



رشاد د لوپورزده کړو موسسه

رشاد د لوپورزده کړو موسسې د خپلو محصلينو د علمي سوپې د لوړاوي په موخه، له ځينو بهرنيو پوهنتونونو سره علمي تفاهم ليکونه لاسليک کړي دي، چې له مخې يې خپل محصلين هلته د زده کړو لپاره لېري.

کرنې رياست: په کونړ کې د ۶۱ ميليونو افغانينو په لگښت د اوبو کانالونه جوړېږي



د کرنې وزارت اړوند د کرنې او خوړو خونديتوب بهرنی پروژې له خوا په کونړ کې د اوبولگولو د ۱۲ کانالونو د جوړولو ترڅو لاسليک کړل. د کونړ د کرنې رياست چارواکي وايي، چې د اوبولگولو ياد کانالونه، چې ټوليز لگښت يې ۶۱ ميليونه افغانينو ته رسېږي، د کرنې او خوړو خونديتوب بهرنی پروژې له لارې د نړيوال بانک په مالي مرسته د پراختيايي شوراگانو په همکارۍ د کونړ په پنځو ولسواليو کې جوړېږي. د چارواکو په خبره، د دغو کانالونو د جوړولو پرمهال به د سيمې لسگونو اوسېدونکو ته کاري زميني برابرې او د چارو په بشپړېدو سره به سلگونه هکتاره ځمکه خړوبه شي. په همدې حال کې د کونړ مرستيال والي واصف الله واصفي وايي، د دغو کانالونو په جوړېدو به نه يوازې دا چې د اوبو د ضايعاتو مخنيوی وشي، بلکې ترڅنگ به يې د اوبه خوړ ساحه پراخه او سلگونو خلکو ته به کاري فرصتونه رامنځته کړي.

مسيير

ورځپاڼه
www.maseerdaily.af
نوی لید، نوی مزل

یکشنبه د ۱۴۰۰ د غبرگولي ۲۳مه | د ۲۰۲۱ د جون ۱۳مه | ۷۳۱مه گڼه

د کرونا وژونکې څپه او کمزوری روغتیايي سکتور؛ مجروح: افغانستان د کرونا ویروس له کبله تر ټولو ناوړه حالت تجربه کوي



اگر طالبان تغییر کرده، حق زن در رهبری را به رسمیت بشناسد

مخ ۳

د چین اقتصادي وده؛ د نړۍ له پرمختگ سره مرسته کوي

مخ ۲

کرونا وبا؛ د حکومت بې پروايي که بې کفایتي؟

مخ ۲

ستولتنبرگ: ناتو روی حفظ میدان هوایی کابل کار می کند



به دنبال گزارشها درباره ادامه تأمین امنیت میدان هوایی کابل از سوی ترکیه، پس از بیرون شدن نیروهای خارجی از افغانستان نینس ستولتنبرگ، سرمشی ناتو می گوید که میدان هوایی کابل و زیرساختهای حیاتی دیگر در افغانستان، برای جامعه جهانی مهم هستند.

نینس ستولتنبرگ که در یک نشست خبری در بروکسل سخن می زد، تأکید کرد که این زیر ساختها، به حضور دیپلوماتیک تمامی کشورها در افغانستان و نیز برای انتقال کمکهای توسعه یی اهمیت دارند.

او در این باره افزود: «ما با اعضای ناتو درباره نگاه داشتن زیرساختهای مهم مانند میدان هوایی کابل کار می کنیم. ناتو از این کار حمایت خواهد کرد و اکنون این را بررسی می کنیم که ناتو چه گونه می تواند بخشی از این تلاشها باشد. در موضوع عملیاتی بودن میدان هوایی کابل، ترکیه یک متحد کلیدی ما است. متحدان گونه گون ما به شمول ترکیه، در این باره گفت و گو می کنند که دقیقاً چه گونه می توانند ادامه فعالیت میدان هوایی را بر بنیاد معیارهای بین المللی تضمین کنند.»

بحث احتمال حضور بخشی از نیروهای خارجی، پس از کامل شدن روند خروج این نیروها از افغانستان در ماه سپتمبر، از روزها بدین سو داغ بوده و مقامهای امریکایی نیز هرچندی در این باره گفتههایی داشته اند. با همه اینها، طالبان در واکنش به گزارشها درباره ادامه تأمین امنیت میدان هوایی کابل از سوی ترکیه، این کار را بخشی از مسؤولیتهای خود افغانان دانسته اند. در خبرنامه طالبان در این باره تأکید شده که ادامه حضور نیروهای خارجی در افغانستان، زیر هر عنوانی که باشد، برای این گروه پذیرفتنی نیست.

کورنیو چارو وزارت: د کابل د تېرې ورځې په چاودنو کې ۱۳ ملکيانو ته مرگ ژوبله اوښتې



مخ ۲

پنټاگون: د وضعیت په خرابېدو به بنایي امریکايي ځواکونه بېرته افغانستان ته ستانه شي

د امنیت او استخباراتو په برخه کې د امریکا د دفاع وزارت یا پنټاگون مرستیال رونالد مولتاري ویلي، چې بنایي امریکايي پوځیان بېرته افغانستان ته ستانه شي.

نوموړي د امریکا د استازو جرگې په یوه استماعیه غونډه کې ویلي چې د نوموړي دفتر افغانستان ته د پوځیانو پراختیایي بېرته تگ کار کوي. په ورته وخت کې د امریکا د استازو جرگې یو تن غړي او پخواني پوځي مایک والټس هم ټینګار کړی چې افغانستان ته د پوځیانو د بېرته ستنېدو ډېر قوي احتمال شته، ځکه د نوموړي په وینا، طالبان لا هم له القاعده ډلې سره اړیکې لري او وېره ده چې دغه ډله به یو ځل بیا پر امریکا برید وکړي. دا خبر وروسته تر هغه ورکول کېږي چې ولسمشر بایدن په وار وار د افغان جګړې د پای ته رسولو ژمنه کړې او پنټاګون هم له افغانستان څخه د خپلو ټولو پوځیانو پر ایستلو بوخت دی. په همدې حال کې د ملګرو ملتونو امنیت شورا په افغانستان کې د تاوتریخوالي پر ډېرېدو او د ملکي وګړو پر مرگ ژوبله اندېښنه ښودلې ده. د ملګرو ملتونو امنیت شورا په یوه خبره کړې اعلامیه کې په بغلان کې د ماین پاکۍ د یوې موسسې پر کارکوونکو برید هم په کلکو ټکو غندلی او په خبره یې، د هغو کسانو په نښه کول ستر بشري جنایت دی، چې بشردوستانه خدمات ترسره کوي.

تعمیر فروشی

یک تعمیر تجارتي به مساحت {316.25 متر مربع} واقع مارکیت میوه {ناحیه 4، کابل -افغانستان} به قیمت مناسب به فروش رسانیده میشود. ضرورت مندان و اشخاصیکه خواهان خریداری آن باشد به شماره تلفون های ذیل تماس گرفته معلومات اخذ نمایند.

+93 (0)797888154 / +93 (0)798888802



سرليکنه

کرونا وبا؛ د حکومت بې پروايي که بې کفایتي؟

له بده مرغه په هېواد کې د کرونا درېیمه څپه خپره شوې، هره ورځ د خلکو ژوند اخلي او لسگونه کسان په ورځ کې پر دغه ویروس اخته کېږي؛ خو د حکومت کمزوری مدیریت هغه څه دي چې اندېښنې یې ولاړې کړې دي. د عامې روغتیا وزارت سر له پرېون یو ځل بیا په هېواد کې ټول تحصیلي او تعلیمي مرکزونه وټپل، د حج او اوقافو وزارت هم د یوې اعلامیې په خپرولو سره ټینګار وکړ، چې په جوماتونو او دیني مدرسو کې باید روغتیايي سپارښتنې مراعات شي او ټول هغه موارد دې عملي کړل شي چې د کرونا وبا په له منځه وړلو کې مرسته کوي او د پراختیا مخه یې نسي.

له دې ټولو سره افغانان د کرونا وبا له درکه سخت زیانمن شوي دي. د کرونا وبا په لومړۍ څپه کې چې تر دې هومره خطرناکه هم نه وه، نړیوالو له افغانستان سره میلیونونه ډالر مرسته وکړه. مرستندویه موسسو، نړیوال بانک، د اسیا پراختیايي بانک، امریکا او نورو مرستندویه هېوادونو او بنسټونو هغه مهال د افغان حکومت لاسنیوی وکړ. تر څنګ یې حکومت هم له کرونا وبا سره د مبارزې لپاره بودیجه ځانګړې کړه او د روغتیايي مرکزونو پر جوړولو یې لاس پورې کړ. هغه مهال د ټول هېواد په کچه بیا د ولایتونو په کچه، په مرکز کې د وزارتونو په کچه او ان په ولسوالیو کې هم د مرستو د ویش او کرونا وبا د کنټرول لپاره پیلوې، کمپنۍ او ډلې جوړې کړل شوې. حکومت غوښتل په دې توګه کرونا وبا مدیریت کړي او د پراختیا مخه یې ونیسي؛ خو له هغې څپې هم ډېر کم افغانان خوندي شول. د کرونا وبا په لګښتونو کې هغه مهال د پراخ مالي فساد راپورونه خپاره شول او ان ډېر لوړپوړي چارواکي د فساد ضد بنسټونو له لوري لویې څارنوالۍ ته هم معرفي شول.

خو اوس څه کیسه ده؟ سره له دې چې د کرونا درېیمه څپه په ټوله نړۍ کې خطرناکه بلل شوې، خو په افغانستان کې یې څوک دومره پروا نه کوي. کرنټین نه مراعات کېږي، د لومړۍ څپې په څېر مالي امکانات نشته دي، نو ځکه ډېر خلک هم پکې ښکېل نه دي، ان ارګ او اړوندې ادارې هم د کرونا پر درېیمه څپه د لومړۍ هغې په څېر غونډې او مجلسونه نه رابولي. خو د هېواد په روغتونونو کې وضعیت د جدي اندېښنې وړ دی. روغتونونه د درملو، بسترونو او اکسیجن له کمښت سره مخ دي، وضعیت ترینګلی دی، هره ورځ زرگونه مشکوکې پېښې ازمویل کېږي، په دې کې سلگونه یې داسې وي چې مثبتې راوځي، د کرونا له امله د مرو شمېر هم ورځ تر بلې مخ په زیاتېدو دی، خو روغتیا وزارت یوازې له خلکو د مرستې غوښتنه کوي او وایي چې د دوی سپارښتنې باید عملي کړل شي.

په روغتونونو کې د ناروغانو پایوازان له کمزورو خدماتو، د روغتونو له ناوړه وضعیت او ډېرو نورو ستونزو شکایت کوي. دا هر څه شک پیدا کوي چې ښايي ځینې کړۍ یوازې د فساد لپاره ناستې وي، کوم څه چې د فساد وي رامخته کېږي، خو چې د فساد زمينه نه وي پټه خوله وي.

حکومت ته پکار ده چې نور دې د خلکو پر ژوند او راتلونکې لوبې نه کوي. کرونا وبا هره ورځ له افغانانو قرباني اخلي، دا وبا منظم، منطقي، عملي او علمي کنټرول ته اړتیا لري. د حکومت مسوولیت دی چې له پوه او وړ کسانو سره تر سلا مشورو وروسته ستونزې ختمې کړي او د دې نړیوالې وبا د کنټرول لپاره جدي ګامونه اوچت کړي.

لیکنه: عبدالباسط کروخېل

نړۍ د ۳۰ غښتلو هېوادونو یوازینی عمده لامل بیداره او خوځنده ملتونه دي؛ لکه: چین، امریکا، سنگاپور، استرالیا او نیوزلینډ. ځکه چې ملت یې نه خپل قانون ماتوي او نه هم چارواکي پرېږدي چې غلا، غصب او بې قانوني وکړي. نو همدا لامل دی چې پر اقتصاد سربېره په طبابت، سیاست او نظامي برخه کې هم خورا پیاوړي دي.

یو تازه رپوټ وايي، ۲۰۲۸ کال کې به د چین اقتصاد د امریکا متحده ایالتونو ځای ونیسي او په نړۍ کې به تر ټولو لوی اقتصادي ځواک شي. دا له مخکیني اټکله پنځه کاله مخکې کېږي.

که څه هم کرونا وبا تر نورو مخکې په چین کې خپره شوه، خو د دغه هېواد چارواکو په مناسب وخت د وبا مخنیوي لپاره خورا سخت اقدامات وکړل، چې پایله کې یې دغه هېواد د اروپایي هېوادونو په څېر اوس دویم ځل قرنطین نه پلی کوي.

له همدې کبله د نورو لویو اقتصاد لرونکو هېوادونو برعکس چین کې د ۲۰۲۰ کال اوږدو کې له کساد بازاری ځان وژغوره او اټکل کېږي چې وده یې دوه سلنې ته رسېږي. د یو هېواد لپاره اقتصاد ځکه ډېر مهم او ارزښت لري چې ټول کارونه یې د اقتصاد پرمخت وړاړ دي. په حقیقت کې فقر رښتیا هم له سړي لاره ورکوي.

د چین د اقتصاد په اړه موندنې ښيي چې له دې ټولو زیانونو سره سره به

هم چین وکولای شي خپل اقتصاد بېرته لوړ کړي، ځکه هغوی به بیا هم دا هڅه کوي چې بهرنیو پانګې اچونې کمپنیو ته د پانګې اچونې اجازه ورکړي او خپل تولید لوړ کړي. چین په خپل پلان کې بېلابېلي تګلارې لري لکه: د سود بیه کمول، د مالیاتو کمول، په کرایي ځایونو کې د مالیه کمول او شغلي کارونو ته بیا زمينه برابروي دي. په دې اړه شنونکي باور لري چې اصلي حالت ته به ستنېدل دومره اسانه نه وي، ځکه له یوې خوا کرونا ویروس ټولې نړۍ ته د خپرېدو په حال کې دی، چې دا کار به د چینایي توکو مصرفوونکي په خورا لوړه کچه راکم کړي او له بلې خوا به د بېکارۍ کچه تر بل هر وخت لوړه او لوی چلنج وي چې بېرته خپل لومړي حالت ته وګرځي. چین په تېرو ۴۰ کلونو کې خورا زیاته اقتصادي وده کړې چې له همدې کبله اوس د نړۍ دویم اقتصادي پیاوړی هېواد دی.

چین تل هڅه کوي چې بهرنۍ کمپنۍ په خپل هېواد کې پانګونې ته جذب کړي. ډېری وخت ځینې کمپنۍ چې خپل تولیدات پیلوي، لومړی چین ته ځي او له هغې ځایه پانګونه پیلوي، ځکه په چین کې د کار کوونکو حق الزحمه نسبت نورو ملکونو ته کمه او له بل لوري د مالیې ښې تګلارې لري.

راپورونه وايي، د کرونا ویروس له امله د چین اقتصاد کم شو چې ریکارډ یې جوړ کړ او د کچې دا کموالی کمساری و. خو په دې وروستیو کې د یاد هېواد اقتصاد بېرته مخ پر ودې

روان دی. چین هغه هېواد دی چې لومړی پکې کرونا ناروغي پیدا شوه، سخت یې وځاپه، خو ژر یې له دې ناروغۍ سره د چټکې مبارزې له امله ځان خلاص کړ.

د چین د احصایې ملي ادارې تازه شمېرنه ښيي چې د دغه هېواد اقتصاد د روان کال په لومړیو دوو میاشتو کې خپل پخواني حالت د ګرځېدو په حال کې و او د برقي موټرونو، بار وړونکو موټرونو، صنعتي رېویټونو، سکواترونو او میکروکمپیوټرونو د تولید اندازه د تېر کال د همدې مودې په پرتله دوه برابره زیاته شوې ده. دغه راز په همدغو دوو میاشتو کې په چین کې په انلاین ډول د توکو د خرڅلاوو ارزښت ۱۷۵۸ میلیارده او ۷۰۰ میلیونه یوانه ښودل شوی او دغه شمېر د تېر کال د همدې مودې په پرتله ۳۲.۵ سلنه زیاتوالی ښيي. په وروستیو لسیزو کې د چین اقتصاد چټک بدلون موندلی دی. په تېرو کې دا د یو ځانګړي پلان شوي اقتصادي سیستم په شاوخوا کې له ځانګړو کمونیزمونو سره تمرکز درلود او له نړیوالې سوداګرۍ او بهرنیو اړیکو سره تړل شوی و. که څه هم په ۱۹۷۰یمه لسیزه کې دا بدلون بدل شو او نن ورځ چین د نړۍ په هیوادونو کې په اقتصادي توګه تړلی دی. په ۲۰۰۸ کال کې چین د نړۍ دویم لوی اقتصاد و.

نن ورځ د چین اقتصاد ۴۳ سلنه په کرنه، ۲۵ سلنه په صنعتي او ۳۲ سلنه په خدماتو پورې اړه لري. په کرنه کې یې عمده سرچینې لکه:

وریجې، غنم، کچالو او چای شامل دي.

چین اوس د نړۍ په ټکنالوژیکي نوښتونو کې هم مهمه ونډه اخلي. په داسې حال کې چې نړۍ کې نوی صنعتي انقلاب رامنځته کېدونکی دی، نوښتونه د نړۍ د اقتصاد تر ټولو ستره چلونکې قوه ګڼل کېږي. چین د تاریخ په اوږدو کې د نوښتونو مهم مرکز پاتې شوی چې پانې جوړول، چاپ، باروت او کمپاس یې څلور ستر نوښتونه بللی شو.

چین په معاصر تاریخ کې په دې برخه کې کم کاره و، خو په وروستیو کلونو کې بیا دې برخې ته راګرځېدلی او د کوانټوم مخابراتو، سوپر کمپیوټرونو او د انرژۍ د لېږد په څېر په بېلابېلو برخو کې په نوښتونو سره د مخکښو هېوادونو په کتار کې درېدلی دی.

په همدې حال کې د چین توسعه او انکشاف ښيي چې یو هېواد کولای شي چې خپل انکشافی مسیر د خپل تاریخ او واقعیتونو پر اساس غوره کړي. د چین توسعه او انکشاف د نورو هېوادونو اعتماد د توسعه د مستقې تګلارې د انتخاب لپاره تقویه کړی دی، چې له خپلو ملي شرایطو او واقعیتونو سره سم مودل انتخاب کړي.

زما په اند، که چېرې چین همداسې روان وي، نو حتماً به د نړۍ اول اقتصاد شي، ځکه د یو هېواد لپاره اقتصاد ځکه ډېر مهم او ارزښت لري چې ټول کارونه یې د اقتصاد پر مټ ولاړ دي. په حقیقت کې فقر رښتیا هم له سړي لاره ورکوي.

کورنیو چارو وزارت: د کابل د تېرې ورځې په چاودنو کې ۱۳ ملکيانو ته مرګ ژوبله اوښتې



کې په یاده سیمه کې د ملکي وګړو پر موټرو څلورمه چاودنه ده چې رامنځته کېږي.

تر دې مخکې هم په دې سیمه کې د ملکي خلکو پر کاسټر او ټونس ډوله موټرو چاودنو کې شاوخوا ۲۰ تنه وژل شوي او ګڼ شمېر نور ټپیان شوي وو. تېره اونۍ د ولسمشرۍ ماڼۍ دویم مرستیال سرور دانش له امنیتي ارګانونو څخه وغوښتل چې د کابل په لوېدیځ کې دې د دغه ډول بریدونو مخه ونیسي.

په ورته مهال د ولسمشرۍ ماڼۍ لومړي مرستیال امرالله صالح بیا په کابل ښار کې وروستیو چاودنو ته په اشارې د امنیت د ټینګښت په برخه کې له عامو خلکو د همکارۍ غوښتنه کړې ده. هغه په دې وروستیو کې ویلي، چې عام خلک دې د هغو کسانو په نیولو کې همکاري وکړي چې په ښاري موټرو کې مابنونه ځای پر ځای کوي.

ملکيان وژل شوي او دوه نور ټپیان شوي او د ۱۳مې ناحیې په چاودنه کې یو تن وژل شوی او څلور تنه نور ټپیان شوي دي.

د یادونې ده چې تر دې مهاله د دغه چاودنو مسوولیت کومې وسله والې ډلې نه دی منلی. دا په روانه میاشت

ناحیې په مهتاب قلعه او د ۱۳مې ناحیې په سر پل تمځای سیمه کې پر دوو ښاري ټونس ډوله موټرونو شوي دي.

د کورنیو چارو وزارت مرستیال ویاند ویلي چې د شپږمې ناحیې په چاودنه کې د یوې ښځې په ګډون شپږ

کورنیو چارو وزارت وايي، چې د کابل په شپږمه او ۱۳مه ناحیه کې د دوو غبرګو چاودنو له امله اووه ملکيان وژل شوي او شپږ نور ټپیان شوي دي.

د کورنیو چارو وزارت مرستیال ویاند احمد ضیاء ضیاء ویلي، چې دغه چاودنې تېره ماسپښین د شپږمې

اگر طالبان تغییر کرده، حق زن در رهبری را به رسمیت بشناسد

فاطمه حکمت

مردم افغانستان از جنگ خسته‌اند و می‌خواهند هر چه زودتر به صلحی فراگیر و پایدار برسند. به نظر می‌رسد که جامعه جهانی نیز در این زمینه با افغان‌ها همداستان، و از تداوم جنگ خسته است و می‌کوشد به هر صورت راهی به پایان این جنگ پیدا شود. اما پرسش اساسی این است که نظام پس از صلح از چه ویژگی‌هایی برخوردار خواهد بود و حقوق اساسی شهروندان، خصوصاً زنان، چه سرنوشتی پیدا خواهد کرد؟

وقتی سخن از حقوق زن به میان می‌آید، یکی از حقوق مهم وی مساوی بودن با مرد در عرصه سیاسی و اجتماعی است که به وی فرصت بدهد تا در رهبری جامعه، مثلاً در سطح وزیر یا رئیس‌جمهور، ایفای وظیفه کند. همچنان که حق دارد انتخاب کند، حق داشته باشد به این مناصب انتخاب شود.

موضوع رهبری زن در سطح بلند، که در زبان فقه به آن ولایت عامه می‌گفتند، از دیرباز در میان مسلمانان موضوعی مناقشه برانگیز بوده و مخالفان و موافقان خود را داشته است. در گذشته، یعنی پیش از عصر مدرن، عمده‌ی مناقشات در چارچوب درون‌دینی جریان داشت و استدلال هر دو طرف به نصوصی بود که در این زمینه وجود داشت، یا استنباطاتی که از برخی نصوص در این زمینه می‌توانست صورت بگیرد.

از نظر یک بخش از گروهی که خوارج خوانده می‌شدند رهبری زن حتی در سطح خلافت مانعی نداشت، تا جایی که پس از کشته شدن شبیه بن یزید شییبانی مادرش غزاله را به رهبری برداشتند. خوارج با آن که در تاریخ اسلام به نظرات تندورانه‌شان شهرت دارند، اما در مواردی که معطوف به عدالت اجتماعی بود نظرات‌شان از بقیه فرقه‌های مسلمان پیشرفته‌تر بود. شماری از پژوهشگران معتقدند که گروه خوارج در نظرات سیاسی و اجتماعی‌شان تحت تاثیر جنبش مزدکی قرار داشتند که در اواخر دوران ساسانی ظهور کرد، و خواهان حقوق برابر برای همه شهروندان بود. اما بیشتر فرقه‌های اسلامی مذکر بودن را شرطی اساسی برای خلافت می‌دانستند. مهمترین دلایل این عده پاره‌ای از آیات قرآن، و

احادیث منسوب به پیامبر اسلام است. از آیات قرآنی مورد نظر این گروه یکی این آیه است: ترجمه: «مردان از آن جهت که خدا بعضی را بر بعضی برتری داده است، و از آن جهت که از مال خود نفقه می‌کنند بر زنان تسلط دارند.» و دوم این آیه: ترجمه: «در خانه‌های تان با سنگینی بمانید و مانند دوران جاهلیت خودنمایی نکنید.» از احادیث منسوب به پیامبر اسلام که فراوان مورد استدلال قرار گرفته این روایت است: ترجمه: هرگز رستگار نخواهند شد مردمی که کارشان را به زنی بسپارند. اما در مقابل این گروه، شماری دیگر از دانشمندان مسلمان معتقدند که رهبری زن در جامعه اسلامی مانع شرعی ندارد و دلایل گروه پیشین را مردود شمرده‌اند. در مورد آیه نخست که تسلط مرد را بیان کرده است، گفته‌اند چنانکه سیاق آیه نشان می‌دهد، ناظر به شرایط خانوادگی و خرج و مصرف خانه است، و این موضوع با ریاست‌جمهوری و خلافت و مانند این‌ها تفاوت اساسی دارد و هر کدام تابع منطق خاصی است. به ویژه که آیه اشاره کرده است به نفقه کردن مرد بر زن، حال آن‌که این امر پدیده‌ای دایمی نیست و با تغییر شرایط اجتماعی زنان می‌توانند خودشان کار کنند و استقلال مالی داشته باشند و در نتیجه «قومیت» شان مبنای خود را از دست می‌دهد.

در مورد آیه دوم گفته‌اند که مخصوص زنان پیامبر اسلام است، و چنانکه از سیاق آیه دانسته می‌شود، سخن بر سر خودداری از خودنمایی و رفتارهای سبکی است که زن را به مثابه کالای جنسی معرفی می‌کند و به این معنا نیست که از مسئولیت‌های سیاسی و اجتماعی خود دست بکشند. از نظر این عده از اهل علم، حدیثی که در باره رستگار نشدن مردم با رهبری زن است، ناظر به وضعیت خاص امپراطوری ساسانی در دوران فروپاشی آن است نه به مثابه حکمی کلی و جهان‌شمول. از نظر این عده، این که زن می‌تواند در مقام رهبری عمومی جامعه نیز کارکردی موفق داشته باشد و سبب رستگاری مردمش بشود حکایتی است که قرآن از ملکه سبا در زمان سلیمان پیغمبر آورده و نشان می‌دهد که تصمیم درست یک زن در یک مقطع دشوار تاریخی چگونه سبب رستگاری و نجات کشورش از تباهی و مردمش از ذلت و

خواری گردید.

علاوه بر آن، احادیث دیگری از پیامبر اسلام نشان می‌دهد که زنان و مردان مساوی هستند مانند: ترجمه: «زنان نیمه وجود مردان و هم‌تراز آنان هستند.»

شیخ محمد غزالی مصری، از دانشمندان معاصر که طرفدار نظریه دوم است، می‌گوید: «من از تبلیغات‌چی‌های سپردن مناصب علیا به زنان نیستم، بلکه طرفدار تفسیر روایت‌ها در پرتو واقعیت‌ها هستم. انگلستان دوران طلایی خود را در زمان ملکه ویکتوریا تجربه کرد، و در دوران متأخر نخست وزیری مانند مارگارت تاچر داشت که اوج شوگوفایی اقتصادی و ثبات سیاسی را برای آن کشور به همراه آورد، چنانکه اندیرا گاندی برای کشورش سبب پیروزی، ولی مارشال یحیی خان در پاکستان سبب ناکامی و سرافکندگی شد. در این جا کدام یک مانع رستگاری برای مردمش شده است رهبری یک زن یا یک مرد؟ اساساً بحث، بحث ذکورت و انوخت نیست، بلکه بحث اخلاق، موهبت و استعداد شخصی انسان هاست.»

اگر از رهبری زن در سطح خلافت و ریاست‌جمهوری بگذریم، نوبت به صدارت عظمی، وزارت و استانداری می‌رسد که شمار بیش‌تری از فقها با سپردن این مناصب به زن موافقت. (مصطفی سباعی، المرأة بین الفقه والقانون) شماری از آنان به این امر استدلال کرده‌اند که فقهایی مانند امام ابوحنیفه به سپردن منصب قضا که، با توجه به نقش مستقل قوه قضائیه، منصب مهمی است به زنان موافق بوده‌اند، و با قیاس به آن سپردن مناصبی که در اصطلاح فقه به آن‌ها ولایت تنفیذی یا ولایت تفویضی گفته می‌شود، و معادل صدارت عظمی و وزارت است، به طریق اولی جواز دارد. آنان استدلال کرده‌اند که در زمان خلیفه دوم، زنی به نام شفا بنت عبدالله که زنی باسواد بود، در مقام مسئولیت «حسبه» یا بازرسی عمومی قرار گرفته بود. موضع رسمی الازهر مصر، به مثابه بزرگترین نهاد مذهبی جهان اسلام، نیز بدین گونه بر زبان دکتر احمد الطیب، شیخ الازهر بیان شده است: «در کنفرانس جهانی برای تجدید اندیشه اسلامی، علما اتفاق نظر خود را بر این نشان دادند که برای زن از

نظر شرعی روا است که وظایف مناسب حال خود را به عهده بگیرد از جمله وظایف بلند دولتی و وظایف قضا و فتوا. مصادره این حقوق یا مشکل‌تراشی در برابر آن از سوی کسانی که نشستن زن را در جایگاه برابر با خود ناخوشایند دانسته و مانعی در برابر دست یافتن وی به حقوق شرعی و قانونی‌اش ایجاد می‌کنند، گناه کبیره است و عواقب اخروی در پی دارد.»

این دیدگاه، به ویژه، اعتبار بیشتری پیدا می‌کند اگر نقش زنان موفق در این عصر را در نظر بگیریم که به خوبی از عهده رهبری جوامع خود برآمده‌اند مانند خانم انگلا مرکل در آلمان و خانم جاسیندا آردن در نیوزیلند و شماری دیگر.

اگر چه رهبری زن اختصاصی به عصر حاضر ندارد و در تاریخ تمدن‌های بشری زنانی بوده‌اند که در مقام پادشاه یا فرمانده قرار داشته‌اند، و حتی در صدر اسلام نیز چنین تجربه‌ای رخ داده است که بزرگان صحابه رهبری جمل در زمان خلیفه چهارم پذیرفتند. اما روی هم رفته تبعیض در میان مرد و زن در گذشته یک امر پارادیمی بود و موارد یاد شده از استثنائات به شمار می‌رود. اما عصر جدید که انسان‌گرایی (اومانیزم) یکی از ویژگی‌های عمده به حساب می‌رود، حقوق برابر انسان‌ها را فارغ از جنسیت به میان کشید و به زن حق داد که مانند مرد در نقش‌های مختلف علمی، سیاسی، اجتماعی، نظامی و اقتصادی قرار بگیرد، و این وضعیت تقریباً به مدلی جهان‌شمول تبدیل شد. این یک تغییر پارادیمی کلان بود که به این حجم و وسعت در تاریخ بشر اتفاق نیفتاده بود. در اثر این تحول، زنان در جامعه اسلامی نیز تبعیض نهادینه بر ضد خود را به پرسش گرفتند و آن دسته از قرائت‌های دینی را که مبتنی بر چنین تبعیضی است به شدت مورد انتقاد قرار دادند.

ضرورت بازنگری در سنت و در قرائت‌های سنتی و بنیادگرا از دین مورد توجه قرار گرفت، به ویژه از سوی کسانی که حذف نیمی از پیکره جامعه را سبب تضعیف آن نیمه دیگر و در نتیجه سبب ناکامی و عقب‌ماندگی تمام جامعه می‌دانستند. بسیاری از روشنفکران، احزاب و نهادهای مدنی، شمار وسیعی

از خانواده‌های شهری و حتی شماری از اندیشمندان دینی به تغییر این وضعیت فراخواندند، و امروزه نگاه تبعیض‌آمیز به زن، از منظر دینی، هرچند هنوز تا حد چشمگیری پابرجاست، اما اکنون با چالش‌های مهمی رو به رو است، و هر چه بر میزان سواد و دانایی شهروندان افزوده می‌شود این چالش‌ها عمق و گستره افزون‌تری پیدا می‌کنند.

اکنون، در چنین بستری، قرائت طالبانی از دین و به ویژه نگاه زن‌ستیزانه این گروه به زن موجب برانگیخته شدن نگرانی‌های عمیقی در برخی از لایه‌های اجتماعی افغانستان، و همزمان در بخش وسیعی از جهان می‌شود. اهمیت این موضوع وقتی بیشتر می‌شود که می‌بینیم قانون اساسی کنونی افغانستان، طبق ماده شصت و دوم، به زنان حق می‌دهد تا نامزد پست ریاست‌جمهوری شوند، و این برای کشوری مانند افغانستان دستاورد چشمگیر و بی‌سابقه‌ای است.

اگر طالبان ادعا دارند که نسبت به زمان حاکمیت‌شان تغییر کرده و با ارزش‌های شهری کنار آمده و از تفسیر متحجرانه از دین فاصله گرفته‌اند، بهترین و مهم‌ترین آزمون برای راستی‌آزمایی این است که حق زن در رهبری جامعه را به رسمیت بشناسند، و طرف‌های مقابل، حکومت افغانستان و جامعه جهانی، به هیچ صورت در این زمینه کوتاه نیایند. اگر طالبان به شریعت اسلامی استناد می‌کنند، در پاسخ به آنان می‌توان گفت که مخالفت با رهبری زن حکم قطعی شریعت نیست، و نظرانی از دیرباز وجود داشته است که آن را تجویز می‌کرده است. افزون بر آن، نظرانی که با آن مخالفت داشته است محصول شرایط و مناسبات تاریخی خاصی بوده است که در دنیای امروز وجود ندارد، و برای عصر حاضر باید نظرانی از سنت فقهی را برگزید که با نیازمندی‌های کنونی جوامع مسلمان هم‌خوانی دارد و به رشد و پیشرفت این جوامع کمک می‌رساند، نه دیدگاه‌هایی که سبب فلج شدن جامعه، نهادینه شدن تبعیض و پس ماندن از سیر زمان می‌گردد.

نظرات هیچ فقیهی مقدس نیست، و نمی‌توان حقوق مسلم انسان‌ها را قربانی دیدگاه‌هایی کرد که با صاحبان خود دفن شده و به تاریخ پیوسته‌اند.

د کرونا وژونکی خپه او کمزوری روغتیایی سکتور؛ مجروح: افغانستان د کرونا ویروس له کبله تر ټولو ناوړه حالت تجربه کوي



افغانانو د کرونا وبا د درېیمې څپې پر وړاندې خپله وړتیا او توان نسوولی دی. نوموړي د چین له‌خوا د اووه لکه دوزخه واکسینونو د مرستې رسېدو په مناسبت غوښتي ته په خبرو کې وویل چې د هېواد روغتیايي سکتور د کرونا د دویمې څپې په پرتله ښه شوی دی.

په ورته د ښښي نړیوال سازمان له افغان حکومته غوښتي چې د کرونا ناروغانو لپاره دې د اکسېجن د کمښت ستونزه ژر تر ژره هواره کړي. یاد سازمان دغه راز غوښتنه کړې چې افغان حکومت دې د نړیوالې ټولني په همکارۍ خلکو ته د کرونا واکسین او د ناروغانو د درملني لپاره لازمي اسانتیاوې برابرې کړي. د ښښي نړیوال سازمان وايي، د کرونا درېیمې څپې افغانستان خپلې او که نړیواله ټولنه له دې هېواد سره مرسته ونه کړي، نو امکان لري چې وضعیت د افغان حکومت له کنټروله ووځي.

دا په داسې حال کې ده چې په افغانستان کې په تېرو ۲۴ ساعتونو کې د کورونا ۹۷۳ نوې پېښې ثبت شوې او ۶۷ تنه ترې مړه شوي دي. له دې سره په افغانستان کې د یاد ویروس له امله د مرو شویو کسانو شمېر ۳۵۲۷ ته او پرې د اخته کسانو شمېر ۸۹ زره ۸۶۱ تنو ته لوړی شوی دی.

په دوام، حکومت له تېرې ورځې راهیسې په ټول هېواد کې پر نسوونیزو او تحصیلي ادارو، د ودونو تالارونو، هوټلونو، حمامونو، ورزشي کلوپونو او نور عامه ځایونو بندیزونه لگولي دي. خو ولسمشر غني بیا تېره ورځ په ارگ کې ویلي،

حل شي. که څه هم حکومت د کرونا ویروس د لا خپرېدو د مخنیوي په موخه په ځینو ولایتونو کې یوازې نسوونیز مرکزونه تړلي، خو چارواکي وايي چې له دغه ویروس سره د مبارزې په موخه به خپل نور اقدامات هم زیات کړي. د دغو اقداماتو

په داسې حال کې چې په دې وروستیو کې د کرونا ویروس له درېیمې او وژونکې څپې سره مخ دی، عامې روغتیا وزارت وايي چې دغه گواښ پر ټول روغتیايي سیستم ناوړه اغېزه کړې ده. د یاد وزارت سرپرست وزیر وحید مجروح ویلي چې افغانستان اوسمهال د کرونا ویروس له کبله تر ټولو ناوړه حالت تجربه کوي.

د دغه وزارت چارواکي خبرداری ورکوي چې ښايي هېواد به روانه اونۍ د کرونا د درېیمې څپې د گراف لوړې کچې ته ورسېږي. د عامې روغتیا وزارت مرستیال ویاند میرویس علیزی وايي: «متأسفانه هغه ډول چې د نویو پېښو گراف ته گورو، ورځ تر بلې شمېرې په لوړېدو دي. څومره چې شمېرې ډېرېږي، هومره د وځیمو ناروغانو فیصدي هم زیاتېږي. د اوس لپاره موږ لوړې کچې ته نږدې کېږو.»

روغتیا وزارت داسې مهال په هېواد کې د کرونا له کبله د ناوړه وضعیت د رامنځته کېدو خبرداری ورکوي، چې د دغه ویروس له گواښ سره جوخت په هېواد کې د اکسېجن د کموالي غې هم پورته شوی دی. خو دغه وزارت وايي، یونیسف ادارې د اکسېجن د تولید ۱۰ دستگاوې و سپارلي چې په فعالېدو سره به یې دا ستونزه تر یوې کچې

رشاد د لوړو زده کړو موسسه

حميدالله حميدي



نو دوی هم خپلو فارغو محصلینو ته په لوړو زده کړې وزارت کې ثبت او راجسټر ترانسکرېټونه او سرټیفیکټونه ورکوي خو یې له حقوقو څخه گټه واخلي. احمد ظاهر همدا راز زیاته کړه، چې دوی د خپلو محصلینو د علمي سوبې د لوړاوي په موخه، ځینې پروگرامونه لري لکه: مجهز کتابتون، انټرنېټ، ارامه فضا، علمي پروگرامونه، سمینارونه، ورکشاپونه او داسې نور.

د رشاد د لوړو زده کړو موسسې د محصلانو او ادارې چارو مرستیال وویل، دوی د موسسې د بډاینې او پرمختګ لپاره سټراټېژیک پلان لري چې په نږدې کلونو کې به یې پلي کړي، له دې ډلې یې د پوهنتون کچې ته د موسسې ارتقا، د نوو پوهنځیو تشکیل، د بهرنیو هېوادونو له پوهنتونونو سره علمي اړیکې او تفاهم لیکونو زیاتولو او داسې نورو ته اشاره کولای شو.

نوموړې همدا راز وویل چې دوی له دولت څخه غواړي چې د هېواد او په ځانګړې توګه د علمي او اکاډمیکو مرکزونو امنیت ته پاملرنه وکړي، له لوړو زده کړو وزارت څخه غواړي چې د خصوصي موسسو ادارې چارو ته لا ډېره پاملرنه وکړي، دا چې ډېری محصلین له لرې پرتو سیمو او ولسوالیو څخه د اسنادو تر لاسه کولو لپاره مراجعه کوي، نو د اسنادو په برخه کې دې اسانتیاوې رامنځته کړي څو خپل د فراغت اسناد تر لاسه کړي او له حقوقو څخه یې گټه واخلي.

نوموړې وویل، دوی د رشاد د لوړو زده کړو په موسسه کې ځینې ستونزې هم لري چې له هغې ډلې د دایمي ملکیت نشتون او د ودانۍ کرایه ورکولو، په لوړه علمي کچه د استادانو نشتون او داسې نورو ته اشاره وکړه. دوی وايي، د دایمي ودانۍ نشتون یې پر درسي چارو بد اغېز کړی دی، د هغه په خبره که دولت ورته یو دایمي ځای په واک کې ورکړي، دوی به لا په ښه ډول سره خپلې چارې پر مخ بوځي.

د لوړې مالې اخیستل بل هغه څه دي چې د یادې موسسې د مسوولینو په خبره، دوی له سختو ستونزو سره مخ کړي دي.

چې دوی هغو محصلینو ته چې د دولت لخوا ور پېژندل شوي وي، تر ۲۵ سلنې پورې تخفیف ورکوي او پر دې سربېره هغو محصلینو ته هم ځانګړې تخفیف وړاندې کوي، چې مالي او اقتصادي ستونزې ولري.

نوموړې وویل، دوی د ورځې په دريو درسي ټایمونو کې محصلین د زده کړو لپاره راغواړي، یانې رشاد د لوړو زده کړو موسسه د ورځې درې ټایمه تدریس لري، چې د نوموړي په خبره، دا ټایمونه یې د محصلینو په غوښتنه برابر کړي دي. هغه وايي په شخصي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو کې د تر ډېره هغه کسان پر زده کړو بوخت وي، چې یا د ورځې رسمي دنده لري او یا هم پر شخصي کاروبار لګيا وي، نو ځکه یا سهار وختي او یا هم پس له څلورو بجو د زده کړو لپاره یادې موسسې ته ورځي.

د رشاد د لوړو زده کړو موسسې یاد مسوول په خپلو خبرو کې وویل، دوی د خپلو محصلینو لپاره مجهز کتابتون لري چې شاوخوا ۶۰۰۰ جلدونه پکې دي او پر دې سربېره دوی الکترونیکي کتابتون هم لري چې شاوخوا ۸۰ زره کتابونه پکې دي او محصلین کولای شي وخت ناوخت مراجعه ورته وکړي او خپل د اړتیا وړ مالومات ترې تر لاسه کړي.

احمد ظاهر زیاته کړه، دوی د هېواد کې د ننه او له هېواده د باندې له ځینو پوهنتونونو او علمي مرکزونو سره علمي او اکاډمیکي اړیکې لري، چې له دې ډلې د هند او ترکیې هېواد له ځینو پوهنتونونو سره تفاهم لیکونه لري، چې پر بنسټ یې خپل محصلین د یوه سمیستر لپاره هلته لېرې، علمي تجربې تر لاسه کوي او پاتې لوړې زده کړې دلته پر مخ بیايي.

د نوموړي په وینا، رشاد د لوړو زده کړو موسسه ټول ۴۰ استادان لري چې د دکتورا، ماسټرۍ او لسانس تر کچې لوړې زده کړې لري او په یاده موسسه کې تدریسي چارې پر مخ وړي.

ښاغلي احمد ظاهر په خپلو خبرو کې وویل، دا چې لوړو زده کړو وزارت تر دې دمه د لوړو زده کړو خصوصي موسسو ته د ډیپلومونو د وېش لړۍ نه ده پیل کړې،

رشاد د لوړو زده کړو موسسه چې په فاریاب ولایت کې موقعیت لري، په ۱۳۹۱ کال کې یې له لوړو زده کړو وزارت څخه د فعالیت جواز تر لاسه کړ او په یاد ولایت کې یې رسماً پر فعالیت پیل وکړ. د رشاد د لوړو زده کړو موسسې د محصلانو او ادارې چارو معاون حاجي احمد ظاهر وویل، دوی د پیل پر مهال دوه پوهنځي، حقوق او سیاسي علوم او اقتصاد درلودل، خو په ۱۳۹۳ کال کې یې له لوړو زده کړو وزارت څخه د شرعیاتو پوهنځي جواز هم تر لاسه کړ، چې اوسمهال د یادو دريو پوهنځیو او شپږو ډیپارټمنټونو په چوکاټ کې خپلې درسي چارې پر مخ وړي.

ښاغلي احمد ظاهر وویل چې دوی په حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي کې د قضا او څارنوالۍ او ادارې او ډیپلوماسۍ ډیپارټمنټونه لري، په اقتصاد پوهنځي کې د ادارې او تجارت او د محاسبې مدیریت ډیپارټمنټونه او شرعیاتو پوهنځي یې هم د اسلامي تعلیماتو او فقې او قانون ډیپارټمنټونه لري.

نوموړې زیاته کړه، رشاد د لوړو زده کړو موسسه اوسمهال شاوخوا ۱۰۰۰ محصلین لري چې له دې ډلې یې ۳۰ سلنه ښځینه محصلینې او پاتې ۷۰ سلنه نور یې هلکان تشکیلوي.

د احمد ظاهر په وینا، دوی د رشاد د لوړو زده کړو په موسسه کې تر دې دمه د ماسټرۍ پروګرام نه لري، خو تمه لري چې په نږدې راتلونکي کې به د ماسټرۍ پروګرام هم پیل کړي.

ده همدا راز وویل چې دوی تر دې دمه له خپلو دريو پوهنځیو څخه په نهو دورو کې شاوخوا ۷۰۰ محصلین فارغ او ټولني ته یې د خدمت په موخه وړاندې کړي دي.

د رشاد د لوړو زده کړو موسسې د محصلینو او ادارې چارو معاون ښاغلي احمد ظاهر زیاته کړه، دا چې دوی هر کال دوې دورې د کانکور ازموینه اخلي، نو د نوو جذب کېدونکو محصلینو شمېر یې هم هر کال توپیر کوي، داسې چې په هره کانکور ازموینه کې خپلو دريو پوهنځیو ته له ۱۵۰ تر ۲۲۰ یا ۲۵۰ پورې نوي محصلین جذبوي.

ښاغلي احمد ظاهر همدا راز زیاته کړه،

د کتاب خبرې

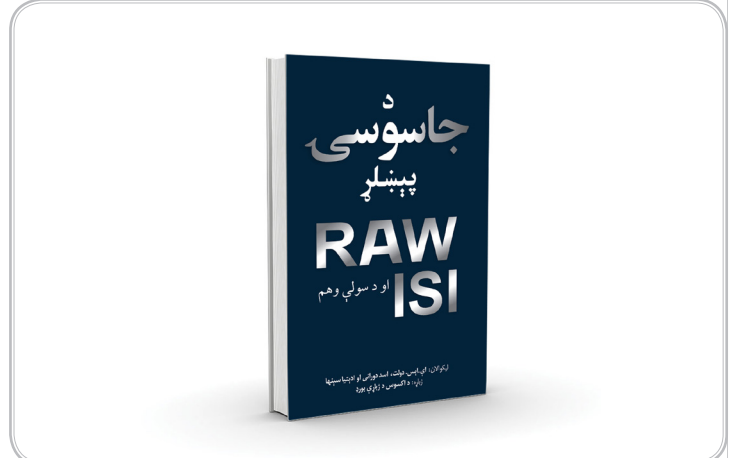
د جاسوسی پېښلر RAW, ISI

او د سولې وهم

© لیکوالان: اې. اسد دورانی او ادبیتا سېنھا
© ژباړن: د اکسوس د ژباړې بورډ

اوومه برخه

د اکهنه بھارت (ستر هند) کنفدراسیون دکتورین



دولت: زه خوشبین او باوري یم، چې تاسې له دې نشئ تېرېدلئ. له دې پرته ناهیلې رامنځته کېږي، چې هر یو به شاته کېږي او وایي به، ترې تېرېږئ، هېڅ څه هم نشي کېدای. تاسې د راتلونکو شلو کلونو د وضعیت پوښتنه وکړه، خو موږ تر راتلونکو سلو کلونو پورې په همدې وضعیت کې یوو، ځکه موږ غواړو، چې همداسې پاتې شو. جنرال صېب وایي، موږ تر دې کچې نشو رسېدلی، نو له هغې خو یې هم باید لاس واخلو.

واچیاى به تل ویل: دا لېونتوب تر نامعلومه دوام نشي کولی. ما پنځه کاله هر څه له نږدې لیدل او ویلی شم، چې واچیاى په خپل وخت کې له منموهن سپنگ او یا مودي څخه ډېرې ستونزې درلودې. خو هغه له دې هر څه سره سره تل هڅه کوله، چې مخ ته لاړ شي.

دا هڅې باید جاري وساتل شي او بنسټیزه لاره یې دا ده، چې مذاکرات باید هېڅ وخت ونه ځنډول شي. آن که ترمنځ یو بل ته سپکاوی او زیان اړول هم روان وي.

دورانی: ستاسې د لېونتوب دا نسخه جالبه ده. زه اوس پوه شوم، چې ته ولې له حامد انصاري سره ښه ملګری یې. هغه هم راته وویل: «دا لېونتوب به کله پای مومي؟»

دولت: ځنګه چې تاسې وویل چې هند او پاکستان دې فرصت ته نشي رسېدلی، دا جوتوي، چې زموږ یو هېواد هم تر اوسه د ۱۹۴۷ کال له بار او بوج څخه نه دی راوتلی. موږ یو هېواد وو. پنجابیان ولې د خلکو ترمنځ اړیکو او نورو ته خوشالېږي؟ ځکه ترمنځ یې نږدېوالی موجود دی، خو ځینې بارونه او بوجونه یې نږدېوالي ته نه پرېږدي. پوهېږئ، چې دغو خپلو په ۴۷م کال کې څه سره وکړل؟ څومره کسان یې ووژل؟ پوهېږئ، چې زما له کورنۍ سره څه وشول؟ پوهېږئ چې زما له ښار سره څه وشول؟ مجبور شوم، چې هلته مې ټوله شتمني پرېږدم. آن خپله کراچۍ مې هم رانه وړل شوه. موږ له جامو پرته راغلو.

بس همدا کیسې او حکایتونه دوام لري.

دورانی: خو کشمیر کې دا هر څه د کشمیریانو له لوري وشول؛ پنجاب سره هېڅ اړیکه نه لري.

دولت: دا هر څه د کشمیریانو له لوري پیل شول، چې تر هغه وړاندې هېڅ بلوا نه وه. مهاتما گاندي به په ۱۹۴۷ کال کې ویل، چې کشمیر د هند د نیمې وچې د سولې یوازینی ټاپو دی.

دورانی: هېڅ هم تل تر تله نه وي. همدا لامل دی، چې وایم، چې ۴۷م کال به تر تله نه وي. د بېلګې په توګه، بنگالیان د پاکستان پر خلاف باغیان شول او خلکو به ویل، «دا بنگالیان خو د زور زیاتي خوښوونکي خلک نه دي.» دوی کېدای شي، گډوډي رامنځته کړي، خو اورپکي کېدای نشي.

سېنھا: جنرال صېب، کولی شو د هند - پاکستان د اړیکو په اړه د جبرال صېب په لیدلوري وغږېږو؟

دورانی: د جبرال په دکتورین* کې معقولیت ډېر نغښتی و: که تاسې له ټولو هېوادونو سره اړیکې نشئ رغولی، نو له کوچنیو یې پیل کړه. آن له پاکستان سره تاسې کولی شئ اړیکې له ټیټو کچو ورواؤ. د دواړو پنجابونو، دواړو کشمیرونو او د پولې دواړو خواوو ته څېرمه د نورو پرتو سیمو ترمنځ د سیمه ییزو اړیکو له لارې.

ددغه کار یوه ښه بېلګه باواریا او اتریش دي، چې له جرمني اتریش ډېر سره نږدې دي. گاونډي دي، تګ راتګ سره کوي. (باواریا اتریش سره پر پوله د جرمني سویلي ایالت دی. ژ) باواریان کله ناکله برلین ته خبرداری ورکوي، چې که کومه ورځ د باواریا ایالت د حقوقي وضعیت د بدلولو هڅه وکړي، نو دوی به اتریشیانو سره یو ځای شي، چې دوی سره ډېر ورته دي. دغه کار د اروپا گاونډۍ ټولني سره یو ځای کړې دي. د سیمې لږ بندي کول په دې مانا، چې دواړو پنجابونو، دواړو کشمیرونو او نورو ته ډېره کورواکي ورکړل شي. پرېږدئ چې په خپلو کې د کرکېټ او هاګي سیالۍ وکړي. آن پر کنټرول کرښه د والیبال جال ولگوئ او لوبې پرې وکړئ. زموږ خلک دا ورتیا لري، چې له داسې شیانو سره ژر ځان عیار کړي. کله چې دا کارونه وشي، باور خپله رامنځته کېږي او خلک به بیا وایي، چې په دې ډول د یو بل څنګ ته گډ ژوند هم تېرولی شي.

دوام لري...

اقتصاد

هميانی

رایج ترین عوارض شب بیداری

امین همتی

شب بیداری را درست درک کنند و آنها را نادیده نروند.

در دنیای ما که همه چیز به سرعت در حال تغییر است و زمان ارزش بسیار زیادی دارد، خیلی از افراد تصور می کنند با نخوابیدن یا کم خوابیدن می توانند خودشان را با سرعت بالای تغییرات هماهنگ کنند. حتی گاهی کم خوابیدن افتخار به حساب می آید. منتها متخصصان و کارشناسان خواب نظر دیگری دارند. آنها می گویند بی خوابی کارایی فرد را کاهش می دهد و در نتیجه، سرعت انجام کار را کند می کند. علاوه بر این، افراد خسته بیشتر خطا می کنند.

از طرفی، افرادی که به جای ۸ ساعت، کمتر از ۶ ساعت در طول شبانه روز می خوابند گمان می کنند بدنشان به کم خوابیدن عادت کرده است. این باور اصلاً درست نیست. وقتی از همین افراد آزمون آگاهی و تست هوش بگیریم، متوجه می شویم عملکرد آنها هر دفعه بدتر از دفعه قبل است. همین امر نشان می دهد کم خوابی باعث تحلیل رفتن و ضعف ذهن می شود.

اگر خواب آلوده هستید و تصور می کنید کاری را به درستی انجام داده اید، به احتمال خیلی زیاد آن کار را خراب کرده اید!

۸- کم خوابی توان یادگیری را کاهش می دهد

داشتن خواب کافی تأثیر خیلی مهمی بر تفکر و یادگیری دارد. همان طور که قبلاً گفتیم، افراد بی خواب یا کم خواب به مرور عملکرد ذهنی ضعیفتری خواهند داشت. در یادگیری چیزهای جدید نیز همین طور است. اگر فرد به اندازه کافی نخوابد، نمی تواند توانایی های جدید را کامل یاد بگیرد. در واقع، شب و زمان خواب فرصت مناسبی است تا مغز چیزهایی را که در طول روز یاد گرفته ایم ثبت و ماندگار کند. اگر فرصت خوابیدن را از خودمان بگیریم، آموخته های جدید راهی به لایه های درونی ذهن ما پیدا نمی کنند.

سخن آخر

عوارضی که از شب بیداری برایتان گفتیم ممکن است در بعضی افراد خیلی زودتر خودشان را نشان دهند و در افراد بسیار کمی هم اصلاً بروز نکنند. خبر خوب این است که اگر دچار اختلال خاصی نباشیم، شب بیداری و کم خوابی و بی خوابی از عادت های ما هستند و با کمی اراده می توانیم این عادت ها را اصلاح کنیم. زندگی سالم حاصل پرورش دادن عادت های سالم است.

هورمون استرس ترشح می کند. این هورمون کلاژن را از بین می برد. کلاژن پروتئینی است که باعث نرم و ارتجاعی شدن پوست می شود. اگر می خواهید پوستی شاداب داشته باشید، سعی کنید حتماً ۸ ساعت در طول شبانه روز بخوابید یا اگر دچار اختلال خواب هستید، بهتر است هرچه زودتر آن را درمان کنید.

۵- شب بیداری بر احتمال ابتلا به فراموشی و زوال عقل می افزاید
اگر می خواهید حافظه ای قوی داشته باشید خوب بخوابید. در سال ۲۰۰۹، دانشمندان فرانسوی و آمریکایی تحقیقاتی درباره حافظه انسان انجام دادند. در این تحقیقات، مشخص شد یک سری از امواج مغزی مسئول تثبیت خاطرات اند. این امواج تجربه ها و آموخته های فرد را از قسمت هیپوکامپوس (Hippocampus) مغز به نئوکورتس (Neocortex) ارسال می کند. این اطلاعات در قسمت نئوکورتس پردازش می شوند و به تثبیت می رسند. این فرایند فقط در طول خوابی عمیق به درستی انجام می شود.

افرادی که شب بیداری می کنند به خاطرات و آموخته های خود اجازه تثبیت شدن در مغز نمی دهند و ممکن است بعد از مدتی، بخش هایی از خاطراتشان را فراموش کنند.

۶- شب زنده داری باعث اضافه وزن می شود
باور عمومی بر این است که افراد چاق زیاد می خوابند و برای کاهش وزن، فرد باید به شدت تقلا کند. منتها این باور غلط است. کم خوابی به خودی خود ممکن است عاملی برای پرخوری و در نتیجه چاقی باشد. تحقیقی در سال ۲۰۰۴ انجام شد که نشان می دهد افرادی که کمتر از ۶ ساعت در طول شبانه روز می خوابند ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که ۷ تا ۹ ساعت می خوابند گرفتار چاقی اند.

تحقیقات اخیر که روی ارتباط بین اشتها و خواب انجام شده اند نشان می دهند کم خوابی میل به غذاهای پرچرب و پرکالری را افزایش می دهد. به همین دلیل، اخیراً دانشمندان توصیه می کنند که متخصصان تغذیه، علاوه بر خوراک، خواب مراجعه کنندگان خود را هم زیر نظر داشته باشند.

۷- شب بیداری قوه تشخیص را ضعیف می کند

با کم خوابی و خستگی ناشی از آن در قضاوت هایمان اشتباه می کنیم. همچنین، گرفتن تصمیمات درست و عاقلانه نیز در مواقع کم خوابی بسیار سخت می شود. همین تمرکز نداشتن روی قضاوت، موجب می شود افرادی که شب بیداری دارند نتوانند عوارض

رابطه جنسی پیدا می کنند. علت این موضوع ممکن است بی انرژی بودن، خواب آلودگی و استرس زیاد باشد. پژوهشی که در سال ۲۰۰۲ (در مجله Clinical Endocrinology & Metabolism) منتشر شد نشان داد مردانی که کم می خوابند یا خوب نمی خوابند سطوح تستوسترون کمتری دارند. در نتیجه، توانایی و تمایلات جنسی آنها کاهش می یابد.

همچنین، زنانی که بی خوابی دارند یا کم می خوابند انرژی و تمایل لازم برای برقراری رابطه جنسی با کیفیت را ندارند. بی خوابی در زنان ممکن است استرسشان را افزایش دهد. تحقیقات نشان می دهد زنانی که استرس زیادی دارند استروژن کمی ترشح می کنند و همین امر میل جنسی آنها را کاهش می دهد.

۳- افسردگی با بی خوابی تشدید می شود
شب بیداری و اختلالات خواب ممکن است به مرور زمان افسردگی را در پی داشته باشد. در نظرسنجی ای که در سال ۲۰۰۵ در آمریکا انجام شد، نتایج نشان می داد افراد افسرده کمتر از ۶ ساعت در طول شب می خوابند. بی خوابی، که یکی از اختلالات جدی است، تأثیر مستقیم بر افسردگی دارد. در سال ۲۰۰۷، پژوهشی روی ۱۰ هزار نفر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد احتمال ابتلا به افسردگی در شرکت کنندگانی که بی خوابی داشتند ۵ برابر بیشتر از افرادی بود که خوب می خوابیدند.

بی خوابی را باید جدی گرفت، زیرا یکی از نشانه های مهم افسردگی است. بی خوابی و افسردگی یکدیگر را تقویت می کنند. کم خوابیدن معمولاً افسردگی را تشدید می کند. از طرفی، افراد با افسردگی نمی توانند راحت بخوابند. خبر خوب این است که با اصلاح اختلالات خواب و کنار گذاشتن عادت شب بیداری می توان افسردگی را درمان کرد.

۴- کم خوابیدن بیماری های پوستی و پیری زودرس را به دنبال دارد
بی کیفیت شدن پوست یکی از عوارض شب بیداری است که در همان هفته اول کم خوابیدن خودش را نشان می دهد. پوست زبر و خسته، پف زیر چشم، جوش زدن، قرمزی یا زردی پوست، خشکی یا چربی بیش از حد و پوسته پوسته شدن چند مشکل از عارضه های پوستی اند که بر اثر کم خوابی ایجاد می شوند. علاوه بر این عوارض که به سرعت خود را نشان می دهند، عوارض دیگری هم وجود دارند که طی سال ها بروز می کنند، مثل زود چروک شدن، افتادگی و لک شدن پوست. وقتی به اندازه کافی نمی خوابید، بدنتان هورمونی به نام کورتیزول (Cortisol) یا

اگر بخواهیم از عوارض شب بیداری بگوییم، احتمالاً گیجی، سردرد یا اختلال خواب اولین چیزهایی اند که به ذهن می رسند. منتها آیا می دانستید دیر خوابیدن یا اصلاً نخوابیدن در طول شب کیفیت رابطه جنسی، حافظه، سلامت جسمی، ظاهر و حتی روند کاهش وزن شما را هم مختل می کند؟ اینها فقط چند مورد از تأثیرات منفی بی خوابی اند. اگر شما هم شب زنده دار هستید، بهتر است این مطلب را تا انتها بخوانید.

بیشتر شب زنده دارها می گویند چون در روز نمی توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهایشان ترجیح می دهند یا استدلال می کنند که بعضی ها برای شب بیداری ساخته شده اند. بعضی ها هم انجام کارهایی مثل دیدن فیلم، خواندن کتاب یا گشت زدن در شبکه های اجتماعی را به خوابیدن در طول شب ترجیح می دهند.

کسانی که دیر از خواب بیدار می شوند صبحانه شان را دیر می خورند یا ممکن است وعده صبحانه را حذف کنند. مصرف الکل، قند و کافئین هم در افراد شب زنده دار بیشتر از دیگران است. همچنین، بیشتر این افراد به جای خوردن چند وعده غذا در روز، یک وعده بزرگ و پرکالری دریافت می کنند. احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز در شب زنده داران بیشتر است. دلیل شب بیداری هر چیزی که باشد، سلامتی شب زنده دارها بیشتر در معرض خطر است.

۱- بی خوابی مشکلات سلامتی را در پی دارد

پژوهشی در سال ۲۰۱۳ در مجله کرونوبیولوژی اینترنشنال (Chronobiology International) چاپ شد که نشان می داد افراد شب زنده دار ۳۰ درصد بیشتر از دیگران ممکن است به فشار خون بالا مبتلا شوند. رایج ترین مشکلات سلامتی ناشی از بی خوابی عبارتند از:

دیابت؛ ریزش مو؛ ضعف چشم؛ حملات قلبی؛ انواع سکنه ها؛ نارسایی قلبی؛ مشکلات پوستی؛ بیماری های قلبی؛ چاقی و اضافه وزن؛ تحلیل رفتن عضلات؛ ضربان نامنظم قلب و کوچک شدن مغز به مرور زمان. تحقیقات نشان می دهد ۹۰ درصد از افراد شب زنده دار، به جز موارد بالا، دچار مشکلات سلامتی دیگری هم می شوند.

۲- افراد بی خواب زندگی جنسی بی کیفیتی دارند

متخصصان و کارشناسان خواب می گویند افرادی که کم می خوابند تمایل کمتری به

د اسعارو بیې

\$	۷۸,۴۵
€	۹۴,۲۰
Rp.	۴۹۷
₹	۱۰۶۰
¥	۱۱,۸۰
£	۱۰۸.۵۰

بېړنۍ شمېرې

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

مسیر

مسوول مدير: اسدالله وحیدي

مرستيال: شفيق اميرزي

اېډېټران: جواد تيموري او امان الله حنيفي

خبريالان: حميدالله حميدي، حکمت آرین

او حشمت الله نوري

پږيان: حسيب الرحمن ساحل

چاپخونه: وایگل چاپ ۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۶۶

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

پوتین: د مسکو او واشنگتن ترمنځ اړیکې تر ټولو ټیټې کچې ته رسېدلي

په یادې مرکې کې له پوتین څخه وپوښتل شول، چې ایا قاتل دی؟ نوموړي یې په ځواب کې وویل چې دا ډول څرگندونې د امریکا په سیاسي فرهنگ کې عادي دي، خو په روسیه کې عادي نه دي.

د یادونې ده چې جو بایدن د امریکا د ولسمشر په توګه اوسمهال په لومړي ځل په رسمي سفر تللی دی. هغه په برېټانیا کې د ۷-جې هېوادونو په عمومي غونډه کې له ګډون وروسته د ناټو او اروپایي هیوادونو د مشرانو په غونډې کې ګډون کوي او وروسته په جینوا کې د روسیې د ولسمشر ویلادیمیر پوتین سره گوري. بایدن څه موده مخکې ویلي وو چې خپل روسي سیال ته به مخامخ ووايي چې واشنگتن به مسکو پرې نه ږدي چې له بشري حقونو څخه سرغړونه وکړي.



پکې شامل دي. د روسیې ولسمشر ولادیمیر پوتین په ښکاره ویلي چې د امریکا د ۲۰۱۶ز کال په ټاکنو کې یې د مخکنی ولسمشر ډونالډ ټرمپ ننگه کوله. ولسمشر بایدن ویلي، چې د پوتین په اړه ناخبره نه دی او هغه یې یو ځل په خبرو کې قاتل هم یاد کړی دی.

تحرك نه وي. دا په داسې حال کې ده چې ټاکل شوې دواړه ولسمشران به د روانې اونۍ د چهارشنبې په ورځ په خپلو کې سره وويني. بایدن پلان لري چې خپل روسي سیال ته د امریکا د متحدو ایالتونو ځینې شکایتونه وریاد کړي، چې په تېرو ټاکنو کې د روسیې مداخله او انټرنېټي برید

د روسیې ولسمشر ولادیمیر پوتین وایي، چې د مسکو او واشنگتن ترمنځ اړیکې تر ټولو ټیټې کچې ته رسېدلي دي. نوموړي له ان بي سي ټلوېزيوني شبکې سره په تازه مرکې کې ویلي، مور له امریکا سره دوه اړخیزې اړیکې لرو، خو په وروستیو کلونو کې تر ټولو ټیټې کچې ته رسېدلي دي.

پوتین هیله څرګنده کړې چې د امریکا د متحدو ایالتونو اوسنی ولسمشر جو بایدن به تر مخکنی ولسمشر ډونالډ ټرمپ لږ بې پروا وي. نوموړي ولسمشر بایدن مسلکي شخص بللی او زیاته یې کړې یې ده چې خپل ژوند په سیاست کې تېر کړی دی.

د پوتین په خبره: «هو، گټې او زیانونه شته، خو زما هیله دا ده چې د امریکا د متحدو ایالتونو د بحاله ولسمشر له لوري به د انګېزې په اساس داسې کوم



شرعي وختونه: سهار ۰۴:۵۵ | لمر ختل ۰۴:۴۰ | ماسپښين ۱۱:۵۳ | مازيگر ۰۴:۵۴ | ماښام ۰۷:۰۷ | ماخوستن ۰۸:۵۳



ولسي جرگه: نماينده گان متهم به جرايم زير پيگرد قرار بگيرند



اعضای شورای ملی می گویند که بسیاری از همکاران شان در ولسی جرگه متهم به فساد، زورگویی و فساد استند و آنان باید زیر پیگرد قرار بگیرند. این قانون گذاران می گویند که دهها پرونده فساد، زورگویی و آدم ربایی که در آن ها برخی از نماینده گان متهم استند، وجود دارند اما تاکنون بررسی نشده اند. قانون گذاران در شورای ملی، تأکید دارند که بر بنیاد قانون، اعضای ولسی جرگه تنها هنگام صحبت کردن و رأی دادن در مجلس، مصونیت دارند و در دیگر موارد همانند شهروندان عادی باید پاسخ گو باشند.

از این میان، رمضان بشردوست، نماینده مردم کابل در ولسی جرگه می گوید که در دو دور کارش در این جرگه، دهها پرونده اعمال غیرقانونی شماری از اعضای ولسی جرگه را بررسی کرده است اما هیچگاهی ولسی جرگه اجازه نداده است که نهادهای عدلی و قضایی نماینده گان متهم را زیر پیگرد قرار بدهد: «ولسی جرگه اجازه ندادند وکلایی که متهم به غضب زمین، قتل، تجاوز، عدم پرداخت کرایه خانه و حتا اختطاف استند مورد تعقیب عدلی و قضایی قرار بگیرند.»

ضیال الدین اکازی، نماینده مردم بادغیس در ولسی جرگه نیز اظهار داشت: «وکیل خادم مردم است نه بدار مردم که بالای مردم زور خود را نشان بدهد! هرکس خلاف قانون کار می کند باید به نهادهای عدلی و قضایی جوابگو باشد.»

لوی خازنوالی نیز از بررسی پرونده ها به گونه عمومی سخن می زند؛ اما منبعی در این نهاد می گوید که چندین پرونده از اعضای شورای ملی در نهادهای کشفی، عدلی و قضایی وجود دارند.



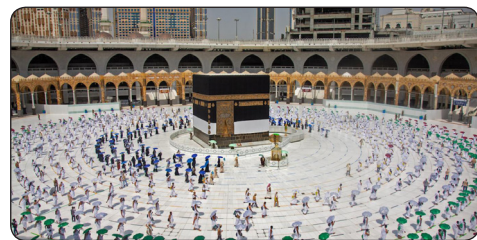
پوتین: د مسکو او واشنگتن ترمخ اړیکې تر ټولو ټیټې کچې ته رسېدلې

تازه شمېرې: په نړۍ کې د کرونا د مړو شمېر درې میلیونه او ۸۰۲ زره او ۸۴۰ کسانو ته ورسېد

د تازه شمېرو له مخې، په نړۍ کې پر کرونا ویروس د اخته کسانو شمېر ۱۷۶ میلیونه او ۱۵۰ زره او ۴۷۲ کسانو ته رسېدلی دی. دغه راز د یاد ویروس له کبله تر دې مهاله درې میلیونه او ۸۰۲ زره او ۸۴۰ کسان مړه شوي او له ۱۶۰ میلیونو ډېر ترې بېرته رغېدلي دي. د یادو شمېرو له مخې، د امریکا متحده ایالتونه د دغه ویروس د ډېرو مثبتو پېښو او قربانیانو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی. د راپورونو پر بنسټ، په امریکا کې د دغه ویروس مثبتې پېښې ۳۴ میلیونه او ۳۰۶ زره او ۷۲۶ ته رسېدلي او ۶۱۴ زره او ۷۵۵ نور امریکایان ترې مړه شوي دي. دغه راز هند د ۲۹ میلیونه او ۳۹۰ زره او ۳۵۶ مثبتو پېښو له اړخه د نړۍ دویم، برازیل د ۱۷ میلیونه او ۳۰۱ زره او ۲۲۰ مثبتو پېښو په درلودو سره د نړۍ درېیم، فرانسه د پنځه میلیونه

د تازه شمېرو له مخې، په نړۍ کې پر کرونا ویروس د اخته کسانو شمېر ۱۷۶ میلیونه او ۱۵۰ زره او ۴۷۲ کسانو ته رسېدلی دی. دغه راز د یاد ویروس له کبله تر دې مهاله درې میلیونه او ۸۰۲ زره او ۸۴۰ کسان مړه شوي او له ۱۶۰ میلیونو ډېر ترې بېرته رغېدلي دي. د یادو شمېرو له مخې، د امریکا متحده ایالتونه د دغه ویروس د ډېرو مثبتو پېښو او قربانیانو له اړخه د نړۍ تر ټولو مخکښ هېواد دی. د راپورونو پر بنسټ، په امریکا کې د دغه ویروس مثبتې پېښې ۳۴ میلیونه او ۳۰۶ زره او ۷۲۶ ته رسېدلي او ۶۱۴ زره او ۷۵۵ نور امریکایان ترې مړه شوي دي. دغه راز هند د ۲۹ میلیونه او ۳۹۰ زره او ۳۵۶ مثبتو پېښو له اړخه د نړۍ دویم، برازیل د ۱۷ میلیونه او ۳۰۱ زره او ۲۲۰ مثبتو پېښو په درلودو سره د نړۍ درېیم، فرانسه د پنځه میلیونه

عربستان: د کرونا د مخنیوي په موخه روان کال یوازې سعودي مېشتي د حج کولو اجازه لري



سعودي عربستان وايي چې د کرونا ویروس د مخنیوي په موخه سر کال یوازې ۶۰ زرو کسانو ته د حج کولو اجازه ورکوي، چې ټول به یې په سعودي عربستان کې مېشت کسان وي.

د یاد هېواد دولتي خبري اژانس د حج او عمرې د وزارت له قوله ویلي چې د سر کال د حج په مراسمو کې گډون کونکي باید د ۱۸ او ۶۵ کلونو تر منځ عمر ولري او باید د کرونا ضد واکسین یې هم کړي وي. د وزارت په اعلامیې کې ویل شوي، چې دا پرېکړه پخپله د حاجیانو د روغتیا او خونديتوب او د نورو هېوادونو د مصونیت په خاطر شوې ده. دا په داسې حال کې ده چې تېر کال هم د کرونا ویروس د مخنیوي په موخه یوازې ۱۰ زرو کسانو ته په حج کې د گډون اجازه ورکړل شوې وه او ټول یې په سعودي عربستان کې اوسېدل. له دغو کسانو دوه برخې یې د ۱۶۰ هېوادونو اتباع و چې په سعودي کې مېشت وو او پاتې یوه برخه یې د سعودي امنیتي او روغتیايي چارو کارکوونکي وو.

د یادونې ده چې د نړۍ له بېلابېلو هېوادونو څخه هر کال نږدې دوه میلیونه کسان سعودي عربستان ته د حج د فریضې د ادا کولو په خاطر ورځي، خو د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره د سعودي چارواکي مجبور شول چې دا شمېر محدود کړي.

ژوند

سوني ارزان بیه څیرک موبایل خرڅلاو ته وړاندې کړ



سوني کمپنۍ تر اورد خنډ وروسته ارزان بیه څیرک موبایل خرڅلاو ته وړاندې کړ. دغه څیرک موبایل ایکسپریا اېس ۲ نومول شوی او تر ټولو وړاندې به جاپان کې خرڅلاو ته وړاندې شي. دغه څیرک موبایل کې ۵،۵ انچه ای پی اېس اېبل سي ډي ډوله مخپاڼه ورکړل شوې او له ۴ جی اېبل ټي ای څخه ملاتړ کوي. دغه څیرک موبایل کې د مېډیاټېک کمپنۍ هیلو پی ۳۵ ډوله پروسېسر، ۴ گېگابایت رم او ۶۴ گېگابایت د فایل

ښتونې وړتیا ورکړل شوې او له میموري کارت څخه هم ملاتړ کوي. ایکسپریا اېس ۲ کې ۴۵۰۰ ملي امپیره وړتیا لرونکې بېټري ورکړل شوې چې د غوره پروسېسر او کوچنۍ مخپاڼې له امله اوږدې مودې پورې د چارج ساتلو وړتیا لري. شاتنۍ برخه کې دوی کامري لري چې ۱۳ مېگا پیکسله اصلي او ۲ مېگا پیکسله ډیپټ سېنسر پکې شاملې دي. مخکښې برخه کې ۸ مېگا پیکسله وړتیا لرونکې سېلفي کامره هم لري. دغه څیرک موبایل به د مې په ۲۸ مه تر ټولو وړاندې جاپان کې خرڅلاو ته وړاندې شي او بیه یې ۲۲۰۰۰ جاپاني ین (تقریباً ۱۵۶۰۰ افغانۍ) ټاکل شوې ده.

د پیازو روغتیايي ګټې



پیاز د هغو سبزیجاتو له جملې څخه دي، چې د انسان بدن له گرمۍ څخه خوندې ساتي او په دواړو صورتونو یانې خام او پوخ سره د استفادې وړ دي. پیاز د گرمۍ د شدت د کمولو لپاره ډېر مشهور دي، ځکه چې دغه سبزي سور خاصیت لرونکي وي او ترڅنګ یې په ډېره اندازه ویتامین سي هم لري. له دې پرته د پیازو اوبه هم ګټورې وي او د وینښتانو په روغتیا کې مهم رول لوبوي. د شکر ناروغان هم کولی شي چې له پیازو څخه ګټه پورته کړي، لکه څنګه چې پیاز په خپل جوړښت کې ډېر ګلیسیمک انډیکس لري، نو ځکه خو د شکر لپاره ګټور وي. همدغه راز

په لږه اندازه کاربیس او په ډېره اندازه فایبر یې هم د شکر ناروغانو لپاره غوره سبزي ګڼل کېږي. بل لوري ته د پیازو په مرسته زموږ د هضم سیستم ښه والی مومي، د وینې د کلیسترولو کچه برابره ساتي او په دې سره مو د زړه روغتیا تر لاسه کېږي. د یادولو ده چې پیاز د کرونا ناروغۍ په مخنیوي کې هم ګټور تمامېږي.

کوچني او منځني سوداګريز پورونه

عزيزي بانک ستاسو د سوداګرۍ د پرمختګ او ودې لپاره کوچني او منځني پورونه په ډيرو اسانو شرايطو وړاندې کوي. ټول هغه افغان سوداګر چې درې فعاله پروژې ولري کولی شي دغه پور چې د بيا ادائيني قسطونه يې د يو کال څخه تر دوه کلونو پورې کې ترسره کيږي، ترلاسه کړي.