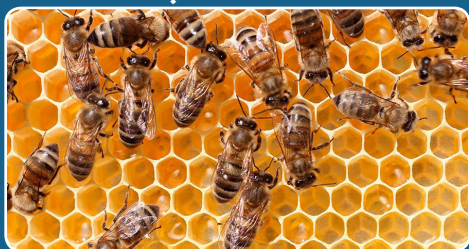




نصیر احمد احمدي

نصیر احمد احمدي په خپل شاوخوا ۲۵ کلن ادبي ژوند کې د خپل ادبي عمر برابر شاوخوا ۲۶ کتابونه ولیکل او ځینې یې وژباړل، چې تر ټولو وروستی لیکلی کتاب یې «د غنې خاله» په نوم ناول و، چې شاوخوا یوه میاشت مخکې چاپ شوی.

کرنې ریاست: روان کال په ننگرهار کې د شاتو د تولید کچه ۵۵۰ ټنو ته رسېدلې



د ننگرهار د کرنې ریاست چارواکي وايي چې د شاتو د تولید زیاتوالي په موخه یې د دغه ولایت د ۲۲ ولسوالیو له ۳۰۰ شاتو مچيو پالونکو سره د شاتو مچيو د پالنې د اړوند توکو مرسته کړې ده. د یاد ولایت د کرنې رییس انعام الله صافی وايي، چې په دغو مرسته شويو توکو کې موم، د درملو شیندلو پمپ، خوراکه، بوشکې، د شاتو ټولولو پنچې، درې سایزه بوتلونه، د لوگي پمپ، خولی، د ملکو د لېږدوني ففسجې، د پیوندې ملکو د تولید حجرې او نور اړونده توکي شامل دي، چې په دغه ولایت کې د شاتو تولید زیاتوالي او د شاتو مچيو پالونکو د ملاتړ په پار پر دوی وېشل شوي دي. صافی دغه راز زیاتوي چې په ننگرهار کې د شاتو مچيو نږدې ۶۰۰ لوی او واړه فارمونه شته، چې تر ۴۵ زره د شاتو کورنۍ پکې روزل کېږي، چې سړکال ترې ۵۵۰ ټنه شات ترلاسه شوي دي.

مسیر

ورځپاڼه
www.maseerdaily.af
نوی لید، نوی منزل

سه شنبه د ۱۴۰۰ د چنگاښ ۲۲مه | د ۲۰۲۱ د جولای ۱۳مه | ۷۴۹مه گڼه

د بیان آزادی پر ضد هڅې او غبرگونونه؛

د رسنیو ملاتړي بنسټونه: د بیان د آزادی پر وړاندې نوي گواښونه د نظام د ریښو د ایستلو مانا لري



د سمندري چارو په برخه کې د چین پرمختگ

مخ ۳

افغانستان؛ سختې شپې تجربه کوي

مخ ۲

د جمهوریت ساتلو لپاره دېکتاتوري او استبداد

مخ ۲

مسئولیت فرماندهی نیروهای امریکایی در کشور به مک کینزی انتقال یافت



در آستانه پایان یافتن مأموریت نظامی امریکا در افغانستان، مسئولیت فرماندهی نیروهای امریکایی در این کشور از جنرال میلر به جنرال فرانک مک کینزی انتقال یافت. جنرال سکاٹ میلر در سال ۲۰۱۸ میلادی مسئولیت مأموریت فرماندهی پشتیبانی قاطع را در افغانستان به عهده گرفت. در آن زمان، شماری نیروهای ناتو به شانزده هزار تن و شمار نیروهای امریکایی به چهارده هزار تن می رسید. مک کینزی در شرایطی مسئولیت فرماندهی نیروهای امریکایی در افغانستان را به عهده می گیرد که قرار است تا ۳۱ اگست مأموریت نظامی امریکا در افغانستان به پایان برسد و اکنون نیز نبردها در افغانستان بیش از هر زمان دیگر شدت گرفته اند. سکاٹ میلر اما از طالبان خواست که خشونت ها را کاهش بدهند و به میز مذاکره برگردند: «خشونت ها در تمام کشور افزایش یافته اند و با این افزایش، نمی شود که به صلح دست یافت، به طالبان می گویم که خشونت ها را کاهش دهند.» مک کینزی قرار است مأموریتش را زیر نام «نیروهای امریکایی به پیش» آغاز کند. فرمانده تازه نیروهای امریکایی در افغانستان اطمینان می دهد که افغانستان به پناهگاه هراس افکنان مبدل نخواهد شد: «خروج نیروهای امریکایی از افغانستان ادامه دارد و تا اواخر ماه اگست به پایان می رسد، اما پشتیبانی ما از نیروهای دولتی افغانستان ادامه می یابد.» حمدالله محب، مشاور امنیت ملی رئیس جمهور نیز که در مراسم آغاز به کار مک کینزی حضور داشت، گفت که پس از خروج نیروهای خارجی از افغانستان، خلایقی ایجاد شده اند که نیروهای امنیتی در حال پر کردن آن خلایق هستند.

د بشري حقونو بنسټونه: د افغان جگړې ډېری قربانيان عام وگړي دي



مخ ۲

امريکا: د ځواکونو د ایستلو پروسه مو روانه ده، افغان پوځ دې له خپلې خاورې دفاع وکړي

د امریکا دفاع وزارت یا پنتاگون وايي، چې دوی د طالبانو له لوري ورځ تر بلې د لا ډېرو سیمو نیول او نور فعالیتونه تر ژور څار لاندې لري. د یاد وزارت ویاند جان کربي له فاکس نیوز سره په مرکه کې زیاته کړې، چې امریکایی پوځیان له افغانستان څخه د وتلو په حال کې دي او دا پروسه په ښه ډول مخته روانه ده. هغه ټینګار کړی، چې اوس د دې وخت رارسېدلی چې افغان ځواکونه رامنځته شي او له خپلې خاورې څخه په کلکه دفاع وکړي، دا د مسوولیت منلو وخت دی. نوموړي دغه راز ویلي چې دوی به د ځواکونو تر وتلو وروسته هم له افغان پوځ سره خپلو همکاريو ته دوام ورکړي او په خبره یې، امریکا کولی شي له هر ځای څخه افغان ځواکونو ته مشورې ورکړي. کربي څرګنده کړې چې د امریکا او ناتو

کتابمو
د ژوند ملگری کړئ

Aksos
اکسوس کتابپلورنځی

کابل درېیمه ناحیه، د دهبوري پارک جنوبي دروازي ته مخامخ

0798-98-9696, 0202504652 | Aksos Book Store
www.aksosbookstore.af | aksosbookstore@gmail.com

سرليکنه

د جمهوریت ساتلو لپاره دېکتاتوري او استبداد

حکومت په دې وروستيو کې ځينې داسې گامونه اخيستي، چې په واضح ډول د جمهوریت له ارزښتونو او آن له نافذه قوانينو سره په ټکر دي. په رسنيو او ژورنالېستانو پرله پسې فشارونه، د ځينو خلکو گواښل، نيول او ځينو نورو ته ستونزې جوړل هغه څه دي چې حکومت يې په دې وروستيو کې کوي. دوی استدلال کوي چې د دښمن په گټه د تبليغاتو مخه نيسي او نور اجازه نه ورکوي چې څوک د نظام خلاف خبرې وکړي.

جمهوريت پر ځينو ارزښتونو ولاړ دی چې پکې سياسي مخالفت او د بيان ازادې هم راځي. دا دوه مهم او اساسي مسايل دي چې له دې پرته جمهوريت مانا نه لري. دا سمه ده چې د بيان ازادې او سياسي مخالفت خپل حدود لري او بايد مراعات شي، خو مهمه دا ده چې دا حدود معلوم شي او بيا که څوک دا حدود ماتوي، نو ورسره دې چلند ډول هم قوانينو تعريف کړی دی. لومړی خو دا خبره د تامل وړ ده او حکومت ته ترې دفاع سخته ده چې گواکې دوی د نظام د مخالفينو او د دښمن په گټه د تبليغ کوونکو مخه نيسي. په وروستيو کې د دوی فشارونه د ټولو هغو پر ضد دي چې د حکومت سياسي مخالفت کوي. حکومتی چارواکي د نظام مخالفت او د حکومت مخالفت سره گډوي او له همدې د خپلو سياسي مخالفينو د خپلو او پرې د فشار راولولو لپاره کار اخلي. د دې تر څنگ د بيان ازادې او د دښمن په گټه تبليغ هم توپير لري، خو دلته پر حکومت نيکه او د بيان له ازادې سالمه استفاده هم د دښمن په گټه تبليغ گڼل کېږي.

دا هم سمه ده چې حکومت حق لري په داسې حالاتو کې چې دوی فکر کوي يو څوک د دښمن په گټه تبليغ کوي او يا نظام تخریبوي، پر وړاندې يې گام پورته کړي، خو دا گام پورته کول هم قانون تعريف کړي دي. له بده مرغه حکومت خپله قوانين تر پښو لاندې کوي او د جمهوريت پر مړۍ يې پښه اېښې ده. همدا چې د ولسمشر لومړی مرستيال يوه وکیل ته زنگ وهي، بد رد ورته وايي او بيا هغه پر فيسبوک خپروي، دا خپله استبداد او د قانون خلاف کار دی. آن که دا وکیل سل په سله مجرم هم وي، بيا هم قانون خپله لاره لري. دا لاره اساسي قانون او نورو قوانينو روښانه کړې ده، خو د جمهوريت دغه دعوه کوونکي قانون ته نه گوري او هغه څه کوي چې زړه يې غواړي. همداسې که پر يو چا تور لگېږي چې د دښمن د وينا له ازادې ناسمه استفاده کوي، په دې اړه هم قوانين صراحت لري چې څه ډول چلند بايد ورسره وشي، خو دلته حکومتی چارواکي بيا قانون مهم نه گڼي، بلکې خپله پرېکړه کوي. له نظام او جمهوريت څخه دفاع بايد د قوانينو او هغو ارزښتونو پر اساس وي چې جمهوريت يې لري. جمهوريت په ظلم، استبداد، ناقانونه کړنو او د غير جمهوري کارونو په وسيله نه کېږي، بلکې پکار ده چې تل قانون او د جمهوريت ارزښتونو ته پام وشي. که د جمهوريت د ساتلو لپاره استبداد او دېکتاتوري کارول کېږي، قانون تر پښو لاندې کېږي او د جمهوريت ارزښتونو ته پام نه کېږي، نو دا لاره بيا ترکستان ته تللې ده. جمهوريت بايد جمهوريت پاتې شي، قانون او جمهوري ارزښتونو ته درناوی ولري او د استبداد او دېکتاتوري لارې پرېږدي.

افغانستان؛ سختې شپې تجربه کوي

آيا طالبان پياوړي شول چې افغان حکومت يې اوس مخه نشي نيولی او که د پردې تر شا بل څه دي؟ او که د افغان حکومت په امنيتي چوکاټ کې نیمگړتياوې او فساد موجود دی؟ په کم وخت کې د طالبانو له لوري د ډېرو ولسواليو سقوط زيات عوامل لري:

لومړی؛ د حکومت په چوکاټ کې په تېرو کلونو کې حکومتی چارواکو او سياسيونو د دغه ډول حالت د راتلو او ورسره مخامخ کېدلو لپاره هېڅ راز چمتووالی نه درلود.

دوی به په خپلو منځو کې د چوکيو پر سر سره وران وو، په پراخه کچه فساد کې ښکېل وو، د ملي گټو پر ځای يې د شخصي گټو لپاره کار کاوه، اوسمهال يو ناڅاپي له دغه ډول وضعیت سره مخامخ شول چې کابو کول به يې ورته يو څه سخت تمام شي؛ ځکه چې دوی په تېر کې د خپل حکومت او نظام لپاره څه ونه کړل، اوس يوڅه ناوخته شوی چې لږه بې غوري دغه کار لا پسې ناوخته کوي او د حکومت کړۍ تنگوي.

دويم؛ د طالبانو پياوړتيا، بې له شکه چې په دغه باندې هر سرې خبر دی، چې د طالبانو مشران په پاکستان کې حمايت کيږي، هلته يې تپيان وړل کيږي او درملنه يې کيږي، چې دغه خبره څو ورځې وړاندې د پاکستان د کورنيو چارو وزير هم وکړه، چې د طالبانو کورنۍ په پاکستان کې دي، دلته يې مړي راول کيږي او تپيان يې تداوي کيږي.

پاکستان په افغانستان کې له اوسني وضعیت څخه د گټې پورته کولو په لټه کې دی او دغه فرصت د امريکا وتل دي، چې نږدې ۹۰ سلنه ځواکونه يې وتلي او پاتې يې ممکن په لنډو ورځو کې ووځي.

اوس چې له افغانستان څخه د امريکايي ځواکونو په بشپړ ډول د وتلو خبره کيږي، نو پاکستان هڅه کوي چې د طالبانو په واسطه په افغانستان سره ورسپري، چې بيا د دوی لپاره د دې لارې تعقيب گټور دي او له جگړې څخه هم داسې ښکاري چې دوی په افغانستان کې د سولې نه؛ بلکې د جگړې لپاره کار کوي. درېيم؛ د طالبانو او افغان حکومت تر منځ هره ورځ د ولسواليو لاس په لاس کېدو، په يادو سيمو کې خلک له زياتو ستونزو سره مخ کړي دي. په کومو سيمو کې چې جگړو زور اخيستی، له هغې ورځې په هغو سيمو کې د ژوند بېرې په تپه درېدلې ده. په هغو سيمو کې روغتيايي، اقتصادي، فرهنگي، ټولنيز، ښوونيز او روزنيز او دې ته ورته نور زيات خدمات په تپه ولاړ دي.

د جگړو له سيمې هره ورځ په سلگونه او زرگونه کورنۍ د خپلو مېنو پرېښودو ته اړ شوې دي او د خپل ژوند د خوندې کولو لپاره ورڅخه د خپل ژوند هر ډول کارونه پاتې شوي دي، ژوندي يې په بې سرېنا، غربت، بې روزگاری او اور کې تېرېږي.

ليکنه: شفيق الله مشال

خو افغان چارواکي خپل پوځونه له افغان خاورې څخه د ساتنې لپاره وړ بولي او وايي چې له افغانستان څخه دفاع کولی شي او ورسره هم د نړۍ ځينې مشران او د ځينو هيوادونو استازي هم دغه خبره کوي، چې افغانستان اوس منظم او تجهيز شوی پوځ لري، چې له خپلې خاورې څخه به دفاع وکولی شي؛ خو بيا ولې دوی په شا کيږي او د ولايتونو تر مرکزونو جگړې رسپري؟ او هره ورځ د څلورو او پنځو په شمېر کې ولسوالۍ د طالبانو له لوري نيول کيږي او حکومت يې په اسانۍ سره پرېږدي، چې دوی يې تاکتيکي شاتگ بولي؛ خو چې دوی ورته هر څه وايي سيمې او ولسوالۍ د طالبانو لاس ته لوېږي او د طالبانو تر کنترول لاندې سيمې ورځ په ورځ د پراخېدو په حال کې دي، چې دغه کار د خلکو اندېښنې راولاړې کړې دي، چې په دې تړاو تر ډېره افغان حکومت خاموش دی.

له دولت څخه په لوی لاس ډېرېدونکې نامنۍ چې د مهار کولو طريقې يې اوس د حکومت په لاس کې شته، خو چې دوی دغه کار نه کوي، حتماً کوم راز پکې شته دی. که حکومت د ولسواليو د سقوط او د جگړې د کنترول کولو لپاره کار ونه کړي، همداسې دغه بې غوري ادامه ولري او د خلکو په ژوند ملنډې ووهل شي، رېډول او وژل جريان ولري، که دغه کار هره ډله هم کوي، مسووليت به يې افغان حکومت ته راجع کيږي، چې په دې سره به افغان حکومت د ولس په منځ کې شته خپل موقف او اعتبار له لاسه ورکړي.



د بشري حقونو بنسټونه: د افغان جگړې ډېری قربانيان عام وگړي دي



وړاندې د لغمان ولايت د مهترلام ښار په عمرزيو کلي کې د افغان امنيتي او دفاعي ځواکونو او طالبانو په جگړه کې په لاس تپي شوی. نوموړی زياتوي: «په لغمان کې جگړه وه، خو مرمی زما په لاس ولگېده، مرمی د پيکا وه، مخکې نه مې لاس ښه دی، خو ډېر پرسېدلی دی، موږ اوس کابل ته راکډه شوي يو.»

په ورته مهال افغان حکومت او طالبان بيا تينگار کوي چې د جگړو پر مهال د ملکيانو خونديتوب ته ډېر پام کوي، خو د وروستيو جگړو د ملکي قربانيانو حال دا څرگندوي چې په دې ژمنو عمل نه دی شوی.

په افغانستان کې د جگړو له کبله د ملکي مرگ ژوبلې په تړاو دا اندېښنې داسې مهال دي، چې د امريکايي او نړيوالو ځواکونو د وتلو له اعلان وروسته په گڼو ولايتونو کې جگړې او نښتې ډېرې شوي او هره ورځ پکې پر ښکېلو خواوو سربېره، ډېرو ملکيانو ته هم مرگ ژوبله اوږي.

وورژل شي، دوی ته د سر او مال زياتونه اوږي او له خپلو مېنو بې ځايه کېږي، دا هغه څه دي چې د بشري حقونو پر بنسټ جنگي جنايات بلل کېږي.» بلخوا د وروستيو جگړو د قربانيانو کورنۍ هم له افغان حکومت او طالبانو د اوربند غوښتنه کوي. ۱۵ کلن احمد شريف شاوخوا يوه مياشت

کار کوي، چې ډېر ژر به بشپړ او له خلکو او رسنيو سره شريک شي. په ورته مهال د افغانستان د بشري حقونو سازمان هم په دې اړه اندېښنه ښيي. د دغه سازمان مشر لعل گل لعل وايي: «په خواشيني سره چې ورځ بلې ته په هېواد کې جگړې زياتېږي، دا د دې لامل گرځي چې ملکي خلک

د افغانستان د بشر حقونو خپلواک کميسيون او سازمان وايي، په هېواد کې د جگړو ډېری قربانيان عام وگړي دي. ياد کميسيون په هېواد کې روان جگړه ييز وضعیت د اندېښنې وړ بولي. د دغه کميسيون د رسنيو برخې مشر ذبيح الله فرهنگ وايي چې کميسيون په دې اړه په خپل شپږ مياشتني راپور

د سمنډري چارو په برخه کې د چين پرمختگ

ليکنه: ياسمين؛ د چين ميډيا گروپ د پښتو څانگې خبرياله

سوداگرۍ د نړيوالې اندازې ۳۰ سلنه برخه يې نيولې او د دغه هېواد د وارداتو او صادراتو د مثبت زياتوالي لپاره يې ډېر مهم خدمت کړی دی.

د چين د دولت رييس شي جين پينگ څو ځلې د جنگ هه کيسې يادې کړې او دې ته يې اشاره کړې چې د جنگ هه سمنډري سفر د قيمتي موادو ورونکې بېرې او دوستۍ په تکيه په تاريخ کې شهرت پيدا کړی، نه د پوځي بېرې او توپونو په تکيه. شي جين پينگ د ۲۰۱۹ کال په اپرېل کې د سمنډر د گډ برخليک ټولنې د ابادۍ پېشنهاد وړاندې کړ او ويې ويل، چې انسانان په يوه آسماني رنگه کره کې ژوند کوي او د سمنډر لخوا د گډ برخليک ټولنې ته وصل دي، چې د بېلابېلو هېوادونو خلک په خونديتوب او خطرونو کې سره شريک دي. د سمنډر سوله او آرامي د ټولو هېوادونو له خونديتوب او گټو سره تړاو لري او زموږ گډو کونښنونو ته اړتيا لري.

د سمنډري چارو په برخه کې د يو څواکمن هېواد ابادي د چين د دولت رييس شي جين پينگ ټينگه اراده او د چيني ملت د نسلونو هيله ده. چين د "۲ سل کلنو موخو" د پوره کولو په هڅه کې دی او په دې اړه يې اخيستل شوي قدمونه ټينگ او استوار دي.

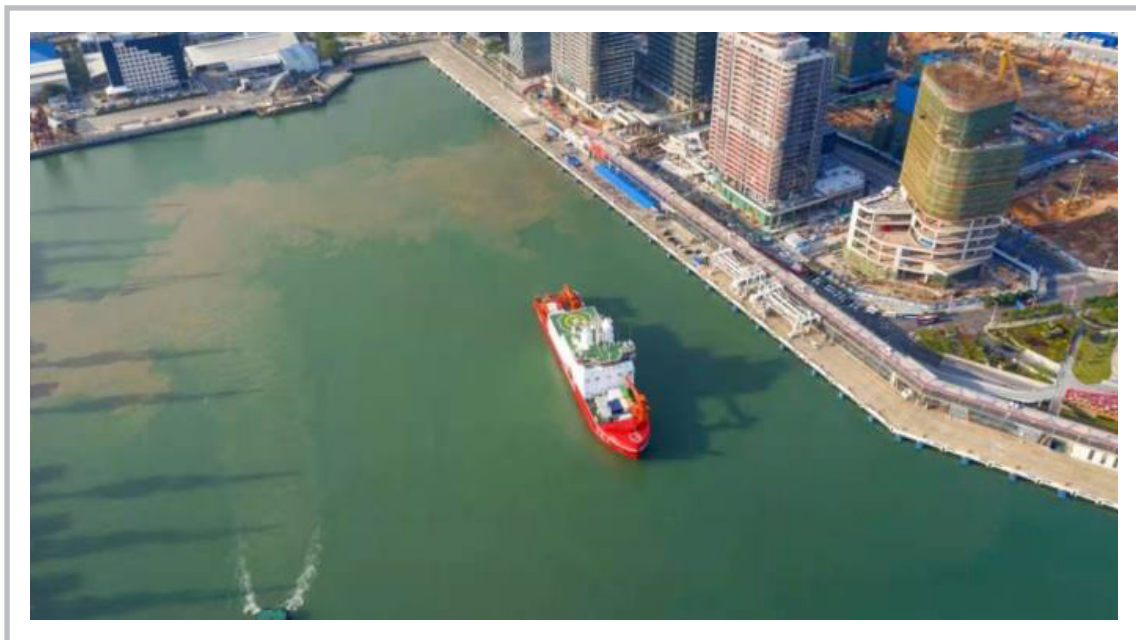
سمنډري ترانسپورت له مشکلاتو څخه د نړيوال اقتصاد د وتلو او د چين اقتصاد د احيا په بهير کې مهم رول لوبولی دی. د چين د ترانسپورت وزارت د شمېرنې له مخې، تېر کال د نړيوالې سوداگرۍ

سمنډري ترانسپورت ته لوړ کيفيت او نوی پرمختگ ورکړي. پر دې سربېره، بندرونه د يو کمربند او يوې لارې په اوږدو کې د پرتو هېوادونو لپاره له نړۍ سره د نښلولو مهم ملاتړ دی، نو په

چارو او د اړوندو ماشينونو او تجهيزاتو د توليد د ټکنالوژۍ په برخو کې د نړۍ مخکښ دی. په چين کې د سيندونو د ترانسپورتي کرښو اوږدوالی له ۱۲۷ زرو کيلومترو څخه زيات دی او د دغه

د جولای ۱۱مه د چين د سمنډري سفرونو له ورځې سره برابره ده. ۱۶ کاله مخکې يانې د ۲۰۰۵ کال د جولای ۱۱مه لوېديځ ته د مشهور چيني ديپلومات جنگ هه د سمنډري سفر يادونې له ۶۰۰مې کليزې سره برابره وه او له همدې کال څخه وروسته هر کال د جولای ۱۱مه د چين د سمنډري سفرونو د ورځې په توگه ټاکل شوې ده. د چين د سمنډري سفرونو ورځې د فعاليتونو انتظامي کمېټې د جولای په ۱۱مه (د ۲۰۲۱ کال د چين د سمنډري سفرونو ورځې اعلاميه)) خپره کړه. په دغه اعلاميه کې راغلي، چې چين د سمنډري ترانسپورت، د بېرېو د جوړونې، سمنډري حاصلاتو او د بېرېو د عملو شمېر په برخو کې د نړۍ مخکښ ځای نيولی او په گرده نړۍ کې يې خپلې سمنډري ترانسپورتي کرښې او خدمتي شبکې جوړې کړې دي.

چين له ډېرو کلونو کونښنونو وروسته د سمنډري ترانسپورت د بنسټيزو تاسيساتو د ابادۍ په برخه کې ډېر پرمختگونه کړي دي. چين د شانگهای بندر، دا ليان بندر، تيان جين بندر او چينگ داو بندر په شمول لوی او مهم بندرونه او نور عامه بندرونه جوړ کړي، چې په دغو بندرونو کې د مالونو د حمل و نقل اندازه په نړۍ کې تر ټولو زياته ده. چين د بندرونو د اټوماتيکو



په اندازه کې د سمنډري ترانسپورت ونډه له ۸۵ سلنې څخه ۸۶ سلنې ته لوړه شوې ده. تېر کال د سمنډري ترانسپورت په وسيله د چين د صادراتو اندازه ۶ اعشاريه ۷ سلنه زياته شوې او ۳ ميليارده او ۴۶۰ ميليونو ټنو ته رسيدلې، چې د سمنډري ترانسپورت د

بهر کې د بندرونو جوړونه لا هم د يو کمربند او يوې لارې پېشنهاد د عملي کېدو مهمه برخه او د چين د نړيوالې همکارۍ مهم ډگر بلل کيږي. په ۲۰۲۰ کال کې کرونا وبا پر نړيوال اقتصاد او د خلکو پر ژوند ډېرې منفي اغېزې کړې، د دغو ستونزو پر وړاندې

اوږدوالي او د مالونو ترانسپورتي اندازه يې په نړۍ کې لومړی ځای لري. په چين کې په لويه پيمانه د سمنډري ترانسپورت د بنسټيزو تاسيساتو د ابادۍ زمانه پای ته رسيدلې او دغه هېواد په دې هڅه کې دی، چې د عصري او پرمختللي علمي ټکنالوژۍ په مټ

د بيان آزادي پر ضد هڅې او غبرگونونه؛

د رسنيو ملاتړي بنسټونه: د بيان د آزادي پر وړاندې نوي گواښونه د نظام د ريښو د ايستلو مانا لري

څرگند کړي. اعلاميه کارې، چې په دې وروستيو کې د دولت مشران او ځينې امنيتي او عدلي نهادونه د نظام د ملاتړ په پلمه د رسنيو مسوولين او د نظر خاوندان په هدفمنده توگه گواښي تر څو د دولت پر ناقص مديريت تنقيد ونه کړي. دغه حرکت د هېواد د اوسني ناوړين ستر لامل د حکومت کمزوری مديريت بللی او زياته کړې يې ده چې د بيان د آزادي پر وړاندې نوي گواښونه د نظام د ريښو د ايستلو مانا لري. په اعلاميه کې له حکومتي مشرانو غوښتنه شوې چې د رسنيو، شنونکو او د نظر خاوندانو د گواښلو پر ځای غوره ده چې خپلې مديريتي کمزوری سمې او هېواد له اوسني ژور کرکېچ څخه وباسي.

په ورته مهال د افغانستان د ازادو رسنيو د ملاتړ بنسټ يا نې هم وايي چې په افغانستان کې رسنی په سختو شرايطو کې خپلو فعاليتونو کې دوام ورکړی او حکومت بايد د مختلفو بهانو له مخې، پر رسنيو فشار پای ته ورسوي. د يادونې ده چې طالبانو هم د رسنيو کارکوونکو ته بيا بيا خبرداری ورکړی، که په خپلو چارو کې بې طرفي ونه ساتي، پر وړاندې به يې اقدام وکړي.



څخه يوه هم د بيان آزادي ده او د بيان له آزادي پرته جمهوريت مانا نه لري. اعلاميه کارې، د هېواد د موجوده اساسي قانون د ۳۴مې مادې په رڼا کې د بيان آزادي له هر ډول تظميع او تهديد څخه خوندي ده او هر افغان حق لري چې خپل نظر په ازاد ډول

وي، د اصولو او قانون له مخې دې يې تعقيب کړي، پر ټولو رسنيو دا ډول اتهام واردول د بيان له آزادي او ډيموکراسۍ سره په ټکر کې ده» په ورته مهال د افغانستان د نجات حرکت هم وايي چې په تېرو شلو کلونو کې د ملاتړ وړ لاسته راوړنو

دې برخه کې کومه نيمگړتيا ويني، د خبرداري او تورونو پر ځای يې دې له قانوني لارو تعقيب کړي. نوموړی زياتوي: «له بده مرغه حکومت په دې سره پر رسنيو لوی اتهام وارد کړ، دا کار يې له قانون سره په ښکاره توگه په ټکر کې دی، که کومه ستونزه

له افغانستان د بهرنيو ځواکونو د وتلو له اعلان سره جوخت، پر جگړو او نښتو سربېره، ښکېلو خواوو په دغه هېواد کې د بيان آزادي او د رسنيو د فعاليت د محدودولو لپاره هڅې ډېرې کړې دي. رسنی او د بيان آزادي چې د افغانستان د اسلامي جمهوريت د تېرو دوو لسيزو له مهمو لاسته راوړنو بلل کېږي، په دې وروستيو کې يې د حکومت او طالبانو لخوا د محدوديت هڅې ډېرې شوې دي. تېره اونۍ د افغان حکومت لوړ پوړو چارواکو د رسنيو او د رسنيو له مدافع بنسټونو سره د يوې گډې ناستې پر مهال خبرداری ورکړ، چې که رسنی د هېواد اوسني وضعیت ته په کتو، په خپلو نشراتو کې بدلونونه رانه ولي، پر وړاندې به يې جدي قانوني چلند وشي.

د حکومت له دغه خبرداري وروسته، د يو شمېر رسنيو مسوولينو او مدافع بنسټونو پر حکومت نيکه وکړه چې غواړي په هېواد کې د بيان آزادي او د رسنيو فعاليت محدود کړي. د پږواک خبري اژانس په نامه د يوې خصوصي رسنۍ مشر دانش کړوڅېل د حکومت دغه کار د قانون خلاف بولي او ټينگار کوي چې رسنی په پرې ډول خپلې چارې مخ ته وړي او که حکومت په

اقتصاد

همیانی

په سهار کې مو دغه تېروتنې له ماتې سره مخ کوي

ژباړه: صفی الله پادشاه

تېره شي.

د هاروارډ پوهنتون ارواپوه، اېمي کادي وايي: له وينبېدو وروسته د لاسونو پرانيستل او هغوی ته حرکت ورکول، د دې لامل کېږي څو د يوې غوره ورځې د پيل کولو لپاره تاسو په کافي اندازه پر ځان باور ولری.

څلورمه تېروتنه: له خوب څخه له راوینښېدو سره سم د انسټاگرام، تېلېگرام او ايمېلونو راخلاصول

تاسو چې کله له خوب څخه راوینښېږئ، لومړنۍ کار چې تر سره کوي يې، څه دی؟ ډېری له مور څخه له راوینښېدو سره سم خپل موبایل را اخلو او خپل پيغامونه چک کوو. ښايي تاسو هم د ډېرو نورو په څېر دا حالت تجربه کړې وي؛ خو لکه څرنگه چې فکر کوي، دغه کار نه يوازې دا چې سم نه دی، بلکې ستاسو په کارونو او موخو ته په رسېدو کې ستاسو د ماتې لامل کېږي.

کله چې تاسو له وينبېدو سره سم خپل موبایل را اخلئ، نه يوازې دا چې له خپل ځانه د سم راوینښېدو فرصت اخلئ، بلکې ذهن مو همغه د ورځې په پيل کې پر داسې پيغامونو او موضوعاتو اخته کېږي چې ښايي ستاسو د خونې وړ نه وي او د ورځې په لړ کې مو له ذهني بوختيا او گډوډۍ سره مخ کړي.

په دې هکله د نامتو ليکوال، جولي مورگن سټرين لخوا يو کتاب ليکل شوی چې عنوان يې «هېڅکله له وينبېدو وروسته خپل ايمېلونه مه چک کوئ» دی. نوموړی پر دې باور دی چې که چېرې خپل سهار د ايمېلونو او پيغامونو پر لوستلو پيل کړئ، هېڅکله نه شي کولای چې خپل ذهن مو د ورځې په لړ کې پر مهمو کارونو باندې متمرکز کړي. دليل يې دا دی چې ايمېلونه او پيغامونه له ستونزو، غوښتنو، يادونو او خاطراتو ډک دي او دا چې د سهار پر مهال ستاسو ذهن لا هم چمتو نه دی، دې دا ډول پيغامونو لوستل پر تاسو باندې په زياته کچه سټرس واردوي. نو غوره ده چې دغه کار خپل مناسب وخت ته پرېږدئ.

دغو ساده او کوچنيو کارونو ته په کمه سترگه مه گورئ، ځکه سهار، د يوې غوره ورځې د پيل کولو بنسټ دی، نو که چېرې يو ناسم او ناخوښ سهار ولری، ټوله ورځ به مو د خونې خلاف له ذهني بوختياوو، سټريا او ډېرو فکرونو سره تېره شي.

چېرې په همدې موده کې او يا له هغه وړاندې قهوه وڅښئ، نو دا چې په بدن کې مو په لږه اندازه کورتيزول ترشح کېږي، همدا لامل دی چې د ورځې په لړ کې مو د بدن گټورتيا او تمرکز کمېږي. نو غوره دا ده چې د سهار له نهه نیمو وروسته چای يا قهوه نوش جان کړئ.

له ياده مه باسئ چې يادې کړنې په ظاهره ساده او کم ارزښته ښکاري، خو پر هغوی باندې تر سره شوې څېړنې ښيي چې يادې چارې ستاسو برياليتوب او گټورتوب تر اغېزې لاندې راولي.

درېيمه تېروتنه: له وينبېدو وروسته د خوب په ځای کې کېناستل او بې حرکت پاتې کېدل

تاسو له خوب څخه له راوینښېدو وروسته په چټکۍ سره پاڅېږئ، يا په همغه ډول غځېدلې پاتې کېږئ او يا دا چې پر خپل ځای کې کېنئ. ډېر کله داسې پېښېږي چې مور له راوینښېدو وروسته د څو دقيقو لپاره په غځېدلې يا ناست حالت کې پاتې کېږو. دغه کار د ورځې په اوږدو کې ستاسو د سټريا او ټنبلي لامل کېږي او پر تمرکز او بدني انرژي باندې مو اغېزه کوي. نو غوره ده چې په دې حالت کې پر خپل ځای پاتې نه شئ او بدن ته مو له ځنډ پرته حرکت ورکړئ.

له څېړنو سره سم، له وينبېدو وروسته بې حرکت پاتې کېدل د دې لامل کېږي څو د ورځې په اوږدو کې بې انرژي وي. خو کله چې له وينبېدو وروسته ځينې کششي حرکتونه تر سره کړئ، ورځ به مو له انرژي ډکه، تر او تازه

کېږي، د ژور خوب يوه داسې څرخ يا دوران ته دننه کېږي چې که له هغه وروسته سهار وختي هم پاڅېږئ، بيا به هم د ورځې په اوږدو کې سټري او بې سېکه وي.

له خوب څخه د وينبېدو په هکله يوه غوره لارښوونه د «پنځو نايو قانون» په نوم کتاب کې چې د مېل رابینز اثر دی، راغلې ده. نوموړی وايي چې د ساعت له زنگ سره سم په معکوس ډول له پنځو څخه تر يو پورې حساب وکړئ او په ډېرې چټکۍ سره د خپل خوب له ځايه پاڅېږئ. البته په ياد ولرئ چې په کافي اندازه خوب، د هغو عواملو له ډلې څخه دی چې له مور سره مرسته کوي څو د سهار پر مهال خپل ساعت بيا بيا کوک نه کړو او په يو ځل زنگ کولو سره له خوبه راپاڅېږو. نو هڅه وکړئ چې د شپې لخوا پر وخت ويده شئ. البته که کومه شپه ونه توانېدې چې پر وخت ويده شي، په سهار يې خپل ساعت بيا بيا مه کوک کوي او له وينبېدو وروسته بېرته مه ويده کېږئ، څو د ورځې په لړ کې تر او تازه اوسئ.

دويمه تېروتنه: د سهار پر مهال له وينبېدو سره سم چای يا قهوه خوړل
ډېری خلک په دې باور دي چې له خوب څخه له راوینښېدو سره سم بايد قهوه وخورئ، څو په حال شي؛ خو په خواشيني سره دغه کار هم د لومړي په څېر يوه تېروتنه ده او د ورځې په اوږدو کې ستاسو د بريالي کېدو چانس کموي. د ارواپوهانو له څېړنو سره سم، زموږ بدن د سهار له ۸ تر ۹ بجو په موده کې په طبيعي ډول د سټرس هورمون يا کورتيزول ترشح کوي؛ نو که

له شک پرته چې تاسو هم څو څو ځله د برياليتوب د فورمول په هکله لوستي او اورېدلي دي. د برياليتوب لپاره مختلفې او حيرانوونکې لارې شته چې ډاډه يم تاسو هم ډېرې دغه لارې ازمويلې دي. خو فکر نه کوم چې تر دې دمه به مو د «ماتي» د فورمول په هکله ډېره پلټنه کړې وي، ځکه؛ هېڅوک نه غواړي چې ماتې وخورئ.

خو باور دا دی چې د بريا تر لاسه کولو لپاره ماتې خوړل او د ماتې پر فورمول پوهېدل ډېر مهم دي. مور په دې مقاله کې هڅه کړې څو د هغو کړنو په هکله خبرې وکړو چې ستاسو د برياليتوب احتمال کموي او له ماتې سره د مخ کېدو پر لور مو بيايي.

البته موخه مې د ماتې ټوليز فورمول نه دی، بلکې هغه کارونه دي چې که چېرې يې له خوب څخه له راپاڅېدو وروسته تر سره کړئ، تاسو د ماتې خوړلو پر لور بيايي. ښايي دغه کړنې ستاسو له نظره ډېرې ساده او بې ارزښته وي، خو اغېزه يې له هغه ډېره لويه ده چې تاسو يې په اړه فکر کوي. نور اړخۍ يوه شو چې يادې تېروتنې کومې دي:

لومړۍ تېروتنه: له راوینښېدو وروسته کوک کېدونکي ساعت بيا بيا تنظيمول او بېرته ويده کېدل

ډېری له مور او تاسو څخه عادت يو څو د ساعت په زنگ سره سم داسه له خوبه راوېښ شو، خو ښايي تاسو هم د ډېرو نورو په څېر د کوک شوي ساعت له زنگ وروسته د خپل ساعت زنگ يو ځل بيا د څو راتلونکو دقيقو لپاره تنظيم کړئ او بېرته ويده شئ. خو له څېړنو سره سم، دغه په ظاهره ساده او اسانه کار ستاسو پر ژوند او برياليتوب باندې منفي اغېزه کوي. ان که د دغه عادت د څرنگوالي په هکله ډېر فکر هم وکړئ، بيا هم يو غوره عادت نه دی او د کار پر مهال ستاسو د اغېزناکتوب او گټورتيا کچه راکموي.

ايرلنډی ليکوال، جانټن سوېفت وايي، هېڅ داسې څوک مې نه دي ليدلي چې سهار تر ناوخته پورې ويده وي، خو بريا ته رسېدلی وي. ډېری ډاکټران او متخصصان لارښوونه کوي څو د سهار پر مهال د ساعت په لومړني زنگ سره له خوبه را پاڅېږو او هڅه ونه کړو چې بيا ويده شو. د دغې لارښوونې دليل دا دی چې کله تاسو خپل ساعت خاموشوي او بېرته ويده



رپورونه: په هند کې د تالندې او برېښنا په پېښه کې ۱۸ کسان مړه شوي

چې له دې شبکې سره د اړيکو په تور يې دوه کسان ونيول. دا دوه کسان د اوترا پردېش د مرکز لکهنو په يوې ناحيه کې د ترهگرۍ ضد ځواکونو له خوا نيول شوي دي.

د اوترا پردېش د پوليسو مشر پرشنټ کومار ويلي، چې نيول شوي کسان له (انصار غزاوت الهند) ډلې سره اړيکه لري، هغه ډله چې په کشمير کې د القاعده يوه څانگه بلل کېږي. کومار خبريالانو ته ويلي، القاعده شبکې نيت درلود چې له گڼې گوڼې ډکومار کېتونو کې چاودنې وکړي او لکهنو يې اصلي هدف و.

د کومار په خبره، دوی دا بریدونه د هند د خپلواکۍ له ورځې مخکې چې د اگسټ په ۱۵ مه لمانځل کېږي، پلان کړي وو. د پوليسو دغه چارواکي ويلي، دوی د ځانگړو بریدونو او چاودنو نيت درلود او د دغه کار لپاره يې وسلې او چاودېدونکي توکي هم راټول کړي وو.



کوي. بلخوا د ياد هېواد پوليسو ويلي، چې په کشمير کې د القاعده شبکې يوې څانگې پلان درلود چې د هند په شمالي برخه کې بریدونه وکړي. فرانس پرېس خبري اژانس ليکلي، پوليسو دا خبره وروسته تر هغې کړې،

هم د برېښنا او تندر پرېوتلو رپوټونه ورکړل شوي، خو د مرگ ژوبلې په اړه سمدستي شمېرې نه دي ذکر شوي. د يادونې ده چې په هند کې د باراني موسم پرمخت د برېښنا او تندر توپانونه هر کال پېښېږي چې د جون له مياشتې څخه تر سپتمبر پورې دوام

د راپورونو له مخې، د هند په راجستان ايالت کې د تالندې او برېښنا په پېښه کې ۱۸ کسان مړه شوي دي. د دغه هېواد د راجستان ايالت ځايي چارواکي وايي، د دغو ۱۸ کسانو له ډلې ۱۱ يې ماشومان دي او په پېښه کې ۱۶ کسان تپيان شوي هم دي. د جايرام په نامه د پوليسو يوه سيمه ييز منسبدار روپټرز خبري اژانس ته ويلي، چې سيلانيان د امير کلا د تاريخي ودانۍ ليدلو ته ورغلي وو چې دا پېښه رامنځته شوه. د نوموړي په خبره: «باران پيل شو او هغوی د څارنې په برج کې راټول شول، برېښنا او تندر په دې برج راپرېوت، ۱۱ تنه يې ځای په ځای مړه کړل.»

د راجستان وزير اعلي اشوک گهلوت په خپل ټويټر ليکلي چې اووه تنه نور ماشومان د تالندې او برېښنا په دوو نورو ځانگړو پېښو کې مړه شوي دي. دغه راز د راجستان د گاونډيو ايالتونو مدها پردېش او اوتار پردېش څخه

مسیر

مسوول مدير: اسدالله وحيدى

مرستيال: شفيق اميرزى

اېډيټران: جواد تيموري او امان الله حنيفي

خبريالان: حميدالله حميدي، حكمت آرین

او حشمت الله نوري

ډيزاين: حسيب الرحمن ساحل

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

چاپخونه: وايگل چاپ

0202512626 / 0782989696

صالح: اگر طالبان زمین بیشتر را بدست آورند، باز هم بر کشور حاکمیت کرده نمی تواند



امرالله صالح، معاون نخست رئیس جمهور می گوید که اگر طالبان زمین بیشتر را بدست آورند، باز هم بر کشور حاکمیت کرده نخواهند توانست و مردم در بخش های زیر کنترل طالبان به ستوه آمده اند.

آقای صالح می افزاید که از دید تشکیلاتی طالبان به سه بخش تقسیم شده اند که بخش نخست آنان را هسته های خاص ستردرستیز پاکستان رهنمایی می کند. آقای صالح در صفحه فیسبوکش نگاشته است که خروج نیروهای خارجی از افغانستان، خلای بسیار آبی را ایجاد کرد اما نیروهای دولتی از نظم برخوردار استند و به زودترین فرصت این خلا را پر خواهند کرد. در بخشی از این نوشته می خوانیم: «از دید تشکیلاتی، قوت دشمن به سه بخش تقسیم می گردد؛ بخش اول، نیروهای تعلیم دیده است که بصورت مستقیم از جانب مفرزه ها/هسته های خاص ستردرستیز پاکستان از پشاور - کویته و نقاط دیگر رهنمایی می شوند. وسایل ارتباطی و نقشه های گوگل، کار را بسیار آسان ساخته است. بخش دوم قطعات محلی اند که زیر نام کمسیون نظامی کار می نمایند، این هائیز به جز از باج گیری از مردم و تحمیل مهمانی بالای مردم محل زیاد نقش ندارند. بخش سوم جذب شده ها و احضار شده های اخیر اند که هیچ نوع مورال ندارند.» همزمان با این، برخی از اعضای ولسی جرگه می گویند که برای حفظ نظام و دست آوردهای چندین دهه گذشته، زنان و مردان باید جنگ افزار بگیرند و ایستاده گی کنند.



شرعی وختونه: سهار ۰۳:۰۸ | لمر ختل ۰۴:۵۰ | ماسپښين ۱۱:۵۹ | مازيگر ۰۴:۵۹ | ماښام ۰۷:۰۸ | ماخوستن ۰۸:۵۰



راپورونه: په هند کې د تالندي او برېښنا په پېښه کې ۱۸ کسان مړه شوي



لېتوانیا: اروپایي ټولنه دې پر بېلاروس نور بندیزونه هم ولگوي

اروپايي ټولنې غوښتي چې پر بېلاروس او د دغه هېواد پر ځواکمن مشر الکساندر لوکاشينکا له دې کبله نور بندیزونه هم ولگوي، چې د بالتیک دغه هېواد ته د غیر قانوني کډوالو جوړې استوي. ویلینیسوس پر مېنسک تور لگوي چې له غیر قانوني کډوالو څخه د اروپايي ټولنې د مخکینیو بندیزونو په ځواب کې د دې ټولنې پر ۲۷

لېتوانیا له اروپايي ټولنې غوښتي چې پر بېلاروس او د دغه هېواد پر ځواکمن مشر الکساندر لوکاشينکا له دې کبله نور بندیزونه هم ولگوي، چې د بالتیک دغه هېواد ته د غیر قانوني کډوالو جوړې استوي. ویلینیسوس پر مېنسک تور لگوي چې له غیر قانوني کډوالو څخه د اروپايي ټولنې د مخکینیو بندیزونو په ځواب کې د دې ټولنې پر ۲۷

راپورونه: په نایجیریا کې د وسله وال برید پر مهال نږدې ۵۰ کسان وژل شوي



د راپورونو له مخې، د نایجیر په جنوب لوېدیځ کې د وسله والې نښتې په پایله کې لږ تر لږه ۴۹ کسان وژل شوي چې ۴۰ تنه یې وسله وال برید کوونکي دي. د یاد هېواد چارواکي وايي، چې دغه وسله واله نښته د مالي پولې ته څېرمه شوې او برید کوونکو ته پکې درنه مرگ ژوبلې اوښتي ده. د نایجیر دفاع وزارت ویلي، په وسلو سمبالو شاوخوا ۱۰۰ برید کوونکو چې پر موټر سايکلونو سپاره وو، ماسپښين پر چوما بانگو کلي برید وکړ. یاد وزارت وايي چې دفاعي او امنيتي ځواکونه په چټک اقدام سره وتوانېدل چې دغه برید شنډ کړي او بریدگرو ته پکې درنه مرگ ژوبله واړوي.

چوما بانگو په تیلابیري سیمه کې هغه کلی دی چې د مالي سرحد ته څېرمه پروت دی او وخت ناوخت وسله والو ډلو ورباندې بریدونه کړي دي. روان کال د دغه هېواد په لرې پرتو سیمو کې وسله والو بریدگرو څو ځله د عامو خلکو په کورونو بریدونه وکړل چې سلگونو کسانو ته پکې مرگ ژوبله اوښتې ده. د دغو بریدونو مسوولیت ډېری وختونه د بوکوحرام او دغه راز هلته مېشته د اسلامي دولت ډله پر غاړه اخلي. دواړې ډله هڅه کوي چې په دغه هېواد د دوی په وینا، اسلامي حکومت رامنځته کړي.

ژوند

هغه ځیرک موبایل چې یوازې ۱۰ دقیقو کې چارجېږي



د چین د ځیرکو موبایلونو کمپنۍ د غوره ځانگړنو او ارزان بیه ځیرکو موبایلونو وړاندې کولو لپاره میلیونونه مینه وال لري، خو اوس دغه کمپنۍ د چټک چارج په برخه کې هم سره رقابت کوي. اوس انفنېکس نومې یوې چینایي کمپنۍ داسې یو ځیرک موبایل څرځلاو ته وړاندې کړی، چې یوازې ۱۰ دقیقو کې په بشپړه توگه چارجېږي. انفنېکس کانسیټ فون ۲۰۲۱ کې ۴۰۰۰ ملي امپیره ورتیا لرونکې بېټری ورکړل شوې، چې له ۱۶۰ واټ چټک چارج څخه ملاتړ کوي. دغه ځیرک موبایل پر پیاوړې بېټری سربېره نورې هم ډېرې غښتلې ځانگړنې لري، خو په اړه یې ډېر معلومات نه دي خپاره شوي. انفنېکس کمپنۍ وايي چې د چارج د پیاوړې او غښتلې ټکنالوژۍ په مرسته دغه ځیرک موبایل به یوازې ۱۰ دقیقو کې ۱۰۰٪ چارجېږي.

پلی تگ د ماشومانو لپاره گټور دی



ووهل شي يا لږ غوندي ورزش وشي، هغه ده چې د بدن دفاعي سیستم به یې پیاوړی شي. پیاده مزل یا تگ ماشومان له هغو ناروغیو خوندي ساتي چې د ماشومتوب پر مهال خپرېږي، چاغښت یې ختمېږي، عضلې یې نرمښت مومي او هډوکي یې پیاوړي کېږي. دغه راز خواره په ښه ډول او انرژي یې ډېرېږي، که په ورځني ډول تر نیم ساعته پورې ماشومان پیاده مزل وکړي، دفاعي سیستم به یې پیاوړی شي او هیڅ ناروغي به پرې حمله ونه کړای شي. دغه راز د بې خوبی ستونزې یې حلوي او مناسبه وده کولی شي.

کوچني او منځني سوداگريز پورونه

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

