون (BAC) است. در کشور آمریکا رانندگی با ۰,۰۸ درصد یا بیشتر از آن میزان الکول خون، غیرقانونی است.

۲۴ ساعت بی‌خوابی می‌تواند پیامدهای زیر را به‌دنبال داشته باشد:

خواب‌آلودگی؛
تحریک‌پذیری؛
مشکل در تمرکز و به‌یادآوری؛
کاهش تعادل؛
اختلال در تصمیم‌گیری؛
مشکل در حافظه کوتاه‌مدت؛
افزایش سطح هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول و آدرنالین؛
افزایش سطح قند خون؛
خطر ایجاد تصادف‌های مختلف؛
تنش عضلانی.

خیلی از این پیامدها به این خاطر روی می‌دهند که مغز تلاش می‌کند با ورود به وضعیتی که داکتران آن را «خواب موضعی» می‌نامند، انرژی ذخیره کند. در حالت خواب موضعی، بدن به‌طور موقت نورون‌ها را در بعضی قسمت‌های مغز خاموش می‌کند، و در بعضی دیگر آن‌ها را فعال نگه می‌دارد. کسانی که وارد حالت خواب موضعی شده‌اند، به‌ظاهر کاملاً بیدار هستند، اما توانایی آن‌ها برای انجام کارهای پیچیده بسیار کاهش می‌یابد. کمبود خواب چرخه خواب و بیداری طبیعی بدن را هم دچار اختلال می‌کند، که روی هورمون‌ها تنظیم‌کننده رشد، اشتها، متابولیزم، استرس و دستگاه ایمنی اثر می‌گذارد.

اگر ۴۸ ساعت نخوابیم چه می‌شود؟

هرچقدر فرد بیشتر بیدار بماند، آثار کمبود خواب شدت می‌یابند. عملکرد شناختی فرد پس از ۴۸ ساعت بی‌خوابی، بدتر شده و وی به‌شدت خسته می‌شود. در این مرحله، مغز کم‌کم وارد دوره‌های کوتاهی از ناهوشیاری کامل می‌شود که به آن مایکرو سلیپ (Microsleep) هم می‌گویند. این حالت ناخواسته ایجاد شده و ممکن است چند لحظه طول بکشد.

اگر ۷۲ ساعت نخوابیم چه می‌شود؟

پس از ۷۲ ساعت بی‌خوابی، نشانه‌های کمبود خواب و خستگی شدیدتر از قبل می‌شوند. سه روز بی‌خوابی، آثار شدیدی روی وضعیت و شناخت فرد می‌گذارد. در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۵ م انجام شد، دو فضانورد که به‌مدت ۷۲ ساعت بیدار مانند، دچار اختلال عملکرد شناختی، افزایش ضربان قلب، و کاهش احساسات مثبت شدند.

بعضی از پیامدهای ۷۲ ساعت بیدارماندن عبارت‌اند از:

خستگی مفرط؛
دشواری در انجام چند کار هم‌زمان؛
مشکل شدید در تمرکز و به‌یادآوری؛
پارانوئید؛
افسردگی؛
مشکل در برقراری ارتباط با دیگران.

پیامدهای کوتاه‌مدت کمبود خواب

کمبود خواب ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی سلامت داشته باشد، که البته با خواب کافی رفع می‌شوند. پیامدهای کوتاه‌مدت کمبود خواب عبارت‌اند از:

خواب‌آلودگی؛
کاهش هوشیاری؛
کاهش تمرکز؛
اختلال در تصمیم‌گیری؛
مشکل با حافظه کوتاه‌مدت؛
استرس؛
خطر ایجاد تصادف‌های مختلف.

پیامدهای بلندمدت کمبود خواب

کمبود خواب مزمن ممکن است پیامدهای بلندمدتی روی سلامت انسان داشته باشد. این پیامدها عبارت‌اند از:

فشار خون بالا؛
چاقی مفرط؛
دیابت؛
بیماری قلبی؛
اضطراب یا افسردگی.

کمبود خواب مزمن ممکن است پیامدهای بلندمدتی هم روی کودکان داشته باشد، که عبارت‌اند از:

عملکرد ضعیف در مکتب؛
مشکل در کنارآمدن با دیگران؛
خطر بروز رفتارهای خطرناک و ضد ا جتما عی ؛
مشکل در رشد جسمی.

هر فردی به چقدر خواب نیاز دارد؟

مقدار خواب میان افراد مختلف، و بسته به سن هر فردی، متفاوت است. متخصصان این توصیه‌ها را در مورد متوسط خواب افراد ارائه کرده‌اند:

سن زیر ۳ ماه: ۱۴ تا ۱۷ ساعت؛
۴ تا ۱۲ ماه: ۱۲ تا ۱٦ ساعت (شامل خواب‌های طول روز)؛
۱ تا ۲ سال: ۱۱ تا ۱۴ ساعت (شامل خواب‌های طول روز)؛
۳ تا ۵ سال: ۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل خواب‌های طول روز)؛
٦ تا ۱۲ سال: ۹ تا ۱۲ ساعت؛
۱۳ تا ۱۸ سال: ۸ تا ۱۰ ساعت؛
۱۸ تا ٦۰ سال: ۷ ساعت یا بیشتر؛
٦۱ تا ٦۴ سال: ۷ تا ۹ ساعت؛
٦۵ سال و بالاتر: ۷ تا ۸ ساعت.

نکته‌های عمومی درباره خواب

وقتی پای خواب به میان می‌آید، کیفیت هم به‌اندازه کمیت مهم است. خواب مناسب می‌تواند خواب باکیفیت‌تری به ارمغان بیاورد. هر کسی می‌تواند با اقداماتی که منجر به بهبود کیفیت خواب و هوشیاری در طول روز می‌شوند، خواب خود را بهتر کند.

خلاصه

کمبود خواب یا محرومیت از خواب، زمانی رخ می‌دهد که فرد به‌اندازه کافی نمی‌خوابد. مشخص نیست انسان چه‌مدت می‌تواند بدون خواب دوام بیاورد، اما در آزمایش معروفی، یک نفر توانست ۲٦۴ ساعت بیدار بماند.

طبق گفته متخصصان، از هر سه نفر بزرگسال، حداقل یک نفر خواب کافی ندارد. البته به نظر نمی‌رسد یک یا دو ساعت کمتر خوابیدن، مشکل چندان بزرگی باشد، اما همین می‌تواند روی خلق‌وخو، سطح انرژی و توانایی انجام کارهای پیچیده فرد اثر بگذارد.

کمبود خواب مزمن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی مفرط و دیابت را افزایش بدهد.

وکيلان: د ډېريو ولایتونو ولسوالۍ له سقوط سره مخ دي

له تېرو دوو میاشتو راهیسي د فراه، بادغیس، غور، فاریاب، جوزجان او هرات ولایتونو په ګډون، د هېواد په ډېرو ولایتونو کې جګړو زور اخیستی او وسله والو طالبانو ډېرې سیمې له افغان ځواکونو نیولې دي.

د بادغیس، غور، فراه او هرات ولایتونو وکیلانو د یوه خبري کنفرانس پر مهال د یادو ولایتونو امنیتي وضعیت د اندېښنې وړ بللی او ویلي یې دي چې ورځ تر بلې په یادو ولایتونو کې ناامنۍ زور اخلي.

دوی وایي چې وسله والو طالبانو ډېرې هغه سیمې لاندې کړې، چې پخوا د افغان حکومت په واک کې وې.

د ولسي جرګې غړي عبدالبصیر عثماني ویلي: «زموږ ډېرې ولسوالۍ له سقوط سره مخ دي، ځو ځله مو د هوایي مرستې غوښتنه کړې، خو له بده مرغه چې امنیتي چارواکي په خپلو کارونو کې ناغېړي کوي».

یادو وکیلانو ویلي چې په وار وار یې له امنیتي ځواکونو سره په یادو ولایتونو کې د شته ناامنیو په تړاو خپلې اندېښنې شریکې کړې، خو په اړه یې تر دې مهاله جدي اقدام نه دی شوی.

دوی ویلي، که امنیتي اداري په وخت اقدام ونه کړي، د یادو ولایتونو ډېرې ولسوالۍ به سقوط شي او جګړه به د ولایتونو تر مرکزونو ورسېږي.

د ولسي جرګې غړې بلقیس روشن ویلي: «زه فکر کوم چې دغه وژنې تر ډېره سیاسي جنبه لري، که حکومت نه شي کولای چې سیمې وساتي، نو بیا دې د خلکو زامن نه پرې وژني او په مستقیمه توګه دې سیمې ورته وسپاري».

یادو وکیلان دغه راز زیاته کړې چې په غور، هرات، فراه او بادغیس ولایتونو کې د جګړې دې دوام له امله ډېری خلک له خپلو کورونو بې ځایه شوي چې بېړنیو مرستو ته اړتیا لري.

مسیر ورځپانه
مسوول مدير: اسدالله وحيدي
مرستيال: شفيق اميرزی
ایډیټران: جواد تیموري او امان الله حنيفي
ليکوالان: اېمل خان، نذير احمد سهار
او شفيق همدرد
خبریالان: حميدالله حميدي، حکمت آرين
او حشمت الله نوري
ګرافیک او ډيزاين: ارمان
چاپخونه: وايګل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦
۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦

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

Maseer Daily

New Vision, New Journey

یکشنبه د ۱۳۹۸ د چنګاښ ۱۶مه | د ۲۰۱۹ د جولای اوومه | دریم کال | ۳۹۹ یمه ګڼه

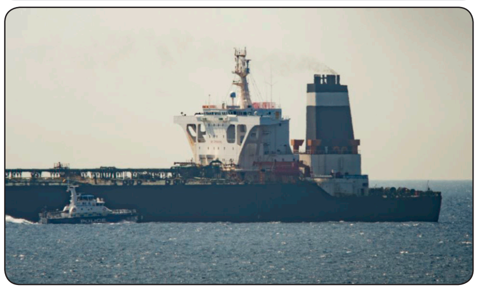
www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

خوست	ننګرهار	بلخ	کندهار	هرات	کابل
۳۳	۳۹	٤٠	۳۸	۳٦	۳۵
۲۲	۲۸	۲۷	۲٤	۲۳	۱۷

شرعي وختونه: سهار ۰۳:۰۳ | لمر ختل ۰٤:٤٦ | ماسپښین ۱۱:۵۹ | مازیګر ۰۳:٤۵ | ماښام ۰۷:۱۰ | ماخوستن ۰۸:۵٤

نړۍ

ایران: که برېتانیا مو بېړۍ راخوشې نه کړي، په ځواب کې به يې ورته اقدام وکړو



په جبل الطارق کې د ایران د یوې لویې تېل وړونکې بېړۍ نیول کېدو د ایران او برېتانیا تر منځ نوی کړکېچ رامنځته کړی دی.
د جبل الطارق چارواکي وايي، د هغې لویې تېل وړونکې بېړۍ په اړه يې پلټنې دوام لري چې دوی دری ورځې وړاندې درولې وه.
د ګریس ۱ په نوم د دې لویې بېړۍ ۲۸ سورلۍ چې هندیان، پاکستانیان او اوکراینیان دي، دننه په بېړۍ کې ایسار ساتل شوي، خو تر اوسه يې هېڅ یو نه دی نیول شوی.
د جبل الطارق اعلی وزیر فابیان پیکاردو ویلي، دوی ځکه دا بېړۍ نیولې چې د اروپايي ټولنې له بندیزونو يې سرغړونه کړې او سوریې ته يې تېل وړل.
هغه زیاته کړې: «موږ په حقیقت کې دلیل لرو چې ګریس ۱ بېړۍ د سوریې بنیاس چاڼځای ته خام تېل وړل، د تیلو دا چاڼځای د هغه چا دی چې په سوریه کې د اروپايي ټولنې د بندیزونو سره مخ دی».
دا په داسې حال کې ده چې اروپايي ټولنې له ۲۰۱۱ ز کال راهیسې سوریې ته د تېلو پر لېږد بندیزونه لګولي دي.
بلخوا ایران په جبل الطارق کې د ګریس ۱ په نوم د خپلې لویې تېل وړونکې بېړۍ د درولو په اړه جدي غبرګون ښودلی.
د ایران د بهرنیو چارو وزارت د دې پېښې په غبرګون په تهران کې د برېتانیا سفیر د اعتراض په توګه ور غوښتی دی.
د ایران د نظام د مصلحت د تشخیص شورا منشي محسن رضايي هم په ټوېټ لیکلي چې که د ایران تېل وړونکې بېړۍ خوشې نه کړای شي، تهران باید یوه برېتانوي بېړۍ ونیسي.

مادورو: تیار یو چې له مخالفینو سره د خبرو له لارې هوکړې ته ورسېږو

د وینزویلاولسمشر نېکولاس مادورو د دغه هېواد د خپلواکۍ د ورځې په مناسبت جوړو شویو مراسمو ته ویلي، چې وروستیو بدلونونو ته په کتو، حاضر یو چې له مخالفینو سره خبرې وکړو.
هغه چې د خپل هېواد له لوړپوړو پوځي چارواکو سره د دغه هېواد د خپلواکۍ په مراسمو کې يې ګډون کړی و، ویلي: «زموږ د ټولو لپاره اصلي ځای وینزویلا دی. نو له همدې کبله زه یو ځل بیا وایم چې له مخالفینو سره خبرو ته تیار یو او باید یوې هوکړې د رسېدو لپاره له ځینو مواردو تېر شو». خو په ورته وخت کې د دغه هېواد د مخالفینو مشر خوان ګوایدو له خپلو پلویانو غوښتي چې خپلو اعتراضونو ته دوام ورکړي. نوموړي زیاته کړې، تر هغې چې غوښتنې يې نه وي منل شوې، حاضر نه دي چې له حکومتي لوري سره خبرې وکړي.
دا په داسې حال کې ده چې د روان میلادي کال په پیل کې په وینزویلا کې د دغه هېواد د پارلمان د رییس خوان ګوایدو په مشرۍ، د حکومت پر ضد پراخ لاریونونه پیل شول، چې وروسته پر تاوتریخوالي واوښتل او ګوایدو ځان د موقت حکومت د مشر په توګه اعلان کړ.
د وینزویلا د حکومت مخالفین چې امریکا او ځینې غربي هېوادونه يې ملاتړ کوي، له حکومت سره څو ځله د خبرو وړاندیز رد کړی. د یادونې ده چې روسیه، چین، ترکیه او ایران هغه هېوادونه دي چې د اوسني ولسمشر نېکولاس مادورو له حکومت څخه يې خپل ملاتړ اعلان کړی دی.

نامزدان معترض زن: پولیس ما را لت و کوب کرده، اعادهٔ حیثیت می‌خواهیم

نامزدان معترض زن که نیروهای امنیتی، خیمهٔ تحصن آنها را در کابل برچیده اند، مدعی اند که پولیس آنها را لت و کوب نموده و باید اعادهٔ حیثیت شوند.
بیش از هشتاد روز بدین‌سو، شماری از نامزدان معترض زن در انتخابات گذشته ولسی جرگه در درب ورودی ارگ ریاست جمهوری، خیمه تحصن برپا کرده بودند؛ اما دو شب قبل پولیس کابل خیمه تحصن آنان را با به کارگیری زور، برچیده و معترضین را از محل دور ساخته اند.
نامزدان معترض زن، ۱۲ تن اند که مربوط به حوزه‌های انتخاباتی هرات، کندز، ننگرهار، هلمند، بغلان، میدان وردک و حوزه کوچی‌ها می باشند.
آنها از حکومت خواسته بودند که به خواست‌های آن‌ها رسیده گی و فرمان تشکیل محکمه اختصاصی را برای بررسی اسناد و مدارک آن‌ها صادر کند.
این معترضین، دیروز در مقابل دروازه ورودی لوی څارنوالی تجمع اعتراضی را تشکیل داده بودند و خواستار رسیدگی به حقوق شان شده گفتند که باید اعاده حیثیت شوند.
هیله مجتبی نامزد معترض از ولایت پکتیکا گفت که آنها خیمه تحصن را به خاطر دفاع از آرای مردم برپا کرده بودند و دولت کوشش کرد که در میان نامزدان معترض، تفرقه و بی اتفاقی ایجاد کند؛ اما موفق نشد. او نیز افزود که پولیس نامزدان معترض را لت و کوب کرده اند.
وی گفت: «ما به اعتراض خود ادامه می دهیم تا حق ما داده شود؛ زیرا خواست این نامزدان معترض فراتر از قانون نیست.»
نصرت رحیمی سخنگوی وزارت امور داخله گفته است که پیش از جمع کردن خیمهٔ تحصن اعتراض کننده‌گان یادشده، یک فرد انتحاری که می خواست حمله انتحاری را در محل خیمه تحصن انجام دهد، از سوی پولیس شناسایی، زخمی و دستگیر گردید.
اما هیله مجتبی گفت که کدام قصد حمله انتحاری در این محل وجود نداشت، بلکه این یک دسیسه حکومت بوده تا معترضان را بترساند و ساحه را رها کنند.

ژوند

د رهبرانو خیالات تر نورو قوي وي

د رهبرانو یوه ځانګړنه دا ده، چې خیالات يې قوي وي. قوي خیالات د دې لامل کېږي، چې په راتلونکې کې مو په اسانۍ سره موخو ته ورسوي. که وتوانېږی چې د ځان لپاره یوه جادویي امسا جوړه کړی، څه فکر کوی، د ځان لپاره مو څه ډول ژوند جوړاوه؟ څنګه کولی شم له اوسني ناسم حالت څخه ځان وباسم؟ او تر ټولو مهمه دا چې لومړی قدم به څه وای چې پورته کړی به مو وای، څو پر دې توانېدلي وی چې د خپلې خوښې ژوند پر لور یو ګام نور هم نږدې شی.
همدا نن لومړی ګام په نښه کړئ او عملي يې کړئ. کله چې تاسو لومړی ګام په ډاډه زړه اخلی، هغه ده چې موخې ته نږدې کېږی. په زړه پورې خو لا دا ده، چې له دې مخکې به هم یو یو ګام وینی. دا سمه ده چې تاسو نه شی کولی خپله ټوله راتلونکې په خپلو سترګو ووینی، خو یو قدم وړاندې ځای هرو مرو لیدلی شی. که تاسو خپله شاوخوا په سم ډول ووینی، هغه ده چې خپله راتلونکې هم جوړولای او ترسیم کولی شی. اېډیال ګرايي ډېره کله د دې لامل کېږي، چې د راتلونکې پر لور په پوره دقت سره قدم کېږدی او دا تر ډېره د هغو کسانو ځانګړنه ده، چې مثبت فکر کوي.

سګرېټ پر شکر اخته کسان ژر له منځه وړي

سګرېټ څکول هر وخت او د هر انسان لپاره مضر ثابت شوي دي. خو یوې تازه څېړنې ښودلې چې د سګرېټو څکول هغه انسان ته چې د شکرې یا ډیابېټیس پر ناروغۍ اخته وي، دوه برابره زیات تاوان لري.
څېړنه د امریکا د کلورودو پوهنتون له لوري پر ۵۳ زره سګرېټ څکوونکو تر سره شوې.
د څېړنې پایلې ښيي، هغه خلک چې هم د شکرې ناروغي لري او هم سګرېټ څکوي؛ د هغوی په پرتله چې د شکرې ناروغي نه لري، خو سګرېټ څکوي، د مرګ احتمال يې دوه برابره لوړ دی.
ښځې بیا تر نارینه‌وو هم ډېرې حساسې ښودل شوې دي.
څېړنه وايي، د هغو ښځینه سګرېټ څکوونکو چې هم سګرېټ څکوي او هم د شکر ناروغي لري، د هغوی په پرتله چې سګرېټ څکوي، خو شکر نه دي، ۸۰ سلنه زیات د دې اټکل دی چې د ینې یا ځیګر له سرطان څخه مړې شي.
ډاکټران وايي چې د سګرېټو پرېښودل نه یوازې دا چې د انسان د عمومي روغتیا لپاره ډېره مهمه خبره ده، بلکې د شکرې ناروغۍ په کنټرول کې هم مهم رول لوبوي.