



د ارزگان د لوړو زده کړو موسسه

د دې موسسې رییس وايي، موسسه یې د اوسنیو دوو پوهنځیو لپاره مناسب کتابتون لري چې کتابونه یې تر ډېره د سیمې د خلکو، سوداګرو، مخورو او ځوانانو له خوا تیار شوي دي.



د جاغوري پر بزگرانو ۴۰ ټنه کیمیاوي سره ووبشل شوه



د کرنې او مالدارۍ وزارت چارواکي وايي، د غزني ولايت د جاغوري ولسوالۍ پر ۴۰۰ بزگرانو یې کیمیاوي سره ووبشلې ده.

د دغه وزارت ویاند اکبر رستمي وویل، دغه ۴۰ مېټریک ټنه کیمیاوي سره چې د کرنې او مالدارۍ وزارت له خوا د غزني ولايت د جاغوري ولسوالۍ بزگرانو ته ځانګړې شوې وه، د دې ولسوالۍ پر ۴۰۰ بزگرانو ووبشل شوه. نوموړي وویل، دغه کیمیاوي سره په دې ولسوالۍ کې د بزگرانو د حاصلاتو د لوړولو او اقتصادي ودې په موخه ووبشل شوې ده.

د یادونې وړ ده چې کرنې وزارت تر دې وړاندې هم د هېواد په بېلابېلو سیمو کې پر بزگرانو کیمیاوي سره او اصلاح شوي تخمونه ووبشلې چې تر ډېره یې له دوی سره د حاصلاتو په لوړولو او اقتصادي وده کې مرسته کړې ده.

هشتمین هلیکوپتر اردوی ملی در سال روان نیز سقوط کرد



یک هلیکوپتر وزارت دفاع ملی، در جریان نشست اضطراری در کندهار سقوط نموده است، که طی آن دو تن جان باخته اند.

ضیا درانی سخنگوی قوماندانی امنیت کندهار، به رسانه ها گفته است که این سانحه قبل از چاشت دیروز، در ولسوالی معروف رخ داده است. نامبرده افزوده است که هلیکوپتر، در جریان عملیات نشست اضطراری نموده؛ اما در مورد تلفات و جراحات ناشی از این سانحه معلومات ارائه نکرده است. اما جاوید غفور سخنگوی وزارت دفاع ملی، می گوید که در رویداد متذکره، دو تن کشته شده و دو تن دیگر زخم برداشته اند. نامبرده هويت کشته شدگان و مجروحین را برملا نکرده است. غفور می افزاید که سانحه، به سبب عارضه تخنیکي به وقوع پیوسته است.

اما یک منبع دیگر امنیتی گفته است که هلیکوپتر متذکره، حین نشست با تانک که متوقف بود، تصادم کرده و هلیکوپتر واژگون شده است.

قابل ذکر است که ماه گذشته، یک هلیکوپتر اردوی ملی، به سبب هوای نامساعد در ولسوالی خاکسفید ولايت فراه سقوط نموده بود که در پی آن، به شمول رئیس شورای ولايتی این ولايت، معاون قوماندان قول اردوی ۲۰۷ ظفر و برخی مسئولین دیگر، ۲۷ تن جان باختند.

به اساس معلومات وزارت دفاع ملی، طی هشت ماه گذشته، این هشتمین سانحه سقوط هلیکوپتر است که به وقوع می پیوندد.

در رویدادهای متذکره، ده ها پیلوت، سرباز و افراد دیگر کشته و مجروح شده اند.

مسیر

ورځپاڼه
نوی لید، نوی منزل
www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۷ د لیندۍ څلورمه | د ۲۰۱۸ د نومبر ۲۵ مه | دویم کال | ۲۸۸ یمه ګڼه

د ګډو ځواکونو پر عملیاتو نیوکې؛ په دغو عملیاتو کې پرله پسې ملګري وګړي وژل کېږي، خو حکومت چوپ دی



د منځني ختيځ او مرکزي اسيا هېوادونه څنګه کولای شي خپل پورونه راکم او اقتصادي وده روانه وساتي

مخ ۲

د سولې په روانو هڅو کې حکومت چېرته دی؟

مخ ۲

ارګ د سولې د مشترک بورډ د طرحې پر جوړولو کار کوي



مخ ۵

ملګري ملتونه: د افغان سولې لپاره تر بل هر وخت هیله مندي زیاته شوې

ملګري ملتونه وايي، په افغانستان کې د سولې لپاره تر بل هر وخت اوس هیله مندي زیاته شوې ده.

دغه څرګندونې په افغانستان کې د ملګرو ملتونو د دفتر یا یوناما مرستیال او د بشري مرستو مشر ټوبای لانزر په جنیوا کې خبریالانو ته کړې دي.

هغه زیاته کړې چې تر اوږدو کلونو وروسته د لومړي ځل لپاره افغانستان ته د سولې لپاره چانس په لاس ورغلی دی.

نوموړي هیله څرګنده کړې چې د افغان سولې لپاره ټولې نړیوالې هڅې سره همغږې شي او اړونده خواوې یوې پرېکړې ته ورسېږي.

د ملګرو ملتونو دغه استازي په داسې حال کې دا څرګندونې کړې چې د افغان سولې لپاره د امریکا ځانګړي استازي زلمي خلیلزاد هلې ځلې پیل کړې او تر اوسه یې دوه ځلې له طالب استازو او د افغان حکومت له مشرانو سره لیدلي دي.

د افغانستان حکومت هم د سولې د خبرو اترو لپاره ۱۱ کسيز ټیم د ولسمشر د دفتر د رییس سلام رحیمي په مشرۍ ټاکلی دی.

ټوبای لانزر ويلي، که څه هم ځینې ضد او نقیض خبرې هم شوې دي، خو په ټولیزه توګه د سولې لپاره چانسونه او هیلې زیاتې شوې دي.

هغه په دې برخه کې د نورو جزیات له ورکولو ډډه کړې، خو په ډاګه کړې یې ده چې په راتلونکو اونیو کې به په دې اړه نور پرمختګونه وشي.

if You Can Think It, We Can ink it.

غوره کیفیت او چټک خدمات
په وایګل چاپ کې تجربه کړئ!

WAYGAL Printing Co.
وایګل چاپ

+93 (0) 77 55 22 677, +93 (0) 782 98 9696
+93 (0) 202512626
Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul
waygalprinting.co@gmail.com

د ریځ

د سولې په روانو هڅو کې حکومت چیرته دی؟

د سولې عالي شورا ترڅنګ د سولې د مشورتي بورډ او له طالبانو سره د خبرو لپاره د یو پلاوي ټاکل هغه څه دي چې حکومتي چارواکي یې پر اساس نښي چې د سولې په هڅو کې ښکېل دي. ځینې کسان بیا حکومت څنګ ته شوی او منزوي شوی ګڼي او ان نور یې بیا پر همدې اساس تورنوي چې د سولې پروسې پر وړاندې خنډونه جوړوي. له دې سره لا هم دا پوښتنه بې ځوابه ده چې حکومت په دې پروسه کې چیرته دی او باید چیرته وي؟

حکومت کلونه کلونه د افغانانو په مالکیت او مشرۍ د سولې د پروسې خبره کوله او دا هغه څه دي چې امریکایي چارواکو او ملګرو یې هم تکرارول. امریکایي چارواکي په خبرو کې لا هم وایي چې د افغانانو په مشرۍ او مالکیت د سولې د خبرو ملاتړ کوي، خو ښکاري چې دا خبره په عملي ډول تر پښو لاندې شوې ده. امریکایي استازی په قطر کې له طالبانو سره مخامخ، پټې او ژورې خبرې کوي، خو حکومت پکې نشته. نه یوازې دا چې حکومت په دې خبرو کې نشته، بلکې ویل کېږي چې امریکایي استازی زلمی خلیلزاد په دې تړاو حکومت ته معلومات هم نه ورکوي. اوس کیسه هماغه ښکاري چې په لومړي پړاو کې به امریکا او طالبان خبرې او جوړجاړی کوي او بیا به طالبان له افغانانو سره خبرې کوي. که څه هم طالبان په دویم پړاو کې له حکومت سره خبرو ته حاضر نه دي، خو د امریکا هڅه دا ده چې په درېیم پړاو کې حکومت د دې خبرو برخه وګرځوي.

دا چې حکومت د سولې په خبرو کې خنډونه جوړوي، یو څه د تامل وړ خبره ده. دا سمه ده چې حکومت منزوي شوی، په قطر کې د خبرو په اړه معلومات نه لري، د افغانانو په مشرۍ او مالکیت د سولې د خبرو بحث بې مانا شوی، خو داسې نه ښکاري چې حکومت به د دې لویې پروسې پر وړاندې خنډ پیدا کړي. حکومت به ناراضه وي، د ځینو کړنو له لارې به خپل ناراضیتوب ښکاره کوي، اساسي قانون به یادوي، خو دوی د امریکایي تصمیم پر وړاندې نه د درېدو اراده لري او نه هم توان. اوس دا چې د سولې مشورتي بورډ جوړوي او یا هم پلاوی ټاکي، غواړي ونښي چې دوی هم د سولې په چارو کې دخپل دي او کیسه لا هم د افغانانو په مشرۍ او مالکیت روانه ده. که څه هم بورډ او پلاوی یې ناکاره ښکاري او ان که هغه پلاوی رښتیا وي چې رسنیو یې نومونه خپاره کړي، بېخي مسخره دی، خو بیا هم حکومت غواړي ونښي چې دوی د لویې برخه دي.

د امریکا او طالبانو ترمنځ باید ستونزې حل شي، خو د افغانانو خپلمنځي ستونزې هم باید حل شي. طالبان باید له حکومت، سیاسي ګوندونو، اشخاصو او خلکو سره خبرې وکړي. ټول اړخونه باید یو ګډ توافق ته ورسېږي. که په دې چاره کې حکومت، کوم سیاسي اړخ او یا قشر هېرېږي، دا د تلپاتې سولې پر وړاندې خنډ پیدا کوي. له همدې امله د حکومت په ګډون ټول اړخونه باید د سولې په پروسه کې را ګډ شي، هېڅوک هم باید د سولې د تخریب هڅه ونه کړي او ټول باید د سولې لپاره له خپله اړخه قربانۍ ته تیار وي.

یکشنبۀ د ۱۳۹۷ د لیندۍ څلورمه | د ۲۰۱۸ د نومبر ۲۵مه | دویم کال | ۲۸۸یمه ګڼه

د منځني ختيځ او مرکزي اسيا هېوادونه څنګه کولای شي خپل پورونه راکم او اقتصادي وده روانه وساتي

◀ لیکوالان: Anastasia Guscina او Boaz Nandwa
ژباړه: حفيظ هميم جلالزی

هېواد اوږدمهالې اقتصادي پوټنشل زياتوي. په دې توګه، دواړه مفاهيم، وده او عدالت، له يو بل سره خورا نږدې اړيکي لري او له يو بل سره غوټه دي. تجربې نښي، په داسې حال کې چې د پوړونو د پرې کولو لپاره د اړتيا وړ پيسې توپير لري، خو هغه لاره چې په مرسته يې لګښتونه راکمېږي او يا عوايد زياتېږي د ودې او عدالت لپاره اصلي خبره ده.

هغه هېوادونه چې د بودجې کسر يې راکم کړی وي، په داسې حال کې چې د دولتي پانګونې پر زياتوالي کار کوي، د اقتصادي ودې تر ټولو لوړه کچه لري او د عايد وېش پکې تر ټولو زيات په مساويانه توګه وي. هغو حکومتونو چې خلکو ته يې سبسايډي ورکړې او په دولتي معاش يا اجورې کې يې اصلاحات راوستي دي او ټولنيز لګښتونه يې په لومړيتوبونو (زده کړې، روغتيا او د خونديتوب پر شبکو) وېشلي دي، د اوږدمهالي ودې تر ټولو لوړې کچې او د عايد د تساوي تر ټولو ښه حالت ته ځانونه رسولي دي. د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان د سيمې مطالعات نښي چې د حکومت د سرچينو هر يو ډالر چې د انرژۍ له سبسايډي څخه توليدي پانګونې ته واوښت او يا هلته ولګېد، په اوږدمهال کې د اضافي ودې پر دوو ډالرو بدل شوی دی. پر دې سربېره، هغه دولتونه چې د ماليو د زياتولو لپاره د لګښتونو د کمولو او پراخو مالي اصلاحاتو دواړه تګلارې کاروي، په اوږدمهال کې تر هغو هېوادونو ډېره ګټه کوي چې په پورتنيو دوو تګلارو کې يوازې يوه کاروي.

ايا د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان او دغه راز د قفقاز او مرکزي اسيا هېوادونو د بودجې کسر په داسې لاره راکم کړ چې د دوی له ودې سره يې مرسته وکړه؟ په تېرو دريو کلونو کې، د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان، پاکستان، او د قفقاز او مرکزي اسيا هېوادونو د بودجې د کسر د کمښت په موخه داسې ګامونه واخيستل چې هم پکې د لګښتونو راکمول او هم د عايد زياتول دواړه شامل وو، خو دغو اصلاحاتو له ودې سره تلپاتې مرسته ونه کړه.

د بېلګې په ډول، د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان سيمه کې د

نفټو صادرونکي هېوادونه، لکه بحرين او ايران، تر ډېره پورې بريالي شول چې پر لويو لګښتونه باندې پام راټول کړي او په سبسايډيو کې اصلاحات راولي. له دې سره سره، دغو هېوادونو و نه شوی کولای چې د مالياتو راټولول په کافي اندازه زيات کړي چې دې کار يې د ګټې دوام له ګواښ سره مخ کړی دی. له دې سره همهاله، د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان د سيمې د نفټو واردونکي هېوادونه، لکه تانزانيا پر دې بريالي شول چې له مالياتو څخه راټولېدونکي عوايد زيات کړي، خو څنګه چې د سبسايډيو اصلاحات بشپړ نه شول، نو دغه عوايد په نسبي ډول د نفټو د بيود لوړېدو له کبله د لوړو سبسايډيو په واسطه غيرمتوازن شول. پر دې سربېره، له لويو درزونو سره سره، پر زيربنا باندې لګښت کول د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان د سيمې د نفټو پر واردونکو هېوادونو، لکه: جيبوتيا او موريتانيا باندې يو سخت ګوزار و.

هېوادونه بايد له دې ځايه چېرته ورسېږي؟ د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان سيمه، په ځانګړي ډول د نفټو په صادرونکو هېوادونو کې د مالياتي عوايدو زياتوالي ته اړتيا لري او دا هغه ساحه ده چې د سيمې ځنډ پکې په مارکېټ کې نوي سيالان راټوکوي. د منځنۍ اسيا، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان د سيمې د نفټو واردونکي هېوادونه د خپل ناخالص کورني توليد تر ۱۰ سلنې لږ له نفټو پرته د نورو توکو له مالياتي عايدانو څخه برابروي. په دې مانا چې په منځنۍ توګه د راټوکېدونکي مارکېټ تر نيمايي لږ عايد چې د ناخالص کورني توليد نږدې ۲۰ سلنه جوړوي.

په دغه سيمه کې هېوادونه غواړي چې د لويو ګټندويه شرکتونو ټکس يا مالياتي معافيت راکم کړي، لکه اردن چې د کوچنيو او منځنيو تشبثاتو په مقابل کې د لويو سوداګريو او کاروبارونو ملاتړ کوي، څو د ټکس يا ماليې سيسټمونه زيات پرمختللي کړي. د بېلګې په ډول، په اردن او ايران کې د مالياتو بنسټ پراخ او هر شي ته وغځوي، لکه بحرين او مصر کې چې دا کار شوی دی.

حکومتونه دغه راز کولای شي چې د ماليې يا ټکس د بار يا مکلفيت پر ډېر زيات عادلانه تخصيص او وېش باندې تمرکز وکړي چې په دې کې پر شتمنۍ باندې ماليه يا ټکس هم شامل دی، لکه:

مالکېټ، ميراث، د پانګونې ګټه، سهم يا ونډه، سود او په تدريجي توګه د شخصي عايد پر ځای نور ډېر کم يا ډېر زيات مسووليتونه او فيسونه عملي کړي.

د مصرف په اړخ کې، پاليسي جوړوونکي اړ دي چې د پور د ادا کولو د لګښتونو د احتمالي زياتوالي لپاره بودجه جوړه کړي او د لګښتونو کيفيت لوړ کړي. په ورته وخت کې د داسې ګامونو اخيستلو، يا لږ تر لږه د اوسنيو اقداماتو پخپل حال ساتلو ته اړتيا ده چې په مرسته يې په فزيکي او بشري پانګه کې زياتوالی راشي. د دې مانا دا ده چې نورو ډېرو هڅو او مندو تړرو ته اړتيا ده چې د الجيريا، کويټ او تانزانيا په څېر هېوادونو کې دولتي لګښتونه راکم کړي. د بې ګټې سبسايډيو د اصلاحاتو بشپړول او د هغو انتقال به چې غالباً شتمنو ته يې ګټه رسېږي، حکومت ته اجازه ورکړي چې ټولنيز لګښتونه زيات کړي. دمګرۍ دغه لګښتونه د منځني ختيځ، شمالي افريقا، افغانستان او پاکستان سيمه کې د راټوکېدونکي مارکېټ د منځنۍ اندازې په حساب له دريو څخه يوه برخه جوړوي.

د مرکزي اسيا او قفقاز هېوادونو لپاره يو انتخاب دا دی چې د دولتي تدارکاتو بهيرونه پرمختللي کړي او د دولتي تشبثاتو څارنه وکړي، څو په دې توګه د بودجې سرچينې وساتي او مالي خطرونه خپلې تر ټولو ټيټې کچې ته راوړسوي. د عايد په اړخ کې موخه دا ده چې په عايداتو کې پر شرکتونو او حقوقي بنسټونو باندې د ټکس يا ماليې ونډه زياته کړي، څو په دې توګه له هغو عايداتو سره همغاړې شي چې له شخصي ټکس يا ماليې څخه ترلاسه کېږي.

په اخر کې د دې لپاره چې ټول هېوادونه ډاډ رامنځته کړي چې پر زيربنا باندې لګښتونه بېرته پر هر اړخيزه وده باندې بدلېږي، نو د دولتي پانګونې د مديريت پر کاري چوکاټ باندې بايد جدي پام وکړي چې په دې کې د پروژو ارزونه، غوراوی او څارنه هم شامل دي. د حکومت له اړخه زياته روڼتيا او حساب ورکول به د اداري فساد او د دولتي سرچينو د بې ځايه لګښت او ضايع کېدو ساحه راتنګه کړي او له ماليو څخه د تر لاسه کېدونکو عايداتو په ډېرولو کې به مرسته وکړي. د حکومت د حساب ورکولو تر ټولو ښه ليدلوری به هم د دولت او هم خصوصي سکتور دواړو لپاره د پور اخيستلو لګښتونه راټيټ کړي او پر دې سربېره به پانګونه او وده ګړندی او زياته کړي.

افغان حکومت د يونيسکو په همکارۍ د تاريخي اثارو د زيانمنېدو د مخنيوي هڅې پيل کړې دي

پتريشيا وويل، د افغانستان د تاريخي اثارو ساتنه د دغه هېواد د تاريخي پېژندګلوی ساتنه ده او دې مسئلې ته بايد زيات ارزښت ورکړل شي.

نوموړې وويل: «دغه ورکشاپ د ۱۹۵۴ ز کال کنوانسيون د موادو د عملي کېدو په برخه کې د افغان حکومت د اقداماتو نتيجه ده چې کړي يې دي، يونيسکو په دې برخه کې د افغانستان هڅې ستايبې او ملاتړ يې کوي».

دا په داسې حال کې ده چې د کابل موزيم د مسوولينو د معلوماتو له مخې اوس هم د هېواد زرګونه تاريخي اثار چې د کورنيو او بهرنيو قاچاق کوونکو له خوا د نړۍ بېلابېلو هېوادونو ته لېږدول شوي، د حکومت او يونيسکو له هڅو سره سره هېواد ته نه دي راوړل شوي.

لرغونو سيمو د ساتلو لپاره د «۲۰۱۲» په نامه د پوليسو ۵۰۰ کسيزه قطعه ګومارل شوې ده.

همدا شان د دفاع وزارت د حقوقو رييس نعمت الله احمدزي وويل، د ملي اردو پر ځواکونو ټينګار شوی چې په جنګي حالاتو کې او د عملياتو پرمهال، د تاريخي اثارو او لرغونو سيمو خونديتوب په پام کې ونيسي.

د اطلاعاتو او کلتور وزارت د مسوولينو د معلوماتو له مخې، له تېرو کابو څلوېښتو کلونو راهيسې، په هېواد کې د جګړو له امله د هېواد تاريخي اثار او لرغونې سيمې په سلو کې اتيا زيانمنې شوې او لسګونه زره اثار يې بهر ته قاچاق شوي دي.

په افغانستان کې د يونيسکو مشرې

يو عملي پلان جوړ کړو، د دغه پلان جوړول موږ ته موقع راکوي چې په دې اړه د دولت له ادرسه خپل رول ځانګړی کړو چې کوم ارګان، په کوم وخت کې، څه اقدام وکړي».

د اطلاعاتو او کلتور وزارت د مسوولينو د معلوماتو له مخې، افغانستان په ۱۹۴۸ ز کال کې د يونيسکو د نړيوال سازمان غړيتوب ترلاسه کړی چې د هېواد په فرهنگي او تعليمي برخو کې کار کوي، خو د لاهه کنوانسيون هغه کنوانسيون دی چې د افغانستان په ګډون د نړۍ د تاريخي اثارو او لرغونو سيمو د خونديتوب په چارو بوخت دی.

په جوړه شوې مشورتي ناسته کې د کورنيو چارو وزارت د پاليسۍ مرستيال مسعود عزيزي وويل، د تاريخي اثارو او

د ګډو ځواکونو پر عملیاتو نیوکې؛

په دغو عملیاتو کې پرله پسې ملګري وژل کېږي، خو حکومت چوپ دی



د ولسي جرګې غړي وايي، د ګډو ځواکونو په عملیاتو کې تر ډېره ملګري خلک وژل کېږي. دوی وايي چې ګډ ځواکونه له تېرو څو میاشتو راهیسې پر ملګري سیمو خپلسري عملیات کوي، د بنځو ماشومانو په شمول بې گناه ملګري کسان وژني، خو تر اوسه حکومت په دې تړاو د دوی غږ نه دی اورېدلی. وکیلان وايي چې د بېگناه افغانانو وژل کېدل له یوه مشخص ادرس څخه کېږي او باید حکومت دا مسئله روښانه کړي او د څېړنې لپاره یې مشخص هیئت وټاکي.

پر ملګري سیمو د افغان او بهرنیو ځواکونو هوایي بریدونه او ځمکنی عملیات چې له امله یې ډېره مرګ ژوبله ملګري کسانو ته اوري، د ولسي جرګې د غړو له جدي غبرګون سره مخ شوي دي. د دې جرګې غړي وايي چې پارلمان

ته د امنیتي مسوولینو تر استجواب څو ورځې نه تېرېږي، خو په دې موده کې ۴ سوه ملګريان او پوځیان وژل شوي دي. د ولسي جرګې غړي وايي چې نور دې د ملګري خلکو پر سیمو هوایي بمبارۍ او د بې گناه افغانانو وژل کېدل ودرېږي. د دې جرګې یوه غړي عبدالرحیم ایوبی په دې اړه وویل: «په دوو پېښو کې چې یوه پېښه یې د میلاد نبي او بله چې تېره ورځ په خوست کې په یوه جومات کې وشوه، ۱۲۰ تنه پکې شهیدان شوي، او دغه تېره ورځ په لوګر او ننگرهار کې د افغان او ائتلافي ځواکونو له لوري زیات شهیدان لرو، کله چې له دغه ځایه وزیر صاحبان رخصت شوي تر اوسه ۴ سوه ملګري او نظامي شهیدان لرو.»

په همدې حال کې د ولسي جرګې یو شمېر نور غړي وايي چې پر ملګري سیمو عملیات او د ملګري خلکو وژل کېدل د یوه مشخص ادرس له لوري ترسره کېږي او حکومت باید دا مسئله روښانه کړي. خو د جرګې یو شمېر نور غړي بیا وايي چې ملي شورا دې په دې تړاو یو هیئت وټاکي، څو د ملګري مرګ

ژوبلې عوامل مشخص کړي. د دې جرګې بل غړي عبیدالله بارکزی وايي: «پرون په خوست کې د ملي اردو په جومات کې، دغه راز په جلال اباد، په لوګر کې، په میدان وردگو کې، په پروان کې، دا ټولې وژنې له یوه ادرسه کېږي.» د ولسي جرګې رییس هم پر ملګري سیمو د افغان او بهرنیو ځواکونو پر ځمکنیو او هوایي بریدونو اندېښنه ښيي او وايي چې د ولسي جرګې اړوند کمېسیون دې په دې تړاو څېړنې وکړي.

نوموړی وايي: «د غیر مسوولانه بمباریو په ترڅ کې زموږ د یو شمېر بېگناه ملګري وګړو شهیدانېدل د پوښتنې وړ دي، دفاعي کمېسیون دې په ځانګړې توګه له دفاع وزارت سره اړیکه ونیسي، ترڅو په راتلونکي کې دا ډول پېښې تکرار نه شي.»

د ولسي جرګې غړي داسې مهال د ګډو ځواکونو پر عملیاتو نیوکه کوي چې د پنجشنبې په ورځ دغو ځواکونو په لوګر ولایت کې د یوې کورنۍ اته کسان ووژل او بهرنیو ځواکونو د جمعې په ورځ د پروان په جیل سراج کې د ملګري خلکو پر یوه کور هوایي برید وکړ چې پنځه ملګريان پکې ووژل شول.

د خبریالانو د خوندیتوب یو آنلاین سیستم معرفي شو



د خبریالانو د خوندیتوب اپلیکیشن او آنلاین سیستم برانست غونډه. به محفل افتتاح اپلیکیشن و سیستم آنلاین، مصونیت څه لګارښت خبریالیان د Welcome to the opening ceremony of journalists' safety application and online system

نوموړی زیاتوي چې دغه سیستم د شپږو میاشتو په موده کې د رسنیو له چارواکو سره په مشوره جوړ شوی دی. د ده په وینا، خبریالان باید اول دغه اپلیکیشن په خپلو تلیفونونو کې ډالونډ کړي بیا تر هغه وروسته ګټه ترې پورته کولای شي. د خبریالانو د خوندیتوب دغه سیستم په داسې مهال فعالېږي چې یوازې روان کال کې ۱۲ خبریال وژل شوي او لسګونه نور تېښان شوي دي.

نوموړي زیاته کړه: «خبریالان باید دغه سیستم په خپل ځیرک مېایل کې فعاله کړي چې د ګواښ پرمهال دوی کولای شي د یوې ټنې په کېکارولو سره له خپلې ادارې او یا هم پولیسو سره اړیکه ټینګه کړي.»

د سهار د معلوماتو له مخې دغه سیستم د خبریالانو دقیق موقعیت په ګوته کوي او د ځینو نورو ځانګړنو ترڅنګ کله چې خبریال له خوندی ساحې (ګریډ زون) څخه ووځي، نو اړوندو ادارو ته خبر ورکول کېږي.

نامعلومو وسله والو د کابل د علماوو شورا مرستیال وواژه



د کابل د علماوو شورا مرستیال مولوي عبدالصیر حقاني پرون تر ماسپین وروسته د کابل ښار د اوومې امنیتي حوزې په مربوطاتو کې د ناڅرګندو وسله والو له خوا ترور شوی دی. د کابل د پولیسو ویاند بصیر مجاهد وايي چې مولوي حقاني په چهلستون سیمه کې وژل شوی دی. مجاهد زیاته کړې چې پولیسو تر پېښې وروسته په سیمه کې یو تن له وسلې سره نیولی دی. مولوي عبدالصیر حقاني له تېرو څو کلونو را په دېخوا د کابل د علماوو شورا د مرستیال په صفت دنده ترسره کوله. نوموړی د کابل د علماوو په منځ کې له مطرحو کسانو یو و چې ډېر کله به یې د نظام په ننگه له رسنیو سره مرګې کولې. مولوي عبدالصیر حقاني تېره اونۍ د ولسمشر غني د هغو څرګندونو هم هرکلی کړی و چې ویلي وو، په

حکومت کې دې د علماوو ونډه او رول زیات شي. د نوموړي د وژلو پر لاس پر غاړه نه ده اخیستې، خو د ترور پېښه یې داسې مهال رامنځته شوې چې تېره اونۍ په کابل کې د میلاد النبی د نمانځنې یوه غونډه چې ګڼ شمېر دیني عالمان ورته را ټول شوي وو، په نښه شوه. په غونډه کې بمي چاودنه وشوه چې له کبله یې ۵۵ تنه شهیدان او ۹۴ نور تېښان شول.

پاکستان د تحریک لیک مشر خادم حسین رضوي نیولی دی



د مشر مولانا سمیع الحق تر وژل کېدو وروسته یې احتجاج پای ته ورساوه. داسې رپوټونه وو چې اسیه بي بي کوم بهرني هېواد ته تلونکې ده. چارواکو دا رپوټونه رد کړل، خو نوم یې د هغه کسانو په لېست کې شامل شو چې له هېواده د بهر تلو اجازه نه ورکول کېږي.

اسلام ته د سپکاوي په تور یوې عیسوي مېرمنې اسیه بي بي ته براءت ورکړ، د تحریک لیک پاکستان پلویان لارو او کوڅو ته راووتل او د پاکستان په اکثرو ښارونو کې ژوند په تپه ودرېد. وروسته حکومت د غورځنګ له غړو سره خبرې وکړې او د جمعیت علمای اسلام

وینا خوندي ځای ته وړل شوی چې د اعتراضی غونډې له جوړولو نه و په شا شوی او له دې کبله پتېل شوی چې په خوندي ځای کې وساتل شي. د اطلاعاتو وزیر ورمه شپه ناوخته پر توپټر یوه پیغام کې ویلي، دې دا ډول یو ګام پورته کول اړین وو، ځکه دغه تحریک د خلکو سر او مال له زیان سره مخامخ کوي او د مذهب په نامه سیاست کوي. د پاکستانی رسنیو په رپوټونو کې ویل شوي چې هغه د شپې پرمهال نیول شوی او اوس له امنیتي ځواکونو سره دی. پر خواله رسنیو هم داسې ویډیوګانې

پاکستاني چارواکو هغه وتلی ملا او سیاسي مشر نیولی چې پلویانو یې تېره میاشت د پاکستان په لویو ښارونو کې د لاریونونو له کبله ژوند په تپه درولی و. خادم حسین رضوي چې د لیک پاکستان غورځنګ مشر دی، په لاهور کې له خپلې مدرسې بېول شوی. د هغه پلویانو د سترې محکمې پر هغې پرېکړې اعتراض کاوه چې تر اوږده بند وروسته یې اسلام ته د سپکاوي په تور یوه نیول شوې عیسوي مېرمن بېگناه ویلله او د خوشي کېدو لارښوونه یې وکړه. د پاکستان د اطلاعاتو وزیر فواد چوهدري ویلي، د تحریک لیک یا رسول الله مشر خادم حسین رضوي ځکه د ده په

د اروزگان د لوړو زده کړو موسسه

حمیدالله حمیدي



پوهنځيو د منظوري غوښتنه كړې ده، خو دا چې دوى اوسمهال د تدریسي خونو او په ټوله كې د ودانۍ د نشتون له ستونزې سره مخ دي، نو دوى ته د نويو پوهنځيو منظوري ور نه كړل شوه. دى وايي، له نېكه مرغه اوسمهال يې د موسسې لپاره د ودانيو، تدریسي خونو، لیلیې او نورو اړینو برخو لپاره کارونه یو څه مخ ته تللي چې له بشپړېدو وروسته به د دغه موسسې لپاره د نويو پوهنځيو د منظوري هڅه وكړي.

د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې رييس وايي، دا چې دوى اوس خپلې ټولې ادارې او تدریسي چارې د پوهنې وزارت اړوند د دغه ولايت د پوهنې رياست په تاسيساتو كې مخ ته وړي او د پوهنځيو شمېر يې هم زيات نه دى، نو تر اوسه پورې كومه جدي ستونزې نه لري، نو كله چې دوى خپله د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې اړوند ودانيو او تاسيساتو ته ځي، كېداى شي ستونزې يې زياتې شي او ډېرو نويو شيانو ته اړتيا پيدا كړي.

دى وايي، د پوهنځيو او محصلينو په زياتېدو سره هرو مرو غوښتنې او ستونزې هم زياتېږي چې پر وخت به يې د حل لپاره هڅه وكړي. اسدالله نور وايي، لوړو زده كړو وزارت ورسره د موسسې د احاطې او دغه راز له احاطې دننه د نورو اړينو تاسيساتو د جوړولو د مرستې ژمنه كړې ده. نوموړى هيله من دى چې وزارت ورسره پر وخت خپلې ژمنې عملي كړي.

كه څه هم چې پوهنمل اسدالله نور د دغې موسسې د راتلونكې لپاره هيله من دى، خو د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه لا هم ډېر خنډونه او ستونزې په مخ كې لري چې مسوولين يې بايد ورسره مبارزه وكړي. دغه موسسه تر اوسه پورې خپلې ځانگړې ودانۍ ته نه ده تللې. مجهزې تدریسي ودانۍ، اداري خونې، لابراتوارونه، كتابتون، لیلیه، جومات، طعام خوري، سپورتي ميدانونه، برېښنا، انټرنېټ، اوبه، شنه ساحه او خوندي احاطه هغه څه دي چې بايد دغه پوهنتون يې ولري.

د دې موسسې رييس له لوړو زده كړو وزارت او اړوند چارواكو څخه غواړي چې د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې ته جدي پاملرنه وكړي، خو په راتلونكې كې دغه ولايت هم د نورو ولايتونو په څېر يو مجهز او پر مختللی پوهنتون ولري.

پوهنځيو لپاره مناسب كتابتون لري چې كتابونه يې تر ډېره د سيمې د خلکو، سوداگرو، مخورو او ځوانانو له خوا تيار شوي دي. دى وايي، د ښوونې او روزنې او دغه راز د کرنې پوهنځي د محصلينو لپاره يې د دوى د مطالعې اړوند كتابونه او د مطالعې ځای برابر كړى دى، خو په ټوله كې دغه موسسه كافي او مجهز كتابتون نه لري.

د نور په خبره، د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه تراوسه پورې يوازې د ورځني پوهنځي لري چې په دوو وختونو كې محصلين د زده كړو لپاره ورته راځي. نوموړى وايي، دا چې د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه تر اوسه پورې خپله ودانۍ او نور تاسيسات نه لري، نو په دې برخه كې له يو لړ ستونزو سره مخ دي او نه شي كولى يوازې د دې دوو پوهنځيو ډېرو كمو محصلينو ته هم پر يو وخت يا د سهار له خوا د زده كړو زمينه برابره كړي.

د ودانيو له نشتون سره سره د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې د خپلو هغو محصلينو لپاره د لیلیې زمينه برابره كړې ده چې له نورو ولايتونو ورغلي دي. د دې موسسې رييس وايي، لږ تر لږه د ۳۰۰ محصلينو لپاره يې په يوه خصوصي ودانۍ كې لیلیه برابره كړې ده چې د ژوند اړين امکانات ورته په پام كې نيول شوي دي. دغه راز هغه محصلين چې پر شرايطو برابر دي، خو په لیلیه كې ورته د اوسېدو امکان نشته، هغوى ته بيا په مياشتني ډول بدل اعاشه وركول كېږي.

د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه د كندهار پوهنتون يوه څانگه بلل كېږي چې تر ډېره يې اداري کارونه او په دغه موسسه كې د نويو استادانو د مقرري او رتبو اخيستلو چارې په دغه پوهنتون كې تر سره كېږي. د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې رييس وايي، دوى اوسمهال له كندهار پوهنتون، كابل پوهنتون او هلمند پوهنتون سره علمي اړيکې لري او په دغو پوهنتونونو كې چې كله علمي سمینارونه او ورکشاپونه دايرېږي، د دوى استادان او نور د ادارې غړي پکې برخه اخلي. د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې رييس پوهنمل اسدالله نور وايي، په مالي برخه كې دوى ازاد دي، هغه بودجه چې د لوړو زده كړو وزارت له خوا وركول كېږي، په مناسب وخت او ځای كې يې لگوي.

پوهنمل اسدالله نور وايي، له لوړو زده كړو وزارت څخه يې د نورو

د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه په ۱۳۹۱ لمريز كال كې رسماً پرانيستل شوې چې په لومړي سر كې يې يوازې يو پوهنځى (ښوونه او روزنه) درلود. دغه پوهنځي هغه مهال ټولټال شپږ ډيپارټمنټونه درلودل. د دغه ولايت د لوړو زده كړو موسسه تر اوسه ځانگړې ودانۍ او نور محلقات نه لري او خپلې چارې د پوهنې وزارت په هغه تاسيساتو كې مخ ته وړي چې د دوى په واک كې وركړل شوي دي. هغه وخت چې په اروزگان كې د لوړو زده كړو موسسې لپاره ۵۰۰ جريبه ځمكه د ولسمشر محمد اشرف غني په حكم منظوره شوه، نو په سيمه كې يې يو شمېر زورواكو مخه ونيوله چې دې پېښې د موسسې د احاطې او نورو ودانيو د جوړېدو چارې وځنډولې، خو اوس د دغې موسسې لپاره پر يو شمېر ودانيو كار روان دى چې ډېر ژر به گټې اخيستني ته وسپارل شي. د اروزگان د لوړو زده كړو موسسې رييس پوهنمل اسدالله نور وايي، په ۱۳۹۲ لمريز كال كې د دې موسسې لپاره د کرنې پوهنځى هم منظور شو چې په خپل چوكاټ كې دوه ډيپارټمنټونه لري. نور وايي، اوسمهال د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه دوه پوهنځي او ټولټال اته ډيپارټمنټونه لري.

دغه موسسه په دوو پوهنځيو كې ۳۳ كادري غړي يا استادان لري چې له دې ډلې يې ۱۶ تنه يې اوس په كور دننه او بيا بهر د ماسټرۍ په پروگرامونو كې شامل دي. پاتې نور يې عملاً د دې موسسې په دوو پوهنځيو كې د محصلينو لپاره په تدریس بوخت دي. د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه ټولټال ۷۱ تنه اداري پرسونل لري.

د دې موسسې رييس اسدالله نور وايي، تر اوسه پورې يې له ښوونې او روزنې پوهنځي څخه درې دورې او له کرنې پوهنځي څخه بيا دوه دورې محصلين د لېسانس په کچه فارغ او ټولني ته يې د خدمت په موخه وړاندې كړي دي چې د ټولو فارغ شويو محصلينو شمېر يې ۵۳۰ تنو ته رسېږي. نور وايي، دوى تر اوسه پورې په دې موسسه كې هېڅ ښځينه استاده، ښځينه محصله او ښځينه كار كوونكې نه لري او لامل يې هم امنيتي ستونزې، ټولنيز او سيمه ييز دودونه او عنعنات بولي. د نور په خبره، اوسمهال د اروزگان د لوړو زده كړو په موسسه كې ۶۸۵ محصلين پر لوړو زده كړو بوخت دي.

د لوړو زده كړو د دې موسسې رييس وايي، تېر كال يې لږ تر لږه ۷۰۰ تنه نوي محصلين جذب كړل چې په دې ډله كې يې ۱۳۰ تنه هغه محصلين دي چې تر څوارلسم ټولگي پورې يې د نورو ولايتونو په دارالمعلمينونو كې زده كړې كړي دي. دى وايي، هر كال دوى د ۷۷۰ تنه نويو محصلينو د جذب وړتيا لري.

د دې موسسې رييس وايي، د اروزگان د لوړو زده كړو موسسه د اوسنيو دوو

د کتاب خبرې

د رهبرۍ اړينې ځانگړنې

۲۱ هغه ځانگړتياوې چې يو غوره رهبر يې حتماً ولري

● ليكوال: جان مكسويل
● ژباړن: ميراحمد ياد

شپاړلسمه ځانگړنه مسئوليت:



الامو ته راستنېدل

د ۱۸۳۵ ز كال په وروستيو كې يوې باغي ډلې د تكزاس په سان انتونيوي سيمه كې يوه كلا محاصره كړه. د كال په آخر كې په كلا كې دننه مېشت مكسيكويي سرتيري تسليم شول، كلا يې باغيانو ته وسپارله او خپله سوېل ته روان شول، د هغې كلا پخوانی نوم الامو و.

دغه اقدام د امريكا په تاريخ كې د اتلولۍ يو لړ عملياتو ته زمينه برابره كړه. د ورپسې كال په فبروري او مارچ مياشت كې يوه جگړه وشوه او دا جگړه د مسئوليت اخيستلو چاره په ښه ډول واضح كوي.

په الامو كلا كې د مېشتو امريكايانو او مكسيكويي سرتېرو ترمنځ جگړه حتمي وه. له ۲۵ كلونو د تكزاس اوسېدونكو هڅه كوله چې له مكسيكو جلا او خپلواك شي، خو هر ځل به مكسيكويي سرتېرو پاڅونوال خپل خودا ځل حالات بدل وو. دا ځل كلا د ۱۸۳ ژمنو داوطلبو په واک كې وه چې په دې كې ويليم تراويس، ديوې كروكت او جيم باوي هم راتلل. د دې ډلې شعار (يا مرگ يا بری) و.

د فبروري په وروستيو كې څو زره مكسيكويي سرتېرو د انتونيو لوپز په مشرۍ پر سان انتونيو بريد وكړ او الامو كلا يې محاصره كړه. مكسيكويي سرتېرو كلا والو ته د تسليمۍ شرايط اعلان كړل. د كلا خلکو دا وړانديز رد كړ او په خپل تصميم ودرېدل، تر دې چې مكسيكويي سرتېرو ورته وويل چې په تاسې به هېڅ رحم ونه شي او هېڅ امتياز به در نه كړل شي، خو د كلا دننه خلک لا هم په خپل هوډ كلك ولاړ وو.

د جنگ وروستۍ پرېكړه چې وشوه، نو د تكزاس خلکو په مرستندويه ځواک پسې يو زلمی ولېږه، دا زلمی (جيمز بوهمان) نومېده. د شپې له كلا ووت، ۹۵ ميله مزل يې وكړ او د مرستې ترلاسه كولو لپاره گولياد ته ورسېده. دى چې هلته ورسېده ورته وېي ويل چې دلته سرتېري نشته.

يوولس ورځې په الامو توپونه وورېدل. د ۱۸۳۶ ز كال د مارچ په شپږمه، مكسيكويي ځواكونو په كلا بريد وكړ، په كلا كې ۱۸۳ ټول ايسار خلک يې ووژل، يو هم پكې پاتې نه شو، خو په جگړه كې ۶۰۰ مكسيكويي سرتېري هم ووژل شول.

خو جيمز بوهمان څه وكړل؟ دى تنبېدلې شو، ځكه له كلا وتی و، خو په ده كې د مسئوليت احساس دومره زيات و چې بېرته راستون شو، د دښمن په ليكو واوښته، كلا ته ننوت او د خپلو ملگرو څنگ ته ودرېد، تر دې چې په ۱۸۳ تنو كې دى هم مړ شو. سره له دې چې باغيانو په دې جگړه كې ماتې وخوړه، خو د الامو جگړه له مكسيكو سره د جگړې د اوج نقطه شوه او دوه مياشتې وروسته تكزاس خپلواكي واخيسته.

دې ته تم شئ

آيا د امريكا په ننني ټولنه كې د جيمز بوهمان او د هغه د ملگرو مسئوليت پېژندنه شته؟ نن سبا خلک خپلو حقونو ته تر مسئوليتونو ډېر گوري. اوسنيو حالاتو ته په كتو زما ملگري (هادون رابېنسن) وايي: (كه غواړئ شتمن شئ، په قرباني كېدو پانگونه وكړئ، دا د امريكا تر ټولو مخ پر ودې صنعت دى.) د ده په بارو ميليونونه انسانان د قربانيانو په پېژندگلوۍ، استازيتوب، مرکو، گواښ، بيمې او مشورو وركولو پيسې گټي.

ښه رهبران هېڅكله د قرباني كېدو روحيه نه لري، دوى پوهېږي چې د خپلو حالاتو مسئول پخپله همدوى دي، دوى خپل مسئوليت په مور او پلار، ملگرو، كورنۍ، دولت، مشرانو، كاركوونكو يا همكارانو نه اچوي. دوى د ژوند له هر ډول حالت او پېښې سره خپله مخ كېږي او پوهېږي چې ترڅو د لوبې توپ په لاس كې وانخلي، خپله لوبېدله نشي رهبري كولاى.

لاندي د هغو خلکو ځانگړنې دي چې ډېر مسئوليت منونكي وي:

(۱) دوى كار ختموي

ډاكټر توماس ستانلي د هغو ميليونرانو په اړه يوه څېړنه كړې چې خپله شتمن شوي دي او د څېړنې په لړ كې دې پايلې ته رسېدلې دي چې دا خلک يوه گډه ځانگړنه لري: دوى ډېرې هلې ځلې او ډېر كار كوي. له يو ميليون نه وپوښتل شول چې ولې د ورځې له ۱۲ تر ۱۴ ساعتو كار كوي؟ هغه ورته وويل: (ما پنځلس كاله يوې ادارې ته كار وكړ او بلاخره پوه شوم چې يوازې د لږلو څټلو لپاره بايد د ورځې اته ساعته كار وكړو. كه د ورځې اته ساعته كار وكړئ له لوړې نه مړئ. خو كه د ورځې له اتو ساعتو ډېر كار كوي، نو دا مو په راتلونكې پانگونه ده. هېڅوك داسې نشته چې د ورځې دې شپږ ساعته كار وكړي او بيا دې خپل مطلوب حالت ته ورسېږي.)

بريالي خلک داسې احساسوي چې د ځان لپاره كار كوي، كه غواړئ چې لوبې لاسته راوړنې ولرئ او د خپلو پېروانو باور ترلاسه كړئ، نو دغه ذهنيت خپل كړئ.

(۲) دوى يو قدم زيات اخلي

مسئول خلک هېڅكله دا نه وايي چې: (دا زما كار نه دى) دوى د خپل سازمان لپاره هر اړين او مناسب كار كوي. كه پرمختگ غواړئ نو سازمان ته به په خپلو گټو لومړيتوب وركوئ. دواړه لري...

اقتصاد

همیانی

درمان ناراحتی روحی؛ افسردگی چه تفاوتی با ناراحتی دارد؟

ترجمه: فایز کریمی

را صرف آنها کنید. با الکل یا داروهای مختلف، خود درمانی نکنید. خودتان را با تغذیه سالم و خواب کافی، درمان کنید.

تغییر سبک زندگی

حتی اگر مبتلا به افسردگی هم باشید، تغییر سبک زندگی می‌تواند موجب بهبود حال‌تان شود، ولی این تغییرات کافی نیستند. اگر افسردگی دارید، مشاوره با افراد متخصص می‌تواند تغییرات عمده‌ای در وضعیت روحی شما ایجاد کند. این مشاوره‌های روانشناسی را گفت‌وگو درمانی نیز می‌نامند.

اگر افسردگی شدید و میل به خودکشی دارید، احتمالاً لازم باشد که در شفاخانه یا سایر مراکز درمانی بستری شوید.

داکتر شما ممکن است برایتان دارو هم تجویز کند. انواع مختلف داروهای

ضد افسردگی وجود دارد. داکتر تصمیم می‌گیرد که با توجه به شرایطی که دارید، کدام دارو برایتان مناسب‌تر است. انتخاب نوع دارو به نیازها، سابقه‌ی خانوادگی،

آلرژی و سبک زندگی شما بستگی دارد.

قبل از اینکه داکتر برنامه درمانی قطعی را به شما ارائه کند، ممکن است چند مورد از آنها را امتحان کنید تا داروی مناسب‌تان پیدا شود. گاهی بعضی از داروهای ضد

افسردگی ممکن است میل به خودکشی را در شما افزایش دهد؛ بنابراین بسیار

اهمیت دارد که اگر شرایطتان در حال وخیم‌تر شدن است، فوراً داکتر را در

جریان بگذارید.

خلاصه

اگر دوره‌ای از ناراحتی روحی را در زندگی تجربه می‌کنید، تغییر سبک زندگی و فعالیت می‌تواند سبب بهبود اوضاع شود.

اگر احساس می‌کنید که نیاز است با کسی حرف بزنید یا فکر می‌کنید که نیاز

به دارو دارید، به کمک‌های تخصصی از طرف افراد متخصص نیاز پیدا می‌کنید.

افسردگی درمان می‌شود، ولی تغییر سبک زندگی به‌تنهایی نمی‌تواند برای بهبود آن کافی باشد. به همین دلیل باید وارد فرایند درمان شوید و حتی داروهای

تجویزی را هم مصرف کنید.

حتماً برای دریافت کمک از متخصصان، اقدام و با این کار، به بهبود خودتان کمک کنید. اگر نمی‌توانید به‌تنهایی این

مراحل را دنبال کنید، حتماً از فرد دیگری بخواهید تا شما را همراهی کند. به عنوان مثال، با یک داکتر خانواده معتمد مشورت کنید یا همراه با یکی از دوستان و اعضای

خانواده‌ی خود به اولین قرار ملاقات با درمانگر بروید. فرق نمی‌کند که امروز چه احساسی دارید، در نهایت شما لیاقت آن را دارید که به امیدواری و بهبودی دست پیدا کنید.

کورتیکواستروئیدها؛ داروهای هورمونی؛ استاتین‌ها که برای درمان کلسترول بالا تجویز می‌شوند.

اگر برای بیش از دو هفته احساس ناراحتی می‌کنید، به داکتر مراجعه کنید و اگر به فکر خودکشی می‌افتید، حتماً از داکتر برای درمان سریع کمک بگیرید.

حتماً این نکته را ذکر کنید که آیا این احساس غم، در عملکرد شما، انجام فعالیت‌های مربوط به زندگی روزمره یا تجربه‌های شاد، تداخلی ایجاد می‌کند یا نه. با یک متخصص، روانشناس یا مشاور حرفه‌ای یا هر فرد معتمد دیگری در این مورد صحبت کنید. صحبت کردن در مورد شرایطی که دارید، اولین قدم مفید برای کشف علت آن است.

تشخیص ناراحتی و افسردگی

داکتری که به آن مراجعه می‌کنید، از ابزارهای تشخیصی متعددی استفاده می‌کند تا دقیقاً مشخص کند که به افسردگی مبتلا هستید یا ناراحتی. داکتر

از شما مجموعه‌ای سوال می‌پرسد یا پرسش‌نامه‌ای در اختیارتان می‌گذارد که بر اساس معیار DSM-5 تهیه شده است. این اطلاعات به داکتر کمک می‌کند که دقیقاً تشخیص دهد شما افسردگی دارید یا دچار ناراحتی موقتی هستید.

همچنین، با شما در مورد علائمی که دارید صحبت می‌کند؛ در مورد اینکه چه احساسی دارید و زندگی روزمره‌ی شما به چه شکلی سپری می‌شود.

داکتر ممکن است چند آزمایش فیزیکی هم برای شما در نظر بگیرد. این آزمایش‌ها مشخص می‌کند که آیا هیچ عامل زمینه‌ای دیگری باعث این شرایط روانی در شما شده یا خیر. این آزمایش ممکن است شامل آزمایش خون برای تشخیص کم‌کاری تیروئید باشد.

درمان ناراحتی روحی

اگر مبتلا به ناراحتی روحی باشید، تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند حال روحی شما را بهبود بخشد:

با اطرافیان خود ارتباط برقرار کنید، با دیگران تماس بگیرید، در کلاس یوگا شرکت کنید یا به یک تیم و کلب ورزشی بپیوندید یا هر گروه دیگری که به فعالیت در آن علاقه دارید.

هر روز برای یکی از فعالیت‌های موردعلاقه‌ی خود، زمان مشخصی در نظر بگیرید.

فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی شاد و جذاب ببینید یا کتاب‌های طنز و بانشاط بخوانید.

در فعالیت‌های فیزیکی و انواع ورزش‌ها شرکت کنید.

اگر به حیوانات علاقه دارید، زمانی از روز

بدن بدون هیچ علت خاص؛ احساس بی‌ارزش بودن؛ فکر کردن بی‌وقفه در مورد مرگ؛ فکر یا اقدام به خودکشی.

اگر ناراحت باشید، ممکن است بعضی از این علائم را تجربه کنید، ولی این علائم معمولاً بیشتر از دو هفته طول نمی‌کشند.

ضمناً، اقدام به خودکشی یا فکر کردن به آن، یکی از علائم افسردگی است نه ناراحتی.

علل افسردگی

افسردگی ممکن است هم در زنان و هم در مردان و در هر سنی بروز کند. این اختلال روانی همه‌ی افراد از گروه‌های قومی مختلف و جایگاه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی را درگیر می‌کند.

در ادامه، ریسک فکتورهای افسردگی یعنی عواملی که ریسک ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد، نام می‌بریم. البته در نظر داشته باشید که داشتن یک یا چند مورد از این عوامل به این معنا نیست که حتماً به افسردگی مبتلا می‌شوید. این علائم عبارت‌اند از:

آسیب‌های روحی در کودکی و نوجوانی؛ ناتوانی در کنار آمدن با رویدادهای سخت زندگی از قبیل مرگ همسر و فرزندان یا هر شرایط دشواری که آندوه و درد زیادی به دنبال دارد؛

عزت‌نفس پایین؛ سابقه‌ی خانوادگی در بیماری‌ها و اختلالات روانی شامل افسردگی یا اختلال دوقطبی؛

سابقه‌ی مصرف مواد از جمله مواد مخدر و الکل؛

عدم پذیرش در خانواده یا جامعه به‌دلیل شرایطی مثل گرایش جنسی متفاوت یا ترانجسیتی بودن؛

مشکل در هماهنگی با شرایط خاص مثل انواع بیماری‌ها از قبیل سرطان، سکنه مغزی، دردهای مزمن یا بیماری قلبی؛

مشکل در سازگاری با شرایط جسمی جدید و دردناک، مثلاً قطع عضو یا قطع نخاع و معلولیت‌ها؛

سابقه‌ی بیماری‌های روانی قبلی مثل بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا اختلال اضطراب؛

عدم حضور گروه‌های حمایت‌کننده مثل دوست، خانواده و همکار.

افسردگی و مصرف دارو

افسردگی ممکن است عوارض جانبی برخی از داروها باشد. اگر فکر می‌کنید دارویی که مصرف می‌کنید روی خلق و خو و احساس شما تأثیر گذاشته، با داکتر خود در مورد ادامه‌ی مصرف آن مشورت کنید. برخی از داروهایی که ممکن است باعث افسردگی شوند، عبارت‌اند از:

بتابلاکرها؛

زودرنجی؛

خستگی؛

تغییر در الگوی خواب و خوراک؛

عدم تمرکز؛

از دست دادن علاقه و اشتیاق برای چیزهایی که قبلاً برای فرد خوشایند بوده‌اند؛

احساس گناه بی‌دلیل؛

علائم فیزیکی از جمله سردرد یا دردهای

ناراحتی روحی، یکی از عواطف انسانی است که در زمانی کوتاه، فرد را درگیر می‌کند و گاهی با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود. اما گاهی ما به دلیل شناخت کم از علائم ناراحتی و افسردگی این دو مقوله را با هم اشتباه می‌گیریم. در این مقاله شما را با علائم و تفاوت‌های افسردگی و ناراحتی، عوامل افسردگی، تشخیص افسردگی و ناراحتی و درمان ناراحتی روحی آشنا می‌کنیم.

انواع افسردگی؛ ۹ نوع افسردگی، علائم و درمان آنها

ناراحتی روحی، یکی از عواطف انسانی است که همه‌ی افراد در زمانی مختلفی از زندگی، آن را تجربه می‌کنند. احساس ناراحتی، عکس‌العمل طبیعی در شرایطی است، که فرد با درد یا مشکلی دست و پنجه نرم می‌کند. ناراحتی، درجه‌بندی‌های متفاوتی دارد، ولی مثل سایر عواطف انسانی، موقتی است و با گذر زمان، از بین می‌رود. همین موقتی بودن است که ناراحتی را از افسردگی متفاوت می‌سازد.

افسردگی، یک بیماری روانی طولانی‌مدت است و بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد از جمله شغل، روابط اجتماعی و سایر بخش‌های مهم عملکرد وی تأثیر می‌گذارد. اگر این بیماری درمان نشود، علائم افسردگی ممکن است برای مدت طولانی، ادامه پیدا کند.

علائم ناراحتی و افسردگی

زمانی که ناراحت هستید، ممکن است این احساس، در همه اوقات، بر شما غالب باشد. ولی در این میان لحظاتی را تجربه می‌کنید که می‌توانید بخندید یا احساس راحتی کنید. در صورتی که افسردگی، کاملاً با ناراحتی روحی متفاوت است.

احساسی که در افسردگی دارید، همه‌ی جنبه‌های زندگی شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اینکه بتوانید لحظات شادی را تجربه کنید یا از چیزی لذت ببرید، بسیار سخت یا غیرممکن است. حتی فعالیت‌هایی که دوست داشتید و افرادی که در کنار آنها لذت می‌بردید، دیگر باعث شادی و دلخوشی شما نمی‌شوند.

افسردگی، یک بیماری روانی است؛ نه یک حالت احساسی.

علائم افسردگی

احساس ناراحتی پایدار؛

زودرنجی؛

خستگی؛

تغییر در الگوی خواب و خوراک؛

عدم تمرکز؛

از دست دادن علاقه و اشتیاق برای چیزهایی که قبلاً برای فرد خوشایند بوده‌اند؛

احساس گناه بی‌دلیل؛

علائم فیزیکی از جمله سردرد یا دردهای

د اسعارو بیی



\$	۷۵,۹۰
€	۸۶
Rp.	۵۵۶
₹	۱۰۵۰
¥	۱۰,۸۰
£	۹۶,۵۰

پروازونه



کابل - هرات	10:00
کابل - جده	17:30
کابل - دوبي	16:15

Kam Air

کابل - هرات	09:00
کابل - کندهار	09:00
کابل - پوهلي	10:00

flydubai

کابل - دوبي	08:50
کابل - دوبي	14:40
کابل - دوبي	18:15

بېړنۍ شمېرې



پوليس
119 - 100
امبولانس
112
اتانترک روغتون
0202500312
ملالی زېږنتون
0202201377
وزیر محمد اکبر خان روغتون
0202301360
رابعه بلخي روغتون
0202100439

مسیر

ورژنیه

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي
مرستیال: عبدالرقيب نوري
لیکوالان: محمد نظيم سمون، شفيق اميرزى، جاويد کوتوال او شفيق همدرد
خبريالان: حميدالله حميدي، حکمت آرین، حشمت نوري او جواد تیموري
گرافیک او ډیزاین: ارمان
چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶
۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶
maseerdaily@gmail.com
0202502100 / 0777989696
www.maseerdaily.af
Maseer Daily
MaseerDaily

ارگ د سولې د مشترک بورډ د طرحې پر جوړولو کار کوي

مهم، مؤثر او امانتدار کسان وي چې هېڅ ډول سوء تفاهم او تېروتنه رامنځته نه شي». افغان حکومت مخکې له دې ويلي چې هېواد له بل هر وخته زیات سولې ته نږدې شوی او د افغانستان د سولې لپاره د امریکا ځانگړې استازي زلمي خلیلزاد هم ويلي چې په قطر کې یې له طالبانو سره خبرې په نښه توگه پرمخ تللي دي. د ملگرو ملتونو سازمان هم ويلي چې په افغانستان کې د سولې لپاره ډېر فرصتونه رامنځته شوي دي. د امریکا ولسمشر ډونالد ټرمپ هم په دې خبرې په قوت سره روانې دي، خو دا یې هم ويلي چې نه پوهېږي چې دا خبرې به بريالی شي او که نه.

له خپرېدو وروسته داسې نیوکې مطرح شوې چې گڼې د پلاوي په ترکیب کې د سیاسي گوندونو او مدني ټولنو استازي نه دي شامل، ټول دولتي کسان دي او له طالبانو سره د خبرو توان نه لري. په ورته وخت کې ولسي جرگه وايي، سوله یوه ملي پروسه ده او کوم کسان چې له طالبانو سره د سولې خبرې پرمخ بیايي، باید د ټولني د ټولو قشرونو استازیتوب وکړي. د دې جرگې رییس عبدالروف ابراهیمي د جرگې په پرونۍ غونډه کې وویل: «سوله یوه مهمه او د افغانستان د خلکو اساسي اړتیا ده او باید په پوره شفافیت او وضاحت تعقیب شي، کوم استازي چې دغو خبرو ته انتخاېږي، باید د گوندونو او خلکو استازي،

سراسري او ملي ده، پر جوړېدو یې کار روان دی، د خبرو کوونکو د پلاوي ټاکل هم د سولې د پروسې عمده کار دی چې کار پرې روان دی او کله چې کارونه مخ ته لاړل، جزیات به یې په مناسبت فرصت کې له خلکو سره شریک شي، خو اوس مخکې له وخته ده چې پر دې مسئله خبرې وکړو». چخانسوري د خبرو کوونکو د پلاوي هغه یوولس کسيز لېست چې په وروستيو کې خپور شوی، نه رد او نه هم تایید کړ. د رسنیو د راپورونو له مخې، ولسمشر غني د سلام رحیمي په مشرۍ یو یوولس کسيز پلاوی چې درې پکي ښځې دي، له طالبانو سره د خبرو په موخه ټاکلی دی. د رسنیو له خوا د دغه یوولس کسيز لېست

ولسمشرۍ ماڼۍ وايي، د سولې د مشترک بورډ د طرحې په جوړولو کار روان دی. د حکومت او طالبانو ترمنځ د خبرو لپاره د افغان پلاوي د لېست له خپرېدو وروسته، ولسمشرۍ ماڼۍ وايي چې اوس هم د سولې د مشترک بورډ د طرحې پر جوړولو کار روان دی. د ولسمشرۍ ماڼۍ ویاند هارون چخانسوري وايي، سوله ملي پروسه ده او د سولې د مشورتي بورډ د جوړېدو لپاره هر اقدام د لازمو مشورو پر اساس کېږي. چخانسوري پرون په کابل کې خبريالانو ته وویل، د سولې د خبرو لپاره د پلاوي ټاکل یوه عمده هڅه ده چې کار پرې روان دی. ده زیاته کړه: «د مشورتي بورډ طرحه چې

خوست	ننګرهار	بلخ	کندهار	هرات	کابل
۲۴	۲۷	۱۲	۲۴	۳۱	۱۸
۸	۱۱	۵	۸	۱۴	۱

شرعي وختونه: سهار ۰۵:۰۹ | لمر ختل ۰۹:۳۵ | ماسپښین ۱۱:۴۱ | مازیگر ۰۳:۰۹ | ماښام ۰۴:۴۵ | ماخوستن ۰۹:۱۳

استادان دارالمعلمین سیدجمال الدین افغان در مقابل شورای ملی دست به تظاهرات زدند



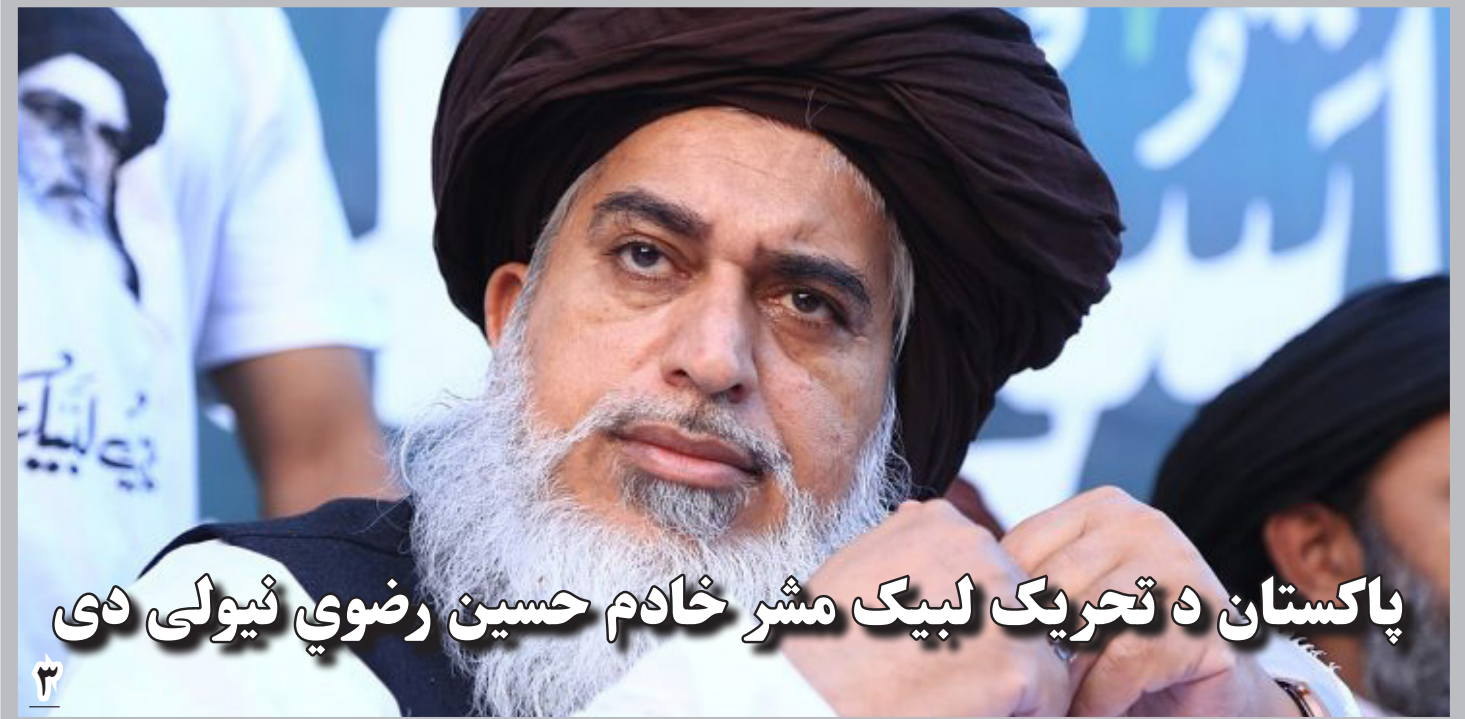
شماری از استادان و محصلین دارالمعلمین سید جمال الدین افغان که از هفت ماه به این طرف دست به اعتصاب کاری زده اند، در مقابل شورای ملی دست به تظاهرات زده خواهان ارتقای تربیه معلم به پوهنتون شدند. خوش قدم عثمانی یکی از استادان دارالمعلمین سیدجمال الدین افغان که به نمایندگی از دیگر استادان با رسانه ها در مقابل شورای ملی صحبت می کرد، گفت: «ما کدام خواست شخصی نداریم، اگر این نهاد نیمه عالی به عالی ارتقا کند به نفع همه است، ما استادان و محصلین زمانی دست به اعتصاب زدیم که خود رئیس جمهور گفت که تحصیلات نیمه عالی، از این به بعد به درد بخور نیست و باید نیمه عالی به عالی مبدل شود».

او افزود که دارالمعلمین یادشده، تمام امکاناتی را که یک پوهنتون باید داشته باشد، دارد و تمام اسناد استادان بررسی شده؛ اما حکومت با این خواست «بازی موش و پشک را» به راه انداخته است.

فضل الدین رحیمی یک تن دیگر از استادان این نهاد تحصیلی گفت: «ما کدام تقاضای شخصی نداریم و خواستار افزایش معاش خود نیستیم، خواست ما به خاطر منافع ملی است و این خواست به نفع همه مردم است».

او افزود تا زمانی که به خواست مشروع آنها جواب مثبت داده نشود، به اعتصاب کاری و حرکت های مدنی ادامه میدهند.

عبدالرؤف ابراهیمی رئیس ولسی جرگه گفت که خواست اعتراض کننده گان، در کمیته رؤسا مورد بحث قرار خواهد گرفت و شامل اجندای این جرگه خواهد شد.



پاکستان د تحریک لبیک مشر خادم حسین رضوی نیولی دی

سرگی لاوروف: روسیې په سوریه کې د سیاسي ثبات لپاره شرایط برابر کړي



جنوري په ۳۰مه په سوچي کې د سوريې د بحران د حل په موخه وشوې. نوموړي دغه راز ويلي، د سوچي په ناسته کې پر روسیې، ایران او ترکيې سربېره د سوريې حکومت او مخالفينو استازو هم گډون کړی و او دوی دې هوکړې ته ورسېدل چې د ملگرو ملتونو د امنیت شورا

د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرگی لاوروف ويلي، روسیې، سوريه له پاشل کېدو وژغوره او په دغه هېواد کې د سياسي ثبات لپاره شرایط برابر شوي دي. نوموړي ويلي، روسیه هڅه کوي چې له سياسي لارو د دغه هېواد جگړې ته حل پیدا کړي. لاوروف ويلي: «د روسیې له هغو هڅو مندوی یو چې دغه هېواد یې د تروریستانو په لاس له پاشل کېدو څخه وژغوره او د دغه هېواد د سياسي ثبات او د مهاجرینو د بېرته راستنېدو لپاره یې شرایط برابر کړل. زموږ دا هڅې له هغو هڅو سره سمون لري چې د

سېلابونو په عراق کې درانه مالي او ځاني زیانونه اړولي دي



په عراق کې د سختو سېلابونو د راوتلو له کبله لسگونو تنو ته مرگ ژوبله اوښتي او زرگونه کورنۍ د خپلو کورونو پرېښودو ته مجبورې شوې دي. د عراق دولتي خبري اژانس ويلي چې د دغه هېواد په جنوبي ښار ذی قار او شمالي ښار شرفاقت کې د سېلابونو له کبله اوښتي زیانونه د نورو سیمو په پرتله ډېر دي.

رویتیز خبري اژانس ويلي، په عراق کې سېلابونه د تېرې اونۍ د ناڅاپي او سختو اورښتونو په پایله کې راوتلي او بغداد ته یې په هغو سیمو کې د عامه خدمتونو د وړاندې کولو چاره لا ډېره سخته کړې چې عراقی ځواکونو پکې له ۲۰۱۴ - ۲۰۱۷ز کال پورې له داعش سره خونړۍ جگړې وکړې.

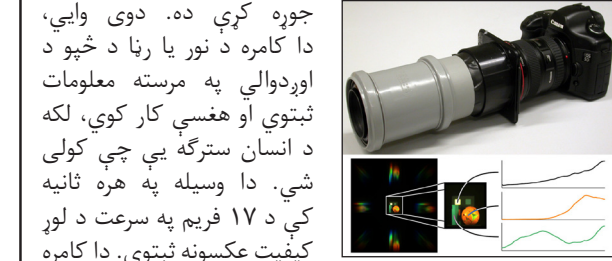
بل پلو بیا عراقی منتقدینو ويلي چې بغداد په فساد کې ډوب شوی او په لوی لاس د سېلاب خپلو سیمو د خلکو وضعیت ته پام نه کوي. د عراق د دولتي خبري اژانس له لوري په خپرو شویو انځورونو کې ښکاري چې د صلاح الدین ولایت اوسېدونکي په داسې حال کې له خپلو مېنو په تېښته کې دي چې کورونه یې نیمایي به خړو اوبو کې لاهو شوي دي. چارواکو ويلي، تر درې زرو ډېرې کورنۍ له خپلو کورونو تښتېدلي او اوس په بد وضعیت کې ژوند کوي. د صلاح الدین ولایت د تکریت ښار چارواکو بیا ويلي چې د خلکو د ژغورلو لپاره یې له چورلکو کار اخیستی دی.

پنځه خوړې مېوې چې د شکر ناروغ یې هم خوړلی شي



شکر نن سبا د نړۍ تر ټولو چټکه خوړېدونکې ناروغي ده. تازه راپورونه وايي چې اوسمهال په نړۍ کې تر ۴۵۰ میلیونه زيات کسان پر دې ناروغي اخته دي. د شکر ناروغان یوازې پر دې ناروغي نه، بلکې ورسره د پښتورگو، زړه او د چاغوالي ستونزو سره هم مخ کېږي. د همدې لامله ډاکټران ناروغ ته د زیاتې پاملرنې او ډول ډول تازه مېوو د نه خوړلو توصیه کوي. دلته هغه مېوې درېبژنو چې د شکر ناروغ یې په خوړلو له کومو ستونزو سره نه مخ کېږي. امرت: امرت کې زیاته کچه فایبر موندل کېږي او دا په وینه کې شکر زیاتوالي ته نه پرېږدي. امرت د هاضمې سیستم ښه کولو سربېره یو شمېر نورې روغتیايي گټې هم لري. شفتالو: شفتالو په سلاد کې هم استعمالېږي، د شکر ناروغ کولای شي شفتالو یې له کومې ستونزې یاد د شکر زیاتوالي له فکر کولو پرته وخوري.

فایف ډي کامرې هم بازار ته را ووتې



جوړه کړې ده. دوی وايي، دا کامره د نور یا رڼا د خپو د اوږدوالي په مرسته معلومات ثبتوي او هغسې کار کوي، لکه د انسان سترگه یې چې کولی شي. دا وسیله په هره ثانيه کې د ۱۷ فریم په سرعت د لوړ کیفیت عکسونه ثبتوي. دا کامره (hyperspectral 5D) سیستم نومېږي. څېړونکو پر دې کامره د انسان د لاس پنځه بعدي عکسونه واخیستل او ښکاره یې کړه چې پر دې کامره د انسان د رگونو دقیق تصویرونه هم اخیستل کېدای شي. دوی وايي چې په راتلونکي کې به له دې کامرو څخه د بندو رگونو د معلومولو او نورو طبي چارو لپاره کار واخیستل شي. فرانهورف انسټیټیوت څېړونکو