



د کابل ولایت پېژندنه

د کابل له هسکو ټیټو ډک سیاسي تاریخ د نړۍ ډېری پوهان حیران کړي؛ ځکه چې دغه ولایت تل د جگړو او تصادفاتو ډگر و او له ویاړه ډک تاریخ یې هېڅ وخت د هېرېدو نه دی.



د نږدې ۸۰ میلیونو افغانیو په لگښت د ننگرهار هوایي ډگر د جوړونې د لومړۍ برخې تړون لاسلیک شو



د ننگرهار د هوایي ډگر جوړولو د تړون لومړۍ برخه، د احاطې دېوال، فینس او امنیت برجونو جوړولو په گډون د ۷۹.۹ میلیونو افغانیو په لگښت له افغان گلوبل اپریشن شرکت سره لاسلیک شو. د ملکي هوایي چلند ادارې عمومي رییس ډاکټر محمد قاسم وفايي زاده په کابل کې د دغه تړون د لاسلیک پر مهال وویل چې د ننگرهار هوایي ډگر په کابل کې د اضطراري حالت او خرابې هوا او همدا راز د هېواد له ختیځو ولایتونو سره د ارتباط لپاره د حامد کرزي نړیوال هوایي ډگر د بدیل په توگه مهم دی. هغه زیاته کړې چې د دې پروژې بشپړېدل به د سیمې او نړۍ بازارونو ته د هېواد د ختیځو ولایتونو د کرنیزو محصولاتو صادراتو ته لاره هواره کړي. د ننگرهار د هوایي ډگر د جوړونې د پروژې د دویمې برخې ډیزاین، په گډون د مسافرینو ترمینل، اور وژنې او هوا پېژندنې تعمیر، رنوي خط، ټکسیډي او رمپ په گډون کار بشپړ شوی او داوطلبې به یې ژر پیل شي.

مسیر

ورځپاڼه

نوی لید، نوی منزل

www.maseerdaily.af

دوشنبه د ۱۳۹۹ د غبرگولي ۱۲مه | د ۲۰۲۰ د جون لومړۍ | ۵۴۲مه گڼه

د سولې د هڅو پر چټکتیا ټینگار؛ سناتوران وايي، ژر تر ژره دې بين الافغاني خبرې پيل شي



د افغان کډوالو د ډوبېدو پېښه او پر ایران-افغان اړیکو یې اغېزې مخ ۳

شیوع ویروس کرونا چی پیامدی برای اقتصاد آشفتهی افغانستان دارد؟ مخ ۲

کرونا؛ ناورین او لار ورکی حکومت مخ ۲

وزارت مالیه: شورای ملی هر چه زودتر بودجه مبارزه با ویروس کرونا را تصویب کند



وزارت مالیه افغانستان از شورای ملی می‌خواهد که هر چه زودتر بودجه مبارزه با ویروس کرونا را تصویب کند. شمرز خان مسجدي سخنگوی این وزارت دیروز به رادیو آزادی گفت، وزارت مالیه در ۱۵ ثور سند بودجه را به ولسی جرگه سپرده‌است اما با گذشت نزدیک به یک ماه هنوز تصویب نشده‌است و سرنوشت آن معلوم نیست. آقای مسجدي می‌گوید، در بودجه عادی به هدف مبارزه با ویروس کرونا نزدیک به ۱۰ میلیارد و ۱۶۹ میلیون افغانی تعدیل آمده‌است و باید ولسی جرگه پس از ارزیابی آنرا تصویب کند. این در حالیست که بودیجه سال ۱۳۹۹؛ ۴ صد و ۲۸ میلیارد افغانی است که از این میان ۲۸۹ میلیارد آن عادی و ۱۳۹ میلیارد آن بودیجه انکشافی می‌باشد. اما ولسی جرگه می‌گوید که این بودجه توازن ندارد. در عین حال حکومت افغانستان قبل از این اعلام نموده بود که بخاطری مبارزه با ویروس کرونا پول‌های را که به پروژه‌های انکشافی اختصاص یافته بود در این راه به مصرف میرساند. اما این اقدام حکومت با واکنش‌ها و انتقاد جدی شورای ملی روبرو شده است.

تمه لرو چې د طالب زندانیانو په ازادېدو سره به تاوتریخوالی کم شي



مخ ۵

معترضین: په میدان وردگو کې د ملي اردو له خوا اوو ملکيانو ته مرگ ژوبله اوبنتې

په میدان وردگو ولایت کې د ملي اردو له لوري توغول شوي هاوان درې ملکي کسان وژلي او څلور نور ټپيان دي. د دغه ولایت اوسېدونکو د اعتراض په ډول د وژل شويو ماشومانو جنازې د ولایت مقام مخې ته راوړې وې او د عدالت غوښتنه یې کوله. ځایي خلک وايي، پرون سهار میدان وردگو ولایت په نرخ ولسوالۍ کې د ملي اردو اړوند له يوې پوستې څخه په يوه کلي د هاوان مرمۍ توغول شوې چې له امله یې دغه مرگ ژوبله رامنځته شوې ده. د سیمې اوسېدونکو د اعتراض په ډول د کابل کندهار لویه لاره هم د څو ساعتونو لپاره تړلې وه. دا لومړی ځل نه دی چې په دغه ولایت د جگړې د ښکېلو خواوو په بریدونو کې ملکيانو ته مرگ ژوبله اوړي، بلکې تر دې وړاندې هم په ورته پېښو وې، عاملینو ته به یې جزا ورکړل شي.

Aksos Book Store

اکسوس کتابپلورنځی

کتاب‌مو د ژوند ملگری کړئ



کابل درېیمه ناحیه، د دهبوري پارک جنوبي دروازې ته مخامخ | 0798-98-9696, 0202504652 | www.aksosbookstore.af | Aksos Book Store | aksosbookstore@gmail.com

دريغ

کرونا؛ ناورين او لار ورکي حکومت

کرونا يوازې په افغانستان کې نه، بلکې په ټوله نړۍ کې يو ستر بشري ناورين رامنځته کړی دی. په هېواد کې د کرونا وېروس د پراختيا په اوج کې د دغه وېروس پر وړاندې د مبارزې په تر ټولو مهمه اداره (د عامې روغتيا وزارت) کې پراخ بدلونونه راغلي دي. په لومړي سر کې يې څو مرستيالان بدل شول او اوس تازه د دغه وزارت لپاره نوی سرپرست گومارل شوی دی. کرونا ټوله نړۍ له گواښ سره مخ کړې، خو زموږ او نړيوالو ترمنځ د دې نړيوالي بلا پر وړاندې د مبارزې په برخه کې ستر تفاوت دی.

کرونا د خلکو ژوند له گواښ سره مخ کړی، دولتي ادارې تړل شوې، نړيوال له سختو اقتصادي ستونزو سره مخ دي، خو په افغانستان کې له دې پديدې له يوې خوا سياسي استفاده کېږي او له بلې خوا د ځينو مفسدينو لپاره هغه د عوامو په خبره، په لنگه غوا بدله شوې ده. د عامې روغتيا وزارت په دې برخه کې ستر مسووليتونه لري. نه يوازې دا چې د دې پديدې پر وړاندې د مبارزې لپاره د مالي امکاناتو سم مديريت بايد وکړي، بلکې خپل ظرفيت بايد پياوړی کړي او په کار پوه کسانو ته دا چانس برابر کړي چې د دغه پديدې پر وړاندې موثر اقدام وکړي.

همدا تېره ورځ په مشرانو جرگه کې سناتورانو شکايت کاوه چې له کرونا سره د مبارزې په برخه کې په ځانگړو شوو پېسو او همدا راز شويو مرستو کې فساد موجود دی. د دغه فساد مسوول څوک دي؟ څوک بايد په داسې يوه بحراني وضعيت کې د افغانانو له حقوقو دفاع وکړي؟ دا هر څه د عامې روغتيا وزارت مسووليت دی.

د وروستيو شمېرو له مخې په هېواد کې د کرونا مثبتو پېښو شمېر تر ۱۵ زره اوښتی دی. عامې روغتيا وزارت تر دې دمه په رسنيو او مطبوعاتو کې يوازې د ارقامو په وړاندې کولو بسنه کوي. داسې اغېزمنه لار يې نه ده خپله کړې چې له مخې يې د دغه وېروس د پراختيا مخه ونېول شي. پرون هم د عامې روغتيا وزارت مرستيال وحيد الله مجروح اندېښنه وښوده چې دغه وېروس لا هم د پراختيا په حال کې دی.

اوس د عامې روغتيا وزارت مسووليت دی چې نوې رهبري يې د دغه وېروس پر وړاندې د مبارزې لپاره اړين اقدامات وکړي. يوازې په خبري کنفرانسونو دې اکتفا نه کوي. له نورو اړوندو حکومتي ارگانونو سره دې په گډه د نړۍ تجربو ته په کتو، داسې يوه حللاره وړاندې کړي چې وکړی شي رامنځته شوی ناورين کنټرول او مديريت کړي. که وضعیت همداسې روان وي، د حکومتي ادارو ترمنځ همغږي نه وي، يوازې د څو ډوډيو په وېش اکتفا وشي، بازار هم تړلی وي، خو بيا هم کرونا د پراختيا په حال کې وي، دا هر څه يو بل د خطر زنگ دی چې مسوولين بايد ورته متوجه وي.

له کرونا سره د مبارزې په برخه کې د حکومت اوسنی لار ورکۍ حالت د جدي اندېښنې وړ دی او چارواکو ته په کار ده چې ژر تر ژره دې د ناورين د مخنيوي او راتلونکو خطرونو د ختمولو لپاره عملي لارې چارې وکاروي او يا له نورو هېوادونو د مرستې او همکارۍ غوښتنه وکړي.

حتا پېش از آن که کروناوېروس جهان را گروگان بگيرد، گزارش چشم‌انداز اقتصاد جهانی ۲۰۱۹ صندوق بين‌المللی پول (IMF) قبلاً نگرانی‌هایی را مطرح و تخمین کرده بود که به دلیل کاهش رشد اقتصادی در مناطق مختلف، چشم‌انداز اقتصادی منفی خواهد بود. دلایل عمده آن مواردی چون جنگ تجارتي میان ایالات متحده و چین و برگزیت بود. در یک گزارش بانک جهانی آمده است که فقر در کشورهای شکننده یا درگیر جنگ تشدید خواهد شد و این کشورها بی‌نهایت متاثر خواهند شد، اگر اقدامات جدی روی دست گرفته نشود؛ چون دو سوم فقرای جهانی در این کشورها زنده‌گی می‌کنند. این ماجرا قبل از شیوع کووید-۱۹ بود که جهان را به حالت سکنه اقتصادی روبه‌رو ساخت. همه‌گیری مرض کووید-۱۹مطمیناً چشم‌انداز اقتصادی جهان را بدتر می‌کند و بهبود وضعیت ممکن است سال‌ها برای اقتصادهای بزرگ طول بکشد. افغانستان که در شاخص‌های درگیری منازعات به شدت در بالاترین مرتبه بین کشورهای شکننده قرار دارد، از این قاعده مستثنا نیست و تحولات خوبی را به همراه نخواهد داشت.

اقتصاد افغانستان در گزارش‌های اقتصادی جهانی مورد توجه زیادی قرار نمی‌گیرد، به این دلیل که از نظر اندازه کوچک‌تر و با اقتصاد جهانی یک‌پارچه‌تر نیست. در جریان بحران مالی جهانی۲۰۰۷ – ۲۰۰۸، اقتصاد افغانستان تقریباً تحت تأثیر قرار نگرفت، زیرا عمدتاً به کمک‌های بین‌الملل بسته‌گی داشت. حتا نوسانات و شوک‌های موجود در بازار جهانی نفت نیز مانند سایر نقاط جهان تأثیر چشم‌گیری بر کشور نمی‌گذارد. با این حال، بحثکووید-۱۹ متفاوت است و هم‌چو گلوله برفی از برف کوچ برای ضربه زدن به اقتصاد شکننده و متاثر از جنگ خطرناک‌تر اثبات شده می‌تواند.

یک تحلیل عادی از اقتصاد افغانستان از سال ۲۰۱۴ به عنوان نقطه مرجع آغاز می‌شود. قبل از سال۲۰۱۴ ، کمک‌ها به کشور سرازیر می‌شد و اقتصاد پس از سال‌ها وضعیت بد، رشد یک رقمی سعودی را تجربه می‌کرد. پس از سال ۲۰۱۴ ، اقتصاد به دلیل کاهش بی‌حد کمک‌ها، تجدید روند در خشونت‌های داخلی و بی‌ثباتی سیاسی ناشی از انتخابات ریاست جمهوری که منجر به تشکیل دولت وحدت ملی شد، متزلزل شد. اقتصاد موفق شد در سال ۲۰۱۹ در مقابل نرخ ۵ درصدی اهداف بلندپروازانه دولت با نرخ ناچیز ۲.۹ درصد رشد کند. این رشد در واقع وضعیت رکود در رشد بود؛ وضعیتی که اقتصاد در آن رشد می‌کند، اما با سرعت کندتر که باعث بی‌کاری مانند رکود واقعی اقتصادی، و منجر به کاهش مصرف عامه و کاهش سرمایه‌گذاری‌ها می‌شود.

شیوع ویروس کرونا چی پیامدی برای اقتصاد آشفته‌ی افغانستان دارد؟

◀ نوشته: شعیب احمد رحیم / مترجم: م. صابر صدیقی

کووید-۱۹ دقیقاً من‌حيث یکی از رویدادهای مهم با پتانسیل تغییر وضعیت اقتصادی، به افغانستان رسید. اولین مورد مهم «توافق‌نامه صلح در افغانستان» بین ایالات متحده و طالبان بود که در ۲۹ فبروری امضا شد. گزارش اخیر بانک جهانی وضعیت امنیتی در این کشور را به عنوان یکی از محدودیت‌های مهم برای سرمایه‌گذاری نشان می‌دهد. به همین ترتیب، صلح می‌تواند راه را برای بهبود اقتصادی رو به زوال افغانستان هموار کند. دومین رویداد، کنفرانس تعهد در مورد افغانستان است که قرار است تا اواخر سال ۲۰۲۰ برگزار شود، زیرا سال جاری چهارمین و آخرین سال کمک‌های وعده شده در کنفرانس بروکسل در مورد افغانستان که در سال ۲۰۱۶ برگزار شده بود، است. این کنفرانس به افغانستان کمک می‌کند تا تعهدات بین‌المللی را برای بازسازی افغانستان برای چهار سال آینده جلب کند. متأسفانه، شیوع کووید-۱۹ توجه را از هردو رویداد مهم کنار گذاشته و باعث شکل‌گیری بی‌اطمینانی در مورد آینده اقتصاد افغانستان می‌شود.

شیوع این بیماری، شاخص‌های اقتصادی از قبل در حال بحران را بحرانی‌تر ساخته است. به عنوان یک کشور وابسته به واردات، واردات سالانه افغانستان بسیار بالاتر از ۷ میلیارد دالر باقی مانده است، در حالی که صادرات نزدیک به یک میلیارد دالر رسیده است. اگرچه عدم توازن بین صادرات و واردات بر رشد اقتصادی تأثیر منفی می‌گذارد، اما منبع اصلی درآمد برای دولت است. سال گذشته، درآمد گمرکات حدود ۴۰ درصد درآمد سالانه افغانستان بوده است. با مقایسه درآمد‌های ماهانه گمرک، درآمد ماه فبروری ۲۰۲۰ هفده درصد کم‌تر از ماه فبروری سال گذشته بوده است. این موضوع کاهش درآمد گمرکی تأثیر اولیه کووید-۱۹ را بر اقتصاد افغانستان نشان می‌دهد، پس از آن‌که چین مجبور شد ووهان را قرنطین کند. با افزایش همه‌گیری کووید-۱۹ در ماه مارچ ۲۰۲۰ در خارج از چین، تأثیرات شدید، اقتصاد افغانستان را تحت فشار قرار داد. درآمد گمرک ماهانه ماه مارچ با کاهش حدود ۹۰ درصد مواجه شده است.

رکود تجارت مشکلاتی را برای صنایع داخلی نیز در پی دارد. بخش قابل توجهی از عوامل تولید و مواد خام برای بخش‌های تولیدی، ساخت‌وساز و خدمات داخلی توسط سکتور خصوصی تازه به پا ایستاده داستان افغانستان متفاوت است. چنین بسته‌های محرک به منابع مالی و مؤسسات قوی مالی نیاز دارند؛ عواملی که افغانستان فاقد آن‌ها است. دولت توانسته است حدود ۵۰ درصد از کل هزینه‌های خود را اداره کند، در حالی که باقی‌مانده آن توسط کمک‌کننده‌گان تأمین می‌شود. جریان‌های موجود عواید افغانستان در سال جاری کاهش می‌یابد، که توانایی دولت را در برآورده ساختن مخارج آن محدود می‌سازد. متأسفانه نهادهای کلیدی اقتصادی – از جمله وزارت‌خانه‌های مالیه، اقتصاد، صنعت و تجارت و هم‌چنین د افغانستان بانک (بانک مرکزی) – اکثراً در دوره اول ریاست جمهوری اشرف غنی توسط سرپرستان اداره می‌شدند. هنوز هم این وضعیت ادامه دارد و نهاد مهم مالی کشور، وزارت مالیه، قرار بود یک ماه پیش از طریق فرمان ریاست جمهوری به سه نهاد

مستقل تقسیم شود. با این حال، بر اساس اخبار اخیر، این تصمیم اکنون مورد بررسی قرار گرفته و شایعاتی مبنی بر عقب‌گردی آن منجر به شک و عدم اطمینان در مورد ساختار مؤسسات مالی افغانستان می‌شود.

در این زمینه، دولت گزینه‌های مختلفی دارد که می‌تواند برای به حداقل رساندن عاقبت‌های ناگوار اقتصادی کووید-۱۹ در نظر بگیرد. به عنوان یک اقتصاد متکی بر کمک‌های کشورهای امداد‌رسان، کشور باید به کمک شرکای بین‌المللی و نهادهای توسعه وابسته باشد. برای پیش‌برد فعالیت اقتصادی از طریق پروژه‌های توسعه در سراسر کشور، بودجه اقتصاد افغانستان به بودجه انکشافی بیش‌تری نیازمند است. بخش‌های زیربنایی، صحت و آموزشی می‌توانند کاندیداهای بالقوه برای هزینه کردن باشند، به ویژه در مناطق روستایی. در بخش زراعت، برای مقابله با عدم اطمینان ناشی از صادرات محصولات کشاورزی، به ویژه میوه‌های تازه، خریداری‌های دولتی با قیمت‌های مناسب می‌تواند ضررها را به حداقل برساند. سکتور خصوصی، به ویژه صنایع آسیب‌دیده، به تسویه حساب مالیاتی احتیاج دارند. دولت هم‌چنین می‌تواند با هزینه‌های سبسایدی شده خدماتی مانند برق را رایبه دهد. بدون شک هردو اقدام، بار مالی برای دولت که باید منابع مالی برای آن ترتیب و در نظر گرفته شود را افزایش می‌دهد. در این میان هم‌چنان، دولت می‌تواند برای برخی از صنایع اجازه دهد تولید را با اقدامات دقیق کنترل شده آغاز کند.

به غیر از گزینه‌های پالیسی فوق، دو راه بالقوه دیگر نیز وجود دارد که می‌تواند پرتوی امید و اطمینان را برای مبارزه با بحران در میان مردم و جامعه صنعتی-اقتصادی کشور ایجاد کند:

اول، پیش‌رفت چشم‌گیر در مذاکرات صلح بین دولت افغانستان و طالبان.

دوم، حل‌وفصل اختلافات این امر باعث می‌شود که جمع‌آوری کمک‌های مالی زمانی که کمک‌کننده‌های عمده در حال مبارزه با ضررهای انسانی و اقتصادی کشورهای خود از این بیماری هستند را آسان‌تر کند. از طرف دیگر، این امر یک محیط تشویق‌کننده برای سرمایه‌گذاری سکتور خصوصی و هم‌چنین فضای احساسات مثبت عمومی در شرایط بحرانی در کشور را ایجاد خواهد کرد.

در حال حاضر، همه‌گیری وېروس کرونا بدون جدول زمانی مشخص در افغانستان و بقیه کشورها در حال افزایش است. بنابراین، مسلماً باید توجه بیش‌تر به کمک‌های بشردوستانه باشد، که برای آن دولت، شخصیت‌های ملی و سکتور خصوصی نیاز به همکاری مشترک دارند. در این میان، دولت باید برنامه‌ریزی برای حل بحران اقتصادی آتی را آغاز کند.

په امریکا کې بشري حقونه؛ سپين پوستي پوليس تور پوستی امریکایی وواژه

تینگار کړی چې هر څوک برابر حقوق لري او بشري حقونو ته تر ټولو لومړيتوب ورکوي، خو په دغه هېواد کې د نژادي سپکاوې پېښې څو څو ځله رامنځته شوې دي. په تېرو څو کلونو کې خبري رسنيو داسې زياتې پېښې په ډاگه کړې چې د ملي لړکيو ځوانان په امریکا کې د پوليسو د زور زياتي له کړو وړو سره مخ دي او حتی بې گناه وژل کېږي. ويل کېږي چې ورته پېښې د نړۍ په نورو ځايونو کې نايابې دي. په امریکا کې نژادي سپکاوی بشري حقونو ته سخت زيانونه رسولي دي. ملي لړکي په امریکا کې د کاري فرصت، مسلکي پرمختگ، عايدانو، ښوونې، فرهنگ او ژوند په بېلابېلو ساحو کې ټيټ مقام لري، په تېره بيا د عدليې

کول چې ساه يې بنده ده، تنفس نه شي کولی، خو پوليس خپل تشدد ختم نه کړ او په پای کې يې ساه ووتله.

د اړوندو وېډيوگانو له خپرېدو وروسته، په امریکا کې زرگونو کسانو لاريون وکړ او لاريون کوونکي د پوليسو د زور زياتي له کړو وړو سره مخامخ شول، د دوی غوسه يې راوپاروله او د پوليسو ياد کړه وړه په امریکا کې د لاسخت قهر سبب گرځېدلي دي. بېلابېلو خواوو په جلا جلا توگه د پوليسو د زور زياتي پر کړو وړو ښوکې وکړې او له حکومته يې کلکه غوښتنه وکړه چې اړوندو پوليسو ته بايد سزا ورکړي. امریکا کېدوال مېشتی هېواد دی او د بېلابېلو قومونو او ملتونو وگړي پکې اوسېږي. که څه هم امریکا تل پر دې



◀ ليکواله: غوثې

د چين ميډيا گروپ د پښتو څانگې خبرياله؛

په امریکا کې يو افريقايي الاصله امریکايی د سپين پوستي پوليس د تشدد له امله مړ شو او دغه نژادي سپکاوی د امریکا بشري حقونو ته زيان رسوي. پر ځايي وخت د مې په ۲۷مه د امریکا د مينيسوټا ايالت په اپوليس ښار کې د پوليسو د زور زياتي پرضد لاريون وشو او وروسته اورلگېدنه رامنځته شوه. لامل يې دا دی چې د رواني مياشتې د ۲۵مې په ماښام، د گبورگ فوليد په نوم يو افريقاييالاصله امریکايي د جعلي نغدو پيسو د کارولو په تور د سپين پوستي پوليس لخوا ونېول شو، پوليس هغه چپه کړ او پر ستوني يې ورته زنگون کېښود، که څه هم هغه غږونه

د افغان کډوالو د ډوبېدو پېښه او پر ایران-افغان اړیکو یې اغېزې

لیکنه: د ستراتيژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز

د راپورونو له مخې، د روان کال د ثور میاشتې په ۱۲ مه یوشمېر افغان کډوال چې په غیر قانوني توګه د ایران پولې ته اوښتي وو، د ایران د پوله ساتو ځواکونو لخوا په دهانه ذوالفقار سیمه کې ونیول شول. دا افغانان له ځورونې او شکنجې وروسته په بې رحمۍ سره سیند ته ګوزار شوي وو. د دغه غیر انساني عمل پر وړاندې په سیمه ییزه او نړیواله کچه سخت غبرګونونه راپورته شول، افغان حکومت وویل چې دا ډول عمل د بښلو وړ نه دی او د څېړلو لپاره یې باصلاحیته پلاروی ټاکلی دی.

ایران ته د افغان کډوالو هجرت د روسي لښکرو له تېرې سره سم پیل شو چې اوسمهال نږدې یو میلیون ثبت شوي او نږدې دوه میلیونه ثابت کډوال په ایران کې مېشت دي. د تېرو لسيزو په اوږدو کې ډېر ځله افغان کډوال په ایران کې د تاوتریخوالي او ځورونې ښکار شوي، وهل ټکول شوي او وژل شوي هم دي، د افغان کډوالو پر وړاندې د ایرانیانو کرکه او ناوړه برخورد وړاندې هم ډېر ځله په هېواد کې دننه او د باندې غبرګونونه پارولي وو، خو افغان حکومت، ایران او نړیواله ټولنه په دې نه ده توانېدلې چې په ایران کې له مېشت افغان کډوالو څخه په سمه توګه دفاع وکړي او له خپلو لومړنیو انساني حقونو یې برخمن کړي.

ایران او افغان کډوال

افغان کډوال په ایران کې د لسګونو کلونو مهاجرت په لړ کې، وار په وار د ایراني امنیتي مقاماتو له خوا د ځورونو او تبعیض ښکار شوي دي، د بشري حقوقو د نړیوال سازمان په وینا، هغه افغانان چې په ایران کې ثبت هم دي، یوازې د محدودو، سختو او کمې مزدورۍ لرونکو دندو او کارونو اجازه ورکول کېږي. کډوالو ته تعلیم، واده او له انساني حقونو څخه د خپلې دفاع په برخه کې محدودیتونه رامنځته شوي، زرګونه افغانان په زندانونو

د پېښې جریان
د ۱۳۹۹ لمريز کال د ثور د میاشتې په ۱۲ مه، ۵۰ افغانان چې غوښتل یې د کار په موخه له پولې څخه ایران ته واوړي، د ایران د پوله ساتو ځواکونو له لورې نیول شوي، چې له سختو شکنجو وروسته د هریرود سیند ته غورځول شوي، د پېښې له شاهدانو څخه یوه تن د فرانس ۲۴ خبري شبکې ته ویلي: «موږ د ۵۰ په شاوخوا کې کسان وو، په موږ کې سپین ږيري او ماشومان هم وو، په پېړیو مو ځانونه تړلي وو او د هریرود له سیند څخه پورې وتو چې د ایران پوله ساتونکو ونیولو، یوه شپه یې په پوسته کې وساتلو، بیا یې موږ ته په سپکو سپورو پیل وکړ. موږ یې لوڅې نڅا ته اړ کړو، په لغتو او د ټوپکو په قنداغونو یې ووهلو، بیا یې په لوی بس کې بار کړو، د سید غارې ته یې بوتلو او ویې ویل چې له سینده بیرته پورې وړی، که نه په ډزو مو وژنو. د اخطار په شکل یې هوایي ډزې هم وکړې، مونږ د مرګ له وېرې له سینده پورې وتل پیل کړل، په موږ کې د اکثرو لامبو نه وه زده، د سیند څپې هم قوې وې، ایراني ځواکونو خنډ او ملګري مې په سیند لاهو شول.»

د ایراني ځواکونو له لورې دغه زړه بونوونکي عمل توند غبرګونونه راپارول. د افغانستان د بهرنیو چارو سرپرست وزیر محمد حنیف اتمر د یادې پېښې په اړه خواشیني څرګنده کړې او له هر رنګه ډیپلوماتیکو لارو یې د څېړلو وعده وکړه، د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپو هم د پېښې په اړه غبرګون ښودلی او ویلي یې دي: «افغان مقامات هڅوم چې پراخې پلټنې وکړي او د دې پېښې له عاملانو سره حساب کتاب وکړي.»

د دې ترڅنګ د جنوبي او مرکزي اسیا په چارو کې د امریکا د بهرنیو چارو وزارت مرستیالي ایس ویلز هم د پېښې په اړه څرګندونې کړې او ویلي یې دي: «له افغان کډوالو سره د ایران د بې رحمانه چلند او ناوړه استفادې په اړه چې په دغه راپور کې ادعا شوې، وحشتناکه ده، موږ په دې اړه د هر اړخیزو څېړنو څخه ملاتړ اعلانوو.»
طالبانو هم د یوې اعلاميې په خپرولو سره یاد اقدام ظالمانه بللی او له ایراني حکومته یې غوښتي چې د کډوالو سره د ترحم، اسلامي اخوت او ګاونډیتوب د

اصولو سره سم چلند وکړي. په افغانستان کې دننه هم سیاسي او ټولنیزو ډلو، ولسي او مدني شخصتونو، د ایراني مقاماتو د دې ناوړه چلند په کلکه غندنه کړې او هغه یې د نه منلو بللی دی. افغان دولت ویلي چې د پېښې د پلټنې لپاره یې له ایران سره په ګډه پلاروی ټاکلی چې په ۲۴ د ثور یې خپلې پلټنې په یاده سیمه کې پیل کړې او ویلي یې دي چې پېښه به د قربانیانو د کورنیو لپاره تر تامینولو په جدي ډول تقیب کړي.

د پېښې لاملونه

په ایران کې د افغانانو پر وړاندې تبعیض د دوو اړخونو له خوا ترسره کېږي؛ لومړی د ایران دولت دی چې افغانان له پارکونو او ځینو سیمو منع کوي، د تحصیل پر وړاندې یې محدودیتونه را منځته کوي، د سپکاوي او تاوتریخوالي له لارې یې د هېواد پرېښودو ته مجبوروي. دویم ځایي خلک دي چې په کورونو، لارو او په سړکونو کې افغانان ځوروي، د کار اجوره یې نه ورکوي او هېواد او قوم ته یې سپکاوی کوي.

د ځینو شنونکو په اند، د ایرانیانو لخوا د افغانانو پر وړاندې رقابت، نژاد پالنه او قوم پالنه ددې لامل شوې چې د دواړو هېوادونو د خلکو ترمنځ اجتماعي روابط متاثره کړي، ایرانیان د افغانستان ناوړه حالاتو ته په کتو، غواړي افغانانو ته خپل عظمت وښيي او د ځورونې، سپکاوي او تاوتریخوالي له لارې ورته د کمتری احساس ورکړي.

ښایي چې د ایران کمزوری کېدونکی اقتصاد هم ددې لامل دی چې د افغانانو پر وړاندې تبعیضی چلند کې زیاتوالی راشي. په تېرو لسيزو کې ایران د امریکا لخوا له بېلابېلو اقتصادي بندیزونو سره مخ شو، چې له امله یې د دغه هېواد اقتصاد وځپل شو. د ایران حکومت په وینا، حکومت یې د بندیزونو په شتون کې د دې توان نه لري چې مهاجرین ومني او اداره یې کړي. همداراز د ایران لخوا ترسره شوې څېړنې ښيي چې د افغانانو شتون په هېواد کې د کارونو په شتون منفي اغېزه لري او د هېواد په ټولو سکتورونو کې کاري پوستونه له کمبود سره مخي کړي.

پایله

د ایران لخوا د وروستیو اقداماتو او

همدارنګه نورو تبعیضونو او تاوتریخوالو ترسره کول کولای شي د سیمې په سیاسي او اقتصادي پالیسیو ژورې اغېزې ولري، کوم ډول چې د دواړو اړخونو د خلکو او دولتونو ترمنځ واټن رامنځته کيږي، د وګړیو په سینو کې نفرت او کرکه رامنځته کېږي، هماغه ډول د هېوادونو سیاسي نظریات او اقتصادي اړیکې هم رخ پیدا کوي.

د وروستی پېښې عاملین ممکن د افغان حکومت د ضعف او ناکامه ډیپلوماسۍ له امله د عدالت غېږ ته ونه سپارل شي، خو دا او ورته پېښې به ضرور د دواړو ګاونډیو هېوادونو ارتباطات کمزوري کړي. افغان حکومت له یو زیات شمېر مجبوریتونو سره سره، بیا هم د امریکا او ایران په شخړه کې تر اوسه بې پری پاتې شوی. که د ایران دولت د دې پېښې شفاهه پلټنه ونه کړي او د هغې په خاطر له افغان ولس نه بښنه ونه غواړي، کیدی شي د افغانستان لخوا د اعلان شوې بې طرفي کچه راښکته او امریکې ته د ایران پر وړاندې د افغان حکومت د لمسولو پلمه په لاس ورشي. د دې نه وړ هاخوا، د هریرود سیند ټول وژنه یوه حقوقي او جنایي پېښه هم ده چې حق العبدی جنه لري. هېڅوک هم نشي کولای د متضررینو د ژوند حق د حادثې مرتکبینو ته ور وښيي. ایراني مقامات که نور هېڅ شي ته تیار نه وي، نو لږ تر لږه د وژل شویو افغانانو دیت (د وینې بیه) خو باید د هغوی کورنیو ته پرې کړي.

په داسې حال کې چې سیمه له مخکې نه د امریکا-ایران د کشمکشونو په وجه له یوې خوا او په افغانستان کې د روانې جګړې په خاطر له بلې خوا کړکېچنه ده، دا ډول پېښې د هېڅ یو ګاونډي هېواد (ایران او افغانستان) په ګټه نه دي. دا ډول اقدامات نه یوازې غیر انساني کړنې دي، بلکې د دواړو هېوادونو د اقتصادي او سیاسي اړیکو د کمزورتیا سبب کېدای شي، نو د دواړو هېوادونو مشران باید په ګډه هڅه وکړي تر څو له یوې خوا د پېښې عاملین ژر تر ژره په ګوته او سزا ورکړي شي او له بله اړخه د دواړو هېوادونو د خلکو او دولتونو ترمنځ د انساني همدردۍ، غوره ګاونډیتوب او ګټورو سیاسي او اقتصادي اړیکو د ساتلو لپاره ګډ کار دوام ومومي.

د سولې د هڅو پر چټکتیا ټینګار؛

سناتوران وايي، ژر تر ژره دې بين الافغاني خبرې پيل شي



کړي. سره له دې چې افغان حکومت او طالبانو د یو بل د زندانیانو د خوشي کولو لړۍ چټکه کړې، خو د تاوتریخوالي د کموالي کوم څرګ نه لګي. د اختر په مناسبت رامنځ ته شوی اوربند پای ته رسېدلی او دواړو لورو په

خبرې ژر پیل شي. دوی د ولسمشر غني تر څنګ له طالبانو هم غواړي چې نور دې تاوتریخوالی کم کړي او د افغانانو غوښتنو ته دې پام وکړي. بلخوا افغان حکومت هم دا تمه لري چې طالبان به د زندانیانو په خوشي کولو سره د تاوتریخوالي کچه کمه

مشرانو جرګه د سولې د هڅو د لا چټکتیا غوښتونکي ده. د مشرانو جرګې غړو د ډاکټر عبدالله عبدالله په مشرۍ د ملي مصالحې عالي شورا له جوړېدو هرکلی کوي، خو تر څنګ یې د دې غوښتونکي دي چې د سولې هڅې چټکې او بین الافغاني

ځواکونه دې تاوتریخوالی کم کړي، د سولې لپاره دې نرمښت وښيي او د زندانیانو د خوشي کولو لړۍ دې چټکه کړي. د اکبر ستانکزي په خبره: «(زموږ غوښتنه له حکومت، په تېره له ولسمشر اشرف غني دا ده، چې د سولې مذاکرات ژر تر ژره پیل کړي، همدا راز د بندیانو په خوشي کولو کې دواړه لوري باید نرمښت وښيي او دا لړۍ چټکه کړي)».

د مشرانو جرګې غړي وايي، که د سولې هڅې خنډېږي، نو ښایي په هېواد کې تاوتریخوالی ډېر شي او ګڼې وسله والې او نړیوالې ترهګرې ډلې خپل فعالیتونه پیاوړي کړي. دوی وايي چې همدا اوس هم د هېواد په شمالي ولایتونو کې داعش ډلې یو ځل بیا د کسانو جلب او جذب پیل کړي او هڅه کوي خپلې لیکې له سره تنظیم کړي.

بلخوا افغان حکومت بیا وايي، دوی تمه لري چې د زندانیانو په خوشي کولو سره طالبان تاوتریخوالی راکم کړي او جګړې ودروي. د ملي امنیت شورا ویاند جاوید فیصل ویلي چې دوی به د ولسمشر غني د فرمان له مخې دوه زره طالب زندانیان خوشي کوي، خو دا اوس د طالبانو مسوولیت دی چې جګړې کمې کړي او د بین الافغاني خبرو لپاره تیارې وښيي. تر دې وړاندې طالبانو د افغان حکومت له لورې د زندانیانو د خوشي کولو هرکلی کړی و او په مقابل کې یې د حکومت ځینې زندانیان خوشي کړي وو.

نښتو کې یو بل ته درنه مرګ ژوبله اړولې ده. د ملي شورا غړي بیا د سولې په برخه کې د هڅو پر چټکتیا ټینګار کوي. سناتورانو تېره ورځ د مشرانو جرګې په غونډه کې د خبرو پر مهال وویل چې بین الافغاني خبرې دې ژر پیل شي او روان تاوتریخوالی دې ودرول شي. دوی پر حکومت او همدا راز طالبانو غږ کړی چې د افغانانو غوښتنو ته درناوی وکړي، سولې ته لومړیتوب ورکړي او اوربند ته تیار شي.

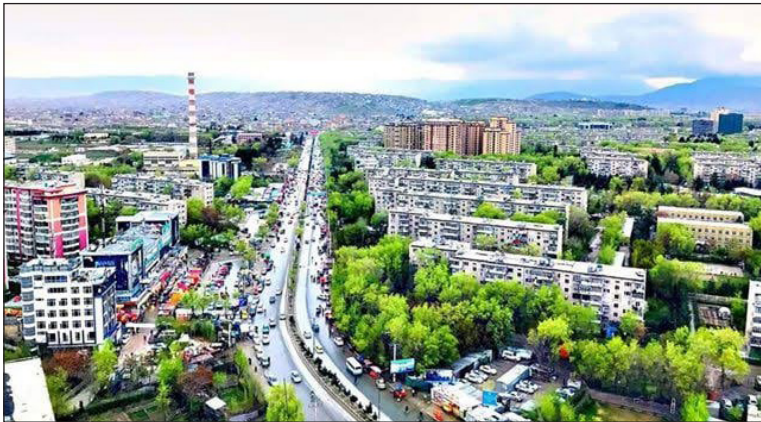
د مشرانو جرګې غړی گل احمد عظیمي د ډاکټر عبدالله او ولسمشر غني ترمنځ جوړجاړي ته په ښه سترګه ګوري او وايي چې دا به د سولې لپاره ګټور اقدام وي. د ده په وینا: «(د مشرانو ترمنځ سیاسي توافق د سولې لپاره کار اسانه کړ. اوس دې دواړه سولې ته کار وکړي، د سولې هڅې دې چټکې کړي)».

د مشرانو جرګې بل غړی محمود خاکبریزوال هم وايي چې اوس باید د حکومت مشران د سولې لپاره کار وکړي؛ ځکه سیاسي اختلافات یې پای ته رسېدلي او تر دې د ډېر وخت په شخصي ناندريو نه ضایع کوي. د ده په خبره: «(دواړه دې د سولې لپاره کوتلې ګامونه واخلي. اوس د سولې لپاره هر څه چې لازم دي باید دوی یې ترسره کړي، هغه څه دې وکړي چې د ملت په ګټه دي)».

د مشرانو جرګې دویم مرستیال بیا پر دې ټینګار کوي چې باید طالبان او افغان

د کابل ولایت پېژندنه

حشمت الله نوري



کابل ولایت د هېواد په مرکزي زون کې موقعیت لري، چې مرکز یې کابل ښار دی او د افغانستان پلازمېنه گڼل کېږي. دغه ولایت په شمال لوېدیځ کې له پروان، په شمال ختیځ کې له کاپیسا، په ختیځ کې له لغمان، په سوېل ختیځ کې له ننگرهار، په سوېل کې له لوگر او په سوېل لوېدیځ کې له میدان وردگو ولایت سره گډه پوله لري.

د دغه ولایت پراخوالی ۴۵۸۵ کیلومتره مربع او تر نیمایي زیاته برخه یې (۵۶.۳٪) غرونو او نا همواره غونډیو پوښلې ده، په داسې حال کې چې ۳۷.۷٪ سلنه یې هواري ځمکې دي. په ۱۳۹۱ لمريز کال کې د احصایې مرکزي ادارې د دغه ولایت د وگړو شمېر نږدې ۳۹۵۰۳۰۰ تنه اټکل کړی و. کابل د افغانستان اقتصادي او فرهنگي مرکزی دی، چې د سمندر له کچې یې لوړوالی ۱،۸۰۰ متره دی، چې په تنگو او باریکو لارو د هندوکش غرونو او کابل سیند په اوږدو کې موقعیت لري.

دا ښار د کندهار، هرات او مزار ښارونو سره په ټول هېواد کې د غځېدلي حلقوي سرک له لارې نښلول شوی او د دې ترڅنګ د پېښور ښار پر لور د جلال اباد لویې لارې اصلي مسیر دی. کابل دغه راز گڼ شمېر تاریخي ځایونه، جوماتونه، زیارتونه، بڼونه، مشهورې دروازې، مشهور شاعران او لیکوالان هم لري.

دغه ولایت په خپله غېږ کې تاجکو، پښتنو او هزاره او نورو قومونو ته ځای ورکړی او خلک یې تر ډېره په دري او پښتو ژبو خبرې کوي او سني مذهب دی، خو ځینې اهل تشیع، هندوان او سیکان هم پکې اوسېږي، چې په ځانگړې ډول په مرکز کې یې مېشت دي. د دغه ولایت مشهورې دروازې له، دروازه سفید، لاهوري دروازه، گذرگاه دروازه او سردار جان خان دروازې څخه عبارت دي، د دې ترڅنګ د خیرخانې او ارغندی کوتلونه هم لري. کابل له ۱۰۵۳ کلیو او ۱۴ ولسوالیو (ده سبز، چهار اسباب، پغمان، موسهې، قره باغ، استالف، فرزه، کلکان، گلدره، میربچه کوټ، سروبي، بگرامي، خاکجبار او شکردرې) څخه جوړ شوی، د دې څنګ کابل ښار هم ۲۲ ناحیې لري. د کابل سیمې د څلورو فصلونو په درلودو سره وچ اقلیم لري او د باران کلنی اندازه یې د وري او غويي په میاشتو کې ۴۰۰ ملي مترو ته رسېږي. په ژمي کې یې د حرارت درجه له ۱۵- او ۲۰- وي، په داسې حال کې چې په اوږي کې یې درجه ۱۵+ او ۳۸+ ده.

د ژمي مرغومي میاشت پکې تر ټولو ډېره یخه گڼل کېږي، چې د تودوخې منځنۍ کچه یې ۱۲- او تر ټولو گرمه هغه یې د زمري میاشت ده، چې د تودوخې منځنۍ درجه پکې ۳۵+ ته رسېږي. کابل د دې تر څنګ د لاجوردو او یاقوتو په څېر قیمتي ډبرې هم لري. د کابل اقلیمي وضعیت (اب و هوا) د هېواد د عمومي وضعیت تابع ده، څرنګه چې افغانستان

ولایت کې ۴۳۷ ښوونځي، چې له دې ډلې یې ۲۲۵ لومړني ښوونځي، ۷۸ یې منځني ښوونځي او ۱۲۵ یې لېسې دي، په ټولو ولسوالیو کې فعالیت لري او له کومې جدي ستونزې سره هم نه دي مخ شوي.

د کابل ولایت په کچه ۲۳۵ ښوونځي ودانۍ نه لري او د ۲۴ نورو ښوونځیو ودانۍ تر کار لاندې دي، خو لا هم د دغه ولایت د ۱۷۰ ښوونځیو زده کوونکي تر څېمو او د ۲۳ نورو بیا په کرایې کورونو کې فعالیت کوي. په دغه ولایت کې د ۸۶۵۵۵ نجونو په گډون ۲۵۳۷۷۲ زده کوونکي زده کړه کوي، چې د تدریس چارې یې د ۵۵۹۹ ښوونکو له خوا چې ۱۶۲۹ یې ښځینه دي، منځته وړل کېږي.

د لوړو زده کړو وزارت د معلوماتو له مخې، اوسمهال (۱۳۹۲ کال) په ټول هېواد کې ۳۱ دولتي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو ۸۰ خصوصي موسسې او پوهنتونونه فعالیت لري.

د سرچینې په وینا، ۱۵۰ زره محصلین د لوړو زده کړو په دولتي موسسو او پوهنتونونو او نږدې سل زره نور بیا په خصوصي پوهنتونونو کې زده کړه کوي، چې ۲۵ سلنه یې نجونې جوړوي.

د کابل ولایت ۹۰ سلنه وگړي له برېښنا څخه برخمن دي او ۶۰ سلنه سرکونه یې هم پاخه شوي، خو پاتې نور یې لا هم خام دي. کابل یو کرنیز ولایت دی، چې د ۹۰ سلنه خلکو اقتصاد یې په کرنه او مالدارۍ ولاړ دی.

د دغه ولایت کرنیز محصولات له غنمو، وربشو، جوارو، پیازو، کچالو، انگورو، مڼو، زردالو او الو بالو په څېر مېوو څخه عبارت دي، چې نورو ولایتونو او بهر ته صادرېږي. د کابل ۱۲۵۵۶۳ هکتاره ځمکه کرل کېږي او د کروندگرو شمېر یې له ۶۰ زرو څخه زیات اټکل شوی دی. همدارنګه

نږدې یو میلیون څاروي هم، چې له وزو، پسونو او غواگانو څخه عبارت دي، په دغه ولایت کې شته.

په دغه ولایت کې ۱۳۴ ټولنیزې خبري رسنۍ شته چې د (خبري اژانسونو، ټلوویزیونونو، راډیوګانو، ورځپاڼو، اونیزو او څلوارلس ورځنیو (جریدو، میاشتینو او مجلو) څخه عبارت دي، تر نورو ولایتونو د پام وړ پرمختګ کړی دی.

اوسمهال په دغه ولایت کې ۳۰ ټلوویزیوني کانالونه، ۳۴ راډیويي دستګاوې، ۱۴ ورځپاڼې، ۲۷ اونیزې، ۴ څلورلس ورځنۍ، ۴ میاشتینۍ، ۴ مجلې او اته خبري اژانسونه فعالیت لري.

د مخابراتو او معلوماتي ټکنالوژۍ وزارت د معلوماتو له مخې، اوسمهال د ټول هېواد په کچه ۳۴ ټلوویزیونونه په کابل، ۵۲ سیمه ییز ټلوویزیونه په ولایتونو، ۶۱ راډیويي پروگرامونه په کابل او ۱۵۶ په ولایتونو کې موجود دي.

د کابل له هسکو ټیټو ډک سیاسي تاریخ د نړۍ ډېری پوهان حیران کړي؛ ځکه چې دغه ولایت تل د جگړو او تصادفاتو ډگر و او له ویاړه ډک تاریخ یې هېڅ وخت د هېرېدو نه دی.

کابل ښار د اسمایي غره او شیر دروازې په لمنو کې د کابل سیند پر دواړو غاړو ودان شوی دی، چې د سمندر له کچې نږدې شپږ نیم زره فوټه لوړوالی لري.

په پخوانیو زمانو کې د کابل گرد چاپېره دېوالونه هم تاو شوي وو، چې د کابل ښار د ناحیو اړیکه یې د دغه ښار له اوو دروازو سره ټینګه کړې وه. نن هم د دغو دېوال ښې په اسمایي غره او شیر دروازه کې د کابل د پخواني تاریخي عظمت شاهدي ورکوي. کابل د هېواد په تاریخي او خورا لرغونو ښارونو کې راځي، چې د ژوند گڼې بېښې، لوړې ژورې یې لیدلې دي. دا چې د ختیځ شمال او سوېل لوېدیځ په سوداگریزه څلور لارې پروت دی، نو سوداگریز اهمیت یې لا زیات شوی. د رېگوېدا په لرغوني کتاب کې دغه ښار ته د «کېسېها» نوم اخیستل شوی، چې لرغونتیا یې د بلخ او بامیانو له لرغونو ښارونو سره سیالي کوي.

د یوویشتمې پېړۍ تجارت

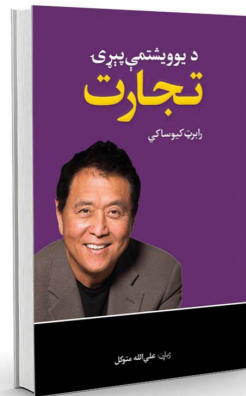
© لیکوال: رابرت کیوساکي

© ژباړن: علي الله متوکل

لومړۍ برخه

د راتلونکي واگې په لاس کې واخله!

دویم څپرکی



ماسراتي فکر

اوس هغه یوښتنه بیا کوم: ((چېرته ژوند کوي؟)) اوس به تاسو د پیسو گټلو له یوه کونجه بل کونج ته په بدلېدو پوهېدلې یئ. دا یوازې د پیسو گټلو بېل جوړښت نه دی، دا د ژوند یو بېل عمل دی.

هو، دا ټوله د کاروبار په اړه ده. خو یوازې کاروبار هم نه دی. کاروبار یې بهرنی اړخ دی. ټانګه چلوونکی که د سیالی په ماسراتي موټر کې کینوي، نو سیالي نشي گټلای. مهارت، زده کړې او تر ټولو زیات د سیالی فکر درلودلو ته اړتیا ده.

د یوویشتمې پېړۍ د تجارت یو ښه والی دا دی چې ټولې تجارتي زمينې درته برابرې شوي دي.

د ټولو کارونو د سرته رسولو مسؤلیت ستاسو په لاس کې دی، تاسو باید له ځانه پرته بل څوک ملامت ونه گڼئ. ټول کار هم باید یوازې خپله ونه کړئ، لکه ما چې خپل تجارت یوازې په خپله راپورته کړ. د یوویشتمې پېړۍ د تجارت یو ښه والی دا دی چې ټولې تجارتي زمينې درته برابرې شوي دي او ستاسو د بريالیتوب لپاره ښه تجربه لرونکي مشران شته.

خو پام چې تېروتنه ونه کړئ. که ستا د بريالیتوب امکان وي، نو یوازینی کس ته یې چې بریا ته به ځان رسوي او د دې لپاره د یوه متنشېب په څېر فکر کولو ته ضرورت لري. که داسې فکر ونه لرې، نو که کاروبار دې هرڅومره بريالی وي یا هرڅومره ښه ښوونکي ولرې، پایله به خورا ستونزمنه وي.

د دې کتاب په دویمه برخه کې چې پر کوم کاروباري جوړښت بحث کوو، هغه د ماسراتي موټر په څېر دی او ته یې موټروان یې. ته تر ټولو لومړی او اړین یې. ایا د موټر چلولو ته تیار یې؟ څه چې اړین دي، ایا ته هغه په ځان کې لرې؟

شپږم څپرکی

۶. د واک اخیستلو وخت رارسېدلی دی!

(۱۹۸۵م) کال و. زه او مېرمن مې (کېم) بې کوره او بېکاره وو او د سپما ساتلې پیسې مو هم بيخي لږ را پاتې وې. کريدیت کارتونه مو هم ټول مصرف کړي وو. په خپل زاړه نسواري رنگه موټر کې اوسېدو، د هغه چوکۍ زموږ د ويدېدلو ځايونه وو. وروستۍ اونۍ چې په خپل موټر کې ويدېدلو، دغه ترخه حقيقت ورو ورو اغېز راباندې وکړ چې موږ څوک يو، څه کوو او کوم لوري ته ځو.

کله چې مو يوه ملگرې له دې بد حالته خبره شوه، د کور په تلخونه کې يې يوه کوټه راوړه. دوستان مو چې خبر شول، هر يوه به لومړی دغه خبره کوله: ((ولي خان ته يو کار نه پيدا کوئ؟)) اول مو هڅه کوله چې هغوی پوه کړو؛ خو زموږ په دلايلو د خوش باوره خلکو قانع کول ډېر سخت وو. يو داسې کس چې دندې لرلو ته ارزښت ورکوي، په دې د هغه پوهول چې ولې بايد دنده ونه لرو، ډېر سخت دي.

يو دوه ځله مو د يو څو دارلو گټلو لپاره لنډمهاله کارونه وکړل. له دې کارونو مو موخه يوازې د گېډو ډکول وو او هغه موټر ته مو تېل پيدا کړل چې د کور گټه مو ترې اخیسته. دا خبره بايد ومنم، د ډېر سخت شک پر مهال به د يوې ډاډه او مصئونې مياشتنۍ تنخوا لرونکې دندې فکر راته پيدا کېده؛ خو مصئونو او ډاډه دنده زموږ موخه نه وه، نو مقاومت مو کاوه. موږ هر وخت يوه ډاډه، مصئونو او ښه تنخوا لرونکې دنده پيدا کولی شوای. ځکه زه او مېرمن مې دواړه له پوهنتونه فارغ، د کاري وړتيا خاوندان او د ښه کاري وجدان لرونکي وو. خو موږ خوندي او ډاډه دنده نه غوښته، بلکې د اقتصادي ازادۍ په لټه وو. موږ په (۱۹۸۹م) کې ميليونران وو.

ډېر خلک وايي: «پيسې، پيسې گټي.» موږ په څلورو کلو کې له بې کورۍ څخه ميليونران شوو او په وروسته پنځو کلو کې مو اقتصادي ازادي ترلاسه کړه. په پيل کې مو هېڅ پيسې نه درلودې. پوروري هم وو او چا پيسې هم نه راکولې. لوړو زده کړو هم مرسته نشوې کولای. لوړي زده کړې يوازې د عمومي کارونو لپاره په درد خوري. دا زده کړې د هغو خلکو لپاره نه دي چې د شتمنېدو په لټه کې وي.

که د پيسو گټلو لپاره پيسې او لوړې زده کړې اړينې نه دي، نو څه شی اړين دي؟ هيله، اراده، د زړه زده کړې هيله او پر دې پوهېدل چې د گټې لپاره له هغو څلورو کونجونو څخه کوم کونج زما لپاره دی. بس، دغه اړين شيان دي.

دوام لري...

په کورنۍ کې ښه چلند مو ژوند ښایسته کوي

ژباړه: حمیدالله حمیدي



له مخې پر مخ نه ځي، نو لاهم وخت لری چې خپل ځان جوړ کړی تر څو له پاتې ژونده خوند واخلي.

څه باید وکړی؟ تاسو پر دې پوهېږئ چې مینه گستاخي نه، بلکې د ښه ژوند لپاره تر ټولو غوره لاره ده. که په ریښتیا هم له خپلې مېرمنې سره مینه لری، نو ضرور باید له هغوی سره د معاشرت آداب هم زده کړی. د دې کار لپاره تر ټولو مخکې له هغو کارونو لاس واخلي، چې د مېرمنې د خپگان او آزار سبب مو گرځي.

په دغه ځای کې درې شیان دي، چې له تاسو سره مرسته کوي تر څو له مېرمنې سره مو د معاشرت آداب زده کړی:

۱- له مېرمنې سره مو داسې چلند وکړی چې تاسو یې هم د کولو تمه ترې لری. ۲- کله چې تاسو له کور بیرون، په ټولنه، کاري محیط، له نږدې ملگرو سره څه ډول چلند کوئ، په کور کې هم په هماغه ډول خندان او مینه ناک اوسئ.

۳- هغه څه چې مخکې مو مېرمنې در څخه غوښتي، تر اوسه مو نه دي تر سره کړي، بیا ترې وپوښتئ. دغه څه هم ورسره شریک کړئ او قناعت ورکړئ چې غوښتنې یې باید په داسې حد کې وي چې ستاسو له وسې سره پوره وي، ډاډه یم کله چې له خپلې مېرمنې سره په سم ډول چلند وکړئ، په هر ډول درسره گزاره کوي؛ ځکه چېرته چې خوښي وي، هلته بیا مادياتو ته دومره ارزښت نه ورکول کېږي او معلومه خبره ده، چې خوښ ژوند په ډېر پیسو او مادياتو کې نشته، یوازې مور خپله کولای شو، چې د ځان لپاره د خوښ ژوند زمينه برابره کړو او بس.

ځانگړې ډول له خپلې مېرمنې سره؛ ځکه هغه ستاسو د ژوند شریکه ده. که تاسو د خپل ژوند له شریکې سره ښه اړیکه ونه لری، نو مه هېرئ چې له خپل ژوند څخه په هېڅ صورت سره خوند نه شی اخیستی او بالاخره دا څه د دې سبب کېږي، چې اولادونه به مو هم په ښه روحیه نه وي روزلي او ان ډېری وخت کېدای شي ستاسو په کورنۍ کې د درز لامل وگرځي. د دې لپاره، چې پوه شی تاسو په خپل کور کې له مېرمنې سره په اصولو او ادبي معاشرت په چوکاټ کې خبرې او چلند کوی کنه، باید دې پوښتنو ته ځوابونه وواځئ:

مېرمن مو ستاسو د خبرو او ورځني چلند په اړه څه احساس لري؟

ستاسو چلند ستاسو د مېرمنې پر ځان باور باندې څه اغېز لري؟

مېرمن مو د یوه نعمت په سترگه درته گوري او که په شتون مو شرمېږي؟

دغو پوښتنو ته په ځواب ورکولو سره به درته جوته شي چې تاسې څه ډول کس یی. که پوه شوی، چې تاسو په سم ډول له خپلې مېرمنې سره د معاشرت د ادابو

چې د نارینه وو په نسبت ښځې څو چنده پر خپلو مېرونو مهرباني دي. کېدای شي ځینې وخت د مېرمنې لخوا هم له خاوند سره بد چلند وشي، خو په گډ ژوند کې دا هر څه ممکن دي او باید د دواړو ترمنځ د خبرو له لارې جوړجاړی وشي، مشهوره خبره ده چې وايي: «که یو کس د بام پر سره یوازې ژوند کوي، بهتره دا ده چې له یوې ژبورې ښځې سره تر چټ لاندې ژوند وکړي». مېرمنو ته هم لازمه ده چې تل د خپلو خبرو واک په خپل لاس کې واخلي، تل متین او با وقاره اوسئ. د یوه نارینه لپاره لازمه ده چې هر ځای ته په کتو سره خبرې وکړي او خبرې یې د دې سبب نه شي، چې خدای مه کړه د چا د آزار سبب وگرځي.

که په کور کې په غوسه وی، خو کله چې دروازه ټک ټک کېږي، ژر تر ژره باید د خپلو خبرو لهجې ته بدلون ورکړی او په ډېره نرمه او له مینې څخه په ډکه لهجه او خلاصه ټنډه له راغلي کس سره خبرې وکړی. له دې لیکنې څخه مو موخه دا ده، چې له هر چا سره باید د خبرو کولو ځانگړی طرز په پام کې ونیسئ، په

ډېری کسان کله چې په ټولنه او یا هم کاري محیط کې وي، له خلکو او خپلو همکارانو سره ډېر په زړه پورې، صمیمي او له مینې ډک چلند کوي چې له نېکه مرغه دا یو ښه عادت دی او په دې سره یې ورځ تر بلې د ملگرو شمېر هم زیاتېږي، خو له بده مرغه کله چې دغه کسان کورته ننوځي، دا هر څه له دروازې بهرون پرېږدي، داسې رفتار او خبرې کوي چې په یوه ډول نه یوه ډول یې د مېرمنې د آزار او خپگان سبب گرځي. ډېری وختونه دا خبرې ان د بې ادبۍ تر حده رسېږي، خبره دومره له چوکاټه وځي چې ان مقابل کس یې هم د زغملو توان له لاسه ورکوي. کله چې مور له خپلې مېرمنې سره ښه چلند کوو، دا په دې مانا ده چې هغوی مور ته ارزښت لري او دغه څه د مېرمنو لپاره تر هرڅه ارزښناک او د قدر وړ دي، دوی احساس کوي چې خاوند ته یې څومره مهمه ده او د خاوند په شتون کې د پوره ډاډ او امنیت احساس ورته پیدا کېږي. کله چې تاسو خپلې مېرمنې ته په احترام قایل شی او درنښت ورکړی، معلومه خبره ده چې دوی دوه چنده له تا سره ښه چلند کوي او په درنه سترگه درته گوري. دا څه یوازې د مېرمنو کار نه دی، بلکې که تاسو په هر ډول محیط کې له خلکو سره ښه چلند وکړی، نو په بدل کې به یې ښه چلند وویښی. دا خبره سمه نه ده چې وايي: «ښه مه کوه، بد نشته»، بلکې اصلي خبره دا ده چې وايي: «انسان د احسان تابع دی». که دې ښه وکړل، په بدل کې به یې ښه ویني او که خدای مه کړه له چا سره بد چلند وکړي، نو بیا د ښو تمه هم مه ترې کوه. څېړنو ثابتې کړې

د اسعارو بیې

\$	۷۶,۵۵
€	۸۳,۵۰
Rp.	۴۷۲
₹	۹۵۰
¥	۱۰,۷۰
£	۹۱,۵۰

بېرني شمېرې

پولیس	119 - 100
امبولانس	112
اتاترک روغتون	0202500312
ملالی زېږنتون	0202201377
وزیر محمد اکبر خان روغتون	0202301360
رابعه بلخي روغتون	0202100439
د کرونا روغتیايي مرکز	166

د تبعیضي چلن پر وړاندې د لاریونونو دوام؛

د امریکا دفاع وزارت پوځ ته امر کړی چې د وضعیت د کابو کولو لپاره لاس پر کار شي

هم تېيان شوي دي. پولیسو ویلي چې لږ تر لږه دوه تنه د دزو په تور نیول شوي دي. د اسوشیټېډپریس اژانس د رپوټ له مخې، د امریکا دفاع وزارت د دغه هېواد پوځ ته لارښوونه کړې چې ځانگړي پولیس چمتو او د مینیاپولیس ښار ته یې واستوي؛ هغه ځای چې د پنجنسني له ورځې راهیسې پکې پراخ لاریونونه روان دي.

دا په داسې حال کې ده چې د ملي گارد ۴۱۰۰ غړي د مینیاپولیس او سنت پال ښارونو ته استول شوي او د پولیسو سره د وضعیت په کنټرولولو کې مرسته کوي. په ورته وخت کې مظاهره کوونکي وايي، پولیس افسر د تعصب او نژادي توپیر په اساس جورج فلویډ وژلی، خو پولیس افسران وايي چې جورج فلویډ د نیولو پر مهال له پولیسو سره همکاري ونه کړه او مقاومت یې کاوه.

ښکاري چې د توقیف شویو کسانو شمېر به له دې هم زیات وي؛ ځکه چې لاریونونه او تاوتریخوالی لاهم روان دي.

د راپورونو له مخې، په ځینو ښارونو کې بیا دغه مظاهري سوله ییزې دي، خو په ډېریو سیمو کې د لاریونوالو د پولیسو موټرو ته اوږونه اچولي او د اځ و ډب په پېښو کې لسگونه کسان تېيان شوي هم دي.

دا په داسې حال کې ده چې تېره اونۍ د مینیسوټا ایالت د مینیاپولیس په ښار کې تور پوستی امریکایي جورج فلویډ هغه وخت مړ شو چې یو پولیس افسر ډیریک شاوویډ

د امریکا د متحده ایالتونو په گوټ گوټ کې لا هم د یوه سپین پوستي پولیس له خوا د یوه تور پوستي د وژنې په غیرگون کې لاریونونه روان دي چې په ډېریو ځایونو کې پر تاوتریخوالي اوښتي دي.

د دغه لاریونونو له کبله د امریکا په زیات شمیر ایالتونو کې د تاوتریخوالي، لوټمار او نا ارامیو د درولو په خاطر بندیزونه لگول شوي او د ملي گارد څو ځایونه گمارل شوي چې حالت کنټرول کړي.

ورمه شپه پولیسو د اعتراض کوونکو د خورولو لپاره له اوسنکې بهوونکي گاز او د برې مرمیو څخه کار واخیست چې یو شمېر لاریونوال او خبریالان یې ژوبل کړل. د اسوشیټېډ پریس، د راپور له مخې، د پنجنسني د ورځې راهیسې د امریکا په ۱۷ ایالتونو کې د دغو لاریونونو پرمهال شاوخوا ۱۳۸۲ تنه نیول شوي دي، خو داسې

ملي امنیت شوار: تمه لرو چې د طالب زندانیانو په ازادېدو سره به تاوتریخوالی کم شي

د افغانستان له زندانیانو د ازاد شویو طالب بندیانو شمېر ۳ زره تنو رسېږي.

طالبانو هم ورمه ورځ وویل چې په بېلابېلو ولایتونو کې یې د ملي امنیتي او دفاعي ځواکونو ۷۳ تنه له بنده ازاد کړي دي.

په قطر کې د طالبانو د سیاسي دفتر ویاند سهیل شاهین په خپله ټویټرپاڼه لیکلي چې په ټوله کې تر اوسه ۴۲۰ حکومتي بندیان خوشې شوي دي. خو د زندانیانو د تبادلې بهیر چې اصلي موخه یې د بین الافغانی خبرو لپاره د باور فضا جوړول او د مخامخ خبرو پیل دی، تر اوسه پر ځای پاتې ده.

د سولې په چارو کې د دولت وزارت وايي، دوی له خپلې خوا د بین الافغانی خبرو د پیل لپاره اړین گامونه پورته کړي او اوس د خبرو پیل ته په تمه دي.



د افغانستان اسلامي جمهوریت او طالبانو ترمنځ د سولې مخامخ خبرې پیل او د امنیتي او دفاعي ځواکونو هغه اسیران چې له طالبانو سره دي، ژر تر ژره ازاد شي.

که څه هم د امریکا او طالبانو ترمنځ د سولې په اړه د شوې هوکړې یوه برخه کې د افغانستان له زندانیانو د ۵ زره طالب بندیانو ازادېدو، خو په دې سره

عملي شي چې د اختر په ورځ یې د ۲ زره طالب زندانیانو د ازادېدو په اړه صادر کړی و.

د ملي امنیت شورا ویاند جاوید فیصل تېره ورځ رسنیو ته ویلي، د افغانستان حکومت هیله لري چې دا کار به د طالبانو له خوا پیل شوی تاوتریخوالی راکم کړي.

هغه زیاته کړې: «هیله مو دا ده چې له دې اقداماتو سره تاوتریخوالی راکم شي،

په داسې حال کې چې په دې وروستیو کې د افغانستان حکومت او طالبانو ترمنځ د بندیانو د تبادلې بهیر تر بل هر وخت ډېر چټک شوی، د ملي امنیت شورا وايي چې دوی تمه لري چې د طالب زندانیانو په ازادېدو سره به د تاوتریخوالي په کچه کې کموالی راشي.

د معلوماتو له مخې په تېرو دريو ورځو کې د افغانستان د حکومت له زندانیانو څخه ۷۱۰ طالبان او طالبانو بیا ۷۳ افغان سرتېري له خپلو زندانیانو څخه ازاد کړي دي.

د افغانستان ملي امنیت شورا وايي، دا گام د ولسمشر محمد اشرف غني د فرمان او تر خوا یې د سولې د روان بهیر د چټکتیا لپاره پورته کوي او په دې سره به د ولسمشر محمد اشرف غني هغه فرمان

✉ maseerdaily@gmail.com

☎ 0202502100 / 0777989696

🌐 www.maseerdaily.af

📘 Maseer Daily

🐦 MaseerDaily



شرعي وختونه: سهار ۰۲:۵۹ | لمر ختل ۰۴:۴۲ | ماسپښين ۱۱:۵۲ | مازيگر ۰۳:۳۹ | ماښام ۰۷:۰۲ | ماخوستن ۰۸:۴۲

سازمان عفو بين الملل: معافيت در برابر عاملان حمله بر خبرنگاران پايان يابد



انفجار مایني که جان یک خبرنگار و یک کارمند بخش فنی تلویزیون خصوصی خورشید در کابل را گرفت و شش کارمند دیگر این تلویزیون را زخمی ساخت، با واکنش های داخلی و بیرونی روبه رو شده است.

سازمان عفو بین الملل این رویداد را «وحشتناک» توصیف کرده است و از حکومت افغانستان خواسته تا برای حفظ جان خبرنگاران و کشانیدن عاملان حمله بر خبرنگاران به عدالت، کارهای همه جانبه انجام دهد.

در اعلامیه این سازمان آمده است: «حمله بر تلویزیون خورشید، یک جنایت وحشتناک بوده و بیانگر خطری است که خبرنگاران افغانستان برای انجام وظیفه با آن روبه رو هستند. مقام های افغانستان باید برای حفظ خبرنگاران و کشانیدن عاملان به عدالت تلاش کنند. معافیت از مجازات حملات بر خبرنگاران باید پایان یابد.»

سفارت های ایالات متحده آمریکا، بریتانیا در کابل و شماری از نهادهای خارجی دیگر نیز حمله بر موتر حامل کارمندان تلویزیون خورشید را نکوهش کرده اند. سفارت آمریکا در کابل، گفته است که حمله بر خبرنگاران، حمله بر آزادی بیان است و سفارت بریتانیا نیز تأکید کرده است که پشتیبانی اش از خبرنگاران در افغانستان را ادامه می دهد. این در حالیست که دو روز پیش در حمله بر موتر حامل کارمندان تلویزیون خورشید دومین حمله است که در دو سال اخیر صورت می گیرد. سال گذشته نیز موتر کارمندان این تلویزیون آماج یک انفجار قرار گرفت. مسؤلان تلویزیون خورشید با ابراز نگرانی از آماج قرار گرفتن خبرنگاران و کارمندان رسانه ای در کشور، می گویند که نهادهای امنیتی برای بررسی چنین رویدادهای توجیه ندارند.



د تبعیضي چلن پر وړاندې د لاریونونو دوام؛

د امریکا دفاع وزارت پوځ ته امر کړی چې د وضعیت د کابو کولو لپاره لاس پر کار شي

راپورونه: په نړۍ کې د کرونا ویروس مثبتې پېښې له ۶.۲ میلیونو واوښتې

ویروس پېښې په نړۍ کې په زیاتېدو دي، له بلې خوا یو شمېر هېوادونو د دغه ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره لگولي بندیزونه نرم کړي دي. د کرونا ویروس د مخنیوي لپاره له ۲۰۷۷ میلیونو زیات بېرته رغېدلي دي. د دغو شمېرو له مخې، د امریکا متحده ایالتونو د دغه ویروس د ډېرو مثبتو پېښو او قربانیانو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی. په تازه شمېرو شمېر له مخې، په نړۍ کې د کرونا ویروس د مثبتو پېښو شمېر ۶.۲ میلیونه او نهه زره او څلور سوو ته رسېدلي دي. دغه راز د دې وبا له کبله ۳۷۲ زره او ۶۷ تنه مړه شوي او له ۲.۷۷ میلیونو زیات بېرته رغېدلي دي. د دغو شمېرو له مخې، د امریکا متحده ایالتونو د دغه ویروس د ډېرو مثبتو پېښو او قربانیانو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی. په تازه شمېرو شمېر له مخې، په نړۍ کې د کرونا ویروس د مثبتو پېښو شمېر ۶.۲ میلیونه او نهه زره او څلور سوو ته رسېدلي دي. دغه راز د دې وبا له کبله ۳۷۲ زره او ۶۷ تنه مړه شوي او له ۲.۷۷ میلیونو زیات بېرته رغېدلي دي. د دغو شمېرو له مخې، د امریکا متحده ایالتونو د دغه ویروس د ډېرو مثبتو پېښو او قربانیانو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی.

امریکا کې تر دې مهاله پر یاد ویروس نږدې دوه میلیونه کسان اخته شوي او له دې ډلې یې ۱۰۵ زره او ۶۹۸ تنه مړه شوي دي. له امریکا وروسته برازیل، روسیه، اسپانیا، بریتانیا، ایټالیا، هند، فرانسه، جرمني او ترکیه په ترتیب سره هغه هېوادونه دي چې د دغه ویروس تر ټولو ډېرې مثبتې پېښې پکې ثبت شوي دي. په ورته وخت کې له یوې خوا د کرونا

اروپايي ټولنه: امریکا دې له روغتیا نړیوال سازمان سره د اړیکو پر پرې کولو له سره غور وکړي



اروپايي ټولني له امریکا غوښتي چې د روغتیا له نړیوال سازمان سره د اړیکو د پرې کولو پر پرېکړه له سره غور وکړي. دا په داسې حال کې ده چې د امریکا متحده ایالتونو د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره د روغتیا نړیوال سازمان پر فعالیت د سخت انتقاد له کبله ویلي چې له دغه سازمان سره مالي مرستې به په نړۍ کې د نورو روغتيايي ادارو لپاره ځانگړې کړي.

امریکا چې د روغتیا نړیوال سازمان تر ټولو لوی تمویلونکی هېواد دی، ویلي یې دي چې له دغه سازمان سره یې خپلې اړیکې پرې کړې دي. په ورته وخت کې د اروپا د کمېسیون مشرې او د اروپايي ټولني د بهرني سیاست مشر دواړو په گډه اعلامیه کې ویلي چې د کرونا ویروس پر ضد د مبارزې لپاره د همکاریو زیاتېدو ته اړتیا ده؛ ځکه دا خطر ټولې نړۍ ته متوجه دی، خو د روغتیا نړیوال سازمان تر اوسه پر دې مسئلې خبرې نه دي کړي.

د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ بیا بر چین نیوکه کړې چې د وهان په ښار کې یې د کرونا ویروس د خپرېدو په اړه معلومات تر ډېرې مودې له نړیوالو پټ کړي وو او له دې کبله دا خطرناک ویروس ټولې نړۍ ته خپور شوی دی، خو چین د امریکا دغه ادعا یې بنسټه بولي.

ښه ژوند

کینه مو جسمي او رواني روغتیا زیان اړوي



کینه ذهن گډوډوي، هېڅ وخت او په هېڅ ډول شرایطو کې کینه مه کوئ. کینه یوازې ستاسو جسمي او رواني روغتیا ته زیان رسوي. کینه داسې ناروغي ده چې زیان یې یوازې تاسو ته رسېږي او هغه څوک چې تاسو ورسره کینه پالی، کېدای شي خبر هم نه وي. پر دې باید پوه

وی چې د هر چا ژوند د هغوی له برخلیک سره سم پر مخ ځي. که کله هم داسې شوي وي چې تاسو پیسې پیدا کړې، نو هېڅوک مو مخه نه شي نیولی او برعکس که مو څه لاسته هم نه وي راوړي، بل څوک درسره مرسته هم نه شي کولای. له ځان سره چې هر څه گوی، پخپله یې کوی، بل څوک باید ملامت نه کړئ او که یې ملامت هم کړي، پرته له دې چېکینه پخپله تاسو وخورې، بل څه لاسته نه شی راوړلی. ډاډه اوسئ چې کینه مو هېڅ ځای ته هم نه شي رسولی، یې له دې چې ذهني توازن مو له لاسه ورکړئ.

د بدن د اړتیا وړ کلسیم څنگه پوره کړو؟



هدوکي په ځوانۍ کې قوي وي، خو د وخت په تېرېدو د هدوکو مقاومت راټیټېږي. د هدوکو د مقاومت ټیټوالی په ښځو کې هغه مهال لا ډیرېږي، چې عمر یې لوړ شي. کلسیم د هدوکو د قوي کولو لپاره عنصر دی. هغه کسان چې عمر یې تر ۵۰ کلونو پورته دي، باید هره ورځ ز میلی گرامه شیدې وخورې؛ ځکه شیدې د کلسیم قوي سرچینه ده. مستي هم په غذايي لحاظ د شیدو په څېر دي. که تاسو د شیدو له لکتوز سره حساسیت لری، نو مستي او پنېر هغه څه دي چې دغه مواد پکې تر شیدو کم دي. دغه راز له نورو هغو محصولاتو هم استفاده کولای شی چې لکتوز پکې کم وي. یوازې شیدې هم کلسیم نه لري، بلکې هغه کبان

هم چې واړه هدوکي لري، د کلسیم په برخه کې ډېر غني دي او خوړل یې د هدوکو د پیاوړتیا لپاره ډېر گټور دي. د دې تر څنگ گڼ نور خواړه او مېوې هم شته چې په خپل ترکیب کې په زیاته پیمانه کلسیم لري او د هدوکو له پیاوړتیا سره مرسته کوي.

ماسټر ډیټ کارت

د عزیزی بانک ماسټر ډیټ کارت له پراخو خدماتو سره، ستاسو د مالي اړتیاوو او شرایطو سره سم ډیزاین شوی چې ستاسو له بانکي حساب سره تړاو لري او په هرځای کې خپلو پیسو ته لاسرسی لری شی. • په ټوله نړۍ کې له 25 میلیون ډېرو سوداگریزو مرکزونو/پلورنځیونو کې د منل کېدو وړتیا لري. • د دې لپاره چې ژر پیسې ترلاسه کړئ په افغانستان او بهر کې د صرافۍ له ټولو اتومات ماشینونو گټه اخیستلی شی.

