



### کاتب پوهنتون

کاتب پوهنتون د اقتصادي علومو، پراختيا او اقتصاد، د جزا حقوقو او جرم پېژندنې، نړيوالو حقوقو او نړيوالو اړيکو او ټولنپېژندنې په برخه کې د ماسټرۍ پروگرام لري، چې تر اوسه يې له دغه پروگرامه څلور دورې محصلين فارغ شوي دي.



### د بولان د څېړنيز فارم د بيارغولو چارې بشپړې او گټې اخيستنې ته وسپارل شو



د هلمند د کرنې رييس زلمي الکو پروډون ازادي راډيو ته ويلي، چې د بيارغولو په دې پروژه کې د ۲۸۳ جريبه ځمکې د احاطې دېوال رغول، د فارم لېوال کاري، د کارکوونکو لپاره ۱۸ خونې، دفترونه جوړول، د تخمونو د پروسس مرکز جوړول، د کرنيزې ماشينې لپاره ترميماتي خونه او د اوبو زېرمه شامل دي. بولان څېړنيز فارم د هېواد په کچه يو له هغو فارمونو دي، چې د تخمونو د څېړنې او د عصري کرکيلې د لارو چارو بنودلو په برخه کې بزگرانو ته اسانتياوې برابروي او د کرنې په برخه کې بېلابېلې څېړنې هم په کې ترسره کېږي. نوموړی وايي چې په دې سره به د کروندگرو په حاصلاتو او د دوی په اقتصاد کې د پام وړ مثبت بدلون راشي.

# مسيير

ورځپاڼه  
نوی لید، نوی منزل  
www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۷ د کب ۱۲ مه | د ۲۰۱۹ د مارچ درېیمه | دویم کال | ۳۴۳ مه گڼه

## د دوحې غونډه؛

# طالبان او امریکا پر ځینو مواردو هوکړې ته رسېدلي دي



مقابله با افسردگی؛ بدون مصرف دارو با افسردگی مبارزه کنید  
مخ ۵

د هند- پاکستان تجارتي جگړه؛ پر تجارت او اقتصاد څومره اغېز لري؟  
مخ ۲

په قطر کې د توافق شونتيا څومره ده؟  
مخ ۲

### اندرابې به مسؤلان پوليس: قاطعانه کار کنيد ياکنار برويد



مسعود اندرابی، سرپرست وزارت داخله به مسؤلان پوليس هشدار داده است که اگر به مشکلات مردم رسیده گی نکنند، باید از مقامهای شان کنار بروند. آقای اندرابی دیروز در مراسم تجلیل از روز ملی نیروهای امنیتی در وزارت داخله سخن می زد و تأکید کرد که هیچگونه کم کاری و توجهی آن در راستای رسیده گی به مشکلات مردم قابل پذیرش نیست. او از تمامی مسؤلان پوليس در کشور به ویژه در کابل، خواست که شبانه در وظایف باشند و برای تطبیق قانون و تأمین عدالت قاطعانه کار کنند. وی افزود: «یا این مسؤلیت را بگیری و یا مؤدبانه معذرت بخواهید». سرپرست وزارت داخله می گوید که در جریان شب جرمهای جنایی در شهر کابل و دیگر شهرهای کشور رخ می دهند، اما مسؤلان امنیتی به دلایلی به آن رسیده گی نمی کنند. آقای اندرابی تأکید کرد که وزارت امور داخله مأموریت دارد که با فساد، مجرمان و ناقضان قانون برخورد کند، وی افزود: «وزارت امور داخله در راستای مبارزه با فساد، مجرمین سازمان یافته، ناقضان قانون و زورگویان مأموریت دارد». همزمان با این، دفتر رسانه های وزارت امور داخله از بازداشت شش تن در پیوند به جرایم قاچاق مواد مخدر در ولایت کندز خبر داده است. در یک خبرنامه این دفتر آمده است که پوليس ولایت کندز، یک فرد را که می خواست دو کودک دوازده ساله را از ولسوالی امام صاحب این ولایت، به بیرون از کشور قاچاق کند، از مسیر شاهراه کندز - شیرخان بندر بازداشت کردند.

### داعش په افغانستان او سیمه کې فعالې شبکې لري



مخ ۲

### راپورونه: په کندهار او هلمند کې د وروستيو اوربنتونو له کبله ۱۵ تنه وژل شوي دي

د کندهار سیمه ییزو چارواکو ويلي، له ورمې شپې راپدېخوا په کندهار ښار او ولسوالیو کې د سختو سېلابونو د راتللو له امله لس تنه مړه شوي دي. د کندهار د عامې روغتیا رییس ډاکټر عبدالقیوم پخلا امریکا غږ ته ويلي، چې یاد کسان د کندهار ښار اړوند لویې ویاوې، دامان او سپین بولدک ولسوالیو کې مړه شوي دي. نوموړي زیاته کړې چې په مړو شویو کسانو کې ښځې، ماشومان او د پخه عمر کسان شامل دي. په کندهار ښار او ولسوالیو کې د سخت اوربنت او سېلابونو راتللو له امله په لسگونو کورونه هم نړېدلي او ډېر مالي زیانونه یې اړولي دي. په ورته وخت کې د کندهار ولایت مقام، په یوه اعلامیه کې خبر ورکړې چې د کندهار ښار ترڅنګ، پنجوايي او ارغنداب ولسوالیو کې د هوايي ځواک په مرسته د سېلاب څپلو کورنیو د ژغورلو هڅې پیل شوې، چې ډېری یې خوندي ځایونو ته وړل شوي دي. بلخوا راپورونه وايي چې د کندهار په گاوند د هلمند په مرکز لښکرگاه ښار کې هم د اوربنتونو له امله ځیني کورونه نړېدلي، چې له امله یې درې ماشومان او دوه د پخه عمر کسان مړه شوي دي. د راپورونو له مخې، د شدیدو اوربنتونو له کبله د کابل - کندهار لویه لار هم د ترافيکو پر مخ تړل شوې چې له امله یې سلگونه مسافر په زابل او غزني کې د یادې لارې پر سر بند پاتې دي. بلخوا د زابل والي رحمت الله یارمل ويلي چې ولایتي اداره هڅه کوي، څو له نړېدلو پلونو او پلچکونو څخه د مسافر وړونکو وسایطو د تېرېدو لپاره موقتي د حل لاره پیدا کړي.

**Admission Open**  
Starting: 2 March 2019

**Speaking Skills**  
How to Speak English Well

Dehbori, 2<sup>nd</sup> Street Behind Dehbori Park, 3<sup>rd</sup> District, Kabul.  
+93 (0) 789 98 9696  
www.shigal.edu.af  
Shigal English Academy  
Shigal.edu@gmail.com

دریځ

په قطر کې د توافق شونتیا څومره ده؟

پرون بیا په قطر کې د طالب او امریکایي استازو ترمنځ خبرې وشوې. دواړه لوري پر مهمو او لانجمنو مسئلو له اختلاف وروسته خبرو ته را گرځېدلي دي. په دغو خبرو کې یو ځل بیا د بهرنیو ځواکونو پر وتلو او د امریکا او ملگرو پر ضد یې د افغان خاورې پر نه استعمال خبرې شوې دي. طالبان او امریکایي لوري دواړه له دې خبرو خوښ ښکاري او د پرمختگونو خبره کوي، خو په رسمي ډول نه وايي چې کوم پرمختگونه شوي دي.

امریکا منلې چې ځواکونه به یې د یو مهالوېش له مخې له افغانستان څخه وځي. ټاکل شوې په دې اړه توافق هم وشي، خو امریکا وايي چې طالبان دې اوربند وکړي او له افغان حکومت سره دې خبرو ته حاضر شي. طالبانو هم په دغو خبرو کې منلې، چې د امریکایي ځواکونو د وتلو په تړاو له توافق او رسمي اعلان وروسته به مشروط اوربند کوي، خو له افغان حکومت سره په خبرو کې لاهم طالبان ستونزه لري او دواړه اړخونه کار کوي چې دې رېږې ته هم کومه حلاره پیدا کړي. د خبرو دویمه موضوع دا ده چې افغان خاوره به د امریکا او د امریکا د ملگرو پر ضد نه کارول کېږي. طالب استازي وايي چې دوی به چاته اجازه ور نه کړي چې افغان خاوره د چا پر ضد وکاروي او په دې اړه تضمین هم ورکوي. امریکا بیا وايي چې که افغان خاوره د امریکا پر ضد وکارول شي، نو څه به کېږي؟ امریکا د دې لپاره هڅه کوي چې د ځینو ځواکونو پر پاتې کېدو ټینګار وکړي. که ځواکونه نه پاتې کېږي، نو امریکا به بیا د ځمکنیو او هوايي عملیاتو حق ولري. طالبان بیا په دې اړه بېل نظر لري او وايي چې لومړی به افغان خاوره د امریکا پر ضد نه کارول کېږي، خو که چا دا کار وکړي، طالبان به یې پر ضد ګام اخلي او خپله به جزا ورکوي. په دې اړه پرون هم د دواړو لورو ترمنځ جدي او مهم بحثونه شوي دي چې پکې د پرمختگونو خبره هم شوې ده.

داسې ښکاري چې امریکایي لوری او طالبان سره له دې چې هڅه کوي خپلې گټې خوندي کړي او پر مقابل اړخ خپل شرایط مني، خو هڅه کوي چې په دغو خبرو کې حتمي یو جوړجاړي ته ورسېږي. له شوو خبرو داسې ښکارېږي چې د جوړجاړي شونتیا زیاته شوې ده او ښایي په همدې غونډه کې کومه هوکړه هم لاسلیک شي. ان ځینو سرچینو او رسنیو ادعا کړې چې هوکړه لیک تیار شوی دی او ښایي په رسمي ډول لاسلیک شي او بیا له خلکو سره هم شریک شي.

په روانو خبرو کې دغو پوښتنو ته هم ځواب ویل کېږي چې د امریکا او طالبانو له توافق وروسته به څه کېږي. امریکا هڅه کوي چې طالبان له افغان حکومت سره خبرو ته قانع کړي او یا هم بله داسې لاره پیدا کړي، چې دا خلا ډکه شي. د امریکا او طالبانو توافق مهم او بنسټیز پرمختګ دی، خو په دې چاره کې وړاندې تګ او افغاني اړخ یې هم مهم دی چې پکار ده سر له اوسه ورته پام وشي او داسې ښکاري چې په قطر کې به دا چاره هم واضح کېږي.

د هند-پاکستان تجارتي جگړه؛ پر تجارت او اقتصاد څومره اغېز لري؟

ژباړه: اکرام الدین کامل

څو ورځې وړاندې هند د کشمیر ایالت په پلوامه ولسوالۍ کې پر هندي نیمه پوځیانو د برید په ځواب کې اعلان وکړ، چې له پاکستان څخه به د Most Favoured Nation یا د دولت کامله الوداد حیثیت واخیستل شي. له دغه اعلان سره، هند د ګمرکي تعرفو قانون لاندې پر ټولو پاکستانی وارداتو ۲۰ سلنه تعرفه لوړه کړه.

MFN چې په تجارتي راکړه ورکړه کې د عدم تبعیض یو اصل دی، د GATT معاهدې په لومړنۍ ماده کې یې په اړه ښه صراحت شوی دی. د دغه اصل مانا دا ده چې هېوادونه باید په تجارتي راکړه ورکړه کې له یو بل سره تبعیض ونه کړي. همدا راز د ګاټ معاهدې غړي هېوادونه د دغه اصل له مخې ملزم دي، چې له ټولو غړو سره په تجارتي راکړه ورکړه کې یو ډول برخورد وکړي. دغه اصل یو څو استثناات هم لري.

هند په ۱۹۹۶ ز کال کې د تجارت نړیوال سازمان له WTO جوړېدو سره پاکستان ته د MFN حیثیت ورکړ. یعنې هند قبوله کړله چې له پاکستانی وارداتو سره به هغسې برخورد کېږي، څنګه چې د سوداګرۍ نړیوال سازمان له نورو غړو سره کېږي. د بېلګې په ډول، که د نورو هېوادونو پر وارداتو تعرفه کمېږي، پر پاکستانی اموالو به هم کمېږي. پاکستان بیا هغه مهال هند ته د MFN حیثیت ورته کړ.

تر ۲۰۱۱ ز کال پورې پاکستان یوازې ۱۹۴۶ قلمه هندي اموالو ته د واردېدو اجازه ورکړې وه. له دې پرته د نورو ټولو هندي مالونو پر واردولو یې بندیز لګولی و. له ۲۰۱۱ ز کال وروسته پاکستان د «مثبت لېسټ» پر ځای «منفي لېسټ» له غوره کړ. پاکستان د «منفي لېسټ» له

مخې د ۱۲۰۹ قلمه موادو پر واردولو بندیز ولګولو او له دې پرته د نورو ټولو هندي مالونو د واردولو اجازه یې ورکړه. د پاکستان دغه اقدام د دواړو هېوادونو ترمنځ د تجارتي اړیکو د نورمالېدو په برخه کې یو ښه ګام و، خو بیا هم د MFN اصل لاندې وجیبه په کامله توګه نه وه عملي شوې، ځکه پاکستان د بل هیڅ یو هېواد پر وارداتو دغه ډول بندیزونه نه دي لګولي. پورته شالید ته په کتو، دا ډېره مهمه ده چې د هند وروستی اقدام چې د پاکستانی وارداتو خلاف یې پورته کړی، باید د اقتصادي او حقوقي اړخونو له زاوې وڅېړل شي.

اقتصادي امکان سنجونه

د هند او پاکستان ترمنځ دوه اړخیز تجارت له ۰.۳۴ میلیاردو ډالرو (۲۰۰۳-۲۰۰۵) څخه ۲.۳ میلیاردو ډالرو (۲۰۱۶) ته لوړ شو. البته دغه تجارت د هند ټول تجارت ته په کتو چې ۹۷۰ میلیاردو ډالره (۲۰۱۸ کال) دی، خورا زیات کم دی. همدا راز په ۲۰۱۷ ز کال کې د پاکستان ټول تجارت د ۲۱.۵ میلیاردو ډالرو صادراتو په ګډون، ټولټال ۷۸ میلیاردو ډالر و. اوسمهال هند ۱.۹ میلیاردو ډالرو په ارزښت اموال پاکستان ته صادروي او ۰.۵ میلیاردو ډالرو په ارزښت اموال له پاکستان څخه واردوي. هند ته د پاکستان صادرات د دغه هېواد د ټول تجارت دوه سلنه کېږي. د هند وروستی پرېکړه چې پر پاکستانی اموالو به ۲۰۰ سلنه تعرفه وضعه کوي، هند ته به د پاکستانی وارداتو ډېره مخه ونیسي، خو څنګه چې هند ته د پاکستان صادرات کم دي، له پاکستان سره پر تجارت به کوم د پاموړ اغېز ونه لري.

همدا راز پاکستان نه شي کولای چې دغو اموالو ته بل متبادل مارکیټ پیدا کړي، نو د دې زیات امکان شته چې پاکستان او هند ترمنځ غیر رسمي تجارت (د درېیم هېواد له لارې تجارت لکه د اماراتو یا

سنگاپور له لارې یو بل هېواد ته مالونه صادر کړي) نور هم زیات شي. اوسمهال اټکل شوې چې د پاکستان او هند ترمنځ د رسمي تجارت په پرتله دوه چنده غیر رسمي (تقریباً ۴.۷ میلیاردو ډالره) تجارت کېږي.

دا چې د هند او پاکستان ترمنځ غیر رسمي تجارت تر رسمي لوړ دی، نو د هند دغه هدف چې له پاکستان څخه د MFN حیثیت اخیستل به دغه هېواد ته په لوړه بیه تمام شي، ممکن ترلاسه نه شي. یوه بله مهمه نقطه چې دلته باید ذکر شي، هغه دا ده چې پاکستان شاید د هند صادراتو خلاف متقابل اقدام وکړي او تعرفې لوړې کړي یا هم ځینې نور هندي اموال منفي لېسټ ته داخل کړي او پر وارداتو یې بندیز ولګوي. دغه ډول متقابلې لوړې تعرفې به د هند د دوه میلیاردو صادراتو مخ کې خنډونه پیدا او په نتیجه کې به هند د پاکستان په نسبت زیات تاوان وکړي.

حقوقي امکان سنجونه

یوه پوښتنه چې له پاکستان څخه د MFN حیثیت اخیستلو څخه وروسته راپورته کېږي، دا ده چې هند د سوداګرۍ نړیوال سازمان د قوانینو په رڼا کې دغه عمل څه ډول توجیه کولای شي؟ د دې پوښتنې ځواب په هو او نه ورکول ستونزمن دي، حتمي ده چې په تفصیل سره ورته ځواب وویل شي.

لومړی دا چې هند له پاکستان څخه د MFN حیثیت په دې پلمه نه شي اخیستلای، چې پاکستان دغه حیثیت هند ته نه دی ورکړی او دوی یې هم اوس بېرته ترې اخلي. هند په دې تړاو یوه قانوني لاره لري، هغه دا چې د پاکستان دغه عمل (هند ته د MFN حیثیت نه ورکول) د سوداګرۍ نړیوال سازمان کې چلنج کړي. خو جالبه دا ده چې تر دې دمخه د هند هېڅ یو حکومت د پاکستان دغه عمل (هند ته د MFN حیثیت نه ورکول) چلنج کړی نه دی.

دویم، هند کولای شي چې له پاکستان څخه د MFN حیثیت اخیستلو اقدام د ګاټ معاهدې د استثنااتو له مخې توجیه کړي. د ګاټ ۲۱ مه ماده چې له اوسني

وضعیت سره مستقیم ربط لري، له ملي امنیت استثناء ده. ۲۱ مه ماده د ملي امنیت د استثناء په اړه داسې وضاحت کوي:

Nothing in this Agreement shall be construed

(a) to require any contracting party to furnish any information the disclosure of which it considers contrary to its essential security interests; or

(b) to prevent any contracting party from taking any action which it considers necessary for the protection of its essential security interests; (i) relating to fissionable materials or the materials from which they are derived; (ii) relating to the traffic in arms, ammunition and implements of war and to such traffic in other goods and materials as is carried on directly or indirectly for the purpose of supplying a military establishment; (iii) taken in time of war or other emergency in international relations; or

(c) to prevent any contracting party from taking any action in pursuance of its obligations under the United Nations Charter for the maintenance of international peace and security.

تر دې دمخه د GATT/WTO ډېرو کمو غړو هېوادونو د ملي امنیت استثناء پر ماده باندې تکیه کړې. د سوداګرۍ سازمان تر جوړېدو وړاندې، امریکا د نیکارګوا خلاف په ۱۹۸۵ ز کال کې دغه ماده د دلیل په توګه وړاندې کړه، خو د نیکارګوا خلاف خپلو تجارتي بندیزونو ته چې د MFN اصل خلاف وو، توجیه ورکړې. دا چې هغه مهال د تجارتي شخړو د حل و فصل سیستم کمزوری و او شخړې ډېری د ډیپلوماټیکو چینلونو له لارې حل و فصل کېدلې، د امریکا د دفاع حقوقي ارزونه هېڅ ونشووه.

دوام لري...

ناتو: داعش په افغانستان او سیمه کې فعالې شبکې لري



د دې ډلې جنګیالی په نورو سیمو کې د بیا راپورته کېدو هڅه کوي، چې اوږدمهاله مبارزې ته اړتیا لري. نوموړي ویلي، سره له دې چې په افغانستان کې د ناتو ماموریت اوسمهال د افغان ځواکونو تر روزنې او سلا مشورې پورې محدود دی، خو په وینایي تر هغو چې په سیمه کې د ترهګرو ګواښ پر

د ناتو عمومي منشي ینس سټولټنبرګ ویلي، د افغانستان په ګډون د سیمې په هېوادونو کې د داعش ګواښ لاهم پر ځای دی او دغه ډله په بشپړ ډول نه ده ماته شوې. نوموړي چې په سلواکیا کې یې د ناتو د ختیځې اروپا غړو هېوادونو ته د ناستې په څنډه کې خبرې کولې ویلي، داعش ډله لاهم د افغانستان په ګډون د سیمې په هېوادونو کې فعالې شبکې لري.

د هغه په خبره: «داعش ډله لاهم په سیمه کې فعالیتونه کوي او د خونړیو ترهګریزو پېښو مسوولیت یې منلی. دغه ډله هڅه کوي چې د سورېې او عراق ترڅنګ

ځای وي، د دوی مبارزه دوام لري. هغه ویلي: «ناتو د ترهګرۍ پر ضد مبارزې ته دوام ورکوي، که څه هم زموږ ماموریت اوسمهال په افغانستان کې د افغان ځواکونو روزل او هغوی ته مشوره ورکول دي، خو ترڅو چې په سیمه کې ګواښ موجود وي، مور به یې پر ضد مبارزه کوو. د ناتو ماموریت د ترهګرۍ پر ضد جګړه ده چې دوام به وکړي.»

د ناتو عمومي منشي داسې مهال په افغانستان کې د داعش ډلې د فعالیتونو په تړاو خبرداري ورکوي، چې افغان حکومت وايي، دغه ډله په افغانستان کې ماته شوې او له دې وروسته ستر ګواښ نه بلل کېږي.

د خلیلزاد مېرمن: افغان مېرمنې دې د سولې راتګ د ځان شاتګ نه بولي



لپاره مبارزه کړې ده او له همدې لارې بریا ته رسېدلې دي. نوموړې پر افغان مېرمنو هم غږ کړی چې له سولې دې

د زلمي خلیلزاد مېرمنې پر فعالو افغان مېرمنو نیوکې کړې دي. هغې په یوه لیکنه کې ویلي، یوه ډله مېرمنې چې په افغانستان کې ځان د ښځو د حقونو مدافعینې بولي، د بهرنیو ځواکونو له وتلو سره مخالفت کوي.

د زلمي خلیلزاد مېرمنې شل بنارد په خپله لیکنه کې ویلي، افغان مېرمنې دې د بهرنیو ځواکونو وتل او سولې راتګ د ځان شاتګ نه بولي، بلکې له خپلو

نه ډارېږي، پر بهرنیو ځواکونو دې تکیه نه کوي او د خپلو حقونو لپاره دې پخپله مبارزه وکړي. د بنارد لیکنه د ښځو د حقوقو په برخه کې د فعالو افغان مېرمنو له توندو غبرګونونو سره هم مخ شوې ده. د نوموړې دغه لیکنه په داسې حال کې ده چې په قطر کې د طالب او امریکایي استازو ترمنځ د افغان سولې په تړاو پنځم پړاو خبرې لاهم روانې دي.

## د دوحې غونډه؛

# طالبان او امریکا پر ځینو مواردو هوکړې ته رسېدلي دي



د قطر په پلازمېنه دوحه کې د طالبانو او امریکا ترمنځ مخامخ خبرې تر دوه ورځني ځنډ وروسته پرون بېرته پیل شوې دي. د دغو خبرو په اړه پوره جزیات نه دي خپاره شوي، خو رسنی او طالبانو ته نږدې سرچینې وايي، چې دواړه لوري پر ځینو مواردو هوکړې ته رسېدلي دي. له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو وتل او د امریکا په گډون د نورو هېوادونو پر

پنځمه غونډه کې به له افغان حکومت سره پر مخامخ خبرو او اوربند هم بحثونه وشي، خو طالبان وايي چې په دې اړه د خبرو کول لا تر وخت مخکې دي. د دوی په باور، تر هرڅه وړاندې باید لومړی د افغانستان د جگړې بهرني عوامل ختم شي او تر هغه وروسته به داخلي عواملو ته پام کوي. طالبانو په رسمي توگه دا نه دي ويلي چې پر کومو مواردو هوکړې ته رسېدلي یا نږدې شوي دي، خو طالبانو ته نږدې سرچینې بیا وايي چې د دواړو لورو ترمنځ هوکړې رامنځ ته شوې دي. پخوانی طالب چارواکی عبدالسلام ضعیف، چې دمگړۍ په دوحه کې دی، وايي چې د طالبانو او امریکا ترمنځ پر دې هوکړه رامنځ ته شوې، چې امریکایي او ټول بهرني ځواکونه به له افغانستانه ایستل کېږي او افغان خاوره به د هېڅ بهرني هېواد پر ضد نه کارول کېږي. د نوموړي په خبره، د سولې په خبرو کې باید چټکتیا رامنځ ته شي او دواړه لوري باید تر ټاکنو مخکې یوې هوکړې ته سره ورسېږي. ضعیف وايي: ((باید د طالبانو او امریکا ترمنځ د سولې خبرې په شپږو میاشتو کې او تر راتلونکو ولسمشريزو ټاکنو مخکې پایلې ته ورسېږي. که داسې و نه شي، نو ښايي وضعیت تر دې هم خراب شي)).

بل پلو حکومت بیا وايي چې د سولې لپاره د مرکچي پلاوي په ترکیب کې به تغیرات راولي. وروسته له دې چې د سولې لپاره د حکومت له لوري پر جوړ شوي مرکچي پلاوي نیوکې ډېرې شوې، حکومت هڅه پیل کړې چې دغه پلاوي بدل کړي. د ولسمشر ویاند محمد هارون چخانسوني وايي، چې دوی د پلاوي په ترکیب کې د بدلون پرېکړه کړې ده او په دې برخه کې د دوی کار چټک دی. تر دې مخکې د افغان سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانگړې استازي زلمي خلیلازاد هم ويلي وو، چې په کابل کې له طالبانو سره د خبرو لپاره د یوه ملي ټیم د جوړولو کار په چټکي روان دی.

وراندې د افغان خاورې نه کارېدل، هغه دوه موارد دي چې طالبان او امریکا یې پر سر هوکړې ته رسېدلي دي. ټاکل شوې وه چې د طالبانو او امریکا ترمنځ

خو رسنی او طالبانو ته نږدې سرچینې وايي، چې دواړه لوري پر ځینو مواردو هوکړې ته رسېدلي دي. له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو وتل او د امریکا په گډون د نورو هېوادونو پر

د قطر په پلازمېنه دوحه کې د طالبانو او امریکا ترمنځ مخامخ خبرې تر دوه ورځني ځنډ وروسته پرون بېرته پیل شوې دي. د دغو خبرو په اړه پوره جزیات نه دي خپاره شوي، خو رسنی او طالبانو ته نږدې سرچینې وايي، چې دواړه لوري پر ځینو مواردو هوکړې ته رسېدلي دي. له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو وتل او د امریکا په گډون د نورو هېوادونو پر

## فیفا: احزابو او نوماندانو د خپلې خوښې کسانو

### ته رایې کارولې دي



د ټاکنیزو کمېسیونونو د نويو غړو د غوراوي څرنگوالی پر ټاکنو د څارونکو ادارو له نیوکو سره مخ شوی دی. د افغانستان د ازادو او عادلانه ټاکنو بنسټ یا فیفا د حکومتي ادارو، سیاسي احزابو، ټاکنیزو ټکنټونو او مدني ټولنې له لوري د کمېشنرانو د انتخاب بهیر د قانون خلاف او له ستونزو ډک بولي. فیفا ويلي چې د دوی له لوري د نويو کمېشنرانو انتخاب او د هغوی له لوري د رای کارونې میکانیزم د یوه سیاسي تعامل پر اساس او له مخکې پلان شوی عمل دی. د ازادو او عادلانه ټاکنو د بنسټ اجرائوي رییس یوسف رشید په دې اړه ويلي: «دوی تر ډېره د خپلې خوښې وړ کسانو ته رایه ورکړه، چې دا په خپله د اندېښنې وړ دی او سبا چې په

دغو کمېسیونو کې هره ستونزه رامنځته کېږي، دوی به یې ځواب وايي او بیا به د گیلې لپاره ځای نه وي پاتې». په ورته وخت کې حقوقپوهان وايي، دا چې د ټاکنیزو کمېسیونونو کمېشنران د سیاسي احزابو، مدني ټولنې او ولسمشريزو ټاکنو نوماندانو له لوري انتخاب شوي، نو په راتلونکي کې د ټاکنیزو کمېسیونونو له لوري په هر ډول تخطیو کې دوی هم دخپل گټل کېدای شي.

د ټاکنیزو کمېسیونونو د نويو غړو د غوراوي څرنگوالی پر ټاکنو د څارونکو ادارو له نیوکو سره مخ شوی دی. د افغانستان د ازادو او عادلانه ټاکنو بنسټ یا فیفا د حکومتي ادارو، سیاسي احزابو، ټاکنیزو ټکنټونو او مدني ټولنې له لوري د کمېشنرانو د انتخاب بهیر د قانون خلاف او له ستونزو ډک بولي. فیفا ويلي چې د دوی له لوري د نويو کمېشنرانو انتخاب او د هغوی له لوري د رای کارونې میکانیزم د یوه سیاسي تعامل پر اساس او له مخکې پلان شوی عمل دی. د ازادو او عادلانه ټاکنو د بنسټ اجرائوي رییس یوسف رشید په دې اړه ويلي: «دوی تر ډېره د خپلې خوښې وړ کسانو ته رایه ورکړه، چې دا په خپله د اندېښنې وړ دی او سبا چې په

## د سولې عالي شورا: امریکا دې له طالبانو سره په خبرو کې

### اوربند ته لومړیتوب ورکړي



برید کې، ۳۰ افغان پوځیان وژل شوي او ۱۵ نور ټپیان شوي دي. طالبانو د دې پېښې د مسوولیت په منلو سره ادعا کړې، چې په دغه برید کې امریکایي پوځیان هم وژل شوي، خو د هلمند د والي ویاند دا ادعا رد کړې ده. د راپورونو پر بنسټ، طالبانو په ځینو نورو ولایتونو کې هم خپلو وسله والو فعالیتونو ته زور ورکړی دی. په ورته وخت کې د افغانستان د خلاصون شورا مشر او پخواني طالب چارواکي سید اکبر اغا هم د جگړې له ښکېلو خواوو د اوربند غوښتنه کړې. نوموړي ويلي: «د اوربند خبره تر اوسه پورې نه ده شوې، په داسې حالاتو کې فکر کوم چې ښه خبره به د اوربند وي چې عاجل اوربند وشي. موږ له دواړو خواوو غوښتنه کوو چې کومه ستونزه چې د دوی تر منځ ده، هغه نوره اوږده نه کړي چې د اوربند موضوع ته ژر ورسېږو.»

د سولې عالي شورا ويلي چې امریکا دې له طالبانو سره په خبرو کې اوربند ته لومړیتوب ورکړي. د سولې عالي شورا د اجرایه پلاوي غړي، محمد اسماعیل قاسمیار له ازادې راډیو سره په خبرو کې په هلمند کې د طالبانو وروستي برید ته په اشارې ويلي: «یقیناً دا د سولې د پروسې پر مخ خپرې دي، کوم کسان چې په دغو حملو کې داغ ویني، له دغو اعمالو او حمله کوونکو بدې خاطرې پیدا کوي. زه له امریکایي چارواکو او ښاغلي خلیلازاده دا غوښتنه لرم چې تر کومه چې لا اقل طالبان موقت اوربند رعایت نه کړي، له دوی سره

## سوراج: له ترهگرۍ ملاتړي هېوادونه دې په خپله خاوره

### کې نور ترهگرو ته پټنځایونه نه ورکوي



کې له گډون کولو ډډه کړې ده. هند تور پورې کوي چې پاکستان له دغه نړیوال دريځه ناوړه گټه اخلي او د کشمیر، بابرې جومات او له ادعا سره سم له مسلمانانو سره د چلند په تړاو دغه سازمان کې د پاکستان ژبه د هند لپاره د زغملو نه ده.

همکارۍ سازمان کې هند ته د گډون بلنه ورکول کېږي. له دې مخکې په دغه سازمان کې سعودي عرب مخکښ و او د پاکستان دريځ مهم بلل کېده. په ورته وخت کې هند ته په دې غونډه کې د بلنې ورکولو له کبله د پاکستان د بهرنیو چارو وزیر، شاه محمود قریشي په دې غونډه

دريځو ته پناه ورکوي او مالي مرستې ورسره کوي». دا په داسې حال کې ده چې هند ته د اسلامي همکاريو سازمان په غونډه کې د گډون له بلنې وروسته، پاکستان په دغه غونډه کې له گډون کولو انکار کړی او د پاکستان د بهرنیو چارو وزیر شاه محمود قریشي غونډې ته له ورتلو ډډه کړې ده. دا په داسې حال کې ده چې د هند تر کنټرول لاندې کشمیر په پلواکه سیمه کې پر هندي ځواکونو له ځانمرغي برید وروسته، هند ادعا وکړه چې په پاکستان کې یې د جیش محمد نومې ډلې پر یوه کمپ بمباري کړې، چې د پلواکه برید کولو ادعا یې کړې

د هند د بهرنیو چارو وزیرې سوشما سوراج د اسلامي هېوادونو همکارۍ سازمان OIC ته ويلي، چې د ترهگرۍ خلاف جگړه د کوم مذهب پر ضد نه ده او د ترهگرو ملاتړي هېوادونه دې دوی ته په خپله خاوره کې پټنځایونه نه ورکوي. نوموړي ويلي: «هغه هېوادونه باید د ترهگرو له ملاتړه راوگرځول شي، چې سخت دريځۍ ته یې کمپونه ورکړي او مالي مرسته ورسره کوي». سوراج زیاته کړې: «که موږ غواړو بشریت وژغورو، باید هغو هېوادونو ته په ټینگار سره له خپلې خاورې د سخت دريځو د مرکزونو او پټنځایونو ختمولو لپاره ووايو، چې سخت

دريځو ته پناه ورکوي او مالي مرستې ورسره کوي». دا په داسې حال کې ده چې هند ته د اسلامي همکاريو سازمان په غونډه کې د گډون له بلنې وروسته، پاکستان په دغه غونډه کې له گډون کولو انکار کړی او د پاکستان د بهرنیو چارو وزیر شاه محمود قریشي غونډې ته له ورتلو ډډه کړې ده. دا په داسې حال کې ده چې د هند تر کنټرول لاندې کشمیر په پلواکه سیمه کې پر هندي ځواکونو له ځانمرغي برید وروسته، هند ادعا وکړه چې په پاکستان کې یې د جیش محمد نومې ډلې پر یوه کمپ بمباري کړې، چې د پلواکه برید کولو ادعا یې کړې

## د کتاب خبرې

### د لوی فکر جادو

● لیکوال: دوکتور ډېوېد شوارتز  
● ژباړن: میراحمد یاد

#### پنځم څپرکی څنگه نوی فکر وکړو؟



دویم کار دا دی چې خپلې مفکورې بیا له سره وگورئ. په داسې دوسیه کې یې ثبت کړئ چې تل په جریان کې وي. په الماری یا د میز په روک کې یې هم کېښودای شئ. د بوټانو ډبې هم ښه دی. نوې دوسیې جوړې کړئ او تل یې ښکته پورته کوئ. تاسې چې خپلو مفکورو ته بیاکنته کوئ، ښایي ځینې یې د ځینو دلایلو پر اساس بې گټې شوې وي، دا ترې لرې کړئ.

مفکورې وکړئ او اوبه یې کړئ، وده ورکړئ، فکر پرې وکړئ. متجانسې مفکورې سره وتړئ. هره هغه لیکنه یا شکل ولولئ چې ستاسې د مفکورې اړوند وي. ټول اړخونه یې وسنجوئ. بیا یې چې وخت راغی، نو دا فکر د خپل ځان، خپل کار او خپل راتلونکي لپاره وکاروئ.

څټگر د کور جوړولو لپاره مفکوره په خپل ذهن کې پالي، نو لومړنۍ طرحه (نقشه) یې رسموي. نوښتگر انسان چې په تبلیغاتو کې د ټولیزو اعلان جوړولو لپاره طرحه پیدا کوي، نو لومړی یې په امتحاني قالب کې اچوي، دا یو شمېر انځورونه وي او ورته ښيي چې دا فکر به څنگه عملي کېږي. لیکوال هم چې کوم فکر لیکي، نو لومړی یې یوه خاکه جوړوي.

یادونه. فکر کاغذ ته ښکته کړئ. دا کار دوه ښه دلایل لري. فکر چې بهرنی تجسم پیدا کړي، نو بیا یې په عمل کې لیدلای شو، دلته یې بیا د ضعف نقطې هم ښکاري چې بېرته یې اصلاح کولای شو. وروسته باید دا فکر په چا وپلورل شي: پیرودونکي، کارکوونکي، رئیس، همزولي، ملگري ... یو کس باید ستاسې فکر وپېري، گني هېڅ ارزښت نه لري.

یوه کال اوږې کې راسره د بېمې دوو پلورونکو په یوه وخت اړیکه ونیوه، دواړو وبل چې زما د بېمې په پروگرام کار کوي. دواړو دا ژمنه هم وکړه چې د لازمو اصلاحاتو له پلان سره به بېرته را وگرځي. لومړني پلورونکي خپله طرحه په شفاهي ډول وویل، ده غوښتل ما په خبرو پوه کړي چې څه شی راته گټه لري، خو ډېر زړ یې گنگس کړم، ټول مالیات، امکانات، او مسلکي جزیات یې د بېمې په پلان کې قید کړي وو، خو زه یې ورجلب نه کړی شوم او مجبور شوم چې رد جواب ورکړم.

دویم پلورونکی په بله لاره راغی. دې سړي خپل وړاندیزونه لیست کړي وو او ټول جزیات یې د گراف په شکل لیکلي وو. زه یې ډېر زړ او اسانه په خبره پوه شوم، ځکه هر څه مې ښه څرگند لیدلای شول، دې سړي زما نظر ورجلب کړ.

هڅه وکړئ خپل نظریات داسې تنظیم کړئ چې ښه وړاندې شي. کوم فکر چې په لیکلې بڼه او د شکل و گراف په مرسته وړاندې شي، هغه د خولې تر خبرو ډېر قوي وي.

دا وسایل وکاروئ او نوی فکر وکړئ

۱. باور وکړئ چې کېږي. که تاسې د یوه کار په کېدو باور ولرئ، نو ذهن به مو ورته د کېدو لارې چارې ولټوي. په حل باور، حللاره پیدا کوي. د خپل فکر او خبرو له قاموسه دا کلیمې لرې کړئ: (ناشونې)، (وبه نه شي)، (نشم کولای)، (څه گټه نه لري).

۲. په رواجونو خپل ذهن مه فلجوئ. نوي فکرونه ومنئ، تجربې وکړئ، نوي طریقې امتحان کړئ، هر څه چې کوئ، مخکې پکې لار شئ. ۳. هر ورځ ځان وپوښتئ چې: (دا کار تر دې څنگه ښه کولای شم؟) د ځان وده او پرمختگ هېڅ پوله نه لري. که تاسې له ځانه دا پوښتنه وکړئ چې دا کار څنگه لا ډېر ښه کولای شم، نو داسې ځوابونه به واورئ: هڅه وکړه او ویې گوره.

۴. له ځانه وپوښتئ چې: (ډېر کار څنگه کولای شم؟) ورتیا ذهني برداشت دی. په دې پوښتنه خپل ذهن د نویو لارو چارو په لټون اخته کوئ. په کاروبار کې د بري کونجې دا ده چې: تر پخوا ښه کار وکړه (کیفیت لوړ کړه)، او تر پخوا ډېر کار وکړه (کمیت لوړ کړه).

۵. د پوښتنو او اوږدولو تمرین وکړئ. پوښتنې وکړئ، واورئ او خپلو پرېکړو ته خام مواد پیدا کړئ. دا یاد ساتئ چې لوی خلک یوازې اوري او کوچني خلک یوازې غږېږي.

۶. ذهن پراخه کړئ، انګېزه پیدا کړئ. له داسې خلکو سره ناسته پاسته وکړئ، چې په نوي فکر او د کارونو په نویو لارو چارو کې درسره مرسته وکړي. د بېلابېلو کاري او ټولنیزو لېوالتیاوو لرونکو خلکو سره راشه درشه وکړئ. دوام لري...

## کاتب پوهنتون

حمیدالله حمیدي



کاتب پوهنتون چې په لومړي سر کې د لوړو زده کړو موسسه وه، په ۱۳۸۶ لمريز کال کې یې د افغانستان د لوړو زده کړو وزارت په منظوري خپل ښوونیز فعالیتونه پیل کړل. دې موسسې په لومړي ځل د کانکور ازموینې له لارې لږ تر لږه ۲۵۰ محصلین په خپلو څو پوهنځيو (حقوقو او سیاسي علومو، ټولنپېژندنې او ښوونیز مدیریت) کې جذب کړل. په ۱۳۸۸ لمريز کال کې یې دویم ځل د کانکور ازموینه واخیسته او د سوداګریز اقتصاد په برخه کې نوي پوهنځي هم د کاتب د لوړو زده کړو موسسې په چوکاټ پر فعالیت پیل وکړ. له دې سره په څنگ کې، په همدغه کال کې د څېړنو علمي مدیریت، د کنفرانسونو د جوړولو لپاره د (ضیافت خرد) په نوم پروګرام او د محمد کاتب پر اثارو باندې د کار کولو لپاره یوه ډله رامنځته کړه. په ۱۳۸۹ لمريز کال کې د موسسې لپاره د نوي رییس له ټاکلو وروسته، د کمپیوټر ساینس، معالجوي طب او انجنیري پوهنځيو لپاره کریکولم برابر او د کانکور درېیمه ازموینه یې واخیسته.

دې موسسې په همدغه کال کې د کابل ښار د برچي په سیمه کې خپله دویمه څانګه هم پرانیسته. په ۱۳۹۰ لمريز کال کې یې د لومړي ځل لپاره خپله لومړۍ دوره فارغین ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې کړل او د موسسې په چوکاټ کې د معالجوي طب، سوداګریز مدیریت او انجنیري پوهنځي هم رامنځته او پر فعالیت یې پیل وکړ. په ۱۳۹۱ لمريز کال کې یې د ماسټرۍ د ځینو پروګرامونو لپاره پر کریکولم کار وکړ او په ۱۳۹۲ لمريز کال کې د شرایطو تر پوره کولو وروسته، د لوړو زده کړو وزارت په منظوري یې پوهنتون ته ارتقا وکړه.

د کاتب پوهنتون د ارتباطاتو مسووله طاهره خاوري وايي، کاتب پوهنتون په ۱۳۹۲ لمريز کال کې د ماسټرۍ پروګرام لپاره د کانکور ازموینه واخیسته او د انجنیرۍ پوهنځي په برخه کې یې د ساختمان او برېښنا مهندسی څانګې ور زیاتې کړې. په ۱۳۹۵ لمريز کال کې یې د نړیوالو ازموینو لکه (TOEFL، CISCO، CCNA) په برخه کې د فعالیت جواز تر لاسه کړ او عملاً یې د ازموینو اخیستل پیل کړل او لا یې هم فعالیتونه پر مخ روان دي. کاتب پوهنتون اوس په ټوله کې شپږ پوهنځي د لېسانس په برخه کې او څلور پوهنځي هم د ماسټرۍ په برخه کې لري.

د کاتب پوهنتون په دوو ټایمونو کې لېسانس محصلین او په یوه ټایم کې بیا د ماسټرۍ محصلین د زده کړو لپاره ورغواړي. د کاتب پوهنتون د اړیکو مسووله طاهره خاوري وايي، د سهار له اتو تر یوولس نیمو بجو پورې یوه برخه او د ماژنګر له پنځو د شپې تر اتو بجو پورې بلې برخې ته د لېسانس په برخه کې تدریس کېږي او د ماسټرۍ پروګرام یې بیا یوازې د شپې لخوا دی.

دا چې کاتب یو خصوصي پوهنتون دی، نو د محصلینو لپاره لیلیه نه لري او نه هم په پام کې لري، چې په راتلونکي کې باید لیلیه ولري. کتابتون چې په کور، ښوونځي او پوهنتون کې یوه مهمه اړتیا بلل کېږي، اغلې خاوري وايي، پوهنتون یې د یوه مجهز کتابتون درلودونکی دی، چې په بېلابېلو برخو کې د اړتیا وړ زرګونه کتابونه لري، چې محصلین او استادان یې کولی شي،

مطالعه پکې وکړي او د خپلې څېړنې لپاره ترې گټه واخلي.

کاتب پوهنتون په کور دننه او بهر دواړو کې له پوهنتونونو سره علمي اړیکې لري. طاهره خاوري وايي، په هند او ایران کې له کادري روغتونونو سره علمي اړیکې لري، چې له مخې یې د طب پوهنځي فارغ شوي محصلین د سې تاج دورې د بشپړولو لپاره ورځي او خپله دغه مهمه دوره هلته پای ته رسوي. دغه راز په کور دننه هم له دولتي او خصوصي پوهنتونونو سره په اړیکه کې دی او هغه محصلین چې له نورو پوهنتونونو کاتب پوهنتون او یا هم له کاتب پوهنتون څخه نورو پوهنتونونو هغه که دولتي وي او یا هم خصوصي تبدیلی اخلي، په دې برخه کې ور سره مرسته کوي.

په خصوصي پوهنتونونو کې د تحصیلي اسنادو د لاسته راوړلو بهیر څه ناڅه ستونزمن دی، په دې مانا چې لوړو زده کړو وزارت تر ډېره وخته له خصوصي پوهنتونونو څخه فارغ شویو محصلینو ته ډیپلومونه نه ورکول، چې په دې برخه کې یې فارغ شوي محصلین له ستونزو سره مخ کړي وو، خو د کاتب پوهنتون د اړیکو مسووله طاهره خاوري وايي، سر کال دوی دغه امتیاز تر لاسه کړی او فارغ او نویو فارغېدونکو محصلینو ته یې د ډیپلومونو وېشل پیل کړي دي.

د عمومي زده کړو ترڅنګ کاتب پوهنتون د خپلو محصلینو د ظرفیت لوړولو لپاره ځینې نور مهالني کورسونه هم لري، چې له محصلینو سره په هر اړخیزه توګه مرسته کوي. اغلې خاوري وايي، په بېلابېلو برخو کې د محصلینو د ظرفیت لوړولو، دندې پیدا کولو او نورو اړینو برخو کې میاشتنی او مهالني کورسونه لري. دغه راز هغو محصلینو ته چې نوي فارغېږي، هغوی ته د دندې پیدا کولو لارې چارې ښودل کېږي، چې وکولی شي د خپلې خوښې وړ دنده هم پیدا کړي. د خاوري په خبره، ډېر فارغ شوي محصلین یې په دولتي او خصوصي ادارو کې په لوړو بستونو کار کوي.

د کاتب پوهنتون اداره غواړي، پوهنتون یې په سیمه کې د یوه پرمختللي پوهنتون بڼه غوره کړي، څو وکولی شي، داسې محصلین ټولني ته د خدمت په موخه وړاندې کړي، چې په هره برخه کې د خپل هېواد په بیا رغولو او خدمت کې برخه واخلي. اغلې خاوري وايي، اوس یې هم د محصلینو لپاره د زده کړو تر ټولو ښه او اکاډمیک چاپېریال برابر کړی، خو هڅه کوي چې په دې برخه کې نور پرمختګ هم وکړي او د خپلو محصلینو لپاره د زده کړو لوړ امکانات برابر کړي.

د کاتب پوهنتون اداره له کومې ستونزې سر نه ټکوي او نه هم له لوړو زده کړو وزارت څخه د کوم څه غوښتونکي دي، ځکه په خبره یې، تر اوسه پورې یې چې کوم څه له لوړو زده کړو وزارت څخه غوښتي، د دوی لپاره یې کړي او ټول هغه امکانات چې د لوړو زده کړو وزارت اړوند کېږي، دوی ته یې په واک کې ورکړي دي. د امکاناتو او کیفیت له اړخه هم کاتب پوهنتون د خصوصي پوهنتونونو په ډله کې تر ټولو مخکښ پوهنتون شمېرل کېږي.

اقتصاد

همیانې

## مقابله با افسردگی؛ بدون مصرف دارو با افسردگی مبارزه کنید

ترجمه: فایز کریمی

به دنیای بیرون از وجود خود می گذارید، از بهتر شدن حال تان متعجب خواهید شد. حتی ممکن است افسردگی تان فوراً برطرف نشود؛ اما هر قدر برای انجام دادن فعالیت های مفرح وقت بگذارید، به تدریج بیش از گذشته احساس خوش بینی می کنید و پرنرژی می شوید.

نوعی سرگرمی یا ورزشی که در گذشته دوست داشتید، انتخاب کنید. یا خلاقیت خود را در موسیقی، هنر یا نوشتن نشان دهید. با دوستان تان به گردش، موزه، کوه یا ورزشگاه بروید.

### مراقب سلامتی تان باشید

هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید اختلالات خواب، چه خواب زیاد و چه کم، موجب افسردگی و مشکلات خلق و خو می شود. برای خود، برنامه خواب سالم ترتیب دهید و به آن عادت کنید.

### اضطراب تان را کنترل کنید

اضطراب طولانی نه تنها به افسردگی دامن می زند، بلکه آن را بدتر هم می کند. تمام موضوعاتی را که موجب اضطراب در شما می شود، مانند کار بیش از حد، مشکلات مالی یا روابط نامطمئن، مشخص کنید و روش هایی بیابید که از فشار این عوامل رها شده و بتوانید کنترل اعصاب خود را به دست بگیرید.

### تکنیک های آرام سازی را بیاموزید

تمرین آرام سازی روزانه می تواند علائم افسردگی را از میان ببرد و از مقدار اضطراب بکاهد و احساس شادی و حال خوب را افزایش دهد. تمرین های یوگا، تنفس عمیق، آرام سازی پیشرونده عضلانی یا مدیتیشن انجام دهید.

### ایجاد یک جعبه ابزار سلامتی برای مقابله با افسردگی

از کارهایی که با انجام دادن آنها، بلافاصله حال روحی تان خوب می شود، فهرستی تهیه کنید. هر چه این فهرست «که به آنها در اینجا ابزار می گوئیم» بیشتر باشد، بهتر است. البته هر یک از موارد زیر را هم بررسی کنید و اگر حال روحی تان را خوب می کنند، به جعبه ابزار تان بیفزایید.

### زمانی را در طبیعت بگذرانید

از چیزهایی که در مورد خود فکر می کنید، فهرستی تهیه کنید.

### یک کتاب خوب بخوانید.

یک فیلم یا برنامه تلویزیونی جالب تماشا کنید.

### حمام گرم و طولانی بگیرید.

به چند وظیفه کم زحمت، رسیدگی کنید. با یک حیوان خانگی بازی کنید.

با اعضا خانواده یا دوستان خود، رو در رو صحبت کنید.

کاری را ناگهانی و بدون هیچ برنامه ریزی انجام دهید.

از یک حیوان خانگی مراقبت کنید اگرچه حیوانات خانگی نمی توانند جای ارتباط های انسانی را بگیرند، آنها شما را شاد می کنند و همراه های خوب زندگی تان خواهند شد و کاری می کنند که کمتر احساس تنهایی کنید. همچنین مراقبت از حیوان خانگی به شما کمک می کند تا خود را فراموش کرده و احساس کنید موجودی دیگر به شما نیاز دارد. فراموشی احساسات منفی، تأثیر خوبی دارد و حس مفید بودن، پادزهرهای افسردگی اند.

به گروهی از افراد که در مسیر بهبود از افسردگی قرار دارند، ملحق شوید وقتی با افرادی که گرفتار افسردگی هستند در تعامل باشید، کمتر احساس تنهایی می کنید. همچنین تشویق می شوید، به یکدیگر کمک کنید و برای غلبه بر افسردگی با یکدیگر گفت و گو کرده و تجربه های تان را با هم در میان بگذارید.

### ۱۰ راهنمایی برای ارتباط با دیگران

با کسی در مورد احساسات تان صحبت کنید.

داوطلبانه به کسی کمک کنید.

با یکی از دوستان تان قرار ناهار یا قهوه بگذارید.

از یکی از عزیزان تان بخواهید دائم با شما در تماس باشند و حال تان را بپرسند.

همراه کسی به سینما، کنسرت و یا بازی ها ورزشی بروید.

به دوستی قدیمی زنگ بزنید.

با یکی از دوستان تان که اهل ورزش هست، به پیاده روی بروید.

قرارهای شام هفتگی بگذارید.

با شرکت در صنوف آموزشی یا عضویت در کلب های ورزشی، با افراد جدید آشنا شوید.

در صنف درس معلم یا مربی ورزشی شرکت کنید.

**روش دوم مقابله با افسردگی:** انجام دادن کارهایی که احساس خوبی به همراه دارند

برای اینکه بتوانید به افسردگی غلبه کنید، باید کارهایی انجام دهید که موجب آرامش تان شده و به شما انرژی بدهد. از این موارد می توان به پیروی از سبک زندگی سالم، یادگیری کنترل بهتر اضطراب و انجام دادن فعالیت های لذت بخش در روز اشاره کرد.

**کارهایی که از آنها لذت می برید انجام دهید**

اگرچه نمی توانید خودتان را به انجام کاری شاد و مفرح یا لذت بردن از چیزی مجبور کنید، می توانید خودتان را وادار کنید تا کاری لذت بخش انجام دهید.

توصیه می کنیم این کار را حتی اگر خوش تان نمی آید، انجام دهید. وقتی قدم

می کند. وقتی شما افسرده می شوید، به دوری کردن از دیگران و انزواطلبی متمایل می شوید و به همین دلیل، حتی ارتباط با اعضای خانواده و دوستان تان تبدیل به معضلی عذاب آور می شود.

ممکن است حال صحبت کردن نداشته باشید، از وضعیت خودتان خجالت بکشید یا از اینکه برخی از روابط خاص تان را جدی نگرفته اید، احساس گناه کنید؛ اما این وضعیت فقط به دلیل احساس افسردگی است. اگر با دیگران در ارتباط باشید و در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید، حال روحی و دیدتان نسبت به زندگی، تغییر می کند. تلاش برای ارتباط داشتن با دیگران، علامت ضعف نیست و نباید تصور کنید که باری روی دوش دیگران خواهید بود. دوستان تان به شما توجه نشان می دهند و کمک تان می کنند. اگر هم احساس می کنید، کسی را ندارید که به سمت او بروید، دیر نیست. همیشه می توانید دوستان جدیدی پیدا کنید و شبکه حامیان خود را بهبود ببخشید.

**یافتن حامی هنگام مقابله با افسردگی**

از افرادی کمک بگیرید که احساس می کنید بی خطر هستند و به شما اهمیت خواهند داد.

لازم نیست افرادی که با آنها ارتباط برقرار می کنید، حتماً حال روحی تان را خوب کنند. آنها فقط باید شنونده های خوبی باشند. به حرف های تان، بدون اینکه شما را ناراحت یا قضاوت کنند، با دقت و دلسوزی گوش کنند.

### رو در رو صحبت کنید

تماس های تلففونی، رسانه های اجتماعی و پیام فرستادن، روش هایی عالی برای در تماس ماندن است؛ اما این روش ها را نمی توان جایگزین روش قدیمی با کیفیت ارتباط رو در رو کرد. این نوع گفت و گو می تواند در بهبود حال روحی و درمان افسردگی تان، نقش مهمی بازی کند.

در فعالیت های اجتماعی، حتی اگر دوست ندارید، شرکت کنید

بیشتر مواقع وقتی افسرده هستید، راحت ترید که در کنج خانه خود بمانید، اما فراموش نکنید کنار مردم بودن، کاری می کند که کمتر احساس افسردگی کنید.

**روش هایی برای حمایت از دیگران پیدا کنید**

حمایت شدن بسیار خوب است، اما تحقیقات نشان داده که حمایت کردن از دیگران، حال انسان را بیشتر خوب می کند. بنابراین روش هایی، چه کوچک و چه بزرگ، پیدا کنید و به دیگران کمک کنید. مثلاً، داوطلبانه به حرف یکی از دوستان خود گوش دهید یا برای کسی کار خوبی انجام دهید.

افسردگی، انرژی، امید و انگیزه را از شما می گیرد و حتی برداشتن قدم هایی که موجب احساس خوب می شود، سخت می کند؛ اما با وجود اینکه مقابله با افسردگی آسان نیست، غیرممکن هم نیست. مسلماً نمی توانید به سرعت از افسردگی خلاص شوید، اما باید بدانید که حتی اگر افسردگی تان شدید هم باشد و به راحتی رهایتان نکند، باز هم می توانید روی آن کنترل داشته باشید. مهم این است که آهسته آهسته شروع کنید. احساس بهتر داشتن، زمان می برد؛ اما می توانید با انتخاب های مثبت، هر روز یک قدم به حال خوب، نزدیک تر شوید.

### روش های مقابله با افسردگی

مقابله با افسردگی، اقدام و دست به کار شدن می خواهد. اما وقتی افسرده هستید، این مرحله بسیار دشوار است. گاهی اوقات فقط فکر کردن به انجام دادن کارهایی که حال تان را خوب می کنند، مانند ورزش کردن یا وقت گذراندن با دوستان، بسیار سخت و خسته کننده یا حتی غیرممکن به نظر می رسد.

برای رهایی از دام سخت افسردگی، که تمام زندگی تان را به خود گرفتار کرده است، باید اقدام زیر را انجام دهید:

بهترین کارهایی که مفید واقع می شوند، معمولاً سخت ترین آنها هستند. اما بین کار سخت و کار غیرممکن، تفاوت وجود دارد. ممکن است شما انرژی انجام دادن کاری را نداشته باشید، اما اگر تمام توان تان را جمع کنید، می توانید اطراف خانه تان کمی قدم بزنید یا گوشی تلفن را برداشته و با دوست تان صحبت کنید.

برداشتن اولین قدم، همیشه سخت ترین کار است. ولی مثلاً، قدم زدن یا شنیدن یک موسیقی دلخواه، معمولاً کاری است که می توانید فوراً انجام دهید. این کار، حالت روحی و انرژی تان را تا چند ساعت افزایش می دهد و این مقدار انرژی برای برداشتن قدم بعدی، مانند درست کردن یک غذای خوشمزه یا دیدن یک دوست قدیمی، کافی است. اگر هر روز قدم های کوچک اما مثبت بردارید، چیزی نمی گذرد که می توانید غبار سنگین افسردگی را از وجود خود پاک کرده و شادتر، سالم و امیدوارتر زندگی کنید.

### روش اول مقابله با افسردگی: ارتباط با دیگران

هنگام غلبه بر افسردگی، بهره مند شدن از حمایت و پشتیبانی دیگران، بسیار مهم است. سالم و مثبت اندیشیدن و ادامه دادن به مقابله با افسردگی، به تنهایی، برای شما سخت خواهد بود. از طرفی، طبیعت افسردگی به گونه ای است که کمک خواستن از دیگران را برایتان مشکل

### د اسعارو بیې

\$	۷۴,۵۵
€	۸۴,۷۰
Rp.	۵۳۳
₹	۱۰۵۵
¥	۱۰,۹۰
£	۸۴,۷۰

### پروازونه

کابل - هرات	09:00
کابل - کندهار	17:30
کابل - جده	17:30

### 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

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

### مسیر

مسوول مدير: اسدالله وحيدى

مرستيال: شفيق اميرزى

اېډېټران: جواد تيموري او امان الله حنيفي

ليکوالان: محمد تنظيم سمون، جاويد کوتوال

او شفيق همدرد

خبريالان: حميدالله حميدي، حکمت آرين

او حشمت الله نوري

گرافيک او ډيزاين: ارمان

چاپخونه: وايگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

## ټاکنو خپلواک کمېسيون: حکومت دې ژر تر ژره نوي کمېشنران را معرفي کړي

له دې سره پر ټاکنو د څار بنسټونه وايي، چې د ټاکنيزو کمېسيونونو د کمېشنرانو په توگه نويو کاندیدانو ته د رایې ورکولو په پروسه کې ورتياوې نه، بلکې اړیکې او اثتلافونه په پام کې نیول شوي دي.

د ازادو او عادلانه ټاکنو د بنسټ یا فیفا اجرایوي مشر یوسف رشید ویلي، چې ممکن دغه ډول غوراوی په کمېسيونونو کې د ټاکنيزو ټکنونو د نفوذ لامل وگرځي. رشید ویلي: «که انتخابات د ورتياوو پر بنسټ شوي وای، زموږ اندېښنه به کمه وه، خو دا چې له وړاندې په څېرو جوړجاړی شوی، زموږ اندېښنه ده چې نښايي دا سبا ورځ د کمېسيون په کارونو کې د انتخاباتي ټکنونو د نفوذ لامل وگرځي».

حبيب الرحمان ننگ، محمدیونس طغرا، چمن شاه اعتمادی، محمدذاکر ذکي، محمدحنيف دانشيار، گيتي، زهره بيان شينوارې او سيد قطب‌الدین رویدار هغه کسان دي چې تر ټولو زیاتي رایې یې گټلي دي.

بلخوا ولسمشر غني ویلي چې د قومي او جنسیتی ترکیب په نظر کې نیولو سره د ټاکنيزو کمېسيونونو لپاره د نويو کمېشنرانو وروستی نوملړ به ډېر ژر اعلان کړي. غني د سلواغې په ۲۳ مه د یو فرمان په صادرولو سره د ټاکنو قانون تعدیل کړ، چې له مخې یې د دارالانشاگانو دوه ریيسان او د ټاکنيزو کمېسيونونو لپاره ۱۲ کمېشنران له دندو لرې شول.

سادات زیاته کړې: «د افغانستان د انتخاباتو د خپلواک کمېسيون غوښتنه دا ده چې ژر تر ژره دې نوي کمېشنران معرفي شي، چې وکولی شو د پاتي ولايتونو وروستی پایلي اعلان کړو او د دې ترڅنگ، هغه فعالیتونه چې د ولسمشريزو انتخاباتو، ولايتي شورا، د ولسواليو شوراگانو او د غزني ولايت د ولسي جرگې د انتخاباتو اړوند دي، مخ ته لاړ شي.» دا په داسې حال کې ده چې د جمعې په ورځ د ولسمشريزو ټاکنو نوماندانو د ټاکنيزو کمېسيونونو لپاره کمېشنرانو ته رایې ورکړې.

سيد عصمت‌الله مل، مولانا محمد عبدالله، محمدقاسم الیاسي، اورنگزېب، مسافر قوقندي، حوا علم نورستانی،

د ټاکنو خپلواک کمېسيون له حکومته غوښتي چې د ټاکنيزو کمېسيونونو نوي کمېشنران دې ژر تر ژره ورمعرفي کړي. د ولسمشريزو ټاکنو د نوماندانو له خوا د ټاکنيزو کمېسيونونو د کمېشنرانو لپاره تر رایې ورکونې او له ۱۴ څخه د ډېرو رایو گټونکو کسانو د نوملړ تر خپرېدو وروسته، د ټاکنو خپلواک کمېسيون له حکومته غوښتي چې دغه کمېشنران ژر ورمعرفي کړي. د دغه کمېسيون مرستيال ویاند ذبیح‌الله سادات ازادي رايو ته ویلي، چې د کمېشنرانو په نه موجودیت کې د دغه کمېسيون ځینې کارونه او د پاتي ولايتونو د وروستیو پایلو د اعلاتولو بهیر له ستونزو سره مخ دی.



المبارک د نښه سفر لپاره غوره انتخاب دی!



## المبارک

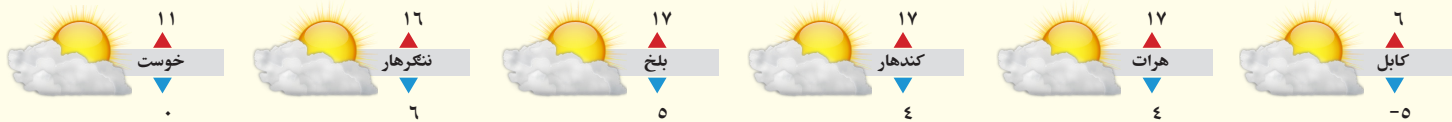
توریستی شرکت

0786 55 55 91  
0786 55 55 92  
0786 55 55 93  
0777 77 78 55

کابل د میوند جادې وروستی برخه، خوست تاور، لومړی پور.

یکشنبه د ۱۳۹۷ د کب ۱۲ مه | د ۲۰۱۹ د مارچ درېیمه | دویم کال | ۳۴۳مه گڼه

www.Maseerdaily.af | twitter/MaseerDaily | Facebook/MaseerDaily



شرعي وختونه: سهار ۰۴:۵۹ | لمر ختل ۰۹:۲۳ | ماسپښین ۱۲:۰۶ | مازیگر ۰۳:۲۱ | ماښام ۰۵:۵۰ | ماخوستن ۰۷:۱۳

نړۍ

## دانش: انتخاب اعضای جدید کمیسیون های انتخاباتی آزمون موفق بود



معاون دوم رئیس جمهور، انتخاب اعضای جدید کمیسیون های انتخاباتی را آزمون موفق خواند و در اشاره به وضعیت امنیتی گفت که دشمنان افغانستان آرزوی شکست نیروهای افغان را به گور خواهند برد.

این در حالی است که دو روز پیش ۱۸ تن از نامزدان انتخابات ریاست جمهوری، به شمول رئیس جمهور از میان ۸۱ نامزد عضویت کمیسیون های انتخاباتی و روسای دارالانشای این کمیسیون ها ۱۴ تن را انتخاب کردند. سپس رئیس جمهور، از میان این ۱۴ تن، هفت تن را به عنوان اعضای کمیسیون انتخابات، پنج تن را به حیث اعضای کمیسیون شکایات انتخاباتی و دو تن را به حیث رؤسای دارالانشای این کمیسیون ها بر می گزیند.

اعضای جدید کمیسیون های یادشده، به دلیلی برگزیده می شوند که رئیس جمهور در ۲۳ دلو سال روان، بعد از تعدیل قانون انتخابات، تمامی اعضای کمیسیون های انتخاباتی را از وظایف شان عزل کرده است.

محمد سرور دانش معاون دوم ریاست جمهوری که دیروز در مراسم معرفی محمدنعیم حقل، به حیث رئیس عمومی اداره عالی بررسی در کابل صحبت می کرد، گفت که رای گیری برای ۱۴ نامزد یادشده شفاف برگزار شد.

او افزود: «این نشانه روشنی از روحیه تفاهم و رعایت دموکراسی و پایبندی به تعهدات از جانب رهبری حکومت و در حقیقت، یک آزمون بزرگی بود که خوشبختانه از آن موفق بیرون شدیم».

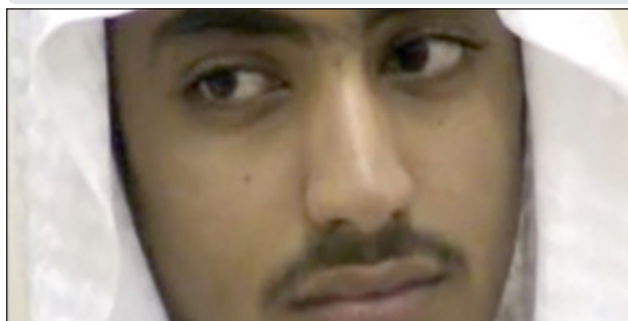
دانش گفت: «امیدواریم کسانی که به عنوان اعضای این کمیسیون ها تعیین می شوند، به اعتمادی که حکومت، احزاب سیاسی، جامعه مدنی و نامزدان انتخابات ریاست جمهوری به آنان کرده اند، احترام قایل شوند و به صیانت از دموکراسی، رأی مردم، تطبیق قانون و تأمین شفافیت در انتخابات بعدی متعهد و پاسخگو باشند».

وی از اعضای جدید کمیسیون ها خواست تا برای راه اندازی انتخابات شفاف و عادلانه از هیچ گونه تلاش دریغ نه ورزند تا اعتبار از دست رفته مردم دوباره بدست آید.



## سراج: له ترهگری- ملاتړي هېوادونه دي په خپله خاوره کې نور ترهگرو ته پتنخايونه نه ورکوي

### سعودي د اسامه بن لادن له زوی څخه د دغه هېواد تابعیت اخیستی دی



امریکا د متحده ایالتونو د بهرنیو چارو وزارت د تېرې پنجشنبې په ورځ په یوه بیان کې ویلي وو، چې حمزه بن لادن د القاعدې شبکې د مشر په توګه راڅرګندېږي. دېرش کلن حمزه بن لادن د ۲۰۱۱ ز کال کې د پاکستان په ایبټ اباد کې د امریکایي ځانګړو ځواکونو په عملیاتو کې ووژل شو.

سعودي عربستان ویلي، د القاعدې ډلې د وژل شوي مشر اسامه بن لادن له زوی حمزه بن لادن څخه یې د دغه هېواد تابعیت اخیستی دی. ریاض دغه اعلان یوه ورځ وروسته له هغې کړی چې د امریکا متحده ایالتونو د حمزه بن لادن په باره کې د اطلاعاتو د ورکولو په خاطر یو میلیون ډالر جایزه کېښوده. ریاض په دې اړه توضیحات نه دي ورکړي چې ولې یې له حمزه بن لادن څخه تابعیت اخیستی، خو دا خبره یې کړې ده چې دا پرېکړه یې د فبرورۍ په دوه وېشتمه کړې وه او اوس یې ټولو ته اعلان کړه. دا په داسې حال کې ده چې د

### راپورونه: بنیایي ترمپ روانه میاشت له خپل چینایي سیال سره پر مهمو مسایلو خبرې وکړي



د سپینې ماڼۍ یوه چارواکي ویلي، بنیایي ولسمشر ترمپ روانه میاشت په فلوریدا کې د چین له ولسمشر شي جین پېنگ سره د دواړو هېوادونو د سوداګرۍ پر لارو چارو خبرې وکړي.

د سپینې ماڼۍ اقتصادي سلاکار لاري کودلو فاکس ټلوېزیون ته ویلي چې ترمپ او شي جین پېنگ بنیایي د دې لیدنې کتنې پرمهال د سوداګرۍ په برخه کې یو نوی تړون وکړي.

کودلو ویلي چې دغه نوی سوداګریز تړون به د متحده ایالتونو او چین ترمنځ د سوداګرۍ په برخه کې یو حقیقي انقلاب رامنځته کړي.

نوموړي زیاته کړې چې په دغه تړون کې به د قانون د ملاتړ ترڅنګ پر دې ټینګار وشي، که چین له شرایطو سرغړونه کوله، تعرفې به پرې زیاتې شي.

دا په داسې حال کې ده چې ولسمشر ترمپ د فبرورۍ په ۲۴مه اعلان وکړ، چې هغه پلان به وځنډوي چې له مخې یې پر چینایي مالونو تعرفې زیاتېږي.

ترمپ دا خبره هم کړې وه چې له بیجینګ سره په وروستیو خبرو کې د سوداګرۍ په برخه کې د پام وړ پرمختګ شوی دی.

د متحده ایالتونو او چین ترمنځ سوداګریزې جګړې د نړۍ د اسهامو پر بازارونو اغېز کړی او دا اندېښنې ورسره پیدا شوې چې نړیواله اقتصادي وده به ورسره ورو شي.

### ژوند

### لومړی ژوند زده او بیا یې وکړی!



ژوند داسې یوې مرحلې ته رسېدلی چې د هرڅه زده کول پکې اړین دي، ژوند زده کړه غواړي، له ژونده خوند هم هغه کسان اخلي چې دوی ژوند زده کړی وي. مور کلونه کلونه د جګړو قرباني شوي یو، د ژوند په اړه له ډېرو رازونو بې خبره یو. مور ژوند کوو، خو د ژوند کولو په چل نه پوهېږو. ډېری خلک له خپل ژوند، هیلو، موخو، دندې، مېرمنې، اولاد یا په لسګونو نورو ستونزو شکایت کوي، دوی داسې فکر کوي چې دا ټولې ستونزې نورو د دوی په ژوند کې پیدا کړې دي. څوک خبر دي، کېدای شي د ستونزو لامل مور په خپله و؟ یو وخت مې یوه جمله لوستې وه، بنیایي وروسته مې ډېره لوستې وې، خوډېر په زړه پورې پیغام یې درلود او هغه دا وه: «ځان وپېژنه چې خدای و پېژنې» دا خبره د کاني کرښه ده. هغوی چې ځان

### سبزي او پر مغز یې اغېز!

کسانو چې ۴۴ سلنه یې نارینه او ۵۶ سلنه یې ښځې وې، د ۱۶ کلونو په موده کې څېړنه کړې ده، چې پایلې یې د BMJ Open مجلې خپرې کړې دي. دې څېړنې ثابته کړې چې په لندن کې ۸۴ سلنه خلک سبزي او مېوه کاروي. څېړنې دغه راز په گوته کړې چې د المان ۶۶ سلنه خلک له ښې روغتیا برخمن دي او عمده لامل یې هم د مېوې او سبزی ډېر خوراک دی. څېړنو ښودلې، هغه کسان چې له مېوې او سبزی څخه په کافي اندازه ګټه نه اخلي، د مغز فعالیتونه یې هم ډېر ښه نه دي او پر الزایمر ناروغۍ د اخته کېدو له ګواښ سره مخ دي. په ټوله کې سبزي او سابه د انسان د روغتیا لپاره خورا ګټور دي. دغه راز هغه کسان چې غواړي مناسب اندام ولري، نو سابه یې تر ټولو ښه نسخه ده.



که غواړی چې سالم مغز ولری، نو مېوې او سبزی وخورئ. یا په بل عبارت، څومره چې په زیاته کچه مېوې او سبزی خوری، په هماغه کچه به مو مغز هم سالم او تازه وي. په څېړنو کې ثابت شوي، هغه کسان چې هره ورځ مېوه خوري، د نورو په پرتله سالم مغز لري. څېړونکو په لندن کې پر ۱۴۰۰۰