



استقامت د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

د نويو پوهنځيو تاسيس، له موسسې څخه پوهنتون ته ارتقاع، د ماسټرۍ پروگرام پيلول، د سيمې او نړۍ په کچه له پوهنتونونو سره د علمي اړيکو د هوکړو لاسليکول او د تجربو شريکول د استقامت د لوړو زده کړو موسسې راتلونکي پلانونه دي.



په پکتيا کې د پنځو ميليونو افغانو په لگښت د پيازو ساتلو ۲۰ زېرمې جوړې شوې



د کرنې وزارت د بنوايي او مالدارۍ ملي پروژې (NHLP) له خوا په پکتيا کې د بزگرانو او ځمکه والو لپاره د پيازو ساتلو ۲۰ زېرمې جوړې او گټې اخيستنې ته سپارل شوې دي. د دغه ولايت د کرنې رييس انجنير محمدالدين مومند ويلي، د پيازو د يادو زېرمو د جوړولو ټوليز لگښت څلور ميليونه او ۸۵۰ زره افغاني دي چې د کرنې وزارت د بنوايي او مالدارۍ ملي پروژې په همکاري، د دغه ولايت په ځمکنيو او دندپټان ولسواليو کې جوړې شوې دي. د مومند په خبره، د پيازو جوړې شوې زېرمې هر يوه يې د ۲۰ مترېک ټنو پيازو د ساتلو وړتيا لري، چې ۱۰ يې د ځمکنيو او ۱۰ نورې يې د دندپټان په ولسوالۍ کې جوړې شوې دي. چارواکو ويلي چې د پيازو د سرو خونو په جوړولو سره به د بزگرانو ستونزې هوارې او کال دوولس مياشتې به په مارکېټونو کې پياز په مناسبه بيه وموندل شي.

مسيير

ورځپاڼه

www.maseerdaily.af

نوی لید، نوی منزل

یکشنبه د ۱۳۹۸ د کب ۱۸ مه | د ۲۰۲۰ د مارچ اتمه | ۵۲۶ مه گڼه

د روسیې او امریکا گډ دریځ؛

د امارت راگرځېدل نه غواړو، خو د نوي جوړېدونکي اسلامي حکومت ملاتړ کوو



له کورونا ویروس سره د چین د مبارزې پسرلی رارسېږي

مخ ۳

سوله، د افغان ولس اړتیا او نږدې شوې هیله

مخ ۲

مهم فرصت؛ نرم دریځ مو دايمي سولې ته رسولی شي

مخ ۲

فردا مراسم تحلیف همزمان در ارگ و سپیدار برگزار می شود



تیم های انتخاباتی «دولت ساز» و «ثبات و همگرایی»، از برگزاری مراسم تحلیف محمد اشرف غنی و عبدالله عبدالله، به تاریخ نوزدهم حوت خبر داده اند. قابل ذکر است که هر دو تیم، دعوت نامه های مراسم تحلیف خویش را توزیع کرده اند. درانی وزیري معاون سخنگوی رئیس جمهور، به پښواک گفته است که در مراسم تحلیف محمد اشرف غنی که به تاریخ ۱۹ حوت در ارگ برگزار می گردد، هزاران مهمان خارجی و داخلی دعوت شده است. وی، رقم دقیق مهمانان دعوت شده در این مراسم را مشخص نه ساخت و جزئیات بیشتر را در این مورد ارایه نکرد، اما گفت: «مراسم تحلیف که در قصر سلام خانه ارگ ریاست جمهوری برگزار می شود، از تمام سیاسیون به شمول داکتر عبدالله عبدالله و حامد کرزی رئیس جمهور پیشین دعوت به عمل آمده است.» موصوف که در مورد مهمانان خارجی جزئیات ارایه نکرد؛ اما گفته است که امروز لیست مهمانان خارجی در این مراسم مشخص و به مطبوعات ارایه خواهد شد. از جانب دیگر، تیم انتخاباتی «ثبات و همگرایی» نیز کارت دعوت مهمانان مراسم تحلیف عبدالله را توزیع کرده اند. این مراسم قرار است فردا دوشنبه، نوزدهم حوت، همزمان با مراسم ارگ ریاست جمهوری در کاخ سپیدار برگزار شود. مهمانان این مراسم ساعت ۹:۰۰ صبح دعوت شده اند. امید میثم معاون سخنگوی ریاست اجرائیه گفته است، تاکنون نشست هایی که با ارگ داشته اند، نتیجه نداشته است و قرار است مراسم تحلیف داکتر عبدالله نیز به تاریخ ۱۹ حوت برگزار گردد.

له ایرانه په اجباري ډول د افغانانو ایستل به د کورونا ویروس گواښ نور هم ډېر کړي



مخ ۲

ولسمشر غني: طالب زندانيان به د يوه شفاف ميکانيزم له مخې ازاد شي

طالبانو له لوري اعلان شو، ولسمشر غني درې ورځنی اوربند او د انس حقاني په شمول د دريو لوړپوړو طالبانو خوشي کول د سولې لپاره د زمينې برابرولو په موخه خپل اقدامات يادوي. نوموړي ويلي چې روانه اونۍ به د مرکجي پلاوي پر ټاکل کېدو سربېره، د مصالحې عالي شورا هم فعاله شي. اشرف غني ټينگار کړی چې د سولې پروسه به د ټولني مختلفو اقشارو په مشوره او نړيوالې ټولني په همغږۍ پرمخ بوسي او ژمنتيا يې دا ده چې د مذاکراتو له جريان څخه به خلک خبر وساتي، خو له طالبانو سره د سولې توافق نه پايي مسوده به د ملي شورا له لوري تصويب شي او که اړتيا وه لويې جرگې ته به يې هم وړاندې کړي.

محمد اشرف غني د ملي شورا غړو ته د وينا پرمهال ويلي، د طالبانو او امریکا ترمنځ د هوکړې هغو برخو چې د تاوتریخوالي کمښت، دايمي اوربند او افغان حکومت سره مذاکراتو باندې تفاهم ته پکې اشاره شوې، هرکلی کوي، خو طالبان دې له نورو هېوادونو سره خپلې اړیکې روښانه کړي. غني ويلي، حکومت آماده دی چې له طالبانو سره مذاکرې ته داخل شي او د پنځه زره طالب بندیانو خوشي کېدل به تر بین الافغاني مذاکرې وروسته د شفاف میکانیزم پر اساس ترسره شي. په داسې حال کې، چې انس حقاني د امریکا په غوښتنه د امریکایي پوهنتون استادانو په بدل کې ازاد شوی او اوربند هم په خپله د

باچا خان خصوصي مکتب

نن زده کړه سباره پري وکړه!

له لومړي تر شپږم ټولگي

نوملېکنه روانه ده



دریځ

مهم فرصت؛ نرم دریځ مو دايمي سولې ته رسولی شي

د سولې هوکړې تر لاسليک وروسته، تېره اونۍ د افغان ځواکونو او طالبانو لپاره خونړۍ وه. تر پنځوسو ډېرو افغان سرتېرو او په همدومره شمېر وسله والو طالبانو ته په دې جگړو کې تلفات واوښتل. طالبانو پر افغان ځواکونو ډېر بریدونه وکړل، امریکایي عسکرو تر هوکړې وروسته د لومړي ځل لپاره پر طالبانو هوایي برید وکړ او ډېر کسان یې پکې ووژل. دې مسئلې د سولې هوکړې په تړاو ډېرې اندېښنې را ولاړې کړې او رامنځ ته شوې مرگ ژوبله یې خواشینوونکې وبلله. طالبانو ظاهرأ هغه مهال پر افغان پوځ بریدونه ډېر کړل چې د تاوتریخوالي اونۍ پای ته ورسېده او افغان حکومت د بندیانو د نه خوشې کولو خبره وکړه. ولسمشر غني په یوه کنفرانس کې د خبرو پر مهال وویل چې تر بین الافغاني خبرو وړاندې به هېڅ طالب بندي نه خوشی کېږي او د دغو بندیانو پر خوشې کولو به په بین الافغاني خبرو کې بحث کېږي. پرون بیا د ولسمشر غني دریځ یوڅه نرم ښکارېده، ده وویل چې په زندان کې د طالبانو د پاتې کېدو هیله نه لري، خو باید دغه کسان د یوه شفاف میکانیزم له مخې آزاد شي.

طالبان بیا پر خپل دریځ ټینګار کوي او وایي چې د بین الافغاني خبرو تر پیل وړاندې باید د دوی زندانیان آزاد شي. هغه څه چې امریکا هم ورسره موافقه ده. امریکا هم په دې ټینګار کوي چې د هوکړې له مخې باید د طالبانو زندانیان آزاد شي او بین الافغاني خبرو ته دې لار هواره شي. د افغان سولې لپاره د امریکا د بهرنیو چارو وزارت ځانګړې استازي زلمی خلیلزاد په همدې تړاو په کابل کې دی. ده پر دواړو لورو غږ وکړ چې د سولې رامنځ ته شوی فرصت دې نه ضایع کوي. خلیلزاد ټینګار وکړ چې له افغان حکومت سره د زندانیانو پر تبادلې خبرې کوي او هڅه به یې دا وي چې د سولې په لار کې ټول خنډونه له منځه یوسي.

اوس د افغانستان د سولې مسئله مهم پړاو ته رسېدلې ده. ښایي سیمه ییزې او نړیوالې استخباراتي کړۍ یا قدرتونو په دې پروسه کې د امتیاز اخیستلو هڅه کوي؛ خو د افغانانو په حیث طالبان او حکومت دواړه مسوولیتونه لري. دواړه باید د عامو افغانانو اندېښنو، پوښتنو او غوښتنو ته قانع کوونکی ځواب ولري. دا ځواب یوازې په بین الافغاني خبرو کې پیدا کېدلی شي. دواړو لورو ته پکار ده چې په دریځ کې نرمښت وښيي او تاوتریخوالی کم کړي. جګړې ۱۸ کاله عام افغانان خورولي او خپلي دي او اوس په هره پلمه د جګړې دوام او شدت د افغانانو په خیر نه دی او د ولس کرکه پارولی شي. که طالبان یا افغان حکومت پر جګړه ټینګار کوي، پر دریځونو کلک درېږي، نو ان یوه ورځ هم چې جګړه اوږدېږي، مسوولیت به یې د دوی پر غاړه وي. په دې وخت کې چې د امریکا او طالبانو تر منځ د سولې هوکړه لاسلیک شوې، خو برعکس بیا د افغان حکومت او طالبانو تر منځ جګړه کېږي. دا مسئله له دواړو لورو د ولس د کرکې سبب ګرځي، ځکه د دې خونړۍ جګړې بار او پور دوی پرې کوي.

اوس چې نړیوال په یوه خوله په افغانستان کې سوله غواړي، نو د طالبانو او افغان حکومت تر منځ د نرم دریځ رامنځ ته کېدل د ټول هیواد او راتلونکې دايمي سولې په ګټه دی. په دې توګه به خونړۍ جګړې د تل لپاره ختمې شي.

سوله؛ د افغان ولس اړتیا او نږدې شوې هیله

لیکنه: د ستراتيژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز

په اوس وخت کې د افغان ولس یوازینی اړتیا او لومړیتوب سوله ده. هغه سوله چې له څو لسیزو راپدېخوا یې افغان ولس نامعلوم انتظار باسي. د روان کال نومبر میاشتې په ۲۹مه په قطر کې د طالبانو او امریکا تر منځ د سولې هوکړې لاسلیک کېدل افغان ولس ته د خوشالی یوه لویه شېبه وه. دا چې د سولې راتللو ګنګوسې تر پخوا اوج ته رسېدلې، افغان ولس له غونډو جوړولو او نورو مناسبو لارو څخه په ټولو خواوو غږ کوي چې د هغوی د سولې راتللو اوږد انتظار ور لنډ کړي او د سولې راتللو کې ورسره مرسته وکړي. د عام ولس یاد انتظار د تېرو ولسمشريزو ټاکنو پایلې دومره تنې کړې چې اوس بهرنیان هم په یوه خوله د ټاکنو تر پایلو منلو وړاندې د سولې په اړه څرګندونې کوي. دا چې د سولې راتللو شېبې څومره رانډې شوې؟ په وړاندې یې څوک خنډونه جوړوي؟ او افغان ولس به د رښتیني سولې څرک وګوري او که نه؟ د ورته موضوعاتو په اړه مو په دې تحلیل کې شننه کړې ده.

په پلازمېنې او ولایتونو کې پراخې ولسي غونډې

د طالبانو او امریکا تر منځ د سولې هوکړه لیک تر لاسلیک وړاندې او وروسته د پلازمېنې کابل په ګډون، په ډېرو ولایتونو کې د سولې او په ځانګړې توګه د تاوتریخوالي لړۍ غځولو په اړه څو هر اړخیزې سولې ته لار هواره کړي، غونډې وشوې. د نومبر میاشتې په ۲۵مه په کابل کې پراخه ولسي غونډه وشوه او د عام ولس تر څنګ، د ټولو سیاسي ګوندونو استازو پکې پراخ ګډون درلود او په یوه غږ یې له اړوندو اړخونو څخه په کلکه غوښتنه کوله چې د تاوتریخوالي کمولو لړۍ ته دوام ورکړي او د سولې هوکړې ته چې د نومبر میاشتې په ۲۹مه لاسلیک شوه، ټول اړوند اړخونه د یادې هوکړې ټولو موادو ته ژمن او پابند پاتې شي. په کابل کې د سولې په اړه له سترې ولسي غونډې څخه دا په ډاګه شوه چې د طالبانو او امریکا تر منځ د هوکړې له لاسلیک وروسته، چې کومه لړۍ د بین الافغاني خبرو اترو په نوم پیلېږي، په کور د ننه ورته د سیاسي ډلو تر څنګ، عام ولس نه یوازې هرکلی کوي؛ بلکې پوره چمتووالی هم ور ته لري. په یاده غونډه کې افغان سیاست

اجماع منځ ته راغلې ده. له دې پرته په کونړ، ننگرهار او د هېواد شمالي ولایتونو کې هم د سولې له روانې پروسې څخه د ملاتړ په پار پراخې ولسي غونډې وشوې. **د ولس اړتیا او د مخکښو سیاسینو ملامته چوپتیا**

د تېرو ولسمشريزو ټاکنو د پایلو په اړه د دوو مخکښو کانديدانو او د ملي یووالي حکومت مشرانو ډاکټر محمد اشرف غني او ډاکټر عبد الله عبد الله تر منځ په داسې حال کې ستونزې را ولاړې شوې چې د طالبانو او امریکا تر منځ د سولې په اړه خبرو اترو وروستي پړاونه وهل. تر دې چې دواړه خواوې د تاوتریخوالي کمولو اونۍ پیل کولو هوکړې ته هم سره ورسېدل. مګر د ثبات او همپالنې ټاکنډلې له خوا د نویو والیانو پېژندلو او دولت ساز ټیم له خوا د لوړې مراسمو لمانځل چې ټاکل شوې وه د حوت میاشتې په اتمه تر سره شي، عام ولس له یو نامعلوم راتلونکي سره مخ کړی و.

د ځینو سیاسي ګوندونو مشرانو چې د تېرو ولسمشريزو ټاکنو کانديدان هم وو، د ټاکنو پایلې رد کړې او د سولې په برخه کې یې د ګامونو اخیستو غوښتنه کوله. مګر مخکښو کانديدانو چې د خپلو لوړو مراسمو تر سره کېدو او نویو ګومارنو ګامونه یې اخیستل، د سیاسینو غوښتنې تر ډېره په پام کې ونه نیولې. تر دې چې پخوانی ولسمشر حامد کرزی او پخوانی جهادي شخصیت استاد عبدالرب رسول سیاف له یادو مخکښو کانديدانو سره بېلابېلې ناستې درلودې او د پخواني ولسمشر له لوري داسې طرحه هم وړاندې شوه چې ولسمشر محمد اشرف غني د ولسمشرۍ دندې ته دوام ورکړي او د لوړې مراسم وځنډوي، څو د سولې روانه پروسه ښه پر مخ ولاړه شي او د ټاکنو پایلو جنجالونه آرام کړای شي.

څو کله چې د امریکا د بهرنیو چارو وزارت له ولسمشر محمد اشرف غني څخه وغوښتل چې د لوړې مراسم وځنډوي؛ هماغه وو چې د امریکا یادې غوښتنې ته مثبت ځواب ور کړل شو. د لوړې مراسمو ځنډول که له یوې خوا د ولسمشر محمد اشرف غني یو اخلاقي جرئت ګڼل کېږي، مګر ښه به وای چې دغه اخلاقي جرئت یې د هغو افغان سیاسینو غوښتنې پر بنسټ تر سره کړی وای چې له نوموړي څخه یې د امریکا تر غوښتنې وړاندې درلود. دې کار کولی شوی د افغان سیاسینو تر منځ د سولې په اړه اجماع او په بین الافغاني خبرو اترو کې چې اټکل کېږي د مارچ میاشتې په ۱۰مه به پیل شي، د ولسمشر محمد اشرف غني ونډه لا ډېره کړې وای او په عام ولس کې به یې د نوموړي محبوبیت هم زیات کړی و. **د سولې رښتیني څرک**

په سیمه کې وروستیو هر اړخیزو بدلونونو ته په کتو، ویلی شو چې د افغان سولې په اړه په نړیواله او سیمه ییزه توګه یوه اجماع منځ ته راغلې چې افغان ولس او افغان سیاسي څېرې یې کلک ملاتړ کوي. ښه بېلګه یې د روانې حوت میاشتې په شپږمه په کابل کې د سولې په اړه جوړه شوې غونډه وه، چې ټولو ګډونوالو په یوه خوله د سولې په وروستیو پرمختګونو خوښي وښوده او له افغان خاوري څخه د شخړو تېر غونډولو او د تاوتریخوالي کمولو لړۍ دې په سرتاسري اوربند بدله شي، هیله یې کوله. له دې وروسته د هماغو د غونډې ګډونوالو او سیاسي څېرو ډاډ ورکړ چې نوره هېچا ته اجازه ور نه کړي چې افغان خاوره د نورو پر ضد وکاروي.

په افغانستان کې د تلپاتې سولې پلي کېدل تر ډېره بریده د دوچې هوکړې د موادو په سم تطبیق پورې اړه لري. هیله ده چې د هوکړې دواړې خواوې د شوې هوکړې بندونو ته ژمنې پاتې شي او په رښتیني توګه یې د پلي کېدو هڅه وکړي.

پایله

په اوس وخت کې د سولې په اړه د یو څیز چې ډېره اړتیا لیدل کېږي هغه د افغان سیاسینو همغږي او په قطر کې د افغان سولې په اړه له تر سره شوې هوکړې څخه ملاتړ دی. افغان سیاسین باید په دې وخت کې ټوله انرژي په افغانستان کې د تل پاتې سولې پلي کېدو باندې مصرف کړي او له نورو سیاسي اختلافاتو څخه لاس واخلي. د سولې په اړه د تاوتریخوالي راکمولو لړۍ په بریالۍ توګه پای ته رسېدل، په افغانستان کې د سولې راتللو هیلې په پراخه کچه نورې هم زیاتې کړې. له دې وروسته هغه څرګندونې چې په سیمه او په ځانګړې توګه په افغانستان کې سوله ګواښي، باید مخنیوي ترې وشي، څو افغانان د رښتیني سولې څښتنان شي او د نورو ولسونو په څېر د سولې په فضا کې له نورو ولسونو سره ګډ او مرستندویه ژوند ته دوام ور کړي. دا ځکه په افغانستان کې سوله مستقیماً کولی شي د سیمې هیوادونو پرمختګ سبب شي، کوم چې په افغانستان کې د بې ثباتۍ او ناامنی له امله له خنډ سره مخ شوي ښکاري. که څه هم ولسمشر محمد اشرف غني د طالبانو له لوري د تاوتریخوالي لړۍ له کمولو سره له خپلو شرطونو تېرېدو ته ژمنتیا ښودلې، نو اړینه ده چې د حکومت له ادرسه د بین الافغاني خبرو اترو لپاره یو داسې پلاوي وټاکل شي، په کوم کې چې د ټولو سیاسي ګوندونو تر څنګ، ولسي استازي هم ګډون ولري او هېڅوک د سولې له روانې پروسې څخه بېرته نه شي.

فیروز: له ایرانه په اجباري ډول د افغانانو ایستل به د کورونا ویروس ګواښ نور هم ډېر کړي



د کورونا ویروس اخته وي. د عامې روغتیا وزیر ویلي، هڅې کوي چې د دغه ویروس د مخنیوي په موخه له حج اوقافو وزارت او دیني عالمانو سره دې هوکړې ته ورسېږي، څو په هرات او نورو ولایتونو کې د جمعي لمونځ او نورې راټولېدنې د یوڅه وخت لپاره بندې کړي.

په هرات ولایت کې څه موده وړاندې د کورونا ویروس د یوې مثبتې پېښې له ثبتېدو وروسته، تازه په دغه ولایت کې درې نورې نوې مثبتې پېښې هم ثبت شوې دي. د عامې روغتیا وزارت چارواکو ویلي، اندېښنه لري چې له ګاونډي هیواد ایران څخه په زور د ایستل شوو افغانانو راتګ به په افغانستان کې د کورونا ویروس د خپرېدو خطر نور هم زیات کړي او په خبره یې، دغه درې کسان چې د کورونا ویروس پېښې پکې مثبتې تایید شوې، له ایران څخه راغلي دي. د عامې روغتیا وزیر په کابل کې د یوه خبري کنفرانس پر مهال ویلي چې د نویو

په ورته وخت کې ولسمشر غني چې د ملي شورا د ۱۷مې دورې د دویم تقنیني کال پرانیستلو مراسمو ته یې وینا کوله، ویلي چې که د کورونا ویروس خپرېدل چټک شي، له ملي شورا به ورته نوره ځانګړې بودجه وغواړي. د یادونې ده چې په هرات کې داسې مهال پر کورونا ویروس د اخته کسانو شمېر څلورو ته لوړ شوی، چې اوسمهال په ټول افغانستان کې له سلو زیاتې شکمنې پېښې ثبت شوې او د عامې روغتیا وزیر فیروزالدین فیروز د دغه ویروس د خپرېدو له امله له خلکو غوښتي، چې د نوي کال د نورو د جشن په مراسمو کې دې هم ګډون نه کوي.

له کورونا ویروس سره د چین د مبارزې پسرلی رارسېږي

منبع: د چین نړیوالې راډیو پښتو څانګه



د ۲۰۲۰ ز کال په پیل کې په چین کې یوه بې سارې مبارزه په ناڅاپي توګه رامنځ ته شوې. د نوي کورونا ویروس د ساري ناروغۍ چټکه او پراخه خپرېدا او د دې ناروغۍ د وقایې او کنټرول ستونزمنه کچه د چین ولسي جمهوریت له جوړېدو راهیسې ساري نه لري. د چین د کمونېست ګوند، پوځونو او د هېواد د بېلابېلو قومونو خلکو د ګوند د مرکزي کمېټې د عمومي منشي شي جين پينګ په لارښوونه، له مهمو حکمونو سره سم د خلکو ژوند او روغتیا ته لومړیتوب

ورکړی. د نوموړې ناروغۍ د وقایې او کنټرول او د اقتصادي او ټولنيز پرمختګ په برخو کې یې د هېواد د میکانېزم غوره والي په کارولو سره بېلابېل کارونه تر سره کړي او په لنډه موده کې یې د زیاتو ستونزو تر له منځه وړولو وروسته، پر وضعیت برلاسي او پکې څرګند ښه والی رامنځ ته کړی دی.

د دغې ځانګړې مبارزې پر وړاندې، د چین د کمونېست ګوند د مرکزي کمېټې عمومي منشي شي جين پينګ له دغه ګوند او ټول هېواد څخه د باور خپلولو، د ستونزو د حل لپاره د ګډو کونښنونو، د دې ناروغۍ د علمي وقایې او علاج او له مشخصو وضعیتونو سره سم د مناسبو تګلارو د نیولو غوښتنې کړې چې په دغه مبارزه کې د بريالیتوب د تر لاسه کولو لپاره یې چينايانو ته د مفکورې لارښوونه ورکړې ده. شي جين پينګ د نوي کورونا ویروس د ساري ناروغۍ د رامنځ ته کېدو او خپرېدو په لومړۍ مرحله کې له دې ناروغۍ سره د مبارزې لپاره حکم او مسوولیت ته مهم ارزښت ورکړ، د مبارزې په سخته مرحله کې یې پر کونښنونو د ټینګار کولو خبرداری وړاندې کړ او د وضعیت د ښه والي په مرحله کې یې له

مشخصو وضعیتونو سره سم د کارونو او تولیدي چارو د بیا پیل غوښتنه وکړه. د دغو مناسبو حکمونو او لارښوونو له امله په چین کې له دغې ناروغۍ سره د مبارزې پېچلې او سخت حالت ښه شوی او د روغتیا نړیوال سازمان د چارواکو په ګډون، نړیوالې ټولنې دا هڅې ستایلي دي.

کوم کار په ټول هېواد کې د کورونا ویروس له ساري ناروغۍ سره په مبارزه کې تر ټولو مهم دی؟ شي جين پينګ دې ته په اشاره وايي: «که ووهان بريالی شي، نو هو بی ولایت به بريالی شي. که هو بی ولایت بريالی شي، نو ټول هېواد به بريالی شي.» د چین د کمونېست ګوند غړي څنګه په دغه مبارزه کې مخکښ رول ولوبوي؟ شي جين پينګ له دوی څخه وغوښتل چې خپل مسوولیت دې پر غاړه واخلي او تر وسې پورې دې دندې په ښه توګه تر سره کړي. ساري ناروغي څنګه وقایه او کنټرول شي؟ شي جين پينګ په دې اړه اصلي لاره روښانه کړه چې د ساري ناروغۍ سرچینه باید کنټرول شي او د خپرېدو لارې یې باید پرې شي. د ناروغانو د تداوي کارونه څنګه تر سره شي؟ شي جين پينګ په دې اړه حکم ورکړ چې پر

نوي کورونا ویروس ټول اخته ناروغان باید تداوي ومنې. د دې ناروغۍ د وقایې او کنټرول مجموعي کارونه باید څنګه وټاکل شي؟ شي جين پينګ ځواب ورکړ چې په دغو کارونو کې باید د ښارونو او کلیو په استوګنځایونو کې د ناروغۍ د وقایې او کنټرول او د ناروغانو د درملنې په دوو مهمو برخو کې کارونو ته په درنه سترګه وګورو. د ساري ناروغۍ سرچینه څنګه له منځه یووړل شي؟ شي جين پينګ په دې اړه وویل چې ساینس او ټکنالوژي تر ټولو ځواکمنه وسله ده. دغه قضاوتونه او مهم حکمونه په چین کې د دې ساري ناروغۍ د وقایې او کنټرول په چلند کې څرګند او اغېزمن شوي دي. ویل کېږي چې دا د دولتي ادارې د سیستم او توان د عصري کېدو په اړه یوه ښه بېلګه او د نوي زماني لپاره د چین ځانګړتیا لرونکي سوسیالېزم په اړه د شي جين پينګ مفکورې د عملي کېدو ارزښتناک تمرینات دي. پسرلی له هیلو څخه ډک فصل دی. په چین کې د عمومي منشي شي جين پينګ په لارښوونه روانه ځانګړې ولسي مبارزه هم پسرلی ته ننوځي. چينايان د ټينګ باور او يووالي په رويحه د کونښنونو په حال کې دي.

د روسیې او امریکا ګډ دريځ؛

د امارت راګرځېدل نه غواړو، خو د نوي جوړېدونکي اسلامي حکومت ملاتړ کوو



ترمپ خبرداری ورکړی چې ښايي د دوی د سرتېرو تر وتلو وروسته، طالبان په افغانستان کې واک ته ورسېږي. روسیې بیا ویلي چې دوی کولی شي د ترهګرۍ ضد مبارزې لپاره افغانستان ته خپل سرتېري ولېږي. افغان حکومت پر دې مواردو غبرګون نه دی ښودلی، خو ولسمشر غني وايي چې دوی په تمامه مانا له اوسني حکومت او اساسي

قانون څخه دفاع کوي. د امریکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ په سپینه ماڼۍ کې خبريالانو ته ویلي چې د دوی تر وتلو وروسته، ښايي طالبان بېرته راوګرځي او حکومت جوړ کړي. ټرمپ وايي، د دې خطر شته چې د امریکایي عسکرو تر وتلو وروسته افغان حکومت کمزوری شي او طالبان وکړي شي چې د حکومت واګې واخلي. د

د امریکا او طالبانو تر منځ د سولې هوکړې تر لاسلیک وروسته، په دې برخه کې ډېر نړیوال غبرګونونه پارېدلي دي. وروستی هغه یې د امریکا او روسیې ګډه اعلامیه ده چې په رسنیو کې یې تاوده بحثونه پیل کړي. روسیې او امریکا د افغانستان پر راتلونکي حکومت او د سولې پر نورو اقداماتو بحثونه کړي دي. دغه راز د امریکا ولسمشر ډونالډ

ده په خبره، هر څه چې پېښېږي امریکایي عسکر شل کاله نور په افغانستان کې نه شي پاتې کېدلی او د دې وخت دی چې ټول بېرته خپلو کورونو ته راستانه شي. ټرمپ ویلي: «هېوادونه دې نور خپل امنیت پخپله تامین کړي. زموږ عسکر خوشل کاله نور هم هلته نه شي پاتې کېدلی.» بلخوا د امریکا د بهرنیو چارو وزارت وايي چې له روسیې سره یې د طالبانو او امریکا د سولې پر هوکړه ګډه اعلامیه خپره کړې ده. په دې اعلامیه کې دواړو لورو ټینګار کړی چې د اسلامي امارت د بېرته جوړېدو مخالف دي. په اعلامیه کې راځي چې امریکا او روسیه دواړه د اسلامي امارت د جوړېدو مخالف دي، خو په افغانستان کې د نوي اسلامي حکومت له جوړېدو سره همغږي دي. دوی همدار راز ویلي چې له نوي حکومت سره به همکاري کوي او ملاتړ به یې کوي. د دې تر څنګ یې دا هم ویلي چې که نوی حکومت وغواړي، روسیه تیاره ده چې په بېلو ان نظامي برخو کې هم همکاري ورسره وکړي. په اعلامیه کې دغه راز پر طالبانو او افغان حکومت غږ شوی چې تاوتریخوالی کم کړي، دایمي اوربند ته سره ورسېږي او د سولې راتلونکې ګامونه اوچت کړي. د سرچینې په خبره، طالبانو او افغان حکومت ته پکار ده چې خپل نرمېت وښيي، د زندانیانو د تبادلې پروسه پیل کړي او دغه راز د بین الافغاني خبرو د پیل لپاره ژر تر ژره اقدامات وکړي. له دې سره جوخت د افغانستان لپاره د



د ناټو د تمرینونو او ځینو نورو نړیوالو مسایلو له کبله، د روسیې او لوېدیځ تر منځ اړیکې د بل هر وخت په پرتله ترینګلي شوې دي. روسیه لوېدیځ او په ځانګړې توګه امریکا په

منځني ختیځ کې د روان بحران لامل بولي، خو امریکا بیا ویلي چې منځني ختیځ ته یې له داعش او نورو تروریستي ډلو سره د مقابلي لپاره خپل سرتېري لېږلي دي.

مسکو: د روسیې پولو ته نږدې د ناټو تازه پیلېدونکي

تمرینونه به ناوړه پایلې ولري

نږدې پاروونکي اقدامات زیات کړي چې په خبره یې، ناوړه پایلې به ولري. هغې ویلي: «امریکا او ناټو هڅه کوي چې یوځل بیا پاروونکي اقدامات پیل کړي، مسکو تر دې وړاندې هم په دې تړاو خپلې اندېښنې له مقابل لوري سره شریکې کړې، که ناټو پر دغه اقدام له سره غور ونه کړي، پایلې به یې د هېچا په ګټه نه وي.» دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې د امریکا دفاع وزیر مارک اسپر د دغو تمرینونو د پیل د اعلان پر مهال ویلي، چې

د روسیې د بهرنیو چارو وزارت ویاندې ماریا زاخارووا ویلي، امریکا او ناټو د روان میلادي کال په افرېل کې د روسیې پولې نږدې تمرینونه پیلوي چې ښايي په دې سره د دواړو اړخونو تر منځ کړکېچ لا ډېر شي. نوموړي پر امریکا هم نیوکې کړې چې د ټولو نړیوالو اصولو خلاف یې د روسیې پولې ته

نږدې پاروونکي اقدامات زیات کړي چې په خبره یې، ناوړه پایلې به ولري. هغې ویلي: «امریکا او ناټو هڅه کوي چې یوځل بیا پاروونکي اقدامات پیل کړي، مسکو تر دې وړاندې هم په دې تړاو خپلې اندېښنې له مقابل لوري سره شریکې کړې، که ناټو پر دغه اقدام له سره غور ونه کړي، پایلې به یې د هېچا په ګټه نه وي.» دا په داسې حال کې ده چې تر دې وړاندې د امریکا دفاع وزیر مارک اسپر د دغو تمرینونو د پیل د اعلان پر مهال ویلي، چې

استقامت د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

حميدالله حميدي



محصلينو لپاره تخفيف ورکوي.

په استقامت د لوړو زده کړو موسسه کې د ورځې په دريو ټايمونو کې تدریس کېږي چې د سهار له اتو د غرمې تر دوولسو، د ماسپښين له يوې بجې د مازديگر تر څلورو او دغه راز د شپې ټايم هم لري چې له څلورو پيلېږي او تر اتو بجو پورې دوام کوي. د لوړو زده کړو دغه موسسه مجهز کتابتون لري، چې په دريو برخو ويشل کېږي. لومړی برخه کې يې په هارډ ډول ده چې د څلورو زرو په شاوخوا کې کتابونه پکې موجود دي. ښاغلی صمديار وايي چې محصلين يې کولای شي په افلاين ډول د دوی له کتابتون گټه واخلي، د دوی لپاره يې په کمپيوټرونو کې په سافټ ډول بېلابېل کتابونه ځای پر ځای کړي او تر څنگ يې کولای شي په انلاين ډول هم له کتابتون څخه گټه واخلي. کتابونه مطالعه کړي او خپل معلومات زيات کړي.

استقامت د لوړو زده کړو موسسه تر اوسه په رسمي ډول په کور د ننه له کوم پوهنتون سره د علمي اړيکو هوکړه نه لري. ښاغلی صمديار وايي چې په کور د ننه له دولتي او خصوصي پوهنتونونو سره غیر رسمي علمي اړيکې لري او وخت ناوخت د دغو پوهنتونونو په غونډو او ناستو کې گډون کوي، تر څنگ يې د خصوصي پوهنتونونو د اتحادیې غړيتوب لري، خو په رسمي ډول يې تر اوسه پورې له کوم پوهنتون سره د علمي اړيکو هوکړه نه ده لاسليک کړې. دی وايي، په دې برخه کې يې هڅې پيل کړې دي. عبدالعزيز صمديار وايي، دوی مياشتې کېږي چې په سعودي عربستان، ترکیه او هند کې يې ځينو پوهنتونونو ته د علمي اړيکو د هوکړو غوښتنلیکونه سپارلي او ډېر ژر به په دې هېوادونو کې له ځينو پوهنتونونو سره هوکړې ولري چې له مخې به يې ځينې استادان او محصلين د لا نورو لوړو زده کړو، تجربې او وړتياو تر لاسه کولو لپاره دغو پوهنتونونو ته ور استوي او له تجربه به يې گټه اخلي.

د استقامت د لوړو زده کړو موسسې اداره وايي، کله چې محصل فارغېږي، له خپل مونوگراف دفاع کوي، د لوړو زده کړو وزارت په تاييدۍ سره ورته يوه تصدیق پاڼه او د نومرو ترانسکریپټ ورکوي، څو محصل وکولای شي له حقونو يې برخمن شي، خو هغه ډيپلومونه چې د لوړو زده کړو وزارت له لوري ورکول کېږي، تر اوسه پورې يې د دوی موسسې ته نوبت نه دی رسېدلی. دی وايي چې تر اوسه پورې ځينو محدودو خصوصي پوهنتونونو ته دغه ډيپلومونه ويشل شوي دي، کله چې د دوی وار را ورسېږي، خپلو فارغ شويو محصلينو ته به دغه ډيپلومونه ورکوي. صمديار وايي چې خصوصي پوهنتونونه پر خپل وخت د فارغ شويو محصلينو اسنادونه په لوړو زده کړو وزارت کې د

استقامت د لوړو زده کړو موسسې خپلې رسمي چارې په لوړو زده کړو وزارت کې تر ثبت او راجسټر وروسته په ۱۳۹۲ لمريز کال کې د دريو پوهنځيو (شرعیاتو، حقوقو او سياسي علومو او انجنیري) په درلودلو سره پيل کړې دي. د استقامت د لوړو زده کړو موسسې عمومي رييس عبدالعزيز صمديار وايي، تر اوسه پورې همدا درې پوهنځي لري. دی وايي چې د نورو پوهنځيو د ايجاد هڅه يې هم کړې ده، خو دا چې لوړو زده کړو وزارت د ولسمشر په امر د نويو پوهنځيو د تاسيس چارې ځنډولې دي، نو دوی نه دي توانېدلي چې نوي پوهنځي تاسيس کړي. ښاغلی صمديار وايي، شرعیاتو پوهنځی يې دوه ډيپارټمنټونه (اسلامي تعليمات او فقه او قانون)، حقوقو پوهنځی يې هم دوه ډيپارټمنټونه (اداره او ډيپلوماسي او قضا او څارنوالي) او انجنیري پوهنځی يې هم دوه ډيپارټمنټونه (سپول او الکترونیک) لري. په استقامت د لوړو زده کړو موسسه کې د ۱۳۰۰ په شاوخوا کې محصلين پر زده کړو بوخت دي، چې ۸۰۰ يې نارينه او پنځه سوه يې ښځينه محصلينې دي. استقامت د لوړو زده کړو موسسه کې هغه محصلين هم جذبېږي چې تر څوارلسم پورې يې زده کړې کړې وي. د دې موسسې عمومي مشر وايي، هغه محصلين چې له لومړي سميسټر تر اتم سميسټر پورې يې د دوی په موسسه کې لوړې زده کړې دي، تر اوسه پورې يې درې دورې د لېسان په کچه فارغ کړي او هغه محصلين چې له څوارلسم فارغ شوي او دوی په يو کال تنزيل نيولي، بيا يې په ټوله کې پنځه دورې محصلين د لېسانس په کچه ټولني ته د خدمت په موخه وړاندې کړي دي. ښاغلی صمديار وايي چې ډېری محصلينو يې ان د زده کړو پر مهال دندې درلودې. دی وايي، اتيا سلنه فارغ شوي محصلين يې په مرکز او د هېواد په ولايتونو کې په دولتي او غیر دولتي ادارو کې پر کار بوخت دي. عبدالعزيز صمديار وايي، په کلني ډول له ۶۰۰ تر ۷۰۰ پورې نوي محصلين چې ښځې او نارينه دواړه پکې شامل وي، جذبوي.

استقامت د لوړو زده کړو موسسه د بېلابېلو کټه گورپو لپاره بېلابېل تخفیفونه لري. ښاغلی صمديار وايي چې همدا اوس د دوی د موسسې په فعالو پوهنځيو کې د ۷۵۰ په شاوخوا کې محصلين د ځانگړي تخفیف له مخې پر زده کړو بوخت دي. دی وايي، د هغو محصلينو لپاره چې له يوې کورنۍ څخه درې يا څلور کسه وي، ځانگړی تخفیف ورکوي. دغه راز د معلولينو، د شهيدانو د ورثه و او بې وزله کسانو لپار تخفیف ورکوي. نوموړی وايي چې په ټوله کې له سل سلنې نيولې تر شل سلنې پورې د

د کتاب خبرې

د رهبري اخلاق

© ليکوال: جان مکسويل

© ژباړن: میراحمد یاد

۷ میداس لمس به څنگه جوړوو؟



د برېټانیا ټيم چې دويمې پانۍ ته ځان جوړاوه، يوې ستونزې ته يې پام شو. گوري چې د موټر په ټاير کې يې يو نټ مات شوی دی. دوی نوره هېڅ لاره نه درلوده، بايد له لوبې وتلي وای. خو ايگويو مونت ورته په تمه و او وايې وربدل چې په برېټانیا يې لوبدلې څه شوي دي. هغه له خپل موټر يو نټ خلاص کړ او د غره سر ته يې برېټانیا يې لوبدلې ته ولېږه. د ناش ټيم دا نټ وکاراوه. خپله پانۍ يې وکړه او لوبه يې وگټله. مونټي او ملگري يې درېيم مقام وگټلو.

ناش د مونټي دا بدل په هېڅ شي نه شوی خلاصولای؛ خو هغه بيا هم داسې وکړل. په ايټالیا يې رسنيو کې پر مونټي نيوکې وشوې؛ خو هغه ټولو ته وويل چې که زه رښتيا تکړه وای ما دا لوبه گټلې شوه. ټوني ناش په دې خاطر نه ده گټلې چې ما نټ ورکړ، پلکې په دې خاطر يې وگټله چې هغه ډېر ښه موټران و. که تاسو بل چا ته داسې څه نه وي کړي چې هغه يې بدل نه شي خلاصولای، نو تاسو نن ورځ بريالی ژوند نه دی کړی.

جان بنيان

که تاسو له خلکو سره مرسته کوئ، نو د نولسمې پېړۍ د خطيب ډي. ايل. مودي دا نصيحت عملي کړې چې وايي: ((څومره ښه چې کولای شئ، هومره وکړئ. له څومره خلکو سره يې چې کولای شئ، ورسره ويې کړئ. په څومره لارو طريقو يې چې کولای شئ، ورسره يې وکړئ. تر څومره وخته يې چې کولای شئ، ورسره يې وکړئ.)) او تاسو چې دا ښه له هغو خلکو سره کوئ چې هغوی يې په بدل کې بېرته ښېگڼه نه شي درسره کولای، نو په دې وخت کې په ځان کې د میداس پاچا لمس پيدا کوي. ځکه تاسو د نورو خلکو ژوند ته ارزښت ورکوئ.

۴. که بد کول طبيعي هم وي، تاسو ښه وکړئ!

که ستاسو عمر تر دېرشو کلونو زيات وي، نو د امريکا او شوروي اتحاد ترمنځ سره جگړه به مو ياده وي. تر دريو لسيزو ډېر وخت پورې د دواړو هيوادونو په اړيکو کې بې باوري او شک موجود و. بيا چې رونالډ ريگن د امريکا ولسمشر شو، نو هڅه يې وکړه چې د دواړو سترو قوتونو ترمنځ دا اړيکې بدلې کړي. لومړی کار يې دا و چې د شوروي اتحاد مشر ليونډ برژنف ته يې يو شخصي ليک وليکه او ورته وې ويل چې دوی د دايمي سولې هڅه کوي. د ريگن د دې وړاندیز پر وړاندې ساړه وړاندیز به دی هم نرم کړی و. ريگن ته دا طبيعي وه چې تسليم شوی وای او له شوروي اتحاد سره له اړيکو رغولو يې لاس اخيستی وای؛ خو هغه استقامت وکړ. بلاخره دا واوره ويلې شوه او ترمنځ غوږېدلې پردې په ټولېدو شوې. د ريگن د وينا دا خبره ليکوالې پيگي نونان داسې کړې: ((تاسو چې قوي یئ، نو کمزوري کېدای هم شئ. تاسو چې پوه شئ چې قوي یئ، پر ځان دا باور کولای شئ چې لومړی گام واخلي، لومړی غږ پورته کړئ، يا لومړی غوښتنه وکړئ.... خو که له تاسو سره دا وېره وي چې کمزوري یئ، يا درسره دا وېره وي چې نړۍ به مو کمزوري وگني، نو تاسو بيا هڅه کوئ چې ځان قوي وښیئ. د دې لپاره بيا د سولې لپاره وړاندیز نه شي ليکلی.)) ۵

بد کار چې انسانه وي، ښه کار کول بيا ډېر سخت وي. په دې وخت کې قوي کرکټر ته اړتيا وي؛ خو که چا په داسې وخت کې ښه کار وکړ، نو پايې به يې ډېرې ښې او د پام وړ وي. دا په دې مانا نه ده چې گنې په هر وخت کې به ښه پایله وي؛ خو که تاسو د ښه پر ځای بد کار کوئ، نو ښه پایله به هېڅکله نه وي.

۵. خپلې ژمنې پوره کړئ، ان که په زبان مو وي!

چارليس بريوير د ماينډ سپرينگ شرکت بنسټگر و او ژمنه يې کړې وه چې د خپل شرکت اساسات به ساتي. په (۱۹۹۳ز) کې چې دا شرکت پيل شو، هغه دا خبره د شرکت په اساسي اصولو کې هم راوړله چې: ((موږ ژمنې په پوره پام کوو او بيا د همدې ژمنو پر اساس ژوند کوو. په هر څه کې به هغه کوو چې ويلي مو دي کوو يې.)) هغه پر دې باور چې که داسې يو چاپېريال رامنځته کړي چې ژمنې پکې پوره شي او دا يوازې تمه نه وي، بلکې يو نورم وي، نو دی به تر خپلو سيالانو ډېر زيات مخکې شي. ۶

موږ ژمنې په پوره پام کوو او بيا د همدې ژمنو پر اساس ژوند کوو. په هر څه کې به هغه کوو چې ويلي مو دي کوو يې. **چارلس بريوير** بريوير له خپلو سيالانو سره توپير لري. د ډاکټر پيټ لينچ يوه تازه سروې د کاروباري اخلاقو په يوه ژورنال کې خپره شوې ده. لينچ په دې څېړنه کې له (۷۰۰) کاروباريانو او د کاروبار د پوهنځي له فارغانو دا پوښتنه کړې چې په کاروباري چاپېريال کې خپل ارزښتونه درجه بندي کړي. په دې کې د ژمنو ترڅنگ وړتيا، کاري اخلاق، مشرتوب او توپير زغمل هم وو. لينچ وموندله چې ژمنې پوره کول د ټولو ليستونو په پای کې وو. دوی په سروې کې جنسيت، مشري، تجربې او ديني شاليد ته نه وو کتلې. ۷ **دوام لري...**

روغتیا

بی ثباتی عاطفی یا ناخوښتن داری عاطفی چیست؟ دلایل و راه‌های درمان آن

ترجمه: بیژن صدیقی



بیماری را به خانواده، دوستان و همکارانتان توضیح دهید تا هنگام مواجهه با علائم رفتاری این بیماری در شما، تعجب نکنند و سردرگم نشوند. صحبت با دیگر مبتلایان می‌تواند به شما احساس درک شدن بدهد؛ همچنین فرصتی فراهم می‌کند که نکات کنار آمدن با این بیماری را با یک دیگر به اشتراک بگذارید. برای کنار آمدن با بروز این بیماری؛ حواس خودتان را پرت کنید؛ نفس عمیق و آرام بکشید؛ بدنتان را آرام کنید؛ و موقعیت خود را تغییر دهید.

برای ملاقات با داکتر آماده شوید دفترچه‌ای داشته باشید که در آن علائم خود را یادداشت کنید. فوراً احساسات خود را با جزئیات یادداشت کنید. آیا این فوراً خودخواسته بوده است؟ چه مدت طول کشیده است؟ آیا این فوراً احساسی بی‌جا بوده است؟ چه چیز جرقه این فوراً عاطفی را زد؟ آیا فوراً احساسی شما بازتابی از احساسات همان زمان بود؟ آیا فوراً احساسی در روابط اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده است؟ نکات اساسی را آماده کنید. آماده باشید که استرس‌های بزرگ این روزهایتان یا تغییرات بزرگ زندگی خود را با داکتر در میان بگذارید. همچنین فهرستی از داروها، ویتامین‌ها، داروهای گیاهی و مکمل‌های مصرفی‌تان تهیه کنید. اگر نتایج ارزیابی‌ها و آزمایش‌های پیشین را دارید، آنها را به‌همراه داشته باشید.

در مطلب داکتر چه در انتظار شمامست؟ برای پاسخ‌گویی به این پرسش‌های احتمالی داکتر آماده باشید: آیا به‌راحتی گریه می‌کنید؟ آیا به‌سادگی خنده‌تان می‌گیرد یا به چیزهایی می‌خندید که واقعاً سرگرم‌کننده نیستند؟ آیا خنده شما اغلب تبدیل به گریه می‌شود؟ آیا می‌توانید خنده یا گریه‌تان را کنترل کنید؟ آیا به‌سختی می‌توانید جلوی واکنش‌های احساسی خود را بگیرید؟ آیا واکنش‌های احساسی‌ای دارید که گاهی اغراق‌شده یا بی‌جا باشند؟ آیا فوراً احساسی شما مرتبط با احساسی است که در آن زمان داشته‌اید؟ آیا گذراندن زمان با دیگران طفره می‌رود، چون می‌ترسید دچار فوراً احساسی شوید؟ آیا علائم یا نشانه‌هایی از افسردگی یا دیگر اختلالات خلقی دارید؟

دو قطبی، اضطراب فراگیر، اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت و صرع اشتباه گرفته می‌شود. برای تشخیص صحیح، لازم است جزئیات خاصی از فوران احساسات خود را با داکتر در میان بگذارید.

درمان بی ثباتی عاطفی هدف درمان در این اختلال کاهش شدت علائم و دفعات بروز است. درمان‌های دارویی می‌تواند شامل موارد زیر باشد: **ضد افسردگی‌ها** داروهایی مانند ضد افسردگی‌های سه‌حلقه‌ای (TCAs) و داروهای بازدارنده بازجذب سروتونین (SSRIs) می‌توانند عود این بیماری را کاهش دهند و از شدت علائم بکاهند. برای درمان بی ثباتی عاطفی داروهای ضد افسردگی معمولاً در دُز کمتری نسبت به دُز این داروها در درمان افسردگی تجویز می‌شوند.

دکسترومتورفان هیدروبرماید در ترکیب با کینیدین سولفات این ترکیب با نام تجاری نودکستا (Nuedexta) شناخته می‌شود و مشخصاً برای درمان بی ثباتی عاطفی ساخته شده است. این دارو تنها داروی تأییدشده سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان این بیماری است. در پژوهشی، این دارو به مبتلایان به ام‌اس و اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) داده شد. در نتیجه، مشاهده شد حملات خنده و گریه در گروهی که دارو مصرف کرده بودند، نصف گروه کنترل بود که به آنها دارونما داده شده بود.

داکتر می‌تواند بهترین درمان را برایتان تعیین کند؛ زیرا به اثرات جانبی داروها و شرایط دیگر شما و داروهای مصرفی‌تان واقف است. همچنین کار درمانگران می‌تواند به شما کمک کنند راه‌هایی برای انجام وظایف روزمره‌تان به‌رغم ابتلا به این اختلال پیدا کنید.

کنار آمدن با این اختلال بی‌ثباتی عاطفی می‌تواند باعث شرمندگی و استرس شود. می‌توانید شرایط این

مبتلا هستید، با داکتر مشورت کنید. اگر به بیماری‌های عصب‌شناختی دچارید، احتمالاً تحت نظر داکتر متخصصی هستید که می‌تواند این اختلال را نیز تشخیص بدهد. متخصصانی که می‌توانند در مورد این مشکل به شما یاری بدهند، عبارت‌اند از: عصب‌روان‌شناس (نوروسایکولوژیست)، متخصص اعصاب و روان.

احتمالاً به‌دلیل کمبود آگاهی درباره این اختلال، بسیاری از موارد آن گزارش داده نمی‌شوند و بدون تشخیص می‌مانند.

دلایل بی ثباتی عاطفی این اختلال معمولاً در کسانی بروز می‌کند که به مشکلات عصب‌شناختی یا جراحات خاصی مانند موارد زیر دچارند: اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS)؛ ام‌اس؛ جراحات وارد شده به سر؛ آلزایمر؛ و پارکینسون.

با وجود کامل نبودن پژوهش‌ها درباره بی‌ثباتی عاطفی علت این بیماری به آسیب‌هایی ربط داده می‌شود که در مسیرهای عصبی رخ داده است: مسیریایی که در تنظیم بروز عواطف و احساسات نقش دارند.

مشکلات مبتلایان به بی‌ثباتی عاطفی علائم شدید بی‌ثباتی عاطفی می‌تواند باعث شرم‌زدگی، انزوای اجتماعی، اضطراب و افسردگی در مبتلایان شود. به‌ویژه اگر فرد پیش از این مبتلا به بیماری‌های عصب‌شناختی بوده باشد، این اختلال ممکن است در انجام کار و وظایف روزانه مشکل ایجاد کند.

تشخیص بی‌ثباتی عاطفی این اختلال را معمولاً متخصصان اعصاب یا روان‌درمان‌ها با ارزیابی عصب‌شناختی تشخیص می‌دهند.

این اختلال معمولاً با افسردگی، اختلال

بی‌ثباتی عاطفی (به انگلیسی Pseudobulbar affect) اختلالی است که ویژگی آن خنده یا گریه ناگهانی، کنترل‌نشده و بی‌جا است. این اختلال معمولاً در افرادی رخ می‌دهد که به اختلال اعصاب یا جراحات خاصی دچارند. این مشکلات ممکن است کنترل احساسات را در مغز مختل کنند. در این اختلال احساسات به‌شکل طبیعی در فرد ایجاد می‌شود؛ اما گاهی هنگام بروز آن احساسات اغراق می‌کند یا آنها را به گونه‌ای نامتناسب بروز می‌دهد. بی‌ثباتی عاطفی زندگی مبتلایان را مختل می‌کند و آنها را در معرض شرمندگی قرار می‌دهد. این اختلال اغلب تشخیص داده نمی‌شود یا با اختلالات خلقی (افسردگی، اختلال دو قطبی و...) اشتباه گرفته می‌شود. با وجود این، بی‌ثباتی عاطفی اگر به‌درستی تشخیص داده شود، با دارو کنترل‌شدنی است.

نشانه‌های بی‌ثباتی عاطفی چیست؟ نشانه اساسی این اختلال فوراً احساسات با گریه یا خنده اغراق‌شده یا نامتناسب با خلق فرد است: خنده یا گریه‌ای که بی‌اختیار و کنترل‌نشده است. خنده نیز اغلب تبدیل به گریه می‌شود. عود این بیماری در هر زمان ممکن است و خلق فرد تا بروز مجدد حملات خنده یا گریه، طبیعی به نظر می‌رسد. در بیماری بی‌ثباتی عاطفی گریه نشانه شایع‌تری است تا خنده. واکنش احساسی‌ای که در بیماران مبتلا به این اختلال دیده می‌شود، اغلب مشهود است. گریه یا خنده فرد مبتلا می‌تواند چندین دقیقه ادامه پیدا کند. مثلاً، فرد ممکن است به جوکی بی‌مزه بی‌اختیار بخندد؛ یا در موقعیت‌هایی که برای دیگران آن‌چنان خنده‌دار یا غمناک نیست، بخندد یا گریه کند. معمولاً واکنش مشاهده‌شده با واکنش‌های احساسی سابق فرد متفاوت است.

چون این اختلال اغلب با گریه همراه است، معمولاً با افسردگی اشتباه گرفته می‌شود؛ البته، علائم بی‌ثباتی عاطفی گذرا هستند و این با افسردگی (که احساس غمی ماندگار است) تفاوت دارد. علاوه بر این، افراد مبتلا به بی‌ثباتی عاطفی اغلب فاقد ویژگی‌های افسردگی مثلاً مشکلات خواب یا کاهش اشتها هستند. با این حال باید توجه داشت که افسردگی در مبتلایان به بی‌ثباتی عاطفی معمول است.

چه زمانی باید به داکتر مراجعه کنیم؟ اگر گمان می‌کنید به بی‌ثباتی عاطفی

د اسعارو بیی

\$	۷۶,۱۰
€	۸۴,۷۰
Rp.	۴۸۸
₹	۱۰۵۰
¥	۱۱
£	۹۸,۲۰

پروازونه

کابل - هرات	07:00
کابل - دوبي	15:30
کابل - پهلي	07:00

Kam Air	
کابل - هرات	09:00
کابل - کندهار	09:00
کابل - پهلي	10:00

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

بېرني شمېرې

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

مسیر

مسوول مدير: اسدالله وحيدی

مرستيال: شفيق اميرزی

اېډېټوران: جواد تيموري او امان الله حنيفي

خبريالان: حميدالله حميدي، حکمت آرین

او حشمت الله نوري

گرافیک او ډيزاين: ارمان

چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

ولسمشر غني: تر راتلونکو دوو ورځو به له طالبانو سره د مرکچي پلاوي نوملړ بشپړ شي

توگه هیڅ هیله نه لري چې طالب دې ورسره بنديان وي، بلکې په خبره یې د بنديان خوشې کول باید د یوې شفافي پروسې او واضح میکانیزم پر بنسټ تر سره شي او بشپړ اوربند ته دې لار هواره کړي.

په ورته وخت کې د ولسي جرگې رییس، له طالبانو وغوښتل چې اورکم په دایمي اوربند بدل کړي.

میر رحمان رحمانی ټینګار وکړ چې له طالبانو سره د حکومت د سولې هوکړه باید د ملي شورا له لوري تایید شي. هغه زیاته کړې: «ملي شورا چې له ټول ولس استازیتوب کوي، په دغه لویه ملي پروسه کې باید د پام وړ رول ولري. ملي شورا د سولې له هر ډول خبرو تر لاسه شوې فیصله د دغې شورا له لوري له تایید وروسته د باور وړ بولي.»



امنیتی او دفاعي تړنونه پر ځای دي. په ورته وخت کې په قطر کې د طالبانو د سیاسي دفتر ویاند سهیل شاهین ویلي، چې که د شوې هوکړې له متن سره سم عمل وشي او بنديان خوشې شي، د حوت په ۲۰مه چې د مارچ ۱۰مه کېږي، بین الافغاني مذاکراتو ته چمتو دي.

نوموړي په یو تازه ټویټ کې ویلي، د طالبانو مذاکراتي ټیم چمتو، اجنډا تیاره او د شوې هوکړې پر بنسټ مخته ځي. خو ولسمشر غني ویلي، د یو ولسمشر په

ولسمشر غني ویلي، له طالبانو سره د مذاکره کوونکي پلاوي د غړو نوملړ به تر راتلونکو دوو ورځو پورې بشپړ شي. هغه ویلي، افغان دولت چمتو دی چې د منل شویو اصولو پر بنسټ له طالبانو سره د سولې خبرې وکړي.

غني تېره ورځ د ملي شورا د ۱۷مې تقنیني دورې د دویم کال کاري ناستې په پرانیست غونډه کې ویلي، چې د مذاکرې پلاوي به د کب تر شلمې چمتو شي.

هغه ویلي: «د مذاکره کوونکي پلاوي په ټاکلو کې به مؤثریت، مشارکت، صلاحیت او روښانه معیارونه په پام کې ونیول شي. د مذاکره کوونکي پلاوي غړي باید د اساسي قانون، جمهوریت او د افغانستان د خلکو د اساسي حقونو مدافعین وي. زموږ د مذاکره کوونکي پلاوي غړي به د روان کال د کب په شلمه بشپړ شي.»

نوموړي دغه راز له ملي شورا هم غوښتي چې دوه سناتوران چې یوه یې مېرمن او همداشان پنځه وکیلان چې دوه یې پکې مېرمنې وي، د پلاوي د غړیتوب لپاره اړک ته معرفي کړي.

غني د امریکا او طالبانو تر منځ د هوکړې چې له مخې یې بین الافغاني مذاکرات پیلېږي، هرکلی وکړ او مهم اقدام یې وبله.

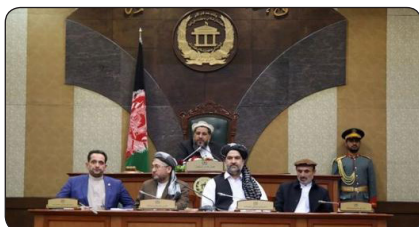
هغه ویلي چې له امریکا او ناټو سره د افغانستان ستراتیژیک او همداشان



یکشنبه د ۱۳۹۸ د کب ۱۸ مه | د ۲۰۲۰ د مارچ اتمه | ۵۲۶ مه گڼه

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

به اکثریت ارا چهار عضو هیئت اداری مشرانو جرگه انتخاب شدند



محمد علم ایزدیار به حیث نایب اول، عبدالله قرقق به حیث منشی، محمد اکبر ستانکزی نایب دوم و فیصل سمیع به حیث نایب منشی مشرانو جرگه، انتخاب شدند. محمد اشرف غنی رئیس جمهور کشور، دیروز دومین اجلاس یک ساله دوره هفدهم تقنینی شورای ملی کشور را افتتاح کرد.

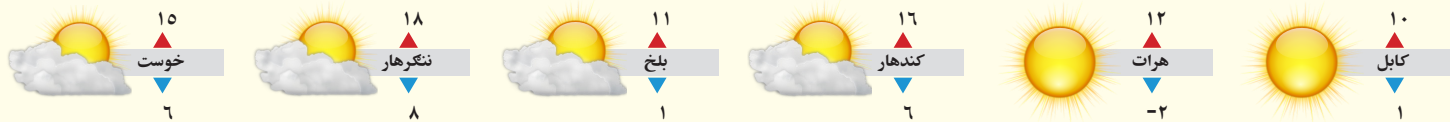
در ماده هشتاد و نهم قانون اساسی آمده است: «هر یک از دو مجلس شورای ملی در آغاز دوره کار، یک نفر از اعضای خود را به حیث رئیس برای یک دوره تقنینی و دو نفر را به حیث نایب اول و نایب دوم، و دو نفر را به حیث منشی و نایب منشی برای مدت یک سال انتخاب می کند؛ این اشخاص هیئت اداری ولسی جرگه و مشرانو جرگه را تشکیل می دهند.»

به همین اساس، دیروز در مشرانو جرگه انتخابات برگزار شد. نصاب نشست دیروز ۶۶ تن بود و هر نامزد برای برنده شدن به ۳۴ رای نیاز داشت.

محمد علم ایزدیار نماینده مردم پنجشیر و احمد جاوید روف نماینده مردم هرات برای نیابت اول و عبدالله قرقق نماینده مردم کندز و عبداللطیف ژوندی نماینده مردم خوست به کرسی منشی نامزد شده بودند.

اما چون احمد جاوید و ژوندی از نامزدی انصراف دادند، اعضای جرگه با بلند کردن کارت سبز، ایزدیار را به حیث نایب اول و قرقق را به حیث منشی مشرانو جرگه انتخاب نمودند.

همچنان محمد اکبر ستانکزی و محمد آصف صدیق برای نیابت دوم و طیب عطا، فیصل سمیع و فوزیه سادات برای پست نایب منشی نامزد شدند و برای آنان صندوق های رای گذاشته شد که در نتیجه، محمد اکبر ستانکزی به حیث نایب دوم و فیصل سمیع، به حیث نایب منشی مشرانو جرگه انتخاب شدند.



شرعی وختونه: سهار ۰۴:۵۱ | لمر ختل ۰۶:۱۴ | ماسپښين ۱۲:۰۵ | مازيگر ۰۳:۲۴ | ماينام ۰۵:۵۵ | ماخوستن ۰۷:۱۹

نړۍ



مسکو: روسی پولو ته نړدې د ناتو تازه پیلېدونکي تمرینونه به ناوړه پایلې ولري

ملگري ملتونه: بنکېلې خواوې دې ژر تر ژره په یمن کې روانه جگړه ودروي

په مارب ښار کې چې پلازمېنې صنعا ته نږدې پروت دی او په سلگونو زره کډوال هم پکې ځای پر ځای شوي، یوځل بیا نښتو زور اخیستی او دواړې خواوې یې د کنترول تر لاسه کولو لپاره هڅه کوي. وروسته له هغې چې تېره اونۍ په دې سیمه کې جگړه توده شوه، د ملگرو ملتونو استازي اړ شول چې د وضعیت د کابو کولو لپاره نږدې سیمې ته سفر وکړي.

نوموړې دغه راز ویلي چې بنکېلې خواوې دې په مارب ښار کې چې په سلگونو زره کډوال پکې ځای پر ځای شوي دي، له شرط پرته روان تشدد پای ته ورسوي. گریفیتس خبرداری ورکړی که یاد کرکېچ ته ژر تر ژره سیاسي حل ونه لټول شي، ښايي هلته روان وضعیت د ټولو له کنترول وروځي. دا په داسې حال کې ده چې د یمن

د راپورونو له مخې، ملگرو ملتونو یوځل بیا په یمن کې د روانې جگړې پر ژر تر ژره پای ته رسېدو ټینګار کړی دی. د فارس خبري اژانس د راپور پر بنسټ، د یمن لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړي استازي مارتین کریفیتس یاد هېواد ته په سفر کې پر بنکېلو خواوو غږ کړی چې جگړه دې ودروي او پر سوله ییز حل دې تمرکز وکړي.

ترمپ: امریکا د کورونا ویروس د مخنیوي لپاره ۸.۳ میلیارده ډالر ځانگړي کړي



د متحده ایالتونو ولسمشر ډونالد ټرمپ په بېرني ډول د کورونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره ۸.۳ میلیارده ډالر بودجه ځانگړي کړې ده.

ټرمپ ویلي، حکومت یې غواړي چې دا پیسې د کورونا ویروس د تېسټ یا ازموینې له دې امله د تنفسي ناروغیو د درملنې او د ویروس د خپرېدو د مخنیوي لپاره پر نورو اقداماتو ولگوي. دا په داسې حال کې ده چې د تازه راپورونو پر بنسټ، په امریکا کې پر کورونا ویروس د اخته کسانو شمېر ۲۳۳ ته لوړ شوی دی. په ورته وخت کې سپینه ماڼۍ د دغه ویروس د مخنیوي لپاره په اقداماتو کې تر سختو نیوکو لاندې ده.

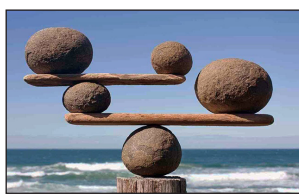
سپینې ماڼۍ منلې چې سره له دې چې تقاضا ورځ پر ورځ د زیاتېدو په حال کې ده، په امریکا کې د کورونا ویروس د ازموینې ځانگړې بستې کافي نه دي.

بلخوا د روغتیا نړیوال سازمان مشر تدروس ادهانوم هم ویلي چې دغه ویروس په چټکۍ سره نورې نړۍ ته د خپرېدو په حال کې دی او د جدي اندېښنې وړ دی.

هغه په جنیوا کې خبریالانو ته ویلي: «موږ اوس په نړۍ کې تقریباً یو لک مثبتو پېښو ته رسېدلي یو، د دې له زیاتېدو سره موږ لا زیات ټینګار کوو چې هېوادونه د ویروس مخنیوي ته لومړیتوب ورکړي.»

ژوند

ښکلا په ساده گۍ کې ده



څه قوي او لږ قيمتي ناشته وه، که نه هغه به خپل استوگنځي ته نږدې یو کوچني هوټل ته تلو او هلته به یې د ۱۱ ډالرو په ارزښت ناشته خوړله. په یوه مرکه کې د هوټل یو څښتن د هغه د دې ځاګسارۍ او تواضع په اړه تېرې وپوښتل، ځواب یې ساده و: «له دې کاره مې ډېر خوند اخلم.» له کارکوونکو سره به یې په خندانه څېره خبرې کولې او پر خپل مقام به یې نه نازېد. خپل خواړه به یې خپله راوړل او پر میز به یې کېښودل. په شونډو به یې موسکا خوړه وه. ژوند ډېر لنډ دی. داسې ژوند وکړی چې د خلکو لپاره الگو اوسئ او تل مو ښه یاد کړي.

کنت تامسون د کانادا لوی شتمن کس و چې څه موده مخکې یې له دې نړۍ سترگې پټې کړې. د کانادا یوې ملي ورځپاڼې گلوب اند میل د هغه په اړه «د یو میلیاردر سهارنۍ ناشته» یوه مقاله خپره کړه. د تامسون سهارنۍ ناشته خوړل په دې ډول توضیح شوې وه: د هغه خوراک یوازې د اونۍ په پای کې یو

ډېره غوسه مو د زړه پر ناروغۍ اخته کوي



د ډاکټرانو له لوري په یوه طبي څېړنه کې ثابت شوي، چې غوسه (قهر) د زړه حملې او عصبي ناروغیو لامل کېږي. په امریکا کې څېړونکي دې پایلې ته رسېدلي چې که څوک پر غوسه کنترول له لاسه ورکړي، نو د زړه پر حمله او فلج باندې د اخته کېدو له خطر سره مخ کېدای شي. د هاروارډ پوهنتون د عامه روغتیا څانگې یوې ډلې موندلې چې له غوسې وروسته په دوو ساعتونو کې د زړه حملې خطر پنځه برابره زیاتېږي. دغې څېړونکې ډلې دا هم موندلې څومره چې یو څوک ډېر په غوسه کېږي، هغومره ورسره د دغه ناروغۍ خطر هم زیاتېږي. څېړونکي وايي، د زړه حملې زیاتېدل په بېلابېلو کسانو کې توپیر لري، ډېره ارثي هم بولي.

عزیزی بانک
Azizi Bank

ماسټر ډیټ کارت

د عزیزی بانک ماسټر ډیټ کارت له پراخو خدماتو سره، ستاسو د مالي اړتیاوو او شرایطو سره سم ډیزاین شوی چې ستاسو له بانکي حساب سره تړاو لري او په هرځای کې خپلو پیسو ته لاسرسی لری شئ.

- په ټوله نړۍ کې له 25 میلیون ډېرو سوداګریزو مرکزونو/پلورنځیونو کې د منل کېدو وړتیا لري.
- د دې لپاره چې ژر پیسې ترلاسه کړئ په افغانستان او بهر کې د صرافۍ له ټولو اتومات ماشینونو ګټه اخیستلی شئ.