



### مسلم د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

د مسلم د لوړو زده کړو خصوصي موسسي اداره وايي، د محصلينو لپاره يې د کتابتون په گډون، ټول هغه امکانات برابر کړي، چې يو پوهنتون او يا د لوړه زده کړو موسسه ورته اړتيا لري.



### په پکتيا کې د ۶.۲ ميليونو ډالرو په لگښت، د جلعوزيو د پروسس مرکز جوړېږي



يو افغان سوداگر په پکتيا ولايت کې د شاوخوا شپږو ميليونو ډالرو په لگښت، د جلعوزيو د پروسس يو مرکز جوړوي. دا به د هېواد په سوېل-ختيځ کې د جلعوزيو د پروسس لومړنی هغه مرکز وي، چې په فعالېدو سره به پکې د زرگونو ټنو جلعوزيو د پروسس زمينه برابره شي. دغه مرکز د حاجي محمد گردېزي له لوري د ۶.۲ ميليونو ډالرو په لگښت سره جوړېږي. نوموړي ويلي، هڅه کوي چې د افغانستان جلعوزي د افغانستان په نامه او د پکتيا په مارک سره نړيوالو بازارونو ته وړاندې کړي. په ورته وخت کې د پکتيا د سوداگرۍ خونې رييس عبدالنصير علميار ويلي چې دغه مرکز په يوه کال کې د ۶۰ زرو متریک ټنو جلعوزيو د پروسس وړتيا لري. علميار زياته کړې: «دغه مرکز د هېواد په دې برخه کې لومړنی مرکز دی او دا د حکومت او بزگرو لپاره يوه ستره لاسته راوړنه ده».

# مسيير

ورځپاڼه

نوی لید، نوی منزل

www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۸ د لیندۍ ۱۷مه | د ۲۰۱۹ د دسمبر اتمه | ۴۷۵ یمه گڼه

## د دوحې مذاکرات؛

### د طالبانو او امریکا تر منځ د سولې په ټپه درېدلې خبرې په رسمي توگه پيل شوې



شینجیانگ ته ښه راغلاست

مخ ۳

نېکولاس کې: افغانستان د ۷۰ یمو کلونو سوکالي او آرامي بېرته تر لاسه کولی شي

مخ ۲

څو گامه د سولې تر هوکړې

مخ ۲

### کمیسیون، نامزدان و ناظران انتخابات امروز برای حل بُن بست نشست مشترک برگزار می کنند

قرار است امروز کمیسیون مستقل انتخابات، شماری از نامزدان انتخابات ریاست جمهوری و نهادهای دخیل در روند انتخابات نشست مشترکی را برای دریافت یک راه حل به این جنجال ها برگزار کنند.

انتظار می رود در حدود هفتاد تن از نماینده گان تیم های انتخاباتی، ناظران انتخابات، جامعه مدنی و دیگر نهادهای دخیل در روند انتخابات، در نشست امروز شرکت کنند.

اما، برخی از تیم های انتخاباتی آن چه فراهم نشدن زمینه پوشش زنده این نشست و نبود زمینه برای گفت و گو آزاد میان تیم های انتخاباتی و کمیسیون مستقل انتخابات می دانند، می گویند که در این نشست شرکت نخواهند کرد.

تیم انتخاباتی گلبدین حکمتیار، این نشست را نمادین می خواند و می گوید که این نشست پشت درهای بسته برگزار خواهد شد.

همایون جریر، عضو این تیم گفته است: «این جلسه یک جلسه بسیار شکلی و تشریفاتی است؛ در این جلسه شرکت نمی کنیم».

در عین حال تیم انتخاباتی عبدالله عبدالله هم درباره چگونگی برگزاری این نشست، انتقادهایی دارد و می گوید که کمیسیون مستقل انتخابات به جای برگزاری این نشست در پشت درهای بسته بگذارد رسانه ها نیز در این نشست حضور داشته باشند.

یوسف رشید، رئیس بنیاد انتخابات آزاد و عادلانه افغانستان نیز بیان داشت: «مواردی که دارند به عنوان نکات اعتراضی و استنباط از قانون و طرز العمل، باید بسیار واضح و روشن در حضور اشتراک کننده ها بیان کنند».

اورنگزب، کمیشنر کمیسیون مستقل انتخابات می گوید که در این نشست رسانه ها حضور خواهند داشت.

در همین حال، عبدالقادر هوتخیل، ناظر انتخاباتی تیم انتخاباتی اشرف غنی می گوید که نماینده گان این تیم در این نشست شرکت خواهند کرد.

### راتلونکې دوشنبه د اسيا زړه هېوادونو په کنفرانس کې پر افغان سوله خبرې کېږي



مخ ۲

### سیگار: امریکا په افغانستان کې له نشه یی توکو سره په مبارزه کې هېڅ لاسته راوړنه نه لري

د افغانستان د بیارغونې لپاره د امریکا سرمفتېشې ادارې یا سیگار ویلي، امریکا په افغانستان کې د نشه یی توکو پر ضد د مبارزې په برخه کې هېڅ لاسته راوړنه نه لري.

یادې ادارې د امریکا کانگرېس ته د خپل دری میاشتنی راپور د وړاندې کولو پر مهال ویلي، چې امریکا له پیله تر اوسه په افغانستان کې د نشه یی توکو پر وړاندې پر مبارزه باندې نهه میلیارده ډالر لگولي دي.

د یاد راپور له مخې، په افغانستان کې له ۲۰۰۲ ز کال راهیسې، د نشه یی توکو پر ضد پر مبارزه باندې د مصرف شویو پیسو کچه ۸.۹۴ میلیاردو ډالرو ته رسېږي، خو

نه یوازې دا چې د نشه یی توکو پر وړاندې جگړه بریالی شوې نه ده، بلکې په دغه هېواد کې د نشه یی توکو کښت او کاروبار ډېر شوی هم دی.

د راپور پر بنسټ، سره له دې چې تېر کال د وچکالیو له امله په دغه هېواد کې د کوکنارو په کښت کې کموالی راغلی دی، خو لا هم دغه هېواد د نړۍ په کچه د تریاکو تر ټولو ستر تولیدونکی هېواد بلل کېږي.

د یادونې ده چې سپینې ماڼۍ او پنتاگون تر دې دمه د سیگار د دغه راپور په تړاو څه نه دي ویلي، خو تر دې وړاندې یې د یادې ادارې ورته راپورونه رد کړي دي.



## Shigal English Academy

### شیگل انگلیش اکاډمي

Easy English learning

DEL

TOEFL iBT

shigal.edu@gmail.com Shigal English Academy www.shigal.edu.af +93 (0) 789 98 9696

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



دريغ

خو گامه د سولې تر هوکړې

طالبانو په رسمي ډول په قطر کې له امريکايي پلاوي سره د خبرو د بيا پيلېدو پخلى کړى دى. د طالبانو د قطر دفتر وياند سهيل شاهين پر خپله ټويټرپاڼه ليکلي: «د اسلامي امارت مذاکراتي ټيم له امريکايي پلاوي سره خبرې له هغه ځايه پيل کړې دي، په کوم ځاى چې درېدلې وي». خو ورځې وړاندې د امريکا د بهرنيو چارو وزارت ويلى وو چې زلمى خليلزاد به قطر ته ولاړ شي او له طالبانو سره به په رسمي ډول خبرې پيل کړي. د امريکا له اړخه داسې ښودل کېږي چې د دې خبرو هدف د تاوتريخوالي را کمول دي، خو دا د سولې لپاره د امريکا له خوا د يو شرط په توگه يادېږي.

د امريکا او طالبانو تر منځ د خبرو پيل ته د افغان سولې په برخه کې د يو مهم پرمختگ په سترگه کتل کېږي. له دې امله چې د دواړو لورو تر منځ هوکړه وروستى شوې او يوازې لاسليک يې پاتې دى، نو ښايي شته خنډونه هم ژر لرې شي او هوکړه لاسليک شي. طالبان ټينگار کوي چې د هوکړې له لاسليک سره سم به له امريکا سره اوربند کېږي او په دې سره به اتيا سلنه جگړه ختمیږي. طالبان وايي چې شل سلنه جگړه به په بين الافغاني خبرو کې له توافق وروسته ختمیږي او يا به هم د بين الافغاني خبرو پر مهال ختمیږي. د امريکا غوښتنه بيا دا ده چې طالبان دې د هوکړې له لاسليک وړاندې تاوتريخوالى را کم کړي او يا دې اوربند وکړي. د دواړو لورو په دريځونو کې ستر اختلاف نه ښکاري، ځکه چې که هوکړه لاسليک کېږي، نو ښايي تر هوکړې مخکې او تر هوکړې وروسته د اوربند يا تاوتريخوالي د کمولو تر منځ يوازې څو ورځې د وخت توپير وي. اوس کېدای شي ژر هوکړه لاسليک شي او اوربند وشي او يا هم پر اوربند توافق وشي، عملي شي او ورسره له ځنډ پرته د دواړو لورو تر منځ د سولې هوکړه هم لاسليک شي. دا کوم داسې لوى او جدي اختلاف نه دى چې د خبرو او د هوکړې په برخه کې دې کوم لوى خنډ جوړ کړي. که خبره يوازې د اوربند وي، نو ستونزه حل کېدونکې ده، خو که څه داسې خبرې وي چې طالبان او امريکا پرې پټې خبرې کوي او په اړه يې معلومات نه ورکوي، بيا ښايي داسې مسايل وي چې لا ډېرې چنې وغواړي او دواړه لوري زياتو خبرو او وخت ته اړتيا ولري.

څه چې روښانه دي، هغه دا دي چې د طالبانو او امريکا تر منځ هوکړه حتمي ده. اټکل دى چې دا کار به ژر وشي، خو که وخت هم واخلي، ښايي څو مياشتې وي، خو هوکړه لاسليک کېدونکې ده. دا د افغانستان د سولې په برخه کې مهم او اساسي پرمختگ دى. موږ له سولې څو گامه لرې يو، اوس بايد موږ افغانان د خپلمنځي خبرو، تفاهم او جوړجاړي لپاره پوره تيارى ولرو. اوس هغه وخت دى چې کينې او نفرتونه لرې کړو، يو بل ته لاس ورکړو او د اسلامي او افغاني ارزښتنو پر اساس پر يو داسې نظام هوکړه وکړو، چې موږ ته امن، عزت، سرلوري او خپلواکي را وگرځوي.

نېکولاس کې:

افغانستان د ۷۰يمو کلونو سوکالي او آرامي بېرته تر لاسه کولى شي

مرکه: سپوږمۍ راډيو

ډېره مننه ښاغلى سفير چې موږ ته مو دا فرصت برابر کړ، چې له تاسې سره د افغان سولې د بهير په اړه مرکه وکړو. سپوږمۍ راډيو: د ناټو اوسنى رول د سولې په خبرو کې څه دى؟ سفير نيکولاس کې: په افغانستان کې د ناټو ماموريت د افغان ځواکونو ملاتړ دى، چې د افغان پوځ او پوليسو روزنه، هغوى ته د مشورې ورکول او له هغوى سره مرسته په کې شامل دي. موږ دغه کار د دې لپاره کوو څو ډاډ تر لاسه کړو چې افغان ځواکونه پياوړي شوي او طالبان د جگړې په ډگر کې نه شي بريالي کېدای. له همدې کبله يوه سياسي جوړجاړي او د سولې بهير ته اړتيا ده. موږ مرسته کوو چې د سولې لپاره شرايط برابر شي.

- فکر کوى چې د سولې د هوکړې لپاره شرايط برابر دي؟ - زه ډېر خوشبين يم، ځکه طالبانو ويلي چې غواړي په دوحه کې بېرته د مذاکراتو مېز ته ستانه شي. د دغو مذاکراتو يوه برخه د افغان دولت او طالبانو تر منځ د بين الافغاني خبرو د پيل لپاره پر يوې لارې هوکړه کول دي او دا خورا مهم گام دى. زه فکر کوم چې طالبانو درک کړې چې د جگړې په ډگر کې يې بريا ناشونې ده، نو بايد مذاکرات وکړي. دلته په افغانستان کې هم ټول افغانان سولې ته تړي دي. زه چې د هېواد هر گوټ ته ځم، که په شمال کې وي، که په سوېل کې وي او که په ختيځ کې، ښځې، مدني ټولنه، ځوانان او هر څوک وايي چې همدا اوس د دې وخت دى چې جگړه پای ته ورسېږي او سوله راشي. دغه راز په سيمه کې که ازبکستان ته سفر کوم او که پاکستان، يا که د روسيې او چين له ډيپلوماټانو سره گورم، ټول وايي، غواړي چې د افغان سولې د بهير ملاتړ وکړي. د سولې په تړاو پياوړې اجماع رامنځ ته شوې. اوس چې ۲۰۲۰ ز کال ته نږدې شوي يو، زه هيله من يم چې د جگړې د پای ته رسولو پر لور به حقيقي پرمختگ وگورو.

- د بنديانو تر بريالۍ تبادلې وروسته، څه فکر کوى چې افغانستان څومره اوربند ته نږدې شوى دى؟ ترمپ هم افغانستان ته د خپل سفر پر مهال وويل چې طالبانو د اوربند لپاره يو څه انعطاف ښودلى دى. - زه فکر کوم چې هر څوک غواړي او تمه لري چې په تاوتريخوالي کې کموالى راشي، ځکه تاوتريخوالى په افغانستان کې د پرمختگ، اقتصادي او ټولنيزې ودې مخه نيسي. تاوتريخوالى دغه راز د سولې په برخه کې د پرمختگ مخنيوى هم کوي. اړتيا ده چې د هېواد په کچه تاوتريخوالى په واضېح ډول راکم شي. زه باوري يم چې په تاوتريخوالي کې کموالى په دوحه کې د

۲۹ متحدين په گډه پرېکړه کوي. ناټو دلته تر خپل ماموريت وړاندې په ۲۰۰۳ ز کال کې راغلې. موږ په تېر کې هم تعامل کړى او زه ډاډه يم چې په راتلونکي کې به هم د خپل حضور په اړه په گډه پرېکړې وکړو. ناټو يو ځواکمن اتحاد دى او کارونه په يووالي تر سره کوي.

- ناټو به د بهرنيو ځواکونو تر وتلو وروسته هم د افغان ځواکونو ملاتړ ته دوام ورکړي؟

- د ناټو مشرانو د لېزبن په کنفرانس کې ښکاره نظر وړاندې کړ او ويې ويل چې ناټو له افغانستان سره اوږدمهاله مشارکت غواړي، چې دوى دوامداره مشارکت ورته وايي. د دې مانا دا ده چې ناټو به د هغه څه تر سره کولو ته دوام ورکړي، چې په نړۍ کې يې له ډېرو هېوادونو سره د مشارکت لپاره کوي او په دې کې روزنه، د بنسټونو تر منځ اړيکې او که اړتيا وي ظرفيت جوړونه شامل دي. دا د ناټو دريغ او هيله ده، البته افغانستان هم بايد په دې تړاو پرېکړه وکړي. موږ د دې وړاندوينه نه شو کولى چې افغانستان د سولې تر تړون وروسته څه غواړي، خو له افغانستان سره د دوامداره مشارکت لپاره د ناټو لېوالتيا څرگنده او زموږ ژمنه ټينگه ده.

- تر سولې وروسته به په افغانستان کې د ناټو رول څه وي، يانې که افغانستان سولې ته رسېږي، ناټو به د افغانستان لپاره څه کولو ته ترجيح ورکړي؟

- لکه وړاندې مې چې وويل، ناټو له افغانستان سره دوامداره مشارکت ته ژمنه ده. زه به بشپړ ډول تمه کولى شم چې افغانستان به په امنيتي سکتور کې نړيوال ملاتړ ته اړتيا ولري. د بېلگې په ډول، د افغانستان پوځ او پوليس اوسمهال تقريباً په بشپړ ډول د ناټو په گډون، د نړيوالې ټولنې له لوري تمویلېږي. د تمویل لپاره دغه اړتيا شايد د يو څه وخت لپاره دوام وکړي. دغه راز به د افغان پوځ او پوليسو د روزنې اړتيا هم دوام وکړي او ناټو اوسمهال د روزنې او مشورې له بهير سره مرسته کوي. ناټو غواړي دغه کار ته په راتلونکي کې هم دوام ورکړي. دغه راز به افغانستان له طالبانو سره تر جوړجاړي او هوکړې وروسته هم ښايي له ځينو ننگونو او امنيتي گواښونو سره مخ وي. د داعش گواښ کېدای شي وي، دغه راز ښايي د القاعدې گواښ هم وي او سيمه ييزې ترهگرې ډلې او د نښه يي توکو قاچاقبر هم ښايي گواښ پېښ کړي، نو افغانستان به احتمالاً په راتلونکي کې له دغو گواښونو سره د مبارزې لپاره نړيوال ملاتړ ته اړتيا ولري.

- څه فکر کوى چې ناټو به تر سولې وروسته د افغانستان په چارو کې د سيمې د هېوادونو، په ځانگړي ډول گاونډيو هېوادونو، د لاسوهنې د مخنيوي په برخه کې کوم رول ولوبولى شي؟

- زه فکر کوم په داسې حال کې چې موږ وړاندې څو، دا خورا مهمه ده چې سيمه ييز هېوادونه او گاونډيان د افغان سولې له بهير څخه په ملاتړ کې له نږدې ښکېل شي او کله چې خبره نهايي تړون او د سولې هوکړې ته رسېږي، سيمه ييز او گاونډي هېوادونه بايد د دغه تړون ملاتړ کوونکي و اوسي. زه باور لرم چې دغه کار به زياتېدونکي ډول د هر چا په

گټه دى. د سيمې، منځنۍ آسيا او سويلي آسيا راتلونکې تر ډېره په باثباته او خوندي افغانستان پورې تړلې ده، څو خلک له افغانستان سره او د هغه له لارې سوداگري وکولى شي، څو د انرژۍ اکمالات له منځنۍ آسيا سويلي آسيا او کرنيز صادرات له سويلي آسيا منځنۍ آسيا ته ورسېږي. د سيمې تر منځ اتصال د هر چا په گټه دى او دغه اتصال په افغانستان کې په امنيت او ثبات پورې تړلى دى.

- ستاسې موخه دا ده چې د سيمې او گاونډيو هېوادونو لپاره به اړتيا نه وي چې د افغانستان په چارو کې لاسوهنه وکړي؟

- د سيمې هېوادونه به له باثباته او خپلواک افغانستان څخه د ملاتړ لپاره ډېر دلايل ولري.

- ستاسې په باور، د افغانستان د تېرو دوو لسيزو د لاسته راوړنو د خوندي کولو تر ټولو غوره لاره څه ده؟

- کله چې افغانان له طالبانو سره د مذاکراتو لپاره کېښي، دې ته جدي اړتيا لري څو دا واضېح کړي چې نننى افغانستان له ۲۰ کاله وړاندې افغانستان سره چې طالبان دلته په کابل کې وو، ډېر توپير لري. د ننني افغانستان، د هېواد ټولې برخې بدلې شوې دي. ځوانان، ښځې، رسنى او لوستي خلک ډيموکراسي غواړي. دوى غواړي چې د رايې ورکولو حق ولري څو خپل رهبران او دولت وټاکي. غواړي چې بشري حقونو ته يې بشپړ درناوى وشي. د مذاکراتو پر مېز به نوى افغانستان اړ وي، چې دا خپلو طالبانو وروڼو ته واضېح کړي.

- تاسې کلونه کېږي چې په افغانستان کې کار کوى او د افغانستان عيني واقعيتونه درته معلوم دي، سولې ته څومره هيله من ياست؟ - البته، آن له کار وړاندې زه افغانستان ته په ۱۹۷۶ ز کال کې، درى کاله وړاندې له دې چې شوروي افغانستان اشغال کړي، د سياح په توگه راغلى وم. زه اوس چې ۲۰۲۰ ز کال ته دننه کېدو په درشل کې يو، احساسوم چې ښه فرصت شته چې موږ هغه څه ته بېرته ستانه شو چې افغانستان په ۱۹۷۰يمو کلونو کې ترې برخمن و، يانې امنيت او سوله. هغه مهال خلک آزاد وو چې د هېواد هرې برخې ته سفر وکړي، له دې وېرې پرته چې که له کوره وځي، مارکېټ يا ښوونځي ته ځي، نه بوهيږي چې بېرته به کور ته راستانه شي او که نه. زه فکر کوم چې افغانستان به يو ځل بيا هغه سوله او آرامي تر لاسه کړي.

- په پای کې کولى شى چې د افغان جگړې له اړخونو، امريکا، افغان دولت او طالبانو سره مو خپل پيغام شريک کړى؟

- زما په باور، ټول بايد د اوس لپاره د افغانستان د حکومت، طالبانو او پراخې افغان ټولنې تر منځ د مستقيمو خبرو لپاره د چټکي او تر ټولو مستقيمي لارې پر پيدا کولو تمرکز وکړي. افغانان بايد متحد وي، بايد پر خپلو ارزښتونو او هغو اصولو ډاډه وي چې دوى يې دفاع کوي او هر ډول مذاکراتو ته له ښه ځواک او يووالي سره ولاړ شي.

- د مرکې له کبله مو مننه. - مننه چې راغلى او له ما سره مو مرکه وکړه.

بهرنيو چارو وزارت: راتلونکې دوشنبه د اسيا زړه هېوادونو په کنفرانس کې پر افغان سوله خبرې کېږي

به هم د دې کنفرانس د بحثونو پر محوريت کې راڅرخي. په ورته وخت کې د سياسي چارو پوهان وايي، چې د اسيا زړه هېوادونو کنفرانس افغان حکومت ته يوه ښه موقع ده، څو د سولې لپاره د خپل اووه ماده ييزه پلان لپاره د سيمې اجماع را خپله کړي.

د يادونې ده چې دغه کنفرانس د اسيا زړه هېوادونو (د استانبول پروسې) اتم کنفرانس دى چې دايرېږي. په دغه کنفرانس کې ۱۵ غړي، ۱۶ ملاتړي هېوادونه او ۱۲ سيمه ييز او نړيوال سازمانونه به په دغه کنفرانس کې برخه واخلي.



مستلې تر خېرني لاندې نيول کېږي. له دغو گواښونو سره د مبارزې لپاره به نوي تعهدات وشي. د دې کنفرانس پايله به يوه نوې اعلاميه وي او قوي تعهدات به پکې وي». دغه وزارت ويلي، د افغانستان سوله

ترتیب کړي. د بهرنيو چارو وزارت مرستيال وياند زبير جوينده امريکا غږ ته ويلي: «په دې ناسته کې د نورو ناستو په څېر ټول گواښونه، پرمختگونه او په سيمه کې د ورځې تودې

بهرنيو چارو وزارت دغه راز ويلى چې تر دې کنفرانس يوه ورځ وړاندې (د ډسمبر په اتمه) به د لوړ پوړو چارواکو غونډه هم وي او پکې به د اسيا زړه هېوادونو د کنفرانس اعلاميه





لیکوال: شي مونگ، د چين نړيوالې راډيو د پښتو څانگې مشر ژباړن: سالار

## شینجیانگ ته بڼه راغلاست

په دې وروستيو کي د امريکا متحده ايالاتو د چين د شينجيانگ په اړه يوه لايحه تصويب کړه، چې په افغانستان کي د شينجيانگ په اړه د ځينو عامه افکارو د انډېنېسي لامل شوه. د امريکا په دې کار او د نړۍ پر عامه افکارو يې اغېزې ته په پام سره، ډېری افغان دوستان داسې پوښتنه مطرح کوي: آیا په رښتيا هم هلته وضعيت همداسې دی لکه امريکا چې وايي؟ په عين وخت کي ډېری افغان دوستان ما ته وايي، چې څو څو ځلې شينجيانگ ته تللي او ليدلي يې دي چې هلته امنه، همغږې او متمدنه فضا حاکمه ده. زموږ هغه ملگري چې شينجيانگ ته يې سفر کړی وايي، چې دا يوه معلومه خبره ده چې د امريکا تېليغات ډېر بې اساسه دي. زه په دې وروستيو کلونو کي ډېر ځله له شينجيانگ څخه د ليدني پر مهال له افغان دوستانو سره ملگري شوی يم. د دوی دا ډېره خوښېږي چې په شينجيانگ کي د اوږدې مودې لپاره ژوند وکړي. په دې وروستيو کي په افغانستان کي د چين سفارت په گډون،

ډېری رسمي ارگانونو په دې اړه د خلکو انډېنېسي او پوښتنو ته د واقعيتونو پر اساس ځواب ويلی دی. زه فکر کوم هغه کسان چې لا هم د شينجيانگ د مسئلې په اړه پوښتنه کوي، يا په دې اړه ناوړه انگېزه لري او يا يې تر اوسه شينجيانگ بيخي ليدلي نه دي او د امريکا د قوي تېليغاتو تر اغېزې لاندې راغلي؛ زه د زړه له کومې په افغانستان کي له خپلو دوستانو څخه غواړم چې هرو مرو شينجيانگ او د چين نورو سيمو ته سفر وکړي، څو د قناعت وړ ځواب تر لاسه کړي. زه حاضر يم چې دلته د شينجيانگ په اړه ځينې حقيقتونه له تاسو سره شريک کړم، څو له تاسې ټولو سره مرسته وکړم چې د دې ښکلي سيمې په اړه لا ډېر معلومات ولری.

چين يو قومي هېواد دی او د مذهبي عقيدې ازادې د چين د دولت يو اساسي رکن دی. قانون په شينجيانگ کي د ټولو قومونو د وگړو د مذهبي عقيدې د ازادۍ ساتنه کوي. په شينجيانگ کي د اوبغور، هان، هوی او نورو په گډون، د ۵۶ قومونو کابو ۲۵ ميليونه

وگړي ژوند کوي چې کابو ۱۰ ميليونه يې مسلمانان دي. آیا پوهېږی چې په شينجيانگ کي له شلو زرو ډېر جوماتونه او نږدې دېرش زره مذهبي کارکوونکي شته؟ مور په ډاډ سره ويلای شو چې د شينجيانگ د هر ښار، برخې او سيمې په مختلفو ځايونو کي جوماتونه شته. پر دې سربېره، په شينجيانگ کي ډېر اسلامي ښوونځي فعال دي چې د کادرونو د روزلو په برخه کي کار کوي. هر کال ډېر اسلامي کتابونه ژباړل کېږي او چاپېږي. دولت له ۱۹۹۶ ز کال څخه راپدېخوا الوتکې مؤظفې کړي چې هر کال مسلمانان د حج مراسمو ته انتقال کړي، هغوی ته طبي ضمانت او د ژباړې اسانتياوې برابرې کړي. ځايي حکومتونه هر کال د روزې په مياشت کي په ټولو برخو کي د مذهبي ځايونو د امنيت لپاره لازم اقدامات تر سره کوي او د اختر په مناسبت بازارونو ته د اړتيا وړ شيان وړاندې کوي. له بده مرغه په ۱۹۹۰ يمو کلونو کي ځينو دښمنانو له مذهبي نوم څخه په ناسمي استفادې سره ترهگرېزو او سخت دريځ افکار خپاره کړل او ځينو کسانو ته يې د حقيقتونو په پټولو سره دوکه ورکړه، څو په تاوتریخجنو او ترهگرېزو فعاليتونو کي ښکېل شي. دې کار د شينجيانگ ثبات او پرمختگ په جدي توگه کمزوری کړ او د شينجيانگ د ټولو قومونو د

خلکو اساسي حقوق يې تر پښو لاندې کړل. يوازې د ۲۰۰۹ ز کال د جولای په پنځمه په ترهگرېزو بریدونو کي له ۲۰۰۰ ډېرو بې گناه کسانو ته مرگ ژوبله واوښته. د شينجيانگ د کورواکې سيمې دولت له يوې خوا د بې گناه خلکو د سر او مال او د اقتصادي پراختيا د نظم ساتني په موخه، د ترهگرو سازمانونو د خپلو لپاره اقدامات وکړل او په عين وخت کي يې د هغو کسانو لپاره د مسلکي او تخنیکي زده کړو مرکزونه هم پرانستل، چې له تروريستي تفکر څخه د اغېزمنېدو له امله يې ورو جنايي جرمونو ته مخه کړې وه. یاد کسان په دغو مرکزونو کي قوانين او مقررات زده کوي، قرآن کریم په بڼه توگه تفسير کوي او دغه راز مسلکي مهارتونه زده کوي، څو وکولای شي چې په راتلونکي کي په آسانۍ سره بڼه کسب پيدا کړي. د شينجيانگ گټور هڅو ښې پایلې درلودلې دي او په دې سيمه کي په تېرو دريو کلونو کي هېڅ تاوتریخجنه ترهگرېزه پېښه نه ده رامنځ ته شوې. په ۲۰۱۸ ز کال کي له شينجيانگ څخه د افغان ډيپلوماټانو په گډون، له ۷۰ ډېرو بهرنيو ډلو ليدنه کړې او د دې سيمې د لاسته راوړنو ډېره ستاينه کوي. بشري حقوق څه دي؟ تر ډېرو لوړ بشري حقوق د ژوند ټول حقونه، پايښت او پراختيا ده. په دې کي هېڅ شک نشته چې له تلپاتې سوله ييز چاپېريال پرته د بشر د ټولو حقونو په اړه بحث نشو

کوي. د ده په خبره، د هوکړې د لاسليک او اړوندو موضوعات لپاره به نن هم د طالبانو او امريکايي لوري تر منځ مذاکرات دوام کوي. شاهين داسې مهال د هوکړې د لاسليک په اړه خبرې کوي چې د سولې عالي شورا غړي هم په نږدې راتلونکي کي د سولې په برخه کي د طالبانو او امريکا تر منځ د هوکړې د لاسليک کېدو خبره کوي. د دې شورا غړی قاضي امين وقاد وايي، ډېر ژر به د امريکا او طالبانو تر منځ هوکړه لاسليک شي او دواړه لوري به د جگړې پر درولو سره سلا شي. وقاد وايي: ((د هغې لېوالتيا په نظر کي نيولو سره چې طالبان يې سولې ته لري، هيله ده کم او زيات يوه اونۍ يا لسو ورځو کي دا هوکړه ليک لاسليک شي. په مذاکراتو کي به اړين مراحل ژر تر سره کړي او بين الافغاني مذاکراتو ته به لاره خلاصه شي)). په دې مذاکراتو کي د افغان حکومت له بنده ازاد شوی طالب چارواکی انس حقاني هم شامل دی. هغه تازه د طالبانو د مشرتابه د پرېکړې په اساس، د مرکچي پلاوي غړی ټاکل شوی دی. نوموړي په يوه تازه مرکه کي ويلي وو، چې سولې ته لېواله دی او د دې غوښتونکی دی چې په افغانستان کي روانه جگړه ډېره ژر ختمه شي. بلخوا د سولې په برخه کي د دولت وزارت هم د طالبانو او امريکا تر منځ د سولې د خبرو له پېلېدو خبر ورکوي. د دغه وزارت ويانده ناچيه انوري وايي چې په مذاکراتو کي بايد اوربند او په پاکستان کي د طالبانو پټنځايونه په پام کي ونيول شي او دغه ډله دې سولې ته خپله رښتيني ژمنتيا وښيي.

کي د امريکايي پوهنتون دوه بهرني استادان د حقاني شبکې د دريو غړو د خوشي کولو په بدل کي امريکايي لوري ته وسپارل شول. تر دې وروسته، تازه د امريکا او طالبانو تر منځ د سولې په برخه کي پرمختگ شوی دی. امريکايي سرچينو تېره ورځ رسنيو ته وويل چې د دواړو لورو تر منځ مذاکرات پيل شوي دي. زلمي خليلزاد ته نږدې سرچينو ويلي، په تپه درېدلي مذاکرات پيل شوي او په دې مذاکراتو کي د سولې پر هوکړه او دغه راز د اوربند پر رامنځ ته کېدو بحثونه کېږي. امريکايي سرچينې وايي: ((موخه دا ده چې تاوتریخوالي پر راکم شي. تر ډېره تمرکز هم د تاوتریخوالي پر کمولو او اوربند باندې دی)). بلخوا د طالبانو د قطر دفتر وياند هم په يوه ټويټ کي منلې چې له امريکايي لوري سره په تپه درېدلي مذاکرات بېرته پيل شوي دي. سهيل شاهين ويلي، دغه مذاکرات له هغه ځايه پيل شوي، چې د ټرمپ له پرېکړې سره سم درېدلي وو. د شاهين په خبره، نوي مذاکرات به د تېرو په دوام کېږي او له سره خبرې نه پيلېږي. دوی هغه هوکړې بشپړوي چې په تېرو ۹ مياشتنيو مذاکراتو کي ورباندې بحثونه شوي دي. شاهين وايي: ((نن د محترم ملا برادر اخند تر مشرۍ لاندې د اسلامي امارت مذاکراتي ټيم، د امريکې له مذاکراتي ټيم سره خبرې له هغه ځايه پيل کړې، کوم ځای کي چې درېدلې وې. د توافقنامې د لاسليک او اړوندو موضوعاتو په هکله خبرې وشوې)). شاهين دغه راز ويلي چې مذاکرات به دوام

## د دوحې مذاکرات؛

د طالبانو او امريکا تر منځ د سولې په تپه درېدلي خبرې په رسمي توگه پيل شوې



مذاکرات په دې پلمه ودرول چې گواکې د دې ډلې په ځانمرگي بريد کې امريکايي سرتېری وژل شوی دی. له دې سره جوخت داسې هڅې هم روانې وې چې د سولې خبرې بېرته پيل شي او دواړه لوري يوې هوکړې ته ورسېږي، چې له هغه وروسته طالبانو او امريکايي لوري د باور فضا د جوړولو لپاره د زندانيانو پر تبادلې هوکړه وکړه. په دې معامله

لوري مهمو هوکړو ته ورسېږي. د سولې عالي شورا او د سولې په چارو کې د دولت وزارت هم د مذاکراتو بيا پيلېدو ته هيله مندي ښيي. پرون شاوخوا لس بجې د طالبانو او امريکايي لوري تر منځ له درې مياشتني ځنډ وروسته، د سولې خبرې بېرته پيل شوې. نږدې درې مياشتې وړاندې په کابل کې تر يوه ځانمرگي بريد وروسته، د امريکا ولسمشر له طالبانو سره

د طالبانو او امريکا تر منځ په تپه درېدلي خبرې بېرته پيل شوې دي. پرون د امريکا د بهرنيو چارو وزارت ځينو سرچينو رسنيو ته ويلي چې د طالبانو او امريکا تر منځ مخامخ خبرې بيا پيل شوې او تر ډېره تمرکز پر اوربند او د تاوتریخوالي پر کمولو دی. په ورته وخت کې طالب وسله والو هم منلې چې خبرې بيا ځلې پيل شوې دي او دوی تمه لري چې ژر دواړه



کړای شوي وو. دغه څرگندونې داسې مهال دي چې له يادې غونډې مخکې برېتانيا، فرانسې او جرمني پر تهران تور لگولی و چې داسې بالېستيک توغندي جوړوي، چې اتومي سروکي لېږدولای شي، خو د ايران د بهرنيو چارو وزير جواد ظريف دغه ادعا بې بنسټه بللې ده.

پر ځای نه کړي، هغه هېوادونه به چې په اتومي تړون کې پاتې دي، د لانجې د حل د ميکانيزم په نوم يوه فقره وړاندیز کړي. دغه ميکانيزم به کرار کرار دغه موضوع د ملگرو ملتونو امنيت شورا ته وړاندې کړي او پایله به يې پر ايران د هغو بنديزونو بيا لگول وي، چې د اتومي تړون له مخې ورڅخه لرې

## نړيوال قدرتونه: ايران دې له نړيوالو سره د ۲۰۱۵ ز کال

### له اتومي تړونه سرغړونه نه کوي

ايران ويلي وو چې که په اقتصادي لحاظ د اړتيا وړ سهولتونو وړاندیز ورته وشي، تيار دی چې له خپلو دغو لاجمنو اقداماتو په شا شي. د ايران استازي عباس عراقچي له يادې غونډې وروسته ويلي، ده فکر کاوه چې نړيوال قدرتونه د عملي حلارو موندلو ته لېوال دي، چې له دې سره به دوی وکولای شي له ايران سره خپلې اقتصادي همکارۍ ته دوام ورکړي. نوموړي زياته کړې: «موږ په دغو هېوادونو کې جدیت وښو، البته چې په مخکې ستونزې او ځنډونه شته». دغه راز اروپايي هېوادونو خبرداری ورکړی که ايران په اتومي تړون کې خپل مکلفيتونه

تړون کې ورته ټاکل شوي وي او ورباندې هوکړه شوې وه. په ورته وخت کې د چين په بهرنيو چارو وزارت کې د وسلو د کنټرول د رياست عمومي رييس فو کونگ (Fu Cong) خبريالانو ته ويلي: «ايران دا واضحه کړې چې له ټولو اقداماتو په شا کېدل ممکن دي او تيار دی چې د اتومي تړون بشپړ رعايت ته مخه کړي». فو کونگ په ويانا کې د هغې غونډې په پای کې دا خبرې کړې، چې د ايران او په اتومي تړون کې د پاتې پنځو نورو پياوړو هېوادونو چين، روسيې، برېتانيا، فرانسې او جرمني استازي پکې جرگه شوي وو. دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې

د نړۍ سترو قدرتونو له تهرانه غوښتي چې له هغو اقداماتو لاس واخلي چې د ۲۰۱۵ ز کال له اتومي تړون څخه سرغړونه گڼل کېږي. دا په داسې حال کې ده چې دغه اتومي تړون وروسته له هغې منترلز شو، چې د امريکا متحده ايالاتو نېر کال ورڅخه په يو اړخيز ډول د وتلو او پر ايران بېرته د بنديزونو لگولو اعلان وکړ. د واشنګټن دغو بنديزونو د ايران اقتصاد چې له مخکې هم خپل شوی و، له پښو وغورځاوه. ايران هم د دغو بنديزونو په ځواب کې ويل چې د خپلو غني شويو يورانيوم او د درنو اوبو زېرمې يې له هغې کچې اړولې، چې په اتومي



د کتاب خبرې

پښتانه

د افغانستان او پاکستان د راتلونکي ناهل شوې مسئله

© لیکوال: ابوبکر صدیق  
© ژباړن: اقامحمد قریشي

درېیمه برخه

افغانستان

نهم څپرکی

په لویه پکتیا کې قومونه، کمونستان او د جهاد نسل



پښتانه

د افغانستان د راتلونکي ناهل شوې مسئله

ابوبکر صدیق

ژباړن: اقامحمد قریشي

د ۲۰۰۸ ز کال په جنوري کې وسله وال ځانمرغي برید کونکي په کابل سرینا هوټل ننوتل. په دې برید کې اته کسان د دوو بهرنیانو په شمول ووژل شول. دې برید لوی رواني اغېز وکړ. د کابل په زړه کې، ولسمشرۍ ماڼۍ ته څېرمه، په تر ټولو امن پنځه ستوریز هوټل برید اسانه کار نه و. حقاني د ۲۰۰۸ ز د اپریل پر ۲۷ مه، د مجاهدينو د ورځې په نمانځغونډه کې پر حامد کرزي هم برید وکړ. د ۲۰۰۸ ز کال د جولای پر ۷ مه، په کابل کې د هند پر سفارت برید کې د یوه هندي نظامي پر گډون پنځوس افغانان ووژل شول. د ۲۰۰۹ ز کال په فبروري میاشت کې د حقاني شبکې پر ډېرو وزارتونو بریدونه وکړل، د همدې کابل په اکتوبر کې یې د ملگرو ملتونو پر یوه مېلمستون برید وکړ. په ۲۰۱۰ ز کال حقاني شبکې بیا پر وزارتونو او د پوځ د جلب او جذب پر مرکز برید وکړ. دې شبکې د ۲۰۱۱ ز کال په جولای کې پر کابل انټرکانټیننټل هوټل او په سپټمبر کې یې د ایساف ځواکونو پر مرکز برید وکړ. له بریدونو ښکارېدل چې له حقاني شبکې سره د پاکستانی پوځ ټینګې اړیکې وې. د هند پر سفارت له برید وروسته نوي ډهلي او واشنگټن دواړو د پاکستان ISI تورن کړ. د امریکا د گډو ځواکونو مشر، جنرال مایک مولن، د ۲۰۱۱ ز کال په سپټمبر کې، هغه مهال چې له خپلې دندې لیرې کېده، پر ISI یې تور پورې کړ چې د ډېری گواښوونکو بریدونو په ځانګړي توګه په کابل کې د امریکا پر سفارت د برید تر شا د هغوی لاس و. نوموړي څرګنده کړه چې ISI او حقاني اړیکې لري، تر دې چې حقاني شبکه اوس د ISI یوه برخه یادېږي.

له حقاني شبکې سره د ISI د اړیکو څلور لسیزې بشپړېږي، خو دا اړیکې او ملاتړ د افغانستان د جګړې پر بېلابېلو څپرکو وپشل کېږي. د طالبانو د تحریک له ړنګېدو وروسته پاکستان خپلې ګټې د حقاني پر لاس په افغانستان کې ساتلې دي. دې شبکې ته دنده ورکړل شوې وه چې په افغانستان کې د هند پر نفوذی ځایونو بریدونه وکړي. حقاني د لویې پکتیا قومونه هم نه پرېښودل چې د افغانستان په سیاست کې ونډه واخلي، هغوی د ډیورنډ د دواړو غاړو پر مېشتو پښتنو د ملت پالو حرکتونو پر ضد گواښونه جوړ کړي وو. په ځانګړي توګه دې شبکې لویه پکتیا نارامه کړې وه، نه یې پرېښودل، د دې سیمې ځوانان په ملي امنیتي ځواکونو کې ونډه واخلي. له ۱۹۹۲ ز کال مخکې، د افغان پوځ له ړنګېدو وړاندې د دې سیمې ډېرو خلکو په پوځ کې پراخه برخه لرله.

د حقاني شبکې د گواښوونکو بریدونو په اړه د امریکا د ولسمشر اوباما په اداره کې هم تاوده بحثونه راپورته شوي وو. د ۲۰۱۲ ز کال د اکتوبر پر ۷ مه، د امریکا د بهرنیو چارو وزارت حقاني شبکه د یوه ترهګریز سازمان په توګه ثبت کړه. د نظر خاوندانو ویل چې له دې کار سره به دا ډله نوره هم له مذاکراتو لیرې شي او د پاکستان د شومو موخو لپاره به وکارول شي.

حقاني د افغانستان د جګړه ییزو ډلو په منځ کې تر ټولو ځواکمنه وه، ځکه دې ډلې پر القاعدې سربېره د پاکستانی او مرکزي اسیا له باغي ډلو سره هم ښې او نږدې اړیکې لرلې. دا اړیکې د دې شبکې له لیکنو او رسنیو ادبیاتو له ورايه ښکارېدې. په ۲۰۱۰ ز کال سراج الدین حقاني یو کتاب خپور کړ، د دې کتاب نوم (د مجاهدينو لپاره ګټور نظامي درسونه) و. دا ۱۴۴ مخه لرونکی کتاب، په بشپړه توګه د القاعدې د روزنې د لارښود کتاب په څېر دی. په دې اثر کې د القاعدې د ستاینې تر څنګ د سر پرېکولو او ځانمرګو بریدونو د جواز بحثونه شوي. کتاب جګړه مارو ته لارښوونه کوي چې په لوېدیځ کې بریدونه وکړي.

د کتاب متن مشوره ورکوي چې سخت زړي او نه ماتېدونکي کسان باید د طالبانو د جهادي لیکو قومندان په غاړه ولري. کتاب د اسلام د دین پر نورو اساساتو سربېره د تقوا په اړه هم بحث کوي. د القاعدې د الشهاب څانګې له لوري خپرو شوو تبلیغاتي وېډیوګانو کې د حقاني او القاعدې ترمنځ اړیکې څرګندېږي. الشهاب ډلې د ټول افغانستان په پرتله د لویې پکتیا د بریدونو وېډیوګانې ډېرې خپرولې. ځینې ځانمرګي بریدګر عربان، ترکان او یا هم د لوېدیځو هېوادونو اوسېدونکي وو.

په پاکستان کې حقاني شبکې پټن ځایونه لرل، هلته یې د ازبکستان د اسلامي غورځنګ او د ترکیې د جهاد د اسلامي یووالي روزنه او پالنه کوله چې په مرکزي اسیا کې بریدونه وکړي. دا اړیکې د طالبانو له لارې د افغانستان په شمال کې ازبک مېشتو سیمو ته رسېږي چېرې چې هغوی فکر کوي د ۲۰۰۲ ز کال په پراخ بنسټه حکومت کې څنګ ته پاتې شوي وو. په لویه پکتیا کې د اړینو دولتي چارواکو له وژلو سره امنیت هم خراب شو.

له دې سره حقاني شبکې ته د جګړې تر څنګ د پیسو پیدا کولو زمینه هم برابره شوه. دا شبکه نه یوازې په لویه پکتیا بلکې په فاتا کې هم پر ورته سرچینو برلاسي لري. دا ډله، خلک تښتوي او پر سر یې پیسې اخلي، د نشه یي توکو کاروبار کوي او د پیسو پر بدل کې د مجرمینو ساتنه کوي. د پاکستان او خلیج هېوادونو د اېډیولوژیو او موخو لپاره کار کولو کې هم ډېرې پیسې ورکول کېږي. د حقاني کورنۍ په مشروع لارو، ځمکو، ساختماني کارونو او ترانسپورتي چارو کې پسې بندې کړې دي. دا ډله د تورو پیسو پر سپینولو هم بوخته ده، ځکه یې په لویه پکتیا، وزیرستان، کورمه او خیبر پښتونخوا کې مشروعې سوداګرۍ پیل کړې دي.

دوام لري...

مسلم د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

حمیدالله حمیدي



تدریس کوي. دی وايي، د حقوقو او سیاسي علومو او دغه راز اقتصاد پوهنځیو استادان یې د ماسټرۍ تر کچې پورې لوړې زده کړې لري او هغه استادان چې په معالجوي طب او ستوماتولوژۍ پوهنځیو کې پر تدریس بوخت دي، په خپل مسلک کې یې تخصص اخیستی دی.

د لوړو زده کړو دغه موسسه په کور د ننه او بهر دواړو کې له ځینو پوهنتونونو سره علمي اړیکې لري. ښاغلی جلالزی وايي، په غزني ولایت، پلازمېنه کابل او ځینو نورو ولایتونو کې له دولتي او خصوصي پوهنتونونو سره ښې اړیکې لري او کله کله خپل محصلین د وړتیاوو لوړولو او تجربې تر لاسه کولو لپاره دغو پوهنتونونو ته ور استوي. دی وايي، په کور د ننه سربېره، له هېواده بهر هم له ځینو پوهنتونونو سره په اړیکه کې دي او د موسسې د کیفیت لوړولو په برخه کې د دې پوهنتونونو له تجربو او مشورو ګټه اخلي. نوموړی وايي، غواړي په راتلونکي کې دغه اړیکې لا پراخې کړي، څو وکولای شي خپل محصلین د لا لوړو زده کړو لپاره دغو بهرنیو پوهنتونونو ته ور استوي. دغه موسسه د ورځې په دوو وختونو کې سهار او مازدیګر محصلین د زده کړو لپاره ورغواړي او ټاکلي درسي ساعتونه ورته تدریس کوي.

نجم الله جلالزی وايي، دا چې کتابتون د یوه علمي بنسټ د ملا تیر جوړوي، نو دوی هم د خپلو محصلینو د مطالعې او زده کړو لپاره د ارامې فضا تر څنګ، یو مجهز کتابتون برابر کړی چې د دريو زرو په شاوخوا کې بېلابېل کتابونه پکې موجود دي چې محصلین او دغه راز استادان ترې وخت ناوخت د خپلې مطالعې او څېړنې لپاره ګټه اخلي. دی وايي، دا چې نړۍ د پرمختګ په حال کې ده، نو د دوی هڅه هم دا ده چې له توان سره سم خپل کتابتون لا غني کړي او بېلابېل کتابونه ورته راوړي، څو یې د خپلو محصلینو اړتیاوې پوره کړي وي. د جلالزي په خبره، د کتابتون تر څنګ یې نور ټول هغه امکانات د محصلینو په واک کې ورکړي دي، چې یو پوهنتون یا د لوړو زده کړو موسسه یې باید ولري. د مسلم د لوړو زده کړو موسسې

مسلم د لوړو زده کړو خصوصي موسسې په ۱۳۹۴ لمريز کال کې د افغانستان د لوړو زده کړو وزارت، د خصوصي پوهنتونونو ریاست په منظورۍ، د څلورو پوهنځیو په درلودلو سره په غزني ولایت کې پر فعالیت پیل وکړ. د دې موسسې د نشراتو امر نجم الله جلالزی وايي، اوس هم دغه موسسه څلور پوهنځي (معالجوي طب، ستوماتولوژي، حقوق او سیاسي علوم او اقتصاد) لري، چې عملاً پکې محصلین پر لوړو زده کړو بوخت دي. دی وايي، د حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی یې دوه څانګې (قضا او څارنوالي، اداره او ډیپلوماسي) لري، اقتصاد پوهنځی یې هم دوه څانګې (مالي او بانکي، اداره او منجمنټ) لري او معالجوي طب او ستوماتولوژي پوهنځي یې هم بېلابېلي څانګې لري.

د لوړو زده کړو د دې موسسې په څلورو پوهنځیو کې اوسمهال د دريو زرو په شاوخوا کې ښځینه او نارینه محصلین پر لوړو زده کړو بوخت دي. ښاغلی جلالزی وايي، که څه هم چې د فعالیت یې دومره وخت نه کېږي، خو دا چې له خلکو سره کړې ژمنې یې پر وخت عملي کړې دي او په خورا لوړ کیفیت محصلینو ته خدمات وړاندې کوي، نو دغه څه د دې لامل شوي چې خلک ورباندې باور وکړي او ډېر ځوانان د لوړو زده کړو په یاده موسسه کې د زده کړو لپاره نوملیکنه وکړي. دا چې دوی خپل فعالیت په ۱۳۹۴ لمريز کال کې پیل کړی دی، نو په ۱۳۹۷ لمريز کال کې یې د لومړي ځل لپاره له حقوقو او سیاسي علومو او دغه راز اقتصاد پوهنځیو څخه لومړنۍ دوره محصلین چې شمېر یې سلو تنو ته رسېدو، د لېسانس په کچه فارغ او ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې کړل.

مسلم د لوړو زده کړو په موسسه کې د تدریس چارې د دوو کټه گورپو استادانو له خوا چې شمېر یې ۹۰ کسانو ته رسېږي، پر مخ وړل کېږي. د دې موسسې د نشراتو امر نجم الله جلالزی وايي، دايمي استادان یې له لوړو زده کړو وزارت سره رسمي دي او دغه راز ځینې قراردادي استادان هم لري، چې یوازې خپلو درسي ساعتونو ته راځي او محصلینو ته

د نشراتو امر وايي، د هېواد او په ځانګړې توګه د غزني ولایت د خلکو اقتصادي وضعیت ته په کتو، محصلینو ته ځانګړی تخفیف ورکوي، څو وکولای شي خپلې لوړې زده کړې مخ ته یوسي. نوموړی د تحصیلي اسنادونو د ورکړې په اړه وايي، چې په ۱۳۹۷ لمريز کال کې یې لومړۍ دوره محصلین فارغ کړل او ټولو ته یې د لوړو زده کړو وزارت له خوا داسې تایید شوي اسنادونه ورکړل، چې دوی کولای شي په هېواد کې د ننه او له هېواده بهر پرې لا نورې لوړې زده کړې وکړي او یا د دندې په پیدا کولو کې ترې ګټه واخلي. دی وايي، دا چې د خصوصي پوهنتونونو شمېر ډېر دی او په وزارت کې یې د ریاست کار کونکي کم او د محصلینو د تحصیلي اسنادونو د تایید مرحلې یو څه وخت نیسي، نو کېدای شي چې کله کله محصلینو ته د تحصیلي سندونو ورکړه یو څه ځنډنۍ شي. د هغه په خبره، موسسه یې هڅه کوي چې پر وخت د محصلینو اسنادونه لوړو زده کړو وزارت ته د تایید لپاره واستوي.

د مسلم د لوړو زده کړو موسسې اداره غواړي چې په راتلونکي کې د هېواد په نورو ولایتونو کې هم څانګې ولري او په هر اړخیزه توګه پرمختګ وکړي. د دې موسسې د نشراتو امر وايي، له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي، چې پر خصوصي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو باندې خپل څار زیات کړي، څو هغه شکونه له منځه لاړ شي چې خلک یې د خصوصي پوهنتونونو په اړه لري. دی وايي، دا د لوړو زده کړو وزارت مسوولیت دی چې دولتي او خصوصي پوهنتونونو دواړو ته په یوه سترګه وګوري او تر څنګ یې دا چې خصوصي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو په دې برخه کې نوی ګام اېښی دی، لاسنویی یې وکړي، څو پر خپلو پښو ودرېږي او ټول هغه معیارونه پوره کړای شي چې د دغه وزارت له لوري ورته ټاکل شوي دي. په ټوله کې د خصوصي پوهنتونونو اتحادیه له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي، چې په مرکز او ولایتونو کې خصوصي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو ته د دايمي ځای ځایګي غم وکړي او هر اړخیز ملاتړ یې وکړي. دغه اتحادیه وايي، لوړو زده کړو وزارت اوسمهال په یادو پوهنتونونو کې د هر ډول نویو تاسیساتو مخه نیولې ده چې دغه څه د دوی د پرمختګ په مخ کې ډېر لوی خنډ دي او نه شي کولای ان خپل لګښتونه پوره کړي. دوی له افغان حکومت څخه غواړي چې د ماليې په اخیستو کې هم ور سره گزاره وکړي او یو څه یې را کمه کړي، څو خصوصي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې پر خپلو پښو ودرېږي.



اقتصاد

د اسعارو بیې

\$	۷۸,۵۵
€	۸۶,۷۰
Rp.	۴۹۹
₹	۱۱۰۰
¥	۱۱,۲۰
£	۱۰۲,۳۰

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

بېړنۍ شمېرې

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

مسیر

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي  
مرستیال: شفیق امیرزی  
اېډیټوران: جواد تیموري او امان الله حنیفي  
لیکوالان: اېمل خان، نذیر احمد سهار

او شفیق همدرد  
خبريالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین  
او حشمت الله نوري

گرافیک او ډیزاین: ارمان  
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶  
۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

داسه ډایرې ويلي، هڅې يې پیل کړې چې افغان هوايي شرکتونه له تور لېست څخه وایستل شي. دا په داسې حال کې ده چې د ډسمبر اوومه (تېره ورځ) د ملګي هوايي چلند له نړيوالې ورځې سره برابره وه. د ملګي هوايي چلند ادارې ويلي، دا ورځ د لومړي ځل لپاره په افغانستان کې هم ونمانځل شوه. د دغې ادارې د مطبوعاتو غړي شېرشاه شريفی ازادې راډيو ته ويلي، له تور لېسته د افغان هوايي شرکتونو د ایستلو چارې يې پیل کړې دي. هغه ويلي: «د نړيوالې هوانوردۍ سازمان

هميانی

آيا می توانیم شخصیت مان را تغییر دهیم؟

ترجمه: احمد فردوسی

برای تغییر شخصیت چه کاری می توان انجام داد؟

از یک فرد درون گرا به یک فرد بیرون گرا تبدیل شدن می تواند کاری بسیار دشوار (یا حتی غیرممکن) باشد، اما متخصصان معتقدند با انجام دادن برخی کارها می توان تغییراتی واقعی و پایدار در شخصیت ایجاد کرد.

۱. تمرکز روی تغییر عادت ها

روان شناسان به این نتیجه رسیده اند که کسانی که جنبه های شخصیتی مثبت (مثل مهربانی و صداقت) را از خود بروز می دهند در وجودشان واکنش های همیشگی ای شکل داده اند که پایدار مانده اند. «عادت» قابل یادگیری است. بنابراین، تغییر دادن واکنش های همیشگی تان در طی زمان یکی از راه های است که موجب تغییر شخصیت شما نیز خواهد شد. قطعاً، صورت بخشیدن به عادت های جدید یا کنار گذاشتن عادت های قدیمی هرگز کار ساده ای نیست و به زمان و تلاش جدی نیاز دارد. با تمرین کافی، این الگوهای جدید رفتاری خیلی زود درونی خواهند شد.

۲. تغییر باورهای خود

اگر باور داشته باشید که تغییر نمی کنید، پس هیچ تغییری نخواهید کرد. اگر سعی می کنید بیشتر معاشرت کنید، اما باور دارید که درون گرایی تان یک ویژگی تغییرناپذیر، همیشگی و ثابت است، بنابر این هرگز اجتماعی تر نخواهید شد. اما اگر معتقد باشید که ویژگی های شخصی تان قابل تغییر هستند، احتمالاً برای اجتماعی شدن تلاش خواهید کرد.

۳. تمرکز روی روند کار

بررسی های دوک همیشه نشان داده که ستایش «تلاش» به جای «توانایی» بسیار ضروری است. به جای فکری مثل «من خیلی باهوشم» یا «من خیلی بااستعدادم»، جملاتی مثل «من واقعاً سخت کار کردم» یا «من یک روش عالی برای حل مشکل پیدا کردم» را جایگزین کنید. با تغییر جهت به سمت طرز فکر رشد (growth mindset) به جای طرز فکر ثابت، متوجه خواهید شد که تجربه کردن تغییرات واقعی و رشد در شما راحت تر خواهد بود.

سخن پایانی

تغییر شخصیت کار ساده ای نیست، و شاید تغییر برخی ابعاد شخصیتی هرگز به صورت کامل میسر نشود. اما محققان بر این باورند که راه هایی برای تغییر بخش های مشخصی از شخصیت وجود دارد. می توان با بازی، فکر یا عملکردهای روزانه در جنبه هایی که زیر این لایه های ابعاد شخصیتی وجود دارد، تغییرهای حقیقی به وجود آورد.

ایفا می کنند. برای مثال، اگر نشانه های شخصیت تیپ A در شما بیشتر است، می توانید مهارت های جدید سازش و مدیریت استرس را که به شما کمک می کنند فرد آرام تری شوید، یاد بگیرید. چرا بر باورها تمرکز کنیم؟

چرا بر باورهای مان تمرکز کنیم؟ هرچند تغییر عقاید لزوماً کار آسانی به نظر نمی رسد، اما برای شروع راه مناسبی است. باورهای ما تا حد زیادی زندگی ما را شکل داده اند، از دیدگاه ما در مورد خودمان و دیگران گرفته تا عملکردها در کارهای روزانه، کنار آمدن با چالش های زندگی و حتی رفتارهای تظاهرگونه ما نسبت به دیگران. اگر واقعاً بتوانیم تغییری در باورهای مان ایجاد کنیم، نتیجه آن بر رفتار و احتمالاً برخی جنبه های شخصیتی مان تأثیری چشمگیر خواهد داشت.

برای مثال، باورهایی که درباره خود وجود دارد (خواه ویژگی ها و خصوصیات شخصی ثابت باشند، خواه انعطاف پذیر) را در نظر بگیرید. اگر باور داشته باشید که هوش شما سطح ثابتی دارد، آنگاه برای عمیق تر کردن فکرتان قدمی بر نخواهید داشت. اما اگر این خصوصیات را قابل تغییر بدانید، احتمالاً برای گسترش و باز کردن ذهن تان تلاش بیشتری خواهید کرد.

شکی نیست که باورها نقش اساسی در عملکرد انسان ها دارند؛ اما محققان به این نتیجه رسیده اند که افراد می توانند، برای داشتن رویکردی انعطاف پذیرتر نسبت به ویژگی های شخصی شان، دست از باورهای شان بردارند. در آزمایشی، دانش آموزانی که متوجه شدند مغز آنها همواره در واکنش به دانش جدید ارتباطاتی تازه ایجاد می کند، به استادان و معلمان و معدل بالاتر بیشتر بها می دادند و لذت بیشتری از مدرسه می بردند.

تحقیق خود دوک نشان داد که تحسین کودکان چه تأثیری بر باور آن کودکان در مورد خودشان دارد. کودکانی که به سبب هوش شان تحسین می شوند، بیشتر تمایل دارند که درباره خصوصیات شخصی شان به تیوری هایی باور داشته باشند که حکایت از ثبوت آن ویژگی ها دارد. این بچه ها به هوش شان مثل یک ویژگی تغییرناپذیر نگاه می کنند. شما یا باهوش هستید یا نیستید. از طرف دیگر، بچه هایی که برای «تلاش» شان تحسین شده اند، معمولاً هوش شان را تغییرپذیر می دانند. بچه هایی که در تحقیق دوک شرکت کردند تمایل بیشتری داشتند که در مواجهه با مشکلات پایدار بمانند و نسبت به یادگیری مشتاق تر بودند.

دو عامل شخصیت نهایی ما را شکل می دهد.

همچنین، تعامل همیشگی میان جینتیک و محیط می تواند در چگونگی ابراز شخصیت اثرگذار باشد. برای مثال، ممکن است فردی از نظر جینتیکی مستعد داشتن رفتاری دوستانه و آرام باشد، اما کارکردن در محیطی پر از استرس او را کم تحمل و نگران کند.

دوک داستان دو پسر دوقلوی یکسان را که از زمان تولد جدا و دور از هم بزرگ شده اند به این موضوع ربط می دهد. آنها در بزرگسالی با زنانی ازدواج کردند که اسم کوچک شان یکی بود، سرگرمی های مشابه داشتند و تقریباً سطح مشابهی از ویژگی های شخصیتی خاص در آنها هویدا بود. این مثال ها مبنای این اندیشه است که شخصیت ما عمدتاً از اراده خود ما خارج است. در مطالعه ای که در مورد این دوقلوها انجام شد، مشخص گردید که جینتیک در مقایسه با محیط و تجربه های خاص ما تأثیر بسیار بیشتری دارد.

درباره نقش بسیار مهم جینتیک شکی وجود ندارد، اما بررسی های دیگر نیز نشان می دهد که تعامل تربیت و حتی فرهنگ ما با زیربنای جنتیکی موجب شکل گیری شخصیت ما شده است.

تمرکز بر حد وسط های این دو عامل می تواند به فهم بهتر موضوع کمک کند

اما دوک معتقد است که امکان تغییر شخصیت وجود دارد. ممکن است ویژگی های فراگیر شخصیتی در طول زندگی هر فرد ثابت بمانند، اما خصوصیت های «حد وسطی» شخصیت ما هستند که در زیر سطح ویژگی های فراگیر شخصیتی قرار گرفته اند و نقش مهمی در شکل دهی شخصیت ما دارند. باور دوک این است که برای تغییر شخصیت می توان کیفیت های حد وسطی را تغییر داد.

۱. باور و نظام های فکری

دوک معتقد است که باور و نظام های فکری، تحت مرتبه ویژگی های فراگیر شخصیتی، نقشی مهم در شکل دادن به شخصیت ایفا می کنند. هرچند تغییر برخی جنبه های شخصیت می تواند چالش برانگیز باشد، اما شما می توانید با تغییر در برخی باورهای اساسی، روش ابراز شخصیت تان را کنترل کنید و شکل دهید.

۲. استراتژی های هدف و سازش

دیگر نظریه پردازان معتقدند، عواملی مثل استراتژی های هدف و سازش در شکل گیری شخصیت نقش اصلی را

د هوایی چلند اداره: هخه کوو چي د افغان هوایی شرکتونو نومونه له تور لېسته وباسو

له لوري د ډسمبر په دويمه يو تفتيش پيل شوی، چې د همدې مياشتې تر ۱۹ مې به دوام وکړي، هدف يې له تور لېست نه د افغان هوايي شرکتونو اريانا او کام اير د ایستلو مسئلې څېړل دي، د افغانستان هڅه دا ده چې دغه شرکتونه له تور لېست نه ژر وایستل شي. يادې ادارې ويلي چې دا مهال بوازې افغان هوايي شرکتونه انقري، استانبول، دوبي، هند او ځينو نورو هېوادونو ته پروازونه لري. د دغې ادارې چارواکي زیاتوي، چې په راتلونکي پسرلي کې به د اريانا افغان هوايي شرکت په اډانه کې، باختر هوايي شرکت هم فعالیت پیل کړي.

د دغو کارپوهانو له ډلې عبدالقادر جیلاني د عوایدو راتولولو پر سم مدیریت د ټینګار تر څنګ ازادې راډیو ته ويلي: «حکومت دې نه یوازې د عوایدو راتولولو لپاره یو منظم سیستم رامنځ ته کړي، بلکې د ښه مدیریت لپاره دې مسلکي او وړ کسان په دنده وګوماري». جیلاني زیاته کړې، افغان هوايي شرکتونه باید نړیوال معیارونه مراعات کړي، چې له تور لېسته له ممکنه وتني وروسته دغه شرکتونه یوځل بیا دغه لېست ته ولاړ نه شي. د یادونې ده چې افغان هوايي شرکتونه په ۲۰۱۰ ز کال کې په تور لېست کې شامل او اروپا ته له پرواز کولو منعه شول.

د ملي هوايي چلند ادارې ويلي، هڅې يې پیل کړې چې افغان هوايي شرکتونه له تور لېست څخه وایستل شي. دا په داسې حال کې ده چې د ډسمبر اوومه (تېره ورځ) د ملګي هوايي چلند له نړيوالې ورځې سره برابره وه. د ملګي هوايي چلند ادارې ويلي، دا ورځ د لومړي ځل لپاره په افغانستان کې هم ونمانځل شوه. د دغې ادارې د مطبوعاتو غړي شېرشاه شريفی ازادې راډيو ته ويلي، له تور لېسته د افغان هوايي شرکتونو د ایستلو چارې يې پیل کړې دي. هغه ويلي: «د نړيوالې هوانوردۍ سازمان

د ملي هوايي چلند ادارې ويلي، هڅې يې پیل کړې چې افغان هوايي شرکتونه له تور لېست څخه وایستل شي. دا په داسې حال کې ده چې د ډسمبر اوومه (تېره ورځ) د ملګي هوايي چلند له نړيوالې ورځې سره برابره وه. د ملګي هوايي چلند ادارې ويلي، دا ورځ د لومړي ځل لپاره په افغانستان کې هم ونمانځل شوه. د دغې ادارې د مطبوعاتو غړي شېرشاه شريفی ازادې راډيو ته ويلي، له تور لېسته د افغان هوايي شرکتونو د ایستلو چارې يې پیل کړې دي. هغه ويلي: «د نړيوالې هوانوردۍ سازمان



### حقوق دانان: اجازه دایمی به سفرهای بیرونی سرپرست وزارت مالیه خلاف قانون است



حقوق دانان اجازه دایمی به سفرهای بیرونی سرپرست وزارت مالیه با مصارف آزا، خلاف قانون می دانند. این در حالی است که گفته می شود قیومی، کمتر در کابل و بیشتر در بیرون از کشور می باشد.

اما وزارت مالیه، در حالیکه اطلاعات لازم در مورد سفرهای همایون قیومی به بیرون از کشور را نمی دهد، بودن قیومی بیشتر در بیرون از کشور را رد می کند و می گوید که حکم اشرف غنی رئیس جمهور در مورد اجازه دادن به سفرهای وی خلاف قانون نه، بلکه برای سهولت در طی مراحل اداری این چنین سفرها بوده است.

قیومی که همزمان سرپرست وزارت مالیه و نیز مشاور بلند پایه رئیس جمهور است، در هفتم قوس سال روان در پیشنهادی به ریاست جمهوری نوشته است: «با توجه به گسترش تدریجی روابط اقتصادی افغانستان و کشورهای متحابه و تامین آن از طریق ایجاد کمیسیون های دو جانبه اقتصادی و سایر اجلاس های مهم کاری، ایجاب می نماید تا بنا بر درک و اهمیت تداوم این روابط، غرض اشتراک در جلسات کمیسیون های فوق الذکر، شخصاً این جانب وقتاً فوقتاً عازم کشورهای خارجی گردم. بدین وسیله مراتب حضور مقام عالی احتراماً عرض گردید. متمنی است تا اجازه دایمی سفر بنده را به خارج از کشور با اجرای تمام مصارف بودوباش به شمول تکت رفت و برگشت آن، هدایت فرموده امتنان بخشند». رئیس جمهور کشور این پیشنهاد را منظور کرده است. حقوق دانان، این اقدام را سخت نكوهش می کنند.

نصرت الله ستانکزى استاد پوهنځى حقوق و علوم سیاسى پوهنتون کابل، در مورد به آژانس خبری پژواک گفته است که در این حکم، قانون نقض شده است.

گل الرحمن قاضی رئیس پیشین کمیسیون نظارت بر قانون اساسی، نیز حکم یادشده رئیس جمهور را فراقانونی و ناشی از خودکامگی و فرا مسئولیتی رئیس جمهور می داند.

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

خوست	ننگرهار	بلخ	کندهار	هرات	کابل
۲۰	۲۲	۱۵	۱۹	۲۱	۱۳
۶	۷	۴	۶	۹	۰

شرعی وختونه: سهار ۰۵:۱۷ | لمر ختل ۰۴:۴۵ | ماسپښين ۱۱:۴۵ | مازيگر ۰۲:۲۵ | ماينام ۰۴:۴۳ | ماخوستن ۰۴:۱۳



نړيوال قدرتمنده ايران دې له نړيوالو سره د ۲۰۱۵ ز کال له اتومي تړونه سرغړونه نه کوي

### روسیه: د امریکا وروستی بندیزونه بې ځوابه نه پرېږدو



پرونده ارگانونو ته د هغوی په اړه شکایت کړی وای، خو دا چې دوی وار له مخه بندیزونه ولگول، دا دې بنسکارندويي کوي چې واشنگتن نه غواړي له دوی سره ډیپلوماتیکي اړیکې وپالي او یا هم نه پوهېږي. د یاد وزارت د خپرې شوې خبرپاڼې په حواله، د امریکا وروستی اقدام د جرمنو پر وړاندې مبارزه نه، بلکې

پرونده ارگانونو ته د هغوی په اړه شکایت کړی وای، خو دا چې دوی وار له مخه بندیزونه ولگول، دا دې بنسکارندويي کوي چې واشنگتن نه غواړي له دوی سره ډیپلوماتیکي اړیکې وپالي او یا هم نه پوهېږي. د یاد وزارت د خپرې شوې خبرپاڼې په حواله، د امریکا وروستی اقدام د جرمنو پر وړاندې مبارزه نه، بلکې

د روسیې بهرنیو چارو وزارت پر څو روسي افرادو او شرکتونو د امریکا وروستیو بندیزونو ته په غبرگون کې ويلي، چې مسکو به د واشنگتن دا بندیزونه بې ځوابه پرې نږدي.

دا په داسې حال کې ده چې امریکا د تېرې پنجشنبې په ورځ پر یوه روسي شرکت او دغه راز ۱۷ نورو کسانو چې پر سایبري جرمونو تورن وو، بندیزونه لگولي دي. د روسیې د بهرنیو چارو وزارت د امریکا دغه اقدام ته په غبرگون کې ويلي چې که امریکا په دې اړه شواهد لرلی، نو لومړی یې باید د دوو هېوادونو د متقابلو اړیکو او همکاریو له مخې، د دغه هېواد

### امریکا په عراق کې د وروستیو لاریونونو پر دریو عراقی ځپونکو بندیزونه لگولي دي



امریکا په عراق کې د وروستیو لاریونونو او له ایران سره د اړیکو په تور، د عراقی ملېشه وو پر دریو مشرانو بندیزونه لگولي دي.

امریکا ويلي چې پر دوی دغه بندیزونه په عراق کې د وروستیو اعتراضونو په ظالمانه ځپلو کې د همکاری د ادعا له کبله لگول شوي دي.

د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیال سکرتر ډېوېډ شېنکر خبریالانو ته ويلي: «د امریکا متحده ایالتونه پر دریو عراقیانو، په عراق کې د سوله ییزو اعتراض کوونکو په ظالمانه ځپلو کې د دخالت، د اداري فساد او رشوت د هڅې له کبله بندیز لگوي».

دا اعلان په داسې حال کې شوی چې د عراق په پلازمېنه بغداد کې د تازه تاوتریخوالي په پېښه کې لږ تر لږه ۱۲ تنه وژل شوي دي.

بلخوا د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپو په یوه اعلامیه کې ويلي، د عراق خلک بېرته له خپل حکومت څخه واقعي اصلاحات او له باور وړ رهبرانو حساب کتاب غواړي، چې د عراق ملي گټې ورته لومړیتوب لري.

دا په داسې حال کې ده چې زرگونه عراقیان د اکتوبر له لومړیو د دغه هېواد پلازمېني بغداد او د جنوب د شیعې مېشتو سیمو لارو کوڅو ته په اعتراض راتولي دي.

دوی وايي، د کار غوښتنه لري، په عراق کې د پراخ اداري فساد ختمېدل او د ټولنیزو خدمتونو ښه کېدل غواړي.

د دغو لاریونونو پر مهال چې په پایله کې یې د دغه هېواد لومړی وزیر عادل المهدی استعفا ته اړ کړ، شاوخوا ۴۳۰ کسان وژل شوي دي.

### لومړني گام اخیستونکي تاسو اوسئ



په ژوند کې د بریا یو راز دا دی چې په تاسې پورې د اړوندو مسوولیتونو پر وړاندې تر هر چا مخکې اقدام وکړئ. د سرعت مینوال اوسئ، پایلې باید درته اړینې وي. د هغې جملې په اړه خبرې کوم چې کلینټ ایستوود د بسټ لایف په مقاله کې لیکلې وه، هغه ويلي وو: «ځینې وخت باید د ښو پایلو د لاسته راوړلو لپاره په خپله خپل کارونه تر سره کړئ». په رښتیا هم چې همداسې ده. د کار لپاره ټیم جوړ کړئ او په گډه کار وکړئ. بلې، تاسو هم ځان ورسره شریک کړئ. کارونه هغه چا ته وسپارئ

چې توان یې ولري، البته هغه وخت چې تاسې ترې عاجز وی. خو کله چې نور د دې لپاره په تمه وي، څو یو بل څوک لومړی گام واخلي، تاسو هغه کس اوسئ چې لومړنی گام اخلي. دا کار د عمل کولو لپاره جرئت دی. په حقیقت کې دا ستاسو لپاره له ژوند څخه په سمه توگه گټه اخیستل دي. دا یو ډول مشري او د ځانگړي اوسېدو لپاره ستاسې د ټینگار او تاکید کولو ښکارندويي کوي. بیا هم وایم، کله چې نور د دې لپاره په تمه وي څو یو بل څوک لومړی گام واخلي، تاسو هغه کس اوسئ چې لومړنی گام اخلي.

### څنگه له زکام څخه ځان وژغورو؟

څخه بل ته انتقالیږي. دغه ککړتیا د انسان لاسونو ته د دروازې د لاستو او په بېلابېلو داسې څیزونو لاس لگولو له امله چې په عامه ځایونو کې استعمالیږي، رسېږي. له همدې کبله پوهان په پرله پسې ډول د لاسونو پرېمخلو سپارښتنه کوي.

تمرین کول

تمرین یا ورزش کول په ځانگړي ډول په پاکه او ازاده هوا کې د زکام د مخنیوي بې سارې درملنه ده، خو په زکام له اخته کېدو وروسته له تمرین سره احتیاط پکار دی، ځکه چې بدن استراحت او آرام ته اړتیا لري. ډاکټران وايي چې د زکام، تېبې یا ستوني دردونو درملنه که په سمه توگه او پر وخت ونه شي، ممکن د جدي ناروغیو لامل شي، شونې ده وگړي د زړه، نمونیا، غوړونو او سینې بغل له انفیکشن سره مخ شي.

د یخې هوا له راتلو سره سم یا د ژمي له موسم څخه وړاندې زیاتره وگړي پر زکام، تېبې او ستوني دردونو د اخته کېدو له کبله اندېښمن وي، چې زیاتره د دوی پر ورځني ژوند او فعالیتونو اغېز کوي. د دې د مخنیوي لپاره ځینې داسې اسانه لارې شته چې له اندېښنې مو خلاصولی شي: په منظم ډول لاسونه پرېمخل

په یخه هوا کې پر زکام د اخته کېدو لاملونه بېلابېل وایرسونه دي، چې د ککړتیا له کبله رامنځ ته کېږي او له یوه

