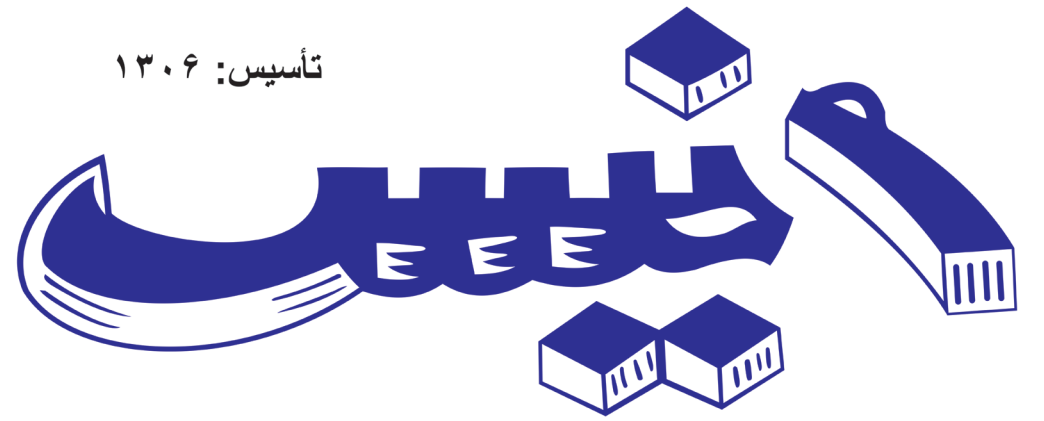


# آغاز کار ساخت یک بند بزرگ آب در خاشرود نیمروز



وزارت احیا و انکشاف دهات از آغاز کار ساخت یک بند بزرگ آب درولسوالی خاشرود ولایت نیمروز خبر داد. دفتر مطبوعاتی وزارت احیا و انکشاف دهات دیروز با نشر این خبر گفته است: این بند به هدف کاهش مشکلات آب و به اساس هدایت رهبری امارت اسلامی افغانستان ساخته می شود که برای ساخت آن دو میلیارد افغانی هزینه می شود. این بند ظرفیت ذخیره شش ص ۴



تأسیس: ۱۳۰۶  
مندی و مؤید وحدت ملی و بازسازی  
مؤسس: غلام محی الدین انیس

روزنامه ملی انیس • یکشنبه ۲۸ عقرب ۱۴۰۲ هجری شمسی • ۶ جمادی الاول ۱۴۴۵ هجری قمری • ۱۹ نوامبر ۲۰۲۳ میلادی • شماره مسلسل ۲۴۹۶۹

## امسال به ارزش ۲۰ میلیون دالر انار قندهار به بازار جهانی صادر شده است



امسال به ارزش بیست میلیون دالر، انار از قندهار به بازارهای جهانی صادر شده است و این روند همچنان ادامه دارد. به اساس آمار ارائه شده، امسال چهار و هشت هزار و سه صد و هشتاد تن انار قندهار به پاکستان، هندوستان و قزاقستان صادر شده است؛ که بیست میلیون دالر برای باغ داران و تاجران، عاید در پی داشته است. یک منبع اتاق تجارت و سرمایه گذاری قندهار به آژانس باخترگفت که روند صادرات انار قندهار به بازار های جهانی همچنان ادامه دارد. او می گوید که به دلیل کیفیت خوب انار قندهار، شمار کشورهای دیگر نیز به واردات این میوه ی افغانستان، علاقمندی نشان ص ۴

### صنعت او سوداگری وزارت:

## د افغانستان سوداگرو بند پاتی مالونه دی له کراچی بندر څخه سمدستی آزاد شي



د یوډو؛ هوکړه وشوه چې د افغان سوداگرو بند پاتې مالونه د کراچی له بندر څخه سمدستی آزاد شي. د یادونې وړ ده چې د صنعت او سوداگری وزارت د سرپرست په مشرۍ، د اسلامي امارت یو لور پوری پلاوی، اسلام آباد ته په سفر تللی او ټاکل شوي ده د نورو مهمو موضوعاتو ترڅنګ، له پاکستانی چارواکو سره د افغانستان د مالونو، د ترانزیت پر ستونزو او «اپتا» قرارداد خبرې وکړي.

د صنعت او سوداگری وزارت، له کراچی بندر څخه د افغان سوداگرو د بند پاتې مالونو د سمدستی آزادولو خبر ورکړی دی. دغه وزارت پرون د یوې خبرپاڼې په خپرولو سره ویلي چې د هېواد د صنعت او سوداگری وزارت د سرپرست نورالدین عزیز په مشرۍ پلاوی، له پاکستانی لوري سره په دوه اړخیزه ناسته کې چې د پاکستان بهرنیو چارو او سوداگری وزیرانو هم کډون

## کمیته ای جهت جلوگیری از استخراج غیر قانونی معادن در ارزگان تشکیل شد



شیخ ضیاء الرحمن الارویبی، معین پلان و پالیسی وزارت معادن و پترولیم طی سفر رسمی عازم ولایت ارزگان گردید. در این سفر معین پلان و پالیسی را مولوی محمد علی جان والی ارزگان، قومندان امنیه، رونسای اقتصادی، ریاست معدن ارزگان، معاون استخراجات، و مسئولان محلی آن ولایت همراهی می نمود. ص ۴

### سخن انیس

## استفاده از تولیدات داخلی، کشور را بسوی خودکفایی می برد

متأسفانه تا هنوز مردم ما چندان علاقه و میلی به استفاده از تولیدات داخلی و یا وطنی ندارند و جایی که مالهای خارجی را پیدا نمایند، به تولیدات خود ما اصلاً توجه خویش را مبدول نمی دارند. سالیان سال است که اموال وارداتی کشورهای بیگانه و فرهنگ استفاده از آن، در بازارهای کشور ما خیلی پر زرق و برق است و علاقمندی مردم ما برای استفاده از اموال وارداتی بیش از حد بوده است. در بازارهای کشور وقتی مال ناچیز خارجی با بهای بلند فروخته می شود، مردم ما با دل و جان مشتاق خریداری آن است و حتماً با بهای بلند آن شی را خریداری می کنند، اما اگر یک تولید داخلی که خیلی با ارزش و دارای کیفیت عالی هم بوده باشد، اگر با بهای اندک و ناچیز به فروش گذاشته می شود، مردم هیچ اعتنای به آن نمی کنند و بهسادگی از مقابل آن عبور می کنند و اصلاً به فکر خریداری آن نمی باشند. این فرهنگ غلط و ناپسند، از دیر وقتی است که در کشور ما ترویج پیدا کرده است و مردم ما به آن عادت کرده اند. بسیاری از تجاران و کسبه کاران که بخاطر تولیدات وطنی و داخلی کار می کنند، از ترویج چنین فرهنگ بیگانه سخت شکایت می کنند و می گویند، ما ناگزیر می شویم برای فروش تولیدات وطنی، با شرکت های خارجی قرارداد ببندیم و بخاطر رونق بازار خود، از مارک شرکت های بیرونی استفاده کنیم. تجاران می گویند، ما شب و روز تلاش می کنیم تا برای ترقی و تعالی کشور عزیزمان تولیدات داشته باشیم و کشور را در بخش های مختلف، خودکفا بسازیم، اما زمانی که در بازارها با کم توجهی مردم خود روبرو می شویم، از کار خود دل سرد شده و ناچار می شویم که دیگر از تولیدات وطنی دست بکشیم. متأسفانه در این روزها بازار اموال وارداتی کشورهای ص ۴

## توافق افغانستان و پاکستان برای استفاده ترانزیتی از کراچی

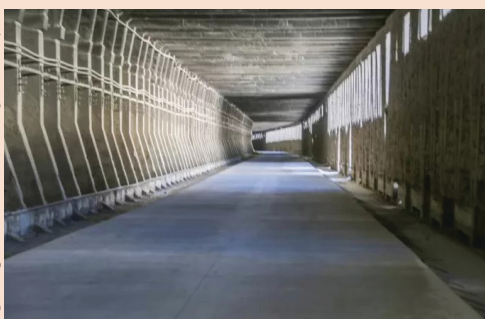
پاکستان نشست دو جانبه داشت در این نشست وزراء امور خارجه و تجارت حضور داشته اند در باره اموال متوقف شده تجاران افغان



یک و نیم ماه از محدودیت های وضع شده پاکستان به کالاهای ترانزیتی افغانستان از این مسیر می گذرد و صدها کانتینر بازرگانان در بندر کراچی متوقف است. آخندزاده عبدالسلام جواد، سخنگوی وزارت صنعت و تجارت می گوید که هیات امارت اسلامی در دیدار با مقام های پاکستان، برسر انتقال کالاهای ترانزیتی افغانستان در بندر کراچی توافق کرده اند. سخنگوی وزارت صنعت و تجارت، گفت: «نورالدین عزیز سرپرست وزارت صنعت و تجارت امارت اسلامی افغانستان در راس یک هیئت به طرف

## نردی راتلونگی کی به د سالنگونو لویه لاره د خلکو پرمخ پرانستل شي

یوې د خنجانو څخه پیل تر دوشی سیمې پورې عملاً جریان لري. د سالنگونو د ساتنې او څارنې رییس ویلي؛ د سالنگونو لویې لارې اړوند د تونل په دننه برخه کې د کانکریت لومړی او دویمه طبقه چې دواړه ۵۷ سانتي متره ضخامت لري د کانکریت اچونې کار یې ۱۰۰ سلنه او د دریمې طبقې یا سیخ لرونکي کانکریت کار چې ۲۸.۵ سانتي متره ضخامت



تولکتو وزارت، د سالنگونو لویې لارې اقتصادي اهمیت ته په کتو د دیادي لویې لارې د ۸۰ کیلومتره سرک د اساسي بیارغونې کار په درېسو برخو کې له خصوصي سکتور سره قرارداد کړی، چې دا مهال یې کار د تونل په دننه برخه، ۱۶ کالری او د دریمې برخې کار

## د کابل-کندهار پر لویه لاره ۱۷۵۶ پلونه او پل چکونه جوړېږي

د ټولکتو وزارت چارواکي وايي چې د کابل-کندهار پر لویه لاره د ۱۷۵۶ پلونو او پل چگونو د جوړېدو چارې روانې دي. د یاد وزارت سرپرست محمد عیسی ثاني دغه څرکندونې زابل کې د دوو پلونو د پرانېستې په اړه جوړې شوې غونډې ته کړې دي. نوموړي وویل: «د کابل-کندهار منځ کې کابو ۱۷۵۶ منځ ص ۴



**حمایت امریکا نبود، اسرائیل دوام نمی آورد** صفحه ۲

**که گاونډي هېوادونه اتوم لري زموږ اتوم اوبه دي** ۵مخ

**پاکستان، روابط دوکشور و مشکلات مهاجرین** صفحه ۳

**د زکام د ژر رغیدو په اړوند ځینې سپارښتنې** ۵مخ

# اگر حمایت امریکا نبود، اسرائیل دوام نمی آورد

محمدآصف عارفی

لازم است در اسرائیل پیرامون روابط با کشورهای عربی و ترکیه بازنگری صورت پذیرد؛ هر چند هر راه حلی پیرامون غزه (پس از جنگ) نیازمند جلب همکاری و مشارکت همه جانبه عربها است. بویژه اگر بخواهیم برای تأمین امنیت در آنجا از نیروهای نظامی و امنیتی مورد قبول مردم در غزه استفاده کنیم! مسأله فلسطین بار دیگر به صورتی آشکار در صدر قرار گرفته و از پژواک برخوردار شده است. اگر اسرائیل بخواهد در پی جلب همکاری اعراب و فلسطینیان برآید ناچار به انجام دادن تغییر جدی و ۱۸۰ درجه‌ای در سیاست فلسطینی خود خواهد بود.

کار دولت فعلی تمام است فاجعه هفتم اکتبر و رخدادهای پس از آن در جنگ غزه سبب دگرگشی بزرگ در صحنه سیاسی اسرائیل خواهد شد. بدون شک کار دولت فعلی تمام شده است (هم به خاطر غافلگیری در هفتم اکتبر و هم به خاطر عملکرد ضعیفی که در حمایت از آوارگان اسرائیلی در روزهای پس از هفتم اکتبر داشته است!) در غیبت کامل و خلأ حضور دولت برای کمک به آسیب دیدگان (پس از هفتم اکتبر)، مردم و جوامع مدنی بودند که این خلأ را پر کردند. در بین مردم اسرائیل شعاری رواج یافته است که می‌گوید: «ملتی بزرگ با دولتی وحشتناک!»



کنید که چگونه راهپیمایی‌های توده‌ای به راه انداخته و اسرائیل را به عنوان یک دولت جنایتکار جنگی معرفی و اعلام کرده است و حماس را گروهی تروریستی نمی‌داند! برای مردم اسرائیل (حتی چپ‌گرایان) خیلی عجیب بود که کشورهای عربی و اسلامی از حماس حمایت کنند! اگر به مطالب فوق به عنوان ارگان چپ‌گرایان توجه کنید، می‌بینید که آنها هم می‌پرسند: «آیا باید از حماس دفاع کرد؟» در حال برای بازسازی روابط با کشورهای عربی باید کارهای زیادی انجام داد.

می‌کردند که این کشورها و مخصوصاً اعراب حوزة خلیج فارس همچنین رهبران عرب، دیگر کاری به فلسطینیان ندارند در حالی که چنین تصویری غلط بوده است! اظهاراتی که در کشورهای عربی و اسلامی در محکومیت اسرائیل ابراز شد، بسیار شدیدالحن بوده است! هر چند اعراب ظاهراً قصد قطع رابطه با اسرائیل یا فسخ توافقات صلح با اسرائیل را ندارند ولی واکنش‌های آنها به جنگ در غزه سبب غافلگیری مردم و دولت در اسرائیل شد! مثلاً به اظهارات و رفتارهای اردوغان نگاه

علیه اسرائیل شدند در حالی که در جنگ جاری در غزه، ما تاکنون شاهد مشارکت نیروهای امنیتی خودگردانی بحران، خشونت فراگیر و فروپاشی بوده ایم، برای توصیف شرایط فعلی در کرانه از اصطلاح «نسبتاً آرام و با ثبات» استفاده نمی‌کنم. با این حال و با وجود اوج‌گیری ناآرامی‌ها در کرانه باختری، دولت خودگردان فلسطینی (در مقایسه با انتفاضه دوم که در سال ۲۰۰۰) تاکنون عملکرد بهتری داشته است؛ زیرا در انتفاضه یاد شده نیروهای امنیتی خودگردانی به همراه شبه نظامیان جنبش فتح وارد جنگ

به مو به درد ما دواشود! تفاوت‌های زیادی میان لشکرکشی‌های امریکا به هزاران مایل دورتر از قلمروی امریکا و جنگ جاری اسرائیل در غزه وجود دارد چون ما ناچار به جنگیدن در خانه خودمان شده‌ایم! اسرائیل به دولت خودگردان اعتماد

دارد دولت خودگردان فلسطینی در کرانه باختری تبدیل به وبال و باری بر گردن اسرائیل و فلسطینیان شده است! برخی خواستار واگذاری اداره نوار غزه به دولت خودگردان فلسطینی (پس از نابودی حماس) شده‌اند، اما به تعبیر یکی از فلسطینیان، ابومازن که این روزها به سختی رام‌الله را اداره می‌کند، چگونه می‌خواهد دو میلیون نفر در غزه را مدیریت نماید؟ اوضاع امنیتی در کرانه باختری به شدت ناآرام است! از آنجا که هیچ‌گاه، کرانه خالی از بحران نبوده و ما همواره شاهد سطوحی از بحران، خشونت فراگیر و فروپاشی بوده ایم، برای توصیف شرایط فعلی در کرانه از اصطلاح «نسبتاً آرام و با ثبات» استفاده نمی‌کنم. با این حال و با وجود اوج‌گیری ناآرامی‌ها در کرانه باختری، دولت خودگردان فلسطینی (در مقایسه با انتفاضه دوم که در سال ۲۰۰۰) تاکنون عملکرد بهتری داشته است؛ زیرا در انتفاضه یاد شده شبه نظامیان جنبش فتح وارد جنگ

از زبان عضو مشاور مجمع سیاستگذاری رژیم صهیونیستی: از زمان آغاز حمله‌ی ۷ اکتبر تا اکنون، امریکا یگانه حامی اسرائیل بوده و از کمک‌های مالی گرفته تا حمایت‌های تسلیحاتی برای اسرائیل پرداخته است.

به این نکات توجه فرمایید . پشتیبانی حیاتی بایدن از اسرائیل قطعاً بایدن تبدیل به محبوب‌ترین سیاستمدار در میان مردم یهودی در اسرائیل شده است. میزان توجه بایدن به اسرائیل، اقدامات و سرعت عمل وی در دفاع از اسرائیل مورد توجه یهودیان در اسرائیل قرار گرفته است. اگر دولت بایدن گام‌های مهمی در حمایت از اسرائیل بر نمی‌داشت، اوضاع به‌طور اساسی با وضعیتی که اکنون در آن قرار گرفته‌ایم متفاوت شده و اوضاع [به زبان اسرائیل] تغییر کرده بود. در اسرائیل به‌صورتی فراگیر حتی در میان فرا راست‌گرایان تندرو (که تا همین چند هفته پیش درباره مسائل مختلف علیه دولت بایدن حرف می‌زدند) اکنون این درک حاصل شده که اسرائیل تا چه حد (در تمامی مسائل) وابسته و متکی به امریکاست. نسخه‌های امریکایی برای حل بحران بعید می‌دانم درس‌های امریکا طی ۲۰ سال جنگ‌های پس از ۱۱ سپتامبر (در جنگ جاری در غزه)، دقیقاً و مو

## اهمیت و جایگاه صلح در قرآن و سنت نبوی (ص)

نویسنده: پوهنیار عبدالرسول «رحیمیار»

دنیوی باشد، از محبوبیت آن در میان مردم کاسته شده و تلاش‌های آن برای تحقق صلح به ناکامی رو برو می‌شود و از جهت دیگر، از اجر و ثوابیکه خداوند(ج) با صلح کننده گان و مصلحین مخلص وعده نموده است، محروم می‌گردد. اجر و ثواب عظیمی را که خداوند(ج) برای تشکیل کنندگان اجتماعات و مشوره ها برای امورات سه گانه مذکور وعده نموده، در احادیث پیامبر گرامی(ص) بیان گردیده است که آن را در بحث (اهمیت و جایگاه صلح در احادیث) ذکر خواهیم نمود. در این آیاتیکه قبلاً ذکر گردید اگر متوجه شویم درمی یابیم که در آیت اول خداوند(ج) صلح را برای ما یک عمل نیک و بهتر از جنگ، خشونت، منازعه و هر نوع عملی که صلح و زندگی مسالمت آمیز را تهدید کند و باعث تفرقه میان مردم شود، معرفی می‌کند. تا ما مسلمانان به اهمیت آن پی برده و آن را در زندگی روزمره خویش عملی نماییم. همچنان در آیت بعدی خداوند(ج) مسلمانان را به اصلاح ذات البین مکلف ساخته و آنرا از جمله وجیبه دینی قرار داده است و به صیغه امر که در اصطلاح اصول فقه افاده وجوب را صفحه ۴

دو گروه و یا میان دو حکومت صلح نمودن باشد. مفسرین کرام گفته اند: صدقات و در میان مردم صلح نمودن هر دو در معروف شامل اند چرا که این هر دو از جمله امورات نیک محسوب می‌شوند، مگر اینکه خداوند(ج) این دورا به طور خاص ذکر نموده بر اهمیت این دو دلالت می‌کند زیرا که هر آنچه که بعد از تعمیم بار دیگر به طور خاص ذکر شود بسیار مهم می‌باشد. در این آیت خداوند(ج) علاوه بر اینکه امر به صدقه دادن و کار های نیک و پسندیده و یا اصلاح میان مردم را یک عمل ممتاز و یک عملی که دارای خیر و برکت است، معرفی می‌کند، بلکه آنرا دارای اجر عظیم دانسته و برای کسانیکه اجتماعات و مشوره ها را به همین منظور دایر می نمایند، وعده اعطاء اجر بزرگ را نموده است. شرط کسب ثواب: جهت کسب ثواب این سه عمل، خداوند(ج) این شرط را گذاشته است که باید این همه، خاص به خاطر کسب رضامندی خداوند(ج) باشد، بخاطر مقاصد دنیوی، ریاء و مطرح کردن خود در جامعه، نباشد. اگر همه این تلاش‌های آن بخاطر به دست آوردن اهداف

۱- اجتماع و مشوره هایی که به خاطر کمک رسانی برای فقراء و درماندگان صورت می‌گیرد و برای خوراک، پوشاک، تعلیم، تدابیر، علاج، مسکن و سایر نیازمندی‌های شان تشکیل می‌گردد و اشتراک کننده گان این اجتماع با هم مشوره می‌کنند و برای ثروتمندان و پول داران دعوت داده می‌شود که صدقات فرضی و نقلی خویش را به مصیبت رسیدگان و نیازمندان اختصاص بدهند و با ایشان کمک نمایند. ۲- برای سازمان دادن و بهبود بخشیدن کارهای نیک و جلوگیری از گفتار و کردار بد و نا پسند، جلسه دایر کردن و با همدیگر به مشوره پرداختن و به منظور اصلاح جامعه تصامیم لازم اتخاذ نمودن، و در رابطه به اینکه چگونه می‌توان مقتضیات امر به معروف و باز داشتن از منکر را که یک فرضه اصلاحی است، بجا آورد و روش سلیم برای دعوت چگونه باشد، به مشوره پرداختن. ۳- برای اصلاح کردن و آشتی دادن مردم اجتماع دایر نمودن و مشوره کردن و برای اجرای عملیه صلح برنامه ریختن و آنرا عملی کردن خواه این کشیدگی ها و دعاوی حقوقی باشد و یا به خاطر خاتمه بخشیدن به جنگ باشد و یا میان دو فرد،

و بر انگیختن مؤمنان بر تقوا و اصلاح ذات البین و اطاعت خدا و رسول وی است. زیرا ایمان درست نمی‌شود مگر با این سه چیز. از این جهت تقوا، اصلاح ذات البین و اطاعت خدا و رسول وی به عنوان نشانه بر صدق ایمان معرفی شد. ذکر صلح همراه با تقوا و اطاعت خدا و رسول، نشانه اهمیت و جایگاه صلح است. ۳- همچنان خداوند(ج) می‌فرماید: ترجمه: در بسیاری از گفتگوهای پنهانی، (دائر کردن اجتماعات، مجالس و مشوره ها) خیر وجود ندارد، مگر کسی که (بدین وسیله) به صدقه دادن و کار های نیک و پسندیده و یا اصلاح میان مردم فرمان می‌دهد و کسی که این کار های نیک و خیر اندیشانه را صرف برای کسب رضایت الله تعالی انجام می‌دهد به زودی برایش اجر و پاداش بزرگی می‌دهیم. (سوره نساء آیت ۱۱۴) تفسیر: الله تعالی در این آیت مبارکه کلیه اجتماعات، مشوره ها و سرگوشی‌های پنهانی را بی ارزش خوانده که صرف برای تأمین مقاصد دنیوی به کار گرفته می‌شود، مگر مجلس، اجتماع و سرگوشی‌های پنهانی نزد الله تعالی از ثواب و اجر فراوان برخوردار است که برای امورات اجتماعی سه گانه دائر شده باشد.

بهرتر (از جنگ، دشمنی، منازعه و اختلاف) است. (سوره نساء آیت ۱۲۸) برای پیروان دین اسلام همین قدر کافی است که به اهمیت صلح پی ببرند، چون خداوند به بهتر بودن صلح به ما حکم نموده و آنرا بهتر از هر نوع اختلاف و منازعه قلم داد نموده است. ۲- همچنان خداوند(ج) می‌فرماید: پس از خدا بترسید و صلح را در میان تان پیاده سازید و از خدا و پیامبرش اطاعت کنید اگر ایمان دارید. (سوره انفال آیت ۱) این ارشاد خداوند برای تهییج

های مختلف بر آن تأکید شده و به حیث دستور اکید، مسلمانان را مأمور به تلاش برای تأمین صلح کرده است. دین اسلام دین صلح و صفا بوده و صلح در اسلام یکی از اصول مسلمة است که قرآن پاک در آیات متعدد به خیریت، فرضیت، اهمیت و جایگاه آن تأکید نموده و مردم را به صلح و مسالمت دستور داده است. موارد زیادی در قرآن کریم وجود دارد که به این امر صدق می‌نماید. که از جمله برخی از آن قرار ذیل است: ۱- چنانچه خداوند(ج) می‌فرماید: ترجمه: الایه صلح

مبحث اول: اهمیت و جایگاه صلح در قرآن طوریکه قبلاً متذکر شدیم صلح کلمه عربی و حاصل زندگی در مسالمت و همزیستی و بر قراری مناسبات بدون خشونت میان انسانها است. مفهوم آن در سطح روابط فیما بین یک خانواده مجموعه بی انسانی پیرو یک دین و در سطح بین المللی و پیروان ادیان مختلف قابل تطبیق می‌باشد. دین مقدس اسلام به صلح در همه سطوح فوق اهمیت خاصی قابل است و در جای جای قرآن مجید به مناسبت



## علل تشدید مجازات

نجیب الله سروش



چکیده: تشدید مجازات به افزایش سختی در اعمال جرم شناختی و جرم‌های قابل تعیین توسط قوانین مربوطه اشاره دارد. علت اصلی تشدید مجازات پیشگیری از جرم و کاهش آن است. تأثیری که تشدید مجازات بر افراد دارد، ممکن است باعث کاهش احتمال ارتکاب جرم شود. علاوه بر این، تشدید مجازات می‌تواند نیازهای جامعه را مورد توجه قرار دهد و ترس و تردید را در ذهن افراد ایجاد کند. اما باید به این نکته توجه کنیم که تشدید مجازات تنها راهکاری برای کاهش جرائم نیست و استفاده از سیاست‌های پیشگیری و راه‌حل‌های کامل‌تر نیز ضروری است.

کلیدواژه: علل، تشدید، مجازات، جرم، قانون  
تشدید مجازات یک موضوع مهم در حوزه قانون و جرم‌شناسی است. در این مقاله، به بررسی علل تشدید مجازات می‌پردازیم و مفهوم تشدید مجازات را بررسی می‌کنیم.

تشدید مجازات به افزایش سختی و سختگیری در اعمال جرم‌شناختی و جرم‌هایی که توسط قوانین و مقررات جزایی تعیین شده است، اطلاق می‌شود. این اقدام به منظور افزایش ترس و وادار کردن افراد به رعایت قوانین است.

علل تشدید مجازات:  
ارتکاب جرم در باره اوقات به علت ایجاد خطر بیشتر برای جامعه و به نشانه تنفروانزجار مردم مستلزم مجازات سنگینتری است مثلاً شخص که به دفعات و یا اینکه بعد از اکتساب جرم مرتکب جرم می‌شود بی گمان عقل سلیم حکم می‌کند که این قبیل مجرمان رانسبت به کسانی که برای اولین بار مرتکب جرم می‌شود مستحق مجازات شدیدتری بدانیم و به همین جهت قانون گذار برای این قبیل مجرمان مجازات سنگینتری را در قانون پیش بینی می‌کند.

به این ترتیب علل تشدید مجازات عبارت از کیفیات است که وجود آنها موجب مجازات سنگینتری خواهد شد. ولی باید دانست که تشدید مجازات در صورت امکان پذیراست که مجازات سنگینتری را قانون گذار پیش بین کرده باشد. در غیر این صورت محکمه نمیتواند مجازات جرمی را تشدید کند هرچند آن جرم بسیار خطرناک باشد.

به هر حال مقررات ناظر بر تشدید مجازات در کلیه نظام‌های جزای مجازات ها قایم بر مسئولیت اخلاقی مجرم است وجود دارد. کیفیات مشدده مجازات بادیگاه مکتب تحقیقی نیز به دلیل دفاع جامعه در مقابل حالات خطرناک مجرم سازگار است هر چند این نظریه توسط عده ای از جرم‌شناسان مورد انتقاد قرار گرفته است که به ترتیب زیر مورد بحث قرار می‌دهیم.

۱- کیفیات مشدده و طبقه بندی آنها.  
۲- تعدد جرم  
۳- تکرار جرم  
کیفیات مشدده و طبقه بندی آنها  
از دیدگاه حقوق جزای در هر جامعه قدرت عمومی برای تنظیم روابط اجتماعی میان مردم و یاحماست از ارزش‌های حاکم و حمایت از حقوق فردی و اجتماعی و در نهایت اجرای عدالت جزای در باره مرتکبان جرائم به ناچار بر اساس اصل قانونی بودن جرائم علیه جرایم و مجازات ها بر علیه جنایت کاران از خود واکنش نشان میدهد.

به دیگر سخن هرگاه افراد از افرادی اجتماع با اقدام خود مرزهای قانونی و ارزش‌های حاکم بر روابط اجتماعی را نقض کند جامعه برای مقابله با جرم فردی متجاوز را یا مقصراً مستحق جزا میشناسند. به همین منظور در هر نظام جزای قانونگذار مجازات مختلف را بر حسب نوع و میزان خطر ارتکاب آنها برای فرد و جامعه پیش بینی و تعیین میکند.

بنابراین تعیین اندازه مجازات هر جرم در ابتدا امر به عهده قانون گذار است. معمولاً در هر نظام جزایی با تبعیت از سیستم جزای خاص اسلام و استفاده از همین اصل کلی مجازات های تعزیری را در قانون

راجع به مجازات اسلامی پیش بینی کرده است در حقیقت آنچه راکه قانون گذار در نصوص جزای به عنوان مجازات تعیین میکند. مفهوم کلی مجازات است که در مورد هر جرم بالقوه تعیین و پیش بینی میشود. تا محکمه پس از بررسی دوسیه و ارزیابی میزان مسئولیت جزایی مرتکب جرم در محدوده همان مجازات که قانون گذار مقرر داشته است با الفعل مجازات مناسب را تعیین کند.  
بدین ترتیب از آنچه که تا اکنون گفته شد این نتیجه بدست می‌آید که در بحث

## بانویی در بلخ به ۳۰۰ زن و دختر زمینه کار را فراهم کرده است

بانویی در بلخ، با ایجاد یک کارگاه قالین‌بافی، به ۳۰۰ زن و دختر زمینه کار و آموزش این مهارت را فراهم کرده است.

عالیه مخدوم، یکی از زنان کارآفرین در بلخ که برای رهایی زنان از بی‌سرنوشتی تقلا کرده است، هدف از ایجاد کارگاه قالین‌بافی را پشتیبانی و دست‌گیری از دختران و زنان کشور عنوان می‌کند.

عالیه مخدوم، مسئول کارگاه قالین‌بافی، به سلام‌وطندار می‌گوید که هم‌اکنون دست‌کم ۳۰۰ زن و دختر محروم از کار و آموزش، بی‌جاشده‌های داخلی و زنان بی‌سرپرست، در این کارگاه سرگرم کار اند.

عالیه می‌افزاید: «هفت ماه می‌شود من این جا را فعال کرده‌ام. هم‌اکنون دست‌کم ۳۰۰ زن و دختر به صورت مستقیم و غیر مستقیم با ما کار می‌کنند. کارمندان ما زنان معتاد که اکنون ترک اعتیاد کرده و خانم‌های بی‌سرپرست اند.»

در همین حال، شماری از بانوانی که در این کارگاه قالین‌بافی سرگرم کار اند، ایجاد این مرکز را روزه‌ای امید برای فردای بهتر بیان می‌کنند.

نصیبه و تاج‌گل، دو تن از کارمندان این کارگاه، به سلام‌وطندار می‌گویند که با کار در این کارگاه، می‌توانند از

## پاکستان، روابط دو کشور و مشکلات مهاجرین

محمد داود مهاجر

کشور پاکستان دارای مشکلات مهمی از داخل است. اپوزیسیون و احزاب مختلف سیاسی و گروه‌های مسلح معارض، پایه‌های حکومت را با چالش‌های جدی‌ای مواجه کرده‌اند. سیاست این کشور آن‌چنان پیچیده و مبهم است که دوست و دشمن برایش تعریف خاصی ندارد. در سیاستش حرف اول را می‌زند؛ اگر چه با معیاری دینی و جهانی ناسازگار باشد. روزی که آمریکا به افغانستان حمله کرد، پاکستان اولین کشوری بود که پایه‌های آمریکا ایستاد، حق شرعی و حق همسایگی ما را زیر پا کرد؛ سفیران افغانستان را با بسیار بی‌احترامی و

سبکی ناآشنا در تاریخ دیپلماتیک، دست‌بسته به آمریکائیان تحویل داد و عملاً رسم اسلامیت، همسایگی، وفا و احترام به قوانین جهانی را، شکست. با وجود تمامی این‌ها، اما امارت اسلامی چشم‌پوشی کرد و روابط حسنه را با همه همسایگان و من جمله پاکستان اعلام کرد.  
امروزه اما دوباره مشکلاتی در میان دو دولت ایجاد شده و در روابط دو کشور، تیرگی احساس می‌شود. اخراج و شکنجه کردن مهاجران افغانستانی - چیزی که این روزها در فضای مجازی نیز تا بالا می‌رود - چیزی است که این سلسله این روابط را تیره‌تر می‌کند.



برای پشتیبانی از زنان تجارت‌پیشه و کارآفرین در این ولایت سخن می‌زنند. نصیر احمد نیازی، معاون ریاست صنعت و تجارت بلخ، می‌گوید که آنان در هم‌آهنگی با مؤسسه‌ها و نهادهای مختلف برای پشتیبانی از زنان کارآفرین، تلاش دارند.

نصیر احمد نیازی، می‌افزاید: «ما همواره از زنان کارآفرین حمایت کرده‌ایم. این زنان را به نهادها و مؤسسه‌هایی که در بخش خیاطی و قالین‌بافی کار می‌کنند، معرفی کردیم و همیشه زنان کارآفرین را حمایت می‌کنیم.» صنعت قالین‌بافی از دیر زمانی در افغانستان رایج است و این کشور از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان قالین در آسیا است.



**اهمیت و جایگاه...**

می کند دستور داده است. و ایجاد صلح را هم قرین و هم پایه تقوا و اطاعت خدا و رسول قرار داده است و آنها را نشانه بر صدق ایمان معرفی نموده تا ما مسلمانان به مسئولیت خویش در قبال ایجاد صلح پی برده و آنرا درک نماییم.

گذشته از این همه در آیت سوم علاوه بر اینکه الله تعالی کلیه اجتماعات، مشوره ها و سرگوشی های پنهانی را بی ارزش خوانده که صرف برای تأمین مقاصد دنیوی به کار گرفته می شود. مجلس، اجتماع و سرگوشی های پنهانی را که برای امور اجتماعی سه گانه دایر شده باشد دارای ثواب و اجر فراوان دانسته تا ما مسلمانان بدانیم که علاوه بر مفاد دنیوی که از طریق ایجاد صلح شامل حال ما و جامعه ما می گردد، اجر و ثواب فراوانی را نیز از جانب خداوند (ج) مستحق می شویم. یعنی ایجاد صلح و تلاش جهت ایجاد فضای زندگی مسالمت آمیز علاوه بر مزایای دنیوی دارای اجر، ثواب و مزایای بزرگ آخروی نیز می باشد.

مبحث دوم: اهمیت و جایگاه صلح در احادیث پیامبر گرامی (ص)

احادیث پیامبر (ص) به حیث دومین منبع شریعت اسلامی، در موارد متعدد به صلح و صفا دستور داده و مردم را به تلاش جهت تأمین صلح و زندگی مسالمت آمیز امر نموده است و آنرا موقف علیه همه اعمال قرار داده و اجر و ثواب کوشش و تلاش جهت تأمین صلح را بیشتر از عبادت های نفلی دانسته و حتی کسانی را که جهت رضای خداوند در این راه تلاش می ورزند، وعده بهشت جاویدان داده است.

بنابر اهمیت و ارزش نهایت زیادی که صلح در دین اسلام دارد، هر گاه در صلح میان دو شخص، دو گروه و یا دو ملت، نیاز و ضرورت به دروغ گفتن احساس شود، دین اسلام به صلح کنندگان در هنگام صلح نمودن به هدف تأمین صلح و رفع نزاع و اختلاف اجازه دروغ گفتن را داده است. در حالیکه دروغ گفتن شرعاً حرام و از جمله گناهان کبیره می باشد. اما

از اینکه گفتن دروغ مانع و سد اختلافات، فساد و خونریزی می شود، جواز داشته و شریعت اسلامی آنرا دروغ نمی پندارد. چنانچه از ام کلثوم بنت عقبه (رض) روایت است که از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنیده که می گوید: ترجمه: آنکس دروغگو نیست که میان مردم اصلاح می نماید و با دروغ خود به مردم منفعت و خیر می رساند و یا سخن با منفعت و نیک اندیشی می گوید.

همچنان در یک حدیث دیگری روایت است که: ترجمه: از حمید بن عبدالرحمن بن عوف و او از مادر خود ام کلثوم بنت عقبه روایت کرده که او رضی الله تعالی عنها فرموده است: من از رسول الله صلی الله علیه نه شنیده ام که اجازه دروغ گفتن را در چیزی داده باشد مگر در سه چیز، و آنحضرت (ص) می فرمود: سه نوع اشخاص اگر دروغ هم بگویند من آنها را دروغ گو نمی شمارم.

الف: کسی که در میان مردم صلح می کند و به هدف اصلاح و ایجاد توافق میان مرد سخن دروغ می گوید و به جز صلح و رفع نزاع کدام هدف دیگری را اراده ندارد.

ب: کسی که در جنگ دروغ می گوید و در مقابل دشمن سخنان پیروزی و غلبه را می گوید تا هیبت خویش را بالای دشمن مستولی سازد. و یا برای مجاهدین سخنانی استقامت، ثبات و رسیدن کمک را می گوید تا مورال ایشان ضعیف نه شود.

ج: کسی که به همسر خویش دروغ می گوید که او به همایش بسیار محبت دارد و این سخن را بخاطری می گوید که نظام ازدواجی او از تباهی حفظ شود با وجودیکه در حقیقت چنانچه به زبان می گوید همایش محبت نداشته باشد. ( زیرا محبت يك امر قلبی است و به اختیار و اراده شخص نمی باشد) و یا زن به شوهر خویش چنین سخنان را به دروغ می گوید.

منابع  
۱. فرهنگ بزرگ جامع نوین عربی به فارسی، اسلام او سوله از پوهنمل زاهدی احمدزی  
۲. انوار القرآن  
۳. صحیح البخاری،

ج: ۱، کتاب الصلح، باب: لیس الکاذب الذی یصلح بین الناس

۴. سنن ابو داود، ج: ۲ کتاب الادب، باب اصلاح ذات البین .

**افسردگی...**

ناملیدی، تغییر در اشتها و تغییر در خواب را فرد حداقل به مدت ۲ سال تجربه می کند.

افسردگی فصلی: علائم مثل غمگینی، بی میلی، پر خوابی، پر خوری و افزایش وزن در طول زمستان بوجود می آید، در بهار یا تابستان بعد بهبود مییابد و به همین دلیل، افسردگی زمستانی نیز نامیده میشود.

افسردگی مشوش: افراد مبتلا به افسردگی مشوش خشم خود را به بد و بیراه گفتن، جر و بحث با صدای بلند، لت و کوب کردن یا برخورد غیر منطقی با اعضای خانواده نشان میدهند.

اختلال دیسفروریای پیش از قاعدگی: اختلال دیسفروریای پیش از قاعدگی تغییرات خلقی شدیدی است که میتواند بر فعالیت های روزمره و روابط فرد اثر بگذارد. این اختلال در زنانی دیده میشود که در ۷ الی ۱۰ روز پیش از آغاز عادت ماهانه، نشانه های ویژه ای مثل اندوه، گریه، احساس خستگی، تحریک پذیری، بی خوابی و پر خوابی، از دست دادن انرژی، عصبانیت و... را تجربه می کنند و چند روز پس از آغاز عادت ماهانه، شدت نشانه ها کم می شوند و سپس ناپدید میشود.

● در صورتی که علائم شایع افسردگی بیش از دو هفته در فرد ادامه داشته باشد بهتر است که به نزد دکتر صحت روان و یا روانشناس مراجعه کرده و درخواست کمک کند.

**آغاز کار ساخت...**

میلیون متر مکعب آب را دارا خواهد بود و حدود هشت هزار هکتار زمین های زراعتی را در شماری از ولسوالی های نیمروز آبیاری خواهد کرد.

**امسال به ارزش...**

جمع آوری حاصلات انار درقندهار، هنوز ادامه دارد.

به اساس تخمین های ریاست زراعت قندهار، قرار است امسال از باغ های قندهار، دوصدو هشتاد هزار تن انار به دست آید.

انارقندهار، به دلیل مزه و کیفیت عالی اش، در بازار های داخلی و جهانی ، خریداران زیادی دارد.

**کمیته جهت...**

در این دیدار پیرامون منابع معدنی آن ولایت و ایجاد کمیته مشترک بحث و گفت و گو نمودند، کمیته یاد شده متشکل از ۹ ارگان، قوماندانی امنیه، استخبارات، ریاست های معادن، مالیه، اقتصاد، زراعت، محیط زیست و صنعت و تجارت ولایت ارزگان شامل میباشند.

اگر ما دست به دست هم دهیم و فرهنگ استفاده از تولیدات وطنی را ترویج ببخشیم، از یک طرف می توانیم در آینده کشور را به یک کشوری کاملاً صادر کننده تبدیل کنیم و از طرف دیگر می توانیم کشور خود را، خودکفا بسازیم که دست ما بسوی بیگانگان دراز نباشد.

**استفاده از...**

مثل چین، ترکیه، ایران، پاکستان، هند و غیره آن قدر گرم است که مردم به کیفیت و ارزش آن هیچ فکر نمی کنند، فقط نام آن کشور برای شان کافی است، اگر نسبت به مال وطنی چند برابر قیمت هم باشند، حاضرند آن را خریداری کنند اما از تولیدات خود استفاده نمی کنند.

این فرهنگ ناپسند خیلی بر تولیدات داخلی ضربه وارد کرده است و تجاران را مجبور کرده است که یا از تولید دست بکشند و یا مال خود را با نام و مارک بیگانگان به فروش برسانند.

بیا یید برای پیشرفت کشور و برای ارزش قایل شدن به کسانی که دست به تولیدات می زنند، از تولیدات شان استفاده کنیم و با استفاده از تولیدات داخلی، آن ها را تشویق و ترغیب نماییم تا بیشتر تولید کنند و بیشتر دست به ابتکارات و اختراعات بزنند.

تا زمانی که خود ما تولید نداشته باشیم و از خود اختراع و ابتکار نداشته باشیم، استفاده از اموال وارداتی، ضربه ی بزرگ بر اقتصاد کشور ما خواهند زد.

الحمدلله دیده می شود روز به روز تولیدات ما بیش تر می شود و این تولیدات خیلی با ارزش و با کیفیت می باشد.

اگر ما بجای استفاده از اموال وارداتی، بیشتر بر استفاده از اموال و

تولیدات وطنی و داخلی خویش کوشا باشیم، می توانیم که در آینده نزدیک، تولیدات خود را در دیگر کشورها نیز صادر کنیم و از آن طریق، به یک کشوری صادرکننده مبدل شویم.

برای هر فرد افغان لازم و حتمی است که برای نجات از بحران اقتصادی کشور، از تولیدات و داشته های وطنی خویش استفاده کنند و فرهنگ بیگانه پرستی را فراموش کنند.

اگر ما دست به دست هم دهیم و فرهنگ استفاده از تولیدات وطنی را ترویج ببخشیم، از یک طرف می توانیم در آینده کشور را به یک کشوری کاملاً صادر کننده تبدیل کنیم و از طرف دیگر می توانیم کشور خود را، خودکفا بسازیم که دست ما بسوی بیگانگان دراز نباشد.

به امید روزی که با استفاده از تولیدات وطن، مسئولیت ملی و میهنی خویش را ادا بسازیم.

**نردی راتلونگی...**

لری، ۶۰ سلنه بشپړ شوی او دا مهال یې کار جریان لري. هېوادوال د سالنګونو د لویې لارې بیارغونې کار څخه خوښ دي او وايي، چې په تیرو ۲۰ کلونو کې داسې اساسي کار نه وه ترسره شوي.

د یادې لویې لارې په اساسی بیا رغونې سره به ګاونډیو هېوادونو ته د تجارتي توکو په لیږد رالیږد او د هېواد شمال ولایتونو ته د مسافرانو په تګ راتګ کې ډیری اسنتیايوي رامنځته کړي

**توافق افغانستان...**

در حال حاضر تنها کانتینرهای گیرمانده در بندر کراچی اجازه انتقال کالا به افغانستان را دارند. خانجان الکوزی، رئیس اتاق تجارت مشترک افغانستان-پاکستان، گفت: «اما در آینده باز صحبت خواهد شد که وضعیت و شرایط جدید چی خواهد بود فعلاً مشکلات این کانتینرها حل شده و در آینده دیده شود اگر این شرایط باشد من فکر می کنم افغانها از این راه استفاده نخواهد کرد.»

همزمان با این، سخن گوی وزارت خارجه پاکستان می افزاید که دیدارهای مقام های کشورش با هیاتی از حکومت سرپرست،

درباره فراهم سازی تسهیلات در بخش های تجارت و ترانزیت نیز تاکید شده است.

ممتاز زهرا بلوچ، سخنگوی وزارت خارجه پاکستان، گفت: «در این نشست بحث ها در باره سرمایه گذاری در سکتور خصوصی و دولتی، ترانزیت، داد و ستد در گذرگاه ها و جلوگیری از موانع در بخش تجارت گفت و گو شده است.»

پیش از این اتاق تجارت مشترک افغانستان-پاکستان گفته بود که محدودیت های اخیر وضع شده به کالاهای ترانزیتی کشور در بندر کراچی بیش از بیست میلیون دالر به بازرگانان کشور زیان رسانده است.

**د کابل -قندهار...**

پلونه او پل چکونه دي. پر يادو پلچکونو ډېر په چټکي سره کار روان دي. يادو پل چکونو کې تر ۴۰ زیات لوی پلونه دي، لکه د حسن کاریز پل، د مغلیزو پل، د خارجی پل، د سنګرماده پل، د سوختي پل، د شنکی پل، د لبدريا پل او د نوبهار ولسوالي پل دي.»

د یادې لویې لارې د بارورونکو موټر چلوونکي وايي، خوښ دي چې کلونه وروسته پر دې لویه لاره و بجا شوي پلونه او پل چکونه جوړېږي.

د دوی په وینا، د دې پلونو او پل چکونو په جوړېدو سره به ترانسپورتي برخه اسانتیاوې رامنځته شي. دغه موټرچلوونکي زیاتوي چې پخوا به یې د لارو خرابوالي له امله ټوله میاشت یوازې یو ځل سفر کاوه چې اوس یې سفرونه ورځو ته رالند شوي دي.

یوه موټرچلوونکي بشیراحمد سلام وطندار ته وویل: «یاره تقریباً زه د کوزي د حکومت له اول کال څخه پر دغه لاره موټر چلوم، پخوا پر دې لارې ډېرې ستونزې وې او پلونه خراب وو، په میاشتو، میاشتو مو یوازې یو ځل سفر کولای شوی او اوس درې ځلور ورځو کې کولای شو، پخوا به موټران چپه کېدل، اوس ډېر خوشحاله یوو.»

دغه پلونه او پلچکونه داسې مهال جوړېږي چې لا هم د هېواد په ډېری سیمو کې د جګړو، درون بار او طبیعي پېښو له امله ګن شمېر سرکونه خراب او ویجاړ پراته دي.

**در نه ماه به**

پیش از این برنامه جهانی خوراک گفته بود که برای کمک به مردم افغانستان در زمستان پیش رو به چهارصد میلیون دالر نیاز دارد.

**له پاکستانه...**

شوی ده. د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو عالی کمیشنری دا هم ویلي چې لا هم په پاکستان کې تر یونیم میلیون زیات «غیرقانوني» افغان کډوال میشت دي.

**رویداد ترافیکی...**

تخریب و خراب بودن جاده ها، همواره از دلایل وقوع رویدادهای ترافیکی در کشور عنوان شده است.

**بیش...** افزایش که برای کمک به آسیب دیده های زمین لرزه اخیر در هرات به ۱۷۳ میلیون دالر نیاز دارند.

استیفن دوجاریک، سخنگوی دبیرکل ملل متحد، گفت: «ما اکنون به دنبال ۱۷۳ میلیون دالر برای حمایت از جوامع تا مارچ سال آینده هستیم که مشخصاً زمستان است و تا به امروز ما فقط ۳۵.۳ میلیون دالر دریافت کردیم.»

شماری از باشنده های پایتخت که نگران زمستان پیش رو هستند از امارت اسلامی و نهادهای امداد رسان می خواهند تا کمک های شان را به نیازمندان بیش تر بسازند.

رحیم، باشنده کابل، گفت: «زمستان پیش رو خیلی یک زمستان سخت و دشوار ما همین طور مشاهده می کنیم چون که بی کاری و فقر و بیچارگی از حدش زیاد است.»

عید محمد باشنده کابل: «بخدا اگر تا حال کمک ها را دیده باشیم در چهاراهی شهید هستیم ماه شش هزار کرا به می دهیم.»

اما امارت اسلامی اطمینان می دهد که کمک های بیش تری به نیازمندان در کشور فراهم خواهد شد.

ذبیح الله مجاهد، سخنگوی امارت اسلامی، گفت: «افغانستان یک کشور فقیر است مشکلات دارد بی کاری هم است در بعضی از نقاط کشور آسیب های هم دیده اند رسیدگی می خواهد ولی امارت اسلامی افغانستان چیزی که در امکانات خود دارد از مردم دریغ نمی کند و تلاش دارد در زمستان به مردم کمک کند.»

پیش از این برنامه جهانی خوراک گفته بود که برای کمک به مردم افغانستان در زمستان پیش رو به چهارصد میلیون دالر نیاز دارد.

**له پاکستانه...**

شوی ده. د کډوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو عالی کمیشنری دا هم ویلي چې لا هم په پاکستان کې تر یونیم میلیون زیات «غیرقانوني» افغان کډوال میشت دي.

**رویداد ترافیکی...**

تخریب و خراب بودن جاده ها، همواره از دلایل وقوع رویدادهای ترافیکی در کشور عنوان شده است.

# صحت و زندگی

## افسردگی (دلنگی)

(داکتر گل رحمن طاهری

احساس ناامیدی و غم در برخی مواقع جزء زندگی طبیعی انسان است، ناامیدی و غمگینی با گذشت زمان در فرد از بین نرود و تشدید شود که در نهایت منجر به کاهش علاقه در زندگی شود و افکار ناامیدکننده مکرر در ذهن فرد مرور شود، که این موارد بر زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی افراد اثر نامطلوب را به همراه داشته باشد ممکن است فرد دچار افسردگی شود.

افسردگی چیست؟

افسردگی، یک اختلال شایع اما جدی در جامعه امروز است. افسردگی حالتی خلقی شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقه‌گی و بی میلی است و میتواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. افسردگی غمگینی امتداد یافته ناتمام توام با کاهش علاقه زندگی فرد همراه است.

تأثیرات مخرب افسردگی

افسردگی نه تنها باعث داشتن احساس غم و اندوه در تمامی مراحل زندگی فرد میشود بلکه توانایی وی در پاسخ به مشکلات زندگی، انجام فعالیت های روزانه و عملکرد جسمی و عقلانی را تحت الشعاع قرار داده و در خوردن، خوابیدن و لذت زندگی فرد اختلال ایجاد می کند تا حدی که گذراندن یک روز معمولی نیز برای وی سخت و طاقت فرسا میشود. افسردگی ممکن است منجر به عصبانیت و بی قراری شده و میزان طاقت افراد در برابر مشکلات را بسیار کم میکند. در صورت عدم درمان، افسردگی ممکن است منجر به بروز اختلالات



شدید جسمی و روحی در فرد شود.

علل ابتلا به افسردگی

• تجارب دردناک گذشته از جمله سابقه سو استفاده

جسمی، جنسی و عاطفی

• مصرف برخی از دواها

• مشکلات ارتباطی از جمله کشمکش ها و مشکلات

با خانواده و دوستان

• غم و ناراحتی ناشی از مرگ یا از دست دادن عزیزان

• ژنتیک وجود سابقه افسردگی در اعضای خانواده

• اتفاقات مهم (چه مثبت چه منفی) زندگی مثل

شروع شغل جدید، فارغ التحصیلی، ازدواج، مهاجرت

یا اتفاقات ناگوار مثل ازدست دادن شغل یا درآمد، طلاق، بازنشستگی

• وجود بعضی از بیماری جسمی

• مصرف مواد مخدر

افراد مبتلا به افسردگی علایم زیر را حداقل به مدت

دو هفته تجربه کرده و نشان میدهد که عملکرد فرد با

عملکرد قبلی او متفاوت شده است:

• از دست دادن علاقه یا لذت

• احساس غمگینی یا ناامیدی در اکثر اوقات روز

• زور رنجی و بد خلقی

• تغییر رژیم غذایی بطور چشمگیر

• کاهش یا افزایش وزن

• کاهش یا افزایش اشتها

• کاهش یا افزایش خواب

• کندی روانی حرکتی

• احساس بی حالی یا بی انرژی بودن

• احساس بی ارزشی یا عذاب وجدان

• عدم قاطعیت در تصمیم گیری

• مشکل در تمرکز

• افکار خودکشی

افسردگی انواع مختلف دارد:

۱. افسردگی دایم: علایم افسردگی را مثل عزت نفس

پایین، دشواری در تصمیم گیری، احساس صفحه ۴

# که کاوندی هېوادونه اتوم لري ، زموږ اتوم اوبه دي

حیات الله حلیم



سلاکونو کاله نورهم باید د نړۍ د پرمختګ له کاروان څخه وروسته په لوږه اوفکرګې پاته شو، لوږه او فقر دیوه هېواد د افسرادو روحیه کمزورې او ذلیلې، نسل یې په فزیکي لحاظ د کمال سرحد ته سالم نه رسېږي، دامریکایی اشغال په وخت کې به اشغالګرو مور ته لپاسه کتل دوی به له مور لوراو تومنډ و، مور به زېښلی او کمزوري ددوی مخ ته ولاړ و، نه راځی همت وکړو خپل ملک آباد کړو چې سالم تغذیه شو او فزیکل قوې شو، سلیم عقل په سالم بدن کې وي کله چې د بډای په لحاظ قوې و اوسو بیا به هېڅکله زموږ ملک ته څوک د تمې سترګې برګې نکړي، اوس وینو چې اسلامي امارت څه چې موږ پورته هیله څرګنده کړه، مټې یې رانغښتې، توکل په الله پاک کوندې پورتنی هېلې مو د په څو راتلونکو کلونو کې پوره شي، انشالله تعالی .

خبره د اوسو په اړه ده، زموږ هېواد د جغرافیایی موقعیت له پلوه په داسې لوږ موقعیت کې قرار لري چې اوبه یې په ختیځ، لودیځ، سهیل او شمال مفتي له ملکه نه وځي او پرته له دې چې موږ ګټه ترې واخلو دسیندونو په مسیږي بسترونو کې موساحلونه هم تخریبوي له بل پلوه په سیلابي حالاتو کې هم خطرونه رامنځ ته کوي کرنیزې مخکې تخریبوي او نور زیانونه پېښوي نوکله یې چې زیانونه افغانستان ته تکیه وي نو لومړی ګټه یې هم باید افغانستان واخلي د کنړ، هلمند او کوکچې د سیندونو لپاسه دغلولو په شان د بند په دیوال کې د برېښنا د تولید په سلګونو فابریکې جوړېږي چې د زرګونو میګا واټه برېښنا د تولید توان لري، ولې مو لاسونه تړلي او چا را تړلي؟ بیا هم دې خبرې ته اشاره کوم که موږ دنامحسوسو توردیوانوله سیوري وېرېږو په

داسې لمر او رڼا بدلوو چې زموږ کاوندې له مجبورې د خپل اتوم ساتونکي اود ساتنې په کوکونو کې ترې تاو را تاو او زیارت یې وکړي، که موږ ته د دوی له اتوم وپېره خوف او خطر په زړه کې را وګرځي بیا به د هماغه توردیو ترسیوري لاندې کلونه کلونه سلګی وهو که دوی دا خیال کړي وي چې موږ به دخپل اتوم په لرلوسره قدرتمند ښکاره شو په تکرار سره وایو چې هېڅ یې په وس کې نشته ځکه دا یې له توان لوږه خبره ده، یوازې د اتومي وسلود استعمال یادون به هغه درنګ دوی د هستی له صفحې محوه کوي ځکه د نړۍ نور اتومي قدرتونه له دې وېرې چې پرموږ اتوم استعمال نشي، مټې به را نغاړي او په اتوم استعمالونکی هېواد به واړه ورومې کوي چې په هغه صورت کې به داسې قیامت جوړ وي چې نه به موږ ژوندي و، نه دوی .

اتوم او اوبه دوې هغه ضد نقیض پدېدې دي چې یوه هستی پنځوي اوبله هستي له منځه وړي نودرانه لو ستونګي به خود قضاوت وکړي چې اتوم ښه دی که اوبه ؟ اتوم د ظالم انسان په لاس دېشرد تباهی لپاره جوړېږي خو په مقابل کې یې اوبه هغه الهي نعمت دی چې د انسانانو اوباناتو ژوند ته طراوت او وده ورکوي، نو ویلای شو، چې که کاوندې هېوادونه اتوم لري، زموږ اتوم اوبه دي، اتوم په خپل ذات کې ختیځ او څوک یې په خپل سرد استعمال اجازه هم نلري، خاوبه دژوند لاینفک جزدی اوبښکته یې داده چې بلاتکلیف د هر چا په واک کې دي ځکه پبله اوبو ژوندون ګران دی، اتوم هستی تباه کوي او ژوند له منځه وړي، اوبه هستی پنځوي حیواناتو اوبوتو ته ژوند بخښي، اتوم ته هېڅوک اړتیا نلري له نامه یې کرکه راځي خود حیواناتو اوباناتو په شمول د نړۍ ټول انسانان اوبوته اړتیا لري او زموږ اتوم لرونکي کاوندیان بیا زموږ د ملک اوبوته اړتیا لري نوځکه یې اتوم زموږ د بېرولو لپاره په تخرک کې ښکاره نیولی او تل یې داوبو په سر لاندې اواندري را سره ښلوي وي، خوزموږ پرې کوم خیال هم نه راځي .

له نړیوالو رسنیو تل خپرېږي چې افغانستان ددو اتومي قدرتونه ترمنځ پروت دی، ددوو، نه، چې د نړۍ هرلوی اوکوچنی هېواد کوښی کوښی اتوم ولري اوافغانستان یې ونلري، زموږ پوچ نه ورته راځي، ځکه که کوم هېواد وغواړي چې خپل اتوم په بل هېواد استعمال کړي نود نورو اتوم لرونکو هېوادونو عکس العمل به څه وي؟ چوپ

# د زکام د ژر رغیدو په اړوند ځینې سپارښتنې

شاه محمود درویش

یوگیلاس اوبو کې واچوئ اوغرغه یې کړئ ... قدرمنو میندو او ښاغلو پلرونو په دې هیله چې پورته یاد شوي ټکي او روغتیا پاله سپارښتنې هم په خپله رعایت کړئ او هم د کورنۍ نور غړي د هغوئ رعایت کولو ته وهڅوئ تر څو په لومړي قدم کې د لازمو تدابیرو په نیولو په ناروغۍ له اخته کیدو څخه په امان کې پاتې شئ او هم د ناروغۍ د اخته کیدو په صورت کې د یادو سپارښتونو په رعایت سره ژر تر ژره روغتیا او سلامتیا تر لاسه کړئ او د خپل نیکمرغه ژوند ښکلي شیبې په بې ساري خوښي او خوشحالي پر مخ یوسئ .

نود زکام پروخت کم پرنجی کوي او ښه خوب لري. پنځم: لیمو، په لیموکې د (سي) ویتامینو موجودیت ددې ناروغۍ لپاره درمل بلل کېږي د زکام پروخت د لیموداوبو مصرفول ډیره ګټه لري دستونې درد له منځه تللو لپاره لږ اندازه لیمو په یوگیلاس جوش شویواوبو کې واچوئ اودچای خوري کاشوغې په اندازه شات اویاهم دلږاندازه زنجبیل په اضافه کولوسره یې مصرف کړئ . شپږم: مالګینې اوبه ، مالګینې اوبه دستونې درد او التهاب راکموي اودمالګې اوبه کولای شي زموږ دستونې درد آرامه کړي، دچای خوري کاشوغې په اندازه مالګه

پزه خالي کړئ او دغه کار په صحي طریقې سره وکړئ په زکام کې خپله پزه خالی کول ډیره زیاته ګټه لري، ځکه که چیرې څوک خپله پزه پاس خواته کش کړي نو په پزې کې موجود میکروب مغزو ته رسېږي، د پزې د خالي کولو په وخت کې باید په پزه ډیر فشار رانه شي، ځکه د ډیر فشار په وسیله د پزې څخه میکروبوونه غوږ ته انتقالیږي او د غوږ د درد سبب ګرځي. څلورم: (شات) له شاتوڅخه باید هر ډول ګټه واخیستل شي، ځکه چې شات د زکام لپاره هم غوره درمل دي، ځیرني ښیي کوم ماشومان چې د ورځې یوه کاشوغه شات خوري،

روغتیا او سلامتیا په برخه کې ډیر واړه ګامونه ډیرې زیاتې ګټې لري او له ډیرو مهلکو ناروغیو څخه مو ژغوري، د ډاکترانو په وینا د ناروغۍ تر ټولو غوره درملنه په ناروغۍ نه اخته کیدل دي، د طبي کار پوهانو په باور دلته مو له ځینو داسې درملو سره اشنا کوو چې د زکام په ژر رغیدو کې مرسته کوي: لومړی: ډیر مایعات استعمال کړئ، د اوبو او جوس په استعمال سره د بدن اوبه نه کمېږي او په دې وسیله د انسان ستونی تازه ساتل کېږي، هر انسان باید په ورځ کې له ( اته ) څخه تر ( لس ) ګیلاسه اوبه وڅښي، د زکام د مخنیوي لپاره انسان کولی شي له اوبو، چای، د میوې له اوبو او سرکې څخه استفاده وکړي، همداشان سوپ هم د زکام خطر تر ډیره حده کموي، کافي او نور کیفین لرونکي مایعات د بدن اوبه کموي او په زکام د اخته کیدلو خطر زیاتوي.

دویم: ګرمه هوا تنفس کړئ د ګرمې هوا په تنفس کولو سره د وینې جریان ښه کېږي او روانې پوزې ته ډیره ګټوره ده، خپل سرد د خوتیدونکو اوبو له پاسه ونیسئ او د پزې په وسیله ګرمه هوا تنفس کړئ، هم کولای شئ چې طبي مرطوب کوونکی سپرې واخلي خو بیا هم ګټه به یې د ګرمې هوا له تنفس کولو څخه زیاته نه وي. دریم: په ورځ کې څو څو خپله

غوره درملنه واقعاً په ناروغۍ نه اخته کیدل دي، دا په دې معنی چې هر شخص باید ډیر کوښښ هڅه او هاند د روغتیا پالنې په اړوند وکړي، تر څو په ناروغۍ اخته نه شي ځکه چې روغتیا او سلامتیا د ژوند بې سارې شتمني ده، نو پردې بنسټ ټولو هېوادوال ته ښایي چې د خپل خان او هم د خپلې کورنۍ د غړو د روغتیا او سلامتیا په برخه کې ډیر هڅانده واوسي ځکه د کورنۍ د هر غړي د ناروغۍ په صورت کې سره له دې چې ناروغ شخص له ډیرې ناراحتی او تکلیف سره مخامخ کېږي ددې تر څنګ د کورنۍ ټول غړي او په ځانګړي توګه پلرونه او قدرمني میندې هم ډیر اندېښمن او پریشانه کېږي، البته ددې له پاره چې اوس مهال د مني موسم دی او هوا هم ورځ تربلې مخ په سپریدو ده، باید په هره کورنۍ کې مشران ډیر کوښښ وکړي چې خپل اولادونو ته تودې جامې واغوندي او هم په کورني ماحول کې د یخني په وړاندې لازم تدابیر ونیسي، بنا کله چې ټول په دې پوهیږي چې د ژمي سوږ موسم ته لنډوخت پاتې دی او ورځ تر بلې هوا مخ په سپریدو ده، نو که غواړئ له زکام څخه په امان کې شئ نو د لاندې ټکو په نظر کې نیولو سره ځینې سپارښتنې د ژوند په بهیر کې رعایت کړئ، له شک پرته چې د



درمان طبیعی سرماخوردگی و آبریزش بینی

### اوچا: در نه ماه به بیش از ۲۴ میلیون تن در افغانستان کمک رسانی شده است



اداره هماهنگی کمک‌های بشردوستانه سازمان ملل متحد (اوچا) در تازه‌ترین گزارش اش می‌گوید که در نه ماه سال روان میلادی برای بیش از ۲۴ میلیون تن در افغانستان کمک رسانی شده است. به گفته‌ی این نهاد، ۲۱ میلیون تن به ارزش یک میلیارد دالر این کمک‌ها را به گونه‌ی مستقیم دریافت کرده‌اند. سخنگوی دبیرکل سازمان ملل متحد نیز می‌

### سرپرست ریاست عمومی هلال احمر افغانی به چین رفت

مولوی مطیع الحق خالص، سرپرست ریاست عمومی هلال احمر افغانی به چین رفت. دفتر مطبوعاتی هلال احمر افغانی، در خبرنامه‌ی نوشته‌ی است: مولوی مطیع الحق هنگام اقامت در چین با مسئولان ارشد جمعیت ملی چین و سایر نهاد های مدد رسان آن کشور روی کمک های دوامدار بشر دوستانه آنان با هلال احمر افغانی گفتگو خواهد کرد. مولوی خالص در این سفر تلاش خواهد کرد که



### له پاکستانه د کدوالو جبري ایستل به افغانستان کې بشري کرکچ لاپراخ کړي

د کدوالو په چارو کې د ملګرو ملتونو عالی کمېشنري وايي چې له پاکستانه د افغان کدوالو جبري ایستل به د ژمي په رارسېدو سره په افغانستان کې بشري کرکچ لاپراخ کړي. د دې ادارې په یو راپور کې ویلي چې له پاکستانه ایستل شوي ډېر کسان بې کوره او بې دندې دي چې دا چاره به په افغانستان کې بشري ناورین لاسپس ژور کړي. دا په داسې حال کې چې په تېرو شو ورځو کې له پاکستانه نږدې ۳۵۰ زره افغان کدوال په جبري توګه ایستل شوي او په هېواد کې بشري مرستو ته اړتیا زیاته ۴ مخ



### توزیع کمک های بشردوستانه برای هزاران زلزله زده در هرات

ولسوالی کشک کهنه، ۲۰۰۰ بسته مواد غیر غذایی و البسه زمستانی توزیع گردید. این در حالیست که همزمان با توزیع مواد غیر غذایی برای ۲۰۰۰ خانواده زلزله زده در ولسوالی کشک کهنه، سروری ۲۰۰۰ خانواده آسیب دیده دیگر برای توزیع مواد غذایی آغاز شد.

هلال احمر افغانی برای دو هزار خانواده در هرات لباس های زمستانی و بسته های مواد غذایی کمک کرد. یک منبع هلال احمر هرات به آژانس باخترا گفت: به ادامه فعالیت های مدیریت عمومی حوادث نمایندگی هلال احمر هرات، برای ۲۰۰۰ خانواده در



### پکتیکا کې پر راستنوشویو هیوادوالو لومړنی مرستې توزیع شوي

د پکتیکا ولایتی چارواکي وايي چې په هغه ولایت کې له پاکستانه راوښتونکو کدوالو ته یې لومړني مرستې وپشلي دي. د دې ولایت ځایي مسئولان وايي چې تازه یې دد ولایت ته پر راکډه شوي هیوادوالو خوراکي توکي، ژمنی جامې او نور اړین توکي وپشلي دي. د مسئولانو له انده چې دا مرستې یې د یونیسف په مالي ملاتړ او د هغه ولایت د طبیعي



### رویداد ترافیکی در زابل و بدخشان ۱۹ زخمی بر جای گذاشت



مسئولان محلی در ولایت های بدخشان و زابل می‌گویند که در نتیجه وقوع دو رویداد جداگانه ترافیکی در این دو ولایت ۱۹ تن زخمی شده‌اند. دیروز شنبه ۲۷ عقرب، در پی وقوع یک رویداد ترافیکی در ولسوالی ارغنج خوا ولایت بدخشان ده تن زخم برداشتند. به گزارش باخترا در یک رویداد دیگر در ولسوالی شهر صفای ولایت زابل در نتیجه وقوع یک رویداد ترافیکی دیگر ۹ تن زخم برداشته‌اند. بر بنیاد گزارش‌ها وضعیت

شماره‌ی از زخمیان برخاسته از این رویدادهای ترافیکی در هر دو ولایت نگران‌کننده عنوان شده است. پیش از این نیز وقوع رویدادهای ترافیکی در ولایت‌های مختلف

### تیم های تخنیکي، ۳۳ عراده وسایط دیگر نظامی را ترمیم کردند

تیم تخنیکي وزارت دفاع مل می‌سه عراده واسطه نقلیه نظامی را در قول اردوی الفتخ و عمری ترمیم و آماده استفاده کردند. دفتر مطبوعاتی وزارت دفاع ملی دیروز با نشر این خبر گفته است: انجیران و تخنیکران اعزامی ریاست انجینری و استحکام ستردرستیز به ادامه فعالیت های شان، این بار ۱۹ عراده



### بایدن رئیس جمهوری که حافظه ندارد

به نقل از سسی‌ان، «جو بایدن» رئیس جمهوری آمریکا بار دیگر «شی جین‌پینگ» همتای چینی‌ای خود را «دیکتاتور» خطاب کرد. این موضع تنها چند ساعت پس از دیدار روسای جمهوری چین و آمریکا در سانفرانسیسکو و در حالی اتخاذ شد که بایدن این دیدار را یکی از «سازنده‌ترین» گفتگوهای دو طرف خوانده بود. بایدن در پاسخ به پرسشی در خصوص این که آیا همچنان مانند گذشته رئیس جمهوری چین را دیکتاتور می‌داند، گفت: «ببینید، او همینطور است.»



یک رسانه امریکایی بایدن را رئیس جمهور یی معرفی کرده است که حافظه ندارد، این اتهام به آدرس بایدن درست زمانی گفته شده است که او بعد از ملاقات با رئیس جمهور چین، «شی جین‌پینگ» را بار دیکتاتور خواند.

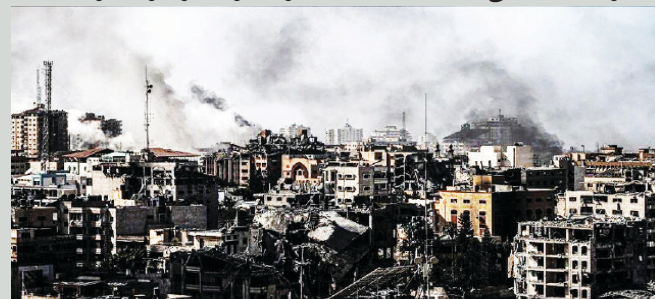
مناسب شأن فرد مؤمن نیست که اوراق حاوی کلمات مقدسی را به بی حرمتی بگذارد.

### اخبار جهان

### قربانیان غزه از مرز ۱۲ هزار تن گذشت

جنگ میان اسرائیل و فلسطین وارد چهل و سومین روزش شد و با وجود تلاش‌ها برای برقراری آتش‌بس، نبردها همچنان ادامه دارد. طی این مدت اسرائیل از هوا و زمین غزه را زیر حمله قرار ده که براساس معلومات بخش رسانه‌های جنبش حماس، از آغاز حمله اسرائیل برغزه تاکنون بیش از ۱۲ هزار فلسطینی شهید و ۳۲ هزار نفر دیگر زخمی شده‌اند.

هزار نفر زخمی شده‌اند. حماس افزوده که ۴ هزار و ۶۵۰ کودک و ۳ هزار و ۱۴۵ زن شامل جان باختگان می‌باشند و بیش از ۳ هزار نفر دیگر نیز مفقود اند.



### پارلمان اروپا: امریکا و اروپا در کشتار مردم غزه شریک اند

«میک والاس» نماینده جمهوری ایرلند در پارلمان اروپا روز جمعه گفته است، کشور های غربی و امریکایی حامی و همدست رژیم صهیونیستی اسرائیل در کشتار مردم مظلوم غزه میباشند. آقا والاس اضافه نمود، مردم اروپا باید بالای کشورهای شان فشار آورده تا از کشتار مردم غزه جلوگیری کنند. میک والاس گفت؛ در این شکی

نیست، که اسرائیل بدون حمایت امریکا و اتحادیه اروپا نمی‌توانست در غزه داخل جنگ شود. به اساس گفته میک والاس؛ تنها اسرائیل نیست که جنایات جنگی را در غزه انجام میدهد، بلکه اتحادیه اروپا، امریکا و انگلستان هم در نسل کشی مردم غزه شریک اند، و آنها به صورت مداوم از جنایات جنگی حمایت می‌کنند. در آخیر آقا والاس گفته این مسؤلیت تمام مردم کشورهای اروپا است، که بالای دولت‌های شان فشار آورده تا از کشتار دسته جمعی مردم غزه جلوگیری صورت گرفته و این روند خاتمه یابد.

