



### عراق

د عراق ۱۴ سلنه ځمکه د کرلو وړ ده، ۳۵ سلنه خلک یې د کرنې په سکتور پر کار بوخت دي او د هېواد ۱۴ سلنه ناخالص کورني تولیدات له همدې سکتور څخه لاس ته راوړي.



### په هلمند کې پر ۶۰۰ مالدارانو د مالدارۍ اړوند توکي ووبشل شول



د هلمند د کرنې ریاست په دغه ولایت کې د مالدارۍ د پراختیا او د مالدارو کورنیو د ملاتړ او له دوی سره د مرستې په پار، داخل د دغه ولایت د مرکز لښکرگاه، ناوې، گرمسېر، نهرسراج او ناد علي ولسوالیو پر ۶۰۰ مالدارانو د مالدارۍ اړوند توکي ووبشل.

د هلمند د کرنې رییس زلمی الکو وایي، په دغو وېشل شویو توکو کې د څارویو د خوراکي توکو په گډون، نور هغه اړین توکي شامل وو چې په یادو ولسوالیو کې د مالدارۍ د پرمختیا په موخه، پر دغو مالدارانو وېشل شوي دي.

د هلمند د کرنې اداره هلې ځلې کوي، چې هلمند کې د مالدارۍ په برخه کې د زونوس «د څارویو او انسانانو ترمنځ گډه ناروغي» او گانگو تې ناروغيو مخنیوي په پار، کوچیانو او مالدارو ته عامه پوهاوی ورکړي.

### پولیس کابل: جرایم جنایی در ماه میزان در کابل کاهش یافته است



قوماندانی پولیس کابل از کاهش موارد جرایم جنایی در ماه میزان در مقایسه با ماه سنبله خبر داده است.

این در حالی است که شماری از مردم در کابل از افزایش افراد مسلح، قتل، دزدی، آزار و اذیت شان شاکی اند. فردوس فرامرز، سخنگوی پولیس کابل روز یکشنبه (۲۱ میزان) به رادیو آزادی گفته است که در ماه جاری وقوع بیش از ۹۰ مورد جرم ثبت شده که به ۵۱ مورد آن رسیدگی شده است.

به گفته آقای فرامرز، ۸۸ نفر در مورد وقوع ۵۱ مورد جرمی که به آنها رسیدگی شده، بازداشت شده اند. او افزوده است که این جرایم شامل «قتل، جراحت، دزدی، اقدام به قتل، حمل و فروش سلاح بدون مجوز» می شود.

سخنگوی پولیس گفته است که این آمار در زمان مشابه در ماه گذشته بیش از ۱۰۰ مورد بوده است.

او دلیل اصلی کاهش جرایم در ماه میزان را بازداشت و لگردها در کوچه ها و خیابان ها یاد کرده است. به گفته او، بازداشت آنها بر اساس برنامه تازه پولیس کابل صورت می گیرد که با اجرای آن روزانه ۱۰ تا ۲۰ ولگرد بازداشت می شوند.

ولی تجربه قربانیان جرایم جنایی در کابل بیانگر گستردگی چنین جرایم در این شهر است. آنها می گویند، به همان میزانی که نگران حملات انفجار و مهاجمان انتحاری گروه طالبان هستند، نگران تبهکاران هم هستند که دست به قتل، سرقت و اخاذی می زنند. شماری از مردم در کابل به رادیو آزادی گفتند که وضعیت امنیتی در این شهر در این شب و روزها باعث نگرانی آنها شده و هر شب افراد مسلح دست به قتل، دزدی، آزار و اذیت می زنند.

www.maseerdaily.af

ورځپاڼه

نوی لید، نوی منزل

دوشنبه د ۱۳۹۸ د تلې ۲۲مه | د ۲۰۱۹ د اکتوبر ۱۴مه | ۴۴۴مه گڼه

## د سلگونو بایومتریک دستگاؤو قرنطین کېدل؛

### بنیایي د ولسمشریزو ټاکنو لومړنۍ پایلې په ټاکلې نېټه اعلان نه شي



- د امریکایي ځواکونو وتل او د سولې د خبرو بیا پیل **مخ ۲**
- ولې د افغان جگړې قېمت عام وگړي پرېکوي؟ **مخ ۲**
- یوه تاریخي کیسه؛ د کردانو حال او پر امریکا د تکیه کوونکو برخلیک! **مخ ۳**

### خپلو قوماندانانو ته مې ویلي چې له افغانستانه ځواکونه را وباسي



مخ ۵

### وال سټېرېټ ژورنال: ممکن د امریکا او طالبانو ترمنځ خبرې بیا پیل شي

امریکایي وال سټېرېټ ژورنال ورځپاڼې د افغانستان په اړه یو مطلب کې لیکلي، چې امریکا هڅه کوي څو له طالبانو سره په تېبه ولاړې خبرې بېرته له سره پیل کړي. د ورځپاڼې په خبره، د افغان سولې لپاره د امریکا ځانگړې استازي زلمي خلیلزاد په دې اړه له امریکایي ډیپلوماټانو سره خبرې کړې دي او دغه راز یې په اسلام اباد کې له طالب پلاوي سره هم لیده کانه درلودل، څو د سولې خبرو د پیل لپاره د باور فضا رامنځته کړي. ورځپاڼې لیکلي، طالبان باید د خبرو د پیل لپاره مخکې له مخکې تاوتریخوالی کم کړي او د تاوتریخوالي کمولو بېلگه به د تېر اختر په څېر څو ورځنی اوربند وي. دا په داسې حال کې ده چې د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ هم په خپل یو تازه ټویټ کې ویلي چې دوی نور نه غواړي په بې مانا جگړو کې ښکېل پاتې شي او په خبره یې، ژر به خپل ځواکونه له افغانستانه هم وباسي.

دا په داسې حال کې ده چې څه موده وړاندې په قطر کې د دواړو لورو ترمنځ نېه پړاوه خبرې وروسته له هغې د ولسمشر ټرمپ لخوا لغوه اعلان شوې، چې طالبانو په کابل کې په یوه ځانمرغي برید کې د یو امریکایي په گډون، دوه د ناټو سرتېري او لس افغانان ووژل.

له هغې وروسته یوځل بیا هڅې پیل شوې چې دغه خبرې بیا پیل شي، خو تر دې دمه یې څرک نه لیدل کېږي.

if You Can Think It, We Can ink it.

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

Waygal Printing Co. وایگل 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



## یوه تاریخي کیسه؛ د کردانو حال او پر امریکا د تکیه کوونکو برخلیک!

لیکنه: قاضي نجیب الله جامع

د مصر وتلی ادیب او لیکوال انیس منصور وايي: «د ایران پاچا رضاشاه پهلوي دا نصیحت په خپل غږ کې راته ثبت کړ او ما ته یې راکړ چې دا زما له خوا «انور سادات» ته ورسوه، دا هغه ته زما مهم نصیحت دی، هغه ټینګار راته وکړ چې انور سادات باید زما نصیحت خامخا عملي کړي». د ایران پاچا مصري واکمن انور سادات ته په خپل نصیحت کې وايي: «په دې سیمه کې چې ما امریکایانو ته څومره خدمت کړی دی، بل هېچا به نه وي ورته کړی، خو امریکایان هېڅ اصول او اخلاق نه پېژني. یو وخت یوه نڅا ځای کې زه د امریکا د ولسمشر کارتر له ښځې سره گډېدم او هغه زما له ښځې سره گډېدو. کارتر د گډیا په مهال زما ښځې ته په غوږ کې وویل: «ایران د امن جزیره ده او ایران ښایسته دی، خو په همدې وخت کې د امریکا د مرکزي استخباراتو مدیر د تهران

لوېدیځ په لویو لوبو کې د ورځنیو سیاستونو او ژورو ستراتیژیکو ټکرونو په گردوبونو کې لوبول شوي دي. په ترکیه کې د اردوغان راتګ د کردي ملت لپاره په ایډیالوژیک او قومي اړخ دواړو کې یو ښه تغیر و، هغه چې د ترکیې دننه او بهر اردوغان د پان عثمانی لیدلوري پر بنسټ تر بل هر چا کردان ډېر وپالل، مگر کله چې ځینې کرد سیکولر خوځښتونه د تل ایبیب میدانونو ته لاړل او امریکا د صه یونیستي دوکتورینو د هڅونې پر بنسټ، د سورېې د ویشلو او د ترکیې د گواښلو په موخه، دغو ډلو ته نوي کورډینات ورکړل او هماغه وو چې هرڅه بدل شول. سورېې ته د امریکایانو پښه راخلاصه شوه، کردان لومړني خلک وو چې د فراق غرونه یې اوچت کړل، توپک یې واخیست او لومړنۍ امریکایي اډې هم د دوی په سیمو کې جوړې شوې. دا هغه مسئله وه چې د ترکیې د ستراتیژیکي دفاع د دودیزو حرمتونو ماتول وو. نن چې امریکا له ترکیې سره د پټو گټو کوم تړون کړی، امریکا د هغه په مقابل کې کردان د منقلي په نرخ خرڅ کړل او ترکیه یې د سولې په نوم وژني. هغه چې اوس دوی ته له ترکیې سره پرته له

تسلیمۍ او یا خان وژونکي جگړې بغیر بل هېڅ کوم انتخاب نه دی پاتې. د قدرت د نېشې پر مهال پندونه او عبرتونه اخیستل د یوه نیم نېکمرغه په برخه کېږي، اکثره د واک او ځواک پر مهال په دې اړه عقل کم کاروي، ځکه خو ډېری پردې پال نامرده او ډېر ژر له واکه لوېدلي دي. د نن او پرون تاریخي روایتونو دغه واقعي هر هغه افغان ته که د عبرت او پند اخیستلو وړتیا لري، د ایراني پاچا سپارښتنه دې جدي په پام کې ونیسي، په قدرت دې نه مغروره کېږي، د قدرت ناوې د ډېرو بدمرغه زلمو کونده ده، لکه مرحوم پسرلی چې وايي: ښه مې د قدرت خوږجنې ناوې ته چې وکتل دا بوډۍ د ډېرو سرخړلیو زلمو کونده وه او یا که هغه واقعیت هسې افسانه او کیسه بولي، نو د نن سورېې کردانو برخلیک دې وارزوي، چې څنگه امریکایانو حیران او تر لاسو - پښو تړلي یې ترکانو ته پرېښودل، د سهيلي ویتنام د لاسپوڅیو حال دې واخلي چې کله امریکایان له ویتنامه په تېښته کې وو، نو د دې پر ځای چې دوی یې په الوتکو کې ورسره بیولي وای، په تش ډگر یې پرېښودل او له الوتکو یې کښته راغورځار کړل او که دا هم نه وي، نو د منځني ختېځ د مستبدو ډیکتاتورانو له برخلیکه دې خان

## د سلگونو بایومتریک دستگاوو قرنطین کېدل؛

ښایي د ولسمشریزو ټاکنو لومړنۍ پایلې په ټاکلې نېټه اعلان نه شي



ټینګار کوي، خو د ټاکنو کمېسیون یو غړی وايي چې د لومړنیو پایلو په اعلان کې به ځنډ راشي. د ټاکنو خپلواک کمېسیون کمېشنر مولانا عبدالله وايي، دوی شفافیت ته ژمن دي، نو د شفافیت د رامنځ ته کولو لپاره وخت ته اړتیا لري. د مولانا عبدالله په خبره، په دقیقه توګه نه شو ویلی چې د پایلو

د ټاکنو خپلواک کمېسیون په چارو کې د ستونزو له امله ښایي لومړنۍ پایلې په ټاکلې نېټه اعلان نه شي. د ټاکنو خپلواک کمېسیون یوه کمېشنر له رسنیو سره په خبرو کې ویلي، دوی ته تر سرعت دقت مهم دی، نو ځکه به د ټاکنو د لومړنیو پایلو اعلان څو ورځې وځنډېږي. بلخوا د

ټاکنو خپلواک کمېسیون له ټاکنیزو ټیمونو سره په همغږۍ اوس د لېږد بڼه بدله کړې ده. ټاکل شوې چې تر دې وروسته ټول اطلاعات په بایومتریک دستگاوو کې له نصب شوي چپ ولېږدول شي او د معلوماتو په مرکزي بانک کې ذخیره کړل شي. تر دې دمه د ۲۲۵۸۸ بایومتریک دستگاوو اطلاعات د معلوماتو مرکزي بانک ته لېږدول شوي دي. سرچینو ویلي چې ۲۳۰۰ بایومتریک دستگاوي د تخنیکي ستونزو له امله قرنطین شوي دي. د ټاکنو خپلواک کمېسیون بیا په تېرو ولسمشریزو ټاکنو کې له ټولټال ۲۶ زره بایومتریک دستگاوو استفاده کړې وه. له دې سره هممهاله ټاکنیز ټیمونه دا وېره هم لري چې ښایي بې بایومتریکه رایې هم وشمېرل شي او په دې توګه د ولس حق تر پښو لاندې شي. خو د ټاکنو خپلواک کمېسیون وايي چې دوی یوازې بایومتریک شوي رایې شماری او همدا رایې ورته د باور وړ دي. د دغه کمېسیون یو کمېشنر مولانا عبدالله وايي: «یوازې هغه رایې باوري دي، چې د بایومتریک دستگا کې ثبت دي». له دې سره پر ټاکنو څارونکي بنسټونه په ټاکنو کمېسیون کې پر ستونزو نیوکه کوي او وايي، له تېرو تجربو سره سره دوی بریالي نه شول چې ستونزې حل کړي. دوی له مهالوېش سرغړونه یا د لومړنیو پایلو په اعلان کې ځنډ غیر قانوني عمل بولي، خو بیا هم ټینګار کوي چې شفافیت ته باید لومړیتوب ورکړل شي.



لا هم نامعلوم پاتې دی. د کردي ځواکونو تر ولکې لاندې سیمو کې د دوی لخوا د داعش اړوند بندیانو او د دوی په کورنیو کې بهرنی وګړي هم شامل دي. کردانو خبرداری ورکړې چې تر دې وروسته د دغو جنګیالیو ساتل یې لومړیتوب نه دی.

## کردي ځواکونه: له دې وروسته د داعش ډلې د بندیانو

ساتل مو لومړیتوب نه دی

په ورته وخت کې په ترکیه کې هم د ۱۷ ملکي وګړو د وژل کېدو رپوټونه ورکړل شوي، چې ویل کېږي د کردي ځواکونو په بریدونو کې وژل شوي دي. د سورېې د بشري حقونو د څار ډلې ویلي، په وژل شویو کې یوه کردي سیاستواله او د ښځو د حقونو فعاله هم ده چې د سورېې په شمال کې پر سړک وژل شوې ده. د نوموړې د ګوند غړو ویلي، د سورېې د راتلونکي حزب مشر هېروېن خلف هغه مهال له خپل ډزابور او ساتونکي سره په ډزو وژل شوې، چې له یوې جلسې بېرته ستنېده. کردي ځواکونو ادعا کړې چې خلف د ترکیې

تر خپلې ولکې لاندې راوستی دی. د سورېې او ترکیې پولې دواړو خواو ته د رپوټونو له مخې، تر اوسه شاوخوا ۵۰ ملکيان وژل شوي دي. ترکیه پر کردانو د ترهګرۍ تورونه پورې کوي او وايي، غواړي د پوځي عملیاتو له لارې کردي ځواکونه له خوندي سیمو په شا کړي. دوی په پام کې لري چې په ترکیه کې مېشت شاوخوا درې میلیونه ګډوال په دغو سیمو کې ځای پر ځای کړي. بلخوا د سورېې د بشري حقونو د څار لندن مېشتې ډلې ویلي، د سورېې پر کرد مېشتو سیمو د ترکیې د پوځیانو له برید راهیسې، تر دې دمه لسګونه کسان وژل شوي دي.

د سورېې په شمال کې کردي ځواکونو خبرداری ورکړې چې له دې وروسته د داعش بندیانو ساتل دوی ته لومړیتوب نه دی. د راپورونو له مخې، دا مهال زرګونه داعش جنګیالي په سوریه کې له کردانو سره بندیان دي چې اوسمهال یې د ساتنې په تړاو انډېښنې راپارېدلې دي. د سورېې شمال ختېځ سیمه چې د کردانو په مشرۍ د سورېې ډیموکراټیکو ځواکونو په ولکه کې ده، د ترکیې لخوا پرې پوځي عملیات پیل شوي دي. کردي ځواکونو تېره چهارشنبه پر دې سیمو پوځي عملیات پیل کړل چې ویل کېږي وړمه شپه یې د سورېې راس العین ښار هم







المبارک د ښه 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 ټاور، لومړی پور.

دوشنبه د ۱۳۹۸ د تلې ۲۲ مه | د ۲۰۱۹ د اکتوبر ۱۴ مه | ۴۴۴مه گڼه

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



شمري وختونه: سهار ۰۴:۳۵ | لمر ختل ۰۵:۵۶ | ماسپښين ۱۱:۴۰ | مازديگر ۰۲:۵۴ | ماښام ۰۵:۲۳ | ماخوستن ۰۹:۴۶

نړۍ

### مشرانو جرگه: قضیه افغان مارکیت در پیشاور باید به محاکم بین المللی محول شود



مشرانو جرگه، پایین کردن بیرق افغانستان از افغان مارکیت در پیشاور را توهین به افغانستان دانسته و تأکید نمود که سفیر پاکستان در کابل، باید احضار و این قضیه به محاکم بین المللی راجع شود.

این درحالی است که هفته گذشته، پولیس پاکستان شب هنگام بر افغان مارکیت که در منطقه فردوس پارک جناح شهر پیشاور موقعیت دارد و ملکیت بانک ملی افغانستان است، حمله کرد و بیرق سه رنگ کشور را از این مارکیت پایین آورد.

در پی این اقدام پولیس پاکستان، سفارت افغانستان در اسلام آباد، قونسلگری افغانستان در شهر پیشاور را مسدود کرد.

حکومت پاکستان، دیروز با پخش خبرنامه ای گفته است که پاکستان، از تصمیم حکومت افغانستان پیرامون بستن قونسلگری افغانستان در شهر پیشاور، نگران است و نباید حکومت افغانستان این مسئله را سیاسی سازد.

همچنان حکومت پاکستان گفته است که یک باشنده محلی، بالای زمین مارکیت افغان، دعوا کرده و محکمه عالی پاکستان، به نفع آن شخص فیصله کرده است.

اما جنرال هاشم خان قونسل افغانستان در شهر پیشاور، سه روز قبل طی یک کنفرانس خبری گفت که زمین یادشده، قبل از ایجاد پاکستان ملکیت افغانستان بود و محکمه در این خصوص فیصله نادرست کرده است.

اقدام یادشده پاکستان، خشم اعضای مشرانو جرگه را برانگیخته است.

فرهاد سخی رئیس کمیسیون امور بین المللی مشرانو جرگه در نشست دیروز این جرگه، افغان مارکیت را ملکیت بانک ملی افغانستان خواند و گفت که آنچه محکمه پاکستان فیصله کرده، قابل قبول نیست و باید این موضوع به محاکم بین المللی محول شود.



### کردی خواکونه: له دی وروسته د داعشی ډلې د بندیانو ساتل مو لومړیتوب نه دی

### په بورکینا فاسو کې پر یوه جومات د برید له امله ۱۵ تنه وژل شوي



د دغه هېواد اوسېدونکو رسنیو ته ویلي، چې له دې پېښې وروسته، خلکو د خپلو سیمو پرېښودل پیل کړي دي.

د یادونې ده چې په بورکینا فاسو کې له ۲۰۱۵ ز کال راهیسې، د تروریستي ډلو بریدونو زور اخیستی چې له کبله یې زرگونه ښوونځي هم تړل شوي دي.

د دغه هېواد په شمال کې له مالي سره پر گډه پوله کې تاوتریخوالی هغه مهال زیات شو، چې وسله والو مخالفینو د بورکینا فاسو په شمال کې په ۲۰۱۲ ز کال کې پراخې سیمې تر خپل کنترول لاندې راوستې.

د ملگرو ملتونو د کډوالو ادارې ویلي، څه باندې ۲۵۰ زره کسان له دغو سیمو بېخایه شوي او تېښتي ته اړ شوي دي.

د بورکینا فاسو په شمال کې د مالي له پولې سره نږدې، پر یوه جومات د وسله والو په برید کې ۱۵ کسان وژل شوي دي.

عیني شاهدانو ویلي، قربانیان ټول مسلمانان دي او هغه مهال ووژل شول چې جومات کې یې د ماښام لمونځ کاوه. د راپورونو له مخې، له دې پېښې وروسته ډېر خلک د سیمې پرېښودو ته اړ شوي دي.

بلخوا له یادې پېښې وروسته، د دغه هېواد په پلازمېنه «واگداگو» کې سلگونه کسان د خرابېدونکي امنیتي حالت او په دغه هېواد کې د بهرنیو ځواکونو د حضور په مقابل کې د اعتراض په ډول لارو-کوڅو ته وتلي.

### راپورونه: په جاپان کې د هاگیس په نوم توپان ۱۱۸ کسانو ته مرگ ژوبله اړولې ده



جاپاني چارواکو ویلي چې د دغه هېواد په بېلابېلو سیمو کې د هاگیس په نوم توپان لسگونه کسانو ته مرگ ژوبله اړولې او زرگونه نور د خپلو کورونو پرېښودو ته اړ شوي دي.

د چارواکو په خبره، په دغه توپان کې چې له تېرې جمعې راپدېخوا یې د دغه هېواد ډېری سیمې اغېزمنې کړې، ۱۸ تنه وژل شوي، ۱۰۰ ټپیان دي او ۱۴۰ نور د خپلو کورونو پرېښودو ته اړ شوي دي.

د دغه هېواد د کیودو روز اژانس د خبر له مخې، د دغه توپان له کبله په ځینو سیمو کې سونامي هم رامنځته شوې چې ډېرو ودانیو ته پکې زیان اوښتی دی.

په ورته وخت کې د دغه هېواد د هوا پېژندنې ملي ادارې هم د ممکنه زیانمنېدونکو سیمو خلکو ته خبرداری ورکړې، چې خپلې سیمې پرېږدي.

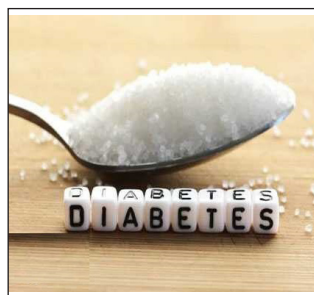
دې ادارې ویلي چې د دوی موندنې ښيي چې د دغه توپان له کبله به د یاد هېواد په نورو ښارونو کې هم سیمې زیانمنې شي.

بلخوا، د دغه هېواد د بېړنیو مرستو ادارې یوه چارواکي رویترز خبري اژانس ته ویلي چې سیمې ته یې ژغورونکې ډلې رسېدلې، چې تر دې دمخه یې زرگونه کسان ژغورلي دي.

د یادونې ده چې تر دې وړاندې هم په دغه هېواد کې زورور زلزلو او سونامي ډېرو کسانو ته مالي او ځاني زیانونه اړولي دي.

### ژوند

### پر شکرې ناروغۍ د اخته کسانو د پام وړ!



انسان د اړتیا وړ انرژي برابرې کړي. فیبر په اوږو کې هغه ضروري ماده ده چې په وینه کې کلبسترول تنظیموي او له هضمي سیستم سره په مرښت کې مرسته کوي. برعکس، سپینه ډوډۍ د هغو غنمو له اوږو څخه پخېږي چې پوستکي ترې لرې شوي وي، که یې ډوډۍ وخورل شي، د لا لوړې لامل کېږي. سپینه ډوډۍ په وینه کې شکره لوړوي. سپینه ډوډۍ د تصفیه شوو غنمو له اوږو پخېږي، د هضم په اوږدو کې ژر جذبېږي چې دغه څه په وینه کې د شکرې کچه لوړوي او انسولین ټیټوي. سپینه ډوډۍ یوازې د هغو خوراکیو توکو سرچینه ده چې د شکرې او زړه ناروغۍ لامل کېږي او د چاغوالي لامل کېږي. همدا راز په سپینه ډوډۍ کې هېڅ ډول انزایم نشته.

### هېڅکله مه تسلیمېږئ



که خدای مه کړه پر کومه ناروغۍ اخته وی، نو د دې پر ځای چې ورته تسلیم شی، ورته ووايي: ناروغي د خدای له لوري ده، زه په خپل وجود کې دومره قوت لرم چې کولای شي د هر ډول ناروغۍ مخه ونیسي. روغتیا همدا اوس ستاسې په وجود کې ده. د را برسېره کېدو لپاره وخت ته اړتیا ده. هېڅوک نه شي کولای د هغې مرستې او مهربانۍ مخه ونیسي، چې د خدای له لوري تاسې ته ځانگړې شوې ده. په منفي فکرونو او گیلو کې ځان مه راگیروئ. هڅه وکړئ چې دغه ډول منفي فکرونه مو پر مثبتو هغوبدل کړئ:

«د ډاکټر پایلې د ښه زيرې ورکونکې نه دي». تاسې د داسې خبرو په ځواب کې ووايئ: زه په خپل وجود کې د الهي درملو ښه زېرمه لرم. پر ما هېڅ ډول وسله نه شي بریالی کېدای. دا هم باید درک وخت لری.