



ترکمنستان

د ترکمنستان ۴۵ سلنه خلک د کرنې په سکتور کې پر کار بوخت دي او د هېواد ۲۵ سلنه ناخالص کورني توليدات له همدې سکتور څخه لاس ته راځي.



سېر کال په ننگرهار کې د پيازو حاصلات ۳۳ زرو ټنو ته رسېدلي



د ننگرهار ولايت کروندگر خوښ دي چې سېر کال يې د پيازو کروندو ښه حاصل ورکړی او بازار يې هم تر نورو کلونو ښه دی. د ننگرهار رودات ولسوالي يوه له هغو ولسواليو ده چې پيازو يې تر نورو ډېر او ښه بازار درلود او کروندگرو ته يې ښه گټه په لاس ورغلې ده.

د يادې ولسوالي کروندگر که څه هم له بازاره خوښ دي، خو وايي، د سړو خونو د نشتوالي له امله د پيازو ډېره برخه يې پاکستان ته لېږدول شوې ده.

هغوی غوښتنه کوي، که يې په سيمو کې سړې خونې ورته جوړې شي، نو سبزي به په کې د فصل په وخت زېرمه کېږي او په نورو وختونو کې به د بهرنیو حاصلاتو د واردېدو مخنيوی کوي.

د دغه ولايت د کرنې رياست په خبره، د راتولو شويو پيازو زياته برخه يې د روداتو، چپرهار، ښيوې، سره رود او کامې ولسواليو کې کرل شوې وه.

مسيير

ورځپاڼه

نوی لید، نوی منزل

www.maseerdaily.af

دوشنبه د ۱۳۹۸ د زمري اوومه | د ۲۰۱۹ د جولای ۲۹ مه | ۴۱۲ مه گڼه

د ولسمشريزو ټاکنو کمرينگه کمپاين؛ نوماندان وايي، ټول دولتي امکانات د ځانگړو نوماندانو په گټه کارول کېږي

رحمت الله نبيل	سيد نورالله جليلي	فرامرز تمنا	شيدا محمد ابدالي	احمد ولي مسعود	نور رحمان لېوال
شهاب حکيمي	ډاکټر محمد اشرف غني	ډاکټر عبدالله عبدالله	حکيم تورسن	گلبدین حکمتيار	عبدالطيف پدram
نورالحق علمي	ابراهيم الکوزی	غلام فاروق نجرايي	عنايت الله حفيظ	محمد حنيف امر	زلمی رسول

د پاکستان د لومړي وزير خوشي او د ترمپ بې ثباته خواخوږي مخ ۳

کانکور؛ پر وړاندې يې شته ستونزې او حللارې مخ ۲

د ټاکنيزو سياليو سره او له ناامنيو ډکه فضا څه پيغام لري؟ مخ ۲

د امرالله صالح پر دفتر په پروني بريد کې لسگونو کسانو ته مرگ ژوبله اوښتې ده



د زرغون بهير پر دفتر په پروني ځانمرگي او وسله وال بريد کې لسگونو کسانو ته مرگ ژوبله اوښتې ده. دغه بريد د پلازمېنې کابل په څلورمه حوزه کې تېره ورځ د ملي امنيت د پخواني رييس او په راتلونکو ټاکنو کې د ولسمشر محمد اشرف غني د لومړي مرستيال امرالله صالح پر دفتر شوی.

د کورنيو چارو وزارت ويلي، نوموړی له دغه بريده روغ وتلی، خو پر خواله رسنيو له ځينو خبرو شويو انځورونو داسې ښکاري چې امرالله صالح پر ښي لاس ټپي شوی دی.

دغه بريد تېره ورځ د افغانستان زرغون بهير پر دفتر، چې ښاغلی صالح يې مشري کوي، شوی او وسله والو بريدگرو له موټر بم وروسته د دفتر ودانۍ ته له ننوتو وروسته پر امنيتي ځواکونو دزې کولې.

د بريد پر وخت پخپله امرالله صالح په دفتر کې موجود و، خود کورنيو چارو وزارت نصرت رحيمي پر خپله فېسبوک پاڼه ليکلي چې نوموړی له بريده روغ وتلی او خوندي ځای ته رسول شوی دی.

ولسمشر غني پر خپل ټوېټر ليکلي چې امرالله صالح د دې خاورې اصیل بچی دی چې د هېواد د دښمنانو له يوه پېچلي بريده روغ وتلی دی.

د دغه بريد د مرگ ژوبلې په تړاو بېلابېل ارقام خپاره شوي، خو ويل کېږي چې لسگونو کسانو ته پکې مرگ ژوبله اوښتې چې ډېری قربانيان يې ملکي وگړي دي.

د بين الافغاني مذاکراتو لپاره به ملي ټيم جوړېږي



مخ ۲

د پاکستان سفارت عادي افغانانو ته د ويزې د ورکړې لړۍ بنده کړې ده

او په جلال اباد ښار کې د دغه هېواد کونسلگری ته د ويزو تر لاسه کولو لپاره هره ورځ زرگونه کسان مراجعه کوي، خو پاکستان وايي چې دوی يوازې شاوخوا څلورو زرو کسانو ته هره ورځ د ويزې ورکولو ظرفيت لري. د زرگونو کسانو د ويزو اړتيا ته په کتو، په دې وروستيو کې په کابل او جلال اباد کې د ځينو کسانو لخوا د پيسو په مقابل کې د ويزو ورکولو شکايتونه هم شوي دي. ويل کېږي چې دا ويزې له لسو زرو افغانو نيولې تر ۲۰ زرو افغانو پورې په تور بازار کې پلورل کېږي. خو د پاکستان سفارت وايي چې د دوی رسمي کارکوونکي له هېچا پيسې نه اخلي، ويزې وړيا دي، خو بهر په خپله امنيتي کسان دغه کارونه کوي.

په کابل کې د پاکستان سفارت اعلان کړی چې د ټولو عادي افغانانو لپاره يې د ويزو ورکړه بنده کړې ده. په کابل کې د دغه هېواد د سفارت لخوا په خپره شوې خبرپاڼه کې راغلي چې دغه کار يې د سفارت او کونسلگریو بهر د زورواکانو، کمپشکارانو او بانډونو د غړو لخوا د ويزې پر سر له خلکو د پيسو اخيستو په غبرگون کې کړی دی. خو په دغه اعلاميه کې راغلي چې محصلينو، ناروغانو او سوداگرو ته به ويزې له معمول سره سمې ورکول کېږي. د پاکستان سفارت دغه راز له افغان حکومته غوښتي چې د دې ستونزې د هوارې لپاره ژر تر ژره جدي اقدامات وکړي. د يادونې ده چې په کابل کې د پاکستان سفارت

Easy English Learning

+93 (0) 789 98 9696

Shigal English Academy

www.shigal.edu.af

Dehbori, 2nd Street Behind Dehbori Park, 3rd District, Kabul.

دريغ

د ټاکنيزو سياليو سره او له ناامنيو ډکه فضا څه پيغام لري؟

پرون د ولسمشريزو ټاکنو ټاکنيز کمپاين پيل شو. په لومړۍ ورځ کمه احساسېدله چې ټاکنيز کمپاين دې پيل شوی وي. يوازې څو غونډې وې، خو په ټولنيزو رسنيو کې بيا يو څه تبليغات وو. له دې سره پرون د ناامنيو رپوټونه هم وو او په کابل کې د محمد اشرف غني د تيم د لومړي مرستيال امرالله صالح په دفتر هم ډله ييز برید وشو.

د ټاکنيزو سياليو د لومړۍ ورځې سره فضا او د امرالله صالح پر دفتر برید څه مانا لري؟ داسې ښکاري چې د سولې روانو خبرو پر ټاکنيزو منډو تررو ژور سيوری غورولې دی. که څه هم د کانديدانو شورا وايي چې دوی ټاکنيزې سيالۍ درې ورځې ځنډولې دي او له حکومت څخه ځينې غوښتنې لري، خو پر کانديدانو د سولې د خبرو ژور سيوری پروت دی. که څه هم ولسمشر غني پر ټاکنو ټينگار کوي او ډاکټر عبدالله هم د سيالۍ لپاره هڅې کوي، خو ښکاري چې ډېری نور کانديدان باور نه لري چې ټاکنې به وشي، نو له همدې امله يې ټاکنيزې هڅې سرې دي. د ټاکنيزو هڅو او ټاکنو کومې خبرې او فضا چې خلک يې محسوسوي، هغه هم حکومت او د اشرف غني تيم جوړه کړې ده. يوازې کانديدان هم ساړه نه دي، بلکې خلک هم ساړه دي. خلک له يوه اړخه پر ټاکنو او ټاکنيزو سياليو باور نه لري. خلک درک کوي چې پخوا يې هم پر رايو معاملې شوې وې او د دوی د رايو او خوښې خلاف حکومت جوړ شو. له بله اړخه په کانديدانو کې هم داسې څوک نه ويني چې د دوی د زړونو او ذهنونو خبره او دريغ ولري او ولسي اراده تمثيل کړي. له بله اړخه خلک غوره گڼي چې تر ټاکنو وړاندې سوله وشي. له همدې امله په ټاکنو او ټاکنيزو سياليو کې د برخې اخيستو پر ځای غوره گڼي، چې د سولې غږ ته هرکلی ووايي او په دې برخه کې مرسته او کار وکړي.

بلخوا د امرالله صالح پر دفتر برید هم واضح پيغام لري. د دې مانا دا ده چې که سوله ونه شي، نو نه به ټاکنيز تيمونه خوندي وي او نه به هم هغه خلک چې په ټاکنو او ټاکنيزو چارو کې ښکېل دي. کله چې د امرالله صالح په شان د يوه پوره امنيتي او استخباراتي کس پر دفتر برید کېږي، نو نور کانديدان او عام خلک په هېڅ ډول خوندي نه دي. په داسې سخت امنيتي حالت کې ټاکنې خورا ستونزمنې دي او که حکومت ټاکنې وکړي، بيا به هم خورا کم خلک په کې برخه واخلي او له پراخو ستونزو سره به مخ وي.

د سولې د خبرو او هلو ځلو په سيوري کې سرې ټاکنيزې هڅې، له ټاکنو او ټاکنيزو چارو سره د خلکو نه لېوالتيا او لوړ امنيتي گواښونه هغه څه دي، چې پکار ده جدي ونيول شي. لا هم وخت دی، پکار ده چې سولې ته کار وشي او روانه جگړه ودرېږي. له سولې پرته ټاکنې، د درغليو، فساد، وژنو، ناامنيو او گډوډيو يوه ټولگه چې زموږ ستونزې لپاره او د حالاتو له سمون سره هېڅ مرسته نه کوي.

د ازموينو ملي ادارې د ۱۳۹۸ لمريز کال د کانکور ازموينې پايلې د چنگاښ مياشتې په ۱۹ مه اعلان کړې. کانکور هغه پروسه ده چې د هېواد راتلونکي نسلونه يې خپلې موخې ته د رسېدو او ټولنې ته د خدمت په پار له سره تېروي. کانکور په افغانستان کې له اتو لسيزو زياته مخينه لري چې له اول نه تر تېرو څو کلونو پورې په ډېر ابتدايي بڼه تر سره کېده، چې له ۱۳۹۶ لمريز کال نه را پدېخوا د نوي عصر په سيستمونو سمبال شوی او په زياته اندازه د فساد او درغلۍ مخه هم پکې نيول شوې ده.

په دغه تحليل کې مو د ۱۳۹۸ لمريز کال د کانکور ازموينه، د کانکور پر پروسه باندې د خلکو باور، د لوړو زده کړو وضعيت او په دې برخه کې پر شته ننگونو او فرصتونو بحث کړی دی. **د ۱۳۹۷ لمريز کال کانکور** د ۱۳۹۷ لمريز کال د کانکور ازموينه د ۱۳۹۸ لمريز کال د وري مياشتې په اوومه د خوست، لوگر، پکتيا او کونړ له ولايتونو څخه پيل شوه او د چنگاښ مياشتې په ۷مه په کابل کې د وروستۍ ازموينې په اخيستو سره پای ته ورسېده، چې له لس ورځني ځنډ وروسته يې پايلې اعلان شوې. د ۱۳۹۷ لمريز کال د کانکور په ازموينه کې ۱۷۴۸۷۱ تنو گډون کړی و چې ۶۱۷۹۹ تنه يې لوړو زده کړو بنسټونو، ۱۵۱۳۰ تنه نيمه لوړو زده کړو او ۷۷۷۱۸ تنه يې خصوصي تحصيلي بنسټونو ته معرفي شوي او يوازې ۲۰۲۲۴ تنه يې نتيجې پاتې شوي دي.

همدارنگه د ۱۳۹۷ لمريز کال په کانکور ازموينه کې شاوخوا اوبو زره نجونو برخه اخيستې وه او پاتې نور يې هلکان وو. خود تېر کال په ازموينه کې بيا ۴۸۰۰۰ نجونو او ۹۱۶۰۰ تنه هلکانو برخه اخيستې وه چې د تېر کال په پرتله سر کال د نجونو د گډون زياتوالی ښيي.

د کانکور په دغه ازموينه کې د درغليو په اړه په تېر کې راپورونه زيات وو، خو د ملي يووالي حکومت په راتگ سره د يادې پروسې د روښتيا په موخه ځينې گامونه واخيستل شول، چې له امله يې تر ډېره حده په دغه پروسه کې روښتيا رامنځته شوه، خو له کانکور نه علاوه، د افغانستان د لوړو زده کړو بنسټونه لاهم له ډېرو ستونزو سره مخ دي.

پر کانکور باندې د خلکو د باور کچه د کانکور ازموينه له پخوا په افغانستان کې دولتي پوهنتونونو ته د شاملېدو يوازینۍ لاره ده. دا هغه برخليک ټاکنو کې ازموينه ده، چې له لارې يې د هېواد د دوولسمو ټولگيو زده کوونکي له فراغت وروسته دولتي پوهنتونونو ته د لوړو زده کړو په موخه

کانکور؛ پر وړاندې يې شته ستونزې او حللارې

ليکنه: د ستراتېژيکو او سيمه ييزو څېړنو مرکز

ځانونه رسوي. له تېرو ۱۸ کلونو راهيسې په هېواد کې د نورو برخو په شان، دغه برخه هم د فساد په منگولو کې راگېر وه. د کانکور په کمېټه کې فساد، له اکاډميکو معيارونو سره د ازموينې د پوښتنو نه مطابقت، په دغه پروسه کې د زورواکو او ځينو دولتي چارواکو لاسوهنې، د يوه شخص پر ځای د بل شخص ازموينه ورکول او نورې جعل کارۍ هغه څه وو، چې د کانکور په پروسه کې د شفافيت په تړاو يې تل د خلکو اندېښنې له ځان سره لرلې. د ملي يووالي حکومت په راتگ سره د کانکور په ازموينه کې شفافيت او په دغه پروسه کې د فساد مخنيوی، د دغه حکومت له مهمو لاسته راوړنو بلل کېږي. د ملي يووالي حکومت پر مهال د لوړو زده کړو وزارت په کانکور کې د درغليو د مخنيوي لپاره په ازموينه کې له نويو پرمختللو ماشينونو څخه کار واخيست، سيستم يې داسې رامنځته کړ، چې د پخوا په شان به د گډونوالو پوښتنې سره ورته نه وې، د هر گډونوال لپاره سيستم خپله پوښتنې چاپوي، پاڼې يې ترتيبوي او نومونه پرې ليکي.

هغه کسان چې په دې پروسه کې گډون کوي، په ازموينه کې د پوره شفافيت خبره کوي؛ چې له نوې ټکنالوژۍ (بايومېټريک سيستم) څخه په کار اخيستلو سره د نقل کولو او د بل چا پر ځای په کانکور ازموينه کې برخه اخيستل يا هم د پوښتنو وتل خورا ستونزمن شوي دي، چې له امله يې پر دغه پروسه باندې د خلکو باور هم زيات شوی دی.

- د لوړو زده کړو په برخه کې په معيار د برابرې ستراتېژۍ نشتون
- د لوړو زده کړو وزارت د مديريت کمزورتيا
- د مسلکي او علمي کادرونو نشتوالی
- د تعليمي نصاب زوروالی او د اوسني عصر له اړتياوو سره يې نه برابريت
- د لوړو زده کړو په بنسټونو کې د فساد موجوديت او د نظارت کمزورتيا
- د لوړو زده کړو په بنسټونو کې د پرمخ تللو وسايلو نشتون
- د علمي څېړنو کموالی او د دې برخې لپاره د زېربنايي بنسټونو نشتون.

په پوهنتونونو کې د يادو او دې ته ورته نورو ستونزو موجوديت د دې لامل شوی، چې له دغو بنسټونو څخه فارغ شوي کسان پر ټولنه باندې بوج شي، د کار او دندې زمينه نه وي ورته برابره، له ډېرو ستونزو سره مخ و او ډېری وخت همدا کسان په ټولنه کې نورو کسانو ته په سرخوږي اوږي.

له پوهنتون نه فارغ ځوانان له بې کارۍ کړېږي. افغانستان د هغو ځوانو هېوادونو له جملې څخه دی، چې د مرکزي سر شمېرنې له مخې يې ۴۵٪ نفوس ځوانان تشکيلوي؛ خو که د دغه هېواد د ځوانانو حالت له نورو هېوادونو سره پرتله کړو، دا په ډاگه کېږي چې افغان ځوان نسل يو هېر شوی او شاته غورځول شوی نسل دی چې له سلگونو ټولنيزو ستونزو سره لاس او گريوان

دی. هر کال مو په زرگونو ځوانان د کانکور په بې پایلو زده کوونکو ورگډېږي او آن له پوهنتونه فارغ ځوانان هم پر خپل راتلونکي بې باوره شوي دي. د دغه ځوان قشر لويه برخه له جدي بيکارۍ سره لاس او گريوان دي چې ښه بېلگه يې د ښارونو په چوکونو کې ليدل کېږي، چې له سهاره تر مانبامه د مزدورۍ لپاره ناست وي، خو مانبام ځينو ته کار پيدا او ځينې ناميده کورونو ته روان شي. دغه ټولگه ځوانان بيا ډېری يې د بيکارۍ له وجې د مخالفينو ليکو ته ورځي او يا هم د اقتصادي او ټولنيزو ستونزو له امله له هېواده تېښتې ته اړ کېږي. د ملي يووالي حکومت په دوره کې څه د پاسه يو ميليون ځوانان بيکاره شوي. د يادولو وړ ده چې د تېر په پرتله د فقر اندازه په هېواد کې ورځ تر بلې په زياتېدو ده چې اوسمهال د ټول نفوس ۵۴.۵ سلنه خلک د بېوزلۍ له کړنې تيب ژوند تېروي او په خپله د افغان ولسمشر اشرف غنی په وينا، هره شپه د هېواد ۱۵ سلنه وگړي وري ويده کېږي. نو له دې معلومېږي چې گډ حکومت د فارغېدونکيو ځوانانو د اشتغال لپاره هېڅ ميکانيزم او پاليسي نه لري.

پايله

د کانکور په ازموينه کې بايد په بنسټيز ډول اصلاحات راشي او د دې لامل شي چې د هېواد تر ټولو ښه استعدادونه وکړای شي، د لوړو زده کړو نظام ته لاره ومومي او يا د تحصيلي بورسونو له امکاناتو څخه په گټې اخيستې سره له هېواده بهر زده کړې وکړي. د دې منظور لپاره، يو له اساسي گامونو څخه دا دی چې د ښوونې او روزنې نظام، په ابتدايي مقطع کې بايد داسې تنظيم شي، چې د ټولني د استعدادونو د متوازنې او همگاني ودې فرصت رامنځته کړي. د کانکور ازموينه هم بايد له اوسني وضعيت څخه چې د ولايتونو په کچه اخيستل کېږي راوځي او د هر ډول زور د چلولو او سيمه ييزو قدرتمندانو او يا متنفذينو له اغيز څخه بچ شي، چې سر کال د کانکور ازموينه د الکترونيکي څارنې او ارزونې سره مل وه. په ډېری هغو برخو کې چې مشکل و، هغه حل شوی دی، خو بيا هم ځينو اړينو اصلاحاتو ته چې پورته مو ذکر کړل اړتيا شته چې راوستل شي، همدارنگه حکومت بايد د هغو ځوانانو لپاره چې هغه له پوهنتون څخه فارغېږي، د هېواد دننه د لنډمهاله او اوږدمهاله پلان له مخې په کار وگوماري او له هېواد نه بهر د کار زمينه برابره کړي؛ څو دا ځوانان وکولای شي چې هغه ټکنالوژي چې په نورو هېوادونو کې استفاده ترې شوې او د هغه هېواد د پرمختگ سبب شوې، خپل هېواد ته راوړي او د هېواد د پرمختگ لپاره ترې موثره استفاده وکړي.

خليلزاد: د بين الافغاني مذاکراتو لپاره به ملي تيم جوړېږي



چې دوی له افغان حکومت سره د نورو جهتونو په څېر، د يوه سياسي جهت په توگه خبرې کوي. په قطر کې د طالبانو د دفتر وياند سهيل شاهين ويلي: «د خارجي عسکرو د وتلو د مهالوېش له اعلان وروسته، به د ټولو سياسي جهتونو له مشترک مذاکراتي تيم سره بين الافغاني مذاکرات پيلېږي. د کابل اداره به د حکومت په حيث نه، بلکې د نورو

بين الافغاني مذاکرات به زموږ او طالبانو ترمنځ د توافقاتو له نهايي کېدو وروسته کېږي. دا مذاکرات به د طالبانو او د خبرو اترو د يوه اغېزناک ملي تيم ترمنځ وي، چې افغان جگپوړي چارواکي، د کليدي سياسي گوندونو استازي، مدني ټولنه او ښځې به پکې شامل وي.» په قطر کې د طالبانو سياسي دفتر هم له افغان حکومت سره خبرې رد کړې او وايي

په ناروې کې له طالبانو سره د بين الافغاني مذاکراتو د پيلو پر سر يوځل بيا په کابل کې د اختلاف نښې نښانې را برسېره شوې دي.

د سولې په چارو کې دولت وزير عبدالسلام رحيمي د شنبې په ورځ وويل، چې تر راتلونکو دوو اوښو پورې افغان حکومت له طالبانو سره مخامخ خبرو ته کښېني او د دغو مذاکراتو لپاره پر يوه ۱۵ کسيز پلاوي کار کوي. خود حکومت له دغه اعلان وروسته، د افغان سولې په برخه کې د امريکا ځانگړي استازي زلمي خليلزاد په يوه ټويټ کې وضاحت ورکړ، چې د بين الافغاني مذاکراتو لپاره به يو ملي تيم جوړېږي، چې حکومتي چارواکي به هم پکې وي. هغه زياته کړه: «بايد دا واضح کړم چې

د پاکستان د لومړي وزير خوښي او د ترمپ بې ثباته خواخوږي

ليکوال: حسين حقاني / ژباړه: داوود محمدی

د امریکا ولسمشر ډونالد ترمپ د پاکستان لومړي وزير عمران خان او استخباراتي ادارې ته دومره څه ورکړل چې اوس يې پر خوښۍ سره نمانځي. څرنگه يې چې وړاندوينه کېده، د عمران خان او ترمپ ترمنځ کتنه د پاکستانيانو له هيلو سره سمه وشوه. عمران خان به له بېرته راستنېدو سره سم اوس دا دعوه کوي چې هېواد يې له نړيوالې انزوا څخه وويست، د افغانستان د سولې په پروسه کې يې اساسي کردار تر لاسه کړ او حتی د کشمير په مسئله کې يې د ترمپ د گډون لېوالتيا زياته کړه. عمران خان او پاکستاني نظامي او استخباراتي ادارو همدا فرصت غوښتو، که څه هم چې لنډمهاله به وي. ظاهراً به چين له پاکستان سره خپلې اړيکې عادي ساتي، خو له ترمپ سره د عمران خان نږدې کېدل به بېجېنگ خواشيني کړي، خو بيا به هم خپل تشويش څرگند نه کړي. د پاکستان مخ پر ځوړ اقتصادي حالت به همداسې روان وي او د پانگې اچونې کومې نښې لا نه تر سترگو کېږي. پاکستان په تېر يوه کال کې ۱۶ ميليارده ډالره پورونه اخيستي دي. صادرات يې اوس هم د رکود په حالت کې دي او د

په دې مانا نه ده چې هغه ناڅاپه د پاکستان خواخوږی شو. هغه د افغانستان په مسئله کې د پاکستان مرسته غواړي چې په بدل کې به د پاکستان غوښتنې مني. د ترمپ لخوا د عمران خان او پاکستان ستاينه هغه تاکتيک دی چې تر دې وړاندې د شمالي کوريا له کېم جونگ اون سره هم تر سره کړی و چې له دې لارې به پایله کې يوې معاملي ته سره ورسېږي. ستاسو په یاد دي چې کله ترمپ وويل چې دی او کېم جونگ اون يو له بله سره مينان شوي دي؟ يا هغه مو په یاد دي چې ويې ويل، د شمالي کوريا د خونکار ديکتاتور «نبايسته ليک» يې تر لاسه کړی دی چې د اټومي وسلو د نه جوړولو مذاکراتو د پرمختگ نښه يې بلله؟ د کوريا په ټاپو کې کومه لويه مسئله نه وه او ترمپ به پر دې ډېر ژر پوه شي چې د جنوبي آسيا مسئلې د ځمکو او جايدادونو تر مذاکراتو ډېرې پېچلې دي. د بېلگې په توگه، په داسې حال کې پاکستان ممکن د طالبانو او امريکا ترمنځ مخامخ خبرو ته زمينه مساعده کړي، خو که طالبان اوربند اعلان نه کړي او له افغان حکومت سره مخامخ خبرو ته چمتو نه شي، پاکستان به دوی ته له پناه ورکولو څخه لاس وانه خلي. ترمپ غواړي چې امريکا د دې جگړې گټونکی اعلان شي، خو که د سولې اوسنيو خبرو ته وگورو، طالبان گټونکي ښکاري. د ترمپ دا خبره چې د افغانستان جگړه به د WMD يا د ډله ييزې ويجاړۍ د وسلو له لارې په لسو ورځو کې پای ته ورسوي، له سختو غبرگونونو سره مخ شوې او آن د خاموش او آرام افغان ولسمشر غوسه يې هم راپارولې ده. د ترمپ داسې ويناوې به د طالب ضد افغانانو

په يو ځای کېدو اغېز ولري او د امريکايانو په اصطلاح په بين الافغاني مذاکراتو کې به دوی سخت دريځ اختيار کړي. **د «خان» د خوښۍ لنډه موده** امريکا له هغه حالت څخه اوس ډېره لرې راغلې چې د افغانانو په مشرۍ د سولې مذاکرات يې غوښتل او پر پاکستان به يې د طالبانو لخوا په افغانستان کې د بريدونو له امله تورونه لگول، خو اوس هم طالبان د دوی دښمنان دي او پر دې هر يو پوهېږي چې د طالبانو مشران چېرې اوسېږي. خو که د سولې خبرې له ناکامۍ سره مخ شي او د ترمپ د جگړې د ختمېدو هيله له منځه ولاړه شي، دا به د پاکستان لپاره په لوی تاوان بدله شي. پاکستان غواړي چې امريکا دې د کشمير په مسئله کې پر هند فشار واچوي، چې په بدل کې به يې مور له دوی سره د طالبانو په مذاکراتو کې مرسته وکړو. داسې غوښتنې پوره کېدل ممکن د امريکا تر وسه هم لوړه وي. لکه څنگه چې د ترمپ تر خبرو وروسته، د هند د بهرنيو چارو وزارت له يو ساعت نه په کم وخت کې د کشمير په اړه د امريکا د منځگړيتوب د خبرو وضاحت ورکړ او ويې ويل چې هند به د هند او پاکستان د لانجو د دوه اړخيزه حل له دريځ څخه پر شا نشي. د امريکا د بهرنيو چارو وزارت خپلې خبرې بېرته واخيستي او د دواړو هېوادونو د لانجو د حل لپاره يې پر دوو اړخيزو خبرو ټينگار وکړ. امريکا ممکن له هند څخه وغواړي چې له پاکستان سره د سولې خبرې پيل کړي، خو تر څو چې په پاکستان کې د جهادي ډلو په اړه د هند شکايتونه رفع نشي، نوی ډبلی به د امريکا غوښتنې ونه مني. د عمران خان او ترمپ له کتنې سره بيا هم

د پاکستان اړيکې له امريکا سره ښې نه دي. پاکستانيان غواړي چې ترمپ او امريکا دې له گاونډيانو سره د دوی لانجې حل کړي او له پاکستان سره دې تر خپلې اندازې زياتې مرستې وکړي، خو فی الحاله د داسې غوښتنو د پوره کېدو امکان نشته. کله چې ترمپ امريکا د نړۍ څو کيداره نه بولي، هغه د امريکا د منځنۍ طبقې استازيتوب کوي او نه غواړي چې هېواد يې د نړۍ د لانجو حلولو مسووليت پر غاړه واخلي. له ترمپ سره د سپينې ماڼۍ په دفتر کې د عمران خان د کتنې خوښي به زيات وخت دوام ونه کړي. د پاکستان د لانجې حل د نظاميانو واکمني ختمول، وسله والې ډلې له منځه وړل، د اقتصاد د رغونې لپاره له دوامداره مرستو او پوښوونو اخيستو څخه لاس په سر کېدل، د هند او افغانستان په گډون له گاونډيانو سره رښتينې اړيکې جوړول او په هېواد کې قومي، مذهبي او سياسي تنوع ته اجازه او ودې ورکولو کې نغښتې ده، خو اوسمهال داسې هېڅ نښه نه ليدل کېږي. حتی که پاکستان د افغانستان په اړه د امريکا غوښتنې پوره هم کړي، داسې امکان شته چې په پای کې به بيا سره ځوابدي شي. د افغانستان د سولې خبرو، پاکستان ته د لنډمهاله معاملي گټه په لاس ورکړه، خو چې کله امريکايان له افغانستانه ووځي، د ترمپ لپاره د پاکستان اهميت هم له منځه ځي. ترمپ، عمران خان ته د کتنې پر مهال وويل چې «پاکستان لوی هېواد دی»، هغه ښايي بله ورځ له دې خبرې پر شا شي او پر دې پوه شي چې «هند تر دې (پاکستان) هم لوی هېواد دی».

د ولسمشريزو ټاکنو کمپاين؛ نوماندان وايي، ټول دولتي امکانات د ځانگړو نوماندانو په گټه کارول کېږي



ورځ کمړنگه وه، يوازې ولسمشر غني او اجرايه رييس ډاکتر عبدالله عبدالله خپل کمپاين پرانيست او خپلو پلويانو ته يې ويناوې وکړې. نور نوماندان بيا وايي چې ټول دولتي امکانات د مشخصو نوماندانو لپاره کارول کېږي او د دوی

دي. ډاکتر عبدالله عبدالله هم کمپاين پرانيست او په خپلو لومړنيو ويناوو کې يې پر ولسمشر غني لفظي بريدونه وکړل او د هغه دوره يې فاسده، د فاسدو کسانو د گومارلو او ناکاره کسانو د راوستو دوره وبلله. بلخوا د ولسمشريزو ټاکنو هغه نوماندان چې ټاکنيز کمپاينونه يې نه دي پيل کړي وايي، ټول دولتي امکانات د يوه خاص ټيم په گټه کارول کېږي او مخکې له مخکې ورته ټول دولتي امکانات برابر شوي دي. د ولسمشريزو ټاکنو نوماند فرامرز تمنا وايي: «(له تېرو دوو مياشتو راهيسې په کابل او ټولو لويو ښارونو کې لوجي او بېل بورډونه د ولسمشر غني د ټيم له لوري کرايه شوي دي. دوی د استقلال د جشن په پلمه ټول ځايونه نيولي دي او دوی نه شي کولی خپلې لوجي او انځورونه هلته نصب کړي. له دې ښکاري چې ولسمشر غني له خپل مقام ناوړه گټه پورته کوي. هغه هر څه د ځان په گټه څرخوي او ټول دولتي امکانات د ده په خدمت کې دي».

دي پوره شوې. د ولسمشريزو ټاکنو نوماند ابراهيم الکوزی وايي: «(له نورو نوماندانو خبر نه يم، خو زما نه امنيت نيول شوی دی او نه امنيتي امکانات راته برابر شوي دي. وياندويان دروغ وايي، ما پخپله هڅه کړې چې د کورنيو چارو له وزارت سره ستونزه حل کړم، خو گټه يې نه ده کړې».

په ورته وخت کې د ملي شورا غړي هم له ټاکنو مخکې سوله مهمه بولي او وايي، په افغانستان کې په ټاکنو د خلکو باور له منځه تللی دی. د ولسي جرگې غړی سيد احمد سيلاب وايي: «(ټاکنو ته ولس اندېښنې لري. دا اوس هم چې ټاکنې کمړنگه دي، ولس فکر کوي چې ټاکنې نه کېږي. دوی فکر کوي چې سوله مهمه ده او ټاکنې ښايي د سولې لپاره وځنډول شي. رښتيا هم سوله مهمه وه، حکومت بايد سوله تر ټاکنو مخکې کړي وای، ځکه سوله د شفافو او عادلانه ټاکنو سبب کېده».

د انتخاباتي سيالۍ په لومړۍ ورځ ولسمشريزو ټاکنو ته د ولاړو کانديدانو شکايتونه داسې مهال دي، چې د کابل ښار په واټونو کې د ولسمشر غني او اجرايه رييس عبدالله عبدالله په گډون، محدود شمير کانديدانو خپل کمپايني عکسونه او بېرونه لگولي او د نورو هغو نه تر سترگو کيږي.

ډانفورډ: په منځني ختيځ کې لاهم د داعش ډلې گواښونه پر ځای پاتې دي

پر وړاندې لاهم خنډونه شته او دوی بايد هره شېبه د سخت وضعیت کابو کولو ته تيارې ولري. نوموړي دغه راز په بغداد کې خبريالانو ته ويلي: «موږ د داعش پر وړاندې په هغو لاسته راوړنو چې له ۲۰۱۵ ز کال څخه وروسته مو درلودې، وياړو، له دې

لوري له منځه وړل شوی، خو لاهم په سيمه کې د دې ډلې اېډيالوژي حاکمه ده او که مخنيوی يې ونه شي، سيمه به يو ځل بيا له جدي گواښونو سره مخ شي. نوموړي دغه راز هلته مېشتو امريکايي ځواکونو ته ويلي چې د دوی د ماموريت

د امريکا د مرکزي قوماندانۍ مشر جنرال جوزېف ډانفورډ خبرداری ورکړی چې په منځني ختيځ کې لاهم د داعش وسله والې ډلې گواښونه پر ځای پاتې دي. نوموړي چې د عراق په پلازمېنه بغداد کې يې د امريکا پر مشرۍ د داعش پر وړاندې ائتلاف قوماندانانو ته خبرې کولې، خبرداری ورکړی، سربېره پر دې چې داعش په عراق او سوريه کې ځپل شوی، خو لا هم په سيمه کې د دې ډلې گواښونه پر ځای پاتې دي. ډانفورډ ويلي چې سربېره پر دې چې د داعش خلافت د ائتلاف د ځواکونو له

خپل فعاليتونه پيل کړل او ډېر ژر يې په دغه هېواد کې ځينې د دولت خلاف وسله والې ډلې له ځان سره يوځای کړې. يادې ډلې په ۲۰۱۴ ز کال کې د عراق په څو ښارونو کې خونړي بريدونه پيل کړل او ډېرې سيمې يې تر خپلې ولکې لاندې راوستې، چې ورسره سم د امريکا په مشرۍ لوېديځو هېوادونو د دغه ډلې د فعاليتونو د کابو کولو لپاره هوايي ائتلاف رامنځته کړ او دغه ډله يې د عراق له ځينو ښارونو په شاتمبولو ته اړ کړه.

د کتاب خبرې

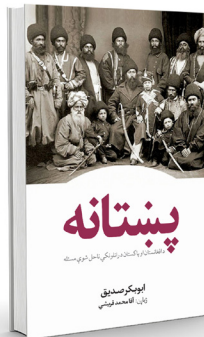
پښتانه

د افغانستان او پاکستان د راتلونکي نازل شوې مسئله

- ليکوال: ابوبکر صدیق
- ژباړن: اقامحمد قريشي

دوهم څپرکی

له سوله ییزو سرحدی سیمو د افراطیت تر بستره



لوبه لوبه

د پښتنو په سیمو کې جگړو، مخالفتونو او د زیرخواکې امپراتورۍ ځینې سیاسي او حقوقي جوړښتونه جوړ کړل چې تر نن ورځې ادامه لري. په نولسمه پېړۍ کې د درانیو د امپراتورۍ له کمزوري کېدو سره د اروپایي امپریالیزم د تمایل په سبب «لوبه لوبه» پیل شوه. په ننني «افغانستان» او «پاکستان» کې د «پښتنو» سیمې د لویې لوبې په «مرکز» واوښتي. د ختیځ هند بریتانوي کمپنۍ په ۱۸۰۴ ز کال ډهلی ونیو. بریتانوي ځواکونو په ۱۸۳۹ ز کال پر افغانستان یرغل وکړ. لومړی افغان-انګلیس خطرناکې جګړې تر ۱۸۴۲ ز کال پورې دوام وکړ. بریتانوي ځواکونو کابل کې ماته وخوړه. د انګرېزانو ټول پوځ نابود شو، وروسته هغوی ختیځ ننگرهار ته پر شا شول. د ۱۸۲۰ ز لسيزې په پای کې انګرېزانو ته د تزاری روسیې د پراختیا اندېښنه پیدا شوه. روسیه تر ۱۸۷۶ ز کال وړاندې د افغانستان پولې ته نږدې منځنۍ اسیا ته ورسېده. په تاریخ کې د لومړي ځل لپاره تزاری روسیې د امو سیند شمالي هېوادونه تر کنټرول لاندې ونيول، دا سیند د افغانستان د شمالي پولې تر څنګ پروت دی. د امیر شېرعلي خان د هغو هڅو له کبله چې غوښتل یې له خپل شمالي ځواکمن ګاونډي سره دوستانه اړیکې ولري، انګرېزانو په ۱۸۷۸ ز کال دوهمه افغان-انګلیس جګړه وکړه. انګرېزانو امیر شېرعلي خان له تخت وغورځاوه او له کابله یې شړلو ته اړ کړ. له دې جګړې سره لویه لوبه اوج ته ورسېده. د کابل له نیولو سره سم انګرېزانو د امیر شېرعلي خان پر زوی امیر یعقوب خان فشار راوړ چې له هغوی سره په ۱۸۷۹ ز کال د گندومک تړون لاسلیک کړي. امیر انګرېزانو ته د سفارت د پرانیستلو پر اجازې راضي شو او د یو شمېر سرحدی ولسوالیو کنټرول چې اوسنۍ فاطا او د بلوچستان ځینې سیمې پکې راتلې، هغوی ته په واک کې ورکړې. د دې تړون له مخې انګرېزان اړ وو چې پر افغانستان د بهرني یرغل پر مهال د افغانستان ملاتړ وکړي. راج یوه اندازه مالي او د وسلو د ورکړې کلنۍ همکاري ومنله. وروسته له هغه نورو افغان حکومتونو دا تړون نه مانه، ځکه دا یو اجباري تړون و. له ۱۸۷۰ ز کال څخه تر ۱۸۹۶ ز کال پورې، د امپراتورۍ د لا کنټرول لپاره روسیې او بریتانیا شمالي او لوېدیځ سرحدونه له مرکزي اسیا، ایران او چین سره وټاکل.

له دوهمې افغان-انګلیس جګړې وروسته انګرېزانو د خپل کنټرول او قدرت لپاره نوي میکانیزمونه وړاندې کړل. د افغانستان، د هغو پښتنو او بلوڅو سیمو د سرحدونو لپاره یې چې د انګرېزانو تر کنټرول لاندې وې، یو ځانګړی حقوقي او حکومتي میکانیزم جوړ کړی و. انګرېزانو غوښتل ټول واک په خپل لاس کې واخلي. هغوی د امیر شېرعلي خان وراره عبدالرحمن خان چې په مرکزي اسیا کې اوسېده راوغوښت او په ۱۸۸۰ ز کال پر تخت کېښاست. نوموړي د دې اوسپنیز امیر په شل کلنه واکمنۍ کې ډېر مخالفتونه وکړل. فرمان یې ورکړ چې له مخې یې د افغانستان ټول اداري بنسټونه جوړ شي، له دې سره یې د معاصر افغانستان بنسټ کېښود، هغه له ډیورنډ کرښې سره هم هوکړه وکړه. ډېری تاریخ پوهان وايي چې دا د هغه یوه تېروتنه وه چې د پښتنو سیمې یې ووېشلې.

په ۱۸۹۳ ز کال د ډیورنډ کرښې له جلا کېدو سره انګرېزانو د پښتنو پنځه سیمې په مستقیمه توګه د ډهلي د مرکزي حکومت له کنټرول سره وتړلې. د خیبر لپاره یو سیاسي افسر په ۱۸۷۸ ز کال وگمارل شو. کورمه په ۱۸۹۲ ز کال یوه اجنسي شوه. په ۱۸۹۵ ز کال د ۱۸۹۶ ز کلونو کې وزیرستان او ملکنډ ایجنسیانې شوې. هند کې بریتانوي نایب الحکومه، لارډ کرزون په ۱۹۰۱ ز کال د شمال لوېدیځ سرحدی ولایت بنسټ کېښود. مومند، باجوړ او اورکزي ولسوالۍ وروسته بیا د پاکستان له رامنځ ته کېدو سره ۱۹۴۷ ز کال له نورو سیمو جدا شوې او د ځانګړو ایجنسیو په توګه معرفي شوې. انګرېزانو د دې سیمو لپاره یو سخت حقوقي رژیم (د سرحدی سیمو د جرایمو قانون یا FRC) وړاندې کړ. دا قانون لا هم فاطا کې عملي بڼه لري. (البته د دې کتاب تر لیکلو او چاپولو پورې).

له لومړۍ افغان-انګلیس جګړې سره د مخکې تګ پالیسی (Forward Policy) مخه ډب شوه چې موخه یې له امو سیند څخه د روسانو لیرې کول وو. ډهلي د تړلي سرحد پر پالیسی (Closed Border Policy) تکیه وکړه چې له مخې یې حائل سیمه (buffer zone) پرانیستل شوه؛ دا هغه زون یا قلمرو و چې دوه یا څو لوري په دې موافقه کوي چې په یاده سیمه کې به یو هم «مداخله» نه کوي. دا مهال بریتانوي مامورینو د سرحدی سیمو لپاره د درې غبرګو پولو (Threefold Frontier) اصطلاح کاروله. هغه سیمې چې د دوی له لوري په مستقیمه توګه رهبري کېدې، د لومړۍ کرښې، هغه پښتنې سیمې چې د افغانستان او شمال لوېدیځ سرحدی ولایت ترمنځ پرتې وې او هغوی پرې غیر مستقیم کنټرول لاره، د دوهمې کرښې او نیپال او افغانستان چې همدا مهال تحت الحمايه سیمې وې، د درېیمې کرښې په توګه وې. په ټوله کې دا درې غبرګې پولې د حائل په توګه راڅرګندي شوې.

د بریتانوي امپراتورۍ او تزاری روسیې ترمنځ د ۱۹۰۷ ز کال کنوانسیون لویه لوبه په رسمي توګه پای ته ورسېده. پارس د دې تړون په ترڅ کې د نفوس د سیمې په توګه راڅرګند شو. په رسمي توګه د روسانو له لاسوهنې څخه د افغانستان د لوېدیځو پولو ساتنه وشوه. دواړه لوري دې هوکړې ته ورسېدل چې چین به پر تبت کنټرول ولري. پېټرزبرګ ومنل چې افغانستان به د بریتانیا د نفوس ساحه وي، د هغوی په کورنیو چارو کې به لاسوهنه نه کوي او نه به پرې یرغل کوي. د افغانستان واکمن، امیر حبیب الله خان دا تړون ځکه غیر قانوني وباله چې کابل پکې د یوه لوري په توګه شامل نه و. زېر ځواکونو د هغه انتقاد ته لږ پاملرنه وکړه. **دوام لري...**

ترکمنستان

حشمت الله نوري

ترکمنستان د منځنۍ اسیا په جنوب لوېدیځه برخه کې د کسپین د سمندرګي په ختیځ کې د شمالي عرض البلدونو د ۳۷ او ۴۱ درجو او د ختیځ طول البلدونو د ۵۱ او ۶۸ درجو په مینځ کې موقعیت لري، چې پراخوالی یې ۱۸۸۴۵۸ میل مربع ته رسېږي.

د ترکمنستان ختیځ ته ازبکستان، لوېدیځ ته د کسپین سمندرګی، شمال ته قزاقستان او جنوب ته یې ایران موقعیت لري.

دا چې ترکمنستان لوړې سیمې او ډېر غرونه نه لري، ځکه یې هوا دښتي او توده ده. د ټول ترکمنستان د تودوخې منځنۍ کلنۍ اندازه د سانتیګراد په کچه ۱۵ درجې ده. په دوبي کې د دغه هېواد هوا ۳۵ او د قراقرم د ډاګ په جنوبي برخو کې ۵۰ درجې توده وي. د ترکمنستان د لوېدیځو برخو هوا د کسپین د سمندرګي د اغېزې له امله لنډه ده.

د دغه هېواد ۸۱ سلنه خاوره د قراقرم په شان وچو ډاګونو نیولې ده، چې ان تر قزاقستان پورې پراته دي. دغه پراخ ډاګونه اوبه او باران نه لري او په اوسنیو شرایطو کې د کرلو وړ نه دي. د دغه هېواد پلازمېنه د عشق آباد ښار دی او ټولټال څه کم شپږ میلیونه نفوس لري، چې په هر کیلومتر مربع سیمه کې یې ۱۱ کسان ژوند کوي.

د ترکمنستان ۶۰ سلنه خلک په ښارونو او ۴۰ سلنه یې بیا په کلیو او باندو کې ژوند کوي. د دغه هېواد د قانون له مخې هره کورنۍ په ټول عمر کې یوازې د دوو ماشومانو د درلودو حق لري.

ترکمنستان د اداري ویش له پلوه پر پنځو ولایتونو وېشل شوی دی. هارډزو، دروازه، تاشاوز، مري، کارابکدول، چارسو، خيوه او زادا یې مهم ښارونه دي.

د دغه هېواد د حکومت ډول جمهوري دی. اساسي قانون یې د ۱۹۹۲ ز کال د مې په ۱۸مه تصویب شوی دی. په دغه قانون کې په ۲۰۰۳ ز کال کې ځینې بدلونونه تصویب شوي دي. د دغه هېواد د وزیرانو شورا غړي او مرستیالان د ولسمشر لخوا ټاکل کیږي.

په ترکمنستان کې ولسمشر د پنځو کلونو لپاره د خلکو په خوښه ټاکل کیږي. د ترکمنستان پارلمان یوه جرګه لري، ملي شورا یې ۱۲۵ انتخاباتي غړي لري او د پنځو کلونو لپاره د خلکو په خوښه ټاکل کیږي. په دغه هېواد کې د رایې ورکولو سن ۱۸ کاله او رایه ورکول پکې عمومي دي.

د دغه هېواد د قضاییه قوې په سر کې ستره محکمه ځای لري، چې قاضیان یې د ولسمشر لخوا ټاکل کیږي. د ترکمنستان حقوقي نظام پر مدني قانون ولاړ دی.

دغه هېواد د ۱۹۹۱ ز کال د اکتوبر په ۲۷مه له پخواني شوروي اتحاد څخه خپلواکي واخیسته او اوس هر کال همدا ورځ د خپلواکۍ د ورځې په نوم پکې نمانځل کېږي.

ترکمنستان یو دښتي هېواد دی، چې د څارویو روزنه پکې په کوچیانې بڼه ډېره دود ده. ډېره کرنه یې پر هغو ځمکو باندې کیږي چې اوبېرې. له دې ځمکو څخه په نیمايي زیاتو کې یې پنبه کرل کیږي. ترکمنستان د پنبې د تولید له پلوه د نړۍ په لسو غټو هېوادونو کې شمېرل کیږي. د شوروي اتحاد د مرکزي پلان د سیستم له نږدلو وروسته د دغه هېواد د پنبې په کر او صادراتو کې کموالی راغی. په ۱۹۹۳ ز کال کې د دغه هېواد د پنبې صادرات ۴۷ سلنه کم شول، ترکمنستان همدا راز په نړۍ



کسان ورته لاسرسی لري. په ترکمنستان کې محدودې رسنۍ او راډیوګانې شته چې هغه هم په دولت پوره اړه لري، خو پاتې دې نه وي چې اوس اوس خصوصي سکټور ته هم ونډه ورکړل شوې ده.

دغه هېواد د ناخالص کورني تولید او سړي سرکلني عاید د پر له پسې ډېرښت له امله، د اسیا یو پرمختلونکی هېواد بلل کیږي. په دغه هېواد کې له ۱۵ کلنو څخه پورته ټول خلک پر لیک او لوست پوهیږي. په دغه هېواد کې زده کړه له ۷-۱۴ کلنو ماشومانو او تنکیو ځوانانو لپاره وړیا او جبري ده.

د ترکمنستان په اوسنۍ خاوره کې خلک د تاریخ په ډېرو پخوانیو پېړیو کې استوګن شوي دي. ترکمنستان له میلاد څخه مخکې د څلورمې او شپږمې پېړۍ تر مینځ د هخامنشیانو د سترواکۍ یوه برخه بلل کېده. وروسته بیا د اشکانیانو او ساسانیانو تر واکمنۍ لاندې راغی. په پنځمه پېړۍ کې هونانو پر ترکمنستان یرغل وکړ او ساسانیان یې د کپه داغ غرونو ته وشړل. د اوومې پېړۍ په نیمايي کې مسلمانو اعرابو و کولای شول چې د اسیا په دې سیمه کې د فتوحاتو په لړ کې، مرو ونیسي او هلته د ماورالنهر د نیولو لپاره یو پیاوړی مرکز جوړ کړي.

د نهمې پېړۍ له پای څخه د لسمې پېړۍ تر پایه پورې د بخارا د سامانیانو سلسلې د ترکمنستان ډېره برخه تر کنټرول لاندې راوسته. البته له دې څخه مخکې په پنځمه او شپږمه پېړۍ کې ترکي قبایلو د منځنۍ اسیا جنوب لوېدیځو سیمو ته لار موندلې وه. همدا راز د اوغوز قبایل چې له مغولستان څخه لېږدېدلې او په لسمه پېړۍ کې ورو ورو د اوران او اورال تر مینځ خواره شوي وو، په اوسني ترکمنستان کې ځای پر ځای شول.

ترکمنستان د پخواني شوروي اتحاد له هغو څو پخوانیو جمهوریتونو څخه دی، چې له خپلواکۍ وروسته له کورني تاوتریخوالي او ستونزو سره مخامخ نه شو او د دغه هېواد ثبات ډېر بهرني پانګهوال په ترکمنستان کې کار او پانګونې ته وهڅول.

ترکمنستان له افغانستان سره ۷۴۴ کیلومتره اوږدې پولې او ژورې دیني تاریخي فرهنګي او اقتصادي اړیکې لري. پر ترکمنستان باندې د شوروي اتحاد د واکمنۍ په موده کې د دواړو هېوادونو اړیکې د مسکو له لارې وې، خو د شوروي اتحاد له ړنګېدو وروسته، افغانستان د ترکمنستان خپلواکه جمهوریت په رسمیت وپېژاند. د ۱۹۹۲ ز کال د فبروري په ۲۱مه افغانستان او ترکمنستان د ډیپلوماټیکو اړیکو د جوړولو تړون لاسلیک کړ او پاتې دې نه وي چې افغانستان له ترکمنستان سره دوه فعاله بندرونه لري. لومړی د تورغندی بندر چې اوږد عمر لري او دویم د فاریاب په ولایت کې د آقینه بندر او د دې ترڅنګ، ترکمنستان افغانستان ته برېښنا، تیل او ځینې نور مواد صادروي.

له افغانستان څخه تر ترکمنستان پورې د هوا له لارې فاصله ۹۱۹ کیلومترو ته رسېږي او همدا راز د کابل او عشق آباد ښارونو تر مینځ د وخت توپیر ۳۰ دقیقې دی.

همیانی

مور هر یو په د ننه کې بشپړ او بریالی انسان یو

حمیدالله حمیدي

ذکي يې، ته ډېره وړتيا لري او هرڅه چې غواړې ورته رسېدای شي. دې ناسکه پلار يې د زړه له تله او له اخلاص او ايمان ډکې خبرې ورته کولې. غوښتل يې ذهن يې له سره پروگرام کړي او پوښتنه يې ترې وکړه چې غواړي راتلونکې کې څه شي؟ رابرت ورته وويل، غواړم په همدې اوسنۍ دنده پاتې شم. لا يې هم ذهن نه و راوبښل شوی او هره شپه به له خپل همدې کوچني فکر سره ويده کېدو او ورځ به يې ورسره تېروله.

ناسکه پلار يې ورته وويل، رابرت! ته تر هر چا ډېره وړتيا لري او ذکي يې. زه ډاډ درکوم او وعده درسره کوم چې که ته کالج ته لاړ شي، د کالج، کتابونو، يونيفورم او نورو ټولو لگښت درکوم.

رابرت چې کله دا خبره واورېده، په ذهن کې يې يو څه راوبښل شول. په رابرت تر اوسه هېچا پانگونه نه وه کړې. نوموړي ته تر اوسه هېچا نه وو ويلې چې په باطن کې يې ډېر ښه زړي دي، چې بايد اوبه ورکړل شي او راشنه شي. هغه کالج ته لاړ او څلور کاله وروسته يې د کارپوه په توگه تحصيلي اسناد تر لاسه کړل. نوموړي پرېکړه وکړه چې د کارپوه په توگه به په دې برخه کې تر دې هم لوړ مدرک واخلي او ان د دوکتورا پر اخيستو هم بريالی شو.

لا يې دا دوره نه وه بشپړه کړې، چې پوهنتون ته لاړ او په يوه بله برخه کې يې هم اسناد واخيستل. څلور کاله وروسته يې دې ناسکه پلار ورته وويل رابرت! زما کار نور پای ته ورسېد، نور ته پوهېږې او کار دي. رابرت نن ډېر لوی لوی کارونه تر سره کوي. بريالی ژوند لري او د خلکو لاس نيوی کوي. که يې ذهن له سره نه وای رغولی، دې ځای ته نه شواى رسېدی. بايد له هغه پخواني پروگرام څخه يې ځان ايستلی وای چې د تباهۍ لپاره يې فلان شوی و، خود ذهن بيارغونه يې د دې لامل شوه چې هم خپل ژوند بدل کړي او هم له نورو سره مرسته وکړي.

لري. په خپل وجود کې ډېر څه لري، خو تر اوسه بشپړ شوي نه دي او کمال ته نه دي رسېدلي. دوی منفي فکرونو ته اجازه ورکړې چې تل يې په ذهن کې انگازې وکړي. د دې وخت را رسېدلی چې له پيلې (پوښ) څخه ځان را وباسي، که تاسې هر وخت د بدلون لپاره متې را بد وهی، خدای پاک (ج) مو مرسته کوي، څو کمال ته ورسېږي. که تاسې حرکت وکړی، خدای پاک (ج) مو په کار کې برکت اچوي. همدا نن پاڅئ او ځان ته وواياست، کمال ته د رسېدو وخت را رسېدلی دی. خدای (ج) بښونکی دی، خدای به مې وښيي. پوهېږم چې خپلواک، نوښتگر، د وړتيا څښتن او منظم به شم. زه د دې هرڅه وړتيا لرم.

خبره يوازې دا نه ده چې مثبت اوسې، بلکې ترڅنگ يې پر خپل ذهن هم کار وکړئ. کله مو چې دا کار وکړ، وږه گوری چې وزرونه مو وغوږېږي. وږه وينی چې پښې مو له پوښه راوځي. په ډېر لږ وخت کې به په بشپړه توگه د منفي فکرونو له جاله را ووځي. تاسې به د يوه ښکلي شاه پرک په څېر د الوت لپاره تيار شوی او داسې ځايونو ته به ځان ورسوی، چې ان خوب مو يې هم نه و ليدلی.

رابرت يې له خپل پلندر پلار سره لوی شو. تل به يې خوراه او ظلم به يې ورباندې کاوه. هغه ته په ځلونو دا کلمې کارول کېدې چې: ته ډېر مردارخور يې او د هېڅ کار د تر سره کولو وړتيا نه لري. «ولې دې د ورور په څېر نه يې؟» رابرت همدې منفي فکرونو ته اجازه ورکړې وه چې ان پر ژوند يې منفي اغېز وکړي. هغه په شرم، نامنۍ او پرته له دې چې هيلې ولري، را لوی شو. کله چې له منځني ښوونځي فارغ شو، په يوه شرکت کې يې د دروازې د ساتونکي په توگه دنده پيل کړه. مور يې بيا ځلې واده وکړ، خو دا ځل يې نوی ناسکه پلار پخواني ناسکه پلار ته ورته نه و. هغه به رابرت ته همدا ويل چې ته ډېر

تقدير کې د ښې د بدلون وړتيا اېښې ده. لکه څه ډول چې يو عادي چينجی پر يوه ښکلي شاه پرک بدلېږي، دغه راز انسان هم له خپلو منفي فکرونو را وتلی شي او ځان کمال ته رسولی شي. مهم ټکی دا دی چې دا په مور پورې اړه لري. د دې لپاره چې له منفي فکرونو ځان خلاص کړو، د زړه شاه پرک ته اجازه ورکړئ چې الوت وکړي.

هغه کوم شيوه دي چې د چينجی په څېر مو په پوښ کې ساتي؟ هېڅ وخت به مې وزن کم نه شم کړای. شرکت به مې بريالی نه شي. زه يوه ښه مور نه يم. دا هغه فکرونه دي چې له کاروانه مو وروسته پاتې کوي. تاسې بايد پوه شئ چې په خپل باطن کې يوه ښه مور لری او هغه ازادې غواړي، که غواړئ بدلون وکړئ، بايد ومنئ چې:

همدا اوس زه يو ښه پلار او يا هم يوه ښه مور يم. زه بايد خپل ذهن بيا ورغوم او دغه باطني انسان ته ازادې ورکړم. کېدای شي تاسې خپله روږدي شوي ياست، خو په وجود کې مو يو خپلواک انسان موجود دی. کېدای شي په مالي برخه کې له ستونزو سره مخ وئ، کاروبارو مو سم پر مخ نه ځي، خو همدا اوس ستاسې په وجود کې يو داسې انسان شته چې هغه پور وروکوي، نه دا چې پور اخلي. که غواړئ ذهن مو بيا ورغوی، ځان له هغه څه سره همغږی کړئ چې خدای پاک (ج) ستاسې په اړه ويلې دي. که مو دغه څه پر ځان عملي کړل، هغه دي چې د وجود د ننه انسان مو را وينېږي او څرگندېږي.

که فکر کوی چې بدل به نه شی کولای او له دې حالته ځان نه شی ایستلی، هغه ده چې په همدې حالت به پاتې وئ. يوازې ځان ته ووايئ: بدلون کولی شم او زما بشپړتيا له همدې نن ورځې پيلېږي. يوازې د همدې کار په کولو سره کولای شئ خپل باطني انسان خپلواک کړئ. زه داسې کسان پېژنم چې خورا لوړې وړتياوې

پوهان وايي، فکر مو په سمه لاره برابر کړئ او له منفي فکرونو ځان وژغورئ. ټول ذهن مو پر هغه څه متمرکز کړئ چې خدای پاک (ج) ستاسې په اړه ويلې دي. کله مو چې فکر سم وي، ژوند به مو سم وي. د شاه پرک چينجی ته ښه څير شئ. هغه په لومړي سر کې يوازې يوه پيله (چينجی) وي. وروسته خدای پاک (ج) په خپل قدرت سره ورته وزرونه ورکوي او څومره ښکلی کېږي. زموږ هر يوه په د ننه کې يو بشپړ او بريالی انسان پروت دی. دغه انسان له هر ډول بد عادت او روږدي کېدو په امن دی. دغه انسان ډاډمن او د باور وړ دی. د وړتيا څښتن، نوښتگر او متمرکز دی، خو ستاسې په د ننه کې دي دا ډول يوه انسان شته والی په دې مانا نه دی چې خپله به ځان را ښکاره کوي. دغه انسان خپله بايد خپلواک شي.

د ټولو ژونديو موجوداتو ژوند له دې پړاو تېرېږي. همدغه چينجی يوه ورځ پيله سوری کوي او ترې راوځي. لومړی يې يوه پښه او ورپسې يو وزر راوځي. ډېر ژر يې سر هم راوځي. ډېر وخت نه پرې وځي چې شاه پرک ټول له پيلې راوځي. که دې بهير ته ښه څير شو، يو ساده چينجی په يوې ښکلې حشرې يا شاه پرک بدلېږي. د دې پر ځای چې پر ځمکه ولغري اوس کولای شي الوت وکړي، د هر بڼ هر ښکلي گل ته ورشي او حس يې کړي.

مور هم د دې چينجی په څېر کمال ته د رسېدو لپاره له ځينو بهيرونو تېرېدونکي يو، که خپل تکلوري ته پام ونه کړو، د خلکو منفي فکرونو مو جذبوي. مور ډېر کله فکر کوو چې نشم کولای پرمختگ وکړم. زه يې وړتيا نه لرم. زه ښه کورنۍ نه لرم يا دا چې ډېرې تېروتنې لرم. خدای پاک (ج) به مې هېڅ کله ونه ښيي. پوهېږئ؛ دا کوم فکرونه دي؟ منفي فکرونه! که همدا ډول ژوند ورسره وکړو، هغه دی چې هېڅ وخت به له ځمکې را پورته نه شو. خدای پاک (ج) مور ته په

د اسعارو بېی

\$	۷۹,۲۰
€	۸۸,۵۰
Rp.	۵۰۰
₹	۱۱۶۰
¥	۱۱,۴۰
£	۹۸

پروازونه

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

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

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

بېړنی شمېرې

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

نيویارک ټایمز: بنیایي له افغانستانه له دوو کلونو په کمه موده کې د ځواکونو پر وتلو هوکړه وشي

هوکړه وکړې چې امریکایي ځواکونه له دوو کلونو په کمه موده کې ووځي، خو له دې سره به شرطونه تړلي وي. نیویارک ټایمز دغه خبره داسې مهال کوي چې ورپه ورځ افغان حکومت اعلان وکړ چې په راتلونکو دوو اونیو کې به د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ مخامخ خبرې پیل شي. له دغه اعلان وروسته، وسله والو طالبانو د حکومت دغه ادعا رد کړه او ویې ویل چې دغه خبرې له امریکایي لوري سره تر هوکړې وروسته له افغان سیاسيونو سره کوي، نه له حکومتي لوري سره.



د ورځپاڼې په خبره، تمه ده چې امریکا او طالبان د امریکایي ځواکونو د وتلو لپاره پر یوه مهالوېش سره سلا شي او دوی بنیایي

افغان لوري سره خبرې نه کوي، څو چې له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو د وتلو په اړه یوه هوکړه نه وي شوې.

امریکایي ورځپاڼې نیویارک ټایمز د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ د مخامخ خبرو په اړه د افغان حکومت، طالبانو او خلیلازاد څرگندونو ته په اشارې یو مطلب خپور کړی دی. په دغه مطلب کې راغلي، د افغان حکومت او طالبانو ترمنځ د خبرو اترو ناڅرگندتیا به د سولې بهیر پېچلی کړي. ورځپاڼه کارې، افغان حکومت له طالبانو سره د مخامخ خبرو اعلان مخکې له وخته کړی دی؛ ځکه په دې تړاو د طالبانو دريځ روښانه و او هغه دا چې دوی پخوا لا ویلي چې تر هغو پورې له

نوماندانو شورا: که وروستی حکومتی گومارنې لغوه نه شي، ټاکنې به تحریم کړو

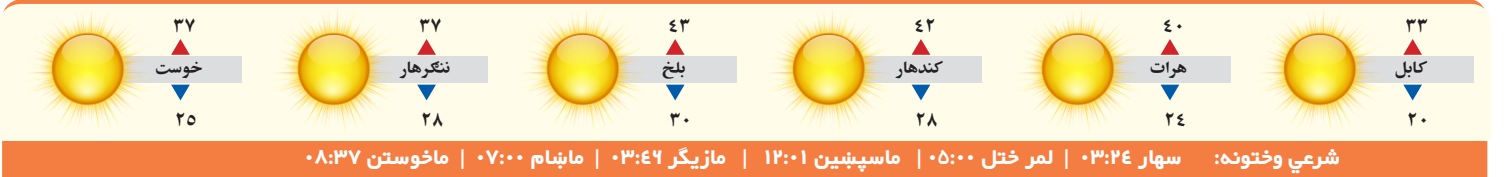
دا څرگندونې په داسې حال کې دي چې د راتلونکو ولسمشريزو ټاکنو لپاره مبارزې تېره ورځ په رسمي توگه پیل شوې. د یادونې ده چې د ولسمشرۍ راتلونکې ټاکنې د تلې میاشتې په شپږمه نېټه تر سره کېږي چې د افغان ولسمشر محمد اشرف غني او اجرایه رییس عبدالله عبدالله په گډون، ورته ۱۸ کسانو ځانونه کاندید کړي دي. دا لومړی ځل نه دی چې د ولسمشريزو ټاکنو د نوماندانو شورا د ټاکنو د تحریم گواښ کوي، بلکې تر دې وړاندې یې بیا بیا ولسمشر غني په ټاکنو کې له حکومتي امکاناتو په کارولو او کمپاینې گومارنو تورن کړی دی.



کړي. بلخوا د ولسمشرۍ ماڼي ویاند صدیق صدیقي په دې اړه ازادې راډیو ته ویلي چې حکومتی گومارنې د ولسمشر قانوني حق دی او د قانون له مخې مقررې تر سره شوې دي.

چې په دې اړه یو ۱۴ ماده ییز پرېکړه لیک هم خپور کړي. د حکیمي په خبره، هغه گومارنې چې په دې وروستیو کې شوې، که لغوه نه شي او تر راتلونکې پنجشنبې یې غوښتنو ته ځواب ونه ویل شي، نو ټاکنې به تحریم

د محمد حنیف اتمر په مشرۍ د سولې او اعتدال ټاکنیز ټیم د وروستیو حکومتی گومارنو په غبرگون خپلې ټاکنیزې مبارزې د دريو ورځو لپاره ځنډولې دي. بلخوا د ولسمشريزو ټاکنو د نوماندانو شورا هم دغه خبر تاییدوي او وايي چې دا شورا د ټاکنو د تحریم په اړه وروستی پرېکړې ته لا نه ده رسېدلې. په ورته وخت کې د ولسمشرۍ د راتلونکو ټاکنو نوماند شهباب حکیمي هم د شورا د نورو غړو په استازیتوب ازادې راډیو ته ویلي چې که وروستی حکومتی گومارنې لغوه نه شي، ټاکنې به تحریم کړي. حکیمي ویلي چې دوی په پام کې لري



کمیسیون انتخابات: رسانه‌ها باید تمام اصول و قوانین را در مبارزات انتخاباتی رعایت نمایند



کمیسیون مستقل انتخابات، رسانه‌ها را مکلف به رعایت اصول در جریان مبارزات انتخاباتی نموده و هشدار داد که در صورت نقض، از طرف کمیته رسانه‌ها متوسل به اتخاذ انضباطی خواهند گردید.

محمد رفیع رفیق صدیقی رئیس کمیته رسانه‌های کمیسیون مستقل انتخابات، دیروز در نشست خبری گفت که آغاز کارزارهای انتخاباتی و نهادینه سازی ارزش‌های دموکراسی برای انتخابات، بزرگترین و معتبرترین واحد سیاسی بر سرنوشت مردم کشور است. وی افزود که رسانه‌ها در کارزارهای انتخاباتی نقش فزاینده روی جهت دهی اذهان عمومی و افکار عمومی و تشویق و ترغیب مردم به راهی شدن برای تعیین بزرگترین واحد سیاسی را دارا می‌باشند.

صدیقی، نقش رسانه‌ها در مشارکت همگانی و جهت دهی افکار عمومی به سمت صندوق‌های رای را با اهمیت خوانده و افزود که باید تمام رسانه‌ها توجه به دقت، توازن در محتوا، بی طرفی، احترام به کرامت انسانی و عدم نشر آمار و نظرسنجی‌ها به نفع و یا ضرر نامزد و نامزدان مشخص را داشته باشند.

وی افزود، در صورتیکه معیارهای فوق از جانب رسانه‌ها در مبارزات انتخاباتی در حوزه کار اطلاع رسانی نقض گردد، کمیته رسانه‌ها متعهد بر تطبیق قانون و اتخاذ تدابیر انضباطی در قبال شخصیت‌های مندرج قانون انتخابات خواهند گردید.

به گفته موصوف، در صورت نقض اصول از طرف رسانه‌ها، در نخست اصدار حکم به اصلاح و بعد از آن به هشدار، جریمه و ابطال اعتبارنامه اقدام می‌نمایند.

وی خاطرنشان ساخت که انتظار دارند رسانه‌های همگانی با سوژه‌های متعدد نسبت به ترغیب و تشویق مردم و تبیین رفتار انتخاباتی شهروندان، توجه لازم مبذول دارند.



روحاني: په فارس خليج کې به د بهرنيو ځواکونو ځای پر ځای کېدل روان کړکېچ پراخ کړي



چې دغه اقدام به سیمه نوره هم د کړکېچ لور ته بوځي. نوموړي دغه راز ویلي چې ایران او عمان په گډه د هورمز تنګي په گډون، په فارس خلیج کې د بهرنيو د امنیت مسوولیت لري. هغه دغه راز ویلي چې په دغه سیمه کې به د بهرنيو ځواکونو ځای پر ځای کېدل نه یوازې چې سیمه امنه نه کړي، بلکې روان کړکېچ به تر دې هم پراخ کړي. روحاني د بریتانوي بهرنيو دغه هیواد په اشاره ویلي، چې دغه هیواد په ناقانونه توګه زموږ بهرني نیولې وه، نو ځکه مو په ورته اقدام لاس پورې کړ. هغه دغه راز یاته کړې چې لوېدیځ هېوادونه باید په سیمه کې د کړکېچ پراخولو ته له لمنې وهلو ډډه وکړي.

د ایران ولسمشر حسن روحاني خبرداری ورکړی چې په فارس خلیج کې به د بهرنيو ځواکونو ځای پر ځای کېدل په سیمه کې روان کړکېچ نور هم پراخ کړي. وروسته له هغې چې ایران په هورمز تنګي کې د بریتانیا تېل وړونکې بهرني له عملي سره یو ځای برتمه کړه، بریتانیا اعلان وکړ چې له اروپایي متحدینو سره به یوځای په فارس خلیج کې د بهرنيو د امنیت د خونديتوب لپاره سمندري ځواک رامنځته کړي. خو د ایران ولسمشر حسن روحاني د عمان د بهرنيو چارو له وزیر سره په خبرو کې د بریتانیا د دغه اعلان پر وړاندې غبرګون وښود او په خبره یې

د امریکا کانګرس ولسمشر ټرمپ په دغه هېواد کې پر تبعیضي چلن تورن کړی دی



د امریکا د کانګرس ډیموکراتي مشري نانسي پلوسي د دغه هېواد ولسمشر ډونالد ټرمپ د یوه افریقایي الاصله امریکایي او د کانګرس غړي اېلیزټا کامېنگز په تړاو له څرګندونو وروسته پر تبعیضي چلن تورن کړی دی.

دا په داسې حال کې ده چې په دې وروستیو کې ټرمپ په یوه توپیت کې پر کامېنگز او د هغه پر ولسوالۍ ماریلنډ توندې نیوکې کړې دي. ټرمپ په بالتیمور کې د کامېنگز توریوستې ولسوالي «د مېرو او مورگانو تش لښکر» بللی دی.

ټرمپ دغه راز ویلي چې کامېنگز د امریکا-مکسیکو پر پولو له کډوالو سره د امریکا د تګلارې په نیوکه کې د «زور» خبره کړې ده.

نوموړي د کانګرس د څار د کمېټې د مشر په توګه، هغه د کډوالو په توقیف ځایونو کې د چال چلن په گډون، د ولسمشر ټرمپ د ادارې په بېلابېلو پالیسیو کې بیا بیا څېړنې پلان کړې وې.

بلخوا د متحده ایالتونو د کانګرس مشري نانسي پلوسي د کامېنگز په تړاو د ټرمپ څرګندونې غندلې او هغه یې له تبعیضه ډکې بللې دي.

بلخوا د را روانو ولسمشریزو ټاکنو د نوماند جوبایدن او کامالا هاریس په گډون، نورو ډیموکراتانو هم د ټرمپ پر توپیتونو ملنډې وهلې دي.

د یادونې ده چې تېره اونۍ کامېنگز د کورني امنیت وزیر کیوبین مک‌الینن د کانګرس په یوه استماعیه غونډه کې د کډوالو د توقیف په مرکزونو کې د روان وضعیت په اړه سختې نیوکې وکړې.

دا لومړی ځل نه دی چې د کانګرس غړي ولسمشر ټرمپ پر تبعیضي چلن تورني، بلکې تر دې وړاندې یې هم په نوموړي ورته تورونه لگولي دي.

منفي افکار مو څه ډول ذهن له کاره غورځوي؟



هغه فکر چې ماشومان یې په کوچنیوالي کې د ژوند په اړه لري، ډېر په زړه پورې دی. هغوی په خپل ژوند کې ډېرې هیلې لري. هغوی غواړي یو عالم، فضا پېژندونکی، هنرمند، ښوونکی، ورزشکار او ان ولسمشر شي. دوی د دغو موخو لپاره هېڅ وېره نه لري. د نامنۍ احساس نه کوي. دوی باور لري چې د هر کار د تر سره کولو وړتیا لري. د دغه هر څه جرئت ځکه لري، چې دوی ډېر تازه د خدای پاک له لوري ځمکې ته راغلي او تر اوسه پورې له هېڅ کومې منفي خبرې سره مخ شوي نه دي. وروسته بیا د وخت په تېرېدو سره د هغوی ذهن بدلون کوي او له منفي افکارو ډکېږي. کله چې یو ښوونکی وایي: «ته د دې کار لپاره نه یې جوړ او ډېر کوچنی یې»، نو په دې وخت کې یې د زده کوونکي پر خپل ځان باور کمېږي. د زده کوونکي یو بل همزوی ویني چې ډېر ښایسته او دنگه ونه لري، هغه دی چې د حقارت احساس کوي. دغه حقارت یې داسې مرحلي ته رسوي چې د خپل ځان په ټولو ښېګڼو یې سترګې پټېږي او یوازې منفي اړخونه یې ویني. څه موده وروسته کېدای شي د لویو هیلو په اړه هېڅ فکر ونه کړي او له ځان سره به وایي: «زه هېڅکله هم نشم کولی چې لوی کارونه تر سره کړم، زه وړتیا نه لرم او زه یو معمولي کس يم.»

په گرمۍ کې دغه مشروبات وڅښئ!

د ناریال اوبه دغه طبیعي مشروب د گرمۍ لپاره تر ټولو ستره ډالۍ گڼل کېږي. دغه مشروب بې شمېره روغتیايي گټې لري او د بدن تودوخې په ټیټولو کې مهم رول لوبوي.



د لیمو اوبه لیمو هم د گرمۍ د ناوړه اغېز په له منځه وړلو کې د پام وړ مرسته کوي. لیمو د ویتامین سي د لرلو له امله روغتیايي گټې لري او انسان له مختلفو ناروغیو ژغورلای شي. سره قهوه د ورځې په پیل کې انسان کافین نومي موادو ته اړتیا لري چې له همدې امله سهار وختي سره قهوه پر نورو بې شمېره روغتیايي گټو سربېره، د گرمۍ ناوړه اغېز هم له منځه وړي او د تمرکز وړتیا لوړوي.

د تودوخې لوړه درجه د بدن د نظام له اغېزمنولو سره سره، د خوب ستونزې، ستړیا او د تمرکز وړتیا کمزوري کولو لامل گرځي او انسان پر روغتیايي ستونزو اخته کوي. له همدې امله دا ډېره مهمه ده چې انسان د هوا حالاتو او مختلفو فصلونو په پام کې نیولو سره ورځني خواړه او مشروبات انتخاب کړي چې په دې ډول د هوا له کبله له پېښېدونکو ناروغیو او روغتیايي ستونزو مخه نیولای شي.