



نمر د لوړو زده کړو موسسه

نمر د لوړو زده کړو موسسه د تاجکستان له ملي پوهنتون سره هوکړه لري، چې له مخې يې کولای شي خپل فارغ شوي محصلين د ماسټرۍ او استادان د دوکتورا اخيستو لپاره ور ولېږي.



کرنې وزارت: په کندهار کې د ۶.۳ ميليونه افغانیو په لگښت د کبانو د روزنې ستر فارم جوړ شو



د کرنې وزارت چارواکي وايي چې د کندهار ولايت په دامان ولسوالۍ کې د کب روزنې يو ستر فارم گټې اخيستې ته وسپارل شو. د کرنې او مالدارۍ وزارت وياند اکبر رستمي رسنيو ته ويلي چې دغه فارم د ياد وزارت د ښوولۍ او مالدارۍ ملي پروژې له خوا د دامان ولسوالۍ د انارباغ قلعه چې په سيمه کې جوړ شوی دی. د رستمي په خبره، دغه فارم په ۴۲ جريبه ځمکه کې د ۶.۳ ميليونه افغانیو په لگښت جوړ شوی دی. د هغه په وينا، ياد فارم په هېواد کې د کب روزنې تر ټولو لوی فارم دی، چې د کبانو د دوو ميليونو پخپلو د پالنې وړتيا لري. د يادونې ده چېکندهار له هغو ولايتونو دی، چې د کب روزنې ډېر فارمونه لري. په دغه ولايت کې د کبانو د غوښې د توليد کلنی وړتيا څه باندې شپږ زره ټنه ده.

مسيير

ورځپاڼه
نوی لید، نوی منزل
www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۹ د چنگاښ ۲۲مه | د ۲۰۲۰ د جولای ۱۲مه | ۵۶۶۵مه گڼه

بې ساری فساد او بې مخینې اندېښنې؛

فساد ضد گروپ: د فساد پر وړاندې د افغان حکومت پخه مبارزه د جدي اندېښنې وړ ده



۸ علت بيدارشدن از خواب در شب و راهای درمان آن
مخ ۳

په افغانستان کې د اسلامي بانکوالۍ واقعيتونه، ننگونې او فرصتونه
مخ ۲

په حکومت کې ورځ تر بلې زیاتېدونکی فساد
مخ ۲

وزارت مالیه: شاروالی ها از مصرف پول در توزیع نان خشک حساب دهند



وزارت مالیه، از شاروالی ها به ویژه شاروالی کابل، می خواهد که از مصرف پول در توزیع نان خشک به این نهاد حساب دهند. سخن گوی وزارت مالیه، می گوید که در دوره قرنطین، بیش از دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون افغانی برای توزیع نان خشک برای نیازمندان که از شیوع کرونا متأثر شده بودند، اختصاص یافته بود و اکنون شاروالی ها که مسؤل هزینه کردن آن پول بودند باید حساب بدهند. بر بنیاد اطلاعات وزارت مالیه از میان پول اختصاص داده شده، شاروالی کابل بیش از یک میلیارد و ۲۴۰ میلیون افغانی برای توزیع نان خشک گرفته بود. شمروخان مسجدی، سخن گوی وزارت مالیه گفت: «نهادهای دولتی که تخصیص ها را دریافت کرده اند، باید جوابده باشند و حساب های شان را با شفافیت گزارش بدهند.» اما، شاروالی کابل که پیش از این بارها به فساد در روند توزیع نان در پایتخت متهم شده است، می گوید که بخشی از آرد را برای نانوایان داده است. شهریار فهمیم، رئیس تدارکات شاروالی کابل بیان داشت: «در یک بوری آرد ۳۳ تا ۳۴ درصد [نان پخته می شد و برای مردم توزیع می شد] باقی مانده آن برای خبازی ها داده می شد در بدل پخت نان.» از سویی هم، شاروالی کابل می پذیرد که تاکنون حساب بخشی از این مصرف ها روشن نیست. نعمت الله بارکزی، رئیس نشرات شاروالی کابل بیان داشت: «یک مقدار حساب ها تاکنون تکمیل نشده اند که با تکمیل شدن آن ها تمام مصارف معلوم خواهند شد.»

د مصالحې شورا: حکومت او طالبان دې له ځنډ پرته د بنديانو د خوشي کولو بهير بشپړ کړي



مخ ۲

ملي امنیت شورا: تېره اونۍ د جگړو او نښتو له کبله ۶۸ ملکيانو ته مرگ ژوبله اوښتې ده

ملي امنیت شورا وايي، تېره اونۍ د وسله والو طالبانو په بریدونو کې ۶۸ ملکي وگړو ته مرگ ژوبله اوښتې ده. دې شورا تېره ورځ په يوې اعلاميې کې ويلي چې له يادو ملکي وگړو څخه ۲۳ تنه وژل شوي او ۴۵ نور ټپيان شوي دي. په اعلاميه کې ويل شوي چې د طالبانو لخوا ملکي وگړو ته دغه مرگ ژوبله د هېواد په ۱۶ ولايتونو کې د سپرک غاړې مابین چاودنو، مخامخ جگړې او هدفې بریدونو کې اوښتې ده. يادې شورا ويلي چې د دې ملکي مرگ ژوبلې زياته برخه په پکتیکا، تخار، ننگرهار او خيبر نورو ولايتونو کې رامنځته شوې ده. ملي امنیت شورا زياته کړې: «دغه راز د ولسي وگړو د وژلو ترڅنگ د ملکي خلکو اختطاف او د عامه تاسيساتو او ځايونو څخه د جنگي سپر په توگه استفاده هغه نور موارد دي چې طالبانو ترې گټه اخلي.» د طالبانو لخوا د تاوتریخوالي زیاتېدو په اړه اندېښنه ښودل شوې او دا تاوتریخوالی يې د ملکيانو او افغان حکومت د غوښتنې خلاف کار بللی دی. که څه هم چې طالبانو د ملي امنیت شورا د دغو څرگندونو په تړاو څه نه دي ويلي، خو تر دې مخکې يې ورته راپورونه رد کړي دي. ملکي وگړو ته د طالبانو لخوا د مرگ ژوبلې اوښتو راپور پر داسې مهال ورکول کيږي چې د بين الافغاني خبرو پيلېدو په هدف ټولو لوړو له طالبانو څخه د تاوتریخوالي کمېدو غوښتنه کړې ده.

Aksos Book Store

اکسوس کتابپلورنځی

کتاب مو د ژوند ملگری کړئ



0798-98-9696, 0202504652

www.aksosbookstore.af

کابل درېیمه ناحیه، د دهبوري پارک جنوبي دروازې ته مخامخ

Aksos Book Store

aksosbookstore@gmail.com

دریځ

په حکومت کې ورځ تر بلې زیاتېدونکی فساد

په امریکا کې د افغانستان په سفارت کې د یوه ستر فساد قضیه افشا شوې ده. هلته یو دېوال چې اتيازره ډالره لگښت پرې راځي، په یو اعشاریه اته میلیونه ډالره جوړېږي. له دې سره د ملگرو ملتونو او اروپايي ټولنې په گډون ځینو مرستندویو هېوادونو په افغانستان کې له فساد سره پر پځې مبارزې نیوکې کړي دي او په دې اړه یې خپله اندېښنه څرگنده کړې ده.

حکومت پر دغه فساد غلی دی، خو په تېر کې یې یا له فساد انکار کړی او یا یې هم د پلټنې لپاره پلاوي او کمېسیونونه ټاکلی چې تر ننه یې پایله معلومه نه ده. خپله ولسمشر غني چې له فساد سره د مبارزې ډېرې چيغې یې وهلې او وهي یې، د فساد دغو سترو تورونو او رسوایيو ته په ځواب کې یوازې دومره وایي چې دا فساد ورته له پخواني حکومت څخه په میراث پاتې دی. ولسمشر ډېر کله خپلو خبرو ته نه متوجه کېږي، د خبرو او عمل ترمنځ یې هم د ځمکې او اسمان هومره توپیر وي. که غني فکر کوي چې فساد ورته په میراث پاتې دی، نو هغه فساد چې په اوسني حکومت کې له پخوا څو چنده زیات شوی دی، چا ته به په میراث پاتې کېږي؟ په اوسني حکومت کې فساد ډېر سیستماتیک شوی او مشخصه کړی. چې په ارگ واکمنه ده، فساد رهبري. اوس هر څوک فساد نه کوي، بلکې فساد منظمه او مشخصه کړی. کوي چې سرچینه یې په ارگ کې ده. د دوی فساد بیا داسې دی لکه جواز چې ورکړل شوی وي او هېڅوک ترې د پوښتنې حق ونه لري.

ارگ له کمېشنرانو ډک دی. د ولسمشر له لوري مقرر شوي یو درجن مشاورین بل کار نه لري، ټوله ورځ کمېشنکاري کوي، د پیسو په بدل کې شرکتونو او اشخاصو ته قراردادونه اخلي. ولسمشر دې نه هېروي چې نوموړي آن له تېر حکومت څخه هم مفسدین را اخیستي، په «تدوام» کې یې یوازې د تېرو مفسدینو کار ته دوام ورکړی او په «تحول» کې بیا نوي مفسدین هم ورسره یو ځای کړي دي. د اشرف غني په حکومت کې مشران په واقعیت کې د غلو او مفسدینو یوه ټولگه ده چې ځینې کم به پکې پاک هم وي، خو هغوی هم له ستونزو سره لاس او گریوان دی. اشرف غني او ملگري به یې تر کله خپله ناکامي پر پخواني حکومت وراچوي. اوسنی حکومت له پخواني سره اصلا د پرتلې وړ نه دی، که پرتله یې کړو، نو اشرف غني په خپله واکمنۍ کې داسې میراثونه پرې ایښي چې نور حکومتونه به یې په کلونو هم جبران نه شي کړای. د اشرف غني په حکومت کې فساد قانوني شوی، غله او مفسدین په ارگ کې دي او هېڅوک ترې د پوښتنې حق نه لري. د اشرف غني خپلو ناکامو تگلارو او ناسنجول شوو کارونو زموږ اداري تخریب کړي او حکومتولي یې شرمولي ده. که اوسني چارواکي غواړي چې د ولس ملاتړ او رضایت ترلاسه کړي، نو د پخواني حکومت د زړو پروژو د افتتاح پر ځای دې خلکو ته رښتیني خدمات وړاندې کړي. دوی به تر کومې خپله ملامتیا پر نورو اچوي. که فرض کړو چې فساد له پخواني حکومته ورته په میراث پاتې دی، نو خلک له دې ښاغلو پوښتنه کوي چې تاسو په شپږو کلونو کې د اصلاحاتو په برخه کې څه کړي؟ تاسې له غلا، فساد او د خلکو په سترگو کې له خاورې شیندلو پرته بله لاسته راوړنه لرئ!؟

دویمه برخه:

اووم: د ظرفیتونو لوړوالی

افغانستان د دوو لسیزو پرمختگ وروسته په اقتصادي سکتور او په ځانگړي ډول په بانکي سکتور کې د کدرونو او د هغوی د ظرفیت په برخه کې تر ډېره اوس په ځان بسیا دی. ډېر پوهنتونونه او د عالي زده کړو مؤسسات پدې برخه کې ښوونیز پروگرامونه لري او د افغانستان بانکي او مالي انستیتیوت هم پدې برخه کې مسلکي ښوونه او روزنه وړاندې کوي. له بلې خوا افغانستان د اسلامي علومو په برخه کې هم د بشري ځواک له پلوه خورا بډای دی او په لوړه کچه د اسلامي علومو پوهان، علماء، او متخصصین لري. خو بانکوالان او د اسلامي علومو پوهان کدرونه د اسلامي بانکوالی په برخه کې د ظرفیت ارتقا ته اړتیا لري. پوهنتونونه د اسلامي بانکوالی اغېزمن ښوونیز مضامین او یا پروگرامونه نه لري. د افغانستان بانکي او مالي انستیتیوت هم په دې برخه کې باید لاندې سپارښتنې عملي شي:

د افغانستان بانک: باید اسلامي بانکوالی د خپلو فعالیتونو له حاشیې څخه متن ته راوباسي او باید د خپل ماموریت یوه مهمه موخه یې وبولي. یواځې د اسلامي بانکوالی د نظارت څانگه نه بلکه نورې ادارې لکه د مرکزي بانک بشپړ مدیریت، د مالي چارو د څارنې، د بازار عملیات، د مالي او محاسبې، د مالي خطرونو، د مالي خدمتونو ته د عامه لاسرسی او پراختیا امریتونه او د ټولو ناظر، د افغان امانتونو د بیمې، د حقوقي مشاوریت ادارې او د مالي شخړو د حل کمېسیون هم باید په اسلامي بانکوالی کې وروزل شي چې د افغانستان بانک د اسلامي بانکوالی بازار پراخه کړي، سالمه څارنه یې وکړي، او بالاخره د بانکوالی سیستم بشپړ اسلامي کړي. همدا راز دافغانستان بانک باید د خپلو زېرمو پانگونې اسلامي کړي. د افغانستان بانک باید د خپل شرعي بورډ علماء په دوامداره توگه د بانکوالی په برخه کې وروزي او په نوره نړۍ کې یې د اسلامي بانکوالی څخه خبر وساتي او د نورو مرکزي بانکونو د شرعي بورډونو سره ورته د ملاقاتونو او د مسلکي تجربې د تبادلې فرصت برابر کړي.

د افغانستان بانک باید د علماو د عامه پوهاوي لپاره دوامداره غونډې او ورکشاپونه ونیسي. هڅه وکړي چې علماء د اسلامي بانکوالی سره بلد کړي چې علماء په عامه پوهاوي کې اغېزمن رول ولوبوي. د افغانستان بانک باید په اسلامي بانکونو لازمي کړي چې مامورانو ته د اسلامي بانکوالی مسلکي روزنه مهیا کړي. د شرعي بورډ غړي په دوامداره توگه د متعارفې بانکوالی او اسلامي بانکوالی په

په افغانستان کې د اسلامي بانکوالی واقعیتونه، ننگونې او فرصتونه

لیکنه: سراج یاسیني

برخه کې وروزي، او ځینې شرعي مسلکي شهادتنامې لکه په بحرین کې «د آیوفي د شرعي مشاور مسلکي شهادتنامه» د شرعي بورډ په غړو او همدا راز د بانک د شرعیاتو د ډیپارټمنټ په مامورانو الزامي کړي. د بانک د نظارت او کمپلاینس د ډیپارټمنټ لپاره هم په اسلامي بانکوالی پوهېدل الزامي کړي او په ناظرانو یې باید د آیوفي «د نظارت مسلکي شهادتنامه» الزامي کړي. آیوفي یا «د اسلامي مالي ادارو د نظارت او محاسبې ارگان» یوه نړیواله اداره ده چې د اسلامي بانکوالی لپاره معیارونه وضع کوي او د اسلامي بانکوالی د روزنې په برخه کې مسلکي شهادتنامې یاسرتیفیکیتونه وړاندې کوي. د بیمو د چارو ریاست: باید د تکافل په برخه کې هم علماء او کدرانو روزلو لپاره ورته اقدامات وکړي.

د افغانستان بانکي او مالي انستیتیوت: باید د اسلامي بانکوالی او تکافل د مسلکي روزنې په برخه کې له هېواده بهر د بانکي او مالي انستیتیوتونو سره اړیکې پراخه کړي او د هغوی له تجربو استفاده وکړي. دې انستیتیوت ته په کار دي چې د بانکونو او د تکافل د شرکتونو مامورانو لپاره د اسلامي بانکوالی او تکافل په برخه کې لازم تریننگونه او مسلکي پروگرامونه برابر کړي.

د ښوونې او روزنې وزارت: هم د کدرانو په روزلو او د عامه پوهاوي په برخه کې مهم رول لري. دا مهال د مکتبونو د اتم او نهم ټولگيو په نصاب کې شرعي معاملات تدریسېږي. خوشبختانه افغانستان یو له کمو هېوادونو څخه دی چې په مکتب کې خپل وگړي په شرعي معاملاتو روزي. وړاندیز دا دی چې د دې تر څنگ د ښوونځیو په لوړو ټولگیو کې د اسلامي اقتصاد مضمون هم تدریس شي او په ضمن کې یې اسلامي بانکوالي تدریس شي چې اساسات به یې په اتم او نهم ټولگیو کې د شرعي معاملاتو په بڼه کې لوستل شوي وي. همدا راز د مدرسو په نصاب کې باید د اسلامي اقتصاد او اسلامي بانکوالی مضامین شامل شي.

د ښوونې او روزنې وزارت به په دې کار سره د اسلامي بانکوالی په برخه کې د ولس په عامه پوهاوي کې اغېزمن رول هم ولوبوي او د راتلونکي لپاره به د مسلکي او شرعي کدرانو د روزنې لپاره ذهن سازي هم وکړي.

اړخونو د تطبیق راپور ورکړي. دا ستراتیژي باید لنډ مهاله او اوږدمهاله هدفونه ولري او د دولت بېلابېلې ادارې سره همغږې کړي چې هر یو یې خپله برخه مکلفیتونه د ضرب الاجلونو سره سم سرته ورسوي.

د اسلامي بانکوالی د تطبیق کمیسیون ممکن د بانکي سکتور سره د مربوطو دولتي ادارو لکه د اقتصاد عالي شورا، د افغانستان بانک، مالي وزارت، د بیمو د چارو ریاست، اقتصاد وزارت، عدلیې وزارت، د ولسي جرگې او مشرانو جرگې د اقتصاد او بانکونو د چارو کمیسیونونو څخه استازي ولري، چې دوی تل د اسلامي بانکوالی سکتور (د تکافل یا اسلامي بیمې په شمول) لپاره یوه ملي ستراتیژي چمتو کړي او وروسته به یې له تطبیق څخه نظارت او په دوامداره توگه په خپل منځ کې او د خصوصي سکتور سره همغږي رامنځ ته کوي.

د اسلامي بانکوالی د ستراتیژي یو مهم ټکی به دا وي چې لومړۍ مرحله کې د اسلامي بانکوالی، تکافل یا اسلامي بیمې، او صکوکو حقوقي چوکاټونه رامنځته او بشپړ کړي. په دوهمه مرحله کې په دې کار وکړي چې څنگه د اقتصاد بڼه اسلامي کړي. مثلاً د حج لپاره د راغونډو شوو پیسو او په هېواد کې د اوقافو د سالمې ودې او ادارې لپاره د حج او اوقاف وزارت په تشکیل کې او یا هم یوه خپلواکه ادارې رامنځ ته کړي.

ضروري ده چې د اسلامي بانکوالی ملي ستراتیژي په لومړۍ مرحله کې د تکافل د سکتور د ودې لپاره هم ځای ولري او کمیسیون یې د بیمو د چارو د ریاست سره پرمختگ تعقیب کړي.

پایله

سره د دې چې د اسلامي بانکوالی پراخول له ننگونو سره مخ دي، خو همدا ننگونې په فرصتونو هم بدلېدای شي. که چېرې هېواد د اسلامي بانکوالی د خپرولو لپاره یوه جامع ملي ستراتیژي ولري او بشپړه تطبیق شي، بشپړ حقوقي چوکاټونه او زیربناوې جوړې شي، کدرونه وروزل شي او ظرفیتونه ارتقا وکړي، نو په ډېر کم وخت کې به افغانستان یو کمساری هېواد شي چې ټول مالي سیستم به یې اسلامي وي. افغان دولت دنده لري چې ولس ته هوسا او د اسلام د احکامو سره برابر ژوند مهیا کړي. د هوسا ژوند لپاره مهمه ده چې د خلکو ذهن آرام وي. د ذهني آرامۍ لپاره مهمه ده چې د افغانستان اساسي قانون تطبیق او د افغانستان مالي سیستم اسلامي شي. دا د دې لپاره هم لاره هواروي چې افغانستان په راتلونکې کې په یو نړیوال اسلامي مالي مرکز واوړي. بهرنۍ پانگې راجلب کړي، او خپلو کدرونو ته د هېواد دننه او بهر د لاسنیو کارونو زمینه برابره کړي.

د مصالحې شورا: حکومت او طالبان دې له ځنډ پرته د بندیانو د خوشي کولو بهیر بشپړ کړي



هم غواړي چې د بندیانو د تبادلې او خوشي کولو بهیر ژر تر ژره بشپړ او د بین الافغاني مذاکراتو لپاره زمینه برابره شي. د دې ډلې ویاند ذبیح الله مجاهد ویلي چې د بندیانو د خوشي کولو په برخه کې د دوی په دریځ کې کوم بدلون نه دی راغلی او باید د حکومت له خوا ټول هغه پنځه زره هغه طالب بندیان خوشې شي چې په خبره یې نومونه یې په لېست کې

هېڅ لوری ځنډ جوړ نه کړي او د دغو مذاکراتو د ژر پیل لپاره دې زمینه برابره کړي، له دغو زمینو یوه یې د طالبانو له لوري د زرو تنو او د افغان حکومت له لوري د پنځو زرو بندیانو خوشې کول دي، چې په دې سره به موږ وکړای شو د بین الافغاني مذاکراتو په لوړ ولاړ شو. طالبان بیا د مصالحې د عالي شورا د ویاند د دغو څرگندونو په اړه وایي، دوی

شامل دي. په ورته وخت کې ولسمشرۍ مانۍ بیا وایي، دوی د سولې اړوند خپل حسن نیت ثابت کړی او اوس طالبانو ته په کار ده چې په دې برخه خپله اراده وښيي. د ولسمشر مرستیال ویاند دواخان مینه پال زیاته کړې: «د امریکا د متحدو ایالتونو او طالبانو تر منځ تر هوکړې وروسته افغان حکومت اساسي او اړین گامونه واخیستل، طالب بندیان خوشې شول، حکومت د سولې لپاره خپله اراده ثابته کړه، اوس د طالبانو وار دی چې په دې اړه اقدام وکړي او خپله اراده ثابته کړي.» دا په داسې حال کې ده چې حکومت وړاندې ویلي چې د طالبانو له لوري د پنځه زره بندیانو په ورکړل شوي لېست کې شامل ۵۹۲ کسان به خوشې نه کړي.

بې ساری فساد او بې مخینې اندېښنې؛

فساد ضد ګروپ: د فساد پر وړاندې د افغان حکومت

پخه مبارزه د جدي اندېښنې وړ ده



وړاندې چې په افغانستان کې د فساد پر وړاندې د افغان حکومت پخه مبارزه د جدي اندېښنې وړ ده. په دغه ګروپ کې ملګري ملتونه، د اروپايي ټولنې ځینې استازي، امریکا، جاپان، بریتانیا او د ګڼو نورو هېوادونو سفارتونه شامل دي او په یوه ګډه اعلامیه کې یې ویلي چې د فساد اوسنی کچې اندېښمن کړي دي. د دوی په خبره، د ملګرو ملتونو راپور وښوده چې افغان حکومت د فساد ضد مبارزه کې بریالی نه دی، نو اړینه ده چې په دې برخه کې اقدامات ډېر کړي. دغو هېوادونو په ګډه اعلامیه کې ویلي چې دوی د فساد پر ضد په مبارزه کې د افغان حکومت ترڅنګ ولاړ دي او اړینه ده چې حکومت د فساد پر وړاندې رښتیني او جدي ګامونه اوچت کړي.

نړیوالو بنسټونو هم د دغه سیستماتیک موجود فساد په اړه اندېښنه ښودلې ده. تازه ملګرو ملتونو، اروپايي ټولنې او امریکا په ګډه اعلامیه کې له فساد سره د افغان حکومت پخه مبارزه غندلې ده. دوی ویلي چې په ځانګړې توګه له کووېډ-۱۹ سره د مبارزې پر مهال باید د فساد مخه ونیول شي. ولسمشر غني ځان د فساد پر

نړیوالو بنسټونو له فساد سره د افغان حکومت پخه مبارزه د اندېښنې وړ بللې ده. تازه په افغانستان کې د فساد د موجودیت په اړه اندېښنې خورا اوج ته رسېدلې دي، خو افغان حکومت یې په اړه هېڅ راز غبرګون نه ښيي. په ګمرکونو، دولتي ادارو، عایداتي سرچینو او لوړپوړو حکومتي څوکیو کې د فساد په اړه ډول ډول راپورونه خپرېږي او

وي چې د فساد پر وړاندې به اقدام کوي.

له دې سره جوخت سیګار هم ویلي وو چې د افغانستان حکومت د فاسدو او هغو کسانو په نیولو کې ناکام دی چې عدلي او قضايي ارګانونو یې د فساد په تور د نیولو حکم کړی دی. سیګار ویلي وو چې محاکمو په افغانستان کې د ۶۳۰۰ مفسدو کسانو د نیولو حکم کړی، خو تر اوسه افغان حکومت د پام وړ اقدام نه دی کړی او ډېر کم شمېر په فساد کې ښکېل کسان د قانون منګولو ته سپارل شوي دي.

د افغانستان د شفافیت د څار بنسټ هم وايي چې کورنیو چارو وزارت د مفسدو کسانو په نیولو کې بریالی نه دی. د دغه بنسټ یو غړی وايي چې د حکومت له لوري د یادو کسانو نه نیول کېدل او همدا راز د دوی پر وړاندې د محاکمې د حکم نه اجرا کېدل د جدي اندېښنې وړ دي او په دې مانا ده چې د افغانستان محاکم کمزوري دي او د خپلو پرېکړو په عملي کولو کې پاتې راغلي.

بلخوا بیا ګڼې افغان رسنۍ هم په افغان حکومت کې د فساد په اړه راپورونه ورکوي. همدا پرون هم ځینو رسنیو په کابل او ولایتونو کې د ډوډۍ د وېش په پروګرام کې د میلیونونو ډالرو اختلاس راپورونه خپاره کړي وو. دا ټول هغه راپورونه او اندېښنې دي چې حکومت یې په اړه ان ځان هم نه خبروي او د خلکو پوښتنو ته ځواب نه وايي.

تر دې وړاندې ملګرو ملتونو په یوه راپور کې ویلي وو چې افغان حکومت د فساد پر وړاندې د جدي اندېښنې وړ دي. د دوی په خبره، د ملګرو ملتونو راپور وښوده چې افغان حکومت د فساد ضد مبارزه کې بریالی نه دی، نو اړینه ده چې په دې برخه کې اقدامات ډېر کړي. دغو هېوادونو په ګډه اعلامیه کې ویلي چې دوی د فساد پر ضد په مبارزه کې د افغان حکومت ترڅنګ ولاړ دي او اړینه ده چې حکومت د فساد پر وړاندې رښتیني او جدي ګامونه اوچت کړي.

نړیوالو بنسټونو هم د دغه سیستماتیک موجود فساد په اړه اندېښنه ښودلې ده. تازه ملګرو ملتونو، اروپايي ټولنې او امریکا په ګډه اعلامیه کې له فساد سره د افغان حکومت پخه مبارزه غندلې ده. دوی ویلي چې په ځانګړې توګه له کووېډ-۱۹ سره د مبارزې پر مهال باید د فساد مخه ونیول شي. ولسمشر غني ځان د فساد پر

نړیوالو بنسټونو هم د دغه سیستماتیک موجود فساد په اړه اندېښنه ښودلې ده. تازه ملګرو ملتونو، اروپايي ټولنې او امریکا په ګډه اعلامیه کې له فساد سره د افغان حکومت پخه مبارزه غندلې ده. دوی ویلي چې په ځانګړې توګه له کووېډ-۱۹ سره د مبارزې پر مهال باید د فساد مخه ونیول شي. ولسمشر غني ځان د فساد پر

اکسفام: که نړیواله ټولنه د کرونا له کبله د رامنځته شوي لورې مخنیوي ونه کړي، لوی ناورین به رامنځته شي



ګامونه واخلي، څو اوس او راتلونکې کې د خلکو ژوند وژغوري. اکسفام وايي، په دې تدابیرو کې باید ملګرو ملتونو ته د بشري مرستو لپاره بسپنه ورکول او په نړۍ کې د خوړو د یو عادلانه، بدلون مننونکي او کلک سیستم رامنځته کول شامل وي.

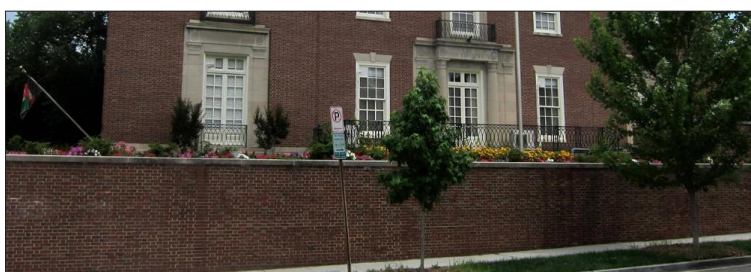
خوړو لا د مخه مات نړیوال سیستم، تر بنسټونو لږزولی او میلیونونه نور وګړي یې د لوړې پر پان درولي. د لوړې ضد دې نړیوالې ادارې پر حکومتونو ټینګار کړی چې د کرونا وبا د لاسخپردو د مخنیوي تر څنګ دي، د لوړې د بحران د پای ته رسولو لپاره

خوړو تولید او رسول یې ګډوډ کړي او مرستې یې کمې کړي دي. له بې وزلۍ سره د مبارزې د دې نړیوالې ادارې په راپور کې همدا راز ویل شوي: «کرونا وبا د لوړې د ناورین پر هغه اور چې لا د مخه په لمبو و، نور تېل اچولي دي». په راپور کې د اکسفام ادارې د لنډمهالي رییس چیمایا ویرا له خولې ویل شوي: «کووېډ-۱۹ په نړۍ کې د هغو میلیونونو وګړو لپاره چې لا دمخه د شخړو، اقلیمي بدلون او نابرابرۍ له اغېزو سره لاس او ګرېوان وو، یو نوی ناورین دی».

له بې وزلۍ سره د مبارزې سازمان یا اکسفام له نړیوالې ټولنې غوښتي چې د کرونا وبا له کبله رامنځته شوی د لوړې ناورین دې پای ته ورسوي او په دې برخه کې دې چټک ګامونه واخلي. دغه سازمان خبرداری ورکړی چې دا ناورین په نړۍ کې په ورځني ډول د ۱۲ زره کسانو ژوند اخیستلی شي. د اکسفام په یوه تازه راپور کې دا مسئله راپورته شوې، چې څنګه په دې کال کې ۱۲۱ میلیونه خلک له لوړې سره مخ کېدای شي. د یاد راپور پر بنسټ، کرونا وبا په نړۍ کې ډله ییزه بېکارې زیاته کړې، د

د فساد د یوې بلې پېښې افشا؛

په امریکا کې د افغانستان سفارت ۷۰ متره اوږد دېوال په ۱،۸ میلیون ډالره رغول شوی



د افغانستان سفیرې رویا رحمانې د برکت الله رحمتي په نوم له یو کس څخه د یاد دېوال د جوړېدو مسوولیت واخیست، نو د وخت د ماليې سرپرست وزیر همایون قیومي ځانګړی سلاکار یما نظام یې، د دې پروژې د څارونکي په توګه وټاکه.

امریکايي شرکت په لومړي پړاو کې چمتولای ښودلی و چې دغه دېوال په ۶۸۱۰۰ ډالره جوړوي، خو وروسته یې بیه څه باندې ۸۸ زره امریکايي ډالرو ته لوړه کړه. سرچینه زیاتوي، کله چې په دې پروژه کې د «فساد کولو» لپاره په واشنگټن کې

خو سفارت دغه دېوال په یو میلیون او ۵۸۶ زره امریکايي ډالرو له بل شرکت سره د قرارداد له لارې جوړ کړی دی. یاده سرچینه وايي، دغه دېوال چې د سفارت او یوه کور ترمخ دی، د ۱۳۹۸ کال د وري په لومړۍ نېټه د سفارت د «نه پاملرنې» له امله نږدلی و او د کور څښتن له سفارت څخه څو ځلې په لیکلې بڼه د دېوال د جوړېدو غوښتنه کړې وه. ده د هغه سند کاپي هم پېژواک ته ورکړې چې د افغان سفارت له لوري د ۱۳۹۸ کال د وري په نهمه د ۱۸مې ګڼې مکتوب سره مل د بهرنیو چارو وزارت ته لېږل شوې او ښيي چې د جې جي (JG) په نوم د ودانیزو چارویو

د برابرولو او حقوقي مشورې لپاره ډي اېل اې پېپر (DLA Piper) ته ۱۵۰ زره امریکايي ډالر ورکړل شوي دي. معلومات ښيي چې دغه دېوال د لومړني شرکت د وړاندیز شویو پیسو په ۲۰ اعشاریه ۷۴ برابره لوړه بیه جوړ شوی او په هر متر مربع یې شاوخوا ۸۶۹۴ امریکايي ډالره لګښت راغلی دی. یوې باوري سرچینې پېژواک خبري اژانس ته ویلي، یو شرکت په واشنگټن کې د افغانستان سفارت د موټرو تمځای د ختیځې برخې ۷۰ متره اوږد او درې متره لوړ دېوال بیارغونې ته د څه باندې ۸۸ زره امریکايي ډالرو په بدل کې چمتو شوی و،

په امریکا کې د افغانستان سفارت د ۷۰ متره دېوال د بیا جوړېدو لپاره د یوه شرکت د ۸۸ زره ډالرو غوښتنه رد کړې او دغه چاره یې د بل شرکت له لارې په یو میلیون، ۸۲۵ زره او ۸۳۹ امریکايي ډالره لګښت تر سره کړې ده. د ۷۰ متره دېوال د جوړېدو لپاره د (KADCON) ودانیز شرکت ته یو میلیون او ۵۸۶ زره ډالره، د سروې لپاره د (VIKA) شرکت ته ۱۲ زره ۷۵۰ امریکايي ډالر، د خاورې ټېسټ کولو لپاره (ECS) شرکت ته ۱۲ زره ۲۵۰ امریکايي ډالر، د پروژې تخنیکي مشورې لپاره (KCE) شرکت ته ۶۴ زره او ۸۳۹ امریکايي ډالره او د قراردادونو

نمر د لوړو زده کړو موسسه

حمیدالله حمیدي



کړي، خو د خان، کورنۍ او ټولني لپاره گټور ثابت شي.

په نمر د لوړو زده کړو موسسه کې د تدریس چارې د ۳۷ استادانو لخوا مخ ته وړل کېږي چې په دې کې دایمي او قراردادي دواړه استادان شامل دي. د ښاغلي منیب په خبره، استادان یې د دوکتورا، ماسټرۍ او لېسانس تر کچې لوړې زده کړې او د تدریس په برخه کې کافي تجربه لري. دی وايي، د استادانو هڅه یې دا ده چې ټولني ته مسلکي او تجربه لرونکي کسان وړاندې کړي. که څه هم چې ښاغلي منیب په کور د ننه له دولتي او خصوصي پوهنتونونو سره د علمي اړیکو په اړه څه ونه ویل، خو زیاته یې کړه چې له هېواده بهر د تاجکستان له ملي پوهنتون سره د علمي اړیکو یوه هوکړه لري، چې له مخې به یې استادان او فارغ شوي محصلین دغه پوهنتون ته د ماسټرۍ او دوکتورا لپاره ورځي. دی وايي، اوس یې هم ځینې استادان د تاجکستان په ملي پوهنتون کې د ماسټرۍ په اخیستو بوخت دي. هغه زیاتوي، دا چې تاجکستان له کندوز ولایت سره گډه پوله لري، نو که امنیتي وضعیت ښه شي، دوی به د تاجکستان د ملي پوهنتون ځینو استادانو ته دعوت ورکړي، خو په نمر د لوړو زده کړو موسسه کې د تدریس چارې مخ ته یوسي. نوموړی زیاتوي چې که لوړو زده کړو وزارت اجازه ورکړي، د تاجکستان د ملي پوهنتون په همکاری به په ځینو پوهنځیو کې د ماسټرۍ پروگرام هم پیل کړي.

د نمر د لوړو زده کړو موسسې رییس وايي، دا چې کمپیوټر ساینس عملي کار او کمپیوټر لب ته جدي اړتیا لري، نو د محصلینو لپاره یې مجهز او په ټولو امکاناتو برابر کمپیوټرلب چمتو کړی دی. دی وايي، د کمپیوټر لب تر څنګ دوه ډوله فزیکي او ډیجیټالي کتابتونونه هم لري. د ښاغلي منیب په خبره، که څه هم چې په افغانستان کې د کمپیوټر ساینس په برخه کې سرچینې یو څه کمې دي، خو دوی توانېدلي چې د ۲۷۰۰ په شاوخوا کې یوازې د کمپیوټر ساینس پوهنځي اړوند کتابونه ولري. دغه راز یې د حقوقو او سیاسي علومو پر څه کې او تر څنګ د ازادې مطالعې لپاره هم کافي کتابونه د محصلینو او استادانو لپاره په دغه کتابتون کې ځای پر ځای کړي دي، خو محصلین او استادان له دې کتابونو څخه د مطالعې او څېړنې لپاره گټه واخلي. منیب وايي، هڅه یې دا ده څو ورځ تر بلې په هر اړخیزه توګه خپل کتابتون لا غني کړي. د نمر د لوړو زده کړو موسسې رییس وايي، د کتابتون او کمپیوټر لب تر څنګ یې محصلینو ته

نمر د یوه تعلیمي بنسټ په توګه له ۱۳۸۶ کال راهیسې فعالیت پیل کړی دی. د دې بنسټ مشر ښاغلی عبدالله منیب وايي، د سیمې د علم دوسته خلکو له پرله پسې غوښتنو وروسته دې ته اړ شول چې د کندوز ولایت ځوانانو ته د لوړو زده کړو زمينه برابره کړي. دی وايي، په همدې موخه په ۱۳۹۴ لمریز کال کې د نمر تعلیمي بنسټ اداره وټوانېده چې د لوړو زده کړو وزارت په منظوری، د لوړو زده کړو موسسې جواز واخلي او رسماً په دې برخه کې په دوو پوهنځیو کې محصلین جذب کړي.

ښاغلی منیب وايي چې د کندوز د خلکو اړتیاوو ته په کتو یې په هماغه لومړي سر کې لوړو زده کړو وزارت ته د دريو پوهنځیو (حقوق او سیاسي علومو، کمپیوټر ساینس او ښوونې او روزنې) د منظوری غوښتنلیک سپارلی و، خو د لوړو زده کړو وزارت د قانون او مقرراتو پر بنسټ ورته د دوو پوهنځیو (حقوق او سیاسي علومو او کمپیوټر ساینس) منظوری ورکړي. دی وايي چې حقوقو او سیاسي علومو پوهنځی یې دوه ډیپارټمنټونه (قضا او څارنوالی او اداره او ډیپلوماسی) او کمپیوټر ساینس پوهنځی یې بیا درې ډیپارټمنټونه (سافټویر انجنیري، آی ټي او ډېټا بس) لري. دی وايي، یاد پنځه واړه ډیپارټمنټونه فعال دي او عملاً محصلین پکې پر زده کړو بوخت دي. په نمر د لوړو زده کړو موسسه کې اوسمهال د اوسو سوو په شاوخوا کې محصلین پر زده کړو بوخت دي، چې له دې ډلې د ۲۰۰ په شاوخوا کې ښځینه محصلینې دي. ښاغلی منیب وايي، دا چې کندوز ولایت دوه ځله سقوط وکړ او امنیتي ستونزې پکې خورا ډېرې دي، نو دې ټکي ته په کتو په دولتي او خصوصي پوهنتونونو کې د ښځینه محصلینو شمېر ډېر کم دی. د لوړو زده کړو دې موسسې ته د ورځې په دوو وختونو کې محصلین د زده کړو لپاره ورځي.

نمر د لوړو زده کړو خصوصي موسسې تر اوسه پورې له خپلو دواړو پوهنځیو د دوو دورې محصلین د لېسانس په کچه فارغ او ټولني ته یې د خدمت په موخه وړاندې کړي دي. ښاغلی منیب وايي چې دویمه دوره محصلین یې څه موده وړاندې فارغ کړل چې شمېر یې ۸۰ کسانو ته رسېده. د نوموړي په خبره، په دې ډله کې لس یې ښځینه محصلینې وې. منیب وايي چې فارغ شوي ډېری محصلین یې خپله د کندوز ولایت او یا هم د هېواد په نورو ولایتونو کې په دولتي او غیر دولتي ادارو کې پر دندو بوخت دي. دی وايي، هڅه یې دا ده چې په کار پوه او مسلکي کسان فارغ

د ماډرن تدریس ټول امکانات هم برابر کړي دي.

د نمر د لوړو زده کړو موسسې اداره وايي، د لوړو زده کړو په برخه کې یې له فعالیت یوازینۍ موخه دا ده څو د هغو کسانو لپاره چې غواړي لوړې زده کړې وکړي، زمينه برابره کړي. دی وايي، د دوی تر فعالیت مخکې په کندوز ولایت کې د لوړو زده کړو خصوصي موسسو له خلکو ملا ماتوونکي فیسونه اخیستل، خو د دوی موسسه یوازینۍ هغه ده چې له محصلینو څخه په ډېره ټیټه کچه فیس اخلي او په لوړ کیفیت درس ورکوي. دی وايي، له پنځوس سلني نیولې تر شپېته سلني پورې محصلینو ته تخفیف ورکوي او ان شل سلنه محصلین یې په وړیا ډول منلي دي. منیب وايي، دا چې دوی خپله د کندوز ولایت اوسېدونکي دي او د سیمې د خلکو اقتصادي ستونزې او وضعیت ښه درک کولای شي او ورته معلوم دي، نو د دوی اقتصادي وضعیت ته په کتو له محصلینو فیس اخلي، داسې چې هر څوک وکولای شي په دې موسسه کې نوملیکنه وکړي او خپلو لوړو زده کړو ته ادامه ورکړي.

د نمر د لوړو زده کړو موسسې رییس د خصوصي او دولتي پوهنتونونو تر منځ کوم ځانګړی توپیر نه ویني او وايي چې دواړه هڅه کوي چې د هېواد بچیان د علم په ګاڼه سمبال کړي. دی وايي، ویلای شي چې کېدای شي خصوصي پوهنتونونه تر دولتي څکه غوره وي، چې په خصوصي پوهنتونونو کې د سیالی او تجارت موضوع هم مطرح کېږي او هر پوهنتون هڅه کوي چې په کیفیت کې تر بل غوره وي او کیفیت هغه وخت لوړ ځي چې مسلکي او تجربه لرونکي استادان ولري او محصلینو ته د زده کړو ټول امکانات برابر کړي، ځکه محصل د پیسو په بدل کې زده کړې کوي، نو معلومه خبره ده چې محصل بیا په جرئت سره په لوړ کیفیت د زده کړو او امکاناتو غوښتنه کولای شي.

د طب او اقتصاد پوهنځیو اېجادول او په هر اړخیزه توګه پرمختګ کول د نمر د لوړو زده کړو موسسې د ادارې راتلونکو پلانونه دي. د دې موسسې رییس وايي، په دې اړه یې لوړو زده کړو وزارت ته غوښتنلیکونه هم سپارلي دي. هغه زیاتوي چې په دې برخه کې لوړو زده کړو وزارت ځینې معیارونه لري چې تر پوره کولو وروسته به دوی د نویو پوهنځیو په اېجاد، له موسسې څخه پوهنتون ته په ارتقاع ورکولو او ماسټرۍ پروگرام پر پیلولو لاس پورې کړي. ښاغلی منیب یوه ستونزه چې د ټولو خصوصي پوهنتونونو گډه ستونزه یې یادوي، له خصوصي پوهنتونونو څخه په لوړه کچه د مالیې اخیستل په ګوته کوي. نوموړی وايي، مالیې وزارت دې خصوصي پوهنتونونو ته د سوداګرو په سترګه نه گوري، بلکې د یوه اکاډمیک مرکز په سترګه دې ورته وگوري چې د هېواد بچیان روزي، د زده کړو په ګاڼه یې سمبالوي، خو د هېواد په ابادۍ کې برخه واخلي، نو د دومره لوړې مالیې پر اخیستو دې له سره غور وکړي، خو دغه پوهنتونونه پرمختګ وکړي، پر خپلو پښو ودرېږي او په ارم فکر او ډاډه زړه پرېکړه وکړای شي.

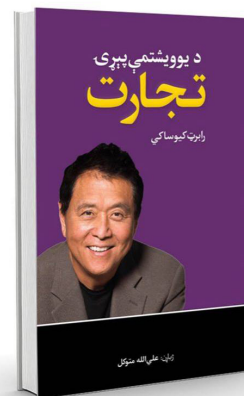
د کتاب خبرې

د یوویشتمې پېړۍ تجارت

© لیکوال: رابرټ کیوساکي
© ژباړن: علي الله متوکل

دویمه برخه

یو کاروبار او اته شتمني جوړوونکې دارایی پنځلسم څپرکی



پنځلسم څپرکی

۱۵. د شتمني پیدا کولو میکانیزم

توماس جفرسن او جان ادمز د امریکا د ازادۍ د اعلاميې خپروونکو درېیو کسانو څخه هغه دوه دي چې له زیاتو اختلافونو سره سره د ژوند تر پایه ښه ملګري وو. یو د بل سخت سیاسي مخالفین وو او په ډېرو نظرونو کې یې سخت ټکر درلود. کلونه کلونه یې خبرې نه سره کولې. د ژوند په وروستیو کلو کې پخلا شول او د دوی اوږدې لیکنې نن د امریکا لپاره خزانه ده. د (۱۸۲۶م) د جولای په څلورمه دواړه په یوه ورځ مړه شول.

د دوی دوو په اړه د شتمني په باره کې یو نادر حقیقت موجود دی. جفرسن د ویرجینیا ایالت یو اشرافي شتمن و. زرګونه جریبه ځمکه یې لرله. ادمز مدافع وکیل او د ماساچوسټ له یوې بېوزلې کورنۍ څخه و. د ژوند ډېره برخه یې په نادارۍ کې تېره کړې. خو ادمز د مرګ په ورځ ۱۰۰۰۰۰ ډالره شتمني درلوده او جفرسن ۱۰۰۰۰۰ ډالره پورې و.

پیسې او شتمني یو ډول نه دي. شتمني د پیسو په گټلو نه اندازه کېږي، بلکې په وخت اندازه کېږي.

جفرسن پیسې او ملکیت لرل؛ خو له لاسه یې ووت. ادمز ډېرې پیسې نه لرلې او ساده ژوند یې کاوه؛ خو د شتمني گټلو لاره ورته معلومه وه.

د دې کتاب له لیکلو څخه مې یوه موخه دا ده چې د پیسو او شتمني توپیر ته متوجه شئ. د څو میلیونه ډالرو لاطري گټونکو څخه ولې میلیونونه ډالره په درېیو کلو کې ولاړ شي؟ د دلیل یې دا دی چې پیسې داسې کس ته په لاس ورشي چې د شتمني په مانا نه پوهېږي.

پیسې او شتمني یو ډول نه دي. شتمني د پیسو په گټلو نه اندازه کېږي، بلکې په وخت اندازه کېږي. که زه زر ډالره ولرم او سل ډالره مې ورځنی مصرف وي، نو زما شتمني په لسو ورځو مساوي کېږي. شتمني هغه وړتیا ده چې د ژوند پاتې ورځې پرې ژغورل کېږي. له ځانه و پوښته «که نن کار پرېږدم، له مالي پلوه څومره وخت نور ژوند کولای شم؟» دې پوښتنې ته په ځواب ورکولو خپله شتمني معلومولای شي.

راځئ شتمني نوره هم ښه و پېژنو. شتمني د ژوند د تجربې د بډایه کولو او دا چې څومره ورځې نور ژوند کولای شو، له مخې اندازه کېږي.

د شتمنو خلکو د زیات شتمنېدو یو دلیل دا دی چې دوی په یوه بېله طریقه پیسې پیدا کوي. دوی د پیسو گټلو لپاره کار نه کوي، بلکې د شتمني جوړولو لپاره کار کوي. د دې دوو په منځ کې خورا لوی توپیر شته.

د شبکه یي بازارموندني یو ډېر لوی ارزښت - چې زیات خلک نه پرې پوهېږي - دا دی چې شبکه یي بازارموندنه د شخصي شتمني د جوړولو ماشین دی.

د مالي ازادۍ لپاره زما څلور ساده گامونه

ما او مېرمنې مې «کېم» کولی شواو چې د ژوند په لومړیو کې له دندې، دولتي مرستې، پېرلو او پلورلو او په سهامې شرکتونو کې له پانګونې پرته ځانونه تقاعد کړو. ځکه موږ پوهېدو چې له خطر سره مخ کېږو. په سهامې شرکتونو او گډه پانګونه کې پانګونه له خطر خالي نه وي.

ما او کېم په ځوانۍ کې د تقاعد کېدو او شتمنېدو لپاره څلور ساده گامونه پورته کړل. له (۱۹۸۵م) څخه تر (۱۹۹۴م) پورې یې پوره نېه کاله وخت ونیو چې له صفر او هیڅ څخه یې پیل کړو او ځانونه شتمن، له مالي اړخه ازاد او تقاعد کړو. هغه څلور ساده گامونه دا دي:

۱. د خپل تجارت رامنځته کول
۲. په خپل تجارت کې بیا ځلي پانګونه
۳. په ځمکو او ملکیتونو کې پانګونه
۴. له دارایی څخه په گټه اخیستننه د ښو او لوکسو شیانو پېرل

راځئ وگورو چې دې ټولو څنګه پرله پسې کار وکړ.

۱. د خپل تجارت رامنځته کول

د تجارت رامنځته کول د زیاتې شتمني د ترلاسه کولو امکانات درته برابروي. د امریکا د مالیې قوانین له تجارانو سره خورا ښه کوي؛ خو هغه کسان چې په تنخوا کار کوي، خورا ډېره مالیه ترې اخلي. ((دا خبره یوازې په امریکا کې نه، بلکې دلته په افغانستان کې هم صدق کوي. هره میاشت د خپلې تنخوا لس سلنه مالیه ورکوم؛ خو تجاران په میلیونونو پیسو او تجارت کې ډېره لږ مالیه ورکوي. دا خو تاسو ته هم ښکاره ده چې پیسې ډېرېږي او تجارت پراخېږي، نو مالیه کمېږي: ژباړن)) تجارت د ماشوم په څېر دی. د پراخېدو او غټېدو لپاره وخت ته اړتیا لري. عموماً یو تجارت د دې لپاره چې بریالی شي، نو پنځه کاله وخت ته اړتیا لري. ښايي لږ یا ډېر وخت ونیسي؛ خو اصلي خبره دا ده چې وخت ته اړتیا لري. دوام لري...

۸ علت بیدار شدن از خواب در شب و راه‌های درمان آن

امین همتی

گرفتگی می‌کنیم و اینها می‌توانند از خواب بیدارمان کنند. به‌علاوه، گرسنگی می‌تواند موجب افت قند خون شود، به‌ویژه برای مبتلایان به دیابت. گرسنه ماندن به‌مدتی طولانی می‌تواند سبب بروز اختلال هیپوگلیسمی شود که همان افت شدید قند خون است. این اختلال علاوه بر تأثیرگذاری بر کیفیت خواب شبانه، علامت دیگری هم دارد که از آن جمله می‌توان به احساس ضعف بدن، لرز، سرگیجه و منگی اشاره کرد.

هرکسی ممکن است به هیپوگلیسمی مبتلا شود، اما احتمال بروز آن در بیماران دیابتی بیشتر است. کسانی که از آن رنج می‌برند باید با مشورت پزشک متخصص برنامه‌ای برای متعادل نگه داشتن سطح قند خون در نظر بگیرند. این برنامه مدت‌زمان خواب شبانه را هم شامل می‌شود.

۸. سندرم پای بی‌قرار

سندرم پای بی‌قرار (RLS) اختلالی است که باعث می‌شود در قسمت انتهایی پاها علائمی مثل خارش، درد، کشیدگی و سوزش بروز پیدا کنند. کسانی که از این اختلال رنج می‌برند، تمایل غیر ارادی و شدیدی به تکان دادن پاهای‌شان پیدا می‌کنند. علائم سندرم در طول عصر و شب از همیشه شدیدتر و جدی‌تر می‌شوند. به‌طور کلی شدت گرفتن علائم مربوط به زمانی است که حرکت و فعالیت بدن به حداقل می‌رسد و همان‌طور که احتمالاً متوجه شدید، وقتی می‌خواهیم بخوابیم کمترین فعالیت بدنی را داریم و علائم بیش از هر زمان دیگری آزاردهنده خواهند شد.

هنوز علت اصلی و قطعی سندرم پای بی‌قرار مشخص نشده است، اما محققان احتمال می‌دهند بر اثر عوامل وراثتی باشد. بعضی هم در حال مطالعه بر روی ارتباط این سندرم با اختلالات مرتبط با ترشح هورمون دوپامین هستند. این هورمون نوعی انتقال‌دهنده عصبی است و عضلات بدن برای داشتن عملکرد مناسب به آن وابسته هستند.

برای درمان این سندرم از داروهایی استفاده می‌شود که موجب افزایش ترشح هورمون دوپامین در بدن می‌شوند. داروهای دیگری مثل شل‌کننده‌های عضلات هم علائم سندرم را بهبود می‌دهند. راهکارهای درمانی خانگی هم برای تخفیف علائم سندرم وجود دارد که یکی از آنها گرفتن دوش آب گرم است.

کلام آخر

همان‌طور که می‌بینید، دلایل مختلفی باعث بیدار شدن از خواب در شب می‌شوند. بعضی از آنها را خودمان می‌توانیم برطرف کنیم و برای بعضی به کمک پزشک و دیگر افراد متخصص نیاز داریم.

گاهی صرفاً عادت‌های بخصوص است که کیفیت خواب شبانه‌مان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؛ عادت‌های مثل تلویزیون تماشا کردن تا آخر شب یا نوشیدن بیش از حد آب قبل از خواب. با کنار گذاشتن این عادات رفتاری می‌توانیم قدم نخست را در جهت داشتن خواب راحت و عمیق برداریم. اگر هم هر کاری می‌کنید باز قادر به داشتن خواب سالم شبانه نیستید، بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید و برای پی بردن به ریشه مسئله از او کمک بگیرید.

نوع اول آپنه خواب انسدادی است که در آن عضلات گلو بیش از حد شل می‌شوند و مجرای تنفسی را تنگ می‌کنند. در پی این مسئله، ورود اکسیژن به بدن محدود می‌شود. نوع دیگر، آپنه خواب مرکزی است که در آن مغز امکان فرستادن سیگنال‌های مناسب را به عضلات کنترل‌کننده تنفس پیدا نمی‌کند. نوع آخر هم آپنه خواب مختلط نام دارد که دارای ویژگی‌های ترکیبی از دو نوع یادشده است.

برای تشخیص اصولی آپنه خواب، لازم است با دستگاه‌های مخصوص خواب شبانه و چگونگی تنفس تحت نظارت قرار بگیرید. شایع‌ترین روش درمانی آپنه خواب استفاده از دستگاه فشار مثبت مداوم راه تنفسی (CPAP) است. این دستگاه نوعی ماسک است که شب روی صورت می‌گذارد و با استفاده از آن می‌توانید مجرای تنفسی‌تان را باز نگه دارید. البته راهکار درمانی بستگی به نظر پزشک متخصص دارد و ممکن است او روش دیگری را توصیه کند.

۶. پرکاری غده تیروئید

غده تیروئید عملکرد تعدادی از اندام‌های بدن را کنترل می‌کند. وقتی دچار پرکاری تیروئید می‌شویم، اتفاقی که می‌افتد این است که ترشح هورمون تیروکسین بیش از حد معمول می‌شود. ترشح زیاد این هورمون به‌مرور زمان اثرات مخربی روی قسمت‌های مختلفی از بدن می‌گذارد. از جمله علائم رایج پرکاری تیروئید می‌توان به مشکل در به‌خواب‌رفتن، بالا رفتن ضربان قلب، عرق کردن (حتی شب‌هنگام در خواب)، اضطراب، رعشه و ... اشاره کرد.

پزشک متخصص غده قادر به تشخیص و درمان این اختلال خواهد بود. برای تشخیص، از بیمار خون می‌گیرند و میزان هورمون موجود در خون بررسی می‌شود. اگر تشخیص پزشک پرکاری تیروئید بود، از یکی از راهکارهای درمانی معمول برای برطرف کردن آن استفاده خواهد کرد. معمولاً عملکرد غده تیروئید را با تجویز دارو کنترل می‌کنند. در کنار این داروها ممکن است از داروهای مسدودکننده بتا هم استفاده شود که بعضی از نشانه‌های پرکاری نظیر افزایش ضربان قلب را تا حدودی برطرف می‌کنند.

۷. پرخوری قبل از خواب شبانه یا نخوردن غذا تا مدتی طولانی و با شکم گرسنه خوابیدن

پرخوری قبل از خواب عامل دیگری است که می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد و می‌تواند تبدیل به علت بیدار شدن از خواب در شب بشود. وقتی قبل از خواب وعده غذایی سنگینی می‌خوریم، اتفاقی می‌افتد که آن را با اصطلاح رفلاکس معده می‌شناسیم. اسید از معده تا گلو بالا می‌آید و شب‌هنگام، احساس سوزش سر دل به سراغ‌مان می‌آید. اگر هم غذایی که قبل از خواب می‌خوریم احساس جمع شدن گاز در معده را به وجود بیاورد، درد ناشی از این احساس می‌تواند از خواب بیدارمان کند. روی دیگر سکه مربوط به زمانی است که با شکم گرسنه می‌خوابیم. این کار هم به‌اندازه پرخوری می‌تواند بد باشد. وقتی با شکم گرسنه می‌خوابیم، صدای قاروقور آن بلند می‌شود، در شکم احساس

هستند؛ گاهی هم از هر دو روش به‌طور هم‌زمان استفاده می‌شود.

۳. **پر بودن مثانه و اختلال شب‌ادراری**
شب‌ادراری اختلالی است که مبتلایان به آن، شب‌ها دست‌کم یک بار برای استفاده از دست‌شویی بیدار می‌شوند. البته بعضی از متخصصان بر این باورند که با یک بار بیدار شدن، نمی‌توانیم بگوییم کسی مبتلا به این اختلال است و تعداد دفعات باید بیشتر باشند. شب‌ادراری اختلال نسبتاً شایعی است. طی یکی از تحقیقاتی که در این باره روی ۸۵۶ نفر صورت گرفت، مشخص شد که از میان این افراد، ۲۳ درصد زنان و ۲۹ درصد مردان مبتلا به شب‌ادراری هستند.

مصرف بیش از اندازه مایعات پیش از خواب، عفونت ادراری و بیش‌فعالی مثانه از جمله علل رایج شب‌ادراری هستند. دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ هم اگر درمان نشوند، ممکن است علل دیگر این اختلال باشند. وقتی قند خون بیشتر از حالت عادی باشد، بدن مایعات موردنیازش را از بافت‌ها بیرون می‌کشد؛ به‌دنبال آن، احساس تشنگی می‌کنیم و بیشتر مایعات مصرف می‌کنیم که به‌احتمال زیاد تکرار ادرار در پی دارد. اگر با کم کردن مصرف مایعات از عصر به بعد، بهبودی در کیفیت خواب شبانه احساس نکردید و باز هم بیدار شدید، بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید و علت مسئله را جویا شوید.

۴. مصرف نوشیدنی‌الکلی قبل از خواب

با وجود اینکه مصرف نوشیدنی الکلی به‌خواب‌رفتن را آسان‌تر می‌کند، نظم معمول و حالت متعادل خواب را به هم می‌زند. نوشیدنی الکلی به روش‌های مختلف توالی و تعادل مراحل مختلف خواب را که پیش‌تر راجع به آن گفتیم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مثلاً، باعث می‌شود که در نیمه دوم خواب شبانه، بیشتر در همان مرحله اول از خواب باقی بمانیم که امکان بیدار شدن به‌واسطه عوامل محیطی در آن هر زمانی بیشتر است.

تأثیر الکل بر بدن، بسته به عواملی چون ژنتیک، تغذیه، وزن و حجم بدن می‌تواند متفاوت باشد. به همین خاطر، رعایت کردن تعادل در مصرف آن برای هرکس متفاوت خواهد بود و به عوامل یادشده بستگی خواهد داشت. اما به‌طور کلی متخصصان توصیه می‌کنند دست‌کم تا سه ساعت قبل از خواب، از مصرف نوشیدنی الکلی خودداری شود. نوشیدن آب و مایعات دیگر هم تا حدودی می‌تواند اثر الکل را بر بدن خنثی کند.

البته نباید فراموش کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها پیش از خواب احتمال بیدار شدن برای دفع ادرار را بیشتر می‌کند.

۵. آپنه خواب

اگر شب‌ها یک‌دفعه از خواب می‌پرید و احساس تنگی نفس می‌کنید، احتمالاً به آپنه خواب مبتلا شده‌اید. این اختلال چگونگی نفس کشیدن به‌هنگام خواب را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و سبب کند شدن یا به‌طور کلی بند آمدن تنفس می‌شود.

این اختلال چند نوع مختلف دارد که در ادامه به‌طور مختصر به آنها اشاره می‌کنیم:

بیدار شدن از خواب در شب مسئله‌ای است که عده نسبتاً زیادی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در آمریکا روی ۸۹۳۷ نفر تحقیقی درباره کیفیت خواب‌شان صورت گرفت. طبق نتایج این تحقیقات، چیزی حدود یک‌سوم شرکت‌کنندگان حداقل سه شب در هفته، در میانه خواب بیدار می‌شدند و بیش از ۴۰ درصد این افراد، برای خوابیدن دوباره به مشکل برمی‌خوردند. شاید از موهبت داشتن خواب راحت شبانه بهره‌مند باشید، اما اگر این‌طور نیست، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید. در ادامه ۸ علت بیدار شدن از خواب در شب را برخواهیم شمرد. راهکارهایی هم برای رهایی از آنها در اختیاران خواهیم گذاشت.

۱. بیش از حد گرم، سرد، پرسروصدا یا روشن بودن اتاق

«آستانه برانگیختگی» اصطلاحی است که به میزان سادگی یا دشواری بیدار شدن ما از خواب اشاره دارد. این آستانه برای هرکس بسته به مرحله خواب متفاوت خواهد بود. خوابیدن ۴ مرحله دارد و پس از آنکه به خواب می‌رویم، به‌مرور بدن از یکایک این مراحل عبور می‌کند. البته بعضی‌ها ۳ مرحله برای همان‌طور که احتمالاً می‌توانید حدس بزنید، مرحله اول خواب به سبک‌ترین حالت خواب اختصاص دارد. در این مرحله، اتفاقی مثل محکم بسته شدن در یا افتادن نور خودروهای خیابان روی پنجره اتاق می‌تواند از خواب بیدارمان کند. عوامل محیطی دیگر مثل بیش از حد گرم یا سرد بودن اتاق هم می‌توانند باعث بیداری‌مان در این مرحله شوند.

در حالت ایدئال، وقتی می‌خواهیم بخوابیم، اتاق باید کاملاً تاریک و بی‌سروصدا باشد. عامل مهم دیگر دمای اتاق است که باید متعادل و مناسب باشد. بیشتر ما امکان به وجود آوردن این شرایط ایدئال را نداریم، اما کارهایی از دست‌مان برمی‌آید که برای داشتن خواب بهتر می‌توانیم انجام بدهیم. مثلاً، می‌توانیم از گوش‌گیر و چشم‌بند استفاده کنیم یا پنکه‌ای برای خنک کردن اتاق فراهم کنیم.

۲. اضطراب

اضطراب عامل مهم و تأثیرگذار دیگری است که باعث بیدار شدن از خواب در شب می‌شود. بی‌خوابی یا دشوار شدن به‌خواب‌رفتن یکی از شایع‌ترین نشانه‌های اختلال اضطراب است. پیامدهای این اختلال هستند که باعث می‌شوند میانه شب از خواب بپریم؛ پیامدهایی مثل بالا رفتن شدید ضربان قلب یا کابوس دیدن. دسته دیگری از افراد هستند که گاه‌به‌گاه شب‌ها حملات پانیک را تجربه می‌کنند. این حملات هم می‌توانند به‌سادگی از خواب بیدارمان کنند و خواب شبانه را مختل کنند.

در صورت تجربه چنین مسائلی حتماً باید با پزشک متخصص مشورت کنید. او با دانش و تجربه‌ای که دارد، به ریشه اضطراب و حملات یادشده پی خواهد برد و راهکار درمانی مناسب را توصیه خواهد کرد. رفتار درمانی شناختی (CBT) و استفاده از دارو دو راهکار درمانی معمول برای غلبه بر اضطراب

د اسعار و بی

\$	۷۷
€	۸۵,۷۰
Rp.	۴۶۳
₹	۱۰۲۰
¥	۱۰,۶۰
£	۹۴,۲۰

بهرنی شمبری

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

مسیر

روغتیانه

مسوول مدیر: اسدالله وحیدی

مرستیال: شفیق امیری

اېډېټوران: جواد تیموری او امان الله حنیفی

خبريالان: حمیدالله حمیدی، حکمت آرین

او حشمت الله نوری

گرافیک او ډیزاین: ارمان

چاپخونه: وایگل چاپ ۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

✉ maseerdaily@gmail.com

☎ 0202502100 / 0777989696

🌐 www.maseerdaily.af

📘 Maseer Daily

🐦 MaseerDaily



شرعي وختونه: سهار ۰۳:۰۹ | لمر ختل ۰۴:۵۰ | ماسپښين ۱۲:۰۰ | مازيگر ۰۳:۴۹ | ماښام ۰۷:۰۹ | ماخوستن ۰۸:۵۱

کمیسیون حقوق بشر:

برای کاهش خشونت‌ها گام‌های عملی برداشته شود



کمیسیون مستقل حقوق بشر می‌گوید که غیرنظامیان قربانی اصلی ادامه جنگ در کشور هستند و باید طالبان برای کاهش خشونت‌ها گام‌های عملی بردارند. بر بنیاد آمارهای این کمیسیون، از سال ۲۰۰۹ تا سال ۲۰۱۹ میلادی ۸۶۸۲۳ غیرنظامی در نبردها در کشور کشته و زخمی شده‌اند. ذبیح الله فرهنگ، رئیس نشرات و اطلاعات کمیسیون مستقل حقوق بشر گفت: «ما از طالبان به گونه ویژه می‌خواهیم که آنان برای کاهش خشونت‌ها باید گام‌های آشکار بردارند.» در همین حال، حرکت مردمی صلح خواهی می‌گوید که در اوضاع کنونی و پس از توافق میان طالبان و ایالات متحده آمریکا در چهره جنگ افغانستان تغییر آمده است.

اقبال خیبر، رهبر حرکت مردمی صلح خواهی گفت: «مردم را متوجه کردیم که شما هم از دل و جان خودتان این سوال را بکنید که دیگر جنگ برای چی؟ بسیار واضح است دیگر جنگ مطلق بین الافغانی است.» در عین حال بر بنیاد آمارهای دفتر شورای امنیت ملی در یک هفته اخیر بیش از شانزده ولایت کشور گواه ۲۸۴ حمله طالبان بوده‌اند.

دفتر شورای امنیت ملی ادعا می‌کند که در این حمله‌ها به غیرنظامیان نیز آسیب رسیده است، اما در باره تلفات نظامیان چیزی نمی‌گوید.

اما سخنگوی طالبان می‌گوید که شصت درصد حمله‌های این گروه کاهش یافته‌اند. بر بنیاد توافق نامه صلح آمریکا و طالبان، طالبان تعهد سپرده‌اند که مرکز شهرها و شاهراه‌های کشور از حمله‌های آنان مصون خواهد بود.



اکسفام: که نریه‌اله ترونک د کرونا له کبله د رامنځته شوي لورې مخنيوي ونه کړي، لوی لاورين به رامنځته شي

تازه شمېرې:

په نړۍ کې د کرونا وبا د مړو شمېر له ۵۶۵ زرو کسانو وروانیت

بیلابیلو زندانونو څخه خوشې کوي. د دغه ایالت د زندانونو د چارو مشر رالف دیاز په یوې اعلامیې کې ویلي چې دا بندیان د زندانیانو او د زندانونو د کار کوونکو د مصونیت په خاطر خوشې کېږي. چارواکي وايي، هغه زندانیان خوشې کوي چې د قید موده یې یو کال یا د یوه کال نه لږه پاتې وي، خو هغوی چې غټ جرم او جنسي جرایم یې کړي وي، نه خوشې کوي.

میلیونه او ۳۲۹ زره او ۵۸۸ ته رسېږي، دغه راز ۱۳۷ زره او ۱۷۴ امریکایان یې وژلي دي. له امریکا وروسته برازیل، هند، روسیه او پېرو په ترتیب سره دویم، درېیم، څلورم او پنځم هغه هېوادونه دي چې د دغې وبا له کبله ډېر ځپل شوي دي. په ورته وخت کې د امریکا د کلفورنیا په ایالت کې چارواکي وايي، د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره تر اتو زرو پورې بندیان د دغه ایالت له

د تازه شمېرو له مخې، په ټوله نړۍ کې د کرونا ویروس مثبتې پېښې نږدې ديارلس میلیونو ته رسېدلې دي. د دغه شمېرو پر اساس تر دې دمه د یاد ویروس له کبله ۵۶۵ زره او ۲۶۰ کسان مړه شوي او او نږدې اووه نیم میلیونه ترې بېرته رغېدلې دي. امریکا لاهم د دغه ویروس د ډېرو پېښو او قربانیو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی. په دغه هېواد کې د کرونا ویروس ټولې پېښې درې

روحاني: کرونا ویروس او د امریکا بندیزونه له سخت حالت سره مخ کړي یو

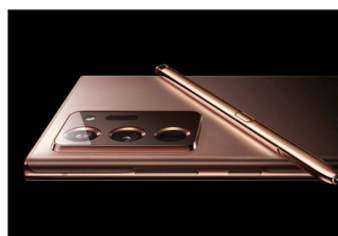


په داسې حال کې چې د کرونا ویروس له کبله په ایران کې د مړو شمېر ورځ تر بلې مخ په زیاتېدو دی، د دغه هېواد چارواکي وايي، د امریکا لخوا پرې لگولو شویو بندیزونو یې اقتصاد ځپلی او دا وس نه لري چې اقتصادي چارې بندې کړي. د ایران د عامې روغتیا وزارت پرون ویلي چې په تېرو ۲۴ ساعتونو کې د کرونا ویروس ۱۸۸ کسان مړه کړي چې په دې سره په ایران کې د دې وبا له وجې د مړو شمېر ۱۲۶۳۵ ته ورسېد. په ورته وخت کې د ایران ولسمشر حسن روحاني ویلي چې د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي تر ټولو آسانه لار دا ده چې په ټولو فعالیتونو بندیز ولگول شي، خو هغه وايي، که دا کار وکړي خلک به د ولرې، کراووونو او فشار له وجې لارو کوڅو ته راوځي او گډوډي پیدا کېږي. دا په داسې حال کې ده چې ولسمشر ترمېر په ۲۰۱۸ کال کې د ایران او د نړۍ د قدرت لرونکو هېوادونو تر منځ له تاریخي اتومي موافقې ووت او په ایران یې اقتصادي بندیزونه له سره ولگول.

امریکايي چارواکو ویلي، غواړي د ایران د تېلو د صادراتو او بانکي اړیکو مخه ډب کړي چې دغه کار د ایران اقتصاد سخت زیمنمن کړي او ایران مجبور شو چې له تېلو پرته په نورو صادراتو تکیه وکړي، خو دا چې سرحدونه تړل شوي وو، دغو صادراتو د ایران اقتصاد ونشو ژغورلی.

ژوند

سامسنگ د نوټ ۲۰ د معرفي کولو نېټه اعلان کړه



سامسنگ کمپنۍ غواړي چې د هر کال په څېر سر کال هم له گلکسي اېس لړۍ څیرکو موبایلونو وروسته د گلکسي نوټ د لړۍ څیرک موبایلوونه معرفي کړي. د گلکسي اېس لړۍ په څېر د گلکسي نوټ د لړۍ دغه څیرک موبایلوونه گلکسي نوټ ۲۰ او گلکسي نوټ ۲۰ الټرا نومول شوي چې له دې وړاندې یې تقریباً

ټولې ځانگړنې او ډیزاین د مختلفو باوري سرچینو له لوري افشا شوي دي. د ډیزاین سرپرته، د دغو څیرکو موبایلونو ځانگړنې او بیه هم افشا شوي، خو د گلکسي نوټ ۲۰ الټرا د بېبې په اړه مختلف نظرونه موجود دي. د نورو معلوماتو تر څنګ له دغو څیرکو موبایلونو څخه د پردې پورته کېدو نېټې په اړه هم معلومات خپاره شوي وو. اوس سامسنگ په رسمي ډول تاییده کړه چې دغه کمپنۍ به د اګست په ۵مه د یوې غونډې له لارې گلکسي نوټ ۲۰ څیرک موبایلوونه، گلکسي واچ ۳، گلکسي زی فولډ ۲ او گلکسي بډز تر څنګ، خپل ځینې نور تولیدات هم کارونکو ته معرفي کړي.

مرسته کول ذهن آراموي



له نورو سره مرسته له الهي احکامو سره سم د اسلام اخلاقي اصول پر ځای کول دي، دا عبادت دی او اسلام دې ته ستره درجه ورکړې ده. اوس پوهانو په ساینسي توګه ثابت کړې چې له نورو سره مرسته کول پر انسان مثبت اغېز کوي او دوی ته ډېرې بدني/فزیکي او ذهني گټې رسوي. د پټس برگ پوهنتون پوهانو له ۴۵ داسې کسانو څخه ازموینې اخیستې چې دوی ته د مرستې او څیر رسولو کارونه سپارل شوي وو. په لومړي سر کې د دغو کسانو رواني او فزیکي ځینې معاینې (سکین او ایم آر آی) هم تر سره شوې. دوی له څه مودې

وروسته په دغو کسانو کې وموندله چې د دوی بدني دردونه، د وینې فشار او ذهني ستومانتیا له منځه تللي او یا تر ډېرې اندازې کمه شوې ده. له دې وروسته پوهانو له هغو عامو ۴۰۰ کسانو ازموینه اخیستې چې په یو نه یو ډول یې په څیریه کارونو کې برخه اخیسته، په دوی کې هم د ذهني فشار او ستومانتیا کچه کمه وموندل شوه.

ماسټر ډېټ کارت

د عزیزی بانک ماسټر ډېټ 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 لرلی شئ.

- په ټوله نړۍ کې له ۲۵ میلیون ډېرو سوداګریزو مرکزونو/پلورنځیونو کې د منل کېدو وړتیا لري.
- د دې لپاره چې ژر پیسې ترلاسه کړئ په افغانستان او بهر کې د صرافې له ټولو اتومات ماشینونو ګټه اخیستلی شئ.

