مسیر

ورځپانه

www.maseerdaily.af

نوی لید، نوی مزل

سه شنبه د ۱۴۰۰ د زمري ۵مه | د ۲۰۲۱ د جولای ۲۷مه | ۷۵۲مه ګڼه

د جګړو شدت او ملکي مرګ ژوبله؛

یوناما: په تېرو شپږو میاشتو کې ملکي مرګ ژوبله په بې ساري ډول زیاته شوې

۳

د ملکي وګړو د مرګ‌ژوبلې عاملین څوک دي؟ ۲ مخ

د افغانستان په ګمرکونو کې پراخ اداري فساد؛ لاملونه او د مخنیوي لارې چـــارې ۲ مخ

په خوب کې د زده کړې حیرانوونــکې تګلاره ۵ مخ

ګارډین: طالبانو د نورو ولسوالیو د نیولو په موخه جګړې شدیدې کړې دي

ګارډین ورځپاڼې ویلي چې له تېر لوی اختر وروسته طالبانو یو ځل بیا تاوتریخوالي ته زور ورکړی او له بلې خوا افغان دولت هم د طالبانو پر ضد ځمکني او هوایي عملیات پیل کړي دي.

ورځپاڼه کاږي، طالبان چې د افغانستان له شاوخوا څلور سوو ولسوالیو څخه پر نیمایي هغو باندې کنټرول لري، د نورو ولسوالیو د ولکه کولو لپاره یې جګړې تېزې کړې دي. د ګارډین په حواله، افغان ځواکونو څکه ډېری ولسوالۍ له لاسه ورکړي، چې له مې میاشتې راهیسې د هغوی د ملاتړ په موخه پر طالبانو د امریکایي ځواکونو بریدونه کم شوي دي.

ورځپاڼې وړاندې لیکلي، د افغان کشالې د حل یوازینۍ لار خبرې اترې دي او ښکېل اړخونه دې د جګړې پر ځای پر خبرو تکیه ډېره کړي.

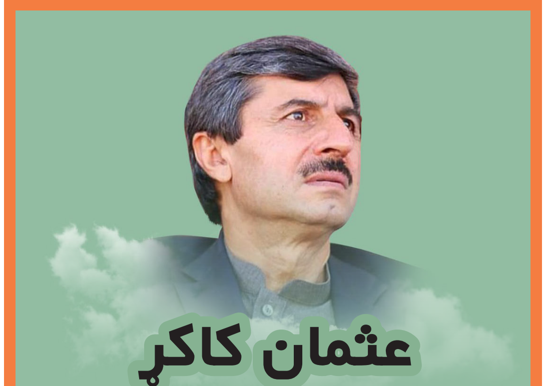
له دې سره جوخت په کابل کې د امریکا سفارت شارژدافیر راس ویلسن په افغانستان کې د روانو جګړو له امله د ملکي مرګ ژوبلې پر ډېرېدو د اندېښنې په څرګندولو سره ویلي، چې افغانستان هره ورځ له جګړې، ویجاړۍ او مرګ ژوبلې سره مخ دی، خو د خیر ښېګڼې هڅو په پایله کې ممکنه ده، چې دغه وضعیت ته د مذاکراتو پر میز د پای ټکی کېښودل شي. نوموړي یو ځل بیا طالبان ملامت کړي چې په وینا یې، د سولې جدي مذاکراتو ته غاړه نه ږدي.

اوچا: افغانستان لا هم د بشري مرستو د فعالانو لپاره خونړی هېواد دی

۲ مخ

ځېره

۴ مخ



عثمان کاکړ

عثمان کاکړ د پښتون قام د حق غوښتلو لپاره په کلونو کلونو د پاکستان د سنا مجلس غړی پاتې شوی و او د پاکستان هغه سیاستونه یې نقد کول، چې د پښتون قام حق به یې تر پښو لاندې کاوه.

کرنې ریاست: په خوست کې د ۱۲ میلیونو افغانیو په ارزښت د دریو واټرشیډونو تړونونه لاسلیک شول

د خوست د کرنې او مالدارۍ ریاست چارواکي وایي، چې د کرنې وزارت د کرنې او خوړو خوندیتوب بېړنۍ پروژې او د دغه ولایت د یوشمېر پراختیایي شوراګانو ترمنځ د دریو آبریزې (واټرشیډ) جوړولو تړونونه لاسلیک شوي دي.

د یاد ولایت د کرنې ریاست چارواکي وایي، یاد واټر شیډونه، چې د کرنې ریاست تر چتر لاندې د کرنې او خوړو خوندیتوب بېړنۍ پروژې له خوا جوړېږي، په جوړېدو سره یې د اوبو جذب، د سېلابونو د زیانونو مخنیوی، د سیمې ښکلا او زرغونتیا ته د زمینې برابرولو ترڅنګ خلکو ته کاري فرصتونه هم برابروي.

د دوی په خبره، د دغو واټرشیډونو د جوړولو ټولیز لګښت ۱۲ میلیونه افغانۍ دی، چې یو یې د موسی خېلو ولسوالۍ د غلنګ په سیمه کې او دوه نور یې د ګربز ولسوالۍ میدان اول او شهید کلي کې جوړېږي.

د سرچینې په خبره، د دې پروژې په پلي کولو سره د سیمې یوشمېر اوسېدونکو ته د کار زمینه هم برابرېږي.

وزارت مالیه: در یک‌ماه ۲.۷ میلیارد افغانی درآمد گمرکی را ازدست رفته است

پس از تصرف هفت گمرک مرزی افغانستان از سوی طالبان، حکومت ۲میلیارد و ۷۰۰میلیون افغانی درآمدهایش از این گمرک‌ها را ازدست داده‌است. وزارت مالیه می‌گوید که حکومت افغانستان از یک ماه بدینسو بر گمرک‌های اسلام‌قلعه، تورغندی، ابونصر فراهی، سپین بولدک، آی خانم، دندپتان و شیرخان بندر تسلط ندارد و به این دلیل در حدود نصف درآمدهای گمرکی در این مدت به خزانهٔ حکومت واریز نشده‌است.

رفیع تابع، سخن‌گوی وزارت مالیه می‌گوید که در ماه جوزای امسال این وزارت هفت میلیارد و سه‌صد میلیون افغانی درآمدهای گمرکی گردآوری کرده بود درحالی‌که این رقم در ماه سرطان به چهار میلیارد و شش صد میلیون افغانی کاهش یافته‌است.

به گفتهٔ سخن‌گوی وزارت مالیه، در حال حاضر حکومت نمی‌داند درآمدهای این هفت گمرک با چه شیوه و چگونه گردآوری می‌شود و پول‌های بدست آمده به کجا می‌رود: «عواید گمرک‌ها وابسته به بازرگانی است؛ وقتی‌که در بازرگانی مشکل وجود داشته باشد بر عواید تأثیرات منفی دارد.»

درهمین حال، مسؤلان اتاق تجارت و سرمایه‌گذاری، با نگرانی اوضاع کنونی در گمرک‌ها و بندرهای کشور می‌گویند که با کاهش دادوستد بازرگانی در گمرک‌های مرزی کشور که حکومت بر آن‌ها تسلط ندارد و بی‌نظمی‌ها در این گمرک‌ها، بازرگانان به واردات کالاها از راه این گمرک‌ها علاقمند نیستند.

شفیق‌الله عطایی، سرپرست هیئت عامل اتاق تجارت و سرمایه‌گذاری بیان داشت: «مارکیت با قلت مواد اولیه، مواد غذایی و مواد مصرفی مورد نیاز مواجه می‌شود. خدای نخواسته اگر مهار نشود از طریق میکانیزم‌های بدیل متأسفانه ما شاهد اوضاع نگران کننده خواهیم بود.»

کتاب مو د ژوند ملګری کړئ

Aksos
اکسوس کتاپلورنځی

کابل دریمه ناحیه، د دهبوري پارک جنوبي دروازې ته مخامخ

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

سرلیکنه

د ملکي وګړو د مرګژوبلې عاملین څوک دي؟

په کابل کې د ملګرو ملتونو استازولۍ (یوناما) وايي چې د روان کال شپږو میاشتو ملکي مرګژوبله بې سارې ده. یوناما په خپل رپوټ کې ویلي چې که د روان کال د شپږو میاشتو مرګژوبله د تېر کال له لومړیو شپږو میاشتو سره پرتله کړو، نو ۴۷ سلنه زیاتوالی پکې وینو. د یوناما په وینا چې په دې موده کې ۵۱۸۳ افغانانو ته مرګژوبله اوښتې چې لویه برخه یې ښځې او ماشومان دي. داسې وېره چې د ملکي وګړو مرګژوبله به لا زیاته شي، ځکه چې جګړه د ډېرو ښارونو څنډو ته را رسېدلې ده او دلته بیا د ملکي وګړو مرګژوبله او مالي زیانونه لا زیات وي.

د ملکي وګړو دا زیاتېدونکې مرګژوبله ښیي چې افغانستان په واقعي مانا له یوې کورنۍ جګړې سره مخ دی. که همدا تر پنځو زرو زیات ملکیان او که د جګړې دواړو اړخونو ته جنګیالي، ټول افغانان دي. اوس که د جګړې ښکېل لوري ورته د اسلامي نظام د جوړولو لپاره جګړه وايي او که د جمهوریت د بقا جګړه، خو په واقعیت کې دا یوه کورنۍ جګړه ده چې په هېڅ ډول نه شي توجیه کېدلی. یوناما یوازې د ځاني زیانو رسمي شمېرې خپرې کړې، خو واقعي مرګژوبله تر دې زیاته ده. له بله اړخه په دې جګړه کې افغانانو ته پراخ مالي زیانونه هم اوښتي دي. ملي شتمنیو او عامه تاسیساتو ته زیان اوښتی. سړکونه، پلونه، پلچکونه، روغتونونه، ښوونځي او نور مراکز نړول شوي دي. د دې تر څنګ د خلکو کورونه، دوکانونه، فابریکې او نور کارځایونه نړول شوي دي. همدا اوس د روانې جګړې له امله په کابل او نورو ښارونو کې د خوراکي او نورو توکو بیې په بې ساري ډول لوړې شوې دي. په ځینو ښارونو کې د اوړو او غوړیو کمښت دی، په کابل او ډېرو ولایتونو کې د سون توکو بیې لوړې شوې دي. همدا پرون په کابل کې د یو لېټر پېټرولو بیه ٦٥ افغانۍ وه چې دا په تېرو شلو کلونو کې لومړی ځل دی چې دومره لوړېږي. روان حالت له هره اړخه افغانانو ته زیان اړوي او که حالت همداسې دوام کوي، افغانان به لا زیات زیانمن شي، بې کوره او بې ځایه به شي، ګاونډیو هېوادونو ته به ولاړ شي او څوک چې لږ هم امکانات لري، په نورو هېوادونو کې به د پناه اخیستو او هلته د پاتې کېدو هڅه وکړي.

ښکېل لوري د دې زیانونو له مسوولیت څخه ځانونه نه شي ژغورلی. دوی به دا رد کړي، ادعاوې به وکړي، تبلیغات به وکړي، یو بل به تورن کړي او خپل ځان به سپین وښیي، خو هېڅکله له مسوولیت څخه ځان نه شي ژغورلی. دوی د روانې جګړې عاملین دي، دوی د ۵۱۸۳ ملکیانو د مرګژوبلې او د تر هغو د وړاندې او روانو مرګژوبلو لاملین دي. هېڅ لوری هم له دې مرګژوبلو ځان نه شي خلاصولی او یو وخت به خلک ورسره حساب کتاب کوي او که دا هم و نه شي، دوی د خدای پر وړاندې مسوول دي او حتمي به ورسره حساب کوي. له همدې امله دواړو لورو ته پکار ده چې پر ولس رحم وکړي، دا جګړه نوره ودروي، د سولې جدي خبرې وکړي، ژر پر یو انتقالي حکومت توافق وکړي او پرېږدي چې دا ځوربدلی ولس لږ د ارام ساه واخلي.

د افغانستان په ګمرکونو کې پراخ اداري فساد؛ لاملونه او د مخنیوي لارې چارې یې

لیکنه: د ستراتیژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز

لومړی برخه:

مقدمه

په تېرو دوو لسیزو کې د افغانستان په مختلفو ادارو کې اداري فساد اوج ته رسېدلی. له دې جملې د افغانستان په ګمرکونو کې هم د پراخ اداري فساد په اړه وخت نا وخت راپورونه ورکول کېږي. که څه هم افغان حکومت تل له خپلو خلکو او نړیوالې ټولنې سره د اداري فساد پر وړاندې د اغېزناکې مبارزې ژمنې کړې، خو له دغو ژمنو سره سره لیدل کېږي چې د فساد کچه د ښکته کېدو پر ځای د لوړېدو په حال کې ده.

په افغانستان کې د اداري فساد په اړه د نړیوالو بنسټونو د بېلابېلو راپورونو تر څنګ، په دې وروستیو کې ولسمشر غني هم په ډاګه ویلي چې د افغانستان له نیمایي زیات عواید غلا کېږي. د تېرې مې میاشتې په ۱۹مه د مالیې سرپرست وزیر محمد خالد پاینده هم د ولسي جرګې استجوابیه غونډې ته تایید کړه چې په ورځنۍ کچه لږ تر لږه اته میلیونه ډالره عواید په ګمرکونو کې ضایع کېږي. د مالیې سرپرست وزیر ژمنه کړې وه چې په ګمرکونو کې پر فساد د تورنو کسانو نومونه به په ډاګه کوي، خو لا هم دا کار نه دی شوی او ولسي جرګه هڅه کوي چې د مالیې وزیر د دغو چارواکو د نومونو افشا کولو ته اړباسي.

په ګمرکونو کې د فساد قضیې د رسنیو د خبر تر کچې محدودې پاتې کېږي او د مخنیوي د لارو چارو په برخه کې یې جدي ګامونه نه تر سترګو کېږي. په داسې حال کې چې لا هم د افغانستان د کلنۍ بودیجې ډېره برخه د بهرنیو مرستو له لارې چمتو کېږي او حکومت هڅه کوي چې په داخلي کچه خپل عواید لوړ کړي؛ خو که د عوایدو په راټولولو کې په دومره کچه فساد موجود وي چې ولسمشر او د مالیې وزیر یې د ضایع کېدو خبره کوي، نو داسې ښکاري چې په نږدې راتلونکي کې او د بهرنیو مرستو له کمېدو سره به د هېواد اقتصاد له جدي بحران سره مخ وي. که په یوه ساده محاسبه کې د ورځې ۷ تر ۸ میلیونه ډالر په نظر کې ونیسو، د کال شاوخوا ۲.۷ میلیارده ډالر عواید ضایع کېږي او دا د افغانستان د مجموعي کلنۍ بودیجې شاوخوا نیمایي برخه جوړوي.

دا چې له اداري فساد سره سمه مبارزه هېواد د پر ځان بساینې لور ته وړلی شي، د دغې موضوع اهمیت ته په کتو او په ځانګړې توګه په ګمرکونو کې د پراخ اداري فساد د شتون له کبله په دې مقاله کې هڅه کوو، چې د هېواد په ګمرکونو کې د اداري فساد لاملونه په ګوته او د مخنیوي لپاره یې ممکنه حللارې وړاندې کړو.

په ګمرکونو کې اداري فساد

ګمرکونه د اقتصادي جوړښت په توګه د ټرانزیټ، وارداتو او صادراتو تر څنګ په ځینو نورو مهمو برخو کې د دولتونو مقررات پلي کوي. د عوایدو راټولونه چې د ګمرکونو له بنسټیزو کارونو ګڼل کېږي، د هېوادونو د اقتصادي، سیاسي او ټولنیز پرمختګ لپاره د یوې مهمې سرچینې په توګه پېژندل کېږي، خو په ورته وخت کې څېړنې ښیي، چې مخ پر ودې هېوادونو کې هغه اداري چې په لوړه کچه فساد پکې تر سره کېږي، ګمرکونه دي. په مجموعي توګه په ګمرکاتو کې لاندې درې ډوله اداري فساد تر سره کېږي:

ورځنی فساد: خصوصي شرکتونه او سوداګر د خپلو ورځنیو ګمرکي چارو ژر تر سره کېدو لپاره رشوت یا بډې ورکوي.

د درغلۍ فساد: خصوصي شرکتونه او سوداګر هڅه کوي چې د ګمرکي پروسې پر مهال ګمرکي مامورینو ته د بډو ورکولو له لارې د خپلو اجناسو پر سر لږه یا هېڅ مالیه ور نه کړي.

جرمي فساد: د غیر قانوني توکو او اجناسو واردول، د بېلګې په توګه، د نشه‌يي توکو تر څنګ د ځینو نورو غیر قانوني توکو واردول او صادرول.

د افغانستان په ګمرکونو کې د فساد په اړه خپرو شویو معلوماتو ته په کتو، پورتنۍ درې واړه ډوله فساد عملاً په ګمرکونو کې لیدل کېږي. د قانوني توکو د وارداتو او صادراتو په پروسه کې د اداري فساد تر څنګ، غیر قانوني توکي هم د ګمرکونو له لارې صادرېږي او واردېږي. د بېلګې په توګه، هغه کیمیاوي مواد چې په چاودېدونکو توکو کې ګټه ترې اخیستل کېږي او یا هم نشه‌يي توکي لکه شراب او (ټابلیټ کا) د ګمرکي مامورینو د ناغېړۍ او اداري فساد له امله هېواد ته راوړل کېږي. د ملګرو ملتونو د نشه‌يي توکو او جرایمو پر ضد مبارزې ادارې د ۲۰۱۲ کال د موندنو له مخې تر عدلي او قضایي ارګانونو وروسته ډېرې بډې په ګمرکي ادارو کې ورکول کېږي. د دغه راپور له مخې، په عدلي او قضایي ارګانونو کې په اوسط ډول ۳۰۰ ډالر او په ګمرکي ادارو کې د ۲۰۰ ډالرو په کچه رشوت یا بډې ورکول کېږي.

په ګمرکونو کې د اداري فساد عیني بېلګې

موږ دلته د بېلګې په توګه د یوه ګمرک په اړه د عیني شاهدانو د سترګو لیدلی حال را اخلو. د پکتیکا ولایت په برمل ولسوالۍ کې په ۱۳۹۸ کال کې رسماً ګمرک پرانیستل شو. په دغه ګمرک کې عیني شاهدانو د ستراتېژیکو او سیمه‌ییزو څېړنو مرکز ته د نوم نه خپرولو په شرط وویل، چې هلته د ګمرک مسوولینو د ګمرک د رسمي پاڼو پر ځای جعلي پارچې چاپ کړې، چې له اصلي هغو سره یې هېڅ توپیر نه کېږي او په دې توګه د محصول پیسې د دولت بودیجې ته نه ځي. همدا راز کوم رسمي محصول هم که اخیستل کېږي، نو له سوداګرو سره د جوړجاړي او اداري فساد له لارې د توکو د نیمایي وزن پیسې اخیستل کېږي. د دوی په وینا، په پراخه کچه قاچاقي مالونه هم له پولې هاخوا د جنوبي وزیرستان مرکز وانه ته انتقالېږي او پکې له قیمتي ډبرو نیولې تر رنجرو او داسې نورو وسایلو پورې له هېواده بهر قاچاق کېږي. د دغو عیني شاهدانو په وینا، دا موټرونه د کباړ تر نوم لاندې قاچاق کېږي او پکې د ګمرک له مسوولینو نیولې د ملي امنیت او سرحدي ځواکونو پورې ټول خپله ونډه اخلي. د بېلګې په توګه، د سرحدي ځواکونو قوماندانان هره میاشت ۲۰ زره ډالره سهم اخلي؛ خو د ګمرک مسوولین یې بیا د کباړ په سرای کې چېک کوي او د جنس مطابق پیسې ترې اخلي، چې له هر موټر څخه له ۵۰ زره نیولې تر ۳۰۰ زره پورې کلدارې اخلي او په دې توګه ممنوعه توکي له هېواده بهر ته قاچاق کېږي. همدا راز د کوچنیو موټرونو له لارې د انتقالېدونکو توکو پیسې هم د دولت بودیجې ته نه ځي او نه هم رسمي پارچه ورکول کېږي، صرف له پیسو اخیستلو وروسته د موټرچلوونکي پر لاس یوه امضا کېږي څو یې د ګمرک عسکر وپېژني او د تګ اجازه ورکړي. همدا راز د لرګیو موټرونه هم له رسمي پارچې پرته د معلوم مقدار پیسو (اکثراً في موټر ۲۰۰۰ کلدارو) په مقابل کې د پولې هغې غاړې ته اوړي. هلته د سکنرونو د نصب پر وړاندې هم موانع شته، د بېلګې په توګه، د جون میاشتې له ۲۰مې د جولای تر ۳مې هلته لاره بنده وه او د سیمې یوه قوم د پاکستاني لوري لخوا د سکنر نصبولو خلاف لاریون کړی و. له بلې خوا کوم موټرونه چې له هغې خوا راځي، له کوم دلیل پرته پارکېنګ کېږي او ماښام د تګ اجازه ورکول کېږي، څو په ارګون سیمه کې عمومي ګمرک ته ناوخته ورسېږي او د ناقانونه پیسو له اخیستلو سره له ګمرک څخه تېر شي.

په ګمرکونو کې د اداري فساد عوامل

په ورځنۍ کچه میلیونونه افغانۍ عواید د دولت د خزانې پر ځای د ګمرکونو د کارکوونکو، سیمه‌ییزو چارواکو او کمیشنکارانو لخوا په سیستماتیکه توګه شخصي جیبونو ته ځي. د بېلګې په توګه، په ګمرکونو کې د هغو کمیشنکارانو شتون چې د غیرمسوولو وسله‌والو او زورواکانو ملاتړ له ځان سره لري، د دې لامل شوی چې د ګمرکي مامورینو د تهدیدولو له لارې ځینې وختونه سوداګریز توکي له محصول پرته له ګمرکونو تېر شي او په ځینو وختونو کې هغه ګران بیه سوداګریز توکي چې زیات محصول پرې راځي، د تقلبي اسنادو د جوړولو له لارې د ټیټ بیه سوداګریزو توکو په نوم له ګمرکونو تېر شي. د معلوماتو پر بنسټ، د ګران بیه سوداګریزو توکو بار یوه موټر د محصول کچه له یو میلیون نیولې تر لس میلیونو افغانیو پورې رسېږي، خو د فساد له امله د حکومت خزانې ته یوازې د ۸۰ زرو تر ۲۵۰ زرو افغانیو پورې جمع کېږي.

د هېواد په ټولو ګمرکونو کې تر اوسه ۵٦۵ کمیشنکارانو د سوداګرو د سوداګریزو توکو د ګمرکي پروسې په برخه کې فعالیت درلود؛ خو دا چې د دغو کمیشنکارانو شتون اداري فساد ته په پراخه کچه لاره هواره کړې وه، د کابینې له لوري د ګمرکونو قانون (۱۷، ۱۸، ۱۹) مادو کې تر تعدیل وروسته تېره میاشت د هېواد په کچه د کمیشنکارۍ پروسه لغوه اعلان شوه. که څه هم دا کار باید کلونه وړاندې شوی وای، خو دا چې اوس سوداګر د خپلو سوداګریزو توکو د ګمرکي طی مراحل کولو لپاره له کمیشنکارانو پرته په اسیکوډا سیستم کې خپل یوزرونه جوړوي، یو ښه ګام دی. خو دا ګام به هم د غیر قانوني اخیستنو، له اداري فساد سره د مبارزې، د عوایدو په شفاف ډول راټولېدو او د اداري پروسو آسانه...

پاتې۳مخ کې

کولو په برخه کې هغه مهال مرستندوی واقع شي چې یاد سیستم په اغېزناک ډول تطبیق او استعمال شي.بله ستونزه چې په گمرکونو کې د فساد د مخنیوي چاره یې ستونزمنه کړې، د سم نظارت او نظارتي سیستمونو نشتون دی. ډېر کله داسې شوي چې حکومت په گمرکونو کې د فساد د قضیو د څېړلو په موخه چې کوم پلاوي استولي، خو وروسته بیا خپله څېړونکي پلاوي پر فساد تورن شوي. د بېلگې په توگه، د ۲۰۲۰ کال په ډسمبر میاشت کې د مشرانو جرگې یو پلاوی د بلخ ولایت حیرتان بندر ته د گمرکي عوایدو د ارزونې لپاره استول شوی و، خو د امنیتي ادارو په وینا په یاد پلاوي کې درې سناتوران د ۴۰ زرو امریکایي ډالرو بډو اخیستلو پر مهال ونیول شول. که څه هم د اداري فساد له درنو جرمونو سره د مبارزې عدلي او قضایي مرکز په خپله لومړنۍ محکمه کې یاد کسان پر بډو اخیستلو تورن او په لس کاله او یوه میاشت بند محکوم کړل، خو وروسته ولیدل شول چې هغوی په ضمانت له بند څخه خوشې کړای شول.

تر ټولو مهمه او اساسي ستونزه چې په گمرکونو کې یې اداري فساد ته لاره هواره کړې، هغه د گمرکونو اړوندو دولتي دندو پېر او پلور دی. په گمرکونو کې له امنیتي مسوولینو نیولې تر لوړ پوړو او عادي کارکوونکو پورې د زرگونو او لکونو ډالرو بډو ورکولو په بدل کې دندې پېلوي، او په گمرکونو کې د ډېرو هغو کسانو لپاره چې د بډو ورکولو لپاره پیسې او یا واسطه ونه لري، د خدمت کولو لپاره ځای نه لیدل کېږي. همدا راز ځینې اسناد ښیي چې د گمرکونو نږدې نیمایي مامورین د ولسي جرگې د وکیلانو او نورو زورواکانو په زور ټاکل شوي دي.

د دولتي دندو پېر او پلور په تېرو دوو لسیزو کې موجود و. د افغانستان د روڼتیا څار اداري د اداري فساد د ۲۰۰۷ کال رپوټ کې د اداري فساد یو تر ټولو لوی لامل د دندو پېر او پلور بللی و. له دې ورهاخوا افغان رسنیو هم داسې ډېر خبرونه خپاره کړي، چې له مخې یې څرگندېږي په هېواد کې دولتي دندې پلورل کېږي. د بېلگې په توگه، د یوه عادي ښوونکي بست ان تر ۸۰ زره افغانیو پورې پلورل شوی دی. گمرکونه هغه اداري دي، چې تر ډېره ورته د لوړ عاید لرونکو بستونو په سترگه کتل کېږي او د دولتي بستونو د خرڅلاو په منحوس څرخ کې لومړی ځای لري. د دندو پېر او پلو په لوړه، منځنۍ او ټیټه کچه موجود دی او د همدغه پېر او پلور له کبله ده، چې یو څوک اړ دی د دندې له پیلېدو وروسته د خپلو مصرف کړو پیسو د بېرته تر لاسه کولو په موخه په فساد کې ښکېل پاتې شي.

دوام لري...

اوچا: افغانستان لا هم د بشري مرستو د فعالانو لپاره خونړی هېواد دی

د ملگرو ملتونو د بشري مرستو د همغږۍ دفتر یا اوچا د ۲۰۲۱ کال دویمه ربعه، د بشري مرستو د فعالانو لپاره تر ټولو خونړۍ ربعه بللې ده.

د دغه دفتر په تازه راپور کې راغلي، چې که څه هم د روان کال په لومړیو دریو میاشتو کې د تاوتریخوالي او گواښونو اقدامات له ۱۱۵ موردو څخه په دویمو دریو میاشتو کې ۶۵ موردو ته کم شوي، خو په دغه موده کې ۱۶ مرسته رسوونکي وژل او ۳۹ ټپیان شوي دي.راپور وایي، چې په دغو دریو میاشتو کې سرې تبنتونه او نیول کېدل ۷۰ سلنه کم شوي، په دې مانا چې د روان کال په لومړیو دریو میاشتو کې د سرې تبنتونې او نیونو ۶۴ موردوه ثبت شوي وو، په داسې حال کې چې په دویمه ربعه کې دغه شمېره ۱۹ ته ټیټه شوې ده.

دغه راز د افغانستان بشر حقونو څېلواک کمېسیون ویاند شکرالله مشکور په دې اړه وایي: «څرنگه چې د جنگ د قواعدو له مخې عامه تاسیسات، ملکي خلک او مرسته رسوونکي خوندیتوب لري، کمېسیون تل پر دواړو لورو غږ کړی چې د جنگ قواعد په جدي توگه مراعات کړي، عامو خلکو، مرسته رسوونکو او تاسیساتو ته دې زیان ونه رسوي، په دې اړه مو خپله اندېښنه ښودلې، یو ځل بیا پر دواړو لورو غږ کوو چې نړیوالو بشر غوښتونکو اصولو ته دې پابند واوسي او مراعات دې کړي.»

اوچا دغه راز زیاتوي، چې د روان کال په دویمه ربع کې ۵۹۳ د لاسرسي محدودیتونه ثبت شوي، چې دا شمېر د ۲۰۲۰ز کال په وروستۍ او د ۲۰۲۱ز کال په لومړۍ ربعه کې لږ وو چې دا د ناامنیو د ډېروالي ښکارندویي کوي.

د دغه راپور په بنسټ، طالبان د ۴۶۱، امنیتي ځواکونه د ۳۳ او ملکي خلک د ۵۱ محدودیتونو مسوول گڼل شوي دي. دغه دفتر اندېښنه ښودلې، چې د طالبانو تر ولکې لاندې سیمو کې، د ښځو د فعالیتونو محدودېدل او پر ډېرو سیمو د طالبانو د ولکې پراخېدل، د دې لامل شوي چې اړمنو کسانو لاسرسي کم او مرستې رسول ورته لږ شي.

په ورته مهال د کورنیو چارو وزارت مرستیال ویاند حامد روښن وایي، د امنیتي ځواکونو لهخوا د مرسته رسوونکو پر فعالیتونو هېڅ ډول محدودیتونه نه دي لگېدلي او د ده په خبره، د دغه چارې مسوول طالبان دي.

که څه هم طالبانو د دغه راپور په اړه تازه څه نه دي ویلي، خو تر دې مخکې یې ادعا کړې چې د مرستو رسوونکو د امنیت لپاره هڅې کوي.

د جگړو شدت او ملکي مرگ ژوبله؛

یوناما: په تېرو شپږو میاشتو کې ملکي مرگ ژوبله په بې ساري ډول زیاته شوې

په افغانستان کې د ملگرو ملتونو سیاسي استازولۍ یا یوناما په خپل تازه راپور کې ویلي، چې د روان میلادي کال په لومړیو شپږو میاشتو کې د تېر کال د همدې مودې په پرتله د ملکي وگړو د مرگ ژوبلې کچه ۴۷سلنه زیاته شوې ده.

یوناما په خپل تازه راپور کې ویلي، چې د ۲۰۲۱ز کال د جنوري له پیل څخه د جون تر پایه پورې ۱۶۵۹ ملکیان د جگړو، هوایي بریدونو او چاودنو له امله وژل شوي او ۳۵۲۴ نور ټپیان شوي دي.

یوناما د ۳۹سلنه ملکي مرگ ژوبلې مسوولیت د طالبانو پر غاړه اچولی او ویلي یې دي چې افغان ځواکونه د ۲۳سلنه ملکي مرگ ژوبلې مسوول دي. یوناما دغه راز ویلي، چې د دې مرگ ژوبلې ۱۶سلنه عاملین د حکومت ضد نور وسلهوال دي او ۱۱سلنه ملکیانو ته په متقابلو نښتو کې مرگ ژوبله اوښتې ده. یادې اداري د ملکي مرگ ژوبلې ۹سلنه د داعش د خراسان ډلې او دوه سلنه یې حکومت پلوه وسلهوالو ډلو ته منسوب کړې ده.

د یوناما د بشري حقونو د برخې مشرې فیونا فریزر ویلي: «د ۲۰۲۱ کال په لومړۍ نیمایي کې په افغانستان کې ملکي تلفات د ریکارډ کچې ته رسېدلي دي. له مې وروسته چې نړیوالو نظامي ځواکونو وتل پیل کړل او د طالبانو په بریدونو سره جگړو زور واخیست، د کال د لومړیو څلورو میاشتو په پرتله د وژل شویو او ټپي شویو افغانانو په شمېر کې یوناما چټک زیاتوالی ثبت کړ».

فریزر د جگړو له امله د ملکیانو د مرگژوبلې په کچه کې د زیاتوالي په اړه اندېښنه ښودلې او زیاته کړې یې ده، که چېرې جگړه ډېر نفوس لرونکو سیمو او ښارونو ته نږدې کېږي، ورسره د ملکیانو د مرگژوبلې د زیاتېدو په تړاو اندېښنې هم زیاتېږي. د یوناما د بشري حقونو د برخې مشرې په وینا، د روان کال په لومړیو شپږو میاشتو کې ښځې او ماشومان د ملکي مرگژوبلې نږدې نیمایي برخه جوړوي. د نوموړې په خبره: «د ځمکنیو جگړو پر مهال د دوی مرگژوبله بېخي ډېره وه، په ځانگړي ډول کله چې ډېرو په خپلو کورونو کې د پټېدو فکر کړی د هاوانونو او توپونو مرمیو له کبله وژل شوي او ټپیان شوي دي، دوی د ځمکنیو نښتو پرمهال د ملکي مرگژوبلې دوه پر درییمه برخه جوړوي».

په ورته مهال افغان حکومت بیا د امنیتي ځواکونو له خوا په عملیاتو کې د ملکیانو د مرگژوبلې په تړاو د یوناما راپور رد کړ. د امنیتي ځواکونو ویاند جنرال اجمل عمر شینواري تېره ورځ په کابل کې خبریالانو ته وویل: «موږ په خپلو ټولو عملیاتو کې لومړنی فکتور چې په پام کې نیسو، د ملکیانو د مرگژوبلې مخنیوی دی».

د هغه په وینا، ځواکونو د ملکیانو د مرگژوبلې او د عامه تاسیساتو د تخریب د مخنیوي لپاره په یو شمېر سیمو کې خپل یرغلیز او دفاعي عملیات په ورو مخ ته وړي دي.

بلخوا طالبانو هم د یوناما راپور یو طرفه او له حقیقته لرې بللی دی. د دغې ډلې ویاند ذبیحالله مجاهد وایي، چې طالبانو په هېڅ ځای کې په قصدي ډول ملکیان نه دي په نښه کړي. یوناما دغه راز ویلي چې په دې موده کې څه باندې ۲۰۰زره افغانان د جگړو له امله بېځایه شوي دي.

یوناما داسې مهال د ملکي مرگ ژوبلې د ډېرېدو خبره کوي، چې له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو له وتلو سره جوخت، جگړو او نښتو زور اخیستی او هره ورځ پکې پر ښکېلو خواوو سربېره، گڼو ملکیانو ته هم مرگ ژوبله اوړي.

د کتــاب خبــرې

انسان د مانا په لټون

لیکوال: **ویکتور فرینکل**
ژباړن: **میراحمدیاد**

د بېګار د کمپ (زندان) تجربې

د ډوډۍ کمي او پر بېلابېلو خوړو فکر کولو دا ښودله چې جنسي تنده عموماً نه وه. په نارینه زندانونو کې تر نورو ادارو (پوځي قرارګاوو) جنسي انحراف لږ و او ارواپوهانو باید په لومړي اروايي ټکان پسې د جنسي غریزې دویم لامل همدا تفسیر کړی وای. بندي حتی په خوب کې هم جنسي مسایلو ته پام نه کاوه. سره له دې چې ځپل شوي عواطف او لوړ احساسات ورته په خوب کې حتماً راتلل.

د زیاتره زندانیانو ژوند بېرته ستون شوی و، دوی یوازې د ځان د ساتلو هڅه کوله او کوم شي چې به یې له دغې موخې سره اړیکه نه درلوده، دوی ورته هېڅ پام نه کاوه. دا ښيي چې بندیانو هېڅ ډول احساسات او عواطف نه درلودل. پر دې موضوع زه هله ښه پوه شوم چې له شویتز زندانه یې د داخاو اړوند زندان ته بدل کړم. موږ په یوه ریل ګاډي کې دوه زره تنه ناست وو او ریل ګاډی له ویانا تېرېده. نیمه شپه د ویانا یوه ریل تمځای ته ورسېدو. لاره پر هغه ځای تېره شوه چې زه پکې زېږېدلی وم، له هغو کورونو تېرېده ده چې ما کلونه کلونه له خپلې کورنۍ سره تر بندي کېدو پورې ژوند پکې کړی و.

په یوه ډبه کې موږ پنځوس تنه ناست وو او دوه کوچني سوري یې درلودل. په ډبه کې نیمو کسانو د ناستې ځای درلود او نیم نور باید ساعتونه ساعتونه ولاړ وای. اورګاډی چې ښار ته نږدې شو، ټولو په کړکۍ (سوریو) ورمنډه کړه. زه د پنجو پر سر ولاړ وم او د نورو خلکو د سرونو په منځ کې مې د وړې کړکۍ له سیخانو بهر ښار ته کتل. ما یوازې یو ځرک خپل د خاپوړو ښار ولید. موږ ته ځان بیخي مړ ښکارېده، ځکه پوهېدو چې ریل ماوتازون ته روان دی او موږ یوازې دوې اونۍ نور ژوند درلود. ما چې خپل د خاپوړو کورونه، لارې او کوڅې لیدې، داسې احساس مې کاوه لکه کوم مړی چې له هغې نړۍ راستون شوی او د خپل ژوند سیمه لکه د پېریانو ښار ویني.

تر یو څو ساعته ځنډ وروسته ریل ګاډی له تمځایه روان شو. زموږ کوڅې ته ورسېد. کومو ځوانانو چې کلونه زندان تېر کړی و او دا سفر ورته یو ښه فرصت و، هغوی ټول له سوریو بهر لارو کوڅو ته ځیر وو. ما ورته سوال وکړ چې لږ ځای راکړئ چې یوه شېبه دې کړکۍ‌ته ودرېږم. هڅه مې کول پر دې یې پوه کړم چې دا یوه شېبه درېدل ما ته په اوس وخت کې څومره ارزښت لري. زما دا غوښتنه یې په ډېرې غوسې او بد مخ رارد کړه، راته وې ویل: «تا خو دلته کلونه ژوند کړی دی، دا ځای به دې هسې هم ښه لیدلی وي!»

سره له دې چې په زندان کې عموماً «کلتوري چوپتیا» وه؛ خو دوه شیان استثنا وو، دین او سیاست. پر سیاست تقریباً په ټول زندان کې خبرې کېدې. بحثونه عموماً د اوازو پر اساس وو. له یوه کونجه به اوازه راپورته شوه او ډېره زر به په ټول زندان کې خپره شوه. د پوځي حالت په اړه اوازې به عموماً ضد و نقیض وې. دوی به یو بل تعقیبول او یوازې هغه جنګ به یې توداوه چې د زندانیانو په ذهنونو کې به له مخکې نښتی و. زیاتره وخت به د جګړې د زر بندیز هیله وه، دا هیلې به زیاتره له اچول شوو خوشبینو اوازو پیدا کېدې او زیاتره به نهیلۍ کېدې. ځینې خلک بیخي نهیلي وو، ځینې نور بیا هغه وو چې له خوشبینۍ نه اوښتل او دوی ډېر ځوروونکي هم وو. د بندیانو دیني لېوالتیا په زندان کې زر پیدا کېده او دا تر ټولو رښتینی تصور و. دې ژورې دیني لېوالتیا به نوي راغلي بندیان حیرانول. په دې برخه کې تر ټولو اغېزناکې هغه فی البدیهه دعاګانې او عبادتونه وو چې د کوټې په یوه کونج کې به کېدل یا به یې په بند تیاره لارۍ موټر کې کول چې موږ به یې پکې ستړي، مات، وږي، یخ وهلي او په شلېدلو جامو له زندانه د کار ځای ته وړلو.

دوام لري...

عثمان کاکړ

احسان الله کریمي

محمد عثمان کاکړ د سردار عبدالقیوم خان سرګړي کاکړ زوی دی، چې په ۱۹۶۱ کال د پښتونخوا په مسلم باغ کې وزیږېد. لومړنۍ زده کړې یې په مسلم باغ کې تر سره کړې او په ۱۹۸۱ کال کې د پنجاب د بهاولپور ښار اړوند په ټیکنیکل پوهنتون کې شامل شو. نوموړي د پوهنتون دوره په بریالیتوب سره تر سره کړه او له فراغت وروسته یې بیا لا نورو لوړو زده کړو ته مخه کړه او د کویټې په ساینس پوهنتون کې کې یې (بي‌ایس‌سي) وکړه.

ویل کیږي چې په همدغه کال او همدغه دوره کې یې د محصلینو د کالج په قومي غورځنګ « تنظیم « کې غړیتوب تر لاسه کړ او سیاسي قومي مبارزه یې د هغو محرومیتونو پر ضد پیل کړه، چې د بهاولپور په پنجابي پوهنتون کې ورسره مخامخ شوی و.

د جنرال ضیاءالحق پوځي دولت د ملي او سیاسي ګوندونو په کړنو او فعالیتونو بندیز ولګاوه او د همدې بندیز په ترڅ کې د پښتونخوا عوامي ګوند د جنرال ضیاءالحق د دغه غیر جمهوري او ناروا عمل پر وړاندې لاریون وکړ، خو پوځیانو په لاریون کوونکو برید وکړ او اته تنه لاریون کوونکي یې ووژل. تر دغه برید وروسته د عثمان کاکړ مبارزه نوره هم د ظلم او ظالم نظام پر وړاندې ګړندۍ او غښتلې شوه او په ۱۹۷۸ کال چې کله د پښتونخوا د عوامي ګوند کانګره جوړه شوه، نو شهید عثمان خان کاکړ پکې د محصلینو د تنظیم د منشي په توګه وټاکل شو.

شهید عثمان خان کاکړ د سیاسي فعالیت تر څنګ خپلې زده کړې هم کولې او همدا ډول یې له وکالت سره سم د بلوچستان له پوهنتون څخه په ریاضیاتو کې هم د ماسټرۍ ډیپلوم تر لاسه کړ.

د همدې کال په ترڅ کې د ګوند ولایتي غونډه په ګلستان کې وشوه او ښاغلی عثمان خان کاکړ ولایتي منشي وټاکل شو.

په ۲۰۰۶ کال د ګوند بله کانګره د کویټې د ایوب سټېډیوم په احاطه کې وشوه او ښاغلی کاکړ د نوموړي ګوند ولایتي مشر وټاکل شو. تر پورتنیو فعالیتونو وروسته کاکړ د پاکستان په مرکز اسلام اباد کې د یوه پښتون سناتور په توګه ښه په نره او زړورتیا د پښتون او افغان ولس په ننګه او ملاتړ له ویاړه ډکه سناتوري او د خپل محکوم ولس استازولي وکړه. هغه افغان ولس یو ملت ګاڼه او د ډیورنډ فرضي کرښه یې د وخت جبر او استبداد ګاڼه. هغه باور درلود چې له آمو تر اباسینه دا یو لوی افغان ملت دی او دغه محکوم ولس هیڅ وخت د پاکستان په اداره کې د یوه ملت په توګه نه شي ورګډېدلای. نوموړي په زغرده او ډاګه ویل چې د افغانستان په څلوېښت کلن جنګ کې د پاکستان مطلق لاس دی او پنجاب به د دغه تاریخي ناورین او انساني غمیزې حساب خامخا ورکوي.

عثمان خان کاکړ د افغان وطن د واقعي خواخوږي او ځیرک سیاستوال په توګه د امن، سولې، ثبات او یووالي لپاره عملي مبارزه او د قدر وړ هلې ځلې وکړې. نوموړي په افغانستان کې د سولې بهیر د ملاتړ تر څنګ تل د پردیو د لاسوهنو سخت مخالفت کاوه او هغه ټولې پالیسۍ او کړنې یې سختې نقد کولې، چې د سیمې او افغانستان د امنیت، ثبات او پرمختګ په زیان وې.

ښاغلی کاکړ د ډیموکراسۍ یو له پلویانو او د ډیموکراسۍ ضد قوتونو سخت انتقاد کوونکی بلل کېده.

د پاکستان په سنا کې نوموړي تل د ډیموکراسۍ ضد قوتونو پر خلاف ویناوې کولې او د همدې ویناوو له امله یې په پاکستان کې شهرت تر لاسه کړی و. عثمان کاکړ چې د روان کال په مارچ میاشت کې د پاکستان په سنا کې وینا کړې وه، ده ته په ځواب کې بیا بیا ویل شوي وو چې د ډیموکراسۍ له پلوۍ او د ډیموکراسۍ ضد قوتونو خلاف خبرې دې نه کوي او باید چوپ پاتې شي.

نوموړي په دې وینا کې ویلي وو چې ده ته داسې اشارې ورکړل شوې دي، چې دی به ووژل شي؛ خو نوموړي په دې وینا کې زیاته کړې وه: «که مړ هم شم، پروا نه کوي، خو باید وژنه مې په ریکارډ پاتې شي، چې زما د وژلو ذمه‌وار د پاکستان استخبارات دي.»

عثمان کاکړ چې تل به یې د لر او بر افغان خبره کوله، د پاکستان پوځ او استخبارات یې تل په افغان جګړه کې په لاسوهنه تورنول او په دې فکر و، چې د ترهګرۍ مرکزونه اسلام اباد او لاهور کې دي.

ښاغلي کاکړ به د پاکستان په سنا کې هم همداسې وینا کوله او تل یې د پښتنو تر څنګ د بلوڅانو، سیندیانو او نورو قومونو د حق غوښتنه کوله. نوموړی په همدې خاطر په پاکستان کې د یوه زړور سیاستوال په توګه مشهور و. د کاکړ تړاو د مسلم باغ له یوې وتلې کورنۍ سره و. نوموړي درې زامن او یوه لور درلوده او له مالي پلوه هم ډېر شتمن و؛ خو د ده ژوند ډېر ساده و. د ځوانۍ شپې ورځې یې د ګوندي کارونو لپاره د کویټې په جناح سړک په داسې یوه وړه خونه کې تېرې کړې، چې کرایه به یې دوه- درې زره روپۍ وه.

هغه په ۶۰ کلنۍ کې هم تر خپل عمر ځوان ښکارېده او د صحت به یې ډېر خیال ساته. عثمان کاکړ به په رسمي او ولسي ویناوو کې د افغانستان په اړه د پاکستان پر تګلاره سختې نیوکې کولې او هم دا وجه وه چې هغه په افغانستان کې هم ډېر محبوب و. د نوموړي تر مرګ وروسته په ټولنیزو رسنیو ډېرو افغان فعالانو د خپل تصویر پر ځای د هغه تصویر لګولی دی. د دې تر څنګ هغه به ډېر په ښکاره د پاکستان پر پوځ او استخباراتي ادارو تور پورې کاوه، چې د افغانستان په سیاست کې مداخله کوي.

د پښتنو د دغه پیاوړي رهبر عثمان خان کاکړ مبارزه نوره د پاکستان حکومت ته د زغم وړ نه وه، چې د کورنۍ په وینا یې د جون په ۱۷مه په کویټه کې په خپل کور کې پر سر سخت ټپي شو. کاکړ له یادې پېښې وروسته ژر د کویټې روغتونونو ته یووړل شو او بیا له هغه ځای کراچۍ ته ولېږدول شو. دا چې ټپونه یې ژور وو، ژوند ورسره وفا ونه کړه او نوموړي د ٦٠ کلونو په عمر دا نړۍ پرېښوده او ومړ.

د هغه په ناروغۍ او مرګ د افغانستان پخواني ولسمشر حامد کرزي، اوسني ولسمشر محمد اشرف غني او پر ډېریو افغان چارواکو او عامو افغانانو سربېره، د پاکستان مسلم لیګ نواز تر مرستیالې مشرې مریم نواز پورې ټولو خپګان وښود. کله چې هغه له کویټې کراچۍ ته د علاج لپاره وړل کېده، نو په لسګونو خلک د سړک پر سر ولاړ وو او عثمان کاکړ ته یې د روغتیا دعاوې کولې. له کاکړ سره د خلکو د مینې یوه لویه وجه دا وه چې عثمان کاکړ تر لسیزو پورې له خلکو سره نږدې پاتې شوی و.

عثمان کاکړ هغه وخت ډېر مشهور شو چې کله په ۲۰۱۵ کال کې د پاکستان د سنا غړی شو، هلته چې یې کومې ویناوې وکړې او په ټولنیزو رسنیو لاس په لاس خپرې شوې، نو ډېر شهرت یې وموند.

د نوموړي مرګ په لر او بر وطن کې د خلکو سخت غبرګونونه را وپارول او ټول پښتون قام یې سخت په غوسه کړ.

د نوموړي په جنازه کې لسګونو زرو کسانو ګډون کړی و، خو د ده په جنازه کې د ګډون لپاره د افغان حکومت لوړ پوړي پلاوي د ملي امنیت د سلاکار د ولسي او سیاسي چارو مرستیال سرور احمدزي او د سرحدونو او قبایلو وزیر محب الله صمیم ته د عثمان کاکړ په جنازه کې د ګډون اجازه ورنه کړل شوه.افغان حکومت د خپل ولس په استازیتوب د عثمان کاکړ کورنۍ، دوستانو، خواخوږو او پلویانو ته تسلیت وړاندې کړ. په ورته وخت کې د افغانستان د اطلاعاتو او کلتور وزارت اعلان وکړ چې په کابل کې به یو سړک د عثمان کاکړ په نوم کړي. د نوموړي د جنازې په مراسمو کې د پښتونخوا وتلي مشر محمود خان اڅکزي د هغه د جنازې ګډونوالو ته په وینا کې په ادعا سره وویل، چې عثمان خان په تبه نه دی مړ؛ بلکې له هغه سره جبر شوی او وژل شوی دی. د نوموړي په وینا، دا د دوی ذمه‌واري نه ده چې معلومه کړي عثمان خان چا وژلی دی؟ که عدالتونه او پلټونکې ادارې له دوی څخه پوښتنه ګروېږنه وکړي، نو دوی به پاخه شواهد ورته وړاندې کړي چې ظاهراً یې اشاره د پاکستان حکومت ته وه.

د عثمان زوی خوشحال کاکړ هم وایي چې پلار یې په ډېر چل او بې رحمۍ سره وژل شوی او هغه ادعاوې سمې نه دي چې نوموړی غورځېدلی دی. خوشحال زیاتوي، له ډېرې مودې راهیسې یې پلار ته ګواښونه کېدل چې د جمهوریت په ملاتړ دې څرګندونې نه کوي او دوی پوهېږي چې دا کار چا کړی دی.

د عثمان کاکړ مړینه د لر او بر افغان وطن لپاره یوه لویه ضایع بلل شوې ده او د لوی افغانستان تحریک مشر جمیل وقار وایي، نه یوازې دا چې عثمان کاکړ د لر او بر سیاسي مشر و؛ بلکې د پښتنو د پرمختګ، ملت جوړونې او یووالي لپاره ډېر پوخ بنسټ و.

دغه راز په افغانستان کې د پښتون ژغورنې غورځنګ مشر احمدالله وزیر وایي، چې عثمان کاکړ له نوې ځوانۍ څخه د ژوند تر پایه تل ملي سیاست کړی او د ټولو پښتنو لپاره یې د هغوی د حقونو لپاره مبارزه کړې او تل یې ټینګار پر دې و چې پښتانه سره یو شي.

د افغانستان د اوسني ولسمشر په ګډون، ډېرو سیاستوالو د عثمان کاکړ په مړینه خواشیني وښوده او د نوموړي مړینه یې یوه لویه تشه وبلله.

د پښتون ژغورنې غورځنګ مشر منظور پښتین ویلي، عثمان کاکړ خپلې ایډیالوژۍ او د ځپل شویو ولسونو د حقونو لپاره خپلې مبارزې ته ژمن کس و او تشه به یې تر ډېره وخته ډکه نشي.

اقتصاد

د اسعارو بیې

$	۸۰،۱۰
€	۹۳،۷۰
Rp.	۴۹۱
₹	۱۰۹۰
¥	۱۱،۸۰
£	۱۰۸،۲۰

بیړنۍ شمېرې

پولیس
119 - 100

امبولانس
112

اتاترک روغتون
0202500312

ملالۍ زېږنتون
0202201377

وزیر محمد اکبرخان روغتون
0202301360

رابعه بلخي روغتون
0202100439

د کرونا روغتیايي مرکز
166

همیانی

په خوب کې د زده کړې حیرانوونکې تګلاره

ژباړه: صفي الله پادشاه

کلونه کېږي چې له ویده کېدو مخکې خپل موبایل را اخلم، ګوشکۍ مې په غوږ کې ږدم او هغو سندرې یا غږیز کلیپونه اورم چې له مخکې څخه مې انتخاب کړي دي. ان ځینې وخت د شپې هم، همدغه سندرې او غږیز کلیپونه په خوب کې وینم. خو ښايي هېڅکله مې په دې اړه فکر نه وي کړی چې ان په خوب کې هم کولای شو نوي څه زده کړو.

راځئ پوه شو چې دغه ادعا تر کومې اندازې سمه ده او څه ډول کولای شو چې دغه تکنیک د زده کړې د یوې مرحلې په توګه خپل ژوند ته ور اضافه کړو.

کلونه کېږي چې پوهان او څېړونکي په دې لټه کې دي څو پر دې پوه شي چې آیا زموږ مغز او په ځانګړې توګه زموږ حافظه، د خوب پر مهال هم همغه ډول فعالیت لري لکه څرنګه یې چې د ویښې پر مهال تر سره کوي؟

د داسې یو څه صحت درلودل، کولای شي د یوویشتمې پېړۍ د نسل ژوند ته بدلون ورکړي. دا چې د ورځني ژوند بوختیاوو او ستونزو زموږ د زده کړې لپاره په کافي توګه وخت نه دی پرېښی، نو که چېرې دغه ادعا سمه وي چې زموږ ذهن کولای شي د خوب پر مهال هم زده کړه وکړي؛ له دې وروسته کولای شو پر هغو وختونو باندې هم حساب وکړو، چې خوب پکې کوو او پکې ویده کېږو.

د دغې ادعا له مشخص کېدو مخکې، غوره ده پوه شئ چې زموږ مغز د خوب پر مهال هم خپل فعالیت ته دوام ورکوي.

په حقیقت کې د شپې په اوږدو کې زموږ د ډېرو خوبونو دلیل د مغز په وسیله د همغې ورځې د اطلاعاتو څېړل او تفسیرول دي. خو اوس پوښتنه دا ده چې څه ډول کولای شو دغه ستونزه د خپل ځان لپاره پر یوه طلایي چانس بدله کړو؟

په دې وروستیو کې یوه څېړنه تر سره شوه چې وایي، د خوب پر مهال زده کړه کول له حقیت څخه لرې خبره نه ده. په هغه څېړنه کې چې په المان هېواد کې پر ۴۱ کسانو باندې تر سره شوه، په ترڅ کې یې یادو کسانو ته یوه نوې ترکیب شوې ژبه ور زده کړل شوه، له هغه وروسته یې دغو کسانو ته د یادې ژبې د کلمو مانا په الماني ژبه ور زده کړه، په راتلونکې مرحله کې یې دغه لغتونه او د هغوی اړوند ماناوې له فکر کولو او چورت وهلو مخکې هغوی ته ور واورولې، دغه څه یوه حیرانوونکې پایله له ځان سره درلوده.

د یادې څېړنې ډېری ګډون کوونکي پر دې وتوانېدل څو د دغو کلماتو مانا په یاد راوړي، ان تر دې چې په یاد یې نه وو چې دغه کلمې یې تر دې مخکې چېرته لیدلې او یا اورېدلې دي. دکتور مارکزوست، چې د دغې څېړنې تر سره کوونکی دی، وایي؛ مغز د خوب کولو پر مهال هم کولای شي نوي اطلاعات تر لاسه او زده کړي. ان کولای شو ووایو چې زموږ مغز د خوب کولو پر مهال هم کولای شي له چاپېریال سره نوي ارتباطي مسیرونه جوړ کړي.

زموږ او ستاسو د ډېرو د تصور پر خلاف، زموږ مغز د خوب کولو پر مهال له کاره نه لوېږي او خپل فعالیت ته دوام ورکوي؛ پر دې سربېره، د خوب پر مهال زموږ او ستاسو مغز په یو ډول سره مینځل کېږي او سمي یا اخلالوونکي توکي ترې پاکېږي. په دې سره د الزایمېر په څېر مغزي یا ذهني اختلالات هم په پام وړ اندازه کموالی مومي. خو تر دې هر څه مهمه دا چې د خوب پر مهال په مغز کې شته خاطرې او پېښې یو ځل بیا تکرارېږي. په حقیقت کې هغه عصبي حجرې یا نیورونونه چې د دغو خاطراتو یا یادښتونو زېرمه کول پر غاړه لري، مغز ته امر کوي څو یو ځل بیا دغه اطلاعات او ورځنۍ پېښې په ډېر سرعت سره موږ ته تکرار کړي.

دغه تکرار له موږ سره مرسته کوي څو مهمې پېښې او مطالب خپلې اوږدمهالې حافظې ته وسپارو. له بل لوري، په لږه کچه مهم اطلاعات او ورځنۍ پېښې زموږ له حافظې لرې کېږي. ټول دغه مطالعات او څېړنې موږ ته ښيي چې زموږ مغز د خوب کولو پر مهال هم له فعالیته لاس نه اخلي.

د خوب پر مهال زموږ مغز، نوي اطلاعات ارزوي او ډلبندي کوي یې. ټولې هغه نوې پېښې او اطلاعات چې د ورځې په اوږدو کې مو زده کړي دي، د خوب پر مهال د مغز لپاره تکرارېږي. هایپوکامپوز غده، چې زموږ د زده کړې او حافظې په برخه کې تر ټولو مهم رول لري، د مغز له نورو برخو سره خپل فعالیت او اړیکې نه پرې کوي.

اوس خپلې اصلي موضوع ته را ګرځو، یانې د خوب پر مهال زده کړه کول.

راځئ چې د الماني ډلې څېړنې ته ور وګرځو. په دغه څېړنه کې څېړونکو هڅه وکړه څو ګډون کوونکي د خوب په یوه ټاکلې سطحه کې وساتي. د خوب دغه سطحه، کټ مټ د چورت وهلو په څېر وه. وروسته یې د نوې ترکیب شوې ژبې کلمې د هغوی په ذهن کې د هېډفون یا ګوشکۍ په مرسته خپرې کړې او هره کلمه یې څلور ځله تکرار کړه. د یادې ټولې مودې په اوږدو کې د دغو ګډون کوونکو مغزي اړیکې د هغې دستګاه په مرسته چې د هغوی له سر سره وصل شوې وه، لیدل کېدې.

په ټولیز ډول ۳۶ نوې جوړې شوې او ترکیب شوې کلمې، لکه ګوګا چې د فیل مانا یې ورکوله، د هغوی په ذهن کې تکرار شوې؛ په پایله کې د دغې مهمې څېړنې پایلې ښيي چې هایپوکامپوز غده او د مغز هغه برخه چې له ژبې او زده کړې سره په اړیکه کې ده، د خوب پر مهال هم په بشپړه توګه فعالې وې.

خو له دې سره سره لا هم دغه موضوع نه ده ثابته شوې چې په خوب کې دغه ډول زده کړه له ورځنیو اطلاعاتو او یادښتونو سره اړیکه پیدا کوي او که نه. خو هغه څه چې ترې ډاډه یو، دا دي چې تاسو کولای شئ په خوب کې خپله انګلیسي ژبه په غوره بڼه تقویه کړئ. که پوښتنه لرئ چې څه ډول؟ نو د هغې درې اغېزناک تکتیکونه یا طریقې به په ګډه سره وڅېړو.

لومړۍ طریقه: له ویده کېدو مخکې مطالعه کول

د کتاب لوستونکو خلکو یو تر ټولو غوره عادت له ویده کېدو مخکې مطالعه کول دي. له ویده کېدو مخکې مطالعه کول، نه یوازې دا چې کولای شي د بې خوبۍ او د خوب د اختلالاتو مخنیوی وکړي، بلکې د خوب په اوږدو کې ستاسو د غوره زده کړې لامل هم کېږي. لکه څرنګه مو چې ووېل، زموږ ذهن د خوب پر مهال نوي اطلاعات تحلیل او تجزیه کوي. په دې ترتیب، که چېرې تاسو له ویده کېدو مخکې له شلو څخه تر دېرشو دقیقو پورې یو انګلیسي کتاب ولولئ، مطالب به یې تر بل هر وخت ډېر او په ښه توګه ستاسو په مغز کې کېني.

خو که غواړئ چې د دغه کار ګټه دوه برابره کړئ، کولای شئ له غږیزو کتابونو ګټه واخلئ. له انګلیسي کتابونو ګټه اخیستل د دې لامل کېږي څو د نوو انګلیسي کلماتو تلفظ په لا غوره بڼه ستاسو په حافظه کې ثبت شي. البته په یاد ولرئ چې له ویښېدو وروسته هم د کتاب مطالعه کول، په همدې اندازه ګټور او اغېزناک دي.

دویمه طریقه: له ویده کېدو مخکې مرور او تکرار

یوه بله غوره طریقه چې د انګلیسي کلماتو د حفظ او زده کولو لپاره کارول کېږي، له ویده کېدو مخکې د نوو کلمو تکرار او مرور کول دي. په خوب کې د زده کړې کولو له دغې ځانګړنې څخه د کار اخیستلو لپاره کولای شئ دغه تمرین تر سره کړئ. هره ورځ د زده کولو لپاره شل نوې کلمې وټاکئ. هڅه وکړئ چې د ورځې په اوږدو کې د حافظې له تکنیکونو څخه په ګټې اخیستو، دغه کلمات ذهن ته وسپارئ. وروسته؛ له ویده کېدو مخکې یو ځل بیا دغه شل کلمې تکرار کړئ.

هره ورځ چې کله سهار را پاڅېدئ، هڅه وکړئ چې له یادو شلو کلمو څخه پنځه کلمې په یاد راوړئ. دغه کار تر هغې تر سره کړئ، څو پاتې پنځلس کلمې هم په یاد راوړئ. وروسته شلو نوو کلمو ته ورشئ او د هغوی لپاره هم له همدغې طریقې کار واخلئ.

درېیمه طریقه: له ویده کېدو مخکې قلم او کتابچه را واخلئ

د ورځنیو یادښتونو او خاطراتو لیکل، هغه په زړه پورې کار دی چې یو شخص یې تر سره کولای شي. خو د پام وړ ټکی دا دی چې په انګلیسي ژبه د خپلو دغو خاطراتو په لیکلو سره په خپل ځان کې دغه مهارت لا ډېر پیاوړی کړئ. بسنه کوي چې یوه کتابچه را واخلئ او دغه کار له همدې نن شپې څخه پیل کړئ. هره شپه له ویده کېدو مخکې ټولې هغه پېښې چې د ورځې په لړ کې ورسره مخ شوي یاست، په انګلیسي ژبه په خپله کتابچه کې ولیکئ. هڅه وکړئ چې په خپلو لیکنو کې له هغو کلماتو څخه چې تمه وه د ورځې په لړ کې یې زده کړی، کار واخلئ. وروسته چې هر سهار له خوبه را پاڅېدئ، د تېرې شپې د کلماتو له په یاد راوړلو وروسته، هڅه وکړئ خپل د تېرې شپې لیدلی خوب هم په انګلیسي ژبه ولیکئ.

هر ځل له یوې ټاکلې مودې وروسته خپلې لیکنې یو له بل سره پرتله کړئ، څو خپل پرمختګ ته متوجه شئ.

اوس له تاسو څخه زما پوښتنه دا ده چې تاسو د ژبې د زده کړې لپاره له کومې طریقې کار اخلئ؟ د ژبې د چټکې او اغېزناکې زده کړې لپاره ستاسو وړاندیز څه دی؟

راپورونه: د تونس ولسمشر په بې ساري اقدام کې حکومت بې واکه او پارلمان وځنډاوه

د راپورونو له مخې، په تونس کې ولسمشر قیس سعید د پوځ په مرسته حکومت له واکه لرې او د پارلمان کارونه یې وځنډول. دا کار په دغه هېواد کې د ډیموکراسۍ په لسیزه کې تر ټولو لوی بحران بلل شوی دی. د تونس مخالفو سیاسي ډلو هم دا کار کودتاه بللې ده.

په یاد هېواد کې د کروناویروس له خپرېدو وروسته اقتصادي حالت خراب شوی او همدغه حالت په دغه هېواد کې ګډوډیو او لاریونو ته لاره پرانیستې ده. لاریون کوونکي د لومړي وزیر هشام المشیشي پر ضد راوتلي وو چې ولسمشر بې واکه کړ.

په ورته مهال د یاد هېواد د پارلمان مشر راشد غنوشي، چې د اسلامي غورځنګ النهضه مشر هم دی، د ولسمشر دا کار په ډیموکراسۍ برید بللی او په خلکو یې غږ کړی، چې سړکونو ته راووځي. له دې سره هممهاله د حکومت مخالفو او موافقو لاریونونه کړي او پر یو بل یې د ډېرو ګوزارونه کړي چې ځینې خلک پکې ژوبل شوي هم دي.

د تونس پوځ تېره ورځ په قصبه کې د حکومت ماڼۍ ته سرتېري واستول او خلک یې پرې نه ښودل چې ودانۍ ته داخل شي. سرتېرو د پارلمان ودانۍ هم محاصره کړې او د پارلمان مشر غنوشي ته یې هم د ننوتلو اجازه نه ده ورکړې.

رویټرز خبري اژانس د الجزیرې ټلوېزیون د چارواکو له خولې ویلي، چې پولیسو د هغوی په دفتر هم برید کړی او کارکوونکي یې شړلي دي. د دغه هېواد ولسمشر سعید په یوې اعلامیې کې ووېل چې د اساسي قانون پر بنسټ یې لومړی وزیر له دندې لرې کړی، پارلمان یې تر ۳۰ ورځو پورې ځنډولی او په خبره یې، له نوي لومړي وزیر سره به حکومت په ګډه چلوي.

بلخوا د راپورونو له مخې، له واکه لېرې کړای شوی لومړی وزیر اوسمهال په خپل کور کې دی. ولسمشر نه دي ویلي چې نوی لومړی وزیر به کله ټاکل کېږي. په تونس کې د کروناویروس پېښې زیاتې شوې او له همدې کبله په دغه هېواد کې اقتصادي وضعیت خراب شوی دی او خلکو د «النهضه» واکمن ګوند پر ضد لاریونونه پیل کړي دي. بلخوا په تونس کې د واک پر سر ناندریو نړیوال غبرګونونه هم راپارولي دي. د ترکیې د بهرنیو چارو وزارت ویلي، چې په دغه هېواد کې په تازه پېښې اندېښمن دي او باید ډیموکراتیک مشروعیت بېرته راوګرځول شي. د جرمني د بهرنیو چارو وزارت ویاندې ماریا ادیبهر هم خبریالانو ته ویلي، دوی هیله من دي چې تونس ژر تر ژره بېرته د اساسي قانون ممکنه نظم ته وروګرځي. د کرېملین ویاند دیمیتري پېسکوف هم په یوه لنډ بیان کې ویلي، چې روسیه په تونس کې پرمختګونه څاري او هیله من دي چې د هغه هېواد د خلکو امنیت او ثبات ته ګواښ پېښ نه شي.

مسیر ورځپانه

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي

مرستیال: شفیق امیرزی

ایډېټران: جواد تیموري او امان الله حنیفي

خبریالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین
او حشمت الله نوري

ډیزاین: حسیب الرحمن ساحل

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

چاپخونه: وایګل چاپ
0202512626 / 0782989696

Maseer Daily
New Vision, New Journey

غوره کیفیت او چټک خدمات په
وایګل چاپ کې تجربه کړئ!
وایگل چاپ
WAYGAL Printing Co.
+93 (0) 202 51 2626, +93 (0) 782 98 9696
waygalprinting.co@gmail.com
waygalprinting.co
Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul

سه شنبه د ۱۴۰۰ د زمري ۵مه | د ۲۰۲۱ د جولای ۲۷مه | ۷۵۲مه گڼه
www.Maseerdaily.af twitter/MaseerDaily Facebook/MaseerDaily

کابل	هرات	کندهار	بلخ	ننګرهار	خوست
۳۷	۳۵	۴۴	۴۱	۴۳	۳۵
۲۱	۲۵	۳۱	۲۱	۳۰	۲۳

شرعي وختونه: سهار ۰۳:۲۲ | لمر ختل ۰۵:۰۰ | ماسپښین ۱۲:۰۰ | مازیگر ۰۴:۵۶ | ماښام ۰۷:۰۰ | ماخوستن ۰۸:۳۸

نړۍ

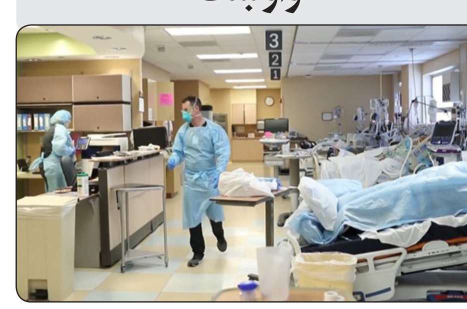
راپورونه: د تونس ولسمشر په بې ساري اقدام کې حکومت بې واکه او پارلمان وځنداوه

۵

فینګ: امریکا دې د چین پر وړاندې خپله ناسمه پالیسي بدله کړي

چین تـه د امریکا د لوړپوړې ډیپلوماتي سـفر پـه ترینګلتیا پیـل شـوی دی. بیجېنـګ وایـي، چـې د امریکا متحده ایالتونـه چیـن شر اچوونکـی معـرفي کـوي او دا چلـند بایـد بـدل کـړي. د چین د بهرنیو چارو وزارت د یاد وزارت د مرسـتیال شي فینـګ او د امریـکا د بهرنیو چـارو وزارت د مرستیالې وینډي شـېرمن د لیدنـې پـه اړه پـه یـو بیـان کـې د فینـګ لـه خولـې ویلي: «ښـایي هیلـه دا وي چـې د چیـن پـه شریـر ښـودلو بـه امریـکا د خپلـو جوړښـتي سـتونزو یـو څـه پـړه پـر چیـن واچـوي.» پـه بیـان کـې زیاتـه شـوې، چـې مـوږ پـر امریکا ټینګار کـوو چـې د فینګ پـه وینـا خپـل ناسـم رهبري شـوی ذهنیت او خطرناکـه پالیسي بدله کړي. د چین د بهرنیـو چـارو وزارت پـه دغـه بیان کې د امریـکا او چیـن ترمنـځ اړیکـې لـه جـدي سـتونزو سره مـخ ګڼلـې دي. دا پـه داسـې حـال کـې ده چـې تېـره اونـۍ بیجېنـګ د امریکا د سـوداګرۍ پـر پخـواني وزیـر ویبـور روز او ځینـو نـورو افـرادو او ګروپونـو بندیزونـه اعـلان کـړل. دا بندیزونـه پـه هانګ کانـګ کـې د ولسـواکۍ د ځپلـو پـه خاطـر پـر چیـن د امریـکا د بندیزونـو پـه ځـواب کـې وو. بیجېنـګ تېـره اونـۍ د روغتیـا نړیـوال سـازمان هغـه پـلان هـم رد کـړ چـې غـواړي د کرونـا وبـا د راپیـدا کېـدو د ریښـو پـه اړه نـورې څېړنـې وکـړي.

تازه شمېرې: په نړۍ کې پر کرونا د اخته کسانو شمېر له ۱۹۵ میلیونو واوښت



د تازه شمېرو له مخې، په نړۍ کې پر کرونا ویروس د اخته کسانو شمېر ۱۹۵میلیونه او ۲۰زره او ۳۵۸ کسانو ته رسېدلی دی. دغه راز د یاد ویروس له کبله تر دې مهاله څلور میلیونه او ۱۷۸ زره او ۹۹۲ کسان مړه شوي او نږدې ۱۷۷ میلیونه تنه 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 ۳۵میلیونه او ۲۰۲زره او ۴۰۷ ته رسېدلې او ۶۲۶ زره او ۷۶۹ نور امریکایان ترې مړه شوي دي.

دغه راز هند د ۳۱میلیونه او ۴۱۷ زره او ۳۱۳ مثبتو پېښو له اړخه د نړۍ دویم، برازیل د ۱۹میلیونه او ۶۸۸زره او ۶۶۳ مثبتو پېښو په درلودو سره د نړۍ درېیم، روسیه د شپږ میلیونه او ۱۴۹ زره او ۷۸۰ مثبتو پېښو له اړخه د نړۍ څلورم او فرانسه د پنځه میلیونه او ۹۹۳ زره او ۹۳۷ مثبتو پېښو له اړخه د نړۍ پنځم هغه هېواد دی، چې د کرونا ویروس ډېرې پېښې پکې ثبت شوې دي.

برېټانیا، ترکیه، ارجنټاین، کولمبیا او ایټالیا بیا په ترتیب سره شپږم، اووم، اتم، نهم او لسم هغه هېوادونه دي چې د کرونا له کبله ډېر ځپل شوي دي.

وزارت صحت عامه: سازمان صحی جهان ۵۰۰ پایه دستگاه آکسیجن را به افغانستان کمک کرد

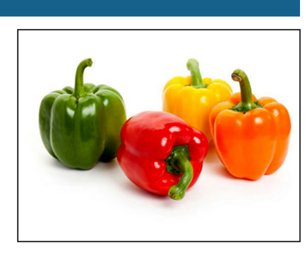
وزارت صحت عامه اعلام کرده است که سازمان صحی جهان ۵۰۰ پایه دستگاه مولد آکسیجن را به این وزارت کمک کرده است. این وزارت با نشر اعلامیه‌ای گفته است که این دستگاه‌ها دیروز، چهارم اسد به وزارت صحت عامه تحویل داده شده است.به گفته وزارت صحت عامه، این دستگاه‌ها ظرفیت تولید هشت لیتر آکسیجن را در یک دقیقه دارا است. لیودا پنگ، مسؤل عمومی سازمان صحی جهان در افغانستان گفته است: «خوشحالم که در مراسم تسلیم دهی ۵۰۰ پایه دستگاه تولید آکسیجن به وزارت صحت‌عامه افغانستان اشتراک دارم و امید وارم که این مساعدت یک گام مثبت در راستای مبارزه با موج سوم ویروس کرونا در این کشور باشد.»

او با اشاره به کمک کیت‌های اضطراری این نهاد گفته است که سازمان صحی جهان کمک‌هایش را با سکتور صحی افغانستان ادامه می‌دهد. در هیمن حال وژمه سالمی، معین مالی واداری وزارت صحت‌عامه ضمن قدر دانی از کمک و همکاری های سازمان صحی جهان، وعده سپرده است که این دستگاه ها را به مراکز صحی که به آن نیاز دارند به طور عادلانه توزیع می کنند.

گفتنی است که وزارت صحت عامه در جریان مبارزه با موج سوم ویروس کرونا، با کمبود آکسیجن روبه‌رو بود.

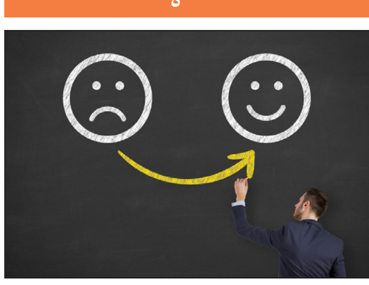
ژوند

د دلمه مرچو روغتیايي ګټې



دلمه مرچک یو له خوندورو مرچکو څخه دي، چې په ژېړ، شین او سرو رنګونو موندل کېږي او خوشبو یې د خوند په ډېرولو کې نور هم مهم رول لوبوي. دلمه مرچک له بېلابېلو ترکاریو سره هم پخېږي او په ځانته ډول هم پخېږي، چې موږ یې دلته درته حیرانوونکې ګټې ښیو: دلمه مرچک د سرطاني ناروغیو خطر کموي، ځکه چې دغه ډول مرچک په خپل جوړښت کې ډېر غذايي توکي او انټي اکساید لري او د کیروټینایډ لایکوپین د پروستات، تریخې او مثانې د سرطان د خطر په کمولو کې اغېزمن تمامېږي او انزایمونه یې د معدې د سرطان مخنیوی کوي. په سور رنګه دلمه مرچکو کې لایکوپین وي چې د زړه د روغتیا لپاره ګټور وي او د فولیټ او ویټامین بي ٦ یوه ښه ذریعه هم ده چې د زړه د ناروغیو خطر کموي. په دلمه مرچکو کې ویټامین سي وي چې دفاعي سیستم پیاوړی کوي او انټي اکساید هم وي چې د ازادو راډیکالونو پر وړاندې مقابله کوي.

یوازې د ژوند مثبتو اړخونو ته فکر وکړئ



هڅه وکړئ چې د ژوند پر بې مانا اړخونو سترګې پټې کړئ. کله مو چې دا ډول پوچ مسایل له خپل ذهنه لرې کړل، هغه وخت به د خپل ځان لپاره د تفریح زمینه برابره کړی. ډېر به مو لیدلي وي، کله چې د لوبې یو ټیم لوبه بايلي، لوبغاړي یې څومره د غوسې او خپګان احساس کوي. دغه ډول که یې کله لوبه وګټله، نو خوښي یې بیا دوه برابره کېږي.

تاسو هم دا ډول یاست، که مو یو ځل د دې کړنې خوند ولید، نو له خپلې دې بریا به بې کچې خوند واخلی.د ځان لپاره وخاندئ، د دې پر ځای چې پر ځان پورې وخاندئ:

په دې ډول شوخۍ سره کولای شی چې خپل ځان وپېژنی او پر دې پوه شی چې له انسانانو سره خطا ملګرې ده.

د خوښې وړ توکې مو واورئ: ډېر کسان له دې سره مینه لري چې توکې وکړي او یا له بل څخه غواړي چې ټوکې ورته واوروي.

کوچني او منځني سوداګریز پورونه
عزیزي بانک ستاسو د سوداګرۍ د پرمختګ او ودې لپاره کوچني او منځني پورونه په ډیرو اسانو شرایطو وړاندې کوي. ټول هغه افغان سوداګر چې درې فعاله پروژې ولري کولی شي دغه پور چې د بیا ادایني قسطونه یې د یو کال څخه تر دوه کلونو پورې کې ترسره کیږي، ترلاسه کړي.
www.azizibank.af 1515
عزیزی بانک
Azizi Bank