مسیر
ورځپانه
نوی لید، نوی مزل
www.maseerdaily.af
یکشنبه د ۱۳۹۸ د مرغومې ۲۲مه | د ۲۰۲۰ د جنوري ۱۲مه | ۴۹۵مه ګڼه
2 017550 139621

## پوهنتون

۴ مخ

### اريانا د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

د ترانسپورټ امکانات، په ټولو پوهنځيو کې د نظري زده کړو تر څنګ د عملي زده کړو د زمينې برابرول، د محصلينو د وړتيا لوړولو لپاره وخت ناوخت سيمنارونه او ورکشاپونه هغه امکانات دي، چې دې موسسې د خپلو محصلينو لپاره برابر کړي.

### چارواکي: په ننګرهار کې د ۱۳۷ میلیونو افغانیو په لګښت شپږ ښوونځي جوړ شوي

د ننګرهار چارواکو ويلي چې په دغه ولايت کې د ۱۳۷ ميليونو افغانيو په لګښت، له مخکې د جوړو ډېوالونو ودان شوي ٦ ښوونځي ګټې اخيستنې ته سپارل شوي .

د ننګرهار د والي وياند عطاءالله خوږياڼي ويلي چې دا ودانۍ د ښار جوړونې وزارت له لوري په خوږياڼو، کوز کونړ، مومند درې، کوټ، دوربابا او شينوارو ولسواليو کې جوړې او ګټې اخيستنې ته سپارل شوې دي .

د ننګرهار والي شاه محمود مياخېل د دې پروژو د پرانيستې پر مهال ويلي، د شينوارو د غازي محمد افضل خان شينواري ښوونځي اته ټولګي، په کوز کونړ کې د سيد جمال الدين افغان ښوونځي ته شپږ ټولګي، په دوربابا ولسوالۍ کې ځلور ټولګي، کوټ سې پای کې لس ټولګي او د خوږياڼو شهر نو سيمه کې شپږ ټولګي لرونکي له مخکې څخه د جوړو شوو قطعو ښوونځي جوړ شوي دي.

# په لوېديځ کې خطرناک وضعیت؛

## له هراته امریکايي ځواکونه وځي، خو داعش د پیاوړتیا په حال کې دی

۳

د عراق پر برخلیک له اخته کېدو وړاندې
۲ مخ

افغانستان در سال ۲۰۱۹؛ صلح، امنیت و اقتصاد
۲ مخ

د امریکا یرغلونه او نړیوال نظم
۳ مخ

### اداره هوانوردی: پس از جنجال ها در منطقه؛ پروازها از حریم هوایی افغانستان ۲۵ درصد افزایش یافته است

اداره هوانوردی ملکی افغانستان، با اشاره به سقوط طیاره اوکراینی در ایران می گوید که پس از جنجال ها در منطقه؛ پروازها از حریم هوایی افغانستان ۲۵ درصد افزایش یافته است. این درحالی است که یک طیاره اوکراینی روز چهارشنبه گذشته، چند دقیقه پس از پرواز از میدان هوایی امام خمینی در تهران، در فضا آتش گرفت و سقوط کرد.

به اساس گزارش ها، به‌شمول عمله این طیاره ۱۷٦ تن در این رویداد جان باخته اند. در این افراد که بیشتر آنها ایرانی ها و کانادایی اند، ده افغان هم شامل اند. ایران گفته است که این طیاره را سهواً از طرف آنها هدف قرار داده شده است. اداره هوانوردی ملکی افغانستان در صفحه فیسبوک خود نوشته است که در روز های اخیر، پروازها از حریم هوایی افغانستان؛ ۲۵ درصد افزایش یافته است. محمد امان مطهری رئیس عواید اداره هوانوردی ملکی افغانستان گفته است که پیش از این در هر ۲۴ ساعت، در حدود ۲۵۰ طیاره ها بر حریم هوایی افغانستان پرواز می کرد؛ اما در حال حاضر این تعداد ۲۵ درصد افزایش یافته است. اداره یاد شده افزوده است که سازمان بین المللی هوانوردی ملکی (ایکاو) و اداره ترانسپورت هوانوردی بین المللی (آیاتا)، بشمول افغانستان، از کشورهای منطقه خواسته است که در بخش عبور پروازهای فضایی، حریم های فضایی خود را برای پروازهای دیگر آماده کند. اداره هوانوردی ملکی افغانستان، از آمادگی ایجاد سهولت‌ها برای طیاره هایی که از فارس و خلیج ایران، از اثر چالش های امنیتی مسیر خود را مبدل کرده اند، خبر داده است.

### که د رايو بياشمېرنه پر وخت ونه شي، د شکايتونو ارزولو بهير به لا اوږد شي

۵ مخ

### وکیلان: له مجرمینو سره د حکومت جوړجاړی به هېواد بحران ته بوځي

د ولسي جرګې غړي وايي، حکومت بايد د قيصاري له قضيې سره سليقوي چلند ونه کړي.

د دې جرګې ځينې غړي وايي، حکومت له نوموړي سره يوځل بيا د جوړجاړي هڅې روانې کړې، چې دا کار د امنيتي ځواکونو او قانون د روحيې خلاف دی.

دا په داسې حال کې ده چې ويل کېږي قيصاري د مزارشريف په هوايي ډګر کې د جرمني ځواکونو په نظامي مرکز کې دی.

وکيلان وايي، له يو مجرم سره د حکومت هر ډول جوړجاړی او هغه ته د امتيازاتو منل به افغانستان له تازه ستونزو سره مخ کړي.

وکيلان دغه راز وايي چې قانون د ټولو پر وړاندې بايد يو شان تطبيق شي او د هېڅا پر وړاندې بايد دوه ګونی چلند ونه شي.

په ورته وخت کې د دې جرګې ځينې نور غړي بيا وايي، داسې ښکاري چې حکومت يوځل بيا له نظام الدين قيصاري سره معاملې ته زړه ښه کړی دی.

خو په بلخ کې د جرمني په کونسلګرۍ کې د نظام الدين قيصاري د اوسېدو په تړاو حکومت بې خبري ښيي.

مزارشريف ته د نظام الدين قيصاري د نامسووله وسله والو راستنېدل او د جرمني په پوځي مرکز کې د نوموړي د حضور په تړاو دا څرګندونې داسې مهال دي، چې حکومت په مکرر ډول په سياسي او تاکنيزو موخو کې د افغان ځواکونو پر استعمال تورن شوی دی.

Aksos
اکسوس کتابپلورنځی
Aksos Book Store
Add a book to your life
دهبوریو پارک جنوبي دروازې ته مخامخ
0798-98-9696, 0202504652
aksosbookstore@gmail.com
www.aksosbookstore.af
Aksos Book Store
Aksos Book Store

دریــځ

## د عراق پر برخلیک له اخته کېدو وړاندې

د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ ویلي چې که عراقي دولت غواړي امریکایي ځواکونه له دغه هېواده ووځي، نو باید هغه پیسې ورکړي چې امریکا په عراق کې لګولې دي. ټرمپ ویلي چې که عراق هغه ۳۵ میلیارده ډالره ورکړي چې دوی په دغه هېواد کې لګولي، نو خپل ځواکونه به وباسي. ټرمپ له هغه وروسته دا څرګندونې کوي چې عراقي پارلمان له خپل هېواده د امریکایي ځواکونو د وتلو پرېکړه وکړه.

د عراق دې تجربې ته په کتو سره ښکاري چې موږ به هم یوه ورځ له امریکا سره په اړیکو کې دغه حالت ته ځو او همداسې به ورسره لاس او ګریوان وو. له همدې امله پکار ده چې سر له اوسه تیاری ولرو او ځینې ګامونه واخلو.

د ټرمپ خبرې حیرانوونکې وې، ځکه عراقیانو له امریکا نه وو غوښتي چې هېواد ته یې ورشي. امریکا پر عراق د خپلو ګټو لپاره برید وکړ او هلته یې خپل ځواکونه پرېښودل. د عراق او امریکا تر منځ هېڅ داسې کوم تړون او هوکړه هم نه وه چې امریکا به په عراق کې پیسې لګوي او په بدل کې به یې عراق امریکا ته پوځي اډې ورکوي. له بله اړخه امریکا دا پیسې د عراق پر ودانولو نه دي لګولې، بلکې د عراق پر ورانولو او جګړه یې لګولې دي. واحد عراق یې پر دریو برخو وېشلی او پیاوړی عراق یې پر یو داسې هېواد بدل کړ، چې اوس پکې د سیمې هېوادونه او امریکا خپلې لوبې پر مخ وړي.

موږ په افغانستان کې له همداسې حالت سره مخ یو. امریکایان ادعا کوي چې دلته یې ۱۲۰ میلیارده ډالره لګولي دي. کله دا شمېره لوړه شي او کله هم ټیټه او پر ټوله جګړه خو د زرو میلیاردو ډالرو د لګولو ادعاوې هم کېږي. امریکا تل داسې ښودلې چې ګواکې دا هر څه یې د افغانانو لپاره کړي دي او دوی له افغانستان سره مرسته کوي. په افغانستان کې لاسپوڅو واکمنو هم د امریکا دا ادعاوې یو ډول تایید کړې او دا چاره یې د امریکا احسان ګڼلی دی. رښتیا دا دي چې امریکا دلته هم لګښتونه د خپلو ګټو لپاره کړي دي. ټولې مرستې اقتصادي- سیاسي وې یا ښه ده چې ووایو ټولې مرستې یې ښکېلاکي - اقتصادي وې. امریکا دلته جنایتونه کړي، ورانی یې کړی، ممنوعه وسلې یې کارولې، سلګونه زره خلک یې وژلي، زموږ ارزښتونو ته یې زیان اړولی، جګړه یې جوړه کړې او افغانستان ته یې سیمه ییزې ستونزې پیدا کړې دي. له همدې امله په افغانستان کې د امریکا لګښت او حضور د امریکایي ګټو د خوندیتوب او د افغاني ګټو پر ضد و.

اوس مخکې له دې چې امریکا پر موږ نور احسان واچوي او یا د عراق له برخلیک سره مخ شو، پکار ده چې پر خپلو پښو د درېدو هڅه وکړو او له امریکا د جنګي غرامت غوښتنه وکړو. سره له اوسه باید موږ له امریکا وغواړو چې د افغانستان د ورانولو، جګړې، انسان وژنې، ممنوعه وسلو د کارونې او نورو جنایتونو غرامت را کړي. دا داعیه باید سره له اوسه پیل شي او ورځ تر بلې پیاوړې شي. له دې پرته موږ د عراق پر برخلیک اخته کېدونکي یو او بیا به هېڅ ځواب نه لرو.

# افغانستان در سال ۲۰۱۹؛ صلح، امنیت و اقتصاد

نویسنده: مرکز مطالعات استراتیژیک و منطقوی

سال ۲۰۱۹ م در افغانستان از یک طرف تلاش برای صلح تشدید شد و همزمان با آن خشونت و میزان تلفات در این کشور به صورت بی‌سابقه‌ای افزایش یافت. در جریان این سال برای نخستین بار پس از ۱۸ سال درگیری، آمریکا تلاش برای صلح در افغانستان را تشدید کرد. پروسهٔ صلح با مخالفین مسلح با عبور از مراحل مختلف، با امیدواری‌ها و ناامیدی‌هایی همراه بود. نشست مذاکرات مستقیم میان طالبان و امریکا در "دوحه" بیش از ۱۰ بار صورت گرفت، و ممکن دور یازدهم آن بزودی از سر گرفته شود. در کنار وضعیت خراب امنیتی و به بن‌بست رسیدن گفتگوهای صلح در این سال، حکومت وحدت ملی نیز در سیاست داخلی با مشکلات و اختلافاتی مواجه بود، در جریان همین سال با تآخیر چند بار انتخابات ریاست جمهوری نیز برگزار شد، به اساس نتایج اولیه تیم دولت ساز برنده این انتخابات است، چیزیکه سائر کاندیدان به آن اعتراف ندارند.

در این تحلیل به مذاکرات صلح، وضعیت امنیتی و اقتصادی کشور در سال ۲۰۱۹ م پرداخته شده است.

### مذاکرات صلح

برای اولین‌بار از زمان شروع جنگ ۱۸ ساله افغانستان، سال ۲۰۱۹ م با امیدهایی برای دست‌یابی به صلح پایدار آغاز شد. در ماه جنوری، پس از آن‌که طالبان و امریکا در اصول روی چارچوب صلح به توافق رسیدند، توقعات مردم برای توافق صلح میان دوطرف، بالا رفت. توافق بر این شد که طالبان به جنگ‌جویان و گروه‌های مسلح خارجی اجازه ندهد تا از افغانستان برای اجرای حملات بر کشورهای دیگر استفاده کنند، نیروهای امریکایی و ناتو به طور کامل از افغانستان خارج شوند، مذاکرات بین‌الافغانی انجام شود و آتش‌بس دایمی میان ایالات متحده و طالبان برقرار گردد.

نتایج سروی ۲۰۱۹ م بنیاد آسیا نشان می‌دهد که ۸۹ درصد افغان‌ها از مذاکرات صلح با طالبان حمایت می‌کنند؛ و ۶۴ درصد آشتی با این گروه را ممکن می‌دانند. این سروی در نتیجه مصاحبه با ۱۷ هزار و ۸۱۲ زن و مرد در ۳۴ ولایت افغانستان انجام شده و از پاسخ دهندگان در مورد صلح، امنیت، انتخابات و وضعیت اقتصادی پرسیده شده است.

با وجود حملات گروه طالبان و حملات هوایی به رهبری ایالات متحده، نشست‌های طالبان و امریکا در دوحه برای چندین ماه ادامه داشت. در یک اقدام مهم دیگر جهت تحقق صلح، مسکو و دوحه، میزبان نشست های میان طالبان و مقامات افغان بود. اشتراک کننده‌گان این نشست خواستار کاهش تلفات غیرنظامیان به «صفر» شدند. در ماه سپتمبر، وقتی گمان می‌رفت طالبان و امریکا به مرحله آخر مذاکرات رسیده باشند، دونالد ترامپ در پی افزایش خشونت‌ها که منجر به کشته شدن یک سرباز امریکایی شده بود، اعلام کرد که مذاکرات متوقف شده است. طالبان و کشورهای دیگر که موضوع افغانستان از نزدیک دنبال می کند، اظهارات ترامپ را «تعجب‌آور» خواندند و مذاکرات برای دو ماه متوقف شد. آمدن دونالد ترامپ در یک سفر نامنتظر به دیدار نیروهای امریکایی مستقر در افغانستان، و اعلام کرد که مذاکرات صلح طالبان از سر گرفته شده است. اظهارات ترامپ در ۲۸ نوامبر، یک هفته بعد از تبادله دو گروگان غربی با سه فرمانده طالبان صورت گرفت. در ۴ دسمبر، زلمی خلیل‌زاد، نماینده ویژه امریکا برای صلح، به کابل آمد. سه روز پیش از آن، با نماینده‌گان طالبان برای دور جدید مذاکرات دیدار کرد. مذاکرات مجدد، روی گام‌هایی که می‌تواند منجر به آتش‌بسی که جنگ ۱۸ ساله را خاتمه دهد، تمرکز داشت. سخنگوی وزارت خارجه امریکا در هفتم دسمبر، گفت: «ایالات متحده امروز مذاکرات را از سر گرفت، تمرکز اصلی بحث‌ها روی کاهش خشونت‌ها که منجر به مذاکرات بین‌الافغانی و آتش‌بس می‌شود، خواهد بود». بعد از حمله نزدیک به پایگاه بگرام خلیل‌زاد گفت، ما یک وقفه‌ی مختصر می گیریم تا طالبان با رهبران‌شان در مورد این موضوع مهم مشورت کنند. معاون سیاسی طالبان به خاطر مشوره با اعضای تحریک طالبان به پاکستان سفر کرد و حال وزارت خارجه امریکا گفت که مذاکرات با طالبان در هفته آینده در قطر از سر گرفته می شود.

### وضعیت امنیتی

وضعیت امنیتی در سال ۲۰۱۹ م نسبت به سال ۲۰۱۸ م بدتر شده است. در آغاز این سال، حملات و انفجارهای مرگباری در پایتخت و سایر شهرهای بزرگ کشور رخ داد که از حمله بر گرین ویلج، حمله بر مراسم عروسی در هوتل شهر دبی در کابل، انفجار نیرومند در منطقهٔ دیپلوماتیک شهر کابل، انفجار در مسجدی در ولایت ننگرهار، حمله بر پایگاه‌های نظامیان افغان در ولسوالی ارغستان قندهار، حمله بر مبارزات انتخاباتی تیم دولت ساز در پروان و غیره را می‌توان یاد کرد.

از آغاز سال ۲۰۱۹ م کال، ولسوالی‌های معتدد به دست طالبان سقوط کرد، از آن جمله ینگی قلعه، درقد و خواجه غار ولایت تخار، ارغنج‌خوا ولایت بدخشان، کوهستان، قرغان و قرمقول ولایت فاریاب، انار دره ولایت فراه، دشت ارچی، چهار دره، امام صاحب و حمله بر شهر کندز، دهنه غوری، گذرگاه نور و بغلان مرکزی ولایت بغلان، میوند ولایت قندهار، مارجه ولایت هلمند، قره‌باغ، جغتو، رشیدان و خواجه عمری ولایت غزنی رامی توان ذکر نمود، و شماری نیز چندین بار با خطر سقوط مواجه شده و یا هم برای چند ساعت در تصرف طالبان قرار گرفته است.

افزایش حملات هوایی نیروهای خارجی در جریان این سال نیز که مردم ملکی را به خاک و خون کشانیده‌اند، چالشی دیگری در این راستا است. نیروهای خارجی در این سال در چندین حملهٔ هوایی غیرنظامیان و حتی نظامیان افغان را هدف قرار دادند.

بربنیاد سروی ۲۰۱۹ م بنیاد آسیا، ۷۵ درصد افغان‌ها نگران امنیت جان شان اند که این نگرانی در ارزگان و بادغیس در بالاترین سطح و در پنجشیر و بامیان در پایانترین سطح قرار دارد. ۷۶ درصد اشتراک کنندگان این نظرسنجی در روستاها گفته اند که امریکا و طالبان برای شان تهدید است؛ اما در شهرها ۵۵ درصد مردم جرایم جنایی را عمده ترین تهدید خوانده اند.

یافته‌های یوناما نشان می‌دهد که در شش ماه نخست سال ۲۰۱۹ م، ۱۳۶۶ فرد ملکی افغان در درگیری‌های مسلحانه و حملات انفجاری جان باخته و ۲۴۴۶ تن دیگر زخم برداشته اند، سالی که بیش‌ترین پیش‌رفت را در راستای صلح داشت، افزایش خشونت‌ها را نیز شاهد بود. در گزارش یوناما آمده است که نیروهای افغان و امریکایی بیش‌تر از گروه‌های مسلح، غیرنظامیان را کشته‌اند. ۷۱۷ غیرنظامی توسط نیروهای افغان و امریکایی و ۵۳۱ تن توسط مخالفین حکومت کشته شده‌اند.

اینکه در سال گذشته حکومت و طالبان هر دو بر ضد داعش جنگیدند، اکنون این گروه تا حد زیادی در افغانستان سرکوب گردید. جنگجویان طالبان نیز در مناطق دور دست و تحت کنترول آنان با جنگجویان داعش جنگیدند. با توجه به وضعیت امنیتی سال گذشته، افغان‌ها و جامعهٔ جهانی در مورد وضعیت سال ۲۰۲۰ م کالم به شدت نگران اند و حتی سال آینده را سال سقوط سیاسی حکومت می‌دانند. از همین‌رو وضعیت امنیتی در سال آینده چالش بزرگی برای حکومت افغانستان خواهد بود و چگونگی امنیت در کشور مستقیماً با موفقیت سیاست‌های حکومت در مورد تأمین صلح بستگی دارد. هرگاه حکومت موفق به تأمین صلح در کشور گردید، وضعیت امنیتی نیز بهبود خواهد یافت ولی اگر حکومت پروسه صلح را مخلصانه و به شکل درست مدیریت نکند، وضعیت امنیتی کشور بدتر از سال گذشته خواهد بود.

### وضعیت اقتصادی

رشد اقتصادی: بانک توسعه آسیایی با نشر گزارش اقتصادی سالانه خود گفته که رشد اقتصادی افغانستان در سال ۲۰۱۹ م به ۲.۵ درصد رسید که نسبت به سال ۲۰۱۸ م افزایش اندک را نشان می‌دهد. میزان رشد اقتصادی کشور در سال ۲۰۱۸ م به ۲.۲ درصد رسیده بود که نسبت به سال ۲۰۱۷ م کاهش را نشان می‌داد. رشد اقتصادی کشور در سال ۲۰۱۷ م ۲.۷ درصد اعلام شده بود. بانک توسعه آسیایی هم‌چنان پیش‌بینی کرده است که رشد اقتصادی افغانستان در سال ۲۰۲۰ م کالم به ۳ درصد خواهد رسید. بانک توسعه آسیایی، چالش‌های امنیتی، سیاسی، اقتصادی و خشک‌سالی را از دلایل پایین بودن رشد اقتصادی کشور در سال ۲۰۱۹ م نسبت به کشورهای همسایه و هم‌چنان نسبت به سال ۲۰۱۷ م عنوان کرده است. این بانک، چالش‌های امنیتی، محدودیت در دسترسی کافی به منابع انرژی و کاهش پیداوار زراعتی را از عوامل تعیین‌کننده در رشد اقتصادی کشور برشمرده است. بر اساس پیش‌بینی بانک جهانی، در سال جاری به دلیل وضعیت مناسب و بهتر آب و هوا، پیداوار زراعتی کشور افزایش می‌یابد و به این ترتیب قیمت مواد غذایی نیز پایین نگهداشته خواهد شد. بانک توسعه آسیایی در این گزارش برای بهبود و رشد اقتصادی کشور در درازمدت پیشنهاد کرده است تا روی توسعه زیربناها سرمایه‌گذاری بیش‌تر شود و به این ترتیب، چالش‌های فراروی رشد اقتصادی افغانستان رفع شود. این بانک دولت را به تأمین منابع مالی پایدار نیز تشویق کرده است. بربنیاد برآورد بانک توسعه آسیایی، زیرساخت‌های اقتصادی افغانستان از ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ م سالانه یک میلیارد دالر هزینه برمی‌دارد و نیاز است که دسترسی افغانستان به وجوه مالی بیش‌تر شود.

عواید ملی: در جریان سال ۲۰۱۹ م ۲۰۸ میلیارد افغانی عواید ملی جمع آوری شده که افزایش ۱۰ درصدی را نسبت به سال قبل نشان می‌دهد. عواید سال مالی گذشته ۱۸۹ میلیارد افغانی اعلام شده بود. عواید سال (۲۰۱۹)، اوج افزایش در جمع آوری عواید در جریان ۱۸ سال گذشته است و این رقم نسبت به عواید پنج سال گذشته ۱۱۰ درصد افزایش را نشان می‌دهد. سرپرست وزارت مالیه: «که افزایش قابل ملاحظه در جمع آوری عواید در یک شرایط دشوار در حالی صورت گرفته که اصلاحات گسترده در اداره‌های عایداتی حکومت رونما شده است و کشور شاهد انتخابات ریاست جمهوری هم بود». افغانستان در جریان سال ۲۰۱۹ م توانست ۶ دور ارزیابی صندوق وجهی بین‌المللی شاخص‌های اصلاحی این صندوق را تکمیل کند که از این بابت ۴۴ میلیون دالر امریکایی جایزه به دست آورده و زمینه اخذ قرضه‌های دراز مدت نیز مساعد شده است.

### صادرات و واردات کشور

صادرات افغانستان در طی ۵ سال اخیر افزایش قابل ملاحظه ی داشته است. بطور مثال، صادرات درسال ۲۰۱۵ از ۵۵۷ میلیون دالر درسال ۲۰۱۹ به ۹۷۵ میلیون دالر افزایش یافته یعنی طی این سال در حدود ۶۷ فیصد صادرات کشور رشد داشته است. وزارت صنعت و تجارت اهداف صادراتی ۱.۵ میلیارد دالر را برای سال ۲۰۲۰ م کال و ۲ میلیارد دالر را برای سال ۲۰۲۱ اهداف صادراتی خود تعیین نموده است. به همین منوال واردات کشور برعکس سیر نزولی را پیموده است که از ۸۶۴۷ میلیارد دالر در سال ۲۰۱۵ به ۷۰۱۶ میلیارد دالر در سال ۲۰۱۹ کاهش یافته است که این رقم حدود ۱۷ فیصد کاهش را در واردات طی این سال ها نشان میدهد. دولت افغانستان و رهبری وزارت صنعت و تجارت مصمم اند تا رقم واردات را کاهش و صادرات را با برنامه ها وپالیسی های راهبردی صادراتی طی سال ۲۰۲۰ م کال – ۲۰۲۱ مطابق اهداف تعیین شده برسانند.

ولی با اساس سروی سال ۲۰۱۹ م بنیاد آسیا، ۷۲ درصد جوانان، بیکاری را عمده ترین مشکل خوانده اند، ۳۹ درصد دسترسی پایین به تحصیل، ۱۹ درصد مشکلات روانی، ۱۵ درصد وضعیت بد اقتصادی و ۹ درصد جوانان ناامنی را از مشکلات جدی در افغانستان عنوان کرده اند. از سوی هم نزدیک به ۵۰ درصد مصاحبه شوندگان گفته اند که در جریان سال ۲۰۱۹ م وضعیت اقتصادی شان بدتر شده است.

# د امریکا یرغلونه او نړیوال نظم

لیکنه: قاضي نجیب الله جامع

په یوه نوي لانجه کې امریکایي ولسمشر ټرمپ ایران ګواښلی، چې که د ایران د انقلابي ځواک سپاه پاسدارانو د بهرنۍ څانګې قدس د وژنې غچ واخلي، نو دوی به نه یوازې په ایران کې ۵۲ ځایونه په نښه کړي؛ بلکې دا به پرته له هېڅ شک او تردیده د ایران د اسلامي حکومت د پای په مانا وي.

په ورته وخت کې ټرمپ په یوه بل خبرداري کې د عراق د پارلمان د هغې پرېکړې په غبرګون کې، چې ښيي عراقیان نور د امریکا او ایران له سیالیو او د امریکا له شریرانه سیاستونو تر پوزې راغلي او د عراق پارلمان په یوه مشروع او قانوني مصوبه کې له امریکا غوښتي، چې ځواکونه دې له خاورې بهر کړي هم عراق او ملت یې په ویروونکو او استعمارانه تحریمونو ګواښلي دي.

دا او دېته ورته پېښې د نړیوال نظم د اوسنۍ امریکایي ـ غربي بڼې په تاریخ کې د غربي ـ اروپايي یک تازیو، واک، ثروت، سلطې، ځانچارې او خپلسرۍ په ماډل کې یې تازه او نوې هغه نه دي.

د بېلګې په توګه، په ۱۸۹۸ ز کال کې امریکا اسپانیا پر دې پړه وبلله، چې د امریکا په شمال- ختیځه برخه کې د ماین ښار په ویجاړونه کې یې لاس لرلو او د همدې پلمې پر بنسټ یې کوبا، پورتوریکو، ګوام او فیلیپین اشغال کړل. خو کله چې په ۱۹۷۶ ز کال کې څېړنې وشوې، نو د امریکا د سمندري پوځ کمېسیون هغه چاودنه یوه طبیعي پېښه وبلله.

وروسته ناپېيلو څېړنو دا مسئله نوره هم بربنډه کړله او دا واقعیت یې ښکاره کړ، چې هغه پېښه هسې یوه ډراماتیکه صحنه جوړونه وه، چې امریکا د خپل یرغلګرانه هویت د اثبات او د خپلو امپریالېستي ګټو او نظامي حضور ساتلو په موخه پلان کړې وه.

خو په دغو څلورو هېوادونو کې اوښتي بشري ناورینونه، د ملت شړېدنې خواشینوونکې حالت او په ټوله کې د سهیلي امریکا د تاریخي او دودیز ټېکاو ماتېدل د ۲۰مې پېړۍ تر وروستۍ لسیزې او حتی تر همدا اوسه جریان لري. هغه چاره چې د نړیوال نظم، پرمختګ، همغږۍ او بشري انډولتابه په لار کې یې بې شمېره ستونزې زېږولې دي.

په ۱۹۱۵ ز کال کې پر هائیټي د امریکا یرغل او هلته د یوه لاسپوڅي، کاواکه او بې واکه حکومت رامنځ ته کول، په داسې سپکوونکې او کرکه پارونکې بڼې سره چې امریکایي ځواکونو د هغه هېواد مخلوع او د ولس په خوښه ولسمشر پورتو پرنس یې چې یو تور پوستی و، له واکه ګوښه کړ او پر ځای یې د امریکا په پوځي چوڼۍ کې روزلی جاسوس واک ته ورساوه. هغه چې ناوړه او ظالمانه اغېزې یې د هائیټي تاریخ په خپله نیمه پېړۍ قربانیو سره جبران نه کړای شوای.

د کاسټرو د وژنې هڅې او په کوباه کې د نظام بدلون، د السلواډور د نظام د کمونیستي کېدو په تهمت کې په ۱۹۳۲ ز کال کې د هغه هېواد د ملي او ولسي کودتاه ټکول، د فلسطین پر ملي ـ عربي جغرافیې د یوه وارداتي اسراییلي ملت رژیم تپل، د یهودیانو د خیالي ارمانونو په دفاع کې د منځنی ختیځ نظم او ټیکاو ته ګواښ پېښول، د صلیبي عقیدې او عقدو په موخه د باثباتو، پر ځان بسیا، ملي او اسلامي نظامونو چې سوریه، عراق، لیبیا او لبنان یې بېلګې دي، رانسکورول، پر ګران افغانستان یرغل، د هند و چین یرغل، د مرکزي اسیا د هېوادونو په کورنیو چارو کې چې د چین او روسیې د ستراتیژیکي دفاع له سرو کرښو سره مخامخ ټکر دی، لاسوهنه، د چین د کورني امنیت د حساسیتونو هڅونه چې د سینګیانګ، تبت او هانګ کانګ موضوعات یې مهم هغه دي، د لاتیني امریکا د نظامونو د بدلولو هڅې لکه بولیوی او وینزویلا او په ټوله کې د کوریا تر ټاپووزمې، د افریقا تر صحراوو او د اروپا تر رنګینو ښارونو داسې ډېرې بېلګې شته چې د امریکایي امپریالېستي لاسوهنو، درېځونو او یرغلونو په پایله کې یې ملتونه پکې مات کړي، نظامونه یې پکې راڅملولي او په ټوله کې پرامنه او ولسي حکومتونه یې لکه د سوریې، لیبیا او عراق د تاریخ پر بې مخینو ویرانو، کنډوالو او دربدریو اړولي.

د دې قضایاوو د عاطفي بحث تر څنګ، اصلي مسئله نړیوال نظم او د ملت- حکومت په موضوع کې د نړیوال نظم معامله د ویستفالي نظم پر بنسټ له حکومت سره ده.

امریکا د یادو شویو بېلګو په ترڅ کې د دې پر ځای چې له دغه نظم سره د بریژنسکي د امپرالېستي- امریکایي لیدلوري پر خلاف چې مرسته ورسره وکړي، په غښتلتیا کې یې خپله رښتینې ژمنتیا وښیي او دغه امریکا- ایډیاله اروپايي نظم وساتي او نړیوالو ته یې د یوې منطقي حللارې په توګه وړاندې کړي؛ په دې هرڅه کې نه یوازې د دوی ونډه پکې په نشت حساب ده؛ بلکې تر بل هر چا دا نظم امریکا ډېر ټکولی، ناوړه ګټه یې ورڅخه اخیستې او له بې نظمۍ او خپلسرۍ سره یې مخ کړی، هغه چې د ساموئل هانټینګټون نظریات د امریکایي- اروپايي نظم پر خلاف د تمدنونو د ټکر په نظریه کې دغه پرېکون او واټنونه لا ښه څرګندوي.

د بېلګې په توګه، هانټینګټون لوېدیځ په نړیوال نظم کې له اسلامي نړۍ او چین محوره نړۍ سره د نظم د بیا تعریف او وېش په تقسیم کې پر ښکرور کړکېچ تورنوي او زیاتوي چې امریکا د اروپايي- امریکایي نظم د یوازیني وارث استازي په توګه د دغه ټکر د پاللو او ټکولو په پار اړتیا لري، چې نوې جګړې رامنځ ته کړي او ناوړه حساسیتونه وزېږوي، چې عراق، لیبیا، افغانستان او یمن یې ښې بېلګې دي.

مګر دغه خلک له یوې فاحشې تېروتنې سره چې هغه د واکمن اروپايي نظم دفاع د حکومت له جوړښت سره او د همدغې معادلې په سیوري کې معامله ده، راګرځي نه نظریاتي تګلاره.

ولې له ایران سره په تازه ټکر کې چې د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپیو په ۱۲ شرطونو دننه کې له ایران سره هرې معاملې ته اېښي، ښيي چې امریکا د نړیوال نظم د بنسټیزو بحثونو خلاف چې هغه له حکومت- حکومت سره اړیکې او معامله ده، ټولو کښالو ته له محدود ایډیالوژیک دریځ څخه د یوه هېواد (امریکا) د دفاعي- امنیتي ګټو په سترګه ګوري، هغه چاره چې د تقسیم پر بنسټ یې هره معادله له امریکایي ګټو سره په تقابل کې تر جګړې، تحریمونو، وحشتونو او یرغل پورې رسېږي.

د همدې شرایطو په دننه کې دا خبره حتمي ده چې د امریکا بې ثباته کړنې، متضاد دریځونه، خپلسري یرغلونه، د نړیوال نظم د ارونو خلاف ګامونه او په ټوله کې انسانیت او د آزادۍ نړۍ سولې ته پېښ ګواښونه هغه موضوعات دي، چې د امریکا له لوري نړۍ او نظم یې ورسره مخ دي.

# په لوېدیځ کې خطرناک وضعیت؛

## له هراته امریکایي ځواکونه وځي، خو داعش د پیاوړتیا په حال کې دی

په افغانستان کې د سولې له روانو هڅو او جګړو سره هممهاله په لوېدیځو ولایتونو کې د نوو تحولاتو راپورونه ورکول کېږي. ویل کېږي چې له ایران سره تر کشمکش وروسته، په ځینو لوېدیځو ولایتونو په تېره په هرات کې د امریکایي ځواکونو مرکزونه تخلیه کېږي او ښایي داعش ډله په دغه ولایت کې پیاوړې شي. په ولسي جرګه کې د هرات د خلکو استازي او همدا راز د چارو ځینې شنونکي وایي، چې ښایي د امریکایي ځواکونو له وتلو سره سم په دغو ولایتونو کې امنیتي خلا رامنځ ته شي او د دغو ځواکونو ځای داعش ډله ونیسي.

په دې وروستیو کې په لوېدیځ کې تر ټولو مهم سوداګریز او لوی ښار (هرات) د نا امنیو شاهد دی. د طالبانو نښتې او همدا راز په دغه ولایت کې د داعش ډلې تحرکاتو خلکو ته اندېښنې پیدا کړې دي. پر وسله والو طالبانو بریدونه هم کېږي او د دې وېره رامنځ ته کېږي چې ښایي په دغه ولایت کې د ځینو متشددو ډلو د فعالیتونو لپاره زمینه برابره شي. تازه په ولسي جرګه کې د هرات د خلکو استازي وایي چې امریکایي ځواکونه هم غواړي د دې کشمکش او اړودوړو په منځ کې خپل ځواکونه له هراته وباسي. د دوی په خبره، دا مسئله په دغه لوی ښار کې امنیتي خلا رامنځ ته کوي او له بلې خوا داسې بې وخته د دوی وتل او د داعش د فعالیتونو زیاتېدل د اندېښنې وړ دي.

د ولسي جرګې غړې سیمین بارکزۍ وایي، چې په یو ډول د دې هڅه روانه ده چې د هېواد لوېدیځ نا امنه شي. هغه وایي: «امریکایي ځواکونه غواړي په لوېدیځو ولایتونو کې له خپلو مرکزونو ووځي، دوی له دې ځایه وځي او ښایي په دې توګه په یو ډول لوېدیځو ولایتونه نا امنه کړي».

د ولسي جرګې غړي دغه راز وایي، چې په هرات ولایت کې د ځینو مشخصو اهدافو د تطبیق په تړاو پلان موجود دی، چې دوی یې ډېر اندېښمن کړي دي. په ولسي جرګه کې د هرات د خلکو استازی عمر نصیر مجددي هم وایي، چې د بهرنیو ځواکونو د وتلو مسئله د جدي اندېښنې وړ ده.

بلخوا د د چارو شنونکي په لوېدیځ کې د نا امنیو زیاتېدل او د بهرنیو ځواکونو د وتلو مسئله د ایران او امریکا له کشمکش سره تړلې مسئله بولي. د دوی په خبره، امریکا هڅه وکړه چې په ختیځو ولایتونو کې د داعش لپاره زمینه برابره کړي او دې ډلې ته وده ورکړي، خو بریالي نه شول. دوی وایي، له همدې امله اوس غواړي دغه ډله په لوېدیځو ولایتونو کې د طالبانو پر ځای د ایران پر وړاندې وکارول شي. د چارو شنونکی رحمت الله پېژنپور وایي: «په توره بوره او نورو سیمو کې د داعش د ودې لپاره زمینه برابره نه شوه، اوس غواړي په دښتو کې په تېره په لوېدیځو ولایتونو کې دغه ډله ځای پر ځای کړي. دوی به بیا د ایران پر وړاندې کارول کېږي. دا مسئله به د افغانستان لپاره خطرناکه وي او امریکا به دا هر څه د ځان په ګټه کاروي».

امریکا تر دې وړاندې په ۲۰۱۴ ز کال کې د پاکستان له ضرب عضب عملیاتو وړاندې په کونړ او نورستان ولایتونو کې ځینې پوځي مرکزونه تخلیه کړل، چې وروسته پاکستاني طالبانو او داعش جنګیالیو پکې پټنځایونه جوړ کړل. د سیمې هېوادونه هم داسې شک لري چې امریکا په افغانستان کې د داعش د ودې او پیاوړتیا په هڅه کې ده او غواړي دغه ډله په خپل سیمه ییز سیاست کې وکاروي. ایران او روسیې په څلونو په خپلو رسمي دریځونو کې ویلي چې امریکا په سوریه او عراق کې ماتې خوړلي داعشیان افغانستان ته راوستي دي. امریکا بیا د داعش پر وړاندې په مبارزه کې ځان سرلاری بولي.

په هرات ولایت کې د امریکایي ځواکونو د مرکزونو او قرارګاوو د تخلیه کېدو او دلته د داعش وسله والې ډلې د احتمالي نفوذ په تړاو اندېښنې داسې مهال دي، چې افغان حکومت او امریکایي ځواکونو رسماً د دې مسئلې په تړاو څه نه دي ویلي.

# ټرمپ: که عراق زموږ لګول شوې پیسې راکړي، له دغه هېواده به سرتېري وباسو

وروسته له هغې چې د عراق پارلمان پرېکړه وکړه چې له دغه هېواده دې ټول امریکایي ځواکونه په بېړنۍ توګه ووځي، د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ یو ځل بیا په دغه هېواد کې د خپلو سرتېرو پر حضور د ټینګار تر څنګ ویلي، که عراقي مشران له دغه هېواده د امریکایي سرتېرو د وتلو غوښتنه لري، نو باید هغه پیسې ورکړي چې په تېرو څو کلونو کې یې په عراق کې مصرف کړې دي.

ټرمپ ویلي، په هغه صورت کې له عراقه د خپلو سرتېرو له وتلو سره ستونزه نه لري، چې عراق د امریکایي مالیه ورکوونکو پیسې بېرته امریکا ته ورکړي. د هغه په خبره، دوی په تېرو څو کلونو کې په عراق کې ۳۵ میلیارده ډالره پانګونه کړې او که دغه هېواد د دې پیسو ورکړې ته تیار وي، نو دوی هم چمتو دي چې خپل سرتېري له دغه هېواده وباسي.

ټرمپ دغه راز په عراق کې د قاسم سلیماني وژل کېدو ته په اشارې ویلي، سلیماني یې ځکه وواژه چې غوښتل یې په منځني ختیځ کې ځینې مهم امریکایي اهداف په نښه کړي. د یادونې ده چې په منځني ختیځ کې دغه تاوتریخوالی وروسته له هغې زیات شو، چې امریکایي پوځ د بغداد هوایي ډګر ته نږدې په یوه هوایي برید کې د ایران د سپاه پاسداران د قدس څانګې مشر قاسم سلیماني وواژه. د نوموړي له وژنې وروسته په سیمه کې تازه ناندرۍ او تاوتریخوالی اوج ته رسېدلی، چې تهران یې په ځواب کې په عراق کې پر مېشتو امریکایي اډو د بالسټیک توغندیو بریدونه وکړل.

بلخوا ایران رسماً منلې چې اوکرایني الوتکه د پوځ له خوا په تېروتنې سره په توغندي ویشتل شوې ده.

د اوکراین یادې الوتکې د تېرې چهارشنبې په ورځ د تهران د امام خمیني له هوايي ډګره له الوتنې څو دقیقې وروسته په هوا کې اور واخیست او ولوېده.

په دې الوتکه کې د عملې او مسافرو په ګډون، ټول ۱۷۶ کسان ووژل شول چې لس افغانان هم په کې وو، په نورو قربانیانو کې یې ډېری ایرانیان او کاناډایان وو.

د ایران دولتي ټلوېزیون خبر ورکړی چې د پوځ له لومړنیو پلټنو ثابته شوې چې دا الوتکه په تېروتنې سره ویشتل شوې ده.

د ایران د بهرنیو چارو وزیر جواد ظریف په ټویټر کې لیکلي چې دا پېښه په سیمه کې د امریکا د جنګي لېوالتیا له امله رامنځ ته شوې ده. هغه زیاته کړې: «د دې پېښې له زیانمن شوو هېوادونو، د هغوی له قربانیانو څخه بښنه غواړو او خواخوږي ورسره ښیو».

له یادې پېښې وروسته ځینو کاناډایي او امریکایي چارواکو ادعا کړې وه، چې دا الوتکه ویشتل شوې، خو د ایران د حکومت له خوا دا ادعا رد شوې وه.

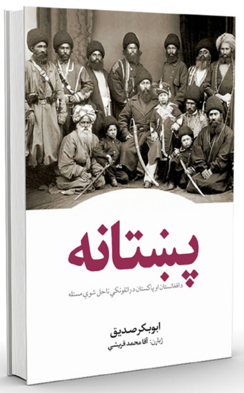
## د کتـاب خبـرې

# پښتانه

### د افغانستان او پاکستان د راتلونکي ناحل شوې مسئله

◎ لیکوال: ابوبکر صدیق
◎ ژباړن: اقامحمد قریشي

خلورمه برخه
پایله
**یوولسم څپرکی**




ځینې داسې نښې هم شته چې له مخې یې ښکاري، راتلونکی حکومت به له واشنګټن سره پر ډیورنډ کرښه د خبرو لپاره یو مناسب دریځ غوره کړي. پر دې سربېره چې افغان حکومت پر اسلام‌اباد تور لګولی و چې طالبانو ته یې پټنځایونه ورکړي او په افغانستان کې یې نیابتي جګړه روانه کړې، بیا هم حامد کرزی د افغانستان د ثبات په اړه د پاکستان پر رول ټینګار کوي.
ځینې افغانان په دې اند دي چې د ستونزې د حل په اړه به یوه ورځ د خبرو بهیر پیلېږي. افغان مشران مسئولیت لري، له پاکستان سره د لانجې د حل لپاره د عامو خلکو د خبرو او بحثونو زمینې برابرې کړي. د پولې پر سر د شخړې د حل لپاره خبرو ته هم ښایي کابل زړه ښه کړي.
کابل او اسلام‌اباد باید له یو بل سره د پولې په اړه خبرې پیل کړي. هغوی باید داسې یوې پایلې ته ورسېږي او د دواړو هېوادونو په منځ کې داسې یوه پوله پرانیزي چې په رسمي بڼه دواړو هېوادونو ته د منلو وړ وي. پر دې پوله باید د پولې دواړو غاړو ته پرتو پښتنو ته د تګ راتګ پر وړاندې هېڅ ستونزه نه وي، د هغوی پر وړاندې باید پوله پرانیستې وي. پر پوله د هغوی تګ، راتګ اقتصادي او ټولنیزې ګټې لري. هغه استدلال کوونکي چې وایي د پرانیستې پولې تګلاره د خلکو په زیان ده، مناسب ځواب یې دا دی چې په تېرو لسیزو کې پر پوله د ازاد تګ، راتګ د مخنیوي پر وړاندې وینې تویې شوې، افراطیت پراخ شوی، د لویو قدرتونو لاسوهنې ډېرې شوې او میلیاردونه ډالر لګول شوي دي.
د دواړو هېوادونو حکومتونه باید د خپلو خلکو د کار پر وړتیا باور ولري. له ۱۹۸۰ز لسیزې څخه په میلیونونو افغان کډوال اوسېدلي. دې ته ورته په سلګونو زره پاکستانیانو له ۲۰۰۱ز کال وروسته په افغانستان کې کارونه کړي. هره ورځ په پوله پر لسګونو زره افغانان تګ، راتګ کوي. که د سولې او امنیت په چاپېریال کې ورته اړیکې مخکې لاړې شي، د دواړو هېوادونو د خلکو په منځ کې به پر یو بل باور زیات کړي، عام خلک به د سیمې په ثبات کې اړین رول ولوبوي. د پرانیستې پولې له رژیم سره، له یوې خوا ټول پښتانه ملاتړ کوي بل لور ته د راتلونکو نسلونو لپاره یو ګټور ګام کېدای شي.
په ۱۹۴۷ز کال د پاکستان د جوړېدو راهیسې پښتنو هېڅکله د تاوتریخوالي د کوم غورځنګ په اډانه کې مبارزه نه ده کړې. پښتنو توکمي ملت پالو مشرانو عبدالغفار خان، د هغه زوی عبدالولي خان او عبدالصمد خان اڅکزي د پاکستان پر دیموکراتیکو او د زورواکۍ ضد ګوندونو کې ونډه اخیستې ده. دې مشرانو او د هغوی ګوندونو او غورځنګونو تل د استازو رول لوبولی دی. که څه هم پر وړاندې یې ګواښونه زیات وو، خو بیا یې هم په فدرالي سېسټم کې له خپلو ولایتونو بهر د څه په اړه لاسوهنه نه ده کړې. د پښتنو ټول سیاسي ګوندونه لا هم د مرمیو پر ځای د رای پاڼو ملاتړ کوي.
پاکستان ځینې کورنۍ اړتیاوې لري چې باید د بدلون په موخه یې تعقیب کړي. له ۲۰۰۳ز کال څخه د جګړې له کبله په سلګونو زره پښتانه کراچۍ او د خلیج هېوادونو ته کډوال شوي دي. کراچۍ کې له ۱۹۸۰ز لسیزې وروسته تاوتریوالی، توکمي او سیاسي شخړې زیاتې شوې دي. ځینې وختونه کراچۍ ته ځکه وړوکی پاکستان ویل کېږي چې پکې د پاکستان د ټولو قومونو خلک اوسېږي. په کراچۍ کې شل میلیونه وګړي اوسېږي چې له دې ډلې یې څلور میلیونه پښتانه دي، د پښتنو له پلرني ټاټوبي وروسته، هغوی په کراچۍ تر بل هر ځای ډېر اوسېږي. د اسلام‌اباد هغو هڅو چې کراچۍ کې پښتانه څنګ ته کړي، بې ثباتۍ ته لاره اواره کړې. په کراچۍ کې پښتنو په ټرانسپورټ، ځمکو او سوداګرۍ کې پانګونې کړې. پښتانه په دې بندر لرونکي او سوداګریز ښار کې مسلکي او غیرمسلکي کاري ځواک هم لري. په سیاسي او اقتصادي چارو کې د پښتنو زیاتوالی کولای شي د بې ثباتۍ، بل بغداد او بیروت مخه ونیسي. د پښتنو په سیمو کې ثبات د وخت په تېرېدو سره په کراچۍ کې د هغوی موجودیت هم راکمولای شي. هلته به د نفوسو ګڼه ګوڼه او د سرچینو د کمښت ستونزه هم حل شي. د پښتنو سوله ییز ادغام به وکولای شي بلوڅ بېلتون پال هم وهڅوي چې ورته لاره خپله کړي.

**دوام لـري...**

# اریانا د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

حمیدالله حمیدي

اریانا د لوړو زده کړو خصوصي موسسې د لومړي ځل لپاره خپلې چارې په ۲۰۰۴ ز کال کې په پېښور ښار کې پیل کړې دي او د هغو افغان مهاجرینو لپاره یې د لوړو زده کړو زمینه برابره کړې وه، چې په پېښور کې یې د مهاجرت شپې او ورځې تېرولې. د لوړو زده کړو دې موسسې هغه وخت څلور پوهنځي (معالجوي طب، حقوق او سیاسي علوم، اقتصاد او انجنیري) درلودل. هغه وخت د دې موسسې په یادو پوهنځیو کې عملاً محصلین پر زده کړو بوخت وو.
د اریانا د لوړو زده کړو موسسې د کابل د څانګې مسووله استاده پوهنمل طاهره دانشمل وایي، کله یې چې موسسه افغانستان ته را نقل کړه، نو په ۲۰۰۹ ز کال کې یې افغان حکومت ته وسپارله چې محصلین یې بیا د پکتیا پوهنتون په چوکاټ کې جذب شول او یاده موسسه هم په دې پوهنتون کې مدغمه شوه. په ۱۳۸٦ لمریز کال کې اریانا د لوړو زده کړو موسسې له سره په جلال اباد ښار کې فعالیت پیل کړ او موسسه یې رسماً له لوړو زده کړو وزارت سره ثبت او راجستر شوه. په جلال اباد ښار کې له فعالیت سره سم، دې موسسې څلور پوهنځي (معالجوي طب، اقتصاد، انجنیري او حقوق او سیاسي علوم) درلودل. په ۱۳۹۰ لمریز کال کې اریانا د لوړو زده کړو موسسې په کابل ښار کې هم څانګه پرانیسته، ذکر شوي څلور پوهنځي یې فعال کړل او محصلین یې ورته جذب کړل.
دا چې له دې وړاندې به خصوصي پوهنتونونو په کال کې دوه ځله د کانکور ازموینه اخیسته، نو د اریانا د لوړو زده کړو موسسې مسووله طاهره دانشمل وایي، چې د طب پوهنځي ډېری محصلین یې په دولتي ازموینه او هغه ازموینه کې چې د عامې روغتیا وزارت له خوا اخیستل کېږي، بریالي شوي دي. اغلې دانشمل وایي، چې د څلورو واړو پوهنځیو فارغ شوي محصلین یې اوسمهال په ځینو دولتي او غیر دولتي ادارو کې پر کار بوخت دي. دانشمل وایي، هر پوهنځی یې دوه دوه ډیپارټمنټونه لري، چې د نظري زده کړو تر څنګ یې د محصلینو لپاره د عملي زده کړو زمینه هم برابره کړې ده. دا چې په ټوله کې اریانا د لوړو زده کړو موسسه څومره محصلین لري، اغلې دانشمل یې په اړه بې خبري وښوده، خو وایي چې د محصلینو څلوېښت سلنه یې ښځینه دي.
د اریانا د لوړو زده کړو موسسې د کابل څانګې مسوولې که څه هم په څلورو پوهنځیو کې د تدریس کوونکو استادانو د کره شمېر په اړه څه ونه ویل، خو وایي چې ټول استادان یې د دوکتورا او ماسترۍ تر کچې پورې لوړې زده کړې لري. اغلې دانشمل وایي، چې د لوړو زده کړو د نوي قانون له مخې، له دې وروسته په پوهنتونونو کې لېسانس کسان د استاد په توګه پر دنده نه شي ګومارل کېدای، نو همدې ټکي ته په پام سره دوی هم په ټولو پوهنځیو کې د دوکتورا او ماسترۍ درلودونکي کسان چې تر څنګ یې د ښې تجربې درلودونکي هم دي، پر دندو ګومارلي دي.
د اریانا د لوړو زده کړو موسسې د کابل څانګې مسووله استاد پوهنمل طاهره دانشمل وایي، چې د لوړو زده کړو د نوي مقررې له مخې، د طب پوهنځي لپاره په کال کې تر سلو نویو محصلینو زیات کسان نه شي جذب کولی، خو په نورو پوهنځیو کې بیا محدودیت نشته. خو له دې سره سره اغلې دانشمل وایي، چې په ټوله کې یې د جذب کچه د تېرو کلونو په پرتله را ټیټه شوې ده، ځکه له یوې خوا په کابل ښار کې د خصوصي پوهنتونونو او لوړو زده کړو موسسو شمېر زیات شوی او له بلې خوا امنیتي او اقتصادي ستونزې د دې لامل شوې دي، چې په ټولو پوهنځیو کې یې د نویو محصلینو د جذب کچه را ټیټه شي.
اغلې دانشمل وایي، له لومړي سره یې چې کله د موسسې د بنسټ ډبره کېښوده، اصلي موخه یې د افغانستان خلکو ته په ځانګړې توګه ځوان نسل ته خدمت کول او هغوی ته د لوړو زده کړو د اسانتیاوو برابرول وو، نه د پیسو ګټل. نو له همدې کبله یې په فعالو څلورو پوهنځیو کې د محصلینو لپاره د پام وړ تخفیف ورکاوه او ان داسې محصلین هم وو چې وړیا یې په دې موسسه کې زده کړې کولې. خو اغلې دانشمل وایي، چې په دې وروستیو کې یې له یوې خوا موسسه له یو لړ اقتصادي ستونزو سره مخ شوې ده او له بلې خوا لوړو زده کړو وزارت په طب پوهنځي کې د محصلینو د جذب کچه راټیټه کړې ده او تر څنګ یې دولت ته لوړه مالیه ورکوي، نو د پخوا په څېر محصلینو ته تخفیف نه ورکوي. خو دانشمل وایي، له ځینو موسسو او ادارو سره د هوکړو له مخې یې ځینو محصلینو ته څلوېښت سلنه تخفیف په پام کې نیولی دی.
د لوړو زده کړو دغه موسسه د خپلو محصلینو او استادانو لپاره مجهز کتابتون لري، چې د پوهنځیو اړوند او نور اسلامي، اقتصادي، سیاسي او نور بېلابېل کتابونه پکې موجود دي. اغلې دانشمل وایي، په کتابتون کې یې د محصلینو د مطالعې لپاره هم ځای ځانګړی کړی دی، څو محصلین او استادان وکولای شي په دې ځای کې مطالعه وکړي. د فزیکي کتابتون تر څنګ، اریانا د لوړو زده کړو موسسه ډیجیټالي کتابتون هم لري چې محصلین یې کولای شي له دې کتابتون څخه هم د خپلې مطالعې او څېړنې لپاره ګټه واخلي. د کتابتون تر څنګ، دغه موسسه کمپیوټر لب هم لري، چې محصلین کولای شي له انټرنېټ څخه یې ګټه واخلي، په انلاین ډول کتابونه ولټي او له نویو معلوماتو ځان خبر کړي.
د یادې موسسې د کابل څانګې مسووله وایي، چې په کور د ننه او بهر دواړو کې له پوهنتونونو سره ښې اړیکې لري. اغلې دانشمل وایي، په هندوستان کې له یوه پوهنتون سره د علمي اړیکو او هوکړو له مخې یې ځینې محصلین هلته د لا نورو لوړو زده کړو او سه تاج دورې پوره کولو لپاره استولي دي. دغه راز یاده موسسه غواړي چې په نږدې راتلونکي کې په قزاقستان کې هم له یوه پوهنتون سره د علمي اړیکې یوه هوکړه لاسلیک کړي.
د ټرانسپورټ امکانات، په ټولو پوهنځیو کې د نظري زده کړو تر څنګ د عملي زده کړو د زمینې برابرول، د محصلینو د وړتیا لوړولو لپاره وخت ناوخت سیمنارونه او ورکشاپونه او دغه راز د مشورې مرکز هغه امکانات دي، چې اریانا د لوړو زده کړو موسسې د خپلو محصلینو په واک کې ورکړي دي.
د دې موسسې اداره د خپلو راتلونکو پلانونو په اړه وایي، چې غواړي په لومړي سر کې د معیارونو تر پوره کولو وروسته، له موسسې څخه پوهنتون ته ارتقاع وکړي، نور پوهنځي ایجاد کړي، د ماسترۍ پروګرام پیل کړي، د پوهنتون لپاره خپله او معیاري ودانۍ ولري، استادان یې د لا ډېرو تجربو تر لاسه کولو لپاره بهرنیو هېوادونو ته واستوي، له بهرنیو پوهنتونونو سره د علمي اړیکو هوکړې لاسلیک کړي او په ټوله کې د سیمې په کچه یو معیاري پوهنتون و اوسي.
د اریانا د لوړو زده کړو موسسې اداره له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي، چې دولتي او خصوصي پوهنتونونو ته په یوه سترګه وګوري او د متوازن پرمختګ زمینه ورته برابره کړي. د دې موسسې د کابل څانګې مسووله وایي، چې ډېره لوړه مالیه ورکوي، د پوهنتون لپاره یې ودانۍ په کرایه نیولې ده، د برېښنا لوړ بېل تحویلوي، نو دوی له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي چې په دې برخه کې د دوی ستونزو ته جدي پاملرنه وکړي او هغه امکانات چې دولتي پوهنتونونو د دې پوهنتونونو استادانو او محصلینو ته په واک کې ورکړي دي، د خصوصي پوهنتونونو په واک کې هم ورکړي.

## اقتصاد

### د اسعارو بیې

| | |
|---|---|
| $ | ۷۷,۴۰ |
| € | ۸۵,۹۰ |
| Rp. | ۴۸۰ |
| ₹ | ۱۰۷۰ |
| ¥ | ۱۱ |
| £ | ۱۰۰,۴۰ |

### پروازونه

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

Kam Air

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

flydubai

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

### بیړنۍ شمیرې

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

همیانی

# آیا دیر غذا خوردن باعث چاقی می‌شود؟

ترجمه: احمد فردوسی

چاقی و ازدست‌رفتن تناسب اندام از جمله دغدغه‌هایی است که تقریباً همهٔ ما داریم. قبول دارید؟ بعضی از افراد هم با جابه‌جاشدن وعده‌های غذایی‌شان و به تأخیر افتادن آنها وزن‌شان اضافه می‌شود و مدام نگران‌اند که مبادا با تغییر زمان غذا خوردن دچار اضافه وزن شوند. یکی از پیشنهادهای مناسب برای این افراد این است که قبل از ساعت هشت شب شام بخورند. البته نمی‌توان دربارهٔ ساعت دقیق شام‌خوردن و وعده‌های غذایی نظری قطعی ارائه کرد. در این مقاله به این پرسش پاسخ می‌دهیم که آیا دیر غذا خوردن شما را چاق می‌کند یا خیر. همراه ما باشید.

این عقیده که دیر غذا خوردن باعث چاقی می‌شود نتیجهٔ مطالعاتی است که روی حیوانات صورت گرفته بود. در این مطالعات، دانشمندان چه‌کشف کرده بودند که ممکن است بدن بعد از ساعات مشخصی از شب به‌طور متفاوتی کالری‌ها را مصرف کند. برخی از دانشمندان معتقدند که غذا خوردن در شب خلاف ساعت زیستی و ریتم بدن است. منظور از ریتم و ساعت بیولوژیک بدن چرخه‌ای ۲۴ ساعته است که به بدن می‌گوید چه زمانی باید بخوابد، بیدار شود و غذا بخورد. بنا بر ساعت زیستی بدن، شب‌ها مخصوص استراحت است نه غذا خوردن.

مطالعات و پژوهش‌های مختلفی که در این زمینه و درمورد حیوانات صورت گرفته، بر درستی عقیدهٔ دانشمندان صحه می‌گذارد. موش‌هایی که در شب غذا می‌خوردند و برخلاف ساعت زیستی بدن خود عمل می‌کردند، نسبت به موش‌هایی که در روز غذا مصرف می‌کردند، وزن بیشتری داشتند. حتی در زمانی که میزان غذای مصرفی هر دو گروه یکسان بود، بازهم موش‌هایی که شب‌ها غذا می‌خوردند از موش‌های دیگر چاق‌تر می‌شدند.

البته تمام مطالعاتی که در این زمینه و درمورد انسان‌ها صورت گرفته، نتایجی مشابه نداشته است. درواقع، آنچه دربارهٔ افزایش و کاهش وزن انسان‌ها مطرح است زمان مصرف غذا نیست، بلکه میزان و مقدار غذایی است که مصرف می‌کنند. برای‌مثال، مطالعه‌ای که روی ۱۶۰۰ کودک انجام شد، هیچ ارتباطی را میان مصرف غذا بعد از ساعت هشت شب و چاقی نشان نداد. بنا بر این تحقیق، کسانی که دیرتر شام می‌خوردند، مجموع کالری واردشده به بدن‌شان بیشتر نبود. اما زمانی که، در پژوهشی دیگر، محققان روی ۵۲ فرد بالغ تحقیق کردند، به این نتیجه رسیدند که افرادی که بعد از ساعت هشت شب شام می‌خورند، نسبت به کسانی که زودتر غذا می‌خورند، کالری بیشتری دریافت خواهند کرد. کالری اضافی دریافتی این افراد به‌مرور زمان منجر به اضافه‌وزن می‌شود. زمانی که کالری موردنیاز بدن در طول روز تأمین می‌شود، نمی‌توان ساعت مصرف غذا را دلیلی برای چاق‌شدن دانست.

**کسانی که دیر غذا می‌خورند بیشتر غذا می‌خورند**

یکی از فرضیه‌هایی که دربارهٔ چاق‌شدن به‌واسطه دیر غذا خوردن وجود دارد، این است که وقتی دیر شام می‌خورید، میل بیشتری به غذا خوردن خواهید داشت. فارغ از اینکه زمان مصرف غذا چه ساعتی است، میل به بیشتر خوردن باعث می‌شود چاق شوید. برای‌مثال، محققان به رابطه میان مجموع کالری دریافتی و زمان مصرف غذا دقت کرده‌اند و ۵۹ نفر را در این زمینه مورد بررسی قرار داده‌اند.

در این پژوهش، مشخص شده است که دیر غذا خوردن باعث می‌شود میل بیشتری به خوردن وجود داشته باشد و کالری بیشتری به بدن افراد وارد شود. این موضوع در مطالعه درمورد افرادی روشن شده که غذای خود را زودتر میل می‌کنند.

پژوهشی دیگر نشان می‌دهد، مصرف غذا از ساعت ۱۱ شب تا ۵ صبح نسبت به مصرف آن در طول روز ۵۰۰ کالری بیشتر به بدن وارد می‌کند. در طول زمان، کسانی که شب‌ها غذا می‌خورند، نسبت به کسانی که در طول روز غذا می‌خورند، ۴,۵ کیلوگرم وزن بیشتری خواهند داشت. این موارد نشان می‌دهد که آنچه باعث می‌شود، غذا خوردن در شب شما را چاق‌تر کند، چیزی مرموز و پنهان در سیاهی شب‌ها نیست، بلکه عامل اصلی بیشتر خوردن و افزایش کالری ورودی است. یعنی این عادت که دیروقت شام بخورید، معمولاً با جذب کالری بیشتر همراه است و به‌طور طبیعی، هرقدر کالری مصرفی‌تان بیشتر باشد چاق‌تر می‌شوید.

**دیر غذا خوردن و اثرات آن بر انتخاب نوع غذا**

دیر غذا خوردن، علاوه بر اینکه باعث می‌شود بیشتر بخورید، به انتخاب غذاهایی می‌انجامد که ارزش غذایی زیادی ندارند. اگر دقت کرده باشید، در شب‌ها بیشتر میل به مصرف مواد پرکالری و ناسالم وجود دارد. نوشابه، بستنی و چیپس از جمله گزینه‌هایی هستند که به‌قول معروف، در شب‌هنگام بسیار می‌چسبند. اما متأسفانه ارزش غذایی بسیار اندکی دارند.

یکی از دلایلی که باعث می‌شود در شب‌ها، میل به مصرف چنین غذاهایی وجود داشته باشد، دسترسی آسان‌تر به آنهاست. مثلاً، تهیه یک سالاد مقوی و خوشمزه در ساعت ۱۲ شب چندان مقدور نیست.

افرادی که در نوبت شب کار می‌کنند، معمولاً میل بسیار به مصرف غذاهای ناسالم و تنقلات دارند. یکی از علل اصلی این انتخاب غذایی نامناسب دسترسی‌نداشتن به گزینه‌های بهتر و سالم‌تر است. خوردن هیجانی هم دلیل دیگری است که می‌توان از آن یاد کرد. منظور از خوردن هیجانی مصرف غذا تحت‌تأثیر هیجاناتی نظیر اضطراب، نگرانی، خستگی یا ناراحتی است. خستگی میل به مصرف غذاهای پرکالری را در شما بیشتر می‌کند. این پدیده احتمالاً ریشه در تغییرات هورمونی دارد و به‌علت بی خوابی روی بیشترشدن اشتها هم اثر می‌گذارد.

زمانی که از اضافه‌وزن سخن می‌گوییم، باید دقت داشته باشید که مقدار غذایی که می‌خورید مهم‌تر از زمانی‌ست که آن مقدار غذا را می‌خورید. اگر مواد غذایی را به‌اندازهٔ نیازهای بدنی روزانه‌تان مصرف کنید، حتی غذا خوردن در شب هم نمی‌تواند باعث چاقی بشود.

# شکایتونو کمېسیون: که د رایو بیاشمېرنه پر وخت ونه شي، د شکایتونو ارزولو بهیر به لا اوږد شي

د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون ویلي، په هغو ولایتونو کې چې د څېړل شویو شکایتونو پر بنسټ باید رایې بیا وشمېرل شي، لا هم اقدام نه دی شوی.

د دغه کمېسیون یوه کمېشنر محمد قاسم الیاسي تېره ورځ رسنیو ته ویلي، چې که د ټاکنو خپلواک کمېسیون د ټاکل شویو ولایتونو د محلونو رایې په خپل وخت ونه شمېري، دا پروسه به لا زیات وخت ونیسي.

دا په داسې حال کې ده چې د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون د پرېکړو له مخې، باید له ۲۰ په زیاتو ولایتونو کې د ۲۵۵۵ محلونو رایې بیا وشمېرل شي.

الیاسي ویلي: «قاعده داسې ده، هماغه وخت چې د یو ولایت په اړه فیصله کېږي، د دې تر څنګ چې شاکي ته د شکایت په اړه ابلاغ کېږي، بیا یوه نسخه یې د انتخاباتو کمېسیون ولایتي دفتر ته ورکول کېږي، څو هغوی هم هلته چې اړتیا ده د رایو بیا شمېرنه وکړي. هر څومره ژر چې په دغو ولایتونو کې د رایو بیا شمېرنه کېږي، باید هممهاله له مرکزي کمېسیون سره پرېکړې به عملي جنبه خپله کړي، خو لا هم په دې برخه کې اقدام نه دی شوی».

هغه زیاته کړې، دا چې د ټاکنیزو شکایتونو کمېسون ولایتي دفترونو د ټاکنو کمېسیون ولایتي دفترونو ته د رایو د بیا شمېرنې په اړه مکتوب استوي، هغوی یې شریک کړي او په اړه یې اقدام وکړي، څو وخت ضایع نه شي.

دا په داسې حال کې ده چې د ولسمشریزو ټاکنو شکایتونو ته د رسېدنې پروسه د جدی په اتمه پیل شوه او په پام کې وه چې ۱٦ زره او ۵۰۰ شکایتونه وڅېړل شي. د یادونې ده چې د شکایتونو ارزولو د لومړي پړاو موده تر سبا پوره کېږي.

تر هغې وروسته د قانون له مخې، د شکایتونو کمېسیون ۱۸ ورځې نور هم وخت لري چې په دریو ورځو کې به د نوماندانو له لوري د استیناف غوښتنه کېږي او په ۱۵ نورو ورځو کې به د شکایتونو د وروستیو پایلو د اعلان لپاره چمتووالی نیول کېږي.

# احدي: په تېرو شپږو میاشتو کې په کابل کې لسگونه ناقانونه روغتیایي مرکزونه تړل شوي

د روغتیایي قوانینو د پلي کېدو د ارزونې ریاست چارواکو ویلي، په تېرو شپږو میاشتو کې یې په کابل کې هغه لسگونه روغتیایي مرکزونه تړلي، چې په ناقانونه ډول یې فعالیتونه پر مخ وړل.

د دې اداري رییس احمد خالد احدي ازادي راډیو ته ویلي، چې د یادو روغتیایي مرکزونو د تړل کېدو تر څنګ یې مسوولین عدلي او قضایي بنسټونو ته هم معرفي شوي دي.

احدي خبرداری ورکړی چې که دغه مرکزونه بیا ځلي خپل فعالیتونه پیل کړي، عدلي او قضایي بنسټونو ته به ور وپېژندل شي.

نوموړي زیاته کړې: «په دې تړل شویو روغتیایي مرکزونو کې ۱۴ روغتونونه، ۴۵ عمومي کلینیکونه، ۸۰ د غاښونو کلینیکونه، ۲٦ لابراتوارونه او له شلو زیات د حجامت مرکزونه دي».

د احدي په خبره، په دغو مرکزونو کې ٦ عمومي کلینیکونو، ۵ روغتونونو، ۱۵ د غاښونو کلینیکونو او ٦ لابراتوارونو ته د قانوني مراحلو تر بشپړولو وروسته بېرته د فعالیت اجازه ورکړل شوې ده.

نوموړي زیاته کړې چې تر دې مهاله د ٦ روغتیایي مرکزونو مالکان چې د غیر قانوني فعالیتونو له امله یې مرکزونه تړل شوي وو او بېرته یې فعالیت پیل کړی و، عدلي او قضایي بنسټونو ته پېژندل شوي دي.

د روغتیایي قوانینو د پلي کېدو د ارزونې رییس دغه راز ویلي، چې د ټولو ۳۳ ولایتونو روغتیایي مرکزونه به و ارزول شي.

د افغانستان د روغتیایي قوانینو د پلي کېدو د ارزونې ریاست د معلوماتو پر بنسټ، اوسمهال په کابل کې ۴۰۰ خصوصي روغتونونه، ۱۰۰ کلینیکونه او له ۵۰۰۰ زیات ډاکټران فعالیت لري.

مسیر ورځپانه

**مسوول مدیر:** اسدالله وحیدي
**مرستیال:** شفیق امیرزی
**اېډيټران:** جواد تیموري او امان الله حنیفي
**لیکوالان:** اېمل خان، نذیر احمد سهار او شفیق همدرد
**خبریالان:** حمیدالله حمیدي، حکمت آرین او حشمت الله نوري
**گرافیک او ډیزاین:** ارمان
**چاپخونه:** وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦ ۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦

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

Maseer Daily
New Vision, New Journey

WAYGAL Printing Co.
وایگل چاپ
if You Can Think It, We Can ink it.
غـوره کیفیت او چټک خدمات
په وایگل چاپ کې تجربه کړئ!
+93 (0) 77 55 22 677, +93 (0) 782 98 9696
+93 (0) 202512626
Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul
waygalprinting.co@gmail.com

یکشنبه د ۱۳۹۸ د مرغومي ۲۲مه | د ۲۰۲۰ د جنوري ۱۲مه | ۴۹۵یمه ګڼه
www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

| کابل | هرات | کندهار | بلخ | ننګرهار | خوست |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲ | ۰ | ۱۰ | ۵ | ۱۰ | ۵ |
| -۲ | -۱۲ | -۲ | -۱ | ٦ | ۲ |

شرعي وختونه: سهار ۰۵:۳۲ | لمر ختل ۰۷:۰۰ | ماسپښین ۱۲:۰۲ | مازیګر ۰۲:۴٤ | ماښام ۰۵:۰۲ | ماخوستن ۰٦:۳۱

## نړۍ

ټرمپ: که عراق زموږ لګول شوې پیسې راکړي، له دغه هېواده به سرتېري وباسو ۳

## په یونان کې د یوې بېړۍ د ډوبېدو له امله ۱۲ کډوال وژل شوي

د یونان ساحلي ګارډ ویلي چې د دغه هېواد په لوېدیځ کې د یوې بېړۍ د ډوبېدو په پېښه کې ۱۲ کډوال وژل شوي دي.

د رویټرز خبري اژانس د راپور له مخې، یوناني چارواکو ویلي چې د دې بېړۍ ۲۱ نور کډوال د سمندري ځواکونو په عملیاتو کې ژغورل شوي دي.

د دوی په خبره، په دې بېړۍ کې ټولټال ۵۰ کډوال سپاره وو چې د پاتې نورو کسانو د ژغورنې هڅې هم روانې دي. چارواکو ویلي چې دغو کډوالو په ناقانونه توګه غوښتل چې ځان اروپا ته ورسوي.

په ورته وخت کې د اروپا د کډوالۍ کمېسیون ویلي چې په تېر ۲۰۱۹ ز کال کې له ترکیې ۷۰ زره او له یونان ٦۸ زره کډوال په ناقانونه توګه اروپا ته تللي دي.

د یادونې ده چې په منځني ختیځ او ځینو عرب هېوادونو کې د وضعیت له کړکېچن کېدو وروسته، هر کال زرګونه کډوال د ښه ژوند په موخه له ناقانونو لارو اروپا ته د تګ هڅه کوي، چې ډېری یې په اوبو کې ډوبېږي.

بلخوا د ملګرو ملتونو د کډوالو عالي کمیسارۍ ویلي چې پر یوې داسې طرحې کار کوي، چې له مخې به یې په ناقانونو توګه اروپا ته د کډوالو له تګ څخه مخنیوی وشي.

## هندي پوځ: که پارلمان امر وکړي، ټول کشمیر به تر خپل واک لاندې راولو

د هندي پوځ نوي مشر منوج مکنډ ناروانې ویلي، که د دغه هېواد پارلمان امر وکړي، نو چمتو دی چې په څو ساعتونو کې دننه ټول کشمیر تر خپل واک لاندې راولي.

هغه ویلي، د دې لپاره چې ازاد کشمیر د هند برخه شي، د هندي پارلمان یوه اشاره پکار ده. د جیو نیوز د خبر له مخې، د هندي پوځ دغه تازه ټاکل شوي مشر دغه راز ویلي، چې هند له وړاندې لا دا حق درلود چې پر پاکستان د ترهګرو د ملاتړ له امله برید وکړي.

د سرچینې په خبره، منوج ویلي چې هندوستان د ترهګرو ډلو د ملاتړو پر وړاندې د جزایي ځواب ستراتېژي جوړه کړې او اوس یوازې د پارلمان ځواب ته په تمه دی.

په ورته وخت کې د هند رقیب هېواد پاکستان بیا دا څرګندونې غیر مسوولانه بللې دي. د پاکستان د بهرنیو چارو وزارت ویلي، نوی ډېلي باید تېر کال په بالاکوټ کې د خپل کړي تېري ځواب هېر نه کړي.

د یادونې ده چې په کشمیر کې وروسته له هغې تاوتریخوالی زیات شو، کله چې د هند پارلمان د دې سیمې کورواکي بېرته واخیسته. د پارلمان له دغې پرېکړې وروسته، په کشمیر کې د هندي پوځ او کشمیریانو تر منځ سختې نښتې وشوې چې ډېرو کسانو ته پکې مرګ ژوبله واوښته.

## ولسي جرګه: مقرری‌ها متوقف و تلفات افراد ملکی در شیندند بایدبررسی شود

برخی اعضای ولسی جرگه، خواستار توقف مقرری‌ها تا اعلام نتایج انتخابات، بررسی تلفات افراد ملکی در شیندند و سقوط سه هلیکوپتر شده می گویند که «آمرستار»، از سوی رقبای سیاسی اش کشته شده است.

گزارش ها می رساند که در حمله هوایی روز پنجشنبه نیروهای امریکایی در ولسوالی شیندند ولایت هرات، ملا راز محمد ننگیال یک تن از قوماندانان گروه طالبان به رهبری ملا رسول با شماری از افرادش کشته شد.

اما شماری از باشنده گان محل و اعضای ولسی جرگه می گویند که در این حمله، ده ها فرد ملکی نیز کشته و زحمی شده اند. وزارت دفاع اعلام کرده است که تلفات افراد ملکی در این حمله را بررسی می کند.

همچنان گروه ملا رسول در یک اعلامیه تائید کرده است که در این بمباردمان، ملا راز محمد ننگیال و چند تن از افرادش کشته شده اند.

شاه پور پوپل نماینده مردم هرات در ولسی جرگه، در نشست دیروز این جرگه در مورد گفته است: «بسیار متاسف هستیم که به خاطر یک مجرم که آن هم معلوم نیست که مجرم است و یا خیر، ۷۰ نفر بی گناه را می کشند، ملا ننگیال همیشه به کابل و شهر هرات رفت و آمد داشت و نیاز نبود که در یک و نیم کیلومتری مرکز ولسوالی، چنین حمله ای راه اندازی می شد».

او وارد شدن تلفات بر افراد ملکی را کشتار بی رحمانه خواند و افزوده است: «باید جرم این مردم مشخص شود که چه گناهی داشته اند که هدف قرار گرفتند».

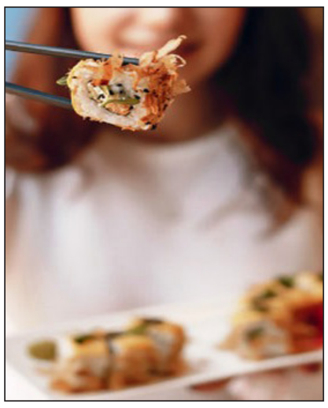
صادق قادری نماینده دیگر مردم هرات در این جرگه گفته است که در این حمله، برعلاوه قوماندان ننگیال ٦١ تن از افراد ملکی به شمول زنان و اطفال کشته و زخمی شده اند و باید این حمله با جدیت بررسی شود.

## ژوند

## بې زحمته راحت نشته

موږ په داسې نړۍ کې ژوند کوو چې ډېری خلک یې راحت طلبه دي. موږ غواړو چې ښکلي ښکاره شو او یو مناسب اندام ولرو، خو پرته له دې چې د دغو ځانګړتیاوو د تر لاسه کولو لپاره ورزش وکړو او لاس پکار شو. موږ غواړو چې په خپل کسب او مسلک کې بریالي اوسو، خو تل په دې فکر کې یو چې څنګه کولای شو له سخت کوښښ او هڅې پرته دې هیلې ته ورسېږو. (بریالي مدیران له ډسپلین څخه ګټه اخلي، همدارنګه لوی شرکتونه هم دا ډول کار کوي). موږ له خونده د ډک او له وېرې د یوه لرې ژوند غوښتونکي یو، خو ډېری وخت د هغو غوره کارونو د تر سره کولو څخه ډډه کوو، چې موږ دې غوښتنې ته رسوي. دا غوره کارونه عبارت دي له: وختي پاڅېدل، پلټنې او څېړنې کول، د موخو ټاکل او ډېر لوستل. دا هغه کړنې دي چې کولای شي موږ د خپلو موخو پر لور وهڅوي. هېڅ شی له بیې پرته او وړیا نه شي تر لاسه کېدای، په رښتیا هم چې وړیا سهارنۍ هم نشته. په ژوند کې نېکمرغۍ ته د رسېدو لپاره دوو لاملونو؛ ډېرې هڅې او زمنې ته اړتیا لرو. موږ هر یو باید خپل ځانګړې عظمت او لویوالي ته د رسېدو لپاره یوه بیه پرېکړو. هر څومره چې ډېر څه وکړی، هغومره به ډېر څه تر لاسه کړی. ګټه په تاوان کېږي.

## که خواړه ښه وژوول شي، ډېر مو نه چاغوي



ډېری کسان ورځ تر بلې چاغېږي او دغه څه ورته پر یوه لوی سرخوږي بدل شوي دي. ان ځینې ماشومان هم له ټاکلې اندازې زیات وزن اخلي، خو موږ یې د مخنیوي په مناسبه طریقه نه پوهېږو. د امریکا د کلفورنیا پوهنتون څېړونکو ورته ډېره اسانه او ساده حللاره موندلې ده. که غواړئ چې تر خپل وزن زیات چاغ نه شئ، حل یې دا نه دی چې ډوډۍ او خوراک کم کړئ او یا هم غذایي رژیم بدل کړئ. تازه څېړنې وایي چې که غذا ښه وژول شي او بیا تر مرۍ تېره شي، نو دا چاره د چاغوالي مخه نیسي. ډاکتران وایي، که د مرۍ تر منځ لږ تر لږه ۳۰ ثانیې ځنډ وکړئ، یانې د نیمې دقیقې لپاره په مرۍ شخوند ووهئ، نو دا چاره د ډېرو روغتیایي ګټو تر څنګ، د چاغوالي مخه نیسي. د ډاکترانو ډېر ټینګار پر کوچنیانو دی. دوی پر دې باور دي چې که له کوچنیتوبه په کوچنیانو کې پر غذا د ښه شخوند وهل دود شي، دا به د دوی په ګټه وي. دا تازه څېړنه ښیي چې پر غذا ښه شخوند وهل، کومه سخته چاره نه ده، بلکې په لومړي سر کې لږه حوصله غواړي چې وروسته بیا پر عادت بدلېږي.