مسیر

ورځپاڼه

نوی لید، نوی مزل

www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۳۹۹ د مرغومي ۱۴مه | د ۲۰۲۱ د جنوري دریمه | ۶۵۶مه ګڼه

د مذاکراتو دویم پړاو؛

منصور: طالبان په یوه کور نه راضي کېږي، موقت حکومت د حل لار ده

۳

د جمهوریت کمزوری او وېشلی پلاوی بیا سختو خبرو ته ورځي

۲ مخ

ایا ۲۰۲۰ز کال د تاریخ تر ټولو بد کال و؟

۲ مخ

د اسیا د خوندیتوب مفکوره د دې سیمې خوندیتوب او پرمختګ تضمینوي

۳ مخ

مصالحې عالي شورا: د سولې دویم پړاو مذاکرات به ښې لاسته راوړنې ولري

په داسې حال چې د افغانستان د اسلامي جمهوریت او طالبانو د مذاکراتي پلاوو د رخصتۍ پای ته رسېږي، د سولې دویم پړاو خبرو د پیل په اړه هیلې ډېرې شوې دي.
د ملي مصالحې عالي شورا په قطر کې د سولې خبرو د دویم پړاو په پیلېدو سره د ښو لاسته راوړنو خبره کوي. د دولت د سولې مرکچې پلاوي له طالب استازو سره په دوحې کې د خبرو تر لومړني پړاو وروسته شاوخوا درې اونۍ په کابل کې د ولسمشر اشرف غني په ګډون د بېلابېلو اړخونو سره سلا مشورې وکړې.
د ملي مصالحې د عالي شورا ویاند فریدون خوځون وایي چې دغه پلاوي ته لازمې سپارښتنې شوې دي.
هغه زیاتوي: «لارښود یې ترلاسه کړ، د رهبري کمېټې له لوري، دوی چې کومې پوښتنې درلودې هغه هواري شوې. د مذاکراتو اساسي خطوط ورته روښانه شول. د پلاوي صلاحیتونه او دا ټول مسایل واضح شول. دا پلاوی به ښه ملاتړ ولري او پر کومو مسایلو چې توافق کېږي، ښې لاسته راوړنې به ولري.»
ټاکل شوې چې د دولت د سولې مرکچې پلاوی د جنوري پر پنځمه(سبا) په دوحه کې له طالب استازو سره د خبرو دویم پړاو پیل کړي.
د یادونې ده چې د سولې د لومړي پړاو مذاکراتو له پای ته رسېدو سره سم دواړو لورو یو او بل ته د اجنډا په خپل پېشنهادي موضوعات هم وړاندې کړي دي. په دغو مذاکراتو کې د جمهوریت پلاوی پر اوربند او طالبان د نظام په ډول ټینګار لري.

عامې روغتیا وزارت: د کرونا نوې بڼې د تشخیص د تجهیزاتو نشتوالي اندېښمن کړي یو

۲ مخ

پوهنتون

۴ مخ

سادات د لوړو زده کړو خصوصي موسسه

سادات د لوړو زده کړو خصوصي موسسې خپلې رسمي چارې په ۱۳۸۷ لمریز کال کې د افغانستان د لوړو زده کړو وزارت په منظوری په مزار شریف ښار کې پیل کړې دي.

ساپي: په ننګرهار کې د ۸.۲ میلیونه افغانیو په لګښت ۱۵ شنې خونې ګټې اخیستنې ته وسپارل شوې

د کرنې او مالداری وزارت له خوا د ننګرهار د روداتو په ولسوالۍ کې د لوړ ارزښت لرونکو کرنیزو محصولاتو د دودولو او د کوکنارو د کرکېلې او تولید د مخنیوي په پار، ۱۵ شنې خونې جوړې او ګټې اخیستنې ته سپارل شوې دي.
د ننګرهار والي ضیاءالحق امرخېل په دې اړه جوړې شوې ناستې ته وویل، د کرنې وزارت د کرنې د ودې او کلیوالي پراختیا پروژې له لارې په دغه ولایت کې د ۴۵۰ شنوخونو د جوړولو چارې پیل شوې، چې له دې ډلې تر دې دمه ۱۵۰ شنې خونې جوړې شوې او د پاتو هغو رغنیزې چارې ۳۰ سلنه بشپړ شوې دي.
دغه راز د یاد ولایت د کرنې رییس انعام الله ساپي وایي، چې د روداتو په ولسوالۍ کې د ۸.۲ میلیونه افغانیو په لګښت ۱۵ شنې خونې، چې هر یوه یې ۳۰۱ مترمربع پراخوالی لري، جوړې او ګټې اخیستنې ته سپارل شوې دي.

خبرنګاران: حکومت در تأمین امنیت خبرنګاران ناکام است

در پی افزایش رویدادهای قتل هدفمند خبرنگاران، دیروز وزارت اطلاعات و فرهنگ و شماری از خبرنگاران در یک نشست در کابل گردهم آمدند و در این‌باره ابراز نگرانی کردند. به گفتهٔ آنان، حکومت به ویژه نهادهای امنیتی در کار تأمین امنیت خبرنگاران ناکام استند.
طاهر زهیر، سرپرست وزارت اطلاعات و فرهنگ گفت که نامه‌یی را به دفتر نماینده‌گی سازمان ملل در افغانستان و اتحادیه اروپا خواهد فرستاد و از آنان خواهد خواست که بر گروه‌هایی که خبرنگاران را هدف قرار می‌دهند فشار وارد کنند تا دست از این کار بر دارند: «حد اقل در چند کیلومتری و چند قدمی مراکز مهم سیاسی و امنیتی کسی به قتل نرسد.» شماری از خبرنگاران در واکنش به اعلامیهٔ ارگ در پیوند به ترور بسم‌الله عادل، خبرنگار در غور می‌گویند که حکومت تنها در حد شعار برای آزادی بیان و تأمین امنیت خبرنگاران کار کرده‌است.
بصیر فطری، یکی از این خبرنگاران بیان داشت: «هیچ‌گاهی این‌ها در عمل به این کار مبادرت نورزیدند و صرف در سطح گفتار بوده.» در دوماه گذشته یما سیاوش در کابل، ملاله میوند در ننگرهار، الیاس داعی در هلمند، رحمت‌الله نک‌زاد در غزنی، بسم‌الله عادل ایماق در غور و شمار دیگری از فعالان رسانه‌یی و جامعهٔ مدنی ترور شده‌اند.
سفارت امریکا در کابل، ادامهٔ ترور خبرنگاران را نکوهش کرده و خبر جان باختن بسم‌الله عادل را تکان دهنده گفته‌است. طارق آرین، سخن‌گوی وزارت امور داخله گفت: «ما سر رفع تهدیدها بر خبرنگاران جامعهٔ مدنی و حقوق‌بشر جداً کار می کنیم.»

Aksos

اکسوس کتابپلورنځی

Aksos Book Store

Add a Book to Your Life

دهبوریو پارک جنوبي دروازې ته مخامخ

0798-98-9696, 0202504652

aksosbookstore@gmail.com

www.aksosbookstore.af

Aksos Book Store

Aksos Book Store

سرلیکنه

د جمهوریت کمزوری او وېشلی پلاوی بیا سختو خبرو ته ورځي

ټاکل شوې چې د افغانستان د اسلامي جمهوریت مذاکراتي ټیم سبا دوحې ته ولاړ شي او هلته له طالبانو سره د سولې خبرې بیا پیل کړي. دواړو لورو له اوږدو بحثونو او سختو فشارونو وروسته د خبرو پر اصولو او کړنلارې هوکړه کړې او د خبرو د اجنډا په اړه یې لومړني بحثونه هم کړي دي. اوس به دواړه اړخونه هڅه کوي چې د خبرو پر اجنډا توافق وکړي او بیا به اصلي بحثونو ته داخلېږي.

دا ځل به بیا بحثونه سخت، ستونزمن او لانجمن وي؛ ځکه چې له یوه اړخه د سولې په تړاو د دواړو لورو په ارادو او نیتونو کې ستونزې شته او له بله اړخه د دواړو لورو د غوښتنو ترمنځ هم واټن زیات دی. حکومت غواړي چې طالبان اوربند ومني، خو طالبان د نظام پر څرنګوالي، د اوسني حکومت پر برخلیک او د خپلو نورو بندیانو پر خوشې کولو ټینګار کوي. د دې ترڅنګ، دا خبرې په داسې وخت کې بیا پیلېږي چې په امریکا کې د واک لېږد ته تیاری روان دی او لا هم معلومه نه ده چې بایډن د افغانستان په تړاو د ټرمپ تګلاره همغسې مخ ته بیایي او که به څه بدلونونه پکې راولي، ځکه چې تر اوسه بایډن په دې اړه څه نه دي ویلي.

د سولې بین الافغاني خبرې په ښکاره د دوو افغاني لورو ترمنځ دي، چې یوه اړخ ته یې د اشرف غني تر واکمنۍ لاندې حکومت او بل لوري ته یې هم طالبان دي، خو په واقعي مانا دا بین الافغاني خبرې نه دي؛ ځکه چې دوی د امریکایانو، قطریانو او نورو بهرنیانو تر ژور فشار لاندې خبرې مخ ته بیایي. د دواړو اړخونو ترمنځ فضا داسې ده چې که په خپل منځ کې سره پرېښودل شي او بهرنی فشار نه وي، نو کلونه کلونه به هم پر وړو مسایلو توافق ته ونه رسېږي. دغه روحیه خنډ جوړوي او هر ځل دا خنډ د بهرنیانو په ځانګړې ډول امریکایانو په فشار سره له مخې لرې کېږي. پر اصولو او کړنلاره توافق نه کېده او بحثونه ډېر اوږده شول، خو چې کله د امریکایانو فشار راغی، نو بیا توافق وشو. داسې ښکاري چې له دې وروسته به هم همدا حال وي.

په دې خبرو کې یوه بله لویه ستونزه دا هم ده چې د جمهوریت ټیم متحد او پیاوړی نه دی. که څه هم بیا بیا ویل شوي چې دا پیاوړی او متحد ټیم دی، خو د دوی په منځ کې اختلافات دي او ځینې غړي خو یې د سولې او د ستونزو د حل د لارو چارو په اړه ابتدایي معلومات هم نه لري. د دوی په منځ کې اختلافات تل وي، خو دوی هڅه کوي چې پټ یې کړي. له دې سره سره بیا هم د دوی ترمنځ اختلاف رامنځ ته کېږي چې همداسې یو اختلاف پر اصولو او کړنلاره له لومړني توافق وروسته راڅرګند شو او دا دی اوس یو ځل بیا د ټیم او حکومت د دریځ خلاف د ټیم یوه غړي حفیظ منصور ویلي چې د اوسني نظام او ارزښتونو د ساتنې لپاره له موقت حکومت پرته بله لاره نشته. موقت حکومت هغه څه دی چې اشرف غني بیا بیا رد کړی دی.

همدې ته په کتو سره د جمهوریت یو کمزوری، وېشلی او غیر منسجم پلاوی یو ځل بیا د سولې خبرو ته ورځي چې په طبیعي ډول به هم د جمهوریت پر دریځ او هم د سولې پر خبرو اغېز ولري.

ایا ۲۰۲۰ز کال د تاریخ تر ټولو بد کال و؟

بي‌بي‌سي- پښتو

ډېرو ته ۲۰۲۰ بدمرغه، غمجن او له کړاوه ډک کال و. ځینو ان دا د ټول تاریخ تر ټولو بد کال بللی دی، خو که تاریخ ته یو ځغلنده نظر وکړو، پر دې به پوه شو چې کېدای شول ۲۰۲۰ ز کال تر دې لا ډېر بدتر شي، نو له همدې کبله ښایي د هغو نعمتونو او مهربانیو شکر ادا کړو، چې پر موږ لورول شوي دي.

راځئ په ۲۰۲۰ز کال کې په نړۍ کې ځینو رامنځته شویو ناوړه پېښو ته بیاکتنه وکړو او بیا یې له نورو تاریخي پېښو سره پرتله کړو.

۲۰۲۰ز کال کووېډ-۱۹ ډېر خلک مړه کړل

د وروستیو شمېرو له مخې، په ټوله نړۍ کې له ۸۴ میلیونو ډېر کسان پر کرونا وېروس اخته پېژندل شوي او له ۱۸۳زرو ډېر ترې مړه شوي دي، خو د کووېډ-۱۹ د مړینو شمېر د نړۍ له تېرو نورو وباګانو ډېر واټن او توپیر لري.

تور طاعون چې تور مرګ هم بلل کېده، له ۱۳۴٦ تر ۱۳۵۰ کال پورې یوازې په اروپا کې ۲۵ میلیونه او په ټوله نړۍ کې شاوخوا ۲۰۰ میلیونه کسان ووژل.

اسپانوي او پرتګالي پلټونکو له ۱۵۲۰ کال وروسته د تنباکو دغه ناروغي امریکا ته له ځان سره ولېږدوله، چې د دې لویې وچې له ٦۰ تر ۹۰ سلنه کلیوال اوسېدونکي یې له منځه یووړل.

اسپانوي انفلونزا په ۱۹۱۸ز کال له لومړۍ نړیوالې جګړې کورونو ته له ستنېدونکو سرتېرو خپره شوه او څه ناڅه ۵۰ میلیونه کسان ترې مړه شول، چې هغه مهال د نړۍ له ۳ تر ۵ سلنې وګړي کېدل. له ۸۰ یمې لسیزې راهیسې چې د اېچ ای وي/اېډز وبا پیل شوې، د نړۍ په کچه یې ۳۲ میلیونه کسان مړه کړي دي.

۲۰۲۰ز کال کې ګڼ خلک بې کاره شول

د کرونا ویروس وبا اقتصادي زیانونه ډېر پراخ وو او د نړۍ په لر او بر کې یې د خلکو ژوند اغېزمن کړ، خو له دې سره سره، د بېکارۍ کچه تر اوسه له ۱۹۲۹ تر ۱۹۳۳ز کال پورې د ستر مالي ځوړ اندازې ته نه ده رسېدلې. په دغو کلونو کې ۱۹۳۳ز کال تر ټولو ډېر ستونزمن و.

په جرمني کې له هرو دریو یو کس بېکاره شو او د اډولف هېټلر په نوم یو پوپولېست سیاستوال واک ته ورسېد.

په۲۰۲۰ کال له ملګرو لېرې پاتې شوو

هو دا سمه ده، چې د کال ډېره برخه پر کور او له ملګرو او خپلوانو لېرې پاتې شوو، خو په ۵۳٦ کال کې د نړۍ ډېرو خلکو ان اسمان هم نه شو لیدلی.

په هارورډ پوهنتون کې د منځنیو پېړیو د تاریخپوه او لرغونپوه مایکل مک کورمېک په وینا، اروپا، منځنی ختیځ او د اسیا ځینې برخې ۱۸ میاشتې په مرموزه ګردله کې ډوبې وې او شپه او ورځ تیاره وه.

د هغه په وینا، دا موده که پر ځمکه د ژوند لپاره تر ټولو بده نه وه، لږ تر لږه له بدترو یوه حتماً وه، خو په ۲۰۲۰ز کال کې خو مو لږ تر لږه شین اسمان لیدلی شو.

دا دوره په تېرو ۲۳۰۰ کلونو کې د ځمکې لپاره له ټولو د سړو لسیزو پیلامه وه، چې کرنیز محصولات یې له منځه یووړل او خلک یې له لوږې او قحطۍ سره مخامخ کړل.

دا پېښه ښایي په ایسلنډ یا شمالي امریکا کې د اورشیندي د فعالېدو له کبله وي، چې ایرو یې نیمه شمالي کره په بشپړه توګه پوښلې وه. ویل کېږي بادونو د دغه اورشیندي ګردله او لوګي ټولې اروپا او تر هغې وروسته اسیا کې خپاره کړل، چې همدا د تودوخې یو ناروین زېروونکی لامل هم و.

په ۲۰۲۰ز کال کې مو بهرني سفرونه وځنډېدل

په دې کې شک نشته چې ۲۰۲۰ز کال په ټوله نړۍ کې د سیل صنعت لپاره ښه کال نه و، خو که له دې ډېر ناخوښه یاست چې پر کورونو ایسار پاتې شوي یاست، د نیکونو په اړه فکر وکړئ.

انسانان له ۱۹۵ زره کلونو راهیسې د سفر له محدودیتونو سره مخامخ دي. پر نړۍ لسګونه زره کاله وچه او سړه هوا حاکمه وه چې د اېزوتوپ ٦ سمندري پړاو یې بولي.

د هیومن اوریجنز موسسې د پروفیسور کرتیس مارین په ګډون ځینې پوهان پر دې باور دي چې د دې دورې وچکالۍ د انسانانو نسل تقریباً له نړۍ ورک کړ.

هغه وایي، بشر د سویلي افریقا کڅونو ته په پناه وړلو سره وژغورېد او پر دې ځای یې د جنت بڼ مستعار نوم کېښود چې وړ یې هم و. انسان همدلته زده کړل چې له سمندره خوراک برابر کړي.

د ۲۰۲۰ز کال یوې چاودنې د بېروت بندر ویجاړ کړ

د اګست د څلورمې دا چاودنه په ناسم ډول د ۲۷۵۰ ټنه امونیم نایتریت د زېرمه کېدو له کبله وشوه. دې چاودنې ۱۹۰ کسان ووژل او تر ٦ زرو ډېر نور پکې ټپي شول. شنونکو دا د نړۍ په تاریخ کې تر ټولو ستره غیر اټومي چاودنه وبلله، چې د زر ټنه ټي این ټي توکو له چاودنې سره برابرېږي، خو د ۱۹۸۴ز کال په ډسمبر کې د هند په بوپال ښار کې د کېمیاوي توکو د یوه کارځای د سوري کېدو له کبله زرګونه کسان مړه شول، چې دا د معاصر تاریخ له ناوړه صنعتي ناورینونو ګڼل کېږي.

د هند حکومت وایي، شاوخوا ۳۵۰۰ کسان په څو لومړیو ورځو او ۱۵۰۰ نور په څو کلونو کې د سړو د زیانمنېدو له کبله مړه شول.

د دغه ښار پر فضا حاکمې مرګونې لړې (غبار) لسګونه کاله دوام وکړ او اوس هم داسې کسان شته چې له زیانونو سره یې لاس ګریوان دي.

په ۲۰۲۰ز کال کې په استرالیا کې ځنګلي اورلګېدنو ۳ میلیارده ژوي مړه یا بې سرپناه کړل

د اور سترو لمبو چې تېر اوړی یې په استرالیا کې ۳۳ کسان هم تر ستوني تېر کړل، په دغه هېواد کې د ژویو د ژوند او ژواک د ځانګړې چاپېریال ستره برخه ویجاړه کړه. څاروي، الوتونکي، خځندې او چونګښې د دغه اور لمبو کې لولپه شوې او یا یې د اوسېدو د ځای د له منځه تلو له کبله پخپله هم له منځه ولاړل.

اوس هم فکر کوئ کال مو بد وو؟

د ۱۹۲۳ز کال په سپټمبر کې زلزلې د اور توپانونه او آن د لمبو بړېوکې رامنځته کړې چې په توکیو او یوکوهاما کې یې ۱۴۰ زره کسان ووژل. هو انسانان، نه کولا یا نور ژوي.

د هیلو دریځې

۲۰۲۰ رښتیا هم له ډېرو اړخونو د ستونزو او ربړو کال و. د کرونا ویروس وبا ټولنیز واټن او انلاین پلورنو ته اړ کړو. محدودیتونو، ضد عفوني کولو او د ځنګلو په جنګولو سره ستړي مه شي نور ستړي کړو، خو راځئ د دې پر ځای چې خپګان وکړو او پر ټولنیزو پاڼو کښته پورته وګرځو، پر مثبتو شیانو متمرکز شو.

۲۰۲۰ز کال داسې کال و چې په سیاسي ډګر کې د ښځو حضور پکې پراخ او پیاوړی شو. په دې کال نړۍ کې د هغو هېوادونو شمېر چې مشري یې ښځې کوي، ۲۰ ته ورسېد.

د ملګرو ملتونو په وینا، دغه کال په پارلمانونو کې د ښځو استازولي تر ۲ برابرو اوښتې ۲۵ سلنه څوکیو ته رسېدلې ده.

داسې کال و چې کماله هرېس هم پکې د لومړنۍ ښځینه، تورپوستې او د سویل ختیځې اسیا له ار او اصل سره د امریکا د مرستیالې ولسمشرۍ په توګه ټاکل کېدو سره تاریخ سازه شوه.

د نړۍ په ګوټ ګوټ کې خلکو د نابرابرۍ او بې عدالتۍ پر خلاف لاریونونه او اعتراضونه وکړل او په دې توګه یې په راتلونکي کې د مثبتو بدلونونو زېری راوړ.

۲۰۲۰ز کال د چاپېریال لپاره یو ښه کال و. ډېرو هېوادونو ومنله چې د کاربن ډای اکسایډ د تولید کچه راټیټه کړي.

ملګري ملتونه وایي، په دغه کال کې د هغو هېوادونو او کپمنیو شمېر دوه برابره شو، چې د شینکوریزه ګازونو د صفر کولو ژمنه یې کړې ده. په دغو کمپنیو کې د فېسبوک، فورډ، مرسیډیز په څېر مشهور نومونه هم راځي.

نور هم غواړئ؟ دغه کال ناسا اعلان وکړ د اوبو اندازه چې د سپوږمۍ پر سطحه پېدا شوي، تر هغې ډېره ده چې پخوا یې اټکل شوی و. دا موندنه کولی شي زموږ له راتلونکو څېړنیزو ماموریتونو سره مرسته وکړي.

بېرته ځمکې ته راګرځو، باید هیله من واوسو چې د ۲۰۲۰ز کال وبا موږ انسانانو ته ډېر څه را زده کړي هم دي. له دې کارونو یو چې په ډاډمنه توګه یې یادولی شو، پاکي او د لاسونو مینځل دي.

عامې روغتیا وزارت: د کرونا نوې بڼې د تشخیص د تجهیزاتو نشتوالي اندېښمن کړي یو

عامې روغتیا وزارت وایي، هېواد ته د کرونا ویروس د نوي ډول راتلو په اړه اندېښمن دي او له خلکو غواړي چې روغتیایي سپارښتنې په پام کې ونیسي.

یاد وزارت د کرونا ویروس د خپرېدو د مخنیوي په خاطر د جدي تدابیرو د خبر ورکولو ترڅنګ وایي، چې د دغه ویروس د دویم ډول تشخیص لپاره تجهیزات نه لري.

د عامې روغتیا وزارت مرستیال ویاند معصومه جعفري وایي، د کرونا ویروس دویم ډول ګاونډیو هېوادونو ته را رسېدلی دی. هغې زیاته کړه: «اوس نړۍ کې د کرونا ویروس دویم ډول خپور شوی، چې تر هند او پاکستانه رسېدلی، نو د همدې لپاره له خلکو مو غوښتنه دا ده چې چې سفرونه کم کړي، څو هېواد ته د دې ویروس د نوي ډول له انتقال څخه مخنیوی وشي.»

د یاد وزارت چارواکي وایي، اندېښمن دي چې په وروستۍ یوې اونۍ کې د کرونا ویروس د دویمې څپې له امله مړینه زیاته شوې، نو دغه وزارت وایي چې باید خلک روغتیایي سپارښتنو ته جدي پاملرنه وکړي.

دا په داسې حال کې ده چې د افغانستان دولت له کرونا ویروس سره د مبارزې برخه کې په بهرنیو مرستو ولاړ دی.

د هېواد دننه ځینې نیوکې مطرح شوې چې دا مرستې په ښه توګه نه کارول کېږي. د افغان دولت رسمي راپورونو هم دا مسئله تر یو ځایه منلې ده. ولسمشر غني تر دې دمه دوه وزیران او روغتیایي چارواکي له دندو ګوښه کړي دي.

په ورته وخت کې یو شمېر ډاکټران هم د کرونا ویروس د چټکې پراختیا او د دې ناروغۍ د لا خپرېدو د مخنیوي د مدیریت په څرنګوالي نیوکې کوي.

ډاکټر پرویز اقبال د روغتیایي سپارښتنو په عملي کولو ټینګار کوي. اقبال زیاته کړه: «له بده مرغه هغه کیټونه چې د دې ډول لپاره جوړ شوي، د تشخیص امکانات نه لري، د کرونا دویمه څپه ډېره خطرناکه ده، هغه خلک چې زاړه دي، د زړه، شکر او تنفسي ناروغۍ لري، کوښښ دې وکړي چې تل ماسک وکاروي، لاسونه په صابون پرېمېنځي او خپل پاکوالی په پام کې ونیسي.»

د ازي پي (AZIPAY) پرمختللې بڼه

عزیزي بانک خپلې د ازي پي بټوې ته پراختیا ورکړې چې تاسو ته پراخ خدمتونه او ګټې لکه: بایومټریک ننوتل-د ګوتې او مخ پېژندنې له لارې، څو ژبې (پښتو، دري او انګلیسي) کارول، د ډالرو کارونه، د صورت حساب او کوچنۍ ستېټمنټ لیدل، د صرافۍ خپلکاره ماشین څخه د ازي پي پرمټ د کارت پرته پیسې وېستل، د مبایل شمېرې ته پیسو استول او د د صرافۍ خپلکاره څخه یې ماشین ترلاسه کول، د مبایل شمېرې ته کریډیټ زیاتول، د بل ادا ینه او نورې برخې وړاندې کوي

مهرباني وکړئ نوې بڼه یې له اپسټور او پلې سټور څخه ډونلوډ (ښکته) کړئ، د لازیاتو معلوماتو لپاره 1515 شمېرې سره اړیکه ټینګه کړئ.

عزیزی بانک
Azizi Bank

1515 www.azizibank.af

د اسیا د خوندیتوب مفکوره د دې سیمې خوندیتوب او پرمختګ تضمینوي

لیکنه: شي مونګ
ژباړه: زرینه - د چین مېډیا ګروپ د پښتو څانګې خبریاله

اسیا چې نفوس یې د ټولې نړۍ نږدې ٦٧ سلنه او اقتصادي حجم یې د ټولې نړۍ یوه پر درېیمه برخه جوړوي، د نړۍ لپاره یې اهمیت ډېر څرګند دی. د اسیا سوله‌ییز او باثباته پرمختګ پر ټولې نړۍ اغېز لري. د دې ترڅنګ، اسیا غني او رنګا رنګ کلتورونه او تمدنونه لري، د دې وچې هېوادونه یو له بل سره د اقتصادي او ټولنیزې ودې توپیرونه لري او په مختلفو پړاوونو کې قرار لري، خو دوی ته په ډېرو برخو کې ګډ ګواښونه متوجې دي؛ لکه، د جیوپولیټیکي اړیکو په برخه کې، په امنیتي برخه کې او دغه راز په غیر امنیتي برخه.

«درې قدرتونه» (زورغواړي او ترهګر، ملتپاله بېلتون غوښتونکي او مذهبي تُندلاري) د اسیا د بېلابېلو هېوادونو پر وړاندې ګډ ګواښونه بلل کېږي. بېلابېل اسیایي هېوادونه له ډېر پخوا د یادو دریو قدرتونو له امله زیانمن دي.

دغو قدرتونو ډېرې ترهګریزې پېښې طرحه او جوړې کړې او نه یوازې دا چې د اسیا لویې وچې د اوسېدونکو سر او مال ته یې زیانونه رسولي، بلکې پرمختګ او ښه ژوند ته د رسېدو په لاره کې یې د دوی هڅې له خنډونو سره مخ کړې دي. امنیت د پرمختګ بنسټ دی، له امنیت پرته پرمختګ ناممکن دی .

ځینې هېوادونه اسیا په نړۍ کې د خپلې زور ازمویني میدان او د بادارۍ غوښتنې وسیله ګڼي او د یادو سر زورو هېوادونو کړنې د سیمې د هېوادونو ګټې زیانمنې کړې دي. اسیا په نړیوال سیاست کې مهم ځای لري، له سیمې ور ها خوا ځینې هېوادونه اسیا په نړۍ کې د خپل زور ښودلو میدان او پر نورو د بادارۍ ور تپلو د وسیلې په توګه کاروي.

دوی د اسیایي هېوادونو ترمنځ یووالی نه، بلکې بې اتفاقي غواړي، ان په اسیایي هېوادونو کې یې د خپلو ګټو په موخه نفاق رامنځته کړی. د اسیا د بېلابېلو هېوادونو ګډ امنیت او ګډ پرمختګ هر وخت د یادو هېوادونو له لوري د اچول شوو تفرقو له خطرونو سره مخ دی او باید اسیایي وګړي ډېر متوجه، هوښیار او بېدار اوسي.

شک نشته چې په ګډ امنیت کې د هرچا ګټې تحقق مومي او ټول به سوکاله وي. اسیایي هېوادونه د مساحت، نفوس او اقتصادي او ټولنیز پرمختګ له لحاظه یو له بل سره توپیر لري، خو ټول یې امنیت او پرمختګ ته ګډه اړتیا او مسوولیت لري. چین همېشه هغه نظر عملي کوي چې هېوادونه که لوی وي که واړه، په نړیوالو اړیکو کې ټول مساوي حقونه لري، خو ځینې هېوادونه د نورو مهمو ګټو او غوښتنو ته له پام پرته، یوازې خپل امنیت ته پام کوي او د خپلو ګټو لپاره ان د نورو په کورنیو چارو کې مداخله کوي.

د ۲۰۱۴ز کال په مې کې د چین د دولت رییس شي جین پېنګ د اسیا د متقابلې همکارۍ او باور د جوړولو اقداماتو په څلورمه سرمشریزه غونډه کې یوه وینا وکړه، چې عنوان یې و، (د امنیتي همکارۍ د نویو پرمختګونو لپاره د اسیا د خوندیتوب په اړه نوې مفکوره). نوموړي د دې وینا پر مهال اعلان وکړ چې په اسیا کې د مشترک، هراړخیز، همکاریز او دوام لرونکي امنیت ساتل اړین دي. دغې مفکورې د اسیا د امنیت ساتلو یوه داسې لار په ګوته کړې چې بېلابېل لوري په ګډه خپل امنیت تامینولای شي، په ګډ امنیت کې د ټولو ګټې خوندي دي.

امنیت د بېلابېلو اسیایي هېوادونو ګډه اړتیا ده او سربېره پردې، د امنیت ساتلو په برخه کې مشترک مسوولیت لري. دا نا ممکنه ده چې یو لوری دې امن وي او نور دې نا امن وي، هېڅوک باید اجازه ونه لري چې د سیمې امنیت په خپل انحصار کې واخلي. اسیایي هېوادونه اوسمهال له ډېرو پېچلیو امنیتي ګواښونو سره مخ دي او دغه ګواښونه هم په امنیتي برخه کې موجود دي او هم په غیرامنیتي برخه؛ لکه په اقتصادي، انټرنېټي، روغتیایي او داسې نورو برخو کې. د سیمې هېوادونه دې تقابل نه، بلکې خپلمنځي همکارۍ پیاوړې کړي او په ټول توان دې د دریو قدرتونو مخنیوی وکړي؛ ځکه که د اسیا د یو هېواد امنیتي وضعیت هم خراب وي، نو د نورو اسیایي هېوادونو امنیت به هم تر ډېرو منفي اغېزو لاندې راشي. پردې برسېره، اسیایي هېوادونه دې د امنیت ساتلو په عین وخت کې پرمختګ ته هم پاملرنه وکړي، څو دوامدار امنیت رامنځته شي. شي جین پېنګ په خپله یاده وینا کې هم دې ته په اشارې سره وویل چې د زیاترو اسیایي هېوادونو لپاره پرمختګ د ډېر امنیت مانا لري او پرمختګ د سیمې د امنیتي ستونزو د حل کیلي هم ده.

چین همېشه له ګاونډیانو سره ښه چلند کوي او ښه ملګرتیا ساتي او د خپل پرمختګ ګټې له اسیایي هېوادونو، په تېره بیا ګاونډیو هېوادونو سره شریکوي. له پخوا راهیسې یې د افغانستان له سولې او پرمختګ څخه ټینګ ملاتړ کړی او په بېلابېلو برخو کې یې له افغانستان سره تر وسې پورې مرستې کړې او کوي یې؛ ځکه د چین په نظر دواړه هېوادونه په امنیت او نورو برخو کې د ګډ برخلیک په یوه ټولنه کې قرار لري. چین او افغانستان دې لاس یو کړي، خپلمنځي همکارۍ دې لا پیاوړې کړي، متقابل باور دې لاټینګ کړي او په ګډه دې د اسیا د خوندیتوب مفکوره عملي کړي، څو ګډ امنیت او ګډ پرمختګ رامنځته شي.

د مذاکراتو دویم پړاو؛

منصور: طالبان په یوه کور نه راضي کېږي، موقت حکومت د حل لار ده

د بین الافغاني مذاکراتو د دویم پړاو د پیل په درشل کې د حکومت مذاکراتي پلاوی وایي چې ښایي دا پړاو له ګڼو خنډونو او ستونزو ډک وي. د مذاکراتي پلاوي غړو په تازه څرګندونو کې ویلي چې دوی د مذاکراتو په دې پړاو کې پر اوربند ټینګار کوي، خو داسې ښکاري چې طالبان به تر هر څه وړاندې د راتلونکي حکومت پر جوړښت خبرې وکړي.

د افغان مذاکراتي پلاوي یو شمېر غړي په دې باور دي چې موقت حکومت د جګړې د پای او توافق ته رامنځ ته کولو یوازینۍ لار ده او طالبان به په لږ شي قناعت و نه کړي. افغان حکومت له طالبانو سره پوره درې میاشتې مذاکرات وکړل، خو نه یوازې دا چې دغو مذاکراتو جګړې کمې کړې نه دي، بلکې برعکس جګړې شدیدې شوې او هره ورځ افغان انسان په کور د ننه د روانې جګړې له امله ځپل کېږي. په راتلونکو څو ورځو کې به د طالبانو او افغان حکومت ترمنځ دویم پړاو مذاکرات هم پیل شي او داسې تمه کېږي چې دا پړاو مذاکرات به اغېزناکې پایلې ولري او یا لږ تر لږه دلته به د جګړې اور یو څه کم کړي، خو دلته په کابل کې بیا د افغان حکومت مذاکراتي پلاوی پر دې باور دی چې ښایي طالبان د مذاکراتو د دویم پړاو پر مهال د امتیاز اخیستلو په موخه تاوتریخوالی ډېر کړي او جګړې شدیدې کړي.

د مذاکراتي پلاوي غړي حفیظ منصور پرون په کابل کې یوې غونډې ته د خبرو پر مهال وویل چې طالبان لا ډېر امتیازات غواړي، له همدې امله دوی هڅه کوي د دویم پړاو مذاکراتو پر مهال جګړې شدیدې کړي. منصور همدا راز وایي چې طالبان به په دارلامان کې د یوه کور پر ورکړه قناعت و نه کړي، نو یوازینۍ د حل لاره د موقت حکومت جوړول دي. حفیظ منصور وایي، د افغانانو بریا په دې کې ده چې اوسنۍ لاس ته راوړنې او نظام وساتي، نو د نظام د ساتلو لپاره اړ دي چې موقت حکومت ته غاړه کېږدي. د منصور په خبره: ((د اوسني نظام او نورو انساني ارزښتونو د ساتنې لپاره افغانان مجبور دي مؤقت حکومت ته غاړه کېږدي. له مقابل لوري څخه دا تمه چې هغوی به هم د حکمتیار په څېر د پخلاینې په بدل کې د کابل په دارلامان کې په یو کور راضي شي، غیر ممکنه ده)).

حفیظ منصور دغه راز وایي چې د مذاکراتو په دې پړاو کې د افغان حکومت د مذاکراتي پلاوي تر ټولو مهمه او لویه غوښتنه اوربند دی، خو طالبان به یې په بدل کې د نظام بدلون غواړي. د ده په خبره، طالبان د اسلامي نظام خبره کوي، خو له دې نظام واضح تعریف نه وړاندې کوي. هغه د خپلو خبرو پر مهال وویل: ((طالبان د اسلامي نظام خبره کوي، خو په دې اړه مناظرې او خبرو ته نه دي تیار. یوازې د اسلامي وروستاړي په یادولو سره خو اسلامي نظام نه جوړېږي. بل دا چې طالبان یوه اسلامي ډله نه ده، دوی د یوه حکومت په مقابل کې جګړه کوي، د ډېرو کړنو لپاره یې دیني دلیل نه شي راوړلی)).

حفیظ منصور دغه راز په کور د ننه هم د سیاسي جهتونو ترمنځ د واحد دریځ پر موجودیت خبرې کړې دي. نوموړي ویلي، د دې وخت دی چې په کور د ننه ټول اړخونه له ملي ګټو د دفاع لپاره د هېواد د راتلونکې او سولې په اړه واحد دریځ ولري او د ارګ او سپېدار تر منځ دې هم همغږي او اړیکې پیاوړې کړل شي.

د افغان حکومت مذاکراتي پلاوی داسې مهال دغه څرګندونې کوي، چې ټاکل شوې په راتلونکو ورځو کې په دوحه کې یو ځل بیا د بین الافغاني خبرو دویم پړاو پیل شي. سره له دې چې د نړیوالې ټولنې او افغان سولې د ګڼو ملاتړو هېوادونو غوښتنه په هېواد کې د اوربند تامین دی، خو طالبانو تر دې دمه د اوربند منلو ته غاړه نه ده ایښې.

د سپینې ماڼۍ او کانګرېس تازه ټکر؛

له استازو جرګې وروسته، د امریکا سنا هم د ټرمپ د دفاعي بودیجې د ویټو پرېکړه رد کړه

د امریکا د سنا مجلس غړیو د ولسمشر ټرمپ هغه پرېکړه د رایو په غوڅ اکثریت رد کړه، چې دفاعي بودیجه یې ویټو کړې وه.

په سنا په مجلس کې د ولسمشر ټرمپ د ګوند پلویان، جمهوري غوښتونکي اکثریت دي، خو په دې رایه ګیرۍ کې د سنا مجلس غړیو د ملي دفاع لپاره د ۷۴۰.۵ میلیونه ډالرو د اجازې ورکولو قانون تصویب کړ. دا قانون د امریکا پوځ ته د ۲۰۲۱ ز کال مالي کال لپاره بودیجه برابروي.

د سنا د مجلس په رایه ګیرۍ کې ۸۱ غړیو د دې قانون په طرفدارۍ او ۱۳ بیا مخالفې رایې ورکړې دي. د استازو په مجلس کې چې ډیموکراتان پکې اکثریت دي، د تېرې دوشنبې د ورځې په رایه ګیرۍ کې د ټرمپ د ویټو پرېکړه هم د رایو په غوڅ اکثریت رد شوې وه. هلته ۳۲۲ د لایحې په طرفدارۍ او ۸۷ د رد رایې ورکړل شوې وې. د کانګرېس دواړو خونو دغه لایحه تېر کال د ډسمبر په میاشت کې منظوره کړې وه او د توشیح لپاره یې ولسمشر ټرمپ ته استولې وه، خو ټرمپ په لایحې اعتراضونه درلودل او د ډسمبر د میاشتې په ۲۳مه یې دا لایحه ویټو کړه.

ټرمپ دا لایحه چین او روسیې ته تحفه بللې وه او ټینګار یې کاوه چې دا لایحه په افغانستان او جنوبي کوریا کې د امریکایي عسکرو د شمېر په کمولو کې د هغه د هڅو مخنیوی کوي.

ټرمپ همدرانګه ټینګار کاوه چې په لایحې کې دې د (سیکشن ۲۳۰) په نامه د فدرالي قانون لغوه کول هم شامل شي. په دغه قانون کې د انټرنېټ غټو شبکو لکه فېسبوک، ټویټر او ګوګل ته مالي خوندیتوب ورکول کېږي.

ټرمپ په وار وار په دې کمپنیو تور لګولی و چې د محافظ کارو افکارو خلاف نظر لري. له دې رای ګیرۍوروسته ټرمپ په ټویټر کې ولیکل: «زموږ د سنا مجلس جمهوري غوښتونکو د سیکشن ۲۳۰ د لېرې کېدو لپاره فرصت د لاسه ورکړ. دا قانون د ټکنالوژۍ غټو شرکتونو ته بې حده ځواک ورکوي.» خو بل پلو بیا د سنا په مجلس کې د جمهوري غوښتونکو د ګوند مشر مچ مکانل له دې رای ګیرۍ وروسته وویل چې د دفاعي بودیجې د قانون د تصویبېدو وخت رارسېدلی دی. مکانل ویلي: «دا زموږ لپاره فرصت دی چې خپلو زړورو عسکرو او د هغو کورنیو ته وښیو چې موږ یې تر شا ولاړ یو.» بلخوا بیا د استازو د مجلس مشرې نانسي پلوسي د سنا د مجلس له خوا د ټرمپ د ویټو د پرېکړې ردول ستایلي او دا کار یې په ښکاره توګه د ټرمپ رټل بللي دي.

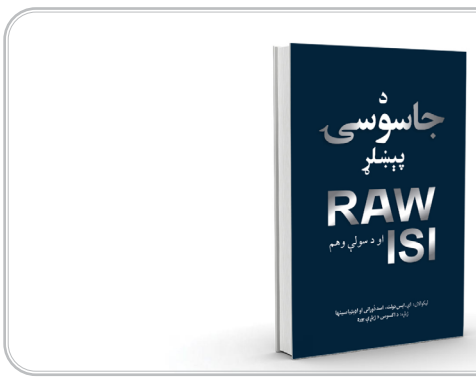
پلوسي په یوې اعلامیې کې ویلي: «د دې پر ځای چې جمهور رییس امریکایان خوندي کړي، هغه د خپل جمهوري ریاست په وروستیو شېبو کې ګډوډي پیدا کوي او زمونږ امنیت کمزوری کوي.»

د کتـــاب خبـرې

د جاسوسۍ پېښلړ
RAW, ISI
او د سولې وهم

◎ لیکوالان: اې. اېس دولت، اسددورانی او ادېتیا سېنها
◎ ژباړه: د اکسوس د ژباړې بورډ

درېیمه برخه
کشمیر



۱۲

رټل شوی ډاکتر فاروق عبدالله

دولت: د کشمیر په تړاو چې غږېږو، زه ډاډه یم چې جنرال صېب او زه به له فاروق سره همکارۍ ته جوړ شو، موږ درې واړه به پر دې موضوع یو بل ته لاسونه سره ورکړو. د کشمیر په تړاو ډېر څه کېدای شي. که د ځینو دلایلو له مخې یوازې فاروق د منلو وړ نه وي، نو بیا پر دوو کسانو خو راټولېدای شو؛ فاروق او یو بېلتونپالی لکه پروفیسر غني. دوه موږ او دوه کشمیریان، موږ به په زړه پورې کار وکړو. د دې لپاره یوازې عقلانیت په کار دی .

دا خبره زما په سر کې راګرځي، فاروق له ډېرې مودې راهیسې پاکستان ته نه دی تللی، پکار ده چې خپل د حقیقت موندنې ماموریت لپاره پاکستان ته ولاړ شي.

دورانی: عجب تصادف. د ۱۹۹۰ کال په پاڅون لا څو ورځې نه وې اوښتې، موږ له ګېلګېټیانو او نورو سره غونډه درلوده.یو چا وړاندیز وکړ چې باید فاروق عبدالله را وبلل شي. د استېبلېشمېنټ خلک له دې نظریې سره وران وو، زه نه پوهېږم چې دا کار به څنګه کېده؟ ما په ټول ژوند کې یکي یو ځل له ده سره کتلي دي. هغه هم په لندن کې په «تېهلېکه کنفرانس» کې. د ده له ما سره خبرې کول زړه نه غوښتل، اخوا دېخوا یې کول. خو بلاخره ما چې ورسره خبرې وکړې، دی خوابدی نه و. زما په اند خو هغه د برهان تر مرګ په را وروسته وخت کې مثبتې خبرې وکړې. زما سلام ورته وایاست.

دولت: ټول وایي چې فاروق زما ملګری دی او ګواکې زه یې پر ملګرتیا تېروتی یم. زما دلیل دا دی چې فاروق یو داسې کشمیری دی چې د کشمیر پر پېژندلو سربېره، نوی ډیلی هم سم پېژني. دی د ډیلي او سرېنګر ترمنځ پل دی. دی اوس یوې داسې مرحلې ته رسېدلی دی چې باید پاکستان هم وپېژني، ډیلي خو یې لا له پخوا پېژندلی؛ نو ډېره مرسته کولای شي. د ده شتون به د کشمیر د مسئلې په هوارې کې زښته ډېره مرسته وکړي.

د ده نظریې ډېرې مشهورې دي، نوموړی بیا بیا دا خبره تکراروي چې له پاکستان پرته حل لارې ته رسېدای نه شي. پخوا یې کله داسې نه ویل. د نوي معرفت څرکونه لګېږي.

دورانی: که د دې کتاب تر چاپ وروسته دا کار وشي، نو زموږ خوشالي به په حقه وي. اصلي خبره دا ده چې دا یوه حل لاره ده. پخوا پر دې حل فکر شوی نه دی. دا پیسو او مالي ملاتړ ته اړتیا نه لري. تر دې چې موږ دواړه لاړ شو او خپلو د ملي امنیت شورا ګانو ته دا مشوره ورکړو، ښه به دا وي چې دا نظریه په یوه کتاب کې ولیکل شي. دولت: زه به یوه مفته مشوره درکړم، ډیلی به د کشمیر پر مسئلې د خبرو لپاره فاروق و نه ګوماري.یوازېنی لاره دا ده چې فاروق خان پاکستان ته لاړ شي او هلته چارواکي قانع کړي چې دی د کشمیر پر مسئله د مذاکراتو لپاره وړ کس دی. بیا به نو د پاکستان لومړی وزیر، یا لوی درستیز، یا د ISI رئیس او یا هم د ملي امنیت اداره او یا بل څوک دغسې وړاندیز وکړي. دا کار په دې ډول شونی دی.

دورانی: سمه خبره ده.« طریقہ یہی ہوتا ہے» مطلب حل لاره وي همداسې. که یو کار کول غواړې، نو باید داسې ښکاره شي چې دا د بل چا خبره ده.

دولت: ما ته ۲۰۰۲ کال را یاد شو، فاروق د شورا انتخابات بایللي وو.یو ناڅاپه یې پرېکړه وکړه چې پاکستان ته لاړ شي. د «ملي کانګرېس» غړی د کابینې وزیر «پرافول پټېل» به له ده سره یو ځای تلو. ده په ډیلي کې خپل استوګنځي ته رسنۍ ور وغوښتې او دا پرېکړه یې ورته اعلان کړه.ټول یې ګوته په غاښ کړل، ما وپوښت چې له لومړي وزیر سره یې په دې تړاو خبرې کړې دي، که نه؟ ده را ته وویل چې له موږ دواړو به اوس یو تن د لومړي وزیر لیدو ته ورځي.«اتل بیهاري واجپای» ورته بس همدومره ویلي وو: «څه خوری، اشتها مو څه ده؟» ځکه نو دغسې یو وړاندیز باید د پاکستان له خوا وشي، نه د ډیلي له خوا.

د ۲۰۱۷ کال په اپرېل کې ده په سرینګر کې د ټاکنیزو سیالیو ډګر ته را ودانګل او ټاکنې یې وګټلې، داسې اوازې وې چې د هند حکومت نه غواړي چې دی پارلمان ته لاره پیدا کړي. دا یو طنزیه ډول دی. د پاکستان دولت هم نه غواړي چې فاروق دې د پارلمان غړی شي. دا د بېلتونپالو پیغام دی. دوی د پاکستان په اوړو سپوږمۍ ګوري. دا د دوی د سیاسي فکر استازولي کوي: «ولې فاروق؟ دی بې باوره انسان دی. ده کومه توره کړې ده؟ د ده ټول خاندان (چې هغوی هم سیاسیون وو) کومه توره کړې ده؟ دوی د هند تله درنه تلي. شیخ صېب هم تر دوی کم نه دی.»

عجیبه او غریبه لا دا ده، فاروق ته لوی د عبرت درس د ده د پلار شیخ عبدالله او مېرمن ګاندي ترمنځ سوله وه. دوی په ۱۹۷۵ کې سره پخلا شوي وو. د ده نیکه ۲۳ کاله په زندان کې تېر کړل او بلاخره دا ورته اړینه ښکاره شوه چې باید له ډیلي سره سوله وکړي او بیا باید ټول عمر د ډیلي په ښې خوا کې و اوسېږي. په پیل کې ده یو نیم کال له ډیلي سره ښکر جنګول، خو په ۱۹۸۴ کال کې چې لرې کړل شو، ژور ټکان یې وخوړ.

نور سیاستوال به ښایي فاروق یو ټوکي بولي. دوی چې یې هر څه بولي، خو هغه له پامه نه شي غورځول کېدای، د هغه پر موجودیت سترګې نه پټېږي.ګورئ به چې په راتلونکو ۲۰۱۹ کال انتخاباتو کې به په اپوزېسیون ګوند کې ده ته مقام ورکړل شوی وي.

زه پر دې باور هم یم چې فاروق د بهرنیو چارو ډېر ښه وزیر کېدای شي.

دوام لري...

سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسه

حمیدالله حمیدي

سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې خپلې رسمي چارې په ۱۳۸۷ لمریز کال کې د افغانستان د لوړو زده‌کړو وزارت په منظورۍ په مزار شریف ښار کې پیل کړې دي. د دې موسسې مالي او اداري مسوول محمد رستم دانش وایي، چې له ۱۳۸۷ لمریز کال راهیسې په یاده برخه کې فعالیت کوي او تر اوسه پورې یې د افغانستان له ټولو ولایتونو، په ځانګړې توګه شمالي ولایتونو یو زیات شمېر ځوانانو ته چې نارینه او ښځینه دواړه پکې شامل دي، د لوړو زده‌کړو زمینه برابره کړې ده. دی وایي، هڅه یې دا ده چې په اړونده برخه کې په لوړ معیار خلکو ته د زده‌کړو زمینه برابره کړي. دانش وایي، چې موسسه یې درې پوهنځي (شرعیات، انجنیري او کمپیوټرساینس) لري چې درې واړه فعال او محصلین پکې پر زده‌کړو بوخت دي. دی وایي، هر پوهنځی یې بیا په خپل چوکاټ کې اړوند ډیپارتمنتونه لري.

په سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسه کې د تدریس چارې پر کار پوه او مسلکي استادانو له خوا مخ ته وړل کېږي چې په خپل مسلک کې له پوره تجربې او مهارت څخه برخمن دي. د لوړو زده‌کړو د دې موسسې هڅه دا ده چې د مسلکي استادانو پر مټ ټولنې ته هم مسلکي او پر کار پوه کسان وړاندې کړي.

محمد رستم دانش وایي، چې په دریو واړو پوهنځیو کې یې د ۱۲۰۰ په شاوخوا کې محصلین پر لوړو زده‌کړو بوخت دي، چې له ډلې یې ۴۰۰ ښځینه او پاتې نور یې نارینه دي. دانش وایي، چې په دې موسسه کې د هېواد له بېلابېلو ولایتونو څخه محصلین پر لوړو زده‌کړو بوخت دي، چې ډېرې یې د هېواد د شمالي ولایتونو اوسېدونکي دي.

سادات د لوړو زده‌کړو موسسې تر اوسه پورې پوهنتون ته ارتقا نه ده کړې او نه یې هم هغه معیارونه پوره کړي چې د افغانستان د لوړو زده‌کړو وزارت په خصوصي پوهنتونونو کې د ماسټرۍ پروګرام پیلولو لپاره ټاکلي، نو محمد رستم دانش وایي، چې په کوم پوهنځي کې د ماسټرۍ پروګرام نه لري. دی وایي، په شرعیاتو او کمپیوټرساینس پوهنځیو کې یې د ماسټرۍ پروګرام پیلول په پنځه کلن ستراټېژیک پلان کې شامل دي. دی وایي، کله یې چې ټول اړین شرایط پوره کړل، نو په اړوندو پوهنځیو کې به د ماسټرۍ پرورګرام هم پیل کړي.

د سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې له فعالو پوهنځیو څخه تر اوسه پورې ۲۴ دورې محصلین چې شمېر یې ۲۰۰۰ ته رسېږي، د لېسانس په کچه فارغ شوي او ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې شوي دي. د لوړو زده‌کړو د دې موسسې مالي او اداري مسوول محمد رستم دانش وایي، چې د فارغو شویو محصلینو په ډله کې یې ښځینه او نارینه محصلین دواړه شامل وو. دی وایي، چې فارغ شوي محصلین یې خپله په بلخ ولایت او د هېواد په نورو ولایتونو کې په دولتي او خصوصي ادارو کې په کار بوخت دي او یا یې هم خپله نورو خلکو ته د کار زمینه برابره کړې ده. دی وایي، هڅه یې دا ده چې پر کار پوه او مسلکي کسان ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې کړي.

په خصوصي پوهنتونونو کې په کلني ډول د نویو محصلینو جذب تر ډېره په هېواد کې پر امنیتي او اقتصادي حالت پورې تړلې خبره ده. د سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې مالي او اداري مسوول وایي، چې خصوصي پوهنتونونه په کال کې دوه ځله د کانکور ازموینه اخلي، نو دوی هم په کال کې له پنځو سوو نیولې تر ۱۰۰۰ تنو پورې نوي محصلین جذبوي. دی وایي، چې د دغو محصلینو د جذب لپاره ټول هغه امکانات لري، چې اړتیا ورته لیدل کېږي.

د خصوصي پوهنتونونو او د لوړو زده‌کړو موسسې یوه ښېګڼه دا ده چې محصلین یې کولای شي، د زده‌کړو ترڅنګ کار هم وکړي؛ ځکه خصوصي پوهنتونونه تر ډېره د محصلینو په خوښه درسي وختونه برابروي، څو محصل هم زده‌کړې وکړي او هم یې تر څنګ په خصوصي او دولتي ادارو کې کار وکړي. سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې د خپلو محصلینو لپاره د د ورځې په دوو وختونو کې د زده‌کړو زمینه برابره کړې او محصلین زده‌کړو ته ورته راځي.

سادات د لوړو زده‌کړو موسسه په ټوله کې د خپلو محصلینو لپاره تخفیف ورکوي، خو د ۱۳۹۹ لمریز کال لپاره یې ۱۰۰ نوي وړیا بورسونه د هغو محصلینو لپاره په پام کې نیولي، چې له نوي سلنې څخه یې زیاتې نمرې اخیستې وي. د دې ترڅنګ نیمه وړیا یا هغه بورسونه هم لري، چې محصل کولای شي په پنځوس سلنه تخفیف باندې په سادات د لوړو زده‌کړو موسسه کې زده کړې وکړي. دانش وایي، چې دغه تخفیف تر ډېره جنګ ځپلو، د شهیدانو او معلولینو وراثانو او د هغو کسانو لپاره په پام کې نیول شوی چې اقتصادي ستونزې ولري او نه شي کولای خپلو لوړو زده‌کړو ته ادامه ورکړي.

د لوړو زده‌کړو دې موسسې د خپلو محصلینو او استادانو لپاره د موسسې په چوکاټ کې یو مجهز کتابتون هم جوړ کړی دی. محمد رستم دانش وایي، چې په کتابتون کې یې د ۴۰۰۰ په شاوخوا کې د پوهنځیو اړوند او نور بېلابېل کتابونه موجود دي. دی وایي، محصلین او استادان یې کولای شي له یاد کتابتون څخه وخت ناوخته ګټه واخلي او مطالعه یې کړي.

سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسه هڅه کوي چې محصلینو ته د نظري زده‌کړو ترڅنګ د عملي زده‌کړو زمینه هم برابره کړي. محمد رستم دانش وایي، چې د شرعیاتو پوهنځي د محصلینو لپاره یې زمینه برابره کړې چې په مزارشریف کې په ترسره کېدونکو محاکمو کې برخه واخلي او تجربه یې لوړه کړي. دغه راز هغه محصلین چې د نمرو فیصدي یې لوړه ده، کولای شي چې په خپله په یاده موسسه کې تر شپږو میاشتو پورې د استاد همکار پاتې شي. تر څنګ یې وخت ناوخته د محصلینو لپاره سیمینارونه او روزنیز ورکشاپونه هم دایروي.

محمد رستم دانش وایي، چې سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسه پنځه کلن ستراټېژیک پلان لري چې د موسسې د پرمختګ لپاره یې ډېر څه پکې شامل کړي دي. له موسسې څخه پوهنتون ته ارتقا کول، د طب، ښوونې او روزنې، حقوق او سیاسي علومو او اقتصاد پوهنځیو جوړول، د ماسټرۍ پروګرام پیلول او دې ته ورته نور د سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې راتلونکي پلانونه دي.

د لوړو زده‌کړو دغه موسسه په کور دننه له ټولو دولتي او خصوصي پوهنتونونو سره ښې اړیکې لري، خو محمد رستم دانش په دې اړه څه ونه ویل چې ایا له دې پوهنتونونو سره یې د علمي اړیکو کومه هوکړه لاسلیک کړې او که نه، خو وایي، چې په ترکیه، هند، پاکستان او روسیه کې یې له یوشمېر پوهنتونونو سره د اړیکو ترڅنګ د علمي اړیکو هوکړې لاسلیک کړې، چې له مخې به یې فارغ شوي محصلین د لا نورو لوړو زده‌کړو لپاره دغو هېوادونو ته ور استوي.

سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې خپلې رسمي چارې په ۱۳۸۷ لمریز کال کې د افغانستان د لوړو زده‌کړو وزارت په منظورۍ په مزار شریف ښار کې پیل کړې دي. د دې موسسې مالي او اداري مسوول محمد رستم دانش وایي، چې له ۱۳۸۷ لمریز کال راهیسې په یاده برخه کې فعالیت کوي او تر اوسه پورې یې د افغانستان له ټولو ولایتونو، په ځانګړې توګه شمالي ولایتونو یو زیات شمېر ځوانانو ته چې نارینه او ښځینه دواړه پکې شامل دي، د لوړو زده‌کړو زمینه برابره کړې ده. دی وایي، هڅه یې دا ده چې په اړونده برخه کې په لوړ معیار خلکو ته د زده‌کړو زمینه برابره کړي. دانش وایي، چې موسسه یې درې پوهنځي (شرعیات، انجنیري او کمپیوټرساینس) لري چې درې واړه فعال او محصلین پکې پر زده‌کړو بوخت دي. دی وایي، هر پوهنځی یې بیا په خپل چوکاټ کې اړوند ډیپارتمنتونه لري.

په سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسه کې د تدریس چارې پر کار پوه او مسلکي استادانو له خوا مخ ته وړل کېږي چې په خپل مسلک کې له پوره تجربې او مهارت څخه برخمن دي. د لوړو زده‌کړو د دې موسسې هڅه دا ده چې د مسلکي استادانو پر مټ ټولنې ته هم مسلکي او پر کار پوه کسان وړاندې کړي.

محمد رستم دانش وایي، چې په دریو واړو پوهنځیو کې یې د ۱۲۰۰ په شاوخوا کې محصلین پر لوړو زده‌کړو بوخت دي، چې له ډلې یې ۴۰۰ ښځینه او پاتې نور یې نارینه دي. دانش وایي، چې په دې موسسه کې د هېواد له بېلابېلو ولایتونو څخه محصلین پر لوړو زده‌کړو بوخت دي، چې ډېرې یې د هېواد د شمالي ولایتونو اوسېدونکي دي.

سادات د لوړو زده‌کړو موسسې تر اوسه پورې پوهنتون ته ارتقا نه ده کړې او نه یې هم هغه معیارونه پوره کړي چې د افغانستان د لوړو زده‌کړو وزارت په خصوصي پوهنتونونو کې د ماسټرۍ پروګرام پیلولو لپاره ټاکلي، نو محمد رستم دانش وایي، چې په کوم پوهنځي کې د ماسټرۍ پروګرام نه لري. دی وایي، په شرعیاتو او کمپیوټرساینس پوهنځیو کې یې د ماسټرۍ پروګرام پیلول په پنځه کلن ستراټېژیک پلان کې شامل دي. دی وایي، کله یې چې ټول اړین شرایط پوره کړل، نو په اړوندو پوهنځیو کې به د ماسټرۍ پرورګرام هم پیل کړي.

د سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې له فعالو پوهنځیو څخه تر اوسه پورې ۲۴ دورې محصلین چې شمېر یې ۲۰۰۰ ته رسېږي، د لېسانس په کچه فارغ شوي او ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې شوي دي. د لوړو زده‌کړو د دې موسسې مالي او اداري مسوول محمد رستم دانش وایي، چې د فارغو شویو محصلینو په ډله کې یې ښځینه او نارینه محصلین دواړه شامل وو. دی وایي، چې فارغ شوي محصلین یې خپله په بلخ ولایت او د هېواد په نورو ولایتونو کې په دولتي او خصوصي ادارو کې په کار بوخت دي او یا یې هم خپله نورو خلکو ته د کار زمینه برابره کړې ده. دی وایي، هڅه یې دا ده چې پر کار پوه او مسلکي کسان ټولنې ته د خدمت په موخه وړاندې کړي.

په خصوصي پوهنتونونو کې په کلني ډول د نویو محصلینو جذب تر ډېره په هېواد کې پر امنیتي او اقتصادي حالت پورې تړلې خبره ده. د سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې مالي او اداري مسوول وایي، چې خصوصي پوهنتونونه په کال کې دوه ځله د کانکور ازموینه اخلي، نو دوی هم په کال کې له پنځو سوو نیولې تر ۱۰۰۰ تنو پورې نوي محصلین جذبوي. دی وایي، چې د دغو محصلینو د جذب لپاره ټول هغه امکانات لري، چې اړتیا ورته لیدل کېږي.

د خصوصي پوهنتونونو او د لوړو زده‌کړو موسسې یوه ښېګڼه دا ده چې محصلین یې کولای شي، د زده‌کړو ترڅنګ کار هم وکړي؛ ځکه خصوصي پوهنتونونه تر ډېره د محصلینو په خوښه درسي وختونه برابروي، څو محصل هم زده‌کړې وکړي او هم یې تر څنګ په خصوصي او دولتي ادارو کې کار وکړي. سادات د لوړو زده‌کړو خصوصي موسسې د خپلو محصلینو لپاره د د ورځې په دوو وختونو کې د زده‌کړو زمینه برابره کړې او محصلین زده‌کړو ته ورته راځي.

اقتصاد

د اسعارو بيې

$	۷۷
€	۹۳,۵
Rp.	٤۷۹
₹	۱۰٤۰
¥	۱۱
£	۱۰۳,۲

بېرنۍ شمېرې

پولیس
119 - 100

امبولانس
112

اتاترک روغتون
0202500312

ملالی زېږنتون
0202201377

وزیر محمد اکبر خان روغتون
0202301360

رابعه بلخي روغتون
0202100439

د کرونا روغتیايي مرکز
166

مسیر ورځپاڼه

مسوول مدیر: اسدالله وحیدي

مرستیال: شفیق امیرزی

اېډېټران: جواد تیموري او امان الله حنیفي

خبریالان: حمیدالله حمیدي، حکمت آرین

او حشمت الله نوري

ګرافیک او ډیزاین: ارمان

چاپخونه: وایګل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲٦۲٦

۰۷۸۲۹۸۹٦۹٦

maseerdaily@gmail.com

0202502100 / 0777989696

www.maseerdaily.af

Maseer Daily

MaseerDaily

همیانی

افسردگی صبحگاهی؛ علائم، دلایل و راه‌های درمان آن

ترجمه: امین همتی

آیا تا به حال افسردگی صبحگاهی را تجربه کرده‌اید؟ این مشکل بیشتر در افرادی دیده می‌شود که مبتلا به اختلال افسردگی عمده هستند. افسردگی صبحگاهی باعث می‌شود نشانه‌های اختلال افسردگی صبح‌ها بیشتر از ساعات دیگرِ شبانه‌روز ظاهر شود، نشانه‌هایی مانند اندوه فراوان، ناامیدی، خشم یا خستگی. به بروز علائم افسردگی در صبح «تنوع خلقی روزانهٔ افسردگی» نیز گفته می‌شود. یادتان باشد این افسردگی با اختلال عاطفی فصلی متفاوت است و ارتباطی با تغییر خلق‌وخو به‌دلیل عوض‌شدن فصل‌ها ندارد. این روزها، افسردگی صبحگاهی یکی از نشانه‌های شایع ابتلا به افسردگی است.

دلایل ابتلا به افسردگی صبحگاهی چیست؟

در سال ۲۰۱۳، تحقیقی انجام شد که نشان می‌داد ساعت زیستی در افراد مبتلا به افسردگی دچار اختلال می‌شود. این اختلال از دلایل عمده افسردگی صبحگاهی است. به‌طور کلی، بدن انسان ساعتی داخلی در ۲۴ ساعت شبانه‌روز دارد که باعث می‌شود در هنگام شب، حالتی خواب‌آلود پیدا کند و صبح‌ها سرحال و هوشیار باشد. به این چرخهٔ خواب‌وبیداریِ طبیعی ساعت زیستی می‌گویند.

ساعت زیستی بدن خیلی چیزها را برایمان مرتب می‌کند و سروسامان می‌دهد، از ضربان قلب بگیرید تا دمای بدن. این ساعت روی انرژی، تفکر، هوشیاری و خلق‌وخو هم اثرگذار است. سلامتی و پایداری خلق‌وخو تا حد زیادی وابسته به ساعت زیستی است.

هورمون‌ها

ریتم و تنظیمات بعضی از هورمون‌ها مانند کورتیزول و ملاتونین باعث می‌شوند بدن برای قرارگرفتن در موقعیت‌های خاص آماده شود؛ برای مثال، زمانی که آفتاب طلوع می‌کند، کورتیزول در بدن ترشح می‌شود. این هورمون به بدن کمک می‌کند در طول روز فعال و هوشیار بماند. کورتیزول فشار خون، قند خون، ضربان قلب و میزان نفس‌کشیدن در دقیقه را افزایش می‌دهد.

در بلندمدت، کورتیزولِ زیاد مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، فقدان تمرکز و اختلال در حافظه را به همراه می‌آورد. معمولاً بعد از بیدارشدن، سطح کورتیزول افزایش می‌یابد؛ البته بدن هم در مقابل آن واکنش نشان می‌دهد و باعث آرام‌شدن و کاهش کورتیزول می‌شود.

با غروب آفتاب هم پای هورمون دیگری یعنی ملاتونین به میان می‌آید؛ هورمونی که بدن را به‌سمت دنیای خواب و خواب‌آلودگی می‌کشاند.

زمانی‌که این ریتم و نظمِ هورمون‌ها به هم می‌خورد، بدن شروع به تولید هورمون‌ها در زمانی نامناسب می‌کند. چنین روندی روی روان و جسم اثرات نامطلوب می‌گذارد؛ برای نمونه، تولید ملاتونین در روز سبب خواب‌آلودگی و بداخلاقی در صبح می‌شود.

التهاب

دانشمندان مقدار زیادی از ماده‌ای کیمیایی موسوم به اینترلوکین-٦ در مغز افراد مبتلا به افسردگی، اسکیزوفرنی و اختلالات روانی دیگر پیدا کرده‌اند. مقدار این ماده در افرادِ مختلف در زمان‌های گوناگون دچار نوساناتی است؛ اما در صبحگاه در بیشترین میزان خود قرار دارد.

نتایج یک تحقیق نشان داده اینترلوکین-٦ در بعضی از افراد در طول شب افزایش می‌یابد و در زمان رسیدن کورتیزول به بیشترین مقدار خود، آن نیز به پیک یا نقطه اوجش می‌رسد. ماده اینترلوکین-٦ به‌واسطه وجود التهاب در بدن تولید می‌شود؛ پس التهاب هم روی ترشح کورتیزول و افسردگی صبحگاهی تأثیراتی دارد.

افسرده‌بودن نیز به‌طور کلی، موجب شکل‌گیری افسردگی صبحگاهی می‌شود. البته این را هم یادتان باشد که نداشتن خواب باکیفیت هم به افسرده‌شدن دامن می‌زند.

نشانه‌های افسردگی صبحگاهی چیست؟

افراد مبتلا به افسردگی صبحگاهی هنگام بیدارشدن در صبح علائم و نشانه‌های شدیدی مانند غم و افسردگی را احساس می‌کنند؛ اما به‌مرور، در طول روز، از نگرانی و حالات ناخوشایندشان کاسته می‌شود.

از علائم و نشانه‌های افسردگی صبحگاهی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

دشواری انجام کارهای ساده مانند دوش‌گرفتن یا آماده‌کردن صبحانه؛

تأخیر در عملکرد شناختی مغز (مه مغزی و قفل‌شدن توان فکری)؛

ازدست‌دادن اشتیاق به کارهای موردعلاقه سابق؛

دشواری در بیدارشدن و جدایی از رختخواب؛

تغییر اشتها به‌شکل پرخوری یا بی‌اشتهایی؛

دچاربودن به احساس خلأ و بی‌حسی؛

پُرخوابی یعنی خوابیدن بیش از حد؛

کمبود انرژی شدید در شروع روز؛

احساس اضطراب و ناامیدی؛

نداشتن تمرکز و توجه.

تشخیص افسردگی صبحگاهی چگونه است؟

افسردگی صبحگاهی بخشی از بیماری افسردگی است و به همین خاطر، برای تشخیص آن از معیارهای جداگانه‌ای استفاده نمی‌شود. به‌عبارت دقیق‌تر، داکتر برای تشخیص افسردگی صبحگاهی به‌دنبال بررسی معیارها و نشانه‌های چندان ویژه‌ای در فرد نمی‌گردد؛ اما برای تشخیص این مسئله، از بیمار درباره الگوی خواب و تغییرات خلق‌وخویش در طول روز سؤالاتی پرسیده می‌شود.

درمان‌گر یا روان‌شناس پرسش‌هایی مانند موارد زیر از بیمار می‌پرسد:

آیا برای بیرون‌آمدن از رختخواب و شروع‌کردن روز مشکل دارید؟

آیا خلق‌وخویتان در طول روز به‌طور محسوسی در نوسان است؟

آیا همچنان از انجام فعالیت‌های موردعلاقه‌تان لذت می‌برید؟

آیا برنامه‌های روزانه‌تان تحت‌تأثیر تغییراتی قرار گرفته است؟

آیا بیشتر از گذشته‌ها در تمرکزکردن دچار مشکل هستید؟

نشانه‌های افسردگی در صبح‌ها بیشتر است یا شب؟

چه‌چیزی (یا حتی چه‌کسی) حالتان را بهتر می‌کند؟

درمان افسردگی در صبح چیست؟

در ادامه، راجع‌به درمان‌هایی خواهید خواند که به رفع مشکل افسردگی صبحگاهی کمک می‌کنند:

دارودرمانی

برخلاف نشانه‌های دیگر افسردگی، استفاده از داروهای بازدارندهٔ بازجذب سروتونین (SSRIs) برای رفع افسردگی صبحگاهی چندان مفید نیستند. این نوع داروها داروهای ضدافسردگی‌ای هستند که می‌توانند علائم و نشانه‌های افسردگیِ شدید را بهبود بخشند؛ اما داروهای مهارکنندهٔ بازجذب سروتونین - نوراپی‌نفرین (SNRI) مانند ونلافاکسین (Venlafaxine) با نام تجاری افکسور (Effexor) می‌توانند برای رفع افسردگی صبحگاهی مؤثر باشند.

گفت‌وگودرمانی

گفت‌وگودرمانی هم مانند رفتاردرمانی شناختی ، روان‌درمانی بین‌فردی (Interpersonal Therapy) و روان‌درمانی، برای درمان افسردگی صبحگاهی استفاده می‌شود. تلفیق گفت‌وگودرمانی و دارودرمانی اثرگذاری این دو را افزایش می‌دهد.

نوردرمانی

نوردرمانی نیز در درمان افسردگی صبحگاهی مفید است. در این روش، فرد در مقابل جعبه نور می‌نشیند یا در نزدیکی آن مشغول به فعالیت می‌شود. از جعبه، نوری درخشان ساطع می‌شود که مشابه نور طبیعیِ بیرون است. گفته می‌شود قرارگرفتن در معرض نور روی مواد کیمیایی مغزی مرتبط با خلق‌وخو اثرات مثبت می‌گذارد. البته نوردرمانی غالباً برای رفع اختلال عاطفیِ فصلی کاربرد دارد؛ اما ممکن است در زمینه درمان افسردگی صبحگاهی هم مؤثر باشد.

درمان با ضربه الکتریکی تشنج‌آور (ECT)

درمان با ضربه الکتریکی تشنج‌آور (ECT) نیز درمانی برای افسردگی صبحگاهی است. در این روش، جریان الکتریسیته، با قصد ایجاد تشنج، به مغز وارد می‌شود. در نتیجهٔ چنین درمانی، تغییراتی در شیمی مغز ایجاد می‌شود و ظاهرا می‌تواند علائم افسردگی را تغییر بدهد و آنها را درمان کند. فرد در درمان با ضربه الکتریکی تشنج‌آور بیهوش می‌شود؛ یعنی در هنگام درمان، فرد خواب است. جریان‌های الکتریکی با تنظیماتی کنترل‌شده به مغز وارد می‌شوند تا با کمترین میزانِ عوارض جانبی درمان انجام شود.

درمان‌هایی که گفته شد در ازبین‌بردن مشکلات وابسته به افسردگی نقش دارند و علائم ناشی از آن را کاهش می‌دهند. از مشکلات وابسته به افسردگی صبحگاهی می‌توان به درگیری‌ها در روابط عاطفی، مشکلات در محیط کار یا شکل‌گیری افکار منفی ذهنی اشاره کرد.

وظیفه بیمار در درمان افسردگی صبحگاهی چیست؟

علاوه بر درمان‌هایی که گفته شد، ایجاد تغییراتی کوچک در الگوی خواب هم به بهبود افسردگی صبحگاهی کمک می‌کند. تغییرات کوچک باعث می‌شوند چرخه خواب و بیداری با ساعت زیستی بدن هماهنگ شود و علائم افسردگی صبحگاهی کاهش یابد.

این توصیه‌ها را به خاطر بسپارید:

به‌طور منظم ورزش کنید، اما از انجام ورزش‌های سخت و شدید دست‌کم ۴ ساعت قبل از خوابیدن دوری کنید؛

هرشب در ساعتی معین به رختخواب بروید و ساعتی مشخص هم بیدار شوید؛

در فضایی مناسب مثل اتاقی ساکت، تاریک و با دمای مناسب به خواب بروید؛

از مصرف مواد مانع خواب مانند الکول، کافئین و تنباکو بپرهیزید؛

وعده‌های غذایی‌تان را در ساعتی مشخص میل کنید؛

از چورت‌زدن‌های طولانی خودداری کنید .

این روش‌ها ساعت زیستی بدن را تنظیم و نیز ترشح هورمون‌ها در زمان مناسب را ممکن می‌کنند. با تنظیم هورمون‌ها، خلق‌وخویتان بهتر و علائم ناخوشایند دیگر هم از شما دور می‌شود.

در آخر

مانند انواع دیگر افسردگی، افسردگی صبحگاهی نیز قابل‌درمان است. اگر فکر می‌کنید به این مشکل دچار هستید با پزشک صحبت کنید. پزشک بهتر می‌داند چه درمانی را برایتان تجویز کند.

ارګ: د قطر امیر د افغان سولې له روانې پروسې د بشپړ ملاتړ ډاډ ورکړی

ولسمشرۍ ماڼۍ وایي، چې د قطر امیر شیخ تمیم بن حمد آل ثاني له ولسمشر غني سره په ټلیفوني خبرو کې د افغان سولې له روانې پروسې د بشپړ ملاتړ ډاډ ورکړی دی.

ارګ ویلي چې دواړو لورو د افغان سولې بهیر اړوندو خبرو ترڅنګ پر اوربند هم ټینګار کړی دی. د ارګ د اعلامیې له مخې، د قطر امیر ژمنه کړې چې حکومت به یې د اوربند ټینګېدو په اړه د زمینې په برابرولو کې هڅه وکړي.

د سرچینې په خبره، دواړو لورو د دوه اړخیزو مناسباتو ترڅنګ د افغانستان او قطر ترمنځ د سوداګریزو اړیکو د پراختیا په اړه هم خبرې کړې دي.

ولسمشر غني داسې مهال د قطر له امیر سره خبرې کوي، چې ټاکل شوې سبا په دوحه کې د بین الافغاني مذاکراتو دویم پړاو هم پیل شي.

د افغانستان د اسلامي جمهوریت مذاکراتي پلاوي ویلي چې په دویم پړاو مذاکراتو کې به له طالب استازو سره د اوربند ټینګېدو په اړه هم خبرې وکړي.

بلخوا د افغانستان د اطلاعاتو او فرهنګ وزارت سرپرست طاهر زهیر په کابل کې خبریالانو ته ویلي چې د مذاکراتو په دویم پړاو کې باید د خبریالانو د ترور په اړه بنسټیز بحثونه وشي.

روانه اونۍ د افغانستان د اسلامي جمهوریت د مذاکراتي پلاوي مشر معصوم ستانکزي هم وویل چې په دویم پړاو مذاکراتو کې به له طالب استازو سره د خبریالانو د ترور او وژلو په اړه خبرې وکړي.

دا په داسې حال کې ده چې په تېرو دوو میاشتو کې په افغانستان کې شپږ خبریالان په ماین چاودنو او هدفي بریدونو کې ووژل شول، خو مسوولیت یې کومې وسله والې ډلې نه دی منلی. قطر په افغانستان کې د روانې جګړې د پای ته رسېدو لپاره د ښکېلو اړونو ترمنځ د سولې د مذاکراتو کوربه توب کوي. د تېر ۲۰۲۰ ز کال د فبروري پر ۲۹مه په یاد هېواد کې د امریکا متحده ایالتونو او طالبانو ترمنځ د سولې تړون لاسلیک شو او تر هغې وروسته د تېرې سپټمبر میاشتې پر ۱۲مه پکې بین الافغاني مذاکرات هم پرانیستل شول.

د عزیزی بانک قدرمنو پیرودونکو!

لاندې د هغو کسانو نومونه ذکر شوي دي چې له ۱۰ کلو راهیسې یې خپلو حسابونو کې بانکـــي معاملې ندې ترسره کړي. که دا پیرودونکي تر دریو میاشتو (۹۰ ورځو) د بانک له مربوطه څانګو څخه لیدنه ونه کړي، په حسابونو کې یې شته پیسې مرکزي بانک (د افغانستان بانک) ته لیږدول کیږي.

عزیزی بانک
Azizi Bank

شماره	حساب نمبر	کود نماینده گی	نماینده گی	اسم دارنده حساب
1	000101100011149	00010	نماینده گی مرکزی	شرکت ساختمانی اباسین سیلاب
2	000101101540024	00010	نماینده گی مرکزی	قدرت الله
3	000101101653123	00010	نماینده گی مرکزی	حاجی محمد نعیم، و پسران لمتد
4	000101101675088	00010	نماینده گی مرکزی	تره خیل اتحاد لمتد
5	000101101774424	00010	نماینده گی مرکزی	ایچ اس دی او H S D O
6	000101101802014	00010	نماینده گی مرکزی	شرکت ساختمانی کارمنیا
7	000101101860651	00010	نماینده گی مرکزی	مزمل مدثر لوژستیک
8	000101101878780	00010	نماینده گی مرکزی	داکتر میشل کروگر
9	000101101895563	00010	نماینده گی مرکزی	صافی لند مارک هوتل اند سوت
10	000101101914815	00010	نماینده گی مرکزی	عمر درانی لمتد
11	000101101943680	00010	نماینده گی مرکزی	خافی برادرز لمتد
12	000101101967229	00010	نماینده گی مرکزی	سید کمال سادات
13	000101102003891	00010	نماینده گی مرکزی	ماموریت توسعه سلامت و سازمان تحقیقات
14	000101102060627	00010	نماینده گی مرکزی	دین محمد
15	000101102202877	00010	نماینده گی مرکزی	کمپنی سن شاین لوژستیک سرویس
16	000101102216883	00010	نماینده گی مرکزی	شاه محمود
17	000101102277402	00010	نماینده گی مرکزی	محمد کاظم
18	000101102339606	00010	نماینده گی مرکزی	محمد بشیر
19	000101102390975	00010	نماینده گی مرکزی	محمد علیم
20	000101102474707	00010	نماینده گی مرکزی	کمپنی ام جی ال اس
21	000101102499072	00010	نماینده گی مرکزی	یورو ایشیا تریدنگ لمتد
22	000101102511979	00010	نماینده گی مرکزی	اصیل لوژستیک لمتد
23	000101200120018	00010	نماینده گی مرکزی	عطا
24	000101200261344	00010	نماینده گی مرکزی	کابل ستی سنتر
25	000101200339316	00010	نماینده گی مرکزی	قدیم خان
26	000101200560482	00010	نماینده گی مرکزی	افغان امارت کانسترکشن کمپنی
27	000101200900659	00010	نماینده گی مرکزی	محمد طاووس
28	000101200989870	00010	نماینده گی مرکزی	او ایی ایی و سی ام اس
29	000101200996187	00010	نماینده گی مرکزی	افغان ستار موتور لمتد
30	000101201404275	00010	نماینده گی مرکزی	حاجی ملاجان شاه میرزی
31	000101201449815	00010	نماینده گی مرکزی	محمد یعقوب هوتک
32	000101201463534	00010	نماینده گی مرکزی	ال سوکی
33	000101201467317	00010	نماینده گی مرکزی	عبدالبصیر رنجبر
34	000101201474557	00010	نماینده گی مرکزی	هما پروانی
35	000101201476076	00010	نماینده گی مرکزی	جی ایی سی دبلیو
36	000101201513915	00010	نماینده گی مرکزی	افغانستان برادرز انجنیرنگ
37	000101201514893	00010	نماینده گی مرکزی	گود نیبر انترنشنل
38	000101201535459	00010	نماینده گی مرکزی	حاجی عتیق الله
39	000101201577935	00010	نماینده گی مرکزی	عبدالرحمن
40	000101201583954	00010	نماینده گی مرکزی	شفا زمزم تی تی ایی
41	000101201624912	00010	نماینده گی مرکزی	ننگیالی
42	000101201629916	00010	نماینده گی مرکزی	عبدالناصر
43	000101201653777	00010	نماینده گی مرکزی	کابل آر تی ایی تی ایی
44	000101201686085	00010	نماینده گی مرکزی	محمد اشرف غنی
45	000101201692768	00010	نماینده گی مرکزی	محمد طاهر غفاری
46	000101201768800	00010	نماینده گی مرکزی	حاجی فرید الدین
47	000101201786302	00010	نماینده گی مرکزی	دمتری سم
48	000101201798125	00010	نماینده گی مرکزی	افغان انوستمنت کمپنی
49	000101201810951	00010	نماینده گی مرکزی	کبیر
50	000101201811249	00010	نماینده گی مرکزی	میر احمد اقبال
51	000101201831938	00010	نماینده گی مرکزی	حیات الله خان
52	000101201847965	00010	نماینده گی مرکزی	گل رحمن
53	000101201850823	00010	نماینده گی مرکزی	محمد اسماعیل
54	000101201858227	00010	نماینده گی مرکزی	فهیمه
55	000101201906004	00010	نماینده گی مرکزی	والری ایفچنکو
56	000101201918588	00010	نماینده گی مرکزی	وطندار دیولپمنت اند کانسترکشن
57	000101201931410	00010	نماینده گی مرکزی	لیدی فریدم کلات منیفکچرنگ
58	000101201943071	00010	نماینده گی مرکزی	ناردرن ستار گروپ انترنشنل
59	000101201943152	00010	نماینده گی مرکزی	جان لی پی جی آر
60	000101201955639	00010	نماینده گی مرکزی	محمد عمر کاظمی
61	000101202032633	00010	نماینده گی مرکزی	پروموفکس افغانستان
62	000101202042775	00010	نماینده گی مرکزی	زرغونه
63	000101202128949	00010	نماینده گی مرکزی	دین ریچارد سترکلند
64	000101202149353	00010	نماینده گی مرکزی	حفیظ الله
65	000101202193725	00010	نماینده گی مرکزی	بلا ایتالیا رستورانت
66	000101202209115	00010	نماینده گی مرکزی	حاجی عبدالاحد
67	000101202224217	00010	نماینده گی مرکزی	عمار حشمت کانسترکشن کمپنی
68	000101202233640	00010	نماینده گی مرکزی	"داکتر سیف الرحمن "صمدی "
69	000101202255848	00010	نماینده گی مرکزی	فضل الهادی مسلمیار
70	000101202273852	00010	نماینده گی مرکزی	سکات کامرون پوردمن
71	000101202285837	00010	نماینده گی مرکزی	ضابط خان
72	000101202294094	00010	نماینده گی مرکزی	کابل ایپر
73	000101202296601	00010	نماینده گی مرکزی	شرف الدین حسین
74	000101202320586	00010	نماینده گی مرکزی	انورزیب
75	000101202323310	00010	نماینده گی مرکزی	خواجه ضمیر احمد
76	000101202327773	00010	نماینده گی مرکزی	فرید احمد خان
77	000101202329292	00010	نماینده گی مرکزی	کرستوفر بری
78	000101202329875	00010	نماینده گی مرکزی	محمد یوسف
79	000101202487061	00010	نماینده گی مرکزی	پابلک ریلیشن افئت منجمنت اند کانسلتنسی
80	000101202541861	00010	نماینده گی مرکزی	ادوارد پاتریک او کونل
81	000101301489256	00010	نماینده گی مرکزی	عطاالله
82	000101301611939	00010	نماینده گی مرکزی	سون انج
83	000101301659134	00010	نماینده گی مرکزی	فاروق بنیادی لمتد
84	000101302195396	00010	نماینده گی مرکزی	فردا کانسترکشن کمپنی
85	000101302322322	00010	نماینده گی مرکزی	موسی جان
86	000103350911893	00010	نماینده گی مرکزی	شاه جهان
87	000104448384273	00010	نماینده گی مرکزی	خوشحال
88	000201100260724	00020	نماینده گی سرای شهزاده	خوزشید علمدار لمتد
89	000201100319147	00020	نماینده گی سرای شهزاده	فضلی غزنیوال لمتد
90	000201100339755	00020	نماینده گی سرای شهزاده	ظاهر
95	000201200095581	00020	نماینده گی سرای شهزاده	کبیر خان
96	000201200099866	00020	نماینده گی سرای شهزاده	غلام حیدر
97	000201200109954	00020	نماینده گی سرای شهزاده	سخی احمد
98	000201200172466	00020	نماینده گی سرای شهزاده	عبدالنصیر
99	000201200173849	00020	نماینده گی سرای شهزاده	محمد نور
100	000201200207583	00020	نماینده گی سرای شهزاده	بابر شاه
101	000201200224609	00020	نماینده گی سرای شهزاده	مرتضی
102	000201200231509	00020	نماینده گی سرای شهزاده	فضل احمد
103	000201200246315	00020	نماینده گی سرای شهزاده	محمد قسیم
104	000201200254517	00020	نماینده گی سرای شهزاده	اشرف خان
105	000201200260374	00020	نماینده گی سرای شهزاده	ویس الدین
106	000201200261093	00020	نماینده گی سرای شهزاده	بارکزی
107	000201200314117	00020	نماینده گی سرای شهزاده	نظر سرحدی لمتد
108	000201200320978	00020	نماینده گی سرای شهزاده	محمد غازی
109	000201200342425	00020	نماینده گی سرای شهزاده	نافع بهاری برادرز لمتد
110	000201200347186	00020	نماینده گی سرای شهزاده	نور محمد
121	000201300174121	00020	نماینده گی سرای شهزاده	سروری برادران لمتد
122	000201300207719	00020	نماینده گی سرای شهزاده	رسول حکیم لمتد
123	000201300248310	00020	نماینده گی سرای شهزاده	تکنوف -اوکلسیا
124	000201300299626	00020	نماینده گی سرای شهزاده	عبدالرشید
125	000201300330414	00020	نماینده گی سرای شهزاده	کفایت الله
127	000201400174273	00020	نماینده گی سرای شهزاده	سروری برادران لمتد
111	000203204719460	00020	نماینده گی سرای شهزاده	محمد عثمان ترکی
126	000203304967893	00020	نماینده گی سرای شهزاده	کفایت الله
91	000204101629475	00020	نماینده گی سرای شهزاده	عبدالاحمد
92	000204103223100	00020	نماینده گی سرای شهزاده	اختر محمد
93	000204103346681	00020	نماینده گی سرای شهزاده	سفر علی
94	000204104707483	00020	نماینده گی سرای شهزاده	سید محمد ظاهر
112	000204200391925	00020	نماینده گی سرای شهزاده	پرویز
113	000204203343591	00020	نماینده گی سرای شهزاده	تمنا
114	000204203485701	00020	نماینده گی سرای شهزاده	انجنیر روح الحق
115	000204203758973	00020	نماینده گی سرای شهزاده	محمد کریم
116	000204204486139	00020	نماینده گی سرای شهزاده	جمشید
117	000204204598519	00020	نماینده گی سرای شهزاده	باز محمد
118	000204204620062	00020	نماینده گی سرای شهزاده	جلیل
119	000204204888736	00020	نماینده گی سرای شهزاده	عزیز الله
120	000204204965702	00020	نماینده گی سرای شهزاده	موسکا مسعودی
128	000301100464544	00030	نماینده گی مزار شریف	حیات الله
129	000301100499294	00030	نماینده گی مزار شریف	نصرت الله
130	000301100530584	00030	نماینده گی مزار شریف	محمد عمر
131	000301100530827	00030	نماینده گی مزار شریف	جمعه خان
132	000301100549416	00030	نماینده گی مزار شریف	خیرالدین
133	000301100559137	00030	نماینده گی مزار شریف	محمد سردار
134	000401100223317	00040	نماینده گی خوست	همایون
148	000401200180312	00040	نماینده گی خوست	نعمت الله
149	000401200186294	00040	نماینده گی خوست	بلال
150	000401200401209	00040	نماینده گی خوست	جنت خان
135	000403101522219	00040	نماینده گی خوست	محمد نور
136	000403102245850	00040	نماینده گی خوست	اکبر خان
137	000403102477986	00040	نماینده گی خوست	حنیفه
138	000403102744191	00040	نماینده گی خوست	داوود
139	000403102814678	00040	نماینده گی خوست	حاصل میر
140	000403102833644	00040	نماینده گی خوست	بختی خان
141	000403102859052	00040	نماینده گی خوست	انتظار
142	000403102885922	00040	نماینده گی خوست	محمد شفیق
143	000403102945360	00040	نماینده گی خوست	شیر نواز
144	000403102966509	00040	نماینده گی خوست	گل محمد
151	000403202878591	00040	نماینده گی خوست	انعام الله
145	000404101220501	00040	نماینده گی خوست	اقبال حسین
146	000404102794932	00040	نماینده گی خوست	سیف الرحمان
147	000404102966669	00040	نماینده گی خوست	محمد رسول خان
152	000404200002221	00040	نماینده گی خوست	بادشاه زر
153	000404202618048	00040	نماینده گی خوست	ولی مرجان
154	000404202637856	00040	نماینده گی خوست	علی خان
155	000404202953016	00040	نماینده گی خوست	سیف الله
156	000503310904587	00050	نماینده گی هرات	عزیز الله
157	000503311382412	00050	نماینده گی هرات	فاطمه
158	000901200056453	00090	نماینده گی کندهار	اسد الله کرزی
159	000901200089182	00090	نماینده گی کندهار	جان
160	000901200201723	00090	نماینده گی کندهار	اسوشیتس دیولپمنت
161	000901200254137	00090	نماینده گی کندهار	صادق قریشی لوژستیک سرویس
162	000901200261296	00090	نماینده گی کندهار	آریانا یونتی ریحبلتین کونسل
163	000901200289130	00090	نماینده گی کندهار	رحمت الله
164	000901200529252	00090	نماینده گی کندهار	محمد رفیق
165	000901200529916	00090	نماینده گی کندهار	نصیر احمد
166	000903303786213	00090	نماینده گی کندهار	عبد القدیر
167	001204100874714	00120	نماینده گی تخار	پروین
168	001204101176523	00120	نماینده گی تخار	کیومرث
169	001803302830415	00180	نماینده گی کارته پروان	سید عنایت الله
170	002103300477856	00210	نماینده گی غزنی	ظفر خان
171	002901100017067	00290	نماینده گی هلمند	میرحمزه
172	002901100067405	00290	نماینده گی هلمند	محمد سعید
173	002901200014981	00290	نماینده گی هلمند	شاه ولی
174	002901200029026	00290	نماینده گی هلمند	نوید احمد
175	002901200034326	00290	نماینده گی هلمند	محمد هارون
176	002901200050649	00290	نماینده گی هلمند	سلطان محمد
177	002901200051870	00290	نماینده گی هلمند	میرویس
178	002901200070415	00290	نماینده گی هلمند	عبدالمالک
179	002901200092121	00290	نماینده گی هلمند	دوست محمد.
180	002901200092380	00290	نماینده گی هلمند	یونیک ستار کانسترکشن کمپنی
181	002901200094482	00290	نماینده گی هلمند	شایسته
182	002901200119295	00290	نماینده گی هلمند	بازد خان
184	003303200121446	00330	نماینده مکرویان اول	مرتضی پسرلی
185	003303200419990	00330	نماینده مکرویان اول	محمد هارون
183	003304100092643	00330	نماینده مکرویان اول	ترابی
186	003304200071630	00330	نماینده مکرویان اول	نسرین
187	003304200148478	00330	نماینده مکرویان اول	وژمه ملکزی
188	003304200244669	00330	نماینده مکرویان اول	نثار احمد
189	003304200408026	00330	نماینده مکرویان اول	رحمت الله
190	003601100042157	00360	نماینده گی دشت برچی	محمد نصیر
196	003601200024629	00360	نماینده گی دشت برچی	علی اکبر
191	003603100495370	00360	نماینده گی دشت برچی	قربان علی
197	003603200231538	00360	نماینده گی دشت برچی	غلام سرور غلامی
198	003603200281552	00360	نماینده گی دشت برچی	روح الله
199	003603200283735	00360	نماینده گی دشت برچی	محمد قدیر خلیلی
200	003603200662579	00360	نماینده گی دشت برچی	برات علی
201	003603200732143	00360	نماینده گی دشت برچی	بس بی بی
192	003604100454259	00360	نماینده گی دشت برچی	عبدالصمد
193	003604100509223	00360	نماینده گی دشت برچی	قربان علی
194	003604100611935	00360	نماینده گی دشت برچی	سکینه
195	003604100809080	00360	نماینده گی دشت برچی	محمد سالم
202	003604200062863	00360	نماینده گی دشت برچی	اسحق
203	003604200668446	00360	نماینده گی دشت برچی	محمد علیا
204	003604200701093	00360	نماینده گی دشت برچی	رضا
211	003701200016840	00370	نماینده گی ارزان قیمت	محمد حسیب
205	003703100013685	00370	نماینده گی ارزان قیمت	ثریا قریشی
206	003703100550703	00370	نماینده گی ارزان قیمت	میا خان
207	003703100560505	00370	نماینده گی ارزان قیمت	شیر محمد
212	003703200155364	00370	نماینده گی ارزان قیمت	میا گل خان
213	003703200174589	00370	نماینده گی ارزان قیمت	سید ذکریا
214	003703200187455	00370	نماینده گی ارزان قیمت	محمد یونس
208	003704100610965	00370	نماینده گی ارزان قیمت	محمد کبیر
209	003704100769076	00370	نماینده گی ارزان قیمت	عبدالصبور
210	003704100775338	00370	نماینده گی ارزان قیمت	عبد الله
215	003704200077661	00370	نماینده گی ارزان قیمت	فروزان
216	003704200637228	00370	نماینده گی ارزان قیمت	ضیاالحق
217	003704200750542	00370	نماینده گی ارزان قیمت	بلقیس
218	003704200769212	00370	نماینده گی ارزان قیمت	محمد کمین
219	004301200004126	00430	نماینده گی سپین بولدک	محمد داوود
220	004301200006228	00430	نماینده گی سپین بولدک	بشیر
221	005603100063286	00560	نماینده گی میتروپول	حاجی عبدالقدوس
223	005603200096572	00560	نماینده گی میتروپول	رحمت گل
224	005603200110739	00560	نماینده گی میتروپول	امین الله عصمت
222	005604100097704	00560	نماینده گی میتروپول	فولاد خان
225	005604200077588	00560	نماینده گی میتروپول	ناجیه
226	005604200092933	00560	نماینده گی میتروپول	احمد فواد
227	006104200010366	00610	نماینده گی پغمان	محمد طاهر