

## زمان سوء استفاده از پول معادن ولایت پنجشیر به پایان رسیده است

وزارت معادن و پترولیم در نشست مردمی «ملت آسوده و نظام مسئول» دیروز (چهارشنبه ۳ عقرب) که در بازار مرکز ولایت پنجشیر برگزار شده بود گفت: زمان سوء استفاده از پولهای زمرد و یاقوت پنجشیر علیه ملت و پنجشیریان به پایان رسیده است و پس از این پولها به نفع افغانان و باشندگان پنجشیر شهاب الدین دلاور، سرپرست

سرپرست وزارت معادن و پترولیم در نشست مردمی «ملت آسوده و نظام مسئول» که در بازار مرکز ولایت پنجشیر برگزار شده بود گفت: زمان سوء استفاده از پولهای زمرد و یاقوت پنجشیر به پایان رسیده است و پس از این پولها به نفع افغانان و باشندگان پنجشیر مصرف خواهد شد. شهاب الدین دلاور، سرپرست



تأسیس: ۱۳۰۶

# ملی

مؤسس: غلام محی الدین انیس

منادی و مؤید وحدت ملی و بازسازی

روزنامه ملی انیس ● پنجشنبه ۴ عقرب ۱۴۰۲ هجری شمسی ● ۱۱ ربیع الثانی ۱۴۴۵ هجری قمری ● ۲۶ اکتوبر ۲۰۲۳ میلادی ● شماره مسلسل ۲۴۹۵۳

## امارت اسلامی آماده هر نوع همکاری با کمیته جهانی صلیب سرخ است



معین سیاسی وزارت امور خارجه در دیدار با رئیس نمایندگی مرکزی کمیته جهانی صلیب سرخ در افغانستان گفته که امارت اسلامی آماده هر نوع همکاری با این نهاد بین المللی است. ضیا احمد تکل، معاون سخنگوی وزارت امور خارجه، دیروز (چهارشنبه ۳ عقرب) در شبکه اجتماعی اکس نوشته است که شیر محمد عباس ستانکزی ص ۴

## ذبیح الله مجاهد: هغه څه چې یوناما د افغانستان په اړه ویلي «پروپاگاندا» دی

د فتر یا یوناما په یوه نوي راپور کې له بنځو او نجونو سره د اسلامي امارت د جلند، د تېر حکومت د چارواکو او امنیتي ځواکونو د جلند او د بشري حقونو د فعالانو د توقیف، د امر بالمعروف او نهی عن المنکر محدودیتونه او جلند بیان کړي دي. په دغه راپور کې ویل شوي

د اسلامي امارت ویاند د یوناما د نوي راپور د خپریدو په غبرگون کې چې په کې د بشري حقونو او رسنیو د وضعیت، له بنديانو سره د ناوړه چلند او نورو مهمو مسایلو په اړه اندېښنه ښودل شوې، وایي چې د دغه بنسټ څېړنې «پروپاگاندا» دی. په افغانستان کې د ملګرو ملتونو



## اسلامي امارت د ټولو وګړو د حقونو د رعایتولو په برخه کې نه ستړي کېدونکې هلې ځلې کوي

چې استاد صادق شاغاسي او سید حسن فاضل زاده د نورو په استازولۍ د خپلو خبرو پر مهال په هېواد کې د سرتاسري امنیت د تامین او اسلامي نظام پر برقراری خوښې څرګنده کړه او وېي ویل چې له څلورمې کلونو راوروسته افغان ولس د خپلواک

د ریاست الوزراء اداري مرستیال مولوي عبدالسلام حنفي پرون د اهل تشیع له یو شمېر علماوو او منتقدینو سره په کتنه کې وویل چې اسلامي امارت د ټولو وګړو د حقونو د رعایتولو په برخه کې نه ستړي کېدونکې هلې ځلې کوي. ارګ په یوه خبرپاڼه کې ویلي



مولوي عبدالسلام حنفي:

## استخدام کارمندان تنها از مجرای اصلاحات اداری صورت می گیرد

رئیس اصلاحات اداری و خدمات ملکی ولایت بلخ می گوید که بعد از این تمام مقرری ها، پس از شرکت در امتحان و از طریق اصلاحات اداری صورت می گیرد و هیچ اداره حق ندارد تا کارمندان خود را به

شکل حکمی استخدام کند. مولوی نیک محمد حنفي رئیس اصلاحات اداری و خدمات ملکی بلخ در گفتگویی با آژانس خبری باخترا گفت: «به منظور استخدام جوانان شایسته و کارمندان خلاق به تمام ادارات دولتی

## سخن انیس: ظلم اسرائیل، کی به پایان میرسد؟

اسرائیل، سالیان سال است که در حق مردم فلسطین ظلم می کند و با بم های سنگین و راکت های آتشین شهر و دیار و خانه و کاشانه ی آنان را ویران می نماید و خود شان را اعم از زن و مرد و پیر و جوان به قتل می رساند. این ظلم با گذشت هر روز قوت می گیرد، با شدت ادامه دارد و پایش هنوز پیدا نیست. در این جنگ طولانی، مردم فلسطین خصوصاً مردم غزه، بیشترین ضربات را متحمل و بیشترین تلفات را متقبل شده اند. اسرائیل خونخوار در این روزها چون گرگ دژنده و تیز دندان حمله می کند، بی باکانه فاجعه می آفریند و متحجرانه به قتل عام می پردازد. اما در قبال این جنایت بزرگ، هیچ کشوری صدا بلند نمی کند و فریاد مظلومان تاریخ را نمی شنوند. امریکا و جهان غرب با وجودی که لاف دفاع از حقوق بشر میزند، پیوسته اسرائیل را حمایت و تجهیز می کنند و با گذشت هر روز، گرگ جنایت آن را چاق تر می سازند. کشورهای اسلامی و به ویژه جهان عرب در این مورد هیچ گونه عکس العمل سازنده ندارند و برنامه نجات فلسطین هم در روی دست شان نیست. آنان، بنابر معامله هایی که با امریکا و غرب دارند، نمی توانند واکنشی داشته باشند و حتی سخنی به زبان بیاورند. از سوی دیگر، همه زیر زلف بلند دالر خواب استند و یکروزه عیش و نوش خود را به کل جهان نمی دهند و غم نجات فلسطین و مسلمانان، اصلاً در لوح خیال شان نیست. مسلمانان غیر عرب هم، با شیوه های مختلف به تار گیسوی دالر امریکا بسته استند و نمی توانند برخلاف ذوق امریکا و غرب اقدامی بکنند و یا حداقل سخنی بگویند. تنها امارت اسلامی و یکدو کشور اسلامی هستند که این جنایت را تقبیح کردند و برای جلوگیری این جنایات نابخشودنی موقف گرفتند. بقیه همه در خواب خرگوشی اند و در موج معیشت و زندگی پرزرق و برق به سر می برند.

## افزایش ۲۵ درصدی حاصلات چهارمغز در ولایت بدخشان

آمارهای ریاست زراعت، آبیاری و مالداري ولایت بدخشان نشان می دهد که حاصلات میوه چهارمغز در این ولایت نسبت به سال گذشته ۲۵ درصد افزایش یافته است. ریاست زراعت، آبیاری و



مالداري ولایت بدخشان دیروز (چهارشنبه ۳ عقرب) در شبکه اجتماعی اکس نوشته است: آمار این ریاست نشان می دهد که حاصلات میوه چهارمغز در این ولایت نسبت به سال

## کمک ۲۱ میلیون دالری به افغانستان



برنامه جهانی خوراک از کمک های بیست و یک میلیون دالری اتحادیه اروپا به افغانستان خبر می دهد و می گوید که این پول به نیازمندان در افغانستان، هزینه خواهد شد. در بخشی از خبرنامه برنامه جهانی خوراک آمده: «برنامه جهانی خوراک

## امارت اسلامی در تلاش فراهم سازی بستر مناسب برای فعالیت رسانه ها است

مولوی نعیم الحق حقانی، رئیس مرکز اطلاعات و رسانه های حکومت در دیدار با مسئولین اتحادیه ژورنالیستان، گفته که امارت اسلامی در چوکات دین اسلام و شریعت، برای آزادی بیان متعهد است و همواره تلاش می کند که یک بستر خوب و مناسب برای فعالیت رسانه های آزاد را در کشور فراهم کند. دفتر مطبوعاتی مرکز اطلاعات و رسانه های حکومت دیروز (چهارشنبه، ۳ عقرب) در شبکه اجتماعی اکس نوشته که مولوی نعیم الحق حقانی، با مسئولین و اعضای اتحادیه



## د سالنګ ټولنل د بیارغونې چارې اتیا سلنه بشپړې شوي

مسؤلین او د سالنګ ټولنل د بیارغونې قراردادي شرکتونو استازي وایي، چې د سالنګ ټولنل د بیارغولو چارې اتیا سلنه بشپړې شوي او پاتې شل سلنه چارې به یې هم په کم وخت کې بشپړې شي. د بغلان والي مولوي عبدالرحمن حقاني د سالنګ ټولنل د بیارغونې له کاري چارو



## بیداری وجدانها

صفحه ۲

## رویدادهای ماه میزان ۱۴۰۲

صفحه ۳

## روز هنرمند و افزایش علاقمندی مردم به هنر خطاطی

صفحه ۴



## بیداری وجدان‌ها

احمدخان داعی



خشم جهانی از جنایات رژیم صهیونیستی در حال وارد شدن به یک تصاعد بی سابقه است. صدها هزار تن از مردم، از خاورمیانه تا اروپا و آمریکا در کشورهایی که دولت‌های شان جزو متحدان اسرائیل به شمار می‌آیند، طی روزهای گذشته به خیابان‌ها آمده و ضمن حمل پرچم فلسطین و سردادن شعارهایی در محکومیت کشتار غیرنظامیان، خواستار پایان نسل‌کشی مردم غزه و پایان اشغال فلسطین شده‌اند.

هزاران تن در سوئد با حمل نوشته‌هایی با مضمون «نسل‌کشی در غزه»، «به اشغال پایان دهید» و «آتش‌بس همین حالا» و «آزادی برای فلسطین» به جنایات در فلسطین اشغالی واکنش نشان دادند. این، یکی از گسترده‌ترین تظاهرات در کشوری است که وزیر خارجه رژیم صهیونیستی همین چند ماه قبل (می ۲۰۲۳) به آنجا سفر کرد و یک هیئت پارلمانی آن، اواخر آگوست به اسرائیل سفر کردند.

در دانمارک، دیگر کشور حوزه اسکاندیناوی، تظاهرات کنندگان با در دست داشتن پرچم فلسطینیان شعار می‌دادند: «فلسطین را آزاد کنید و فلسطین آزاد خواهد شد» و «بشریت را نجات

دهید». تظاهرات کنندگان همچنین با حمل پرچم فلسطین وارد ساختمان پارلمان دانمارک شدند. شهرهای پاریس نیز روز دوشنبه صحنه تظاهرات ضد صهیونیستی بود و شرکت کنندگان با حمل پرچم و بنر خواستار آزادی فلسطین و پایان نسل‌کشی ساکنان غزه شدند. گزارش‌ها حاکی است بیش از ۱۰ سازمان چپ فرانسه، سازمان‌های حقوق بشری، شهروندان فرانسوی، عرب‌ها و آفریقایی‌ها در تظاهرات ضد صهیونیستی در پاریس شرکت کردند. تظاهرات کنندگان، دولت فرانسه را شریک جرم در جنایات‌های رژیم صهیونیستی در غزه دانستند و تأکید کردند «مردم فرانسه از ملت فلسطین حمایت می‌کنند».

در بروکسل ۱۰ هزار نفر با تجمع در میدان مرکزی شهر خواستار حمایت از مردم فلسطین شدند و با سردادن شعارهای «اسرائیل قاتل»، «آزادی برای فلسطین» و «بایکات اسرائیل» بر تحقق آتش‌بس در غزه و ارسال کمک‌های بشردوستانه به فلسطینیان تأکید و اتحادیه اروپا را به همدستی در نسل‌کشی مردم غزه متهم کردند. در بلگراد، پایتخت صربستان نیز

تظاهرات اعلام همبستگی با فلسطین برگزار شد. شرکت کنندگان با حمل نوشته‌هایی از جمله «به نسل‌کشی در فلسطین پایان دهید»، «آزادی برای فلسطین» و «کودکان وقت خوابیدن باید ساکت شوند، نه زمانی که کشته می‌شوند» انزجار خود را از کشتار وحشیانه صهیونیست‌ها در نوار غزه فریاد زدند.

در بوسنی و هرزگوین هم پیام‌هایی مانند «فلسطین آزاد»، «نسل‌کشی در غزه را متوقف کنید» و «اسرائیل در حال کشتن کودکان است» در حمایت از فلسطین روی تابلوهای تظاهرات کنندگان نقش بسته بود. هزاران نفر از شهروندان توزلا و شمال شرق بوسنی نیز در حمایت از مردم فلسطین به ویژه مردم نوار غزه به خیابان‌ها آمدند. مردم دیگر نقاط جهان در امریکای لاتین هم در برابر جنایات وحشیانه صهیونیست‌ها ساکت نماندند. در اروگوئه نیز طی تظاهراتی، فریاد حمایت از مردم مظلوم فلسطین سر داده شد. صدها نفر در کاراکاس با تجمع در برابر کنگره این کشور، حملات اسرائیل به نوار غزه را محکوم کردند و شعارهای «آزادی برای فلسطین» و «نسل‌کشی را متوقف کنید» سر دادند.

شهرهای کشورهای امریکای لاتین نیز عرصه تظاهرات ضد صهیونیستی بود. ده‌ها تن با حمل پرچم‌های فلسطین در بوگووتا، پایتخت کلمبیا خواستار متوقف شدن حملات اسرائیل به غزه شده‌اند. در پرو نیز تظاهرات کنندگان ضمن سردادن شعار «این جنگ نیست بلکه نسل‌کشی است» بر متوقف شدن فوری بمباران غزه و پایان اشغال فلسطین تأکید کردند. در مکزیکوسیتی نیز مردم با تجمع در برابر سفارت رژیم صهیونیستی، ضمن اعلام حمایت از فلسطین، اسرائیل را محکوم کردند.

## کند و کاوی در مفهوم توکل

حکمت‌الله حکمت

نموده است. آنحضرت علیه السلام به اعرابی فرمودند که زانوی شترت را ببند و بعد به خدا توکل کن. یعنی توجه و یقین ات به زانوبند شتر نباشد، بلکه به خدا باشد که او تکیه گاه هر مسلمان است. پس معلوم شد اینکه کسانی که بعضی اسباب را ترک کرده و خود را متوکل می‌دانند در اشتباه کلانی گرفتار هستند. مانند برخی حاجیان که بدون توشه و زاد راه عازم حج می‌شدند و بعد به گدایی و دراز کردن دست به سوی دیگران محتاج و ناچار می‌شدند. مگر می‌شود کسی بخواهد صاحب اولاد شود، اما بدون ازدواج و اختیار نمودن

انبیاء علیهم السلام بیش از دیگر انسانها مستحق بودند بر این نوع توکل عمل نمایند. اما انبیا علیهم السلام همیشه از اسباب ظاهری در زندگی روزمره استفاده می‌کردند، هرچند توجه آنها به رب الاسباب بود و از خدا غافل نبودند. در ظاهر امر، هم پیامبران و انسانهای مؤمن از اسباب استفاده می‌کنند و هم کافران و افراد ملحد که چه بسا هیچ اعتقادی به وجود الله تبارک و تعالی ندارند، اما فرق بین این دو گروه خیلی واضح است؛ یکی بر اسباب اعتماد محض دارد و هیچ اعتماد و اعتقادی به خالق و مالک خود ندارد.

یکی از اصطلاحات و کلماتی که این روزها صدای بازتابش بیشتر به گوش ما می‌رسد، کلمه توکل است. توکل چیست؟ چه معیارها و اصولی دارد و در تعالیم قرآن و سنت چه پیام‌ها و درس‌هایی برای مسلمانان و کل انسانیت در این موضوع دیده می‌شود؟ چرا بعضی از اسباب استفاده نمی‌کنند و آن را خلاف توکل می‌دانند؟ چرا برخی با وجود توکل، بازهم شکست می‌خورند و به مطلوب و مقصود خود نمی‌رسند؟ در ذیل تلاش کرده ایم که به جواب صحیحی برسیم. توکل در لغت از فعل وَكَلَّ به معنای اعتماد و اتکا نمودن بر

### کند و کاوی در مفهوم توکل



همسر، به آرزوی خود برسد؟! خداوند برای توالد و تناسل نظم خاصی به بشر و حتی حیوانات یاد داده است و چاره ای جز پیروی از همان راه و اصول نیست. اما اینکه با وجود اختیار نمودن اسباب بازهم همیشه نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود، ممکن است دلایل متعدد داشته باشد. مثلاً ممکن است شخص در اختیار نمودن اسباب به خطا رفته باشد و اسباب ضروری را ترک و اسباب غیرضروری را گرفته باشد. یا اینکه الله تعالی بنابر حکمت بالغه‌ی خود صلاح ندانسته آن فرد به مقصود خود برسد و برایش نتیجه ای دیگر را بهتر دانسته است، مثل دعا که بنده چیزی می‌خواهد و بدان نمی‌رسد. اما ثواب دعا را حاصل می‌کند، متوکل حقیقی هم اگر انگیزه‌ی عمل به شریعت و سنت را داشته، حتماً اجر و پاداش آن را می‌گیرد.

خداوند او هم همین اسباب است. اما گروه اول که شامل پیامبران و پیروان آنها می‌شود، به دستور پروردگار از اسباب استفاده می‌کنند ولی توجه و اعتمادشان به خداست. می‌دانند آتش به دستور الله (ج) می‌سوزاند و اگر حکم خدا باشد، همین آتش مثل آتش نمودن خاصیت خود را از دست می‌دهد و معجزه ای دیگر خلق می‌شود. اگر انبیا (ع) بدون اسباب برای رسیدن به نتایج تلاش می‌کردند، قطعاً نیازی به دعوت مردم به سوی توحید و دین راستین نبود؛ مگر نه این است که کار گرفتن از زبان و دعوت دادن یک ذریعه است؟ چرا انبیا علیهم السلام در میدان جهاد از شمشیر و سنان و عسکر کار گرفتند و تشویق و تحریض فرمودند؟! چرا در جنگ‌ها بدون استفاده از شمشیر و سلاح پیروز نشدند؟ همین است که شیخ رومی مفهوم حدیث را «بر توکل زانوی اشتر ببند» تعبیر

غیر برای تنفیذ امری از امور و اظهار عجز و ناتوانی در مقابل او. وقتی در عربی کسی بگوید: وکلت امری لفلان، معنایش این است که به فلان شخص اعتماد کردم. در اصطلاح معنای توکل اینگونه بیان شده است: اعتماد صادقانه بر خداوند در تنفیذ و اجرای امور در راستای جلب منفعت و دفع مضرت. البته این اعتماد و اتکا بارها نمودن اسباب ظاهری نیست، چراکه در این هستی بر اساس یک نظم و ترتیب خاصی قرار دارد. این یک غلط فهمی است که توکل به معنای اعتماد بر خدا بدون کدام استفاده از اسباب ظاهری. شکی در این نیست که الله تعالی مسبب الاسباب است و بدون سبب و علت می‌تواند نتیجه‌ی کاری را ظاهر فرماید، اما این هرگز بدین معنا نیست که بندگان اسباب را ترک نموده و منتظر معجزه بمانند. اگر چنین بود

## متل دی، چی وایي «زمستان میگذره، روی سیاهی به ذغال میماند» پاکستان هم همداسی درواخلی



د ابراهیم خدراں دا خرگندونې که اسلام اباد یې په خان راورې نو د پاکستان پر وړاندې سمه درنه خپېره ده او پاکستان باید پوه شي، چې د کډوالو پر وړاندې وروستی حرکتونه یې د ښه گاونډیتوب ښکارندويي نه کوي او په خپلې دغې پالیسی باید له سره غور وکړي. نو په ټوله کې هغه شاعر وایي: تیت مې مه بوله غورځنګ راباندې مه کره زه په دې افتادګۍ کې لوی ګرنګ یم

اوس خبره د کرېکټ د بریا او د ملي لوبډلې د پیل د توپ وهونکي ابراهیم خدراں د خرگندونو ده، نوموړي د لوبې په پای کې وروسته تر هغې چې د لوبې د غوره لوبغاړي جایزه یې ترلاسه کړه، وویل چې دغه لاسته راوړنه هغو افغانانو ته دالې کوي، چې په دې وروستیو کې له پاکستان څخه هېواد ته راستانه کېږي او که ووايو چې د پاکستان له لوري په زور شړل کېږي.

افغانستان کرېکټ ملي لوبډلې د هند په چینای ښار کې تېره شپه په داسې وخت پاکستانی لوبډله راگیره کړه، چې پاکستان کې مېشت افغان کډوال تر بل هر وخت ډېر د دغه هېواد د نظام له لوري تنکیري او د روان اکتوبر میاشتې تر پایه ورته د پاکستان د پرېښودو ضرب الاجل ټاکل شوی دی.

د افغان کډوالو په اړه دغه غیر عادلانه پرېکړه په داسې مهال شوې، چې له یوې خوا هېواد کې د ژمي سرې څپې په رارسېدو دي او له بل لوري وروستیو طبیعي پېښو دلته یو چلنج رامنځته کړی، خو افغان ولس او اسلامي امارت په کډه کار کوي تر څو د پاکستان پر وړاندې د لوبې په څېر دا چلنجونه هم مدیریت کړي.

په افغانستان به داسې او ورڅې تېرې شي، کډوال به بېرته په خپل وطن مېشت شي، د بېګانې لوبې په څېر به قوښتېبه هم بریالی شي او کنړی سیند به د افغان ولس ډاکټر جوړ شي، خو مخ به د هغو تور وي، چې په بده ورځ یې افغانستان یواځې پرېښوده او ان په تېي خان یې لا تېي کړ.



# رویدادهای ماه میزان ۱۴۰۲

## تظیم: عمرقندهاری

وزارت انرژی و آب از امضای قرارداد ۶ پروژه مهم انرژی به ارزش ۷۵ میلیون دالر با شرکت استخراج و پروسس معادن عوفی بهرام خبر داده است. وزارت انرژی و آب می گوید: با تطبیق این پروژه ها یک هزار میگاووات برق دیگر از ترکمنستان به افغانستان وارد می شود که این می تواند بخش بزرگی از مشکلات کمبود برق را در کابل و ولایات همجوار آن رفع سازد.

با این حال گفته می شود این پروژه ها شامل تکمیل کار انتقال لاین ۵۰۰ کیلو ولت دشت خواجه الوان الی کابل، تکمیل کار سب ستیشن ارغندی، ساخت سب ستیشن جدید در ساحه تره خیل، و سایر پروژه های مهم در بخش انرژی را شامل می شود.

ذبیح الله مجاهد سخنگوی امارت اسلامی در یک گفتگوی توییتی گفت در هفته جاری روز چهارشنبه (به تاریخ ۱۹ میزان مطابق با ۲۶ ربیع الاول) کار فاز دوم کانال بزرگ ملی (قوش تپه) عملاً آغاز می شود.

آقای مجاهد افزود کار فاز دوم این کانال آسانتر از فاز اول پیش خواهد رفت، چونکه مسؤلین و انجینران ما از فاز اول تجربه خوب حاصل نمودند.

این در حالی است که چند روز پیش کار فاز اول کانال قوش تپه با موفقیت به پایان رسیده بود.

افتتاح دهلیز هوایی برای اموال تجارتي میان کابل و شانگهای؛ معاون اقتصادی ریاست الوزراء می گوید: کشور هایی که متعهد به انکشاف روابط دو جانبه اقتصادی و تجارتي با افغانستان اند ۱۱ از آن استقبال می کنند.

وزارت دفاع ملی در صفحه ایکس اش نگاهشته است این وزارت مبلغ ۱۰ میلیون افغانی پول نقد برای زلزله زدگان اختصاص داده و تیم های ۷

از افتتاح نمایشگاه بین المللی موتر جینوا ۲۰۲۳ در قطر خبر داده است.

این نمایشگاه که از ۵ اکتبر الی ۱۴ اکتبر دوام می کند در آن موتر طراحی شده افغانستان نیز به نمایش گذاشته شده است.

گفته می شود در مراسم افتتاح این نمایشگاه محمد نعیم وردک سفیر افغانستان برای دوحه نیز شرکت کرده و از موتر طراحی شده افغانستان دیدن کرده است.

به دنبال سفارت افغانستان در هالند سفارت افغانستان در اسپانیا نیز اعلام کرده است که با وزارت خارجه افغانستان در تعامل است.

ذبیح احمد تکل معاون سخنگوی وزارت خارجه متن اعلامیه سفارت افغانستان در اسپانیا را نشر کرده که در آن آمده، این سفارت از کشور و مردم خود نمایندگی می کند و در تلاش است تا خدمات بهتر فونسلو را برای شهروندان افغانستان مقیم اسپانیا ارایه کند.

این در حالیست که هفته گذشته سفارت افغانستان در هالند نیز از آغاز تعامل با وزارت خارجه افغانستان خبر داده بود.

زلزله در هرات در پی زلزله در هرات صد ها تن کشته و زخمی شدند. مرکز این زمین لرزه ولسوالی زنده جان هرات خوانده شده است.

خانه های مسکونی، در شماری از قریه جات این ولسوالی تخریب و صد ها تن چادر نشین شدند.

امضای قرارداد ۶ پروژه انرژی به ارزش ۷۵ میلیون دالر از سوی وزارت انرژی و آب؛ وزارت انرژی و آب می گوید: با تطبیق این پروژه ها بخش بزرگی از مشکلات کمبود برق در کابل و ولایات همجوار آن رفع خواهد شد.

پروژه را به تازگی منظور کرده است.

بر اساس معلومات، ارزش این پروژه ها به ۷ میلیارد افغانی می رسد که تکمیل کار بند های پاشلدان، شاه و عروس و کمال خان، شامل آن هستند. همچنان گفته می شود این پروژه ها شامل رساندن آب آشامیدنی به مردم ولایات کندهار، بلخ و بادغیس، تامین نمودن برق مورد نیاز مردم در ولایت های مختلف، عرضه خدمات سریع و با کیفیت انترتی برای مردم و شماری پروژه های دیگر می باشد.

امضاء تفاهم نامه ی انتقال ذغال سنگ و فروش آن به قیمت ارزان در کابل وزارت معادن و پترولیم تفاهم نامه ی انتقال و فروش ذغال سنگ را با شاروالی کابل و یک شرکت خصوصی ترانزیتی امضاء کرده است.

به اساس این تفاهم نامه قرار است ذغال سنگ توسط شرکت قراردادی به کابل انتقال و در هماهنگی با وزارت معادن و پترولیم در نقاط مختلف شهر کابل که از طرف شاروالی تعیین شده برای مردم با قیمت ارزان توزیع می گردد. وزارت معادن و پترولیم می گوید و فی تَن ذغال سنگ مبلغ ۹ هزار افغانی در کابل به فروش خواهد رسید.

مولوی عبدالسلام حنفی در مراسم تجلیل از روز جهانی آموزگار در کابل از آموزگاران کشور خواسته که شاگردان را با روحیه اسلامی و ملی تربیت کنند.

آقای حنفی در این مراسم وعده کرده که در صورت قرار گرفتن امکانات بیشتر در دسترس ۱۰۱ در اولین فرصت معاش آموزگاران را افزایش می دهد.

افتتاح نمایشگاه بین المللی موتر جینوا ۲۰۲۳ در قطر؛ در این نمایشگاه موتر طراحی شده افغانستان نیز به نمایش گذاشته شده است

سفارت افغانستان در دوحه در خبرنامه



و آماده استفاده کرده اند.

به گفته وزارت دفاع ملی این سلاح ها که در زمان اداره قبلی از کار افتاده بودند شامل ۵۰ میل سلاح ام ۱۶، ۱۰ میل کلاشینکف، ۵ میل دهشکه، ۵ میل پیکا، ۵ میل توپ ۸۲ میلی، ۱ میل زکویک و ۲ میل هفتادوپنج، هستند.

مسیر اصلی شاهراه کابل - جلال آباد به روی هرگونه تردد باز شد وزارت فواید عامه می گوید: مسیر اصلی شاهراه کابل - جلال آباد به روی ترافیک باز شده و شهروندان می توانند از این مسیر رفت و آمد کنند.

ذبیح الله "مجاهد" سخنگوی ۱۱.۱ از سفر رسمی مولوی امیرخان متقی به کشور چین خبر داد.

آقای "مجاهد" در صفاه ایکس اش نگاهشته است که وزیر امور خارجه امارت اسلامی بنابر دعوت رسمی کشور چین بخاطر شرکت در سومین اجلاس فورم ترانس همالیا عازم چین شد. در این هیئت معین مسلکی وزارت اقتصاد محترم داکتر عبداللطیف "نظری" و شماری از مسؤلین دیگر نیز شاملند.

معاونیت اقتصادی ریاست الوزرا در خبرنامه ای می گوید که کمیسیون تدارکات ملی روز گذشته در نشست ۲۵

می شود.

به گفته شاروالی کابل این سرک از ناحیه پنجم الی ناحیه سیزدهم ساخته می شود که اکنون یک طرف آن برای قیریزی آماده شده و طرف دیگر این سرک نیز به زودی برای قیریزی آماده خواهد شد.

شاروالی کابل می گوید با ساخت این سرک از یک طرف ازدحام ترافیکی در پل سوخته کاهش میابد و از سوی دیگر در رشد اقتصادی ناحیه پنجم و سیزدهم نقش خواهد داشت.

نخستین فارم تحقیقاتی زراعتی در ولایت بدخشان ایجاد شد.

این فارم به هدف نگهداری نسل بومی میوه، هارشد تولیدات زراعتی و جلوگیری از آفات کشاورزی در این ولایت ایجاد شده است.

مسوولان ریاست زراعت بدخشان و شماری از دهقانان از ایجاد این فارم خرسندی میکنند و خواهان توجه بیشتر امارت اسلامی در بخش رشد کشاورزی در این ولایت هستند.

وزارت دفاع ملی از ترمیم ده ها میسلاح سبک و سنگین خبر می دهد. وزارت دفاع ملی می گوید: تخنیک کاران قول اردوی ۲۰۳ منصوری نزدیک به ۸۰ میل سلاح سبک و سنگین را ترمیم

وزارت امور خارجه ۱۱ از سفر مولوی امیرخان متقی سرپرست این وزارت به روسیه خبر داده است.

حافظ ضیا احمد تکل معاون سخنگوی وزارت خارجه می گوید: آقای متقی روز گذشته در رأس یک هیئت برای اشتراک در نشست فارمت مسکو به روسیه رفته است.

قرار است نشست فارمت مسکو به تاریخ ۲۹ سپتمبر در شهر کازان برگزار شود که در آن به شمول افغانستان نمایندگان کشورهای روسیه، چین، هند، ایران، قزاقستان، قرغیزستان، تاجیکستان، اوزبیکستان، ترکمنستان و پاکستان نیز اشتراک خواهند کرد.

گفته می شود در این نشست در مورد مسایل مختلف سیاسی و اقتصادی گفتگو خواهد شد.

وزارت فواید عامه از ترمیم و داغگیری شاهراه مزارشریف - شبرغان خبر داد. این وزارت در صفحه ایکس اش نگاهشته که شاهراه ۵۵ کیلومتری بلخ - جوزجان با هزینه ۱۴ میلیون افغانی داغگیری می شود.

وزارت مذکور افزوده است قرار داد این پروژه با یک شرکت ساختمانی سرک سازی امضاء شده است، که در مدت چهار ماه تکمیل خواهد شد.

مسؤلین در وزارت امور خارجه می گویند که به اثر سعی و تلاش های این وزارت و سفارت امارت اسلامی افغانستان در بغداد، به تعداد ۲۵ تن از اتباع کشور که بنا برنداشتن مدارک قانونی در زندان های عراق محبوس بودند آزاد شدند، و بعد از گرفتن اسناد لازم راهی کشور شدند.

شاروالی کابل از آغاز کار قیریزی سرک اتصالی کمپنی الی برچی خبر داده می گوید: این سرک به طول ۲۲۷۴ متر و عرض ۳۰ متر به صورت اساسی ساخته

# مدیریت زمان

## فیض محمد «صلیقی»

فوری باشند باید در کمترین زمان ممکن حل شوند تا بتوانیم روی فعالیت های مهم وقت بگذاریم. با انجام کارهای مهم در اولین فرصت، میزان کارهای مهم و فوری به مرور زمان کاهش می یابد.

یکی از آسان ترین روش های اولویت بندی، درست کردن لیستی برای فعالیت ها است. می توانید لیست های مختلف روزانه، هفتگی و ماهیانه درست کنید تا بر طبق آن زمان خود را پیش ببرید. فعالیت های لیست را بر اساس مهم بودن، اولویت بندی کنید و طبق اولیوی که دارید عملکرد خود را تنظیم نمایید. در نظر داشته باشید که هدف شما انجام تمام فعالیت های لیست نیست بلکه باید بتوانید فعالیت هایی که اولویت بالاتری دارند را در روز انجام دهید. ج: زمانتان را به درستی تقسیم بندی کنید؛

حتی پرمشغله ترین افراد برای انجام کارهایی که در نظرشان مهم است وقت پیدا می کنند. برنامه ریزی فقط نوشتن کارهایی که باید انجام دهید نیست، بلکه زمان گذاشتن برای کارهایی که باید انجام شوند نیز جزو این فرایند است. برای داشتن یک برنامه روزانه مناسب شما باید خودتان را به خوبی بشناسید. نیاز است بدانید که در کدام ساعات روز بیشترین توان را دارید و مهم ترین و چالش برانگیزترین فعالیت ها را در آن زمان انجام دهید. ساعات طلایی روزانه باید بیشترین حجم کارایی را ۴



زمان برترین کاری که در طول روز انجام می دهید و میزان زمانی که برای کارهای مختلف صرف می کنید، به شما کمک خواهد کرد برنامه ای واقع بینانه برای روز خود بچینید.

ب: کارهایتان را اولویت بندی کنید؛ برای مدیریت زمان باید بتوانید بین کارهای مهم و کارهایی که فوری هستند تفاوت بگذارید. معمولاً کارهای مهم، فوری ترین کارها نیستند. با این حال بسیاری از ما ترجیح می دهیم کار فوری را انجام دهیم. به شکل کلی متخصصان کارها را به چهار طبقه فوری، غیر فوری، مهم و غیر مهم تقسیم می کنند.

فعالیت هایی که مهم و فوری هستند باید در اولین فرصت انجام شوند، در حالیکه کارهای غیر مهم هرچقدر هم

خواهید توانست زمانی که در اختیار دارید را بهتر مدیریت کنید. الف: کشف کنید زمانتان را برای انجام چه کارهایی خرج می کنید؛

نگه داشتن یک جدول زمانی دقیق به شما کمک خواهد کرد متوجه شوید روی چه چیزهایی بیشتر وقت صرف می کنید. پس در بازه های زمانی ۱۵ دقیقه و برای یک هفته کارهایی که انجام می دهید را ثبت کنید. نتیجه ثبت شده را به دقت بررسی کرده و مشخص کنید چه کارهایی بیشترین زمان را لازم داشته اند و به طور تقریبی چقدر زمانتان را صرف کارهای کم اهمیت کرده اید.

همچنین مشخص کنید بیشتر زمان خود را صرف چه چیزی می کنید (خانواده، کار یا تفریح). مشخص کردن

اهمیت زیادی هستند زیرا به شما اجازه می دهند تا صورت بندی کار خود را به شکلی تغییر دهید که به رسیدن به اهدافتان کمک کند. بکار بردن این مهارت ها به توجه و تمرکز شما نیز کمک می کند.

برای مثال اگر وسط یک جلسه کاری ذهنتان درگیر انجام یک کار عقب افتاده باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که صحبت های دیگران در جلسه را نشنوید یا اشتباه متوجه شوید.

مدیریت زمان همچنین به افراد کمک می کند برای بکار بردن خلاقیت در راه رسیدن به هدف، فضای روانی کافی را به دست آورند. وقتی برای پرداختن به یک موضوع وقت اختصاص داده باشید، می توانید در آن زمان به جنبه های جدید مسئله نیز فکر کنید.

استراتژی های مدیریت زمان زمان بسیار ارزشمند اما محدود است، بنابراین باید از آن محافظت کرد. افرادی که تکنیک های مدیریت زمان را اجرا می کنند، پس از مدتی متوجه می شوند که کارایی بیشتری دارند، می توانند انرژی بیشتری را به فعالیت های مهم زندگی شان اختصاص دهند، استرس کمتری را تجربه می کنند و می توانند کارها را به شکلی که دوست دارند انجام دهند.

یافتن بهترین استراتژی به شخصیت، میزان انگیزه و سطح توجه شخصی شما بستگی دارد. با به کار بردن ترکیبی از استراتژی هایی که ذکر خواهیم کرد، مدیریت زمان را برای انجام شان اولویت قرار دهید. هدف گذاری درست یکی از اولین گام ها برای مدیریت زمان موفق است. هدف گذاری به شما کمک می کند به شکل واضح هدف نهایی تان را فهمیده و متوجه شوید که برای رسیدن به آن باید چه مسیری را بپیمایید. هدف گذاری کوتاه مدت و بلندمدت می تواند برایتان کمک کننده باشد.

ارتباط داشتن مهارت های ارتباطی به شما اجازه می دهد بر اساس اهداف و وظایفان با دیگران همکاری داشته باشید. همچنین می توانید وظایفی که در راستا با اهدافتان نیست را به دیگران بسپارید تا بتوانید بهتر بر روی اهداف خود متمرکز شوید.

کمترین زمان را برای انجام شان دارید در اولویت قرار دهید.

هدف گذاری

هدف گذاری درست یکی از اولین گام ها برای مدیریت زمان موفق است. هدف گذاری به شما کمک می کند به شکل واضح هدف نهایی تان را فهمیده و متوجه شوید که برای رسیدن به آن باید چه مسیری را بپیمایید. هدف گذاری کوتاه مدت و بلندمدت می تواند برایتان کمک کننده باشد.

ارتباط داشتن مهارت های ارتباطی به شما اجازه می دهد بر اساس اهداف و وظایفان با دیگران همکاری داشته باشید. همچنین می توانید وظایفی که در راستا با اهدافتان نیست را به دیگران بسپارید تا بتوانید بهتر بر روی اهداف خود متمرکز شوید.

برنامه ریزی پایه و اساس مدیریت زمان، برنامه ریزی است. برنامه ریزی روزها و جلسات در مسیر دستیابی به اهداف به شما کمک خواهد کرد بهتر بتوانید زمانی که دارید را مدیریت کنید.

مدیریت استرس توانایی مدیریت استرس به شکل مثبت می تواند به شما کمک کند انگیزه خود را حفظ کنید و با قدرت در مسیر گام بردارید. برای کنترل میزان فشار و استرس می توانید در برنامه خود زمانی برای استراحت در نظر بگیرید. مهارت های مدیریت زمان دارای

تعریف مشخصی برای مدیریت زمان وجود ندارد ولی آنچه مشخص است، مدیریت زمان به معنای بکار بردن راهکارهای مختلف با هدف استفاده بهینه از زمان و به حداکثر رساندن کارایی فرد برای رسیدن به اهداف بلندمدت است.

مهارت های مدیریت زمان مهارت های مدیریت زمان مجموعه ای از ویژگی ها و توانایی ها هستند که به شما کمک می کنند از زمانی که در اختیار دارید، بهتر استفاده کنید. این مهارت ها شامل موارد ذیل می شوند:

سازمان دهی سازمان دهی به شما کمک می کند تا تصویری دقیق از کارهایی که باید انجام دهید و زمان لازم برای انجام آن ها به دست آورید. افراد دارای توان بالا در سازمان دهی، معمولاً برنامه روزانه دقیقی دارند، محیط اطراف خود را مرتب نگه می دارند و یادداشت هایی دقیق از وقایع ثبت می کنند.

اولویت بندی دسته بندی وظایف بر اساس اولویت ها، کلیدی است برای مدیریت زمان. راه های مختلفی برای اولویت دادن به کارهایتان وجود دارد. باید ابتدا کارهای آسان را انجام دهید، سپس کارهایی را به اتمام برسانید که ممکن است وقت گیر باشند و انجام کارهای سخت و زمان بر که نیاز به فکر کردن دارند را بگذارید برای آخرین کارها. راه دیگر این است که وظایفی که



## روزنامهٔ ملی انیس

## زمان سوء استفاده از پول معادن ...

صرف می‌شود.

سرپرست وزارت معادن و پترولیم همچنان خاطر نشان ساخت که بیش از یک‌هزار معدن زمرد در ولایت پنجشیر وجود دارد که در حال حاضر برای ۳۸۰ معدن جواز استخراج توزیع شده است.

او با بیان اینکه در حال حاضر برای ۸۰۰۰ تن در عرصه استخراج معادن و پروژه‌های مختلف دیگر در پنجشیر زمینه اشتغال‌زایی فراهم شده است افزود که رهبری امارت اسلامی در تلاش است تا زمینه اشتغال‌زایی بیشتری را به مردم این ولایت ایجاد کند. وزیر معادن و پترولیم، ابراز داشت که هیچ معدن در هیچ نقطه کشور بدون داوطلبی به کسی داده نمی‌شود، اما زمرد پنجشیر به حکم و شفقت خاص رهبری امارت اسلامی به مردم شریف پنجشیر بدون داوطلبی داده می‌شود.

آقای دلاور علاوه کرد که پنجشیر زمانی مرکز تصمیم‌گیری در مورد برادرکشی و جنگ بود، اما امروز الحمدلله مکان زیبای تفریحی، برادری، غرور و مهربانی برای همه افغان‌ها است.

سرپرست وزارت معادن و پترولیم، همچنان گفت که امارت اسلامی متعلق به یک گروه، قوم، سمت و مذهب نیست، بلکه یک حکومت ملی و مربوط به تمام افغانان می‌باشد.

### هغه څه چې یوناما د افغانستان ...

چې د بنديانو سُلمېر ډېر شوی او قانوني خونديتوب نه لري.

خو د اسلامي امارت وياند مولوی ذبیح الله مجاهد د دغه راپور په اړه غبرگون بڼسودلی او رسنیو ته یې ویلي، چې د دې ادارې څېړنې له حقیقت څخه لیرې دي. ذبیح الله مجاهد همداراز وویل: «یوناما چې تل یې راپورونه خپرول، پروپاگانډ وو. «دوی د دې پر ځای چې ستونزې حل کړي، خپله بنده کني، د ملګرو ملتونو او د دغه سازمان له دریځه ناوړه ګټه پورته کوي او داسې څه خپروي چې د افغانستان له اوسني وضعیت سره سمون نه لري.»

### امارت اسلامی آماده هر نوع ...

معین سیاسی وزارت امور خارجه با ایلوا فیلیون، رئیس نمایندگی مرکزی کمیته جهانی صلیب سرخ در افغانستان، دیدار کرده و گفته است که امارت اسلامی آماده هر نوع همکاری با کمیته جهانی صلیب سرخ در افغانستان است.

بـه گفته او در این دیدار درباره کمک‌های کمیته بین‌المللی صلیب سرخ در افغانستان نیز بین دو طرف گفت‌وگو است.

### استخدام کارمندان ...

به اداره ها مکتوب ارسال شده است تا منعبد کارمندان خود را از طریق امتحان اصلاحات اداری و خدمات ملکی استخدام کنند .

به گفته ی وی، در حال حاضر جلو هرگونه واسطه بازی و برتری جویی در استخدام کارمندان دولتی گرفته شده است و کارمندان بر اساس شایسته سالاری در ادارات استخدام می‌شوند.

رییس اصلاحات اداری و خدمات ملکی می گوید که در دو سال گذشته بیشتر از ده هزار تن در امتحانات اصلاحات اداری اشتراک نموده و صدها جوان از این طریق به ادارات دولتی معرفی شده اند.

اجواتی که برای شرکت در امتحان استخدام به اداره ی اصلاحات اداری بلغ مراجعه کرده اند، خرسند اند و می گویند گزینش کارمندان به اساس شایستگی، آنان را به

آینده امیدوار می سازد.

### ظلم اسرائیل، کی ...

اما این همه بی‌تفاوتی و بی مسئولیتی های جهان اسلام بازم جهاد مسلمانان فلسطین رو به انکشاف است و با گذشت هرروز اسرائیل را در تنگنا قرار می دهند و خواب را از چشم رژیم صهیونیستی می ربایند.

انشاءالله روزی میرسد که فلسطین به فتوحات بلندی دست پیدا کند و بیت المقدس و سرزمین های مقبوضه را آزاد نمایند و طبل موفقیت بکوبند و پیروزی های چشم گیر شان را جشن بگیرند.

انشاءالله العظیم.

### اسلامی امارت د ټولو وگړو ...

حکومت خاوندان شول او باید له لاسته راغلي مهم فرصت څخه په استفادې باید د هېواد د پرمختګ او ترقي او د اسلامي امارت د استحکام لپاره کار وشي. يادو ويناوالو څرګنده کړه، د افغانستان ټولو اقشارو په ځانګړي ډول اهل تشيع وګړي اسلامي امارت څخه د ملاتړ په برخه کې پاتې نه دي راغلي، د اهل تشيع علماء تل د هېواد د بېلابېلو اقشارو تر منځ د اتحاد او اتفاق لپاره هڅه کوي.

ورته مهال د رياست الوزراء اداري مرستيال مولوي عبدالسلام حنفي د اهل تشيع له علماوو او منتقدينو سره پر کتنې خوښي څرګنده کړه او ويي ويل، افغانستان د ټولو وروڼو قومونو کلد کور دی او اسلامي امارت د ټولو وګړو د حقونو د رعايتولو په برخه کې نه ستري کېدونکې هلي ځلي کوي.

مولوي عبدالسلام حنفي زياته کړه، په هېواد کې اسلامي نظام زموږ د زرګونو وطنوالو د قربانيو او سرښندنو په پايله کې رامنځته شوی، بڼا ېر موږ ټولو لازمه ده چې د دې نظام د استحکام او لاپياوړتيا په برخه کې هېڅ راز هڅې دريغ نکړو.

نوموړي د خپلو خبرو و په پای کې څرګنده کړه، علماء او متنفذین د ټولني د روښنايي او هېواد کې د ملي يووالي د ايجاد مسؤليت لري.

### کمک ۲۱ ميليون دالری ...

سازمان ملل متحد در افغانستان از کمک‌های بشردوستانه بیش از ۲۱. ۶ میلیون دلاری اتحادیه اروپا استقبال می‌کند. این به برنامه جهانی غذا کمک می‌کند تا به ۲۱ میلیون نفر آسیب‌پذیر و ناامن غذایی در سراسر کشور برسد.»

اما در گوشه‌ای از شهر کابل شیرزمان ۶۲ ساله می‌گوید

که دو سال گذشته، یک بار سه هزار کمک به دست آورده و از آنچه کاهش کمک‌های بشری به افغانستان می‌داند شکایت دارد.

شیر زمان گفت: «تا بحال کمک نگرفته‌ام. روزانه از صبح تا شام می‌گردم هر چیزی که بدست‌ام آمد نان می‌خرم متباقی پول را کرایه موتر می‌کنم تا که به خانه برسم.»

وزارت اقتصاد از نهادهای و کشورهای جهان می‌خواهد که به پشتیبانی از مردم افغانستان ادامه بدهند و با سرمایه‌گذاری در بخش‌های انکشافی در کشور در تغییر وضعیت معیشتی مردم افغانستان مسوولیت خود را ادا کنند.

عبداللطیف نظری، معین مسلکی وزارت اقتصاد، گفت: «با نزدیک شدن فصل زمستان مردم افغانستان به کمک نیاز دارد جامعه بین‌المللی باید در این راستا توجه جدی داشته باشد و تقاضای ما این است که کمک‌ها صرفا بشردوستانه نباشد برنامه‌های انکشافی هم باید در دستور کار باشد.»

قطب‌الدین، آگاه مسایل اقتصادی گفت: «در صورتی که این کمک‌ها به شکل منظم و به شکل شفاف توزیع شود به کوتاه مدت می‌تواند قسمی از مشکلات مردم را حل کند.»

پیش از این، برنامه جهانی خسوراک گفته بود که بیش از پانزده میلیون تن در افغانستان تا پایان ماه اکتوبر سال روان میلادی با ناامنی شدید غذایی روبروه خواهند شد.

### افزایش ۲۵ درصدی ...

گذشته ۲۵ درصد افزایش یافته است.

ریاست زراعت، آبیاری و مالداري ولایت بدخشان همچنان گفته است که این آمار بصورت تخمین از طریق ماموران ترویج از سطح ولسوالی‌ها جمع‌آوری گردیده است. نظر به این آمار، در ولسال جاری حدودا ۴۷۷۸ متریک تن چهارمغز از ساحه ۱۷۹۱ هکتار زمین برداشت گردیده است.

به گفته این ریاست، یکی از دلایل عمده افزایش حاصلات چهارمغز در این ولایت، اقلیم مساعد، عدم سرمای بهاری در زمان گلدهی و افزایش باغ‌های چهارمغز می‌باشد.

ولایت بدخشان از جمله ولایت‌های کوهستانی و سردسیر می‌باشد که در آن بستر مناسبی برای باغداری به خصوص چهارمغز فراهم است.

### امارت اسلامی در تلاش ...

ژورنالیستان افغانستان دیدار و گفتگو کرده است.

د آغاز این دیدار، مسئولین و اعضای اتحادیه ژورنالیستان پیرامون مشکلات اقتصادی رسانه‌ها صحبت نمودند و از رهبری مرکز اطلاعات و رسانه‌های حکومت خواستند که برای حل این معضل با آنها همکاری کند.

از سوی هم مولوی نعیم الحق حقانی، رئیس مرکز اطلاعات و رسانه‌های حکومت در این دیدار گفت: «امارت اسلامی افغانستان در چوکات دین مبین اسلام و شریعت برای آزادی بیان متعهد است و همواره تلاش می‌کند که یک بستر خوب و مناسب برای فعالیت رسانه های آزاد را در کشور فراهم نماید.»

آقای حقانی افزوده که مرکز اطلاعات و رسانه‌های حکومت منحیت پل ارتباطی بین دولت، ملت و رسانه‌ها عمل می‌کند. وی در ادامه صحبت هایش گفته که مرکز اطلاعات و رسانه‌های حکومت در تلاش است تا سطح تعامل و همکاری با رسانه‌ها گسترش یابد و به مشکلات آنها رسیدگی درست صورت گیرد.

گفتنی است که مشکلات اقتصادی، عدم دسترسی به اطلاعات و عدم مصونیت جانی از بزرگ ترین چالش‌های خبرنگاران دانسته می‌شود.

### د سانلک ټولن د بيارغونې ...

کورني ټوليدات دي او د افغاني سُرکتونو او انجنيرانو له لوري يې د جوړولو چارې پرمخ وړل کېږي. د مبارز برکتزي شرکت استازي انجنيرسيد ابرار وايي، چې په لوړ کيفيت سره د دې پروژې اتيا سلنه کار مخته تللی او هيله يې څرګنده کړه، چې ژر به پاتې شل سلنه کار هم د سُرکتونو د کاري ټيمونو له لوري بشپړ شي.

په همدې مهال سيدبايسين او جميل د کابل - بغلان د لارې دوه موټر چلونکي وايي، چې د سانلک د لويې لارې اساسي جوړېدو ته خوښ دي او د افغانستان اسلامي امارت څخه غواړي چې د دې پروژې کيفيت ته دې ډېره پاملرنه وکړي.

### رویدادهای ماه ...

امداد رسان نیز در ساحه حضور دارند.

این وزارت افزوده است متسویین اردوی اسلام با حس ایمانداری در هرگونه شرایط آماده ی خدمت به هموطنان عزیز می باشند.

یک هیئت بلند رتبه از مسؤلین امارت اسلامی عازم هرات شد

دفتر مطبوعاتی معاونیت اقتصادی ریاست الوزراء از سفر یک هیئت بلند رتبهٔ امارت اسلامی در مناطق زلزله زده‌ی هرات خبر داد.

این منبع می‌گوید: این هیئت به ریاست ملا عبدالغنی برادر آخوند به هدف بازدید از مناطق زلزله زده به ولایت هرات سفر نموده و در کنار رساندن کمک های اضطراری،

به منظور توزیع عادلانه مساعدت ها و کمک های جمع آوری شده بر آسیب دیدگان به ارگان های مربوطه هدایات لازم خواهد داد.

وزارت دفاع ملی امارت اسلامی با انتشار تصاویر در صفحهٔ ایکس اش نگاهشته است:

مسؤلین قوماندانی امور صحی وزارت دفاع ملی به سرپرستی ډاکتر اسماعیل ”وردک“ ده ها عملیات جراحی و اورتوپیدی زخمیان زلزله‌ی ولسوالی زنده‌جان ولایت هرات را تا کنون با موفقیت انجام داده اند. افتتاح و بهره برداری کلینیک صحی در منطقه پامیر خورد ولسوالی واخان کلینیک صحی برای حل مشکلات بهداشت باشندگان پامیر خورد افتتاح و به بهره برداری سپرده شد.

این کلینیک صحی با هزینه بیش از ۳۵۰ هزار دالر به شکل معیاری و اساسی در منطقه پامیر خورد اعمار شده است.

هزینه ساخت این کلینیک ۸۱ درصد از سوی کشور چین و ۱۹ درصد از سوی بنیاد صحی آقاخان پرداخت شده است.

مولوی عبدالجمیل سالیس معاون ولایت بدخشان هنگام افتتاح این کلینیک میگوید با ساخت این مرکز صحی مشکلات بهداشتی باشندگان پامیر حل خواهد شد.

باشندگان منطقه پامیر خورد ولسوالی واخان در مراسم افتتاح این کلینیک از توجه و سعی و تلاش امارت اسلامی افغانستان نسبت به وضعیت عمومی شان اظهار سپاس و قدر دانی نموده و افزودند که در هیچ حکومت تا هنوز چنین توجه برای آنان صورت نگرفته بود.

این کلینیک صحی در حال افتتاح می‌شود که مردم پامیر خورد با مشکلات زیادی صحی مواجه بودند.

اطمینان اا به ایجاد خانه های آسیب دیدگان زمین لرزه هرات؛ ملا عبدالغنی برادر آخوند می گوید برای آسیب دیدگان زمین لرزه خانه‌های مسکونی پخته می‌سازند.

معاون اقتصادی ریاست الوزراء در سفر اش به ولایت هرات از ساخت سرپناه برای آسیب دیدگان زمین لرزه این ولایت اطمینان داده است. معاون اقتصادی ریاست الوزراء می‌گوید: برای آسیب دیدگان زمین لرزه ولسوالی زنده جان هرات خانه های مسکونی پخته می‌سازند.

این در حالییست که ملا عبدالغنی برادر روز گذشته به منظور رساندن کمک های اولیه به زلزله زدگان و نصارت از توزیع عادلانه کمک ها به آسیب دیدگان به هرات سفر کرد.

معاون اقتصادی ریاست الوزراء می گوید: یک هیئت عالی رتبه دولتی به رهبری ملا عبدالغنی ”برادر“ برای بهره برداری فاز اول و افتتاح دوم کانال قوش تپه به ولایت بلخ سفر کردند.

معاونیت اقتصادی می‌افزاید که فاز اول کانال قوش تپه به طول ۱۰۸ کیلومتر است که از دریای آمُر در ولسوالی کلدار ولایت بلخ آغاز می‌ شود و از صحرا های طولانی حیرتان می‌ گذرد و به ولسوالی دولت آباد می‌ رسد.

لازم به ذکر است فاز اول کانال قوش تپه به مدت هشت ماه قبل از وقت تعیین شده تکمیل شده است.

وقوع زمین لرزه شدید تر از قبل در هرات؛ هراتیان با آنکه خاطره زمین لرزه روز شنبه را فراموش نکرده اند زمین لرزه دیگری این ولایت و ولایت های همجوار آنرا تکان داد.

مسؤلین محلی هرات از وقوع زمین لرزه دیگر حوالی ساعت ۵:۱۵ دقیقه صبح امروز (۱۹، میزان) در این ولایت خبر دادند.

قوماندانی امنیه هرات اندازه این زمین لرزه در حدود ۶ درجه ریشتر گفته که این زمین لرزه به شمول هرات در فراه، نیمروز، بادغیس، فاریاب و شهر مشهد ایران نیز احساس شده است.

باآنکه مسؤلین محلی هرات تا هنوز از خسارات این زمین لرزه چیزی نگفته اند اما خبرنگار رادیو حریت در هرات می‌ گوید که برق این ولایت قطع شده و تعداد از زخمی ها هم از اثر این زمین لرزه به شفابخانه حوزوی هرات انتقال شده اند.

مولوی عبدالسلام حنفي، معاون اداری ریاست الوزراء در مراسم افتتاح فاز دوم کانال قوش تپه گفت: فاز اول کانال قوش تپه با عنایت و درایت امیرالمومنین (حفظه الله) و مسؤلان امارت اسلامی تکمیل شد. آقای مولوی حنفي افزود که کانال قوش تپه اولویت امارت اسلامی بوده و جای بسی خوشبختی است که کار یک قسمت از این پروژه بزرگ تکمیل و فاز دوم آن آغاز شده است.

مولسوی محمد یعقوب ”مجاهد“، وزیر دفاع ا.ا افغانستان در مراسم افتتاحیه فاز دوم کانال قوش تپه گفت که این اراده قوی امیرالمومنین (حفظه الله، تلاش بی وقفه محترم ملا عبدالغنی ”برادر“ و تلاش خستگی ناپذیر جناب عطاش صاحب بود که ساخت قوش تپه انجام شد.

و خواب و خیال کانال به واقعیت تبدیل شد.

وزیر دفاع ا.ا افغانستان:

اردوی اسلامی امنیت پروژه های بزرگ را حفظ میکند آقای مجاهد، وزیر دفاع ملی در مراسم افتتاح فاز دوم کانال قوش تپه به نهادهای و مقامات دولتی اطمینان داد که اردوی اسلامی پشت اجرای پروژه های بزرگ است و از آنها حمایت خواهد کرد و امنیت آنها را تأمین خواهد کرد.

آقای وزیر دفاع افزود که دشمن به هیچ قیمتی نمی‌ گذارد که مانع پروژه های بزرگ شود.

امروز قرارداد پروژه میمنت به ارزش ۲۰۰ میلیون دالر با یک سرمایه گذار قطری خواهد شد.

همايون افغان، سخنگوی وزارت معادن و پترولیم می‌گوید: قرارداد پروژه سیمنت جبل السراج به ارزش حدود ۲۰۰ میلیون دالر امروز با یک سرمایه گذار قطری امضاء می‌شود. آقای افغان در صفحهٔ ایکس اش نگاهشته است: ”باید به جای کمک های خارجی سرمایه جذب کرده، زیرساخت ها ایجاد کنیم و از یک کشور نیازمند و واردکننده به یک کشور خودکفا و صادرکننده تبدیل شویم.“

امارات متحده عربی یک شفاخانه مجهز را در هرات افتتاح کرد

احمد الله متقی رئیس اطلاعات و فرهنگ ولایت هرات در صفحهٔ ایکس اش نوشته است که امارات متحده عربی یک شفاخانه مجهز را برای زلزله زدگان هرات افتتاح کرد.

در فیلم های منتشر شده از این شفاخانه به نظر می‌ رسد که این شفاخانه بزرگ، مجهز به تجهیزات طبی مد رن است و ظرفیت پذیرش تعداد کثیری از مریضان را دارد. لازم به ذکر است که در کنار کمک های دولتی افغانستان، بسیاری از کشورهای خارجی، نهادهای و مؤسسات خیریه به زلزله زدگان هرات کمک کرده اند

و وعده داده اند که های کمک های خود ادامه می دهند. کار بازسازی شاهراه بامیان– غور به زودی آغاز می‌ شود

ملا محمد عیسی ثانی، سرپرست وزارت فوائد عامه کشور روز گذشته پس از سفر اش به ولایت بامیان از شاهراه بامیان\_ غور دیدن کرده و وعده سپرد که کار بازسازی این شاهراه را بزودی آغاز می‌کنند.

### مدیریت ...

برایتان داشته باشد و در این زمان‌ها باید بتوانید منابع حواس‌پرتی را از خود دور کنید. اگر میدانید که ممکن است در روز مدت زمان خاصی را در راه باشید یا مجبور هستید در جایی منتظر بمانید، می‌توانید فعالیت‌های کوتاه‌مدتی را برای آن زمان‌ها در نظر بگیرید.

مثلاً اگر از وسایلی نقلیه عمومی برای رفتن به محل کارتان استفاده می‌کنید و نیازی به رانندگی ندارید، مدت زمان در مسیر بودن را به چک کردن ایمیل‌های کاربتان اختصاص دهید. فراموش نکنید که وقتی را نیز به تفریح و تفکر اختصاص دهید.

د: از انجام دادن کارها طفره نروید؛

ممکن است به دلایل مختلف انجام یک کار را به تعویق بیندازید. شاید فعالیت به نظرتان مشکل یا ناراحت کننده باشد. زمانی که با این فعالیت‌ها برخورد کردید، آن‌ها را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا زمان و تمرکز کمتری لازم داشته باشد. اگر شروع کردن فعالیت برایتان مشکل است، می‌توانید با در نظر گرفتن یک سیستم پاداش، برای خودتان انگیزه‌های بیرونی بسازید. مثلاً می‌توانید برای تمام کردن فعالیت‌های مشکل، به خودتان وعدهٔ هدیه‌های کوچک مانند خوردن یک شکلات را بدهید.

هـ: زمان هدر رفته را به حداقل برسانید؛

ممکن است وقتتان و به‌وسیلهٔ یک عامل خارجی گرفته شود و نتوانید به برنامه‌های روزانه تان برسید. با استفاده از توصیه‌هایی که ارائه خواهد شد، می‌توانید زمان هدر رفته توسط این عوامل را به حداقل برسانید.

مکالمات تلفنی

از پیام‌گیر صوتی استفاده کرده و زمان خاصی برای پاسخ دادن به تماس‌ها در برنامه قرار دهید. در طول تماس تلفنی به محتوایی که باید انتقال داده شود توجه کنید و زمان مکالمه را کاهش دهید. اگر در طول تماس تلفنی بایستید، بیشتر احتمال دارد مکالمات کوتاه‌تری داشته باشید

زمان‌هایی را در روز برای مکالمات تلفنی در نظر بگیرید و نزدیکتان را از این زمان‌بندی آگاه کنید شماره تان:تلفن‌های مورد نیاز را در حافظه گوشی نگهدارید تا به راحتی قابل دسترسی باشند دیدارهای غیرمنتظره

زمان‌هایی در روز را برای دیدار اطرفیان در نظر بگیرید مؤدبانه برای فردی که به دیدنتان آمده است اطلاع دهید که در حال حاضر سرتان شلوع است و زمانی را برای ملاقات یا او در نظر بگیرید.

مدت زمان مشخصی را برای دیدن دیگران در نظر داشته باشید

برای گفتگو با دیگران بایستید

قرارهای ملاقات

قبل از رفتن به محل ملاقات هدف خود را از ملاقات مشخص کنید

به موقع سر قرار حاضر شوید

قرار را دسر وقت شروع کرده و در مدت زمان معین به پایان برسانید فقط زمانی قرار ملاقات ترتیب دهید که هدف خاصی از آن در نظر داشته باشید

هم‌زمان چند کار را با هم انجام ندهید؛

تحقیقات رانشناسی اخیر نشان داده‌اند که انجام هم‌زمان چند فعالیت (مولتی‌تسکینگ) به انجام میزان بیشتری از کار منجر نمی‌شود. در واقع تغییر توجه بین فعالیت‌های مختلف زمان‌بر است و سرعت پردازش فکری فرد را کاهش می‌دهد. در نتیجه این امر، کارایی فرد کم می‌شود. کارهایی که با یکدیگر انجام می‌شوند معمولاً با تمرکز کمتری به پایان می‌رسند و احتمال اشتباه و خطا بیشتر می‌شود.

و به سلامت خود توجه کنید؛

توجه به سلامت شخصیتان یکی از مهم‌ترین اولویت‌ها برای داشتن مدیریت زمان و یک زندگی پربازده است. برای رسیدن به آرامش وقتی را در روز اختصاص دهید تا بتوانید توان ذهنیتان را بازیابی کنید. در زمان برنامه‌ریزی روزانه ساعت بیولوژیک بدنتان را در نظر قراردهید تا بتوانید در شبانه‌روز به مقدار کافی بخوابید. عدم توجه به سلامتتان در طولانی‌مدت موجب خستگی و بیماری خواهد شد. علاوه بر این، توجه کنید که باید بتوانید بین کار و تفریح یک تعادل مناسب برقرار کنید تا بتوانید کارایی و شادکامی را در کنار هم تجربه کنید.

با مدیریت زمان؛ موفقیت در دستان شمامست.

به طور کلی، توانایی مدیریت زمان می‌تواند تأثیر زیادی در موفقیت و کارایی شما داشته باشد. اما باید توجه داشته باشید که کاری که انجام می‌دهید نیز باید برایتان لذت‌بخش باشد تا انگیزهٔ لازم برای برنامه‌ریزی داشته باشید.

### دیسک کمز ...

ممبھی را د گذشتہ داشتہ باشد، اما بہ ناگهان دچار یک کمردرد یا پا درد بسیار شدید می شود. درد دیسک کمز معمولاً در مسیّر عصب سیاتیک است. یعنی دردی است کہ از کمز شروع می شود و بہ داخل لگن و بہ پشت ران و سپس پشت ساق پا انتشار پیدا می کند. دومین راه تشخیص درد دیسک کمز انجام معاینہ بیمار است. پزشک در هنگام معاینہ بیمار با بالا آوردن پای بیمار باعث درد و یا تشدید درد بیمار می شود. در نہایت برای تشخیص پارگی یا بیماری دیسک کمز می توانیم از ام آر آی استفادہ کنیم، کہ دیسک کمز

## ۴ شمارهٔ مسلسل ۲۴۹۵۳

را کاملاً نشان می دهد و همچنین نوع بیماری دیسک میزان و پارگی آن، و همچنین محل بیرون زدگی دیسک کمز را نشان می دهد. علاوه بر این می توان از انجام نوار عصب و عضله نیز برای اثبات پارگی دیسک کمز و تشخیص درد دیسک کمز کمک گرفت.

در مان دیسک کمز

یکی از راه های درمان دیسک کمز می توانیم در مرحله اول از داروهای ضد التهاب استفاده کنیم. این داروها باعث کاهش ورم اطراف ریشه عصبی می شوند ودر نهایت باعث بهبود بیماری می شود. یکی دیگر از راه های درمان دیسک کمز، استفاده از فیزیوتراپی است که در آن با گرم کردن و دادن ورزشهای مخصوص دیسک را درمان می کنند و علاوه بر آن آب درمانی ، تزریق در داخل مفاصل ستون مهره ها یا در اطراف ریشه های عصبی از راههای دیگر درمان دیسک است. در صورتی که بیمار به درمانهای فوق جواب ندهد، دیسک را می توان با انجام عمل جراحی لیزر یا عمل آندوسکوپی یا روش های عمل جراحی باز دیسک کمز درمان کرد.

درمان طبی دیسک کمز

در تمام مناطق دنیا اولین قدم در درمان بیماری یا بیرون زدگی دیسک کمز درمان طبی دیسک کمز یا به عبارت دیگر درمان غیر جراحی است. درمان طبی یعنی استفاده از دارو در درمان بیماری ها از قدیم الایام افراد به تجربه در یافته بودند که گذاشتن شاخه های درخت بید برروی بدن باعث کاهش تب می شد.
عده ای نیز دریافته بودند که گذاشتن شاخه های درخت بید در روی عضوی که درد می کرد باعث بهبود درد می شد.از آنجا که دانش طبی یک علم تجربی است، با پیدایش بیمارستانهای جدید نیز ابتدا از گیاهان برای درمان بیماری ها استفاده می کردند.

### امتیاز تفاهنامه همکاری میان ...

معین مالی و اداری وزارت تحصیلات عالی ضمن قدردانی از شرکت افغان بیسیم، پیرامون برنامه های انکشافی و همچنان مزایایی تفاهنامه یاد شده صحبت کرد.

وی افزود که این وزارت به اساس نیازمندی های خویش و به منظور دسترسی بهتر استادان و محصلان به خدمات انترنیتی، جهت پیشبرد فعالیت های علمی و تدریسی شان، این تفاهنامه را با شرکت افغان بیسیم امضا کرد که به اساس مواد این تفاهنامه سهولت های لازم با هزینه مناسب برای استادان، محصلان و کارمندان این وزارت فراهم خواهد شد.

بعد علی الله سروری رئیس عامل هیئت شرکت افغان بیسیم، تفریعت توسعه نظام تحصیلی کشور را مسئولیت هر فرد جاونو نه کارول، به غورول لاسونو د پيسو شمپرل بر ارائه خدمات بیشتر و بهتر آماده هر نوع همکاری با وزارت تحصیلات عالی است.

### د افغانستان بانک ...

د افغانستان بانک لومړي مرستيال نور احمد آغا ويلي چې د بانکونو ټونو ساتنې ته پاملرنه د ټولو ملي مسئوليت دی او د بانکونو ټنسو د ژر زړېدو لامل د خلکو لخوا د بانکي کارونو نه کارول، په غورول لاسونو د پيسو شمپرل او د بانکونو پر ځای په کورونو کې د پيسو ساتل دي.

### محدودیت‌های اعمال شده ...

شده روی بخش بانکی کشور، برداشته شود.

دفتر مطبوعاتی د افغانستان بانک با نشر خبرنامه‌ای نوشته است که هدایت الله بدری، سرپرست این بانک با فریدون سینیروی اولغو، هماهنگ‌کننده خاص سازمان ملل متحد برای افغانستان، پیرامون برخی از موضوعات مالی و بانکی دیدار و گفتگو کرد.

در این نشست سرپرست بانک مرکزی خاطر‌نشان کرد که این بانک در پرتو قوانین و مقررات بین‌المللی به دنبال روابط بهتر با تمام نهادهای مالی و بانکی جهان است.

آقای بدری از هماهنگ‌کننده ویژه سازمان ملل متحد خواست تا یک گزارش واقعی از تحولات افغانستان به جامعه جهانی ارائه کند تا جامعه جهانی از تحولات افغانستان اطلاعات واقعی بدست آوردند.

هم‌چنان در این نشست صدیق الله خالد، آمر عمومی دفتر ریاست بانک مرکزی با اشاره به محدودیت های وضع شده روی سکتور بانکی، معلومات دقیقی را پیرامون تحولات سکتور بانکی به هماهنگ‌کننده ویژه سازمان ملل ارائه کرده گفت که با توجه به مشکلات مردم افغانستان باید محدودیت‌های اعمال شده روی این بخش، برداشته شود.

آقای خالد ذخایر ارزی کشور را حق مردم افغانستان خوانده اشاره کرد که مسدودشدن این ذخایر به ضرر مردم افغانستان بوده و ابراز امیدواری کرد که جامعه جهانی در این زمینه به نفع مردم افغانستان‌گام‌های موثری بردارد.

### په هلمند کې یو روغتیايي ...

چې یاد روغتیايي مرکز به د ۶۵ زره کورنیو لپاره کفایت وکړي او د دې روغتیايي مرکز کاري ډله به ۲۴ ساعته د هېوادوالو په خدمت کې وي.

په ورته وخت کې د یاد ولایت د کډوالو چارو رئیس الحاج مولوي الله ډاد اقتيادي وویل چې د یاد روغتیايي مرکز په پرانیستلو سره به د زیاتو هېوادوالو ستونزي لږي شي.

هغه له همکارو موسسو څخه وغوښتل چې د هغو هېوادوالو لپاره هم دغه شان روغتیايي مرکزونه په پام کې ونیسي چې په کاونډیو هېوادونو کې مهاجر دي او اوس د هېواد ته راستانه کېږي.

### د پکتیکا او غزني ولایتونو پر ...

مرستی کوي.

تر دې مخکې د ملګرو ملتونو د خوړو نړیوال پروګرام (WFP) اعلان کړی و، چېي ۱۵ میلیونه وګړي، چې د افغانستان د نفوس دریمه برخه ده، نه پوهېږي چې د دوی راتلونکي خواره به له کوم ځای څخه راځي.

باید وویل شي، چې افغانستان لا هم یو له هغو هېوادونو څخه دی، چې خلک یې نړیوالو مرستو ته سخته اړتیا لري.



# صحت و زندگی

## دیسک کمر چیست؟

دکتر گل رحمن طاهری

دیسک کمر یک وضعیتی است که در آن دیسک‌های موجود بین استخوان‌های کمر بند آسیب می‌بینند. این وضعیت شامل شکست یا ترک دیسک است و ممکن است به علت فعالیت‌های سنگین، صعود و نزول پیاده و آسیب‌های دیگر اتفاق بیفتد. علائم شامل درد شدید، عوارض عصبی و محدودیت حرکت است. درمان ممکن است شامل استراحت، فیزیوتراپی و در صورت لزوم، جراحی باشد.

وقتی دیسک کمر آسیب می‌بیند، ماده داخلی آن ممکن است از طریق یک شکست یا ترک خارج شود، که به عنوان تریشه دیسک شناخته می‌شود. این ممکن است به دلیل فعالیت‌های سنگین، صعود و نزول پیاده، جابجایی نادرست، ضربه یا آسیب‌های دیگر اتفاق بیفتد.

علائم دیسک کمر می‌تواند شامل درد شدید در ناحیه پشت، سرفه، عوارض عصبی مانند درد، محدودیت حرکت و ضعف عضلات باشد.

درمان دیسک کمر ممکن است شامل استراحت، فیزیوتراپی، تجویز داروها برای کاهش التهاب و درد، درمان‌های تسکین‌دهنده، تزریقات استروئیدی، و در صورت نیاز، جراحی باشد.

بیماری یا پارگی دیسک کمر در چه سنی دیده می‌شود؟

بیماری دیسک کمر، بیماری افراد میان سال است، یعنی شایع‌ترین سن ابتلا به دیسک کمر دهه سوم و چهارم (بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی) است. در بسیاری از موارد، بیمار درد کمر یا



اندام تحتانی را ماهها یا حتی سالها دارد و معمولاً با دارو بهبود نسبی پیدا می‌کند. در یکی از این حملات درد کمر بسیار شدید می‌شود و دیگر به درمان‌های طبی پاسخ نمی‌دهد.

### ریشه‌های عصبی دیسک کمر

ریشه‌های عصبی که از سوراخ‌های ستون فقرات خارج می‌شوند و در باسن عصب سیاتیک را تشکیل می‌دهند. کار دیسک کمر چیست؟

۱- باعث می‌شود که ما به جلو و عقب و چپ و راست بتوانیم خم شویم و بچرخیم در واقع دیسک یک بلبرینگ زنده است.

۲- مانند کمک فشرده شدن مهره‌ها می‌شود، در نتیجه مهره‌ها که قابل فشرده شدن نیستند از شکستگی محافظت می‌شوند.

۳- هنگام بلند کردن اجسام سنگین، به دیسک که ساختمانی قابل فشرده شدن هست فشار وارد می‌شود، در نتیجه مهره‌ها که قابل فشرده شدن نیستند از شکستگی محافظت می‌شوند.

۴- هر دیسک مانند اهرم‌های کوچکی در حرکات ستون فقرات عمل می‌کند و باعث می‌شود که ما بتوانیم اجسام سنگین را بلند کنیم.

دیسک از چند قسمت درست شده است؟

دیسک از دو قسمت درست شده است. یکی حلقه دیسک که آنولوس فیروزوس annulus fibrosus و دیگری هسته دیسک که نکلئوس پولپوزوس Nucleus Pulposus نامیده می‌شود. حلقه دیسک از چندین لایه بهم تنیده کلاژن درست شده است. مانند تایر ماشین

### دیسک کمر کجاست؟

دیسک‌ها در واقع بلبرینگ‌های زنده هستند که در بین مهره‌های ما قرار گرفتند، و باعث می‌شوند که ما به طرف جلو و عقب و طرفین خم شویم یا بتوانیم بچرخیم. در واقع دیسک کمر فاصله بین مهره‌ها هستند. از لحاظ جنس و نوع، دیسک یک نوع غضروف است. از لحاظ ساختمانی دیسک از یک حلقه و هسته درست شده است، درست مانند تایر ماشین که دارای یک لاستیک پر از باد و یک لاستیک دیگر که در پیرامون آن قرار گرفته است. بنابراین در کمر ما که ۵ مهره دارد که پنج عدد دیسک در بین آنها قرار گرفته است.

تشخیص دیسک کمر

دیسک کمر در همه افراد وجود دارد، ولی منظور مردم از اینکه دیسک کمر دارم یعنی دیسک کمرشان پاره یا معیوب است. تشخیص بیماری دیسک کمر به چندین طریقه صورت می‌گیرد: مهم‌ترین آن‌ها شرح حال بیمار است. در بیماری دیسک کمر معمولاً یک درد شدیدی ناگهان در کمر یا در پشت پای بیمار ظاهر می‌شود. معمولاً یک طرفه است و گاهی می‌تواند دو طرفه هم باشد. ممکن است بیمار سابقه کمردرد های ص ۴

# باغچه شعر، ادب و هنر

## روز هنرمند و افزایش علاقمندی مردم به هنر خطاطی

هنرستان غلام محمد میمنگی که در چوکات ریاست هنر فرهنگ و وزارت اطلاعات و فرهنگ فعالیت میکند سابقه طولانی در زمینه هنر خطاطی و سایر هنرها دارد. این هنرستان هزاران شاگرد را در زمینه های مختلف هنری آموزش داده، که فارغین این مرکز در المپیادهای فرهنگی و هنری مدال ها و جوایزی ارزشمند رابدست آورده اند. از آن جمله غلام حیدر سهاب استاد خطاطی هنرستان غلام محمد میمنگی است که سابقه چهل و پنج ساله در زمینه تدریس هنر خطاطی دارد. موصوف در این مدت زمان شاگردان زیادی را در عرصه خطاطی به جامعه تقدیم داشته است. با توجه به ۲۵ اکتبر روز هنرمند خبرنگار روزنامه مصاحبه ای را با غلام حیدر سهاب استاد خطاطی انجام داده که پیشکش خوانندگان میگردد.



**پرسش: شما از چه زمان به اینطرف در هنرستان میرغلام محمد میمنگی هنر خطاطی را آموزش میدهید؟**

**پاسخ:** از مدت چهل و پنج سال به اینطرف مصروف خدمت گذاری در زمینه آموزش خط به هموطنان خود هستم. در این هنرستان شاگردان طور رایگان در زمینه خطاطی، نقاشی، میناتور، کورشنیل، خیاطی و همچنان هنرهای زیبا آموزش میبینند. تدریس خطاطی به دوازده شکل صورت میگردد. اول مرکبات تدریس میشود. شاگردان که دوازده صنف را با استفاده از قلم نی تکمیل و مدت هژده ماه راسپی کنند فارغ شناخته میشوند. خط نستعلیق وثلث که در جامعه معمول است برای شاگردان یاد داده میشود، خط های دگر مانند کوفی وقت گراست به این علت از تدریس آن خودداری میکنیم، خط و یاد گرفتن آن هنریاک است چنانچه خداوند به قلم قسم میخورد دلش اینست که قلم پاک است. بنده در روز قلم افتخار کسب مدال راهم کرده ام.

**پرسش: وضع مراجعه شاگردان به هنرستان نظر به گذشته چگونه است؟**

**پاسخ:** در زمستان چون شاگردان مکاتب رخصت میشوند تعداد زیادی از شاگردان به این هنرستان

از ظهور اسلام به اینطرف تمام خطوطی که بوجود آمده اند با آن آشنا میباشم.

**پرسش: شاگردانی که در هنرستان جهت یاد گرفتن خط مراجعه میکنند بیشترشان کی هستند؟**

**پاسخ:** شاگردان مامتعلمین مکاتب، محصلین پوهنتون و کارمندان دولتی هستند. کارمندان دولتی که نزد ما مراجعه میکنند در زمینه نوشتن مکتوب مشکل خط دارند، ما تلاش میکنیم که این طبقه زودتر خط رایاد بگیرند که مشکل شان حل شود.

**پرسش: برای یاد گرفتن خط کدام سن ها مناسب است؟**

**پاسخ:** یاد گرفتن مسلکی خط شاگردان را زودتر به هدف میرساند.

در عرصه یاد گرفتن خط استعداد مهم است که کی ها استعداد دارد وکی ها استعداد ندارند. شاگردی که استعداد و علاقه به یاد گرفتن خط دارد زودتر یاد میگیرد؛ اما شاگردی که روی مجبوریت خط رایاد میگیرد دیرتر یاد میگیرد. در هنرستان رسم بر نوشتن با نی مروج است و هم از قلم پوسل استفاده میشود، کوشش ما اینست که شاگردان عزیز ما هر چه زودتر به مرام و هدف خود در زمینه خط برسند.

**پرسش: فضای یاد گرفتن خط در هنرستان چگونه است؟**

به نوبه خویش برای شان آموزش خط رابه شکل آکادمیک و مسلکی آموزش میدهیم. ما در خدمت تمام هموطنان خویش قرار داریم، تا صنف ششم در مکتب یک مضمون بنام حسن خط تدریس میگردد؛ اما بالای شاگردان چندان کار صورت نمی گیرد، همان است که خط را طوردرست یاد نمیگیرند و هنگام نیاز نمی توانند خط خوب نوشته کنند. در اینجا طور مسلکی برایشان خط یاد داده میشود. بنده

مراجعه میکنند. رشته خط بسیار مهم است محصلین پوهنتون ها و کارمندان دواوردولتی نزد ما مراجعه میکنند و هنر خط رایاد میگیرند. سرانجام اینها خوشنویس میشوند، نزد ما کسانی مراجعه میکنند که به طور صحیح خط نوشته نمی توانند. علاقه مندان خطاطی زیاد هستند نسبت به سابق تعداد شان بیشتر شده است، تعداد زیادی از مجاهدین امارت اسلامی به منظور یاد گرفتن هنر خط اینجا مراجعه میکنند و ما هم

**هنرستان میمنگی چگونه است؟**

**پاسخ:** فضای یادگیری در هنرستان میمنگی دوستانه و صمیمانه است؛ زیرا همه استادان این هنرستان هنرمندان سابقه دار هستند، با دلپذیر ساختن فضای یاد گیری بلد هستند. استادانی که هنرمند نباشند نمی توانند فضای درس را دلپذیر سازند. بنابراین در اینجا وضع تدریس خوب انجام میشود. استادان از مدت های طولانی در این هنرستان کنار هم دیگر با علاقه و محبت کار میکنیم.

**پرسش: از نظر شما هنر خط نظر به دگر هنرها چگونه است؟**

**پاسخ:** ارزش و عظمت خط بسیار بالا است که خداوند از آن یاد میکند. هر کس که خط زیبا می نویسد ملایک از آن دیدن میکند؛ زیرا خداوند زیبا است و زیبایی رادوست دارد.

**پرسش: پیام شما به شاگردان که هنر خط رایاد میگیرند چه است؟**

**پاسخ:** اگر خواهی شوی در خوشنویس بنویس! بنویس! کسی که خط یاد میگیرد حداقل روزانه چهار ساعت تمرین خط کند، خط یاد گرفتن و زیبانوشتن زیباست خیرش به دنیا و آخرت میرسد. نوری- اطلاعات

## خشک سالی در سرپل ۹۰ درصد حاصلات گندم للمی را از بین برده است



می‌بینند. گفتنی است که گندم، جو، جواری، پنبه، کنجد و زغرف، از مهم‌ترین محصولات کشاورزی در سرپل است و کشاورزان در این ولایت، از همین راه نیازهای روزمره‌ی زندگی شان را تأمین می‌کنند؛ اما خشک‌سالی‌های پی‌هم در سه-چهار سال گذشته، زندگی را برای آن‌ها دشوار کرده است.

کشور گسترش می‌یابد؛ به همین دلیل، کشاورزان باید با روش‌های مدرن کشاورزی آشنا شوند تا در سال‌های پیش رو، بتوانند حاصلات بهتری برداشت کنند. او می‌گوید: «خشک‌سالی‌های پی‌درپی و عدم بارندگی‌ها، تأثیر منفی بالای کشاورزی گذاشته است. دولت باید زمینه را برای کشاورزی مدرن فراهم کند در غیر آن، با گذشت هر سال کشاورزان عمیق‌تر ضرر

شماری از کشاورزان در سرپل که در زمین‌های شان گندم للمی کاشته اند، می‌گویند که به دلیل خشک‌سالی‌های پی‌هم و نباریدن باران‌های موسمی در سال روان، ۹۰ درصد حاصلات شان از بین رفته است. آن‌ها، می‌افزایند که نبود کمک از سوی مسئولان و نهادها برای مبارزه با خشک‌سالی و رشد کشاورزی، نیز سبب شده که زیان‌های هنگفت مالی را متحمل شوند.

عبدالعزیز ۲۷ ساله، باشندی سرپل که از پنج سال به این سو سرگرم کشاورزی است، می‌گوید که امسال بر گستره‌ی ۳۵ جریب زمین گندم للمی کاشته است؛ اما به دلیل خشک‌سالی حاصلاتش از بین رفته و ۲۰۰ هزار افغانی زیان دیده است. «در ۳۵ جریب زمین گندم کاشته‌ام؛ ولی سبز نکرد، ۲۰۰ هزار افغانی هم مصرف کردم که خشک‌سالی آمد و دولت هم توجه نکرد. از دولت می‌خواهم که به ما توجه کند.»

کشاورزان در سرپل، از مسئولان می‌خواهند که با توجه به خشک‌سالی‌های چندین ساله، به آن‌ها بذره‌های اصلاح‌شده توزیع کنند و روش‌های مدرن کشاورزی را نیز آموزش دهند. در همین حال، مسئولان ریاست زراعت، آبیاری و مالداري سرپل، نیز می‌گویند تأیید می‌کنند که به دلیل خشک‌سالی‌ها، حدود ۹۰ درصد حاصلات گندم للمی در این ولایت، از بین رفته و کشاورزان را متضرر کرده است. عبدالقادر وحدت، رئیس زراعت سرپل، به سلام‌وطندار می‌گوید: «حاصلاتی که همیشه از ساحات للمی به دست می‌آمد، امسال تقریباً ۸۰ تا ۹۰ درصد از دست داده‌ام که دهقانان متضرر شده‌اند. ساحات للمی اصلاً کاشت نشده و یک مقداری که مصرف کرده‌اند؛ اما هیچ چیزی به دست آورده نتوانستند.»

از سویی هم، شماری از کارشناسان امور کشاورزی در سرپل، وضعیت کشاورزی را در این ولایت به دلیل بروز خشک‌سالی، نگران‌کننده می‌خوانند و می‌گویند که وزارت زراعت باید راه‌کارها و برنامه‌های سودمندی را برای کشاورزان راه‌اندازی کند. وحیدالله منور، کارشناس امور کشاورزی، می‌گوید که با گذشت هر سال شدت گرما افزایش و دامنه‌ی خشک‌سالی در





## اخبار جهان

آنتونیو گوترش:

### اسرائیل آشکار قوانین بین المللی و حقوق بشر را در غزه نقض کرده است



آنتونیو گوترش، سرمنشی سازمان ملل متحد می گوید که قوانین بین المللی و حقوق بشر آشکارا در غزه نقض شده است.

آنتونیو گوترش، سرمنشی سازمان ملل متحد در سخنرانی خود در نشست شورای امنیت گفت که با وجود اینکه بخش جنوبی غزه امن اعلام شده است، اما اسرائیل همچنان آنجا را بمباران کرده و این کار اسرائیل را محکوم می کند.

گوترش گفت که حفاظت از غیرنظامیان یک اصل در هرگونه درگیری های مسلحانه است. او افزود که دستور تخلیه یک میلیون نفر از شمال به جنوب غزه، جایی که نه سرپناه، نه آب، نه غذا، نه دوا و نه مواد سوخت باشد عمل غیرانسانی است.

پس از سخنان تند و تلخ گوترش، سفیر اسرائیل در سازمان ملل خواستار استعفا یا عذرخواهی گوترش شد.

### د صهیونیستی اسرائیلو په وروستي برید کې له ۷۰۰ زیات فلسطینیان شهیدان شوي

ماشومان هم شامل دي. د صهیونیستی اسرائیلو د برید له پیل څخه تر اوسه په ۲۴ ساعتونو کې دا تر ټولو لوړه مرگژوبله ښودل شوي ده. دغه راز پر غزه د اسرائیلو د بریدونو له پیل څخه تر دې دمه ۵ زره او ۸۰۰ فلسطینیان شهیدان شوي، چې ۲ زره او ۳۶۰ یې ماشومان ښودل شوي دي.



د فلسطین عامې روغتیا وزارت وايي، چې پر غزه ترانکه د اسرائیلو له لوري د تېرو ۲۴ ساعتونو بریدونو له امله له ۷۰۰ زیات فلسطینیان شهیدان شوي. د یاد وزارت په وینا؛ په شهید شویو کسانو کې له ۳۰۰ زیات

### وزیر دفاع چین برکنار شد



رسانه های دولتی چین از برکناری لی شانگفو، وزیر دفاع این کشور خبر دادند.

خبرگزاری رویترز روز سه شنبه (دوم عقرب) به نقل از شبکه دولتی «سی سی تی وی» گزارش داد وی از سمت خود به عنوان وزیر دفاع و همچنین مشاور دولتی برکنار شده است.

به نقل از رویترز شانگفو، به دلیل فساد تحت بازجویی قرار گرفته و از او وظیفه اش برکنار شده است. طبق این گزارش، کمیته دائمی کنگره ملی خلق همچنین به برکناری «چین گانگ» وزیر خارجه سابق چین از سمت مشاور دولتی رای داد. رسانه های غربی ادعا می کنند لی تقریباً به مدت دو ماه در معرض دید عموم قرار نداشت؛

همچری ویشل شوي دي. په مرسته شويو توکو کې ۵۰ کیلو اوږه، ۴.۵۵ کیلو غوړي، ۶.۳۰ کیلو دال او ۱.۶۸ کیلو د ماشومانو خوراک شامل وو. په همدې حال کې کورني او بهرني بنسټونه تل د افغانستان په بېلابېلو برخو کې له ارمو او بې وزلو سره مخ

## برای چهارمین بار زمرد پنجشیر به ارزش بیش از ۸۲۷ هزار دالر به فروش رسید



هزار و ۲۰۰ دالر دیروز (سه شنبه، ۲ عقرب) از طریق داوطلبی با حضور مسئولان و کمیته نظارت از کار معدن های پنجشیر، به بازرگانان ملی فروخته شده است. رئیس معادن و پترولیم پنجشیر، می افزایش که روند داوطلبی برای فروش زمرد این ولایت، به گونه ای رسمی و قانونی انجام شده و هم چنان در یک فضای کامل شفاف و به

بهای بلند به فروش رسیده است. محمدقاسم امیری، تأکید می کند که در ازای بیش از یک ماه، این چهارمین بار است که زمرد پنجشیر از طریق داوطلبی به بازرگانان ملی به فروش می رسد. به گفته می مسئولان ریاست معادن و پترولیم پنجشیر، قرار است روند استخراج طلا، یاقوت و آهن نیز در این ولایت آغاز شود.

مسئولان محلی پنجشیر، می گویند که برای چهارمین بار زمرد تازه استخراج شده در این ولایت، به ارزش بیش از ۸۲۷ هزار دالر امریکایی، به فروش رسیده است. محمدقاسم امیری، رئیس معادن و پترولیم پنجشیر، می گوید که «۳۳۳۱.۷۵» جعبه ی زمرد تازه استخراج شده در این ولایت، به ارزش ۸۲۷

### د افغانستان بانک ۱۸۰ میلیونه زاره بانک نوټونه وسوځول

د افغانستان بانک د ۱۸۰ میلیونو ۴۰۱ زره زرو او مندرسو افغانسي بانکنوټونه د سوځولو خبر ورکړی دی. دغه بانک د یوې خبرپاڼې په خپرولو سره ویلي چې د



افغانستان بانک د قانون د ۳۹ او ۴۲ مادو پر بنسټ ۱۸۰ میلیونه ۴۰۱ زره (زرگون، سلگون، پنځوسې، شلگون، لسگون، پنځه گون، دوه کون او یوگون) زاره او مندرسو افغانسي بانکنوټونه د ټاکل شوي پلاوي په شتون کې تر کره شمېرنې وروسته پرون د قندهار په سویل لوېدیځ زون کې وسوځول شول. ۴ مخ

### امضای تفاهنامه همکاری میان وزارت تحصیلات عالی و شرکت مخابراتی افغان بیسیم

جهت راه اندازی دروس آنلاین برای محصلان مرکز و ولایت های کشور، تادیه معاش کارمندان از طریق سیستم «موبایل منی»، ایجاد کال سنتر و سایر خدمات مخابراتی، فراهم می شود. در مراسم امضای این تفاهنامه، مولوی حافظ محمد حامد حسیب



عالی، ارائه بسته های اینترنتی، پیام های صوتی و کتبی کوتاه و یژه، برای استادان، محصلان و کارمندان وزارت تحصیلات

به منظور ایجاد سهولت های لازم مخابراتی و اینترنتی برای استادان، محصلان و کارمندان وزارت تحصیلات عالی؛ تفاهنامه همکاری میان مسئولان این وزارت و شرکت مخابراتی افغان بیسیم امضا شد. به گزارش آژانس باختر؛ به اساس این تفاهنامه سهولت های تهیه سیم کارت های

### د افغانستان بانک محدودیت های اعمال شده بالای بخش بانکی افغانستان برداشته شود



مسئولان در د افغانستان بانک در دیدار با هماهنگ کننده ویژه سازمان ملل متحد برای افغانستان، خواستار آزادسازی ذخایر ارزی کشور شده و گفته اند که با توجه به مشکلات مردم افغانستان باید محدودیت های اعمال

۴ ص

### کمک های قطر برای آسیب دیدگان زلزله هرات

دولت قطر ۲۶۶ بسته مواد غذایی را برای آسیب دیده گان زلزله هرات توسط جمعیت هلال احمر افغانی توزیع کرد.

براساس گزارش ها این کمک ها برای ۲۱۱ خانواده در قریه شکرآب



ولسوالی گلران و ۵۵ خانواده در قریه بیدک کوهی این ولسوالی توزیع گردیده است.

به گفته منبع، این کمک ها شامل؛ ۵۰ کیلو آرد، ۲۵ کیلو برنج، ۵ لیتر روغن مایع، یک کیلو چای سبز، ۵ کیلو شکر، ۵ کیلو لوبیا و یک کیلو نمک می باشد.

این در حالی است که دولت قطر یک شفاخانه سیار را نیز برای تداوی زخمیان زلزله در هرات ایجاد کرده است.

### په هلمند کې یو روغتیايي مرکز جوړ او گټې اخیستنې ته وسپارل شو



لښکرکه ښار اړوند په مختار سیمه کې د کلهوالو عالی کمیشنری نړیوال سازمان په مالي ملاتړ د ۲۸۷ زره ۹۶۹ زره امریکایي دالرو په لګښت یو روغتیايي مرکز جوړ او گټې اخیستنې ته وسپارل شو. نوموړي زیاته کړه ۴ مخ

په هلمند کې نږدې ۳۰۰ زره میلیونو امریکایي دالرو په لګښت یو روغتیايي مرکز جوړ او گټې اخیستنې ته وسپارل شو. د هلمند د عامې روغتیا رئیس داکتر سید احمد سعید د باختر آژانس سیمه ییز خبریال ته وویل چې د دغه ولایت مرکز

### د پکتیکا او غزني ولایتونو پر ۲۳۶۰ کورنیو د خوراکي توکي ویشل شول

او د پکتیکا د وازيخواه ولسوالیو په ۹۸۸ کورنیو خوراکي توکي ویشل شول. دغه مرستې د خوراک نړیوال سازمان (WFP) د تخنیکي همکاریو انستیتوت (HAALO) او د یادو ولایتونو د کلیو د بیارغونې او پراختیا ریاست سره په

د کلیو د بیارغونې او پراختیا وزارت چارواکي وایي، په غزني کې یې ۹۸۸ ارمو کورنیو او په پکتیکا ولایت کې پر ۱۳۶۰ کورنیو خوراکي توکي ویشل دي. د کلیو پراختیا او بیارغونې وزارت د چارواکو په وینا، د غزني ولایت د کیرو ولسوالی

د کیرو ولسوالی



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