

تأسیس: ۱۳۰۶

مؤسس: غلام محی الدین انیس / منادی و مؤید وحدت ملی و بازسازی

بازداشت و برکنار شدن ۳۰۰ تن از ریاست پاسپورت



سخنگوی امارت اسلامی در مصاحبه‌یی به تلویزیون خصوصی طلوع نیوز می‌گوید که تاکنون ۳۰۰ تن از کارمندان ریاست عمومی پاسپورت به اتهام فساد بازداشت و یا از کار برکنار شده‌اند. ذبیح الله مجاهد گفته که حکومت سرپرست متعهد به ریشه‌کن کردن فساد است و اکنون ریاست پاسپورت از وجود فساد پاک‌سازی شده است. مولوی مجاهد گفت: «پس از آمدن تحولات، ما با کاهش پاسپورت رویه‌رو شدیم و بعضی جعل‌سازی‌ها و کمیشن‌کاری‌ها صفحه ۷

دوشنبه ۱۷ دلو ۱۴۰۱ هجری شمسی • ۱۵ رجب المرجب ۱۴۴۴ هجری قمری • ۶ فبروری ۲۰۲۳ میلادی • شماره مسلسل ۲۴۷۸۲

معاون اداری ریاست‌الوزرا:

امارت اسلامی مصمم به خدمت‌رسانی و حل مشکلات مردم است



مولوی عبدالسلام حنفی، معاون اداری ریاست‌الوزرا در دیدار با شماری از علما و بزرگان ولسوالی ارگوری بدخشان گفت که امارت اسلامی، مصمم به خدمت‌رسانی و حل مشکلات مردم افغانستان، در تمام عرصه‌ها است. دفتر مطبوعاتی ریاست‌الوزرا

مولوی متقی:

لسو هېوادونو ته مو دیپلوماتان لېرلي

د دوی په خوبه خپلې چارې سمبالوي. افغان سفارتونه هم له اسلامي امارت سره په اړیکه کې دي او



د بهرنیو چارو وزیر مولوی امیرخان متقی وایي اسلامي امارت د نړۍ ۱۰ هېوادونو ته خپل دیپلوماتان لېرلي دي. نوموړي پاکستان، روسیه، ایران، اوزبیکستان، چین، سعودي عربستان، قزاقستان، ترکیه، ترکمنستان او قطر هغه هېوادونه وبلل، چې د اسلامي امارت دیپلوماتان یې منلي دي. متقی دا هم وویل، چې په ځینو نورو هېوادونو کې له پرځول شوي جمهوري نظام څخه پاتې دیپلوماتان او بزرگان افغانستان است. صفحه ۷

رییس جدید آژانس اطلاعاتی باختر، آغاز به کار کرد

مولوی عتیق الله عزیزی، معین فرهنگ و هنر وزارت اطلاعات و فرهنگ، دیروز مولوی ضیا الحق حقمیل را که به حیث رییس آژانس اطلاعاتی باختر، مقرر شده است؛ به مسئولان و کارمندان این ریاست معرفی کرد. به گزارش خبرنگار آژانس باختر؛ در مراسمی که به این مناسبت برگزار شد، معین فرهنگ و هنر وزارت اطلاعات و فرهنگ، وظیفه جدید را به مولوی ضیا الحق حقمیل

علماء و ته د تحصیلی اسنادو ورکړه د یوې سترې ملي پروسې په توګه پیلوو



د ازموینو د ملي ادارې عمومي رییس شیخ عبدالباقي حقاني وایي، چې دیني عالمانو ته د تحصیلی اسنادو د ورکړې لړۍ به د یوې سترې ملي پروسې په توګه پیل کړي. نوموړي په خپله تویتر پانه لیکلي، چې په دې صفحه ۷ مخ

وزارت اقتصاد:

در یک سال گذشته، ۶۱۱ انجو در افغانستان فعالیت داشتند



دو هزار و پنجد و هفتاد سازمان غیردولتی عبدالرحمان حبیب، سخنگوی این وزارت می‌گوید: «در مجموع

وزارت اقتصاد می‌گوید، از میان دو هزار و ۵۷۰ سازمان غیردولتی داخلی و خارجی (انجوها) که در این وزارت ثبت و راجستر می‌باشد، ۶۱۱ نهاد آن در سال ۲۰۲۲ فعالیت داشتند. به گفته مسوولان این وزارت، بیشتر این نهادها در نقاط مختلف کشور برای کمک‌رسانی بشری سرگرم فعالیت‌اند.

سخن انیس

جهان در قبال افغانستان ناعادلانه قضاوت می‌کند

وضعیت افغانستان، امروز نسبت به هر زمان دیگری بهتر بوده و از فضای روشن‌تری برخوردار می‌باشد. امنیت نسبت به هر زمانی، امروز تأمین است و تمام اتباع و شهروندان می‌توانند بدون تشویش و نگرانی در هر جای کشور سفر کنند و با خاطر آرام و امنیت کامل به سیروسیاحت و حل مشکلات شان بپردازند. شهر کابل، با بزرگ‌شهرها و حتی تمام ولایات کشور از وجود معتادین در حال تخلیه شدن است و برای محافظت، تداوی و آموزش معتادین طبق هدایات مقامات امارت اسلامی و تلاش و زحمات معینیت مبارزه علیه مواد مخدر و دیگر وزارت‌های ذی‌دخل، به شدت کار ادامه دارد. گداها نیز از سطح شهرها جمع‌آوری گردیده و به خاطر رفع مشکلات شان از طرف امارت اسلامی تدابیر جدی روی دست گرفته شده است.

روند پروژه‌های بزرگ ملی نیز در حال تطبیق است که کار و پیشرفت پروژه‌های بزرگ کانال قوش‌تپه و صدها پروژه‌های دیگری، گواه روشن و دلیل مبرم این مدعا می‌باشد. در سیمای شهرها و خصوصاً شهر کابل تغییرات ملموسی به وجود آمده است و نظم و دیسپلین شهری با گذشت هر روز بهتر می‌شود، تنظیفات و آزادسازی کوچه‌ها و جاده‌ها از چنگ موانع در محرق توجه امارت اسلامی قرار دارند. همچنان مبارزه با فساد اداری و اخلاقی به شدت ادامه دارد و سطح رشوت، اختلاس و دیگر فسادها به حد اعظمی کاهش یافته است و برنامه‌های موثرتری برای ریشه‌کن‌سازی این پدیده منقور روی دست امارت اسلامی استند که به اسرع وقت عملی خواهند شد.

اما، متأسفانه جهان و کشورها، هنوز در قبال افغانستان ناعادلانه قضاوت می‌کنند و برای به رسمیت‌شناختن امارتی که از متن ملت و جامعه برخاسته است، تعلل نشان می‌دهند و بهانه‌تراشی می‌نمایند.

ملت افغانستان از تمام جهانیان می‌خواهند که باید حکومت فعلی را به رسمیت بشناسند و به اراده و تصمیم این ملت بزرگ، احترام بگذارند.

چون امارت اسلامی با روحیه‌ی ملت افغانستان صددرصد همخوانی دارد و با گذشت هر روز آرمان‌ها و اهداف والای اسلامی و ملی را در جاده‌ی عمل پیاپی می‌کند و انعکاس‌دهنده‌ی واقعی اراده‌ی ملت مجاهد و شهیدپرور افغانستان است. پس بر جهان و جهانیان است که دیگر خنجر زورگویی و تقابل را در نیام بگذارند و با تحلیل و تفسیر درست از نظام کنونی، حکومت ملی و نظام اسلامی ما را به رسمیت بشناسند.

بازگشت بیش از ۷۰۰۰ مهاجر از ایران

مقامات امارت اسلامی در اداره مهاجرین و عودت‌کنندگان ولایت نیمروز اعلام کردند که در یک هفته گذشته ۷۶۱۲ پناهجویی افغان از ایران به کشور بازگشته‌اند. صدیق الله نصر، رییس اداره مهاجرین و عودت‌کنندگان ولایت نیمروز روز شنبه گفت که ۵۱۹ پناهجو که از شرایط وخیم اقتصادی رنج می‌بردند، از سازمان بین‌المللی مهاجرت (IOM) کمک نقدی دریافت کردند. آقایی نصر افزود که IOM - آژانس مهاجرت سازمان ملل متحد، غذا و سایر اقلام ضروری را بین خانواده‌های باقی‌مانده توزیع کرد. میانشت مخکی له افغانستان سره خپلې لوبې لغوه کړې دي.

د اسيا کرېکټ شورا د افغانستان کرېکټ بورډ بودجه زیاته کړه

اندېنېني په ډېرېلو دي، خيټو ټيمونو له هغې ډلې استراليا



د افغانستان کرېکټ بورډ مشر ميرويس اشرف پر خپلې فېس بوک پاني ليکلي، د اسيا د کرېکټ شورا د افغانستان د کرېکټ بورډ بوديجه زياته کړې ده. اشرف او د اسيا د کرېکټ شورا د نورو غړو هېوادونو مشرانو د شنبې په ورځ په بحرين کې د شورا په بېرني غونډه کې گډون درلود. ميرويس اشرف داسې وخت د اسيايي شورا د بشپړ ملاتړ داد ورکړې چې په دې وروستيو کې د افغانستان د کرېکټ راتلونکي ته

د افغانستان کرېکټ بورډ مشر ميرويس اشرف پر خپلې فېس بوک پاني ليکلي، د اسيا د کرېکټ شورا د افغانستان د کرېکټ بورډ بوديجه زياته کړې ده. اشرف او د اسيا د کرېکټ شورا د نورو غړو هېوادونو مشرانو د شنبې په ورځ په بحرين کې د شورا په بېرني غونډه کې گډون درلود. ميرويس اشرف داسې وخت د اسيايي شورا د بشپړ ملاتړ داد ورکړې چې په دې وروستيو کې د افغانستان د کرېکټ راتلونکي ته

جمهوريت «ستاره افغان» ساخته بود / ما بايد «ستاره قرآن» بسازيم / صفحه ۲

نقش رسانه‌ها در تنوير اذهان عامه / دستگيري از فقرا وخيمه‌نشينان، درسردی زمستان / صفحه ۳

مکلفيت ايماني و وجداني ماست / صفحه ۴

جمهوریت «ستاره افغان» ساخته بود ما باید «ستاره قرآن» بسازیم

احمدشاه

وزارت‌خانه‌ها و دیگر شعبات و بخش‌های دولتی و غیر دولتی باید مجهز با سلاح علوم قرآنی شوند و فحشا و منکرات را از سرزمین اسلامی برای ابد نابود و ریشه‌کن سازند و در کنار آن فرزندان کشور باید از علوم عصری نیز مستفید شوند و آبادی و شکوفایی کشور را رقم بزنند.

ما یقین داریم اگر فسادها و ابتذال‌ها از این کشور ریشه‌کن شوند، دیگر بقایا و طرفداران امریکا و دیگر کشورهای استعماری نفس راحت نخواهند کشید و دوباره سر بلند نخواهند کرد.

یگانه چیزی که مایه امید مسلمانان است این است که؛ باید زمینه‌ی رشد تعلیمات، آموزش ارزش‌ها و آموزه‌های اسلامی در افغانستان مساعد شود و فرزندان و نسل آینده باید همه با مفکوری پاک اسلامی و انگیزه‌ی جهادی و سازندگی قد بلند کنند و افغانستان و امت اسلامی را از پرت‌گاه ویرانی و نابودی نجات بدهند.

در غیرآن، فساد چون موریه از درون، کالبد ملک و ملت را خواهد خورد و روزی می‌رسد که زمین‌ه‌ی برگشت مفسدین داخلی و اشغال‌گران بیرونی بازم مساعد گردد.

پس امارت اسلامی با تمام معنی مکلفیت دارد تا در راستای احیاء، انبساط و گسترش برنامه‌های (ستاره قرآن) تلاش بورزد و زمینه‌ی راه اندازی هرگونه محافل، نشست‌ها و گردهمایی‌های علمی و قرآنی را مساعد نماید.

خروار» یاد کرد.

در آن عصر، فساد و فحشا موج می‌زد و بینندگان فسادپیشه نیز آن برنامه‌ها را با کف‌زدن و چک‌چک، استقبال می‌کردند و با غوغا و قهقهه، قوت می‌بخشیدند. اما، این امواج فساد با سیل خون شهدا، زحمات و قربانی‌های بی‌دریغ مجاهدین، گلیم‌اش از افغانستان جمع شد و جای آن را نظام خالص اسلامی گرفت.

از فساد دوره‌ی جمهوریت «ستاره افغان» را می‌توان به طور «مشت نمونه‌ی خروار» یاد کرد.

در آن عصر، فساد و فحشا موج می‌زد و بینندگان فسادپیشه نیز آن برنامه‌ها را با کف‌زدن و چک‌چک، استقبال می‌کردند و با غوغا و قهقهه، قوت می‌بخشیدند.

حالا بر نظام اسلامی و زمامداران این کشور است که «ستاره قرآن» را رونق ببخشند و شیشه‌ی افکار و اندیشه‌ی جوانان و نوجوانان را از غبار فسق و چرک فساد، پاک سازند.

ما که (ستاره قرآن) می‌گوییم، منظور ما تنها «حسن تلاوت» یا «حسن صوت قاریان و حافظان» نیست، بلکه ما می‌خواهیم که اسلام و شریعت توسعه پیدا کند و چتر «دین و شریعت» تمام ابعاد زندگی ملت و امت را زیر سایه و سیطره‌ی خود قرار بدهد.

وزارت به مصرف می‌رسید.

اما کاری‌که متعلق به فرهنگ ملی و اسلامی می‌بود، انجام داده نمی‌شد، بلکه برعکس اموری را تقویه می‌کردند که با دین مقدس اسلام در تضاد بود و مرد و زن این کشور را به گمراهی سوق می‌داد.

ازین میان می‌توان از برنامه‌ی مبتذل و شرم آور «ستاره افغان» نام برد که به جز از ترویج فساد و گسترش بی‌حیایی

دنیا در گذر است، اما تاریخ همه رویدادها را رقم می‌زند و روزگار در حافظه‌ی خویش نگه می‌دارد.

در بیست سال اشغال، رژیم‌ی به نام جمهوریت توسط امریکا، ناتو و قدرت‌های استعماری در افغانستان تسلط پیدا کرد و با بمب، راکت، توپ، تانگ و هزاران لشکر بی‌گانه بالای ملت مستضعف و بی‌چاره‌ی افغانستان هرنوع ظلم و ستم را روا داشت.

اگرچه این رژیم را خارجی‌ها «جمهوریت» نام گذاشته بودند، اما در نفس الامر به جز از حاکمیت فساد و حکومت یک مشت مفسد و معامله‌گر، چیزی دیگری نبود.

این جمهوریت به‌حدی میان‌خالی و پوچ بود که هیچ قومی از اقوام و هیچ قشری از اقشار جامعه را با خود نداشت.

امریکا فقط چندتن معامله‌گر و استفاده‌جو را از هر قوم سرب‌سار کرده بود و از آن‌ها به شکل سمبولیک و گودی‌گک‌ها، به نفع اشغال و تجاوز، استفاده می‌نمود و به طغیان و بیداد خود در افغانستان، ادامه می‌داد.

از سوی دیگر، عضو مهم و اساسی مجسمه‌ی جمهوریت را ترویج فساد، دین‌ستیزی و بی‌حیایی شکل داده بود که هیچ بخشی از بخش‌های جمهوریت از فساد خالی نبود و حتی بدون فساد، چرخ امور بخش‌های رژیم اجیر فلج می‌شد و از گردش باز می‌ماند.

در آن وقت نیز وزارتی به نام اطلاعات و فرهنگ وجود داشت و پول گزافی در آن

و فحشا، چیز دیگری در آن به مشاهده نمی‌رسید.

دختران، با پوشیدن لباس‌های نازک و تنگ و نشان‌دادن برجستگی‌های اندام خود، در آن برنامه اشتراک می‌کردند و از طریق تلویزیون‌ها و رسانه‌ها، خود را نمایش می‌دادند و برای تحریک جوانان و نوجوانان، پاکوبی و جلوه‌افروزی می‌کردند.

از فساد دوره‌ی جمهوریت «ستاره افغان» را می‌توان به طور «مشت نمونه‌ی

امت

شیر راحل

چتری که همه ملیت‌ها و اقوام و نژادها در زیر آن مصنویت داشتند / خواهند داشت، امر واجبی خدا بوده‌ست و زیربنای آن فقط ایمان و یا میثاق ما به اینست که خداوند خالق جهان است و قانونی را که برای تنظیم و مدیریت زندگی انسان فرستاده است، بهترین و مفیدترین قانون است و برای تمثیل این قانون باید همه باهم، مثل اعضای یک وجود تشریک مساعی نموده و از آن دفاع کنیم. غیر از آن را هرگز هم از ما نمی‌پذیرد!

اما متأسفانه که دشمنان دیرین اسلام، امت را شدیداً سنگباران کردند و دارند پیهم همین جنایت می‌کنند!

هر روز بیرق‌های ملیت‌ها، اقوام، زبان‌ها، نژادها، احزاب فرعونی (استبدادی)، قارونی (سرمایه داری)، ترویری (سامری)، مافیایی (جانپان حرفه‌ی بی)، تشکیلات ابلیسی را بلند می‌کردند / می‌کنند، تا امت تشکیل نشود! و این توده‌های بی‌خبر از اهداف امپریالیستی آنان گریبانگیر همدیگر باشند! و حتی محراب‌های مساجد ما را که می‌باید سنگرهای مبارزه با این تشکیلات انحرافی می‌بودند.

روی همین منظور هم محراب (پایگاه محاربه با انحرافات فکری و عملی) نامیده شده است، را نیز در خدمت این خرافات تبهکار در آورده بودند! و از داخل و خارج کشور به این نفاق دامن می‌زدند که هر لحظه، احتمالات جرقه‌های ویرانگر متصور است.

((امت)):

خداوند ما را

به تشکیل «امت» مأمور ساخته است، اما، ما چهارده صد سال بعد هم این امر را ندانسته و به شکل افراد بدون ارتباط باهم و گاهی هم مقابل رو در روی هم زنده گی می‌کنیم.

امت چیست؟

تشکیل منظم، متحد، مرتبط سیاسی، اقتصادی، اجتماعی که اعضای آن بر محور هسته و پیمان ایمان به خدا، به عنوان خالق و مدبر کاینات و تنها مرجع قانون‌گذار برای زندگی بشر گرد هم آمده باشند و با آهنگ، انگیزه و حرکت واحد و متحد پیش می‌روند.

درست، مانند یک بدنه واحد، که با روح و خون واحد از قلب واحد خون پمپ میکند و تمام وجود را برای نیل به هدف واحد (زندگی منظم و دور از همه کشیدگی‌ها، کمبودها، مزاحمت‌ها و احتیاج‌ها) بسیج می‌سازد:

الله تبارک و تعالی در آیات متعددی اشاره می‌کند.

ترجمه: این چنین (همان الگوی نخستین تشکیلات به دست مبارک رسول اکرم ص) شما را امت واحدی ساختیم.

ترجمه: تا شما برای مردم شاهد چنین تشکیل الگو باشید و مردمان دیگر از شما الگو برداری کنند.

ترجمه: پیامبر هم برای شما نخستین شاهد و الگو باشد و تنها از او الگو برداری کنید.

عناصر متشکله امت:

۱- ایمان شعوری (غیر تقلیدی)

۲- تشکیل هسته اجتماعی و سیاسی

بر اساس برادری ایمانی و برابری ملی و بین المللی، با مطالعه دقیق شرایط مانی و مکانی.

۳- حرکت و بسیج عمومی

برای تشکیل نظام اداری و سیاسی (حکومتی مبنی بر ایديالها و ارزشهای فرهنگی) بلی، ما امت واحدی بودیم و پیامبر ما «ص»، ۲۳ سال مکمل در ساختن امت، شب و روز تلاش ورزید و سرانجام، یک الگوی تمام عیار امت را از همان قبایل همیشه در جنگ و خصومت برای جهانیان عرضه کرد.

که در آن تشکیل، بلال حبشی، صهیب رومی و سلمان فارسی در پهلوی سایر قبایل عرب برادر وار و حتی برادرتر از برادران نسبی برای اقامه عدل و توسعه برادری، صمیمیت، همبستگی ملی، منطقی، بین المللی تلاش می‌کردند.

و این سه تن به عنوان نمونه در بسیاری از موارد، نسبت به عربها، مقام‌های بلندتری داشتند و با این روحیه‌ی برادری در زمان کم، این تشکیل الگو از جغرافیای عرب بیرون آمد و غیر عربها درین صحنه درخشش بیشتری را داشتند و از کاشغر و مجمع‌الجزایر شرق الهند تا غرب آفریقا و از فرانسه تا اقصی بحر هند این تشکیل توسعه یافت و خیلی از قبایل و کشورهای آژمان به شکل داوطلب و آگاهانه درین تشکیل وارد شدند.

اما در زمان حال:

در زمان حال می‌بینیم که آن امت واحدی که هزاران قوم و نژاد و خیل و تبار متعدد که در یک نظام واحد زندگی می‌کردند، امروز به ۵۷ پارچه دور از هم و بدون ارتباط با هم و گاهی هم رو در روی هم قرار دارند و حتی گاهی یکی و یا چند ازین کشورهای خورد و ریزه در تباری با دشمن مشترک، علیه ملت مسلمان دیگر جبهه گیری می‌کنند.

که جان، مال، آبرو و عزت و ابهت مسلمانان زیر سوال می‌روند!

بلی امروز جهان اسلام، ده درصد تأثیر گذاری قبلی خود را هم ندارد و به گونه اثرپذیرترین قشر مردمی در روی زمین از پلانهای دنیای غیر مسلمان قرار دارد.

سرتاسر در جنگ، خصومت، صفحه ۶

زموږ ګاونډيان دې امنيتي ستونزې په خپل کور کې ولټوي

متین

دله نه شي کولی چې په کور دننه او بهر امنيتي ستونزې رامنځ ته کړي. له دې کبله د اسلامي امارت په ډېره ډاډکې سره خپلو ګاونډيانو ته د افغانستان له خاورې څخه د ګواښ او وېرې اچونې د مخنيوي ډاډ ورکړی تل بې هڅه کړې چې د انډېنمنو هېوادو انډېننوته په وخت او مناسب ځواب ووايي ځکه چې اسلامي امارت د يوه مسلمان هېواد په توګه په هره ناوړه پېښه خواشيني څرګندوي نه غواړي چې په سيمه کې امنيتي انډېنې رامنځ ته شي. خو په خواشيني سره ويلي شو چې زموږ ګاونډي هېواد پاکستان کله کله د خپل بام اووړې زموږ په بام راغورځوي. ښه به وي چې خپلې ستونزې په کور دننه ولټلي او د حل لار ورته پخپله پيدا کړي. افغانان تل په دې ټينګار کوي چې په سيمه کې د جګړې د اور تازه کېدل او يا د اور د تازه کېدو له پاره د پلمو لټول به د دواړو هېوادو د کتو سره سمون ونه خوري ځکه افغانان هېڅکله د چا په کورنيو چارو کې لاس وهنه نه کوي نه غواړي چې نورې هم په کورنيو چارو کې لاس وهنه وکړي او يا د خپلواک، ازاد او ځمکنی بشپړتيا لرونکې هېواد په وړاندي داسې چلند وشي چې ستونزې او بې باوري وزيږوي همدا وجهه ده چې د اسلامي امارت د بهرنيو چارو وزير اميرخان متقي د معتادينو د پنځه زره بستريز روغتون د پرانيستې پرمهال د پاکستان د پېښور په جومات کې د مرګ ژوبلي په هکله د پاکستان بې خايه او له حقيقت څخه لرې تورونه رد کړل او لارښوونه يې وکړه چې د داسې ناوړه او زړه بوکونکو پېښو له پاره لازم دې چې په کور دننه ۷ مخ



خلکو له پاره د هوساينې هغه لار ولټوي کوم چې يې د ډېرو اوږدو کلونو را په دې خوا په تمه وه.

ښه به وي چې د سيمې هېوادونه په ځانګړې توګه هغه هېوادونه چې زموږ سره فرهنگي او اسلامي ګډ ارزښتونه لري د اسلامي امارت سره د اړيکو د ټينګښت له پاره له دوه مخي سياست څخه کار وانخلي او د اسلامي امارت د رښتينتوب او سوله ييز دريځ څخه ناوړه ګټه پورته نه کړي ترڅو دناوړه او زړه بوکونکو پېښو د مخنيوي له پاره د اسلامي امارت سره په ګډه د حل لار وموندل شي. اسلامي امارت د واک ترلاسه کولو سره سم هغه ډلې خپلې چې په مافيایي فعاليتونو بوختې وي. اوس د هېوادوالو په ملاتړ او د خدای(ج) په نصرت هېڅ وسله واله

او ورځ تربلې ستونزې په زياتېدو وې همدا وجهه وه چې د اسلامي امارت سره د ملاتړ کچه پراخه او د اشغالګرو د له مينځه تلو له پاره لار هواره شوه.

يقيني ده چې اسلامي امارت مجاهدينو په جګړيز بهير کې ډيري ستونزې وکاللي ځکه د نړۍ د زېر ځواکونو سره په تش لاس وسله واله مبارزه څه اسان کار نه برينېده خو افغان مجاهد اولس چې د هېواد او اسلامي ارزښتونو د ساتنې له پاره هرې قربانۍ ته تيار و د اشغالګرو د هر ډول تېري څخه يې مخ نه دي ګرځولي ترهغه چې خپلو سربښندنو ته ادامه ورکړه چې اشغالګر يې ټينېته په اړ کړل. اسلامي امارت

بې ساري او حيرانوونکي بری ته چې نړيوال هک پک پاتې شوې وتوانېدل چې په کور دننه د هېواد خوریدلو

څرګنده ده چې د اشغالګرو د اشغال پرمهال د سيمې په کچه امنيتي ستونزو شتون درلود او په پوره پيمانته د سيمې هېوادونه د انډېننو سره مخامخ و ځکه چې د اشغالګرو لاس پوځي واکمنان په خپلو کې د قدرت په سره دومره ژور اختلافات درلودل چې په دولتي ادارو کې يې د چارو د سمون له پاره هېڅ ډول پاملرنه نه درلوده. همدا وجهه وه چې امنيتي ستونزې زياتې او د جګړيزو ناخوالو له کبله د دولت پر واکمنانو باور له مينځه تللی و.

زيات شمېر خپل سرې وسله والې ډلګې چې په کور دننه او بهر د مافيایي او جګړه غوښتونکو له خوا تمويلېدې د دولت له واکه وتلي او په زياتو ناوړه امنيتي پېښو کې ککړ و، له دې کبله د سيمې امنيت د ډاډ وړ نه ښکاربده

فضایل عمره

حیبی صالحی

در این روزها مردم ما به خاطر ادای عبادت عمره به سرزمین حرمین شریفین مشرف می‌شوند. عمره یک عبادت به مانند دیگر عبادت‌ها است و آن عبارت از بستن احرام و طواف و سعی بین صفا و مروه و سرانجام تراشیدن موی سر و یا کوتاه کردن آن است. از آنجایی که عمره بستگی به کعبه‌ای معظم و مکرم دارد و یادی از دیار دوست و رفتن به آستانه ای آفریدگار جل جلاله و آستان محبوب کردگار صلی الله علیه و آله وسلم است، دارای فضایل بی‌شماری است که در لابه‌لای احادیث گهربار پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم آمده است.

در روایتی پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله وسلم فرموده که: عمره کنندگان وفدهای دربار خدای متعال هستند که اگر چیزی را سوال کنند، خدای متعال برای شان عطا می‌کند و اگر از خدا بخشش طلبند، خدای متعال آنان را بخشش می‌کند. (ابن ماجه قزوینی، سنن ابن ماجه، ج ۴ ص ۱۳۹ ح ۲۸۹۲)

اگر برای آدم‌ها توفیقی میسر شود که بتوانند بار بار عمره کنند، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرماید: یک عمره تا عمره‌ای دیگر کفاره تمامی گناهان میان آن‌ها می‌گردد و خدای متعال به وسیله‌ای عمره تمامی آن گناهان و اشتباهات را بخشش می‌کند. (محمد بخاری، صحیح البخاری، ج ۳ ص ۲ ح ۱۷۷۳) و می‌فرماید که اگر شخصی حج‌ها و عمره‌های پی در پی را انجام دهد، بر علاوه بخشش گناهان وسیله ای زدودن فقر و ناتوانی نیز می‌گردد و همانند دم آهنگری که زنگ‌های آهن و طلا و نقره را را می‌زداید، فقر و گناه را از بین می‌برد. (محمد



ترمذی، سنن الترمذی، ج ۳ ص ۱۶۶ ح ۸۱۰) مداومت بر حج و عمره فرموده‌ای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم و از دستگیر اوست (سلیمان بن احمد طبرانی، المعجم الأوسط، ج ۴ ص ۱۳۹ ح ۳۸۱۴) و آدمی هنگام برگشت از عمره که کدام اشتباه دیگری را مرتکب نشود، به مانند طفل نو زاد پاک و ستره از گناه می‌گردد. (محمد بخاری، صحیح البخاری، ج ۲ ص ۱۶۴ ح ۵۲۱؛ مسلم نیشاپوری، صحیح مسلم، ج ۴ ص ۱۰۷ ح ۳۳۵۷)

عمره را پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم جهاد بزرگسالان و کودکان و ضعیفان و زنان خوانده جنگ را از ایشان منتفی دانسته (احمد بن شعیب نسائی، سنن النسائی، ج ۵ ص ۱۱۳ ح ۲۶۲۶) و عمره رمضانی را معادل یک حج فرضی با خود خوانده است. (ابوداود سلیمان بن اشعث سیستانی، سنن ابی داود، ج ۳ ص ۳۴۶ ح ۱۹۹۰)

عمره که وسیله‌ای رسیدن به طواف خانه کعبه است، ثواب طواف کعبه و دو رکعت پس از آن را پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم همانند ثواب آزادی برده‌ها خوانده است. (محمد بن یزید قزوینی، سنن ابن ماجه، ج ۴ ص ۱۸۱ ح ۲۹۵۶) هر گامی در طواف، باعث بخشش یک خطا و نوشته شدن یک نیکی و وسیله‌ای بالا رفتن یک درجه آدمی می‌گردد. (محمد بن حبان بستی، صحیح ابن حبان، ج ۹ ص ۱۰ ح ۳۶۹۷) در روایت دیگری باعث بخشش ده خطا و نوشتن ده نیکی و بالا رفتن ده درجه خوانده شده است. (احمد بن حنبل، مسند احمد، ج ۸ ص ۳۱ ح ۴۴۶۲)

کسانی که برای سفر عمره از خانه بیرون می‌شوند و در این راه می‌میرند، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم در مورد شان می‌فرماید که ثواب و اجر این عمره تا روز قیامت برای شان نوشته می‌شود و می‌رسد. (ابویعلی احمد بن علی موصلی، معجم ابی یعلی، ص ۱۰۵ ح ۱۰۱؛ ابوالقاسم سلیمان بن احمد طبرانی، المعجم الأوسط، ج ۵ ص ۲۸۲ ح ۵۳۲۱)

نقش رسانه‌ها در تنویر اذهان عامه

عبدالحلیم باخرد

توجه داشته باشد گزارش‌هایی را که نشر می‌کند بر اساس واقعیت‌های عینی جامعه باشد برنامه‌های آن‌ها با ارزش‌ها و فرهنگ جامعه هم‌خوانی داشته باشد و در پاسداری از ارزشهای فرهنگی و بومی مخاطبان خود کوشا باشند. در این صورت است که آنها خواهند توانست در میان افراد جامعه برای خود جا باز کنند و اعتبار خود را بیشتر سازند. چنین رسانه‌ها می‌توانند در میان افراد جامعه شنونده، خواننده و بیننده خوب داشته باشند.

رسانه‌ها باید از نشر گزارش‌ها، برنامه‌ها و موضوعاتی که می‌توانند بحث برانگیز باشد، پرهیز نمایند. زیرا نشر چنین گزارش‌ها و برنامه‌ها می‌تواند برای رسانه‌ها درد سرساز باشد. یکی دیگری از مسئولیت‌های رسانه‌ها، آگاهی‌دهی است، یعنی رسانه‌ها در باره فرهنگ، تاریخ، ارزش‌های انسانی و ملی به مردم آگاهی دهند تا همه بتوانند با خواندن، شنیدن و دیدن آن در باره فرهنگ، تاریخ و ارزش‌های انسانی و ملی خود معلومات بدست آرند.

بیان مشکلات موجود در هر جامعه و کشوری و ارائه طرح‌های سازنده برای برون رفت از آن می‌تواند صفحه ۷



می‌تواند به جایگاه و اعتبار آنها در نزد افراد جامعه بی‌افزاید یا از اعتبار آنها در نزد افراد جامعه بکاهد. در صورتی که گزارش تهیه شده در یک رسانه بر حسب واقعیت‌های عینی جامعه استوار نباشد، رسانه نمی‌تواند در میان افراد جامعه شنونده، خواننده و بیننده داشته باشد. و از اعتبار آن در نزد افراد جامعه کاسته خواهد شد. بنابراین نیاز است اهل رسانه

به‌دست آرند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت، رسانه‌ها در هر جامعه‌ای چشم و گوش افراد جامعه اند، در صورتی که آنها وقایع و رویدادها را بر اساس واقعیت‌ها و حقایق بیان نکنند، نمی‌توانند رسالت و مسئولیت خود را در راستای آگاهی‌دهی افراد جامعه ادا کنند. دست اندرکاران رسانه‌ها باید این را بدانند در باره آنچه که نشر می‌کنند، مسئولیت دارند و این

رسانه‌ها چه نوشتاری، دیداری و شنیداری نقش مهمی را در تنویر اذهان عامه دارند، از این رو، گفته می‌توانیم مسئولیت صاحبان رسانه و دست اندرکاران رسانه در هر جامعه و کشوری خیلی‌ها سنگین است. زیرا بسیاری از افراد از طریق رسانه‌ها می‌توانند در باره وقایع، رویدادها و آنچه که در اطراف آنها و فراتر از آن اتفاق می‌افتد، آگاه گردند و اطلاع

آلودگی محیط زیست؛ سونامی خاموش و راهکارها برای مبارزه با آن

لیلما نوری

مردم با شهرداری و سایر نهادهای مربوطه الزامی بوده و در صورتی که برنامه تأمین محیط زیست سالم همکاری و همکاری مردم را داشته باشد، می‌توان به محیط زیست سالم و پاک امیدوار بود.

راهکارهای بیرون رفت برای آلودگی هوا: دولت به منظور شناسایی دقیق عوامل آلودگی هوا ضرورت است دستگاه‌های تثبیت کیفیت هوا را در نقاط مختلف شهر نصب کند و در مورد میزان دقیق آلودگی هوا ارقام دقیق بدست آورد، شناسایی عوامل آلودگی هوا، از میان برداشتن منابع انتشار آلودگی هوا از قبیل جاده‌های خامه انسداد جاده، گسترش فضای سبز است.

فعال کردن سیستم‌های تثبیت عارضه‌انجن و وسایط نقلیه، استفاده مردم از وسایط نقلیه عمومی به جای وسایط شخصی، استفاده از انرژی آفتابی؛ به جای استفاده از انرژی های دیگر، توصیه می‌شود استفاده از گاز

فاضلاب این ساختمان‌ها یا به جاهای نامناسب انداخته می‌شود و یا توسط تانکر هاتخلیه‌شده و بر زمین‌های زراعتی ریخته می‌شود. تخلیه بی‌رویه فاضلاب منجر به آلودگی آب، غذا و هوا در شهرکابل شده و به برنامه‌های جدی برای جلوگیری از این نوع آلودگی نیاز است.

اگر تراکم نفوس به شکل فعلی وجود داشته باشد، وقتی یک شهر به صورت غیر پلانی توسعه پیدا می‌کند، برای اداره‌های مسئول در این قسمت مشکل است که به شکل موازی با تراکم نفوس پیش برود. در حال حاضر شهر کابل شش میلیون نفوس دارد که به گفته مسئولان حکومتی این شهر براساس معیارها گنجایش بیش از یک و نیم میلیون تن را دارد.

هرچند شهرداری کابل از تلاش‌های جدید جهت ایجاد ساحات سبز در این شهر خبر داده و گفته است که این نهاد

محمد حمید باشنده کابل می‌گوید: «آلودگی هوا چنان خفقان‌آور است که گویی کابل را زهر آلود نموده باشند. اما شهروندان در آلودگی خیابان‌ها و کوچه‌ها مسئول اند و درختان گاهی بریده و سوختانده شده، هر شب و روز دود تولید شده و مردم با استفاده از زغال سنگ با دود زهرآگین آن هوای کابل را آلوده می‌کنند.»

احمد فواد شهروند دیگر می‌گوید: «سالانه یک تعداد از مردم به امراض طرف تنفسی مبتلا شده بعضاً و جان‌های خود را از دست می‌دهند. با توجه به وضعیت کنونی، اگر راهکارهای دولت برای مقابله با آلودگی هوا تطبیق شود، آمار مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا کاهش پیدا خواهد کرد. جلوگیری از سوخت غیر معیاری و تطبیق قوانین، مقررات و پالیسی‌های محیط زیست، عدم استفاده مردم از سوخت‌های غیر مجاز مانند تایلر، چوب‌های روغنی و

آلودگی محیط زیست معضل کشنده است، همه ساله با فرارسیدن فصل زمستان، شهر کابل رالایه بی‌ازدود و غبار می‌پوشاند. افزایش روز افزون جمعیت موجودیت بیش از حد موتور، کوره‌های خشت پزی، وجود فابریکه‌ها، کمبود برق، استفاده از جنراتورهای دودزا و استفاده هم‌شهریان از زغال سنگ از عوامل اصلی‌ای است که سبب آلودگی هوا در شهر کابل گردیده است. اداره ملی حفاظت از محیط زیست می‌گوید که غلظت ذرات معلق هوای کابل، گاهی تا ۵۰۰ میکروگرام در یک متر مکعب می‌رسد، در حالی که بیشتر از ۱۵۰ میکروگرام خطرناک دانسته می‌شود.

در کنار ذرات معلق، کاربن مونوکساید، سلفر دای اکساید، نایتروجن دای اکساید، سرب و اوزون هم سطح زمین از شاخص‌های آلوده ساز دیگر هوای کابل گفته می‌شود. ذره‌های معلق در هوا، بالای جانداران از جمله انسان‌ها، حیوانات و محیط زیست تأثیر منفی دارد و در کل ۳۰ درصد اشعه خورشید را بازتاب می‌دهد و این باعث می‌شود که نور خورشید مستقیم نتابد.

براساس تحقیقات کارشناسان محیط زیست، خاکستر زغال سنگ از خود مصرف زغال سنگ کرده خطرناک تر است این در حالی است که اکثر شهر نشینان کابل بیشتر از زغال سنگ برای گرم کردن خانه‌های شان استفاده می‌کنند. استفاده از زغال سنگ و خاکستر ناشی از آن تأثیر زیادی بالای افزایش انواع سرطان دارد.

به گفته دانشمندان عرصه طب، پژوهش‌های علمی نشان داده است که بیست در صد سرطان‌ها در سراسر جهان ناشی از گازات مضره است که در فضا وجود می‌داشته باشند، علاوه بر آلودگی هوا و موجودیت گازات مضره در فضا سبب امراض تنفسی قلبی، سگته‌های مغزی، مرگ و میرهای قبل از وقت، امراض عقلی و عصبی و سوءشکل‌های ولادی نیز می‌گردد.



طبیعی به عوض زغال سنگ است. این در حالیست که افغانستان از جمله کشورهای آسیب پذیر در برابر آلودگی هوا است. با سرد شدن هوا، آلودگی هوای شهرهای بزرگ افغانستان به‌خصوص شهر کابل، به‌صورت خطرناک زندگی مردم را تهدید می‌کند.

برای این کار فعالیت‌های خود را تشدید بخشیده است. آنچه که می‌تواند موثریت این کارها را تضمین کند گسترش فرهنگ حفاظت از محیط زیست در میان مردم است که با این کار یک عزم همگانی برای نگهداری محیط زیست به وجود می‌آید. برای تأمین محیط زیست سالم، همکاری

پلاستیک، جلوگیری از ورود تیل و مواد سوخت بی‌کیفیت می‌تواند تا حد زیادی از آلوده شدن هوا بکاهد. **شاروالی کابل می‌گوید:** در بیست سال گذشته صد‌ها بلند منزل دولتی و خصوصی در شهر کابل اعمار شده‌اند، اما هیچ یک از این بلند منزل‌ها سیستم فاضلاب ندارند،

شهریان کابل خطاب به سرمایه‌داران:

دستگیری از فقرا و خیمه‌نشینان، در سردی زمستان مکلفیت ایمانی و وجدانی ماست

شفیق

پروردگرا عالم که دامن صبر مردم ما را به نمایش بگذارد. چون پروردگار عالم خود فرموده است که «پشت هر سختی آسانی وجود دارد.»

از جانب دیگر این ابتلا و آزمایش به سرمایه‌داران و اشخاص صاحب مکتب و جاه است که آنان را نیز با دارایی‌های شان آزمایش نماید. امروز وقت آن است که به هموعان خود رسیدگی نمایند. بر اشخاص متمول وغنی، روز ابتلا و آزمایش است که متوجه افراد و اشخاصی در همسایه‌گی و دور و نزدیک خود باشند، تا در روز تنگدستی به کمک آنان بشتابند و از جانبی مسئولیت ایمانی و وجدانی خود را ایفا نمایند. این ابتلا و آزمایش پروردگار است در قبال سرمایه که برای شان در زندگی عنایت فرموده است، تا موفقتان از این آزمون الهی بدرآیند. از سوی هم چشم امید مستمندان به اغنیا و سرمایه‌دارانی دوخته شده است که امر پروردگار را به گونه احسن بالای خود به اجرامی گذارند؛ تا تعدادی از یتیمان و فقیران چندروزی را در این سرمای یخبندان، در فضای گرم و شکم نسبتاً سیر، سپری نمایند. خیمه نشینانی که زیر یک چادر نازک با خانواده‌های شان در این روزهای سخت و دشوار، دست و پنجه نرم می‌کنند، با کمک و سخاوت، سخاوتمندان این روزگار پر از مشکلات را با دلی گرم و لبی خندان به سر برسانند. امروز روز همکاری و همدردی با هم نوعان است قدر این روز را باید دانست. چنانکه شاعری می‌فرماید:

هر که خندان یتیمی خسته را
باز یابد جنت در بسته را

بزرگان می‌گویند: زمانی که تو، به سریتیم دست می‌کشی هر قدر تار مویی که زیر دستانت می‌آید صفحه ۶

در این روزها صعود نرخ های مواد خوراکی و غیر خوراکی مردم ما را در پریشانی بی سابقه قرار داده است. افزایش بهای مواد تسخین کننده که مردم عزیز ما بتوانند در این سرمای یخبندان، کلبه‌های فقیرانه شان را گرم نمایند، تاب و توان شان را بر بوده است. همسایه مهربان؟! کشور ما از ویکیستان در این روزهای سرد با قطع کردن انرژی برق خانه‌های همسایه‌ها ما را سرد و تاریک ساخت. از سوی دیگر با هجوم سرمای شدید فضای نفس کشیدن را از آنان گرفته است. بنابراین هموطنان عزیز ما از هر نگاه امسال در مضیقه‌های مختلف روزگار قرار گرفته اند.

در مورد اینکه آیا راه و چاره در این سرمای نفس گیر زمستان برای مردم ما امکان پذیر خواهد بود یا خیر؟ نظریات دوتن از هموطنان عزیز ما را به جستجو گرفته ایم که خلاصه آن را خدمت خوانندگان روزنامه تقدیم می‌داریم.

گرچه سال‌های قبل نیز پرچای‌های برق در زمستان یکی از رایج ترین گزینه‌های فرسوده قبلی در شهر کابل بود، اما امسال در تاریخ سه دهه قبل نظیری نداشت. و به صد هاتن دیگر در معرض خطر جدی قرار دارند. اکنون دیده می‌شود که شماری از هموطنان ما اکنون در این هوای سرد زیر خیمه‌ها به زندگی رقت بار ادامه می‌دهند. سال‌هاست که پدیده جنگ و ناامنی مردم ما را در مضیقه های مختلف قرار داده است. از جمله فقر، ناداری، بیکاری و بی‌خانمانی دانگگیر اکثریت مردم کشور، گردیده، به خصوص همسایه‌ها کابل را بیشتر از همه رنجانده است. اکثریت آنان با مزد بخور و نمیر زندگی شبانه روزی خود را سپری می‌نمایند. گرچه خوشبختانه امسال از نگاه امنیت سال خوبی بود، اما از یک طرف قیمتی نرخ ونوا که در تاریخ کشور بی سابقه گفته شده است، قیمت هر شی از نوع مواد اولیه ضرورت اشد خانواده‌ها، از دو الی سه برابر بالا تر رفته است که قلب مردم ما را می‌فشرد. این در حالی است که اکثریت مردم شهر کابل کارمندان دولت اند، از معاش ثابت ناچیز استفاده می‌نمایند و یا کارگر و روز مزد اند، در حالی که کاری هم اکثراً وجود ندارد. به این اساس پول ناچیزی را که روزانه و یا ماهانه بدست می‌آورند بیست درصد ضروریات اولیه خانواده‌ها را هم برآورده نمی‌توانند. بنابراین مشکلات بسیار زیادی گریبان همسایه‌ها عزیز ما را گرفته است. در این روزها کمبود برق نیز مشکلی بر چالش‌های هموطنان ما افزوده ساخت.



چون کشورهای همسایه معمولاً هر کدام به نوبه خود طبق روال در ازدیاد رنج و تکلیف مردم ما، خواهی نخواهی نقش بازی می‌کنند. از جانب دیگر زمستان سرد امسال در کشور ما رکورد قایم کرد، سردی هوا به حدی زیاد بود که در چندین سال قبل پیشینه نداشت. ده‌ها تن از هموطنان مادر سراسر کشور جان خود را از دست دادند

می‌دهند. صدها و هزاران تن دیگر اگر در خانه گلی کرایبی و یا شخصی زندگی می‌کنند، اما در اثر بیکاری و بی‌روزگاری حتا سه وقت نان به خوردن ندارند، چه رسد به چوب و یا زغال که کلبه فقیرانه خود را گرم نمایند. جز دربار خداوند لایزال، امید رفع این قدر مشکلات را هم از دست داده اند. ممکن این سختی و رنج بی‌پایان آزمونی باشد از طرف

احمدشاه یکتن از همسایه‌ها کابل در مورد مشکلات متعددی که دامن گیر مردم عزیز ما در این فصل سرما گردیده است و چگونگی راه حل آن، چنین نظریاتی دارد:

سال‌هاست که پدیده جنگ و ناامنی مردم ما را در مضیقه های مختلف قرار داده است. از جمله فقر، ناداری، بیکاری و بی‌خانمانی دانگگیر اکثریت مردم کشور، گردیده، به خصوص همسایه‌ها کابل را بیشتر از همه رنجانده است. اکثریت آنان با مزد بخور و نمیر زندگی شبانه روزی خود را سپری می‌نمایند. گرچه خوشبختانه امسال از نگاه امنیت سال خوبی بود، اما از یک طرف قیمتی نرخ ونوا که در تاریخ کشور بی سابقه گفته شده است، قیمت هر شی از نوع مواد اولیه ضرورت اشد خانواده‌ها، از دو الی سه برابر بالا تر رفته است که قلب مردم ما را می‌فشرد. این در حالی است که اکثریت مردم شهر کابل کارمندان دولت اند، از معاش ثابت ناچیز استفاده می‌نمایند و یا کارگر و روز مزد اند، در حالی که کاری هم اکثراً وجود ندارد. به این اساس پول ناچیزی را که روزانه و یا ماهانه بدست می‌آورند بیست درصد ضروریات اولیه خانواده‌ها را هم برآورده نمی‌توانند. بنابراین مشکلات بسیار زیادی گریبان همسایه‌ها عزیز ما را گرفته است. در این روزها کمبود برق نیز مشکلی بر چالش‌های هموطنان ما افزوده ساخت.

گزارش شهری:

برای جلوگیری از کنترل نرخ گاز وزارت تجارت غرفه‌های گاز فروشی را فعال نماید

شیر احمد

نشان نموده که این مشکل در زمستان‌ها در شهر کابل و سایر ولایت‌ها متصور بود، چون همه ساله کشورهای همسایه و تولید کنندگان گاز مایع برای پاک کاری جاه‌های گاز شان صادرات گاز را متوقف می‌کردند، به یاد دارم که سه سال قبل نرخ یک کیلو گاز مایع تا صد افغانی در بازارها به فروش می‌رسید، در آن وقت وزارت تجارت و صنایع غرفه‌های فروش را در شهر کابل فعال کرد، اما اکنون باید وزارت تجارت و ریاست گاز مایع غرفه‌های فروش گاز خویش را فعال نمایند، چون ریاست گاز مایع خودش وارد کننده گاز است از این رو کنترل نرخ گاز از سوی این نهاد در بازارهای کشور تأثیرات خود را خواهد داشت.

اسلام الدین باشنده یکه‌توت که برای خرید گاز در بازار آمده بود گفت: افغانستان کشور گنج است اما گنج اش زیر خاک، خود ما گاز، تیل و زغال سنگ داریم، معادن افغانستان تنها در جهان نا دست خورده باقی است، جای تأسف است که در طول قرن‌ها برای ترقی افغانستان کاری نشده و همیشه کشور ما مورد تاخت و تاز و اشغال قرار گرفته است از این رو از رشد و ترقی باز مانده است. صفحه ۷

قرار احصائیه ملی و بین المللی افغانستان کشوری است غنی، اما در حقیقت محتاج کشورهای همسایه و سایر دول خارجی، دارای منابع سرشار اما دست نا خورده، بر علاوه اینکه منابع سرشار آب افغانستان در طول سده‌ها به نفع همسایه‌ها استفاده شده در حال حاضر مردم ما محتاج آب آشامیدنی می‌باشد، موجودیت چاه‌های گاز در جوزجان و چند ولایت دیگر، ملت ما محتاج گاز کشورهای همسایه به خصوص ایران و ترکمنستان است؛ این کشورها علاوه بر اینکه با ملت افغانستان همسایه گی دارند بل مشترکات دینی و زبانی هم دارند، طی سال‌های اخیر بنابر بعضی مشکلات تخنیکي پیش آمده خدمات برق رسانی از این کشورها به افغانستان دچار سکتگی گردیده چهار ماه تمام است مردم ده ولایت به شمول ولایت کابل درد و رنج بی برقی اوزبیکستان را می‌کشند. در سال‌های گذشته نیز کشور ترکمنستان نسبت مشکلات فنی صادرات گاز را به کشور ما توقف می‌داد، روی این ملحوظ در این روزها نرخ گاز در بازارهای کشور از جمله شهر کابل بلند رفته است، برای وضاحت بیشتر موضوع گزارشگر روز نامه ملی انیس با چند تن از هموطنان ما مصاحبه‌ای را انجام داده که خدمت خوانندگان گرامی تقدیم می‌گردد.



نرخ گاز را چنین بیان کرد: قبلاً نرخ گاز بود ۷۵ افغانی و در این سه روز یک بار نرخ گاز بلند رفت تا ۸۲ افغانی به فروش می‌رسد. ایشان نیز بندش راه‌ها را علت افزایش قیمت گاز عنوان کرده و خاطر

کاز و نفت خویش را پاک کاری عنوان می‌کرد اما حالا فقط قیمت شدن نرخ گاز را بندش راه عنوان می‌کنند. ذکر الله که در مسیر مکروریان سوم گاز فروشی سیار دارد علت بلند رفتن

محمدرضا گازفروش در ساحه مکروریان سوم راجع به بلند رفتن نرخ گاز گفت:

یک هفته قبل فی کیلوگاز را از شرکت خریداری می‌کردیم به طور عمده ۶۸ افغانی و فروش ما ۷۰ افغانی اما از سه روز به این طرف یک بار نرخ قیمت گاز به ۸۰ افغانی رسیده است از وی پرسیدم که دلیل بلند رفتن نرخ گاز چه است گفت: دلیل آن را شرکت‌ها به مردم نمی‌گویند اما مردم می‌گویند علت قیمت شدن گاز بندش راه‌های سالنگ گفته شده است اما اصل موضوع معلوم نیست. در سال‌های گذشته هم در ایام زمستان یک بار نرخ گاز تا صد افغانی هم می‌رسید در آن وقت کشور ترکمنستان همه ساله چاه

جهان ورزش

اسلحه مخفی برای عضله‌سازی بدن

ماستر سپورت محمد یعقوب

تمرین دوره مینی‌کات را، برخی از اساتید ورزش از آن به نام، اسلحه مخفی برای عضله سازی خالص یاد کرده اند. این تمرین شامل دوره های کوتاه مدت با رژیم غذایی و برنامه ورزشی خاص برای کاهش سریع چربی در بدن سازان می‌باشد. در این قسمت شما را با تمرین دوره مینی‌کات آشنا می‌کنیم.

دوره مینی کات یکی از روش‌های سرعتی برای کاهش حداکثری چربی است، برخی از ورزشکاران نگران هستند که کاهش زود هنگام وزن در دوره مینی کات ممکن است، منجر به از دست دادن بافت‌های عضلانی شود، ولی بر اساس تحقیقات انجام شده اگر به درستی همه نکات تمرین مینی‌کات را رعایت کنید، هیچ بافت عضلانی‌ای از دست نخواهد داد.

تمرین دوره مینی‌کات به منظور آماده سازی برای رقابت نیست، بلکه دوره‌ای است که بدن را در شرایط مناسب برای عضله سازی قرار می‌دهد و با کاهش رشد چربی به عضله، باعث بهبود ظاهر کلی بدن می‌شود، و محرکی برای تغییر در تسریع روند پیشرفت بدن است.

تمرین دوره مینی‌کات چیست؟

دوره مینی‌کات بخش رژیمی کوتاه مدت ولی شدید است، که برای افزایش چربی‌سوزی با سرعت بالاتر طراحی شده است. به عنوان مثال یک دوره مینی‌کات ۲ - ۶ هفته‌ای (به طور میانگین ۳ هفته) جایگزین برنامه ۱۵ - ۲۰ هفته‌ای می‌شود و در این برنامه سرعت چربی‌سوزی افزایش پیدا می‌کند و هدف از آن رسیدن به حداکثر چربی‌سوزی ممکن با حفظ بافت عضلانی است که منجر به رشد عضلات در بلند مدت خواهد شد.

در دوره‌های مینی‌کات می‌تواند ۱۲ - ۱۵ درصد چربی بدن را سوزاند. به طوری که بافت عضلانی حفظ شود. برخلاف باور رایج که می‌گویند: دوره مینی‌کات دوره



عضله سوز نیست بلکه یک دوره عضله ساز همراه با چربی سوزی حداکثر متناسب با ظرفیت عضلات است و به شما این امکان را می‌دهد تا عضله بیشتری بسازید.

تمرین دوره مینی‌کات در پژوهش‌ها، نیز منعکس شده است که شرکت کنندگان در برنامه تمرینی ۲ هفته‌ای بدون رژیم غذایی با چربی سوزی بسیار شدید، هیچ بافت عضلانی را از دست نداده اند و در عوض ۳۷/۵ درصد کاهش کالوری داشته اند.

پژوهش دیگری نشان داده، ورزشکارانی که به مدت ۴ هفته با رژیم غذایی پر پروتئین تمرین می‌کنند، ۲۴ درصد کاهش کالوری داشته اند که برابر با حدود ۱/۲۵ پوند از دست دادن چربی در هفته است. بدون این که هیچ تأثیر منفی بر بافت عضلانی، شدت تمرینات یا سطح هورمونی بدن بگذارد.

ویژگی های تمرین دوره مینی‌کات‌ها: کاهش چربی شدید و کوتاه مدت، استراتژی قوی برای افزایش عضله، راهبردی بلند مدتی و شفاف که امکان عضله سازی بیشتر را فراهم می‌کند. سرعت کاهش وزن در مینی‌کات‌ها.

در این قسمت می‌خواهیم به پرسشی که چرا به تمرین دوره مینی‌کات‌ها نیاز داریم؛ می‌پردازیم: در طول برنامه عضله سازی برای وزن گیری باید میزان دریافت کالوری خود را چند برابر کنید و در صورتی که رژیم غذایی را به درستی رعایت کنید، بیشتر وزن اضافه شده به بدن مربوط به رشد عضلات می‌شود، ولی در این بین به صورت اجتناب ناپذیری بخشی از این وزن تبدیل به چربی خواهد شد و مشکل اصلی برای بدن سازان در این است که به مرور زمان درصد چربی نسبت به عضله افزایش پیدا خواهد کرد. صفحه ۷

صحت و زندگی

فواید شیر مادر برای نوزاد و مادر

داکتر گل رحمن طاهری

- ۱- تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک.
- ۲- برآوردن نیازهای احساسی کودک.
- ۳- تغذیه کامل و غنی برای کودک بدون نیاز به افزودنی.
- ۴- کاهش سرطان پستان در مادر.
- ۵- کاهش سرطان پستان در نوزادان دختر در آینده.
- ۶- ارتباط شیر مادر و افزایش هوش.
- ۷- اطفال تغذیه شونده با شیر مادر تکامل حرکتی بهتری دارند.
- ۸- همیشه در دسترس می باشد.
- ۹- رایگان است.



- ۱۰- شیر مادر باعث تکامل سیستم دفاعی کودک شده و همچنین حاوی آنتی بادی می باشد.
- ۱۱- شیر مادر نسبت به بقیه شیرها قابل هضم تر است.
- ۱۲- مکیدن باعث می شود رحم مادر زودتر به شکل و اندازه اول برگردد.
- ۱۳- مکیدن زود هنگام کودک از خونریزی بعد از زایمان جلوگیری می کند.
- ۱۴- شیردهی باعث کاهش وزن مادر بعد از زایمان می شود.
- ۱۵- شیر مادر خطر دیابت (مرض شکر) در کودک را کاهش می دهد.
- ۱۶- شیردهی نیاز به انسولین در مادران دیابتی را کاهش می دهد.
- ۱۷- شیردهی ریسک کانسر تخمدان در مادر را کاهش می دهد.
- ۱۸- شیردهی ریسک کانسراوندومتر در مادر را کاهش می دهد.
- ۱۹- شیر مادر ریسک الرژی را در کودک کاهش می دهد.
- ۲۰- شیر مادر ریسک استماریا در کودک کاهش می دهد.
- ۲۱- شیر مادر ریسک التهاب گوش را در کودک کاهش می دهد.
- ۲۲- شیر مادر ریسک مرگ ناگهانی را در کودک کاهش می دهد.
- ۲۳- شیر مادر کودک را در مقابل اسهال حفظ می کند.
- ۲۴- شیر مادر کودک را در مقابل مننژیت باکتریال حفظ می کند.
- ۲۵- شیر مادر کودک را در مقابل عفونت تنفسی حفظ می کند.
- ۲۶- شیر مادر ریسک کانسر در دوران کودکی را کاهش می دهد.
- ۲۷- شیر مادر ریسک آرتریت روماتوئید را در کودک کاهش می دهد.
- ۲۸- شیر مادر چانس ابتلا به هوچکین (یک نوع بیماری وخیم غده لمفاوی) را کاهش می دهد.
- ۲۹- شیر مادر کودک را در مقابل ضایعات و نقص بینایی حفظ می کند.
- ۳۰- شیر مادر چانس پوکی استخوان را کاهش می دهد.
- ۳۱- شیر مادر به تکامل سیستم هضمی کمک می کند.
- ۳۲- شیر مادر چانس چاقی در آینده را کاهش می دهد.
- ۳۳- مشکلات قلبی عروقی در زمان تغذیه با شیر مادر کمتر است.
- ۳۴- شیر مادر چانس ابتلا به کولیت زخم شونده روده را کاهش می دهد.
- ۳۵- شیر مادر کودک را در مقابل اتان تنفسی هموفیلوس حفظ می کند.

باغچه شعر، ادب و هنر

پستو ضمیرونه

استاد اجمل بنگلی

پستو

لري؛ خو جوړښت يې يوشی دی. په مطلقه بڼه کې چې فعل يواځې وي؛ (مې، دې، يې او مو) د فعل منځ ته يا د مطلقیت د وروستاري يا مخکې او د فعل د ولې (رېښې) ترمنځ راځي: ومې وليد. ومې خوړ، را يې ولم. کې دې ناه، پا يې څوم. را مې ووست. پورې دې ايست.

په کمزور ضميرونو سربېره چې (خو، به، هم او نه) وي او جمله پر فعل سربېره نور توکي هم راوغاري؛ نو دا توکي د (مې، دې، يې او مو) کمزورو ضميرونو غوندې په خجن ټوک (جز) پسې جوخت راځي او ترتيب يې په دې ډول وي: -ليکنه خو به يې ونه کورم. -ليکنه به يې هم وکورم. په ځانته مطلق فعل کې يې هم دا ترتيب دی: وخو مې نه ليد، وخو به يې نه وينم. رابه يې هم ولم، پا خو به مې نه څوې، پورې خو دې نه ايست، کې خو به يې نه نوې، و به دې نه خوري؟ را خو به دې نه کارې، بو خو دې نه څي؟ په استمراري بڼه کې کمزوري ضميرونه او (خو، به، هم او نه) په فعل پسې جوخت وروسته راځي: وينم يې، ترم به دې، سوڅوم خو دې نه، پاڅوم به دې هم، کښولې خو مو نه، خورلې خو مې نه، خورم خو دې نه. نو په جمله کې (مې، دې، يې او مو) کمزوري ضميرونه تر خجن (د فشار تر څښتن) جز وروسته راځي او په مطلق فعل کې چې ځانته وي، د فعل منځ ته غورځي او په ځانته استمراري فعل کې جوخت وروسته راځي.

دوېره په يوه جمله کې نه وي. دوه چې راشي؛ نو په ترتيب سره لومړی د لومړي شخص، بيا د دويم او بيا د درېيم شخص کمزوري ضمير وي. مثلا لاندې په لومړي جمله کې د لومړي او دويم شخص دوه کمزوري ضميرونه، په دويمه کې د لومړي او درېيم وکړي او په درېيمه کې د دويم او درېيم وکړي کمزوري ضميرونه غبرک راغلي دي، چې اوډون (ترتیب) يې داسې دی: -پلار مې دې وليد: ستا پلار مې وليد يا زما پلار دې وليد، دواړه ماناوې لري؛ خو په جوړښت کې يې توپير نه راځي. -پلار مې يې وليد: دا هم د تېر غوندي دوه ماناوې لري، زما پلار يې وليد يا د هغه پلار مې وليد؛ خو جوړښت يې نه بدلېږي. -پلار دې يې وليد: دا هم دوه ماناوې

(مو) په جمله کې تر خجن (فشاري) ټوک-چې غښتلی فشار لري- جوخت وروسته راځي: - شاعر مې وليد. په پاسني بېلگه کې د جملې زورور فشار پر (شاعر) دی؛ ځکه (مې) تر شاعر جوخت وروسته راغلی دی. د ساده کلمې (شاعر) پر ځای چې په جمله کې ترکیب يا نوميزه فقره وي او فشار پرې راغلی وي، کمزوري ضميرونه په دې پسې راځي: ليکوال او شاعر رابندر نات ټاکور مې وليد. په دې جمله کې د (شاعر) ځای (ليکوال او شاعر رابندر نات ټاکور) نيولې دی او کمزوري ضمير وروسته راغلی دی. مې، دې، يې او مو کمزوري ضميرونه غبرک يا دوه هم راتلای شي؛ خو

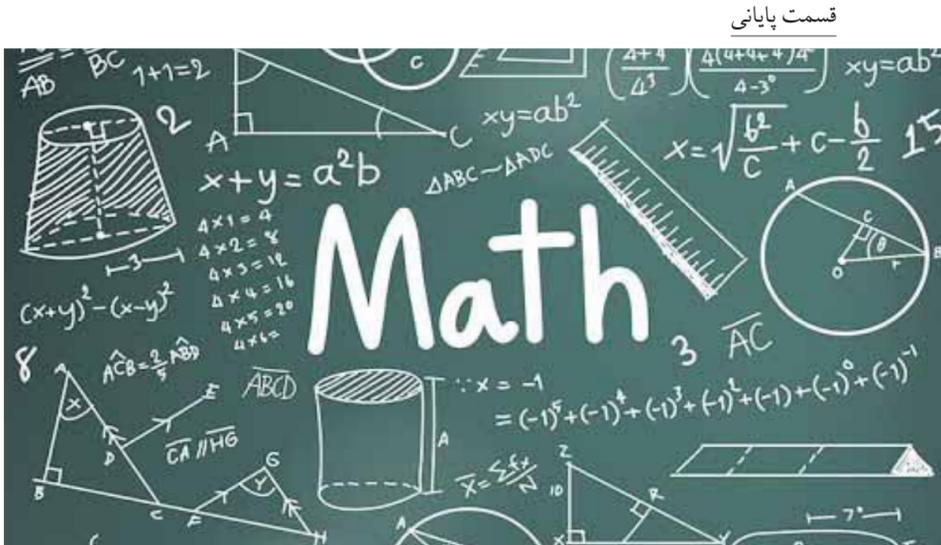
وروستی برخه
د غښتلیو او کمزورو ملکي نومخرو ترمنځ هم دا توپير شته دی: - زما کور سوځي. - زما کور سوځي. پلوي نومخري (را، در، ور) هم دا توپير پېښوي، چې که پر ضمير فشار نه وي، پکار ده، چې له اوستريل سره (را، در، ور) وکارېږي. د کومې مخابراتي شبکې اعلان دی، چې سمه بڼه يې داسې ده: - په هر ځای کې له تاسو سره دی. - هر ځای در سره دی. د کمزوري ملکي او کله (اشتراکي) ضمير ترمنځ هم توپير شته دی، چې که فشار و، اشتراکي او چې نه وي، کمزوري ملکي ضمير کارېږي: - خپل کار دې کوه. کار دې کوه. په لومړي بېلگه کې پر (خپل) فشار دی او په دويم بېلگه کې پر (کار) فشار دی، چې د پاسني او لاندني جملې ترمنځ يې مانيز توپير راوستی دی. د ضميرونو ترمنځ دې توپير ته څيرمن ليکوال څير وي، ځکه چې اختلاط يې مانيز زبان لري او ليک مصنوعي کوي. په داستاني ادب کې-چې طبيعي ژبه حتمي ده- دې توپير ته کتل پکار دي. د کمزورو او غښتليو ضميرونو کارونه پر همدې موخوت او فشار ولاړه ده، چې توپير يې ډېر سخت کار نه دی. بل د کمزورو ضميرونو د ځای (موقعيت) خبره ده، چې ځينې ليکوال ورسره ستونزه لري. کمزوري ضميرونه (مې، دې، يې او

دکمکیانو انیس - انیس کودک

دلهره برخی کودکان از مضمون ریاضی

کوهکن

باید خیلی زود اضطراب کودک خود را تشخیص دهند تا در آینده دچار مشکل نشوند، حال اینجابر این شدیم چند نمونه از علائم اضطراب کودک را برای شما بازگو کنیم تا با دیدن هر یک از این علائم، هر چه زودتر برای درمان آن اقدام کنید: علاقه نداشتن به حضور در صنف و ترک آن به مقصد خانه. همیشه قبل یا بعد از پاسخ دادن به مسائل ریاضی و امتحان استرس زیادی دارد. کودک احساس درماندگی می کند و اعتماد به نفس خود را از دست داده و ترس از اینکه مسائل را اشتباه بگیرد، عذابش می دهد. داشتن حالت تهوع، ضربان قلب بالا، تنفس نامنظم، احساس آشوب در معده و جویدن ناخن از برای حل کردن مسائل ریاضی ناامید است و ترس از عدم موفقیت دارد. در حل کردن مسائل نمی داند باید سوال را از کجا شروع کند و چگونه به جواب درست برسد و ترس از اینکه هرگز به جواب درست دست پیدا می کند یا نه دارد. بسیاری از افراد موفق و مشهور در دوران کودکی خود نیز اضطراب مضمون ریاضی را تجربه کرده اند. پس این دلهره از مضمون ریاضی نباید به شما و کودک تان غلبه کند و باعث پس رفت شما شود.



والدین باید این موضوع را جدی بگیرند و ترس از مضمون ریاضی در فرزندشان را درمان کنند و انجام ندادن این کار باعث می شود، کودک به درس ریاضی و مکتب علاقه ای نداشته باشد، وقتی جواب درست یک مسئله را می داند از جواب دادن به آن خودداری کند و حتی مسئله های ریاضی را به عمد اشتباه حل کند. همچنین عوامل ژنتیکی نیز می تواند در این مورد تأثیرگذار باشد. از عوامل تشدید این استرس نیز می توان به تجربه های بد در حل کردن مسائل و یادگیری اشاره کرد. پس نقطه شروع ترس از مضمون ریاضی کجاست؟ سن ۳ تا ۷ سال برای جلوگیری از اضطراب ریاضی بسیار اهمیت دارد و

قسمت پایانی

دلهره از مضمون ریاضی یک احساس شدید ناراحتی است، که بعضی از کودکان به آن دچار هستند. علل و عوامل مختلفی وجود دارد، ولی محققان علت اصلی آن را در دوران کودکی بیان کرده اند. زیرا پدر و مادر کودک در دوران کودکی آموزش بازی به کودک را نداده اند. کودکان اغلباً زمانی که باید یک مسئله ریاضی حل کنند و یا وقتی خود را با دوستان و هم صنفی هایش مقایسه می کنند، این احساس ترس و استرس به سراغ شان می آید. از نشانه های استرس ریاضی در کودکان می توان به احساس تپش قلب، دلهره، تنفس نامنظم و اضطراب شدید اشاره کرد.

برای جلوگیری از ...

وی گفت: همه ساله در زمستان‌ها نرخ مواد سوخت بلند می‌رود دلیل آن دقیق معلوم نمی‌شود. رسانه‌ها هم در این راستا نشرات ندارند. وظیفه رسانه‌ها است تا قیمت بلند رقتن مواد سوخت از جمله گاز مایع را باید به مردم اطلاع رسانی نمایند، سال‌های گذشته نیز یک بار نرخ گاز به صد افغانی و یا بالاتر از آن رسید، علت آن رارسانه‌ها قطع صادرات گاز از سوی کشورهای صادرکننده عنوان می‌کردند، پیشنهاد ما منحبث یک شهروند به امارت اسلامی این است که تمام کشور از سوی امارت اسلامی تأمین امنیت شده و رهبری می‌شود، زمینه استخراج معادن فراهم شده است در قدم اول باید چاه‌های نفت و گاز باید به شرکت‌های بین المللی و داخلی به داوطلبی داده شود. در محلاتی که چاه‌های گاز موجود است تصفیه خانه‌ها اعمار شود و همچنان بند های برق نیز اعمار شوند تا در ظرف ده سال آینده ملت افغانستان زیرچتر امارت اسلامی خود کفا شود و از این محتاجی برق، گاز و سایر مواد سوخت ملت نجات پیدا کند.

وی افزود: این وظیفه مهم را امارت اسلامی افغانستان به کمک سرمایه‌داران کشور انجام دهد در گام نخست اعمار بندهای برق و ساخت تصفیه‌خانه‌های نفتی در شمال کشور، چون چاه‌های نفت و گاز در آن ولایتها موجود است . اگر این دو وظیفه هم انجام شود به یقین دیگر ملت افغانستان از قطار کشورهای فقیررها خواهد شد. به امید آن روزی خواهیم بود تا از این رنج بی برقی رهایی یابیم.

مشکل همه بدن‌سازان اینجاست که چرا وقتی بافت عضلانی آنها بالاتر می‌رود، رشد عضلانی کمتر می‌شود و به جای این که بدن‌شان عضلانی تر دیده شود، چاق تر دیده می‌شود. مینی کاتها این مشکل بدنسازان را حل میکنند، این دوره‌های

بازداشت و برکنار...

در آنجا انجام شد که معلومات من همین است که تا اکنون ۳۰۰ نفر از آن اداره منفک، بازداشت و به زندان رفتند، بخاطریکه در آن بخش فساد داشتند.» وی می‌افزاید که تا اکنون مشکل فنی در این ریاست از میان برداشته نشده، از همین‌رو صدور پاسپورت متوقف است. در همین حال، باشنده گان کابل می‌گویند که داشتن پاسپورت حق هر شهروند است و امارت اسلامی باید روند توزیع پاسپورت را از سر بگیرد. آنان ادعا دارند که پاسپورت در برابر پول‌های هنگفت به مردم توزیع میشود. احمد زاهد، یک باشنده کابل، می‌گوید: «من خودم مدت شش ماه می‌شود که در ریاست پاسپورت ثبت نام کردیم فورم آنلاین را بدست آوردیم ولی متأسفانه هیچ گونه تماسی یا فورمی که باید بگیریم و به دور نهایی برویم، دریافت نکردیم.»

احمد راشد، باشنده کابل، میگوید: «خواهش ما همین است که در تمام ولایات و در مرکز افغانستان پاسپورت باید باز شود.»

نور الله پتمن، سخنگوی ریاست پاسپورت، گفت: «تمامی بخش‌های تکنیکی دارند کار میکنند تلاش جریان دارد تا چالشهای موجود حل شود تا بعد از آن ما روند توزیع پاسپورت را آغاز کنیم. »

نزدیک به ۵ ماه از بسته شدن ریاست پاسپورت می‌گذرد و تا کنون جزییات در باره مشکل فنی که همواره مطرح شده است، در دست نیست؛ اما این ریاست بر بنیاد تایید کمیسیون طبی برای بیماران، پاسپورت میدهد.

امارت اسلامی مصمم ...

و نیاز به توجه خاص در زمینه مسایل اجتماعی، اقتصادی، تعلیمی و دیگر بخشها دارد.

مولوی عبدالسلام حنفی، خاطر نشان کرده است که مردم بدخشان با اخوت و برادری زندگی میکنند و آنرا قابل

کوتاه مدت با شدت بالا به سرعت امکان چربی سوزی رافراهم میکند.

تمرین دوره‌های مینی کات حساسیت بدن به انسولین را افزایش داده و در نتیجه افزایش عضله سازی خواهید داشت. ضمن این که کاهش درصد چربی بدن باعث میشود که انرژی بدن به جای ساخت چربی، روی ساخت عضله متمرکز شود.

در طول دوره مینی کات به قدری درصد چربی کم می‌شود که عضله حفظ شد. حدود ۱۲ درصد چربی در طول دوره از دست می‌رود تا به بافت خالص عضلانی برسید. ریسک تحلیل رفتن عضله در برنامه های بلند مدت که سطح چربی بدن شدیداً افت می‌کند، بوجود میآید ولی به دلیل کوتاه مدت بودن مینی کات‌ها احتمالش غیر ممکن خواهد بود.

سرعت کاهش وزن در دوره های مینی کات به درصد چربی بدن شما بستگی دارد، هر چه درصد چربی بالاتری داشته باشید، سریعتر وزن کم می‌کنید.

در دوره مینی کات قرار نیست تمرینات سرعتی با تکرار انجام دهید، حفظ تمرینات مقاومتی در دوره مینی کات حیاتی است و برای چربی سوزی باید از برنامه غذایی مناسب استفاده کنید.

برای سودمند بودن تمرین دوره مینی کات حداقل ۲ هفته زمان لازم است. از سویی دیگر دوره چربی سوزی بیش از ۶ هفته هم ریسک عضله سوزی را بالا میبرد. اغلب افراد در عمل تمرینی دوره مینی کات، ۳ هفتهای را مناسب می‌دانند.

از آنجا که تمرین دوره مینی کات کوتاه است ، پیشرفت در تمرینات مینی کات باید به صورت تدریجی باشد. مثلاً هر بار تعداد حرکات را بیشتر کنید. یا یک ست بیشتر از هفته قبل تمرین کنید یا کمی تعداد ستها را بیشتر کنید.

تحسین دانست.

وی همچنان افزوده است که امارت اسلامی مصمم به خدمت‌رسانی و حل مشکلات مردم افغانستان در تمام عرصهها است و مسئولان نظام اسلامی در این راستا تمام تلاش‌های شان را به کار خواهند گرفت.

در یک سال گذشته...

داخلی و خارجی در وزارت اقتصاد ثبت میباشد که شش صدو یازده نهاد آن در سال ۲۰۲۲ فعالیت داشتند.»

از سویی هم، آقای حبیب می‌گوید که تمامی برنامه این سازمانها طبق اصول و مقررات این وزارت به پیش میرود.

در همین حال، آگاهان اقتصادی با توجه به وضعیت کنونی می‌گویند که فعالیت سازمان‌های غیردولتی با همکاری سازمان‌های بین المللی برای فقرزدایی موثر است و از امارت اسلامی می‌خواهند تا تسهیلات بیشتری را برای فعالیت این موسسات در کشور فراهم کنند.

عبدالنصیر رشتیا، عضو سکتور خصوصی، گفت: «هفتاد وهشت درصد مردم افغانستان بیکار هستند و حضور موسسات غیردولتی در شرایط فعلی خیلی با اهمیت است.»

با این حال، مسوولان وزارت اقتصاد با تأکید بر گسترش فعالیت‌های موسسات غیردولتی در چوکات قانون میگویند که در یک سال گذشته، نزدیک به ۵۰۰ سازمان غیردولتی جدید ثبت و راجستر این وزارت شده است.

رییس جدید آژانس...

وی ابراز امیدواری کرد که با مقرر شدن رییس جدید، در کار آژانس باختر بیشتر از پیش بهبود به عمل بیاید.

همچنان عبدالواحد ریان رییس پیشین آژانس اطلاعاتی باختر، که اکنون به حیث رییس منابع بشری وزارت اطلاعات و فرهنگ مقرر شده است؛ خاطر نشان کرد که مولوی ضیا الحق حقمل رییس جدید آژانس باختر، به اساس پیشنهاد وزارت اطلاعات و فرهنگ و منظوری ریاست الوزراً مقرر

زمور گاوندیان...

په ژوره توکه څېړنې وشي ترڅو د پېښې د رامنځ ته کېدو اصلي جرري راوسپړل شي. ځکه له واقعيت او اسنادو پرته دتورونو لگول به د دواړو هېوادو اړيکې زيانمنې کړي ښه به وي زمور گاوندیان د اسلامي امارت په سوله ییز دریخ پوهه شي او ددې هڅه ونه کړي چې د اسلامي امارت له پاره د خپلو کتو د خونديتوب له پاره په اسلامي امارت تورونه ولگوي او د نړیوالو په زهنونو کې د اسلامي امارت له بی باوري او ستونزې رامنځ ته او د خان له پاره غوښنه برخه ترلاسه کړي.

ښه به وي چې پاکستان دا مهال د خپلو ستونزو د هوارې له پاره کار وکړي ترڅو هغه ستونزې چې دا مهال د پاکستان اولس ورسره مخامخ دي د حل لار ورته ولټوي. نه دا چې د اسلامي امارت له پاره کله د پاکستان څخه او کله د ملګرو ملتونو د غونډو پر مهال داسې څرګندوني وکړې چې د ستونزو د راپیدا کېدو لامل وګرځي. اوس ددې وخت رارسېدلی چې افغانان د خپلو ستونزو په هوارې بوخت پاتې شي او د نړیوالو سره د ښو اړیکو د رامنځ ته کېدو له پاره خپله غېږ پرانیستي پرېږدي.

داډه یو چې د هري ورځي په تیریدو سره به د اسلامي امارت مسولین په راپاتې شویو ستونزو برلاسي پیدا کړي او ډېر ژر به د نړیوالو سره د متقابلو اړیکو پیوند رامنځ ته او هغه کسان به مختورن پاتي شي کوم چې د اسلامي امارت په وړاندې د دوه مخي سیاست څخه کار اخلي.

نقش رسانه‌ها...

در حل مشکلات افراد جامعه کار ساز باشند. به این ترتیب رسانه‌ها می‌توانند در میان افراد جامعه برای خود جا باز

شده است و برای وی در امور مربوط آروزی موفقیت های بی پایان کرد.

در اخیر این مراسم، رییس جدید آژانس اطلاعاتی باختر، از اعتماد رهبری امارت اسلامی و وزارت اطلاعات و فرهنگ، به خاطر مقرری اش در این پست سپاسگزاری کرد.

وی وعده سپرد که در همکاری و هماهنگی با مسئولان و کارمندان آژانس باختر د بهبود و پیشرفت این اداره و تقویت کار مسلکی، از هیچ گونه تلاش دریغ نخواهد کرد.

پروپز مشرف د یوې...

کې مېشته شوه. ده د کراچۍ په سنت پاتریک ښوونځي کې له لومړنیو زده کړو وروسته په کراچۍ کې د پاکستان په پوځي اکاډمسي کې زده کړې وکړې. په ۱۹۶۴ کې له اکاډیمۍ تر فراغت وروسته په پوځ کې شامل شو.

پر امریکا د سپټمبر د یوولسمې حمله داسې وخت وشوه، چې مشرف په واک کې و. مشرف په ۲۰۰۱ کې په نیویارک او واشنگټن کې د سپټمبر د یوولسمې نېټې له بریدونو وروسته د امریکا متحد شو.

په خوارخواکی اخته...

نوموړی په کورنیو غږ کوي چې په خوارخواکی اخته ماشومانو ته دي په ټاکلي وخت د نورو واکسینونو تر څنګ، د پولیو ضد واکسین تطبیق کړي، تر څو له تل پاتې معلولیت څخه خوندي پاتې شي.

ښاغلي ایوب زیاته کړه: “د پولیو ناروغي درملنه نلري او د خلاصون تر ټولو غوره او آسانه لار یې له پنځو کالو څخه کم عمره ماشومانو ته د دوه څاڅکو واکسین تطبیق دی.”

بل لسوري ته د عامې روغتیا وزارت مسوولین وايي چې په ټول هېواد کې ۱.۱ میلیونه ماشومان په شدیدې خوارخواکی او ۲.۲ میلیونه ماشومان په منځنۍ خوارخواکی اخته دي.

د عامې روغتیا وزارت ویاند، ډاکټر شرافت زمان امرخېل، د ماشومانو د خوارخواکۍ د مخنیوي په اړه ویلي:

کنند و اعتبار خود را بیشتر سازند. در حقیقت میتوان گفت که، رسانه‌ها حیثیت پل ارتباطی را میان دولت و افراد جامعه دارند. آنها در رساندن صدای مردم بگوش مقامات بلند پایه نقش کلیدی را بازی می کنند و دولت مردان را متوجه مسئولیت های شان میسازند تا به مشکلات مردم رسیدگی صورت گیرد.ازاین رو، گفته می‌توانیم هیچ ملتی نمیتواند بدون دسترسی به اطلاعات به آگاهی برسد، رساندن اطلاعات و دادن آگاهی به مردم در شرایط کنونی بدون فعالیت و موجودیت رسانه‌ها در هر جامعه و کشوری امکان پذیر نیست، بنابراین، گفته می‌توانیم نقش رسانه‌ها در شناساندن تاریخ، تمدن و فرهنگ ملت‌ها به هم خیلی‌ها مهم است و نمی‌توان نقش رسانه ها را نادیده گرفت. از این رو، نیاز است زمینه خوبی برای تداوم فعالیت رسانه‌ها در کشور مساعد باشد تا رسانه‌ها بتوانند بدون کم و کاست به نشرات خود ادامه دهند.

یک نکته را نباید نا گفته گذاشت این رسانه‌ها اند که می‌توانند دست آوردها و موفقیت‌های یک دولت را در عرصه های گوناگون به مردم آن بیان کنند.هرچند امروز رسانه‌ها نسبت به گذشته محدود به رسانه های نوشتاری، دیداری و شنیداری نمی‌شوند، بل شامل رسانه‌های اجتماعی و صفحات مجازی مانند، فیسبوک، تویتر، یوتوب، رسانه‌های آنلاین مانند سایتهای خبری و وبلاگ نویسی می‌گردد که بسیاری نیز می‌توانند از این طریق در باره وقایع روز سایر مسائل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی معلومات بدست آرند. یگانه راز موفقیت يك رسانه‌خبری در این است که دستاندرکاران این رسانه خبری آشنایی کامل به اخلاق

“ موږ د خوارخواکو ماشومانو د درملني لپاره ۸۰۰ نوي سايټونه رامنځته کړي، او اوس زمور د فعالو سايټونو شمېر ۲۰۰۰ ته رسېږي چې دغو ماشومانو ته د درملني او خوراکي توکو د ویش خدمات وړاندې کوي.”

د یادونې وړ ده چې پدې وروستيو کې د بشري مرستو د همغږۍ لپاره د ملګرو ملتونو دفتر، په افغانستان کې د خوارخواکو ماشومانو د شمېر د زیاتوالي په اړه یو راپور خپور کړی.

روغتیا پلان پدې باور دي چې که چېرې په خوارخواکی اخته ماشومانو ته په ټاکلي وخت روغتیايي خدمتونه او واکسینونه ونه رسېږي، ښايي د بېلابېلو ناروغیو د خپرېدو تر څنګ، د پولیو د مثبتو پېښو په شمېر کې زیاتوالی راشي.

د سړي هوا له امله...

«په کیان والسوالۍ کې ډېر سخت ژمی راغلی دی، دلته حالات داسي دي چې هېڅ بې تصور نه کېده، دلته سپین ږيري، زنانه، ماشومان په سخت سینه او بغل اخته شوي دي، درمل نهشته. د همدغه سینه او بغل له امله ډېر خلک موږ له لاسه ورکوو، شپه او ورځ چې موږ کورو په ټوله ولسوالۍ له شپږو نه تر لسو پورې کسان مړه کېږي، ماشوم مړ ده، زنانه مړه ده، سپین ږیری مړ ده.» دوی بېړنیو بشري مرستو ته اړتیا لري.

خو طبیعي پېښو ته د رسېدو په چارو کې د دولت وزارت دا ادعاوې ردوي او وايي، دوی پکتیکا کې د سړي هوا له امله د مړینې موارد نهلري. د دغه وزارت ویاند شفیع الله رحيمي وویل: «په پکتیکا کې موږ ژمني تلفات نهلرو او د ۱۰۰۰ نه زیات کورونه مو تر اوسه پورې ورته جوړ کړي دي او د نورو کورونو د جوړېدو چارې هم روانې دي.»

د پکتیکا کیان او برمل هغه ولسوالۍ دي چې د تېر ۲۰۲۲ کال د جون د میاشتې زلزلي سختې وځپلې او خلکو ته یې د ځاني تلفاتو تر څنګ پراخ مالي زیانونه هم واولړ.

خبرنگاری داشته باشند.

جان هیرسی یکی از معروف ترین روزنامه نگار و رومان نویس، راجع به مسؤلیت يك روزنامه‌نگار این گو نه ابراز نظر می‌کند. « روزنامه‌نگار باید وقایع آن گونه که است بدست نشر بسپارد، نه این که چیزی را از خود بدان علاوه نمایند» .

انجمن روزنامه‌نگاران اصول اخلاقی را در آیین روزنامه‌نگاری این گو نه بیان می‌کنند.

۱- جستجوی حقایق : خبرنگاران باید در جمع‌آوری، تحلیل گزارش و اطلاعات صادق و بی طرف باشند .

۲- به حداقل رسانیدن آسیب و زبان: خبرنگاران اصولی با منابع، موضوعات و همکاران به‌عنوان داشته‌های انسانی برخورد نمایند.

۳- استقلال عمل: خبرنگاران باید از هرگونه الزامات و دلبستگی های دیگر، به جزاین که دانستن حق مردم است، آزاد باشند.

۴- مسؤل و پاسخگو بودن: خبرنگاران در برابر خواننده‌گان، بیننده گان، شنونده گان و همدیگر مسؤلیت دارند.

ظاهراً پابند بودن به چنین اصولی خیلی‌ها ساده و آسان به نظر میرسد ولی اکثراً دیده شده برخورد خبرنگاران با چنین اصولی در تضاد بوده است.

یگانه مسؤلیت يك خبرنگار این است که وی همواره در جستجوی حقایق بوده و خدمت برای منافع عامه را معیار عمل خویش قرار دهد. هنر تصمیم خبر نگاری در آن است که دارای عواقب اخلاقی باشد ، اما نوع گزینش مطالب، لحن و صدای خبرنگار یکی از ظرافت های خبر نگاری شمرده می‌شود.

خود د کډوالو لپاره د ملګرو ملتونو عالي کمېشنرۍ (UNHCR) وایي، چې د پکتیکا کیان، برمل او سپېرې ولسوالیو کې يي شاوخوا ۲ زره ۳۰۰ کورنیو ته ژمني توکي رسولي دي.

دغې کمېشنرۍ د جمعې ورځې ناوخته په یو ټویټ کې ولیکل، چې یاده مرسته یې د دسمبر میاشتې په نیمايي کې دغو سیمو ته لېږلې ده.

د (UNHCR) په وینا، دوی د یادو مرستو ترڅنګ په دغو ولسوالیو کې اړمونو ته نقدي پېسې هم ورکړي، چې د ژمي لپاره پرې تاوده توکي وپېږي.

دا په داسې حال کې ده، چې طبیعي پېښو ته د رسېدو په چارو کې د دولت وزارت ویاند ښاغلي رحيمي ویلي، چې په افغانستان کې د ژمي د سړې هوا د خپې په پیل سره په تېرو درې اوونیو کې، یعنی د جدي له ۲۰مې تر اوسه په ټول هېواد کې ۱۷۶ کسان مړه او ۳۰ تنه نور ژوبل شوي دي.

نوموړي دغه شان ویلي و، چې د سختې واورې وړېدنې له امله ۱۲۰ کورونه نړېدلي او ۸۰ زره څاروي له منځه تللي دي.

باید از نیروهای...

که هیچ کس مالک اموال خود نبود. شاه‌راه‌ها مملو از دزد های رسمی بود. در شهر های بزرگ کشور بی‌امنی‌ها موج میزد.

اکنون که امنیت نسبت به هر زمان دیگر قابل اطمینان شده باید از نیروهای حافظ امنیت خود ستایش کرد و عقب آن‌ها ایستاد.

علمائو ته د تحصيلي...

اړه یې د لوړو زده کړو وزارت د دیني جامعاتو او تخصصاتو رییس مولوي اسدالله فرید او مسوولینو سره د دغې دورې د اسنادو ارزونې ازمویني ته د چمتووالي پر تخنیکي پروسو او مهمو فعالیتونو بحث وکړ.

حقاني زیاتوي: « یاده ازموینه به د یوې سترې ملي پروسې په توګه په ټول هېواد کې په منظم ډول واخیستل شي.»

اخبار جهان

هواپیمای جنگنده امریکا بالن تجسسی چینی را سرنگون کرد



طیاره های جت اف ۲۲ امریکا بالن تجسسی چینی را بر فراز آبها در سواحل کارولینای جنوبی سرنگون کرده است. لوید آستین وزیر دفاع امریکا گفته است که چین از این بالن برای تجسس از سایت های راهبردی در قاره امریکا استفاده می کرد. وزارت خارجه چین با ابراز تاسف گفته است این سفینه از مسیر اصلی خود منحرف شده است. اما یک مقام دفاعی امریکا به رویترز گفت بالن چینی بخشی از ناوگان بالن های تجسسی است که بیش از پنج قاره را جاسوسی کرده است و حضور این بالن را نقض فاحشی

توصیف کرده بودند. پس از ظاهر شدن این بالن در امریکا، آنتونی بلینکن، وزیر خارجه امریکا سفر خود به چین را به تعویق انداخت. پیش از این، پروازها در چندین میدانهای هوایی امریکا به حالت تعلیق درآمد و جت های نظامی امریکا اقدام به دور زدن در اطراف این بالن کردند.

انتقاد از واکنش ایران به گزارش اداره بین المللی انرژی اتمی

این تغییرات را بدون اطلاع قبلی به وجود آورده است. تاسیسات هسته ای فردو قادر است یورانیوم را تا ۶۰ درصد غنی بسازد. اما ایران ادعا می کند که یک مفتش اداره بین المللی انرژی اتمی به طور تصادفی تغییرات را به عنوان اعلام نشده علامت گذاری کرده است و این موضوع بعدا حل شد.

ایران، بریتانیا، فرانسه و جرمنی از پاسخ «نامناسب» ایران به گزارش اداره بین المللی انرژی اتمی انتقاد کردند. اعلامیه مشترک این چهار کشور پس از آن صادر شد که اداره بین المللی انرژی اتمی پس از آنکه تغییراتی را در تاسیسات هسته ای فردو مشاهده کرد، چهارشنبه گذشته هشدار داد که تهران

این تغییرات را بدون اطلاع قبلی به وجود آورده است. تاسیسات هسته ای فردو قادر است یورانیوم را تا ۶۰ درصد غنی بسازد. اما ایران ادعا می کند که یک مفتش اداره بین المللی انرژی اتمی به طور تصادفی تغییرات را به عنوان اعلام نشده علامت گذاری کرده است و این موضوع بعدا حل شد.

پرتگال، اوکراین نه دیو پارد ۲ تانکونه ورکوی



د پرتگال صدراعظم اعلام کری چي اوکراین نه به لیو پارد ۲ دوله جرمني تانکونه ورکوی. صدراعظم انتونیو کوستا د مرکزی افریقا جمهوریت ته له رواندو مخکی د دغو تانکونو د استولو په اړه وویل چي، پرتگال د خپلو غیرفعالو لیو پارد ۲ تانکونو د ترمیم لپاره د پرزو د پېرلو په اړه له جرمني سره د خبرو په حال کې دی.

د پرتگال صدراعظم اعلام کری چي اوکراین نه به لیو پارد ۲ دوله جرمني تانکونه ورکوی. صدراعظم انتونیو کوستا د مرکزی افریقا جمهوریت ته له رواندو مخکی د دغو تانکونو د استولو په اړه وویل چي، پرتگال د خپلو غیرفعالو لیو پارد ۲ تانکونو د ترمیم لپاره د پرزو د پېرلو په اړه له جرمني سره د خبرو په حال کې دی.

تعیین سقف جدیدی بر نفت روسیه



و ۴۵ دالر برای محصولات با کیفیت پایین تر - تعیین شده است. سویدن که ریاست دوره ای اتحادیه اروپا را بر عهده دارد، آن را «اتفاق مهمی به عنوان بخشی از پاسخ مستمر اتحادیه اروپا و شرکا به جنگ تجاویزکارانه روسیه علیه اوکراین» خواند. گروه جی-۷ و استرالیا از این سقف استقبال کرده و در بیانیه ای گفته است که در ماه مارچ سقف قیمت نفت خام روسیه را بازنگری خواهند کرد. کرملین این تصمیم را محکوم کرده و تأکید کرده که این اقدام «به عدم تعادل بیشتر بازارهای بین المللی انرژی منجر خواهد شد».

به ادامه فشارهای غرب بر مسکو، کشورهای عضو اتحادیه اروپا، گروه هفت اقتصاد بزرگ جهان (جی-۷) و استرالیا سقف جدیدی را بر قیمت فرآورده های نفتی روسیه تعیین کردند. به گفته مقامات، قیمت فرآورده های نفتی در دو سطح - ۱۰۰ دالر برای هر بیرل مواد نفتی گرانها از جمله دیزل

امریکا راکت های دوربرد به اوکراین ارسال می کند



وزارت دفاع امریکا بسته تسلیحاتی جدید به ارزش ۲.۲ میلیارد دالری این کشور به اوکراین شامل راکت های دوربرد با قدرت هدف گیری دقیق می باشد که برد حمله نیروهای اوکراینی علیه نیروهای روسی را تقریباً دو برابر می سازد. پت ریایدر، سخنگوی پنتاگون گفت که این بسته شامل راکت های با بم های قطر کوچک (GLSDB) است که از زمین پرتاب می شوند و می تواند مواضع و انبارهای روسیه را تا ۱۵۰ کیلومتری هدف قرار دهد. ریایدر افزود: «این به آنها (نیروهای اوکراینی) قابلیت دوربرد می دهد... و آنها را قادر می سازد تا در دفاع از کشورشان عملیات کنند

به ادامه فشارهای غرب بر مسکو، کشورهای عضو اتحادیه اروپا، گروه هفت اقتصاد بزرگ جهان (جی-۷) و استرالیا سقف جدیدی را بر قیمت فرآورده های نفتی روسیه تعیین کردند. به گفته مقامات، قیمت فرآورده های نفتی در دو سطح - ۱۰۰ دالر برای هر بیرل مواد نفتی گرانها از جمله دیزل

مناسب شأن فرد مؤمن نیست که اوراق حاوی کلمات مقدسی را به بی حرمتی بگذارد.



فابریکه «گندم کوبان هری» افتتاح شد

نورالدین عزیزی سرپرست وزارت صنعت و تجارت، فابریکه «گندم کوبان هری» را افتتاح کرد. بر اساس معلومات وزارت صنعت و تجارت به آژانس باختر؛ سرپرست وزارت صنعت و تجارت، ضمن افتتاح این فابریکه، از بخش های مختلف آن نیز دیدن کرد و از مالک این فابریکه به خاطر سرمایه گذاری در این بخش

پرویز مشرف له یوپی اوپدی ناروغی وروسته ومړ

د پاکستان پخوانی پوځي مشر، پرویز مشرف په دوېسې کې له اوپدی ناروغی وروسته د ۷۹ کلونو په عمر مړ شو.

د پاکستان پوځ پرون یکشنبه په اعلامیه کې د مشرف مړینه خواشینوونکې بللې او په دې اړه یې خواخوږي ښوولې ده. مشرف په ۱۹۹۹م کال کې د سپینې کودتا په نتیجه کې قدرت په لاس کې واخیست او له ۲۰۰۱



دو تن در پیوند به قاچاق دهها هزار دالر بازداشت شدند

دو تن در پیوند به قاچاق ۹۰ هزار دالر از سوی پولیس سرحدی، بازداشت شدند.

دفتر مطبوعاتی وزارت امور داخله دیروز با نشر خبرنامه یی نگاشته است: پولیس سرحدی از قاچاق نود هزار دالر امریکایی در ولسوالی سپین بولدک کندهار، جلوگیری کرد.

به گفته منبع، دو تن حین انتقال پول یاد شده از مربوطات بندر سپین بولدک کندهار، از سوی پولیس سرحدی، شناسایی و بازداشت شده اند.



د زابل په ۳ ولسوالیو کې روغتیايي کلینیکونه فعالېږي

دی سره په د سیمې د اوسېدونکو شته ستونزې حل شي. ۳ فعال کلینیکونه لري، چې خلکو ته روغتیايي خدمتونه وړاندې کوي. د یادونې وړ ده، چې د (یو.ان.پی) موسسه په دغه ولایت کې فعال کلینیکونه لري، چې خلکو ته به روغتیايي خدمتونه وړاندې کړي.



د زابل د عامې روغتیا ریاست مسوولین وایی، چې د دغه ولایت په شاجوړی، نوبهار او مېزاني ولسوالیو کې د (یو.ان.پی) موسسې په مالي لگښت روغتیايي کلینیکونو فعالېږي، چې خلکو ته به روغتیايي خدمتونه وړاندې کړي. د یاد ولایت د عامې روغتیا رئیس داکتر عبدالحمید حکیمي د باختر آژانس سیمه ییز خبریال ته وویل، چې د زابل په ۳ ولسوالیو کې د (یو.ان.پی) موسسې په همکارۍ روغتیايي مرکزونه فعالوي چې په

روغتیا پالان: په خوار خواکی اخته ماشومانو کې د پولیو ناروغی احتمال لوړ دی

روغتیا پالان وایی چې په خوار خواکی اخته ماشومانو کې د پولیو ناروغی احتمال لوړ دی، او په هیڅ صورت باید دغه ماشومان له واکسین څخه پاتې نشي. د روغتیا پالانو په وینا، افغانستان کې د پراخ اقتصادي ناوړین له کبله، میلیونونه ماشومان په خوار خواکی اخته شوي، چې د نورو ماشومانو په



د پکتیکا یو شمېر خلک: د سړې هوا له امله ځینو سیمو کې سپین ږيري او ماشومان مړه شوي

د پکتیکا د برمل او گیان ولسوالۍ اوسېدونکي ادعا کوي چې، د سړې هوا او کافي امکاناتو نه لرلو له امله هر ورځ سپین ږيري، ماشومان او ښځې مړه کېږي. د پکتیکا د گیان ولسوالۍ یو اوسېدونکی چې نه غواړي نوم خپور شي وایی، د سړې هوا په پیل سره د دوی ژوند په گیان ولسوالۍ کې سخت شوی. دې ادعا کوي چې، د سخت ژمي او امکاناتو د نه لرلو له امله هر ورځ د ولسوالیو په بېلابېلو کلیو کې د خلکو له مرګ خبرېږي. نوموړی وایی: ۷ مخ

اطلاعيه

موضوع: ابلاغ فیصله کابینه در مورد زمین های اطراف کانال قوش تپیه: کانال قوش تپیه یکی از بزرگترین کانال های آب رسانی افغانستان و منطقه است که فرایند تطبیق آن به هزینه پانزده میلیون دالر امریکایی در سه فاز اجرا گردیده و اخیرا توسط محترم ملا برادر آخوند معاون موضوع: ابلاغ فیصله کابینه در مورد زمین های اطراف کانال قوش تپیه: کانال قوش تپیه یکی از بزرگترین کانال های آب رسانی افغانستان و منطقه است که فرایند تطبیق آن به هزینه پانزده میلیون دالر امریکایی در سه فاز اجرا گردیده و اخیرا توسط محترم ملا برادر آخوند معاون

برف را در ساحات قابل جذب، ذخیره کنید!