



بامیکا د لورو زده‌کړو موسسه

د دې موسسې علمي مرستیال مهربندي نوروزي زیاتوي، دوی د خپلو محصلینو لپاره کتابتون هم لري چې شاوخوا اووه زره ټوکه کتابونه پکې دي او محصلین کولای شي د خپلې اړتیا وړ مالومات ترې ترلاسه کړي.



افغانستان کې تېر کال ۲۹۹ متریک ټنه ځمکنی توت تولید شوي



کرني وزارت وايي چې په ټول هېواد کې تېر کال ۲۹۹ متریک ټنه ځمکنی توت تولید شوي دي. د دغه وزارت وياند اکبر رستمي ازاديو ته ويلي، چې اوسمهال څه باندې ۳۲۰ جریبه ځمکه کې دغه توت کرل شوي دي.

نوموړي زیاته کړې: «په هرات، کندز، بلخ، فاریاب، میدان وردگ، دایکندي، کابل، پروان، ننگرهار او بوشهر نورو ولایتونو کې دا میوه تر ټولو ډېره کرل شوې ده. د دغه توت کرکيلې ته علاقمندی د دې میوې موجود بازار ته په کتو د پراخېدو په حال کې ده.»

کرني وزارت وايي، د افغانستان اقلیم د دې میوې کرکيلې ته برابري او له څو کلونو راهیسې خلکو ورته مخه کړې ده. د دغه وزارت په خبره، دا میوه په کور دننه هم بڼه بازار لري او د هر کیلو ټوټو بیه شاوخوا دوه سوه افغانۍ ده.

مسیر

ورځپاڼه
نوی لید، نوی منزل
www.maseerdaily.af

یکشنبه د ۱۴۰۰ د وري ۲۹مه | د ۲۰۲۱ د اپریل ۱۸مه | ۷۰۸مه گڼه

د بایډن پر پرېکړه خبرگونونه؛

حکمتیار: طالبان دې له مذاکراتو سره پرېکون نه کوي، یوازې خبرې دا جگړه ختمولی شي



د امریکایي پوځونو وتل؛ فرصتونه، ننگونې او د امریکایانو راتلونکې ستراتیژي
مخ ۳

روسیه له اوکراین سره په پوله د پوځیانو په زیاتولو سره څه غواړي؟
مخ ۲

د جگړې د افغاني لورو مسوولیت زیات شوی؟
مخ ۲

ملل متحد: ناکامی مذاکرات سبب افزایش پناهجویان از افغانستان خواهد شد



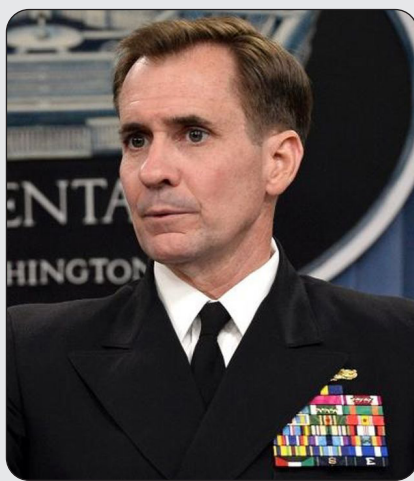
فیلیپو گراندی کمیشنر عالی سازمان ملل متحد برای پناهندگان می‌گوید، اگر گفت‌وگوهای صلح در افغانستان پس از خروج نیروهای امریکایی به ناکامی انجامد، شمار پناهجویان از این کشور افزایش خواهند یافت.

او روز جمعه در یک کنفرانس خبری در روم پایتخت ایتالیا گفت: «اگر مذاکرات ناکام شود، با تأسف من افزایش ناامنی و خشونت‌ها را پیش‌بینی می‌کنم. به این ترتیب، موج پناهجویان و مهاجرت هم افزایش یافته و در کنار دیگر چیزها بر اروپا هم تأثیر گذار خواهد بود.»

اما مقام‌های افغان در این ارتباط اطمینان می‌دهند که با وجود مشکلات متعدد، نیروهای امنیتی و دفاعی افغان در نبود نیروهای خارجی در افغانستان برای تأمین امنیت افغان‌ها آماده‌اند.

این درحالی است که تازه رئیس‌جمهور امریکا اعلان کرد که تا ۱۱ سپتمبر نیروهای خود از افغانستان خارج خواهد کرد.

د خپلو ځواکونو د وتلو پر مهال به هر ډول برید ته سخت ځواب ورکړو



مخ ۲

حفیظ منصور: د بین‌الافغاني مذاکراتو اړوند ناستې او خبرې پرې شوې دي

په قطر کې د دې ډلې د سیاسي دفتر ویاند محمد نعیم ازاديو ته د بین‌الافغاني مذاکراتو په اړه ويلي، چې له افغانستانه د بهرنیو ځواکونو د وتلو د نېټې د بدلون تر اعلان وروسته به پر ټولو چارو له سره غور کېږي. دا په داسې حال کې ده چې د امریکا ولسمشر جو بایډن اعلان وکړ چې د روان میلادي کال د مې میاشتې په لومړۍ نېټه به د خپلو ځواکونو ایستل پیلوي او د همدې کال د سپتمبر تر ۱۱ مې نېټې به دا بهیر پای ته رسېږي. خو له دې ټولو خبرو سره سره د ملي مصالحې عالي شورا ویاند فریدون خوځون وايي، دوی د ترکیبې ناستې ته په بشپړه توګه چمتووالی نیولی دی او یوازې یې پیلېدو ته په تمه دي.

وروسته له هغې چې طالبانو اعلان وکړ چې تر هغه به د سولې اړوند هیڅ یو کنفرانس کې گډون نه کوي، تر کومه چې له افغانستانه ټول بهرني ځواکونه نه وي وتلي، د افغان حکومت د سولې مرکچي پلاوي څینې غړي وايي، د بین‌الافغاني مذاکراتو اړوند ناستې او خبرې هم قطع شوې دي. له دوحې څخه د افغان حکومت د مرکچي پلاوي غړي حفیظ منصور وايي: «دا مهال زموږ د پلاوي او طالبانو تر منځ کومې خبرې نه کېږي، څه موده کېږي چې زموږ تر منځ خبرې قطع شوې.» طالبان هم دا مني چې د بین‌الافغاني مذاکراتو اړوند ناستې بندې شوې دي.

Aksos
اکسوس کتابپلورنځی

کتاب‌مو د ژوند ملگری کړئ

کابل درېیمه ناحیه، د دهبوري پارک جنوبي دروازې ته مخامخ

☎ 0798-98-9696, 0202504652
📧 aksosbookstore@gmail.com
📍 Aksos Book Store
🌐 www.aksosbookstore.af

سرليکنه

د جگړې د افغاني لورو مسووليت زيات شوی؟

تر سپټمبر مياشت پورې د ټولو امريکايي ځواکونو له وتلو سره اوس له هر افغان سره دا پوښتنه او اندېښنه ده، چې وروسته به څه کېږي؟ د امريکايي ځواکونو د وتلو وروستۍ اعلان ښيي چې امريکايان تر بل هر وخت په دې اړه واضح او قاطع دريځ لري، ځکه چې ويل شوي دا وتل په شرطونو پورې تړلي نه دي او امريکايي ځواکونه به په هر حالت له افغانستان څخه وځي. پر همدې بنسټ اوس دا د جگړې افغاني لوري دي، چې پرېکړه به کوي او د افغانستان د جگړې او سولې برخليک به ټاکي.

د امريکايي ځواکونو وتل چې ځينې يې گواښ گڼي، يوه فرصت هم دی، ځکه چې د جگړې اصلي لامل ختمېږي او دواړه لوري به بيا د خپلې جگړې د توجيه لپاره دلايل ونه لري. که له سپټمبر وروسته هم جگړه دوام کوي، نو بيا دا له کورنۍ جگړې پرته بل هېڅ نوم نه خپلوي او د جگړې يو اړخ هم ځان له ملامتيا نه شي ژغورلی. نو پر دې اساس، له اوسني فرصت څخه بايد استفاده وشي او د جگړې د ختم لپاره بايد بنسټيز گامونه واخيستل شي. تر گردو مهمه دا ده چې يو اړخ هم بايد فکر ونه کړي چې دوی گټونکي دي او هر څه بايد په زور او جگړه وکړي، ځکه چې همدا ذهنيت د سولې مخه نيسي او جگړه غځوي.

دا سمه ده چې دواړو اړخونو ته اوس هم د جگړې لپاره بهرنۍ مرستې شته، خو دا مرستې هېڅکله دوی تر بريا نه شي رسولی. همدا چې امريکا وايي له سپټمبر وروسته به هم له حکومت ملاتړ کوي، دا ملاتړ د طالبانو پر وړاندې د حکومت ملاتړ دی. د دې تر څنګ، د ايران او هند په گډون د سيمې او نړۍ ځينې نور هېوادونه هم شته چې د حکومت تر شا ودرېږي او د طالبانو پر ضد يې په جگړه کې مرسته وکړي. همدا واقعيت د طالبانو هم دی. د پاکستان په گډون ځينې هېوادونه به د طالبانو ملاتړ وکړي، چې جگړه وغځوي او د حکومت د سقوط لپاره به پلانونه جوړ کړي، خو په دې کار کې بريا سخته ښکاري. له همدې امله د يو بل پر ضد د جگړې لپاره د نورو پر مرستو او ملاتړ تکیه نه ده پکار او دواړو اړخونو ته پکار ده چې په سوله کې د نورو هېوادونو مرسته وغواړي، نه په جگړه او وژنو کې. پر همدې بنسټ، دواړه اړخونه بايد پر دې کار ونه کړي چې د جگړې لپاره څه کولی شي، بلکې پر دې فکر او کار وکړي چې د بين الافغاني تفاهم او سولې لپاره څه کولی شي.

تر سپټمبر پورې چې ټول بهرني ځواکونه له افغانستان څخه وځي، نو د افغاني لورو مسووليت هم زياتېږي، ځکه چې بيا د پرې گوته بهرنيانو ته نه، بلکې ښکېلو افغاني لورو ته نيول کېږي. ښايي ځينې بهرنيان همدا غواړي چې افغانان په خپلو منځو کې سره وجنګېږي او سوله ونه شي، ځو دوی خپلو موخو ته ورسېږي، خو دا د افغاني لورو مسووليت دی چې د دغو دسيسو مخه ونيسي. دوی بايد درک کړي چې مسووليت يې زيات شوی دی او دوی بايد د جگړې د خاتمې او سولې لپاره پياوړي گامونه واخلي.

روسيه له اوکراين سره په پوله د پوځيانو په زياتولو سره څه غواړي؟

ليکنه: بي بي سي - پښتو

د روسيې دولتي ټلوېزيون تېره اونۍ په اوکراين کې د تاوتریخوالي په ډېرېدو سره د دغه هېواد خبري پوښښ هم زيات کړی، خو د ۲۰۱۴ز کال تر کړکېچ کم دی. کرېملين ماني ته د نږدې خبري شبکو پنځه سلنه خپرونه د اوکراين په هکله دي، خو په ۲۰۱۴ز کال کې دا سلنه د ۲۰ او ۴۰ ترمنځ وه.

له اوکراين سره په پوله او کرېميا ټاپووزمه کې د روسيې د پوځي هڅو اړوند خبرونو په دنباس کې د نوي تاوتریخوالي د پېښېدو اندېښنه پيدا کړې ده. ځينې خبرداری وړ کوي چې مسکو به د اوکراين پر ټولو ختيځو او ان سوېلي برخو د ولکې لپاره د اوکراين د بالقوه بریدونو په مقابل کې د ځايي روسي ژبو د ملاتړ يا هم اوبو ته د کرېميا د بيا رسېدو په پلمه زور ته مخه کړي، خو نور پر دې باور دي چې له اوکراين سره په پوله کې د روسيې پراخ پوځي شتون د امريکا ولسمشر جو بايدن ته چې د مسکو په اند له نږدې د اوکراين مسئلو کې ښکېل دی، يو خبرداری دی او همدارنگه د اوکراين ولسمشر ويلاډيمير زيلانسکي ته هم چې په وروستيو کې يې د روسيې ملاتړي ځواکونه وځپل.

څه پېښ شوي؟

د فبرورۍ په لومړيو کې چې هم د اوکراين پوځ او هم د روسيې ملاتړو وسله والو په نښتو کې د مرگ ژوبلې ډېرېدو خبره وکړه او يو بل يې په منع شويو درنو وسلو کارولو تورن کړل، نو دا اندېښنه پيدا شوه چې ښايي د ۲۰۲۰ز کال په جولای کې له کمزوري اوربند سرغړونه شوې وي.

سره په نږدې ملگرتيا مشهور دی. د دې کانالونو او د ښاغلي مدودچاک د شتمنۍ کنگلېدو روسيه غوسه کړه.

له نړيوال پلوه اوکراين له روسيې سره د کرېميا يوځای کېدو په هکله د نړيوال پام خپلولو هڅې ډېرې کړې او د دې ټاپووزمې د روسي نيوواک د ختمولو لپاره يې ستراتيژي جوړه او خپره کړې ده. همدارنگه يې د کرېميا پلټ فارم په نوم غونډه کې د گډون لپاره ډېرو هېوادونو ته بلنليکونه ولېږل او په دې کار سره غواړي چې د کرېميا ټاپووزمې راتلونکی د نړيوال کار په چوکاټ کې راوړي.

دا گام په داسې مهال دی چې له روسيې سره د کرېميا تر گډېدو وروسته اوکراين دغې ټاپووزمې ته د اوبو لېږد ودراره او روسيه په کرېميا کې د اوبو له سختې ستونزې سره مخ شوه. د دې ستونزې پايلې دومره وې چې په اوکراين کې ځينې شنونکي باوري وو که کرېميا ته اوبه ور نه کړل شي، ښايي روسيه دنيپر سيند ته- چې کرېميا ته يې اوبه برابروي- د رسېدو لپاره د خرسان سيمې نيولو ته ملا وتړي.

غبرگون څه دی؟

ښاغلي زيلانسکي د خپل هېواد په پولو کې د روسيې ځواک ښودنې په مقابل کې د لوېديځو هېوادونو د ملاتړ غوښتنه کړې ده. د امريکا ولسمشر جو بايدن او د برېتانيا لومړي وزير بورېس جانسن له نوموړي سره په بېلابېلو تليفوني خبرو کې د اوکراين له ځمکنۍ بشپړتيا د پرېکند ملاتړ خبره کړې ده. فرانسې او جرمني هم د اوکراين ملاتړ کړی او له ښکېلو لورو يې د زغم غوښتنه کړې ده، خو له دې ملاتړ سره سره په اوکراين کې دا اندېښنه شته چې له روسيې سره په مقابل کې ښايي په ډگر پرېښودل شي. د جرمني، فرانسې او روسيې د مارچ ۳۰مې نېټې ویديويي خبرو کې د ښاغلي زيلانسکي نه گډون په رسنيو کې د دې اوردمهالې اندېښنې سبب

پنتاگون: د خپلو ځواکونو د وتلو پر مهال به هر ډول بريد ته سخت ځواب ورکړو

ښايي د لنډمهال لپاره لوجستيکي او انجنيري ملاتړ او د ځواکونو د يوې برخې د ساتنې لپاره وړتياوو ته ضرورت ولري. دا څرگندونې په داسې وخت کې کېږي چې ټاکل شوې امريکا او ناټو د راتلونکې مې مياشتې په لومړۍ نېټه له افغانستان څخه د خپلو ځواکونو د ايستلو بهير پيل او د سپټمبر تر ۱۱مې يې پای ته ورسوي. دا مهال په افغانستان کې شاوخوا ۱۰۵۰۰ بهرني عسکر حضور لري، چې له افغان ځواکونو سره د روزنې، سلامتو او تجهيز په برخو کې همکاري کوي او په ځينو عملياتو کې له افغان ځواکونو څخه هوابي ملاتړ هم کوي.



ورتياوې زياتې کړي څو د عسکرو د ايستلو بهير په خوندي او منظم ډول تر سره شي. د پنتاگون دغه چارواکي دا نه دي ويلي چې په افغانستان کې د امريکا د لنډمهالو وړتياوو په زياتولو کې څه شامل دي. خو زياته کړې يې ده: «د دفاع وزارت

د امريکا متحده ايالاتو دفاع وزارت وايي چې له افغانستان څخه به د امريکايي ځواکونو د وتلو په وخت کې پر دغو ځواکونو هر ډول ترورېستي بريد ته سخت ځواب ورکړي.

د دغه وزارت وياند جان کربي وايي، له افغانستان څخه د امريکايي ځواکونو په تړاو د طالبانو له گواښونو څخه خبر دي. ښاغلي کربي زياته کړې: «موږ د هغوی (طالبانو) د گواښونو شاهدان يو او دا به بې پروايي وي چې دغه گواښونه جدي ونه گڼو. طالبانو به هم بې پروايي کړي وي که د جمهور رييس جو بايدن او د دفاع وزير لويد استين خبرداری جدي

محب: له امريکا او ناټو سره د لېږد پر نوي ميکانيزم خبرې پيلوو

وسايل افغان ځواکونو ته پرېږدي. محمد اشرف غني ويلي، د بهرنيو ځواکونو د وتلو پايلې بايد وسنجول شي او په خبره يې، گاونډي هېوادونه په ځانگړي ډول پاکستان بايد په خپلو پرېکړو کې دقيق وي. د ريزينا په نوم ډيالوگ کې چې د هند د بهرنيو چارو وزارت په نوښت تر سره شو، د هند د بهرنيو چارو وزير اېس جي شنکر بې له دې چې د کوم هېواد نوم واخلي، ويلي چې د افغانستان گاونډيان له افغانانو سره رښتينې نه دي. افغان چارواکي داسې مهال له امريکا او ناټو سره د دې او نورو اندېښنو په اړه بحثونه کوي، چې د نوې پرېکړې له مخې ټاکل شوې تر راتلونکو څه باندې څلورو مياشتو ټول بهرني ځواکونه له کوم مشروط پرته له افغانستانه ووځي.



غني ورمه ورځ د اسپانيې د بهرنيو چارو له وزيرې سره د خبرو پر مهال ويلي، چې دوی له امريکا سره د اړيکو نوي فصل ته ننوتلي دي. د ارگ په يوه خبرپاڼه کې د ښاغلي غني په حواله راغلي چې دوی له امريکا او ناټو سره اوس د بهرنيو ځواکونو د وتلو پر مهالوېش څه ډول وي؟ او تر هغه وروسته به اړيکې په همدې حال کې ولسمشر محمد اشرف

افغان چارواکي وايي، د بهرنيو ځواکونو له وتلو وروسته به هم افغانستان کې د ترهگرۍ گواښ وي او خطر به يې د دغه هېواد له پولو بهر هم محسوس وي. د ولسمشر د ملي امنيت سلاکار حمدالله محب وايي، همدې گواښونو او په خبره يې ځينو نورو ناڅرگندتياوو ته په کتو له امريکا او ناټو سره خبرې پيلوي. ښاغلي محب د ريزينا ډيالوگ په نوم يوه انلاين بحث کې چې د ايران او هند د بهرنيو چارو وزيران هم پکې وو، وويل چې د نړيوالو ترهگرو د موجوديت په گډون ځينې مسئلې گونگې پاتې دي. محب زياته کړې: «موږ په يوه نامعلوم ځای کې يو، ډېر څه لا څرگند نه دي، د دې مسئلو جزيات به په هغو خبرو کې

د امریکایي پوځونو وتل؛ فرصتونه، ننگونې او د امریکایانو راتلونکې ستراتیژي

لیکنه: رباني وحدت

کېدای شي د ډېرو کسانو لپاره له افغانستان څخه د امریکا د متحده ایالتونو ولسمشر جو بایدن له لوري د امریکایي پوځ د وتلو پرېکړه هیښوونکې وي؛ ځکه زیاتره سیاستوال او سیاستپوهان په دې اند وو، چې امریکایان او متحدان یې د اوږدمهاله ستراتیژیکو اهدافو د لاسته راوړلو او خوندي کولو په موخه افغانستان ته راغلي او تر اوږدې مودې به د نړۍ د نورو هېوادونو په څېر په افغانستان کې هم پوځي حضور او نظامي اډې ولري. که ژور فکر او هر اړخیزه څېړنه وشي، ممکن دغه باور او نظر سم وي؛ ځکه د امریکا او متحدینو له لوري د افغانستان پر خاوره دومره زورور هجوم او په افغانستان کې د لسگونو میلیارده ډالرو لگول، د دې ښودنه

او فکري پلوه زمينه مساعد نه کړه. په همدې اساس، امریکایان په دې پوه شول، چې د نړۍ د نورو هېوادونو برعکس په افغانستان کې پاتې کېدل او د جگړې گټل ناشوني دي او د افغانستان په اړه، د هغه خبرې منلو ته یې غاړه کېښوده، چې افغانستان نیول اسان دي، مگر ساتل یې گران دي. د امریکا له لوري د پوځونو له وتلو وروسته درې احتماله د بحث وړ دي: ۱- د امریکایي پوځونو وتل مانا نه لري، چې امریکا د افغانستان له قضیې څخه هم ځان باسي. یو احتمال دا دی، چې امریکایان تر وتلو وروسته له مالي او سیاسي پلوه د اوسني واکمن نظام او سیستم ملاتړ ته دوام ورکړي؛ ځکه امریکایان په دې پوهېږي، چې د دوی تر وتلو وروسته له مالي ملاتړ پرته د واکمن نظام پایښت او بقاء ستونزمنه ده. بناءً د اوسني نظام د بقاء غوښتلو په صورت کې امریکا مجبوره ده چې له مالي او سیاسي پلوه د واکمن نظام ملاتړ وکړي، خو واقعیت دا دی چې د مالي پلوه د واکمن نظام ملاتړ امریکایانو ته په درانه قیمت تمامېږي او امریکایان هم نور نه غواړي چې د دوی بودیجه او د ټکس پیسې په داسې یو هېواد کې مصرف شي، چې په اداري فساد کې په نړیواله کچه

لومړی مقام لري. په همدې اساس، دغه احتمال ډېر قوي نه ښکاري. ۲- د دې لپاره چې له یوې خوا د امریکا بودیجه او د ټکس پیسې بېخایه نه وي مصرف شوي او له بلې خوا تر یوه بریده په دې توانېدلي وي، چې په راتلونکي نظام کې په نسبي ډول خپل نفوذ وساتي؛ نو کېدای شي په افغانستان کې د داسې ټول شموله حکومت په رامنځته کولو کې مرسته وکړي، چې د طالبانو پکې برخه ولري. په دې سره به امریکایان توانېدلي وي، چې د ټریلیونونه مصرف شوو ډالرو په قیمت ترلاسه شوي ځینې اهداف وساتي. د نړۍ او سیمې وضعیت ته په کتو دغه احتمال کېدای شي، د افغانستان په قضیه کې یو شمېر ښکېلو هېوادونو ته هم د منلو وړ وي. ۳- درېیم احتمال دا دی چې د امریکا متحده ایالاتونه، د جمهوریت او امارت غوښتلو تر عناوینو لاندې، په افغانستان کې د سولې د ټینګښت او ټول شموله حکومت پر ځای، د امریکایانو په مرسته د رامنځته شوي حکومتي سیستم او طالبانو ترمنځ، د جنگ د دوام ملاتړ وکړي او په افغانستان کې د یوه مقتدر، خپلواک او مسوولیت منونکي حکومت د

رامنځته کېدو مخه ډب کړي؛ ځکه په داسې حالت کې به امریکایان او د دوی غربي متحدین یوازې پیسې مصرفوي او د افغانانو خپلمنځي وژنو ننداره به کوي. له بده مرغه له دغه احتمالي حالت څخه گاونډي، د سیمې او د نړۍ یو شمېر نور هېوادونه هم ملاتړ کوي؛ ځکه یو شمېر هېوادونه په افغانستان کې ځواکمن او پراخ بنسټه حکومت د خپلو ناروا اهدافو او غوښتنو پر وړاندې خنډ او گواښ گڼي. د امریکایانو له احتمالي وتلو وروسته، افغان حکومت، طالبانو، د حکومت سیاسي مخالفینو او په ټوله کې ټولو افغانانو ته یو ځل بیا ستر تاریخي مسوولیت ورتړ غاړې کېږي؛ ځکه که دا ځل بیا هم ښکېل لوري د نویمې لسیزې په څېر د قدرت او اقتدار پر سر د خبرو اترو پر ځای له جنگ، خشونت، زور او وسلو څخه کار واخلي؛ نو دا به د خورېدلي او جنگ خپلي افغان ملت په حق کې نه ښوونکی خیانت، ستر ظلم او بې عدالتی وي. له ټولو مشرانو، بانفوذه کسانو او ښکېلو لوړو څخه مو هیله او غوښتنه دا ده، چې له دغه تاریخي فرصت سره مسوولانه او مدبرانه چلند وکړي. یو بل ته د ورورگلوۍ او رښتینولۍ لاسونه ورکړي.

د بایدن پر پرېکړه غبرگونونه؛ حکمتیار: طالبان دې له مذاکراتو سره پرېکون نه کوي، یوازې خبرې دا جگړه ختمولی شي

د بایدن پر پرېکړه غبرگونونه؛ حکمتیار: طالبان دې له مذاکراتو سره پرېکون نه کوي، یوازې خبرې دا جگړه ختمولی شي



د امریکا ولسمشر جو بایدن اعلان وکړ چې د سرتېرو د ایستلو پروسه به د مې له لومړۍ نېټې پیلوي او د سپټمبر تر یوولسمې پورې به یې بشپړوي. بایدن په دې توگه په ښکاره توگه د دوچې هوکړه نقض کړې ده. د دې هوکړې پر بنسټ باید د مې تر لومړۍ نېټې

د افغانستان د سولې پروسه له خنډ سره مخ کړي. حکمتیار همدا راز د سرتېرو په ایستلو کې خنډ د ستونزو له امله نه؛ بلکې سیاسي دلایل لري. حکمتیار پر طالبانو هم غږ کړی چې له بین الافغاني مذاکراتو سره باید پرېکون ونه کړي او خبرو ته دې ادامه ورکړي.

د بهرنیو ځواکونو د ایستلو په اړه د بایدن د پرېکړې تر اعلان وروسته، په کور دننه ځینو سیاسي څېرو او گوندونو غبرگون ښودلی دی. په همدې لړ کې د حزب اسلامي مشر گلبدین حکمتیار غبرگون ښودلی او په وینا یې د سرتېرو د ایستلو په پروسه کې خنډ د

طالبانو او امریکا تر منځ معامله په دوی پورې اړه لري؛ خو له افغان لوري سره باید خپلې خبرې ونه دروي. حکمتیار زیاتوي: «د طالبانو او امریکا ترمنځ معامله په دوی پورې اړه لري. له امریکایانو سره چې هر څه کوي، خو په هېڅ صورت دې له افغان لوري سره مذاکرات نه ځنډوي. له بین الافغاني خبرو سره دې مقاطعة نه کوي.»

ټول بهرني سرتېري له افغانستانه وتلي وای، خو بایدن وايي چې له لوجسټیکي اړخه دا چاره د مې تر لومړۍ ممکنه نه ده. دې مسئلې د افغان حکومت او طالبانو غبرگون له ځان سره درلود. طالبانو وویل، تر هغه چې بهرني ځواکونه په افغانستان کې وي، دوی به د افغانستان په تړاو په هېڅ کنفرانس کې گډون ونه کړي، خو افغان حکومت بیا وايي چې افغان پوځ د بهرنیانو له حضور پرته هم د خپل هېواد دفاع ته تیار دی او د بهرنیو ځواکونو د وتلو په برخه کې به همکاري کوي. بلخوا په افغانستان کې ځینو سیاسي جریانونو هم پر تازه تحولاتو غبرگون ښودلی دی. د حزب اسلامي مشر گلبدین حکمتیار تېره ورځ د بهرنیو ځواکونو د وتلو پر پرېکړه د غبرگون تر څنګ د سولې لپاره خپله طرحه اعلان کړې ده. نوموړي په یوه خبري کنفرانس کې د خبرو پر مهال وویل چې د بهرنیو ځواکونو د وتلو په بهیر کې خنډ به د ترکیبې غونډه له خنډ او خنډ سره مخ کړي. د ده په خبره، د امریکا د دې پرېکړې تر شا دلایل ټول سیاسي دي او دا پلمې بېخایه دي چې گواکې د مې تر لومړۍ نېټې د سرتېرو ایستل ناشوني وو. د ده په خبره، دا چې امریکایي ځواکونو د سرتېرو په ایستلو کې خنډ راوستی دا پخپله یوه سیاسي پرېکړه ده.

د حزب اسلامي مشر همدا راز د سولې لپاره په خپله طرحه کې ويلي، چې ولسمشر غني دې استعفا ورکړي، د حکومت د تنظیم لپاره دې یوه عالي شورا رامنځ ته کړل شي او د نظام د ساتلو او پایښت لپاره باید هڅې ډېرې شي. هغه یو ځل بیا پر طالبانو غږ وکړ چې له جگړو لاس په سر شي او د سولې لار خپله کړي او په وینا یې سوله یوازې د خبرو له لارې راتلی شي او که طالبان بین الافغاني مذاکرات ځنډوي، نو د نړیوالو او افغانانو له غبرگون سره به مخ شي. بلخوا امریکایي چارواکي بیا وايي چې دوی په افغانستان کې هر څه څاري او اجازه به ور نه کړي چې وضعیت کرکېچن شي. د امریکا د بهرنیو چارو وزیر په تازه څرگندونو کې ويلي، چې بروکسل او کابل ته یې سفر له لاسته راوړنو ډک و او په خبره یې، دوی دې ته ژمن دي چې په افغانستان کې روانه جگړه پای ته ورسوي. هغه همدا راز ټینګار کړی چې امریکا او ناټو تر وتلو وروسته له افغانستان سره هر ډول همکاري ته ژمن دي او د دغه هېواد ملاتړ ته به ادامه ورکوي.

روسیه په مسکو کې د امریکا د سفارت ۱۰ کارکوونکي له دغه هیواد وباسي

چارواکي د روسیې خاورې ته له ننوتلو هم منع کړي دي. په داسې حال کې چې مسکو خپله پرېکړه د سپینې ماڼۍ د اقداماتو په غبرگون کې گڼي، امریکا د خپلو نویو بندیزونو او د روسیې ډیپلوماتانو د ایستلو علت پر وروستیو پراخو سایبري بریدونو پورې تړي او همدا راز یې د دغه هېواد په ټاکنو کې د مسکو پر لاسوهنې پورې اړوند گڼلي، چې د امریکا استخباراتي ادارو د ۲۰۱۶ کال په ټاکنو کې د کرملین رول حتمي بولي. د امریکا ولسمشر جو بایدن د پنجشنبې په ورځ وویل، نوي بندیزونه مسکو ته یو پیغام

پرېکړه کړې پر ۳۲ روسي شرکتونو او ادارو د بندیزونو او د امریکا له خاورې څخه د ۱۰ روسي ډیپلوماتانو د ایستلو په بدل کې به ۱۰ امریکایي ډیپلوماتان له مسکو وباسي او تر څنګ یې گواښ کړی چې ښايي په روسیه کې د نادولتي فعالو ځینو هغو ادارو او ټولنو د فعالیت مخه هم ونیسي، چې د امریکا لخوا یې مالي ملاتړ کېږي. ښاغلي لاوروف همدا راز ويلي، د روسیې د بهرنیو چارو وزارت وړاندیز کوي چې په مسکو کې د امریکا سفیر د لنډې مودې لپاره خپل هېواد ته ولاړ شي. کرملین همدا راز د امریکا ۸ اوسني او پخواني

یوازې یوه ورځ وروسته له هغې چې امریکا د روسیې پر وړاندې نوي بندیزونه اعلان کړل، مسکو یې په غبرگون کې ويلي چې ۱۰ امریکایي ډیپلوماتان باید د روسیې له خاورې ووځي. که څه هم روسیه پر مسکو د واشنګټن د پنجشنبې ورځې د بندیزونو پر وړاندې ورته اقدام کوي، خو خپاره شوي معلومات ښيي چې کرملین د وضعیت د لا خرابېدو نیت نه لري؛ ځکه چې د واشنګټن له بندیزونو سره یې ورته مجازات په پام کې نیولي دي. د جمعي په ورځ د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرگي لاوروف اعلان وکړ، چې کرملین



دروازه پرانیستی ده، هغه هم وروسته له یوې لسیزې ناندريو او د نړۍ د دوو سترو هېوادونو تر منځ جدي ستونزو ته چې د ډونالډ ټرمپ د ولسمشرۍ دوره کې هم حل نه شوي.

بامیکا د لوړو زده کړو موسسه

حمیدالله حمیدي



نه ده بشپړه کړې، نو ځکه خپلو فارغو محصلينو ته يوازې په لوړو زده کړو وزارت کې ثبت او راجسټر شوي سرټيفکېټونه ورکوي. د ښاغلي نوروزي په خبره، دوی د محصلينو د علمي سويې د لوړولو په موخه گڼ شمېر اسانتياوې لري چې له دې ډلې يې مجهز کتابتون، مجهز انټرنېټ کلب، ادېټوريم، مجرب استادان، د مطالعي لپاره لوی سالون، د مسلکي مهارتونو د ودې مرکز، د ژبې د ودې او پراختيا مرکز او گڼ شمېر علمي سمینارونه او ورکشاپونه يې د يادونې وړ دي. ښاغلي نوروزي زیاته کړه، دوی د موسسې د لا بډاینې لپاره ځینې ځانگړي پلانونه لري چې له هغې ډلې يې د اړتیا وړ او اړینو پوهنځيو رامنځته کول، له اړتیا سره سم او د تحصيلي رشتو اړوند نویو کډرونو گومارل، د تیوري درسونو تر څنگ په عملي ډگر کې د کار کولو اسانتیاوو او مضمونونو رامنځته کول، په حقوقي برخه کې د عملي ستاژ برخې لپاره د لا ډېرو امکاناتو برابرول او په کاري بازار کې له اړتیا سره سم د مضمونونو او عملي درسونو لپاره د اسانتیاوو برابرول يې د يادونې وړ دي.

د بامیکا د لوړو زده کړو موسسې علمي معاون ښاغلي مېرمندي نوروزي په پای کې وویل، دوی له دولت او په ځانگړې توگه له لوړو زده کړو وزارت څخه ځینې غوښتنې لري او خپلې ځینې ستونزې ورسره شریکوي، د نوموړي په وینا، لوړو زده کړو وزارت له خصوصي پوهنتونونو څخه د پام وړ ملاتړ نه کوي، په ځینو برخو کې يې پر یادو موسسو فشارونه راوړي، د تضمین کیفیت پروسي مرحلې يې پېچلې کړې، که څه هم ځینې خصوصي پوهنتونونه یو لړ نیمگړتیاوې لري، خو لوړو زده کړو وزارت ورته د پوهنځيو د رامنځته کولو شرایط سخت کړي، یادو موسسو او پوهنتونونو ته مادي امکانات، لکه دولتي ځمکې او داسې نور په پام کې نه دي نیول شوي او په ټوله کې په خپله د لوړو زده کړو وزارت کارکوونکي ځینې وخت له سلیقوي چلند څخه کار اخلي چې د نوموړي په وینا، په دې برخو کې باید لا ډېره پاملرنه وشي او لا ډېرې اسانتیاوې برابرې شي.

لاملونو ته په کتو يې شمېر یو څه کم شوی چې یاده موسسه هر کال له ۶۰ څخه تر ۹۰ تنو پورې نوي محصلین جذبوي او د لوړو زده کړو شرایط ورته برابروي. ښاغلي نوروزي وویل، دوی د محصلينو مالي او اقتصادي حالت ته په کتو، هغه محصلينو ته تر ۳۰ فیصده پورې تخفیف ورکوي، چې له مالي ستونزو سره مخ وي او یا د بشپړ فیس د ورکړې توان نه لري. د بامیکا د لوړو زده کړو موسسې علمي معاون ښاغلي مېرمندي سهارنی دوره ده چې د سهار له اتو تر یوولسو بجو پورې وي او بله يې ماښامنی دوره ده چې له څلورو بجو پیل او د ماښام تر اوو بجو دوام کوي. ښاغلي نوروزي زیاته کړه، دوی د خپلو محصلينو لپاره کتابتون هم لري چې شاوخوا اووه زره ټوکه کتابونه پکې دي او محصلین کولای شي د خپلې اړتیا وړ مالومات ترې ترلاسه کړي. نوموړي همدا راز وویل، پر یاد کتابتون سربېره، دوی د خپلو محصلينو لپاره د سافټ کاپي یا برېښنایي کتابونو اسانتیا هم برابرې کړې چې تر لس زره پورې کتابونه پکې شته او محصلین ترې وخت نا وخت د مطالعي لپاره گټه اخلي. د ښاغلي نوروزي په خبره، بامیکا د لوړو زده کړو موسسه په هېواد کې د ننه او له هېواده د باندې له یو شمېر پوهنتونونو سره علمي او اکاډمیکي اړیکې لري چې له دې ډلې يې په هېواد کې د ننه په خپله د بامیانو ولایت له دولتي پوهنتون او یو شمېر نورو خصوصي پوهنتونونو سره اړیکې لري او له هېواده د باندې د هند هېواد له یو پوهنتون سره متقابلې او علمي اړیکې لري چې وخت ناوخت ورسره د علمي او څېړنيزو چارو په برخه کې تجربې شریکوي او د اړتیا وړ لارښوونې ترې ترلاسه کوي. ښاغلي مېرمندي نوروزي زیاته کړه، دا چې د لوړو زده کړو وزارت له لایحې او مقننې سره سم باید د لوړو زده کړو خصوصي موسسې او پوهنتونونه د تضمین کیفیت پروسه بشپړه کړي، خو رسمي ډیپلومونه ترلاسه کړي، نو له همدې امله بامیکا د لوړو زده کړو موسسې هم تر دې دمه یاده پروسه

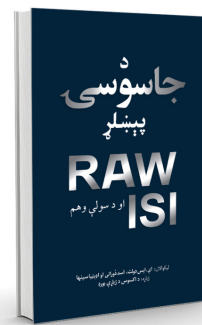
بامیکا د لوړو زده کړو موسسه چې په بامیان ولایت کې موقعیت لري، په ۱۳۹۲ لمريز کال کې د دوو پوهنځيو (حقوقو او سیاسي علومو او اقتصاد) په درلودلو سره تاسیس شوه او تر دې دمه په همدې دوو پوهنځيو کې درسي چارې پر مخ بیايي. د بامیکا د لوړو زده کړو موسسې د علمي مرستیال مېرمندي نوروزي په وینا، تمه لري چې په نږدې راتلونکي کې د تضمین کیفیت او ورته نورو پروسو په بشپړولو او مرحالو په طی کولو سره به په یاده موسسه کې څو نور پوهنځي هم رامنځته کړي. د ښاغلي نوروزي په وینا، بامیکا د لوړو زده کړو موسسه د دوو پوهنځيو او څلورو ډیپارټمنټونو په درلودلو سره فعالیت کوي، چې حقوقو او سیاسي علومو پوهنځي يې د قضا او څارنوالی او نړیوالو اړیکو ډیپارټمنټونه او اقتصاد پوهنځي يې هم د ملي اقتصاد او ادارې او تجارت ډیپارټمنټونه لري. د نوموړي په وینا، اوسمهال دوی د اقتصاد پوهنځي په اداره او تجارت ډیپارټمنټ کې محصلین لري، خو په ملي اقتصاد ډیپارټمنټ کې تر دې دمه محصلین نه لري او درسي چارې يې نه دي پیل شوې. ښاغلي نوروزي زیاته کړه، دوی په ټوله کې شاوخوا ۸۵۰ تنه محصلین لري چې د بامیکا د لوړو زده کړو موسسې په دوو پوهنځيو او دريو فعالو ډیپارټمنټونو کې پر لوړو زده کړو بوخت دي. د بامیکا د لوړو زده کړو موسسې یاد مسوول زیاته کړه، دوی تر دې دمه په دريو دورو کې محصلین فارغ کړي، چې د هرې دورې شمېر يې نظر یو بل ته توپیر کوي، داسې چې په لومړۍ دوره کې يې له ۱۰۰ تر ۱۲۰ تنو پورې، په دویمه دوره کې يې شاوخوا ۸۰ تنه او په همدې ترتیب يې په درېیمه دوره کې هم له ۱۰۰ تر ۱۵۰ یا ۲۰۰ تنو پورې محصلین فارغ کړي او ټولنې ته يې د خدمت په موخه وړاندې کړي دي. د ښاغلي نوروزي په وینا، بامیکا د لوړو زده کړو موسسې ته د نوو محصلينو د جذب لړۍ هم هر کال توپیر کوي. داسې چې په مخکنیو کلونو کې د نوو محصلینو د جذب کچه لوړه وه، خو اوس اوس د محصلينو شرایطو او گڼ شمېر نورو

د کتاب خبرې

د جاسوسی پېښلر RAW, ISI او د سولې وهم

© لیکوالان: اې. اېس دولت، اسدورانی او ادبیتا سېنھا
© ژباړه: د اکسوس د ژباړې بورډ

پنځمه برخه
حساسې شېبې



دولت: نو د اسامه پر سر څه معامله شوې؟
دورانی: زه نه پوهېږم. دا یوازې زما ارزونه وه. په هغه وخت کې د پوځ مشر اشفاق کياني و. په NDC کې هغه زما د خوښې وړ زده کوونکی و. هغه مسلکي ښکارېدلو. هغه ځکه زما نه لرې گرځي، وايي داسې نه چې زه يې د دې معاملې په هکله وپوښتم.
زه فکر کړم د ده او پاشاه لپاره چې په هغه وخت کې د ISI مشر و، د چوپ پاتې کېدو لپاره کوم دليل نه و پاتې. دوی باید پټ معلومات ښکاره کړي وای، ځکه مور دواړه خواوې ملامتوي. مور په همکارۍ نه کولو او دوه گونې لوبه تورن یوو، خو په بدل کې مور څه ترلاسه کړل؟ دا هغه څه دي چې زه غواړم پرې پوه شم.
د BBC په پروگرام کې زه وپوښتل شوم، چې دا معامله څه ده. زه نه پوهېدم، ما داسې انگرېله چې کېدای شي په افغانستان کې د حضور په هکله وي.
پيسې اصلي عامل نه دی. کله چې ته اسامه بن لادن ترلاسه کړې، د چا په سر کې چې احساس وي، ستا پاتې کېدل بې ځايه دي. نو ځکه باید په مسؤلاته وتلو توافق شوی وای. اشفاق کياني دې ټکي ته متوجه و. ولي نصر، چې د هولبروک په ټيم کې دی، هغه هم د وتلو په پلان خبرې کړې دي.
که چېرې کياني د څو شرکتونو د جوړولو یا یو بیلین ډالرو لپاره دا کار کړی وي، زه به يې خپله مخالفت وکړم. په داسې حال کې چې زه فکر کړم، هغه زموږ له متفکرو مشرانو څخه دی.
دولت: څو ورځې مخکې له دې چې اسامه ووژل شي، کياني له یوه چا سره لیدلي وو، هغه چېرته و؟
دورانی: په کښتۍ کې.
دولت: یا په یوه پوځي بېرۍ کې. زه فکر کړم دا یوه ناسته وه چې د راتلونکو ورځو د ترسره کېدونکو کارونو په هکله پکې مهمې خبرې شوې دي. کياني ولې دغه ناستې ته تللی و؟ په افغانستان کې د امریکایي پوځیانو قوماندان څوک و؟
دورانی: په (۲۰۱۱ ز.) کال کې پیټریوس.
دولت: داسې ښکاري چې دا به ډېره تصادفي وي، ځکه دوه ورځې وروسته اسامه والوځول شو.
دورانی: زه موافق یم، دا سم اخځ دی. حتماً په دې ناستو کې د حملو په هکله څه ویل شوي دي. زما دلیل د پاکستانی طرف په هکله دا دی، چې یوازې څو میاشتې مخکې د کياني او پاشاه هغه بله معامله هم پټه پاتې نشوه. د CIA یوه قراردادي ریمونډ ډپوس په لاهور کې دوه پاکستانیان ووژل. کله چې هغه په امن له پاکستانی پوځي بېرۍ څخه و اېستل شو، د دې لپاره چې مور ته خبرداری راکړل شي، چې دوی په قبایلو سیمو کې په ملکي خلکو د ډرون له لارې حمله وکړه.
پښتانه د CIA یو مضر مشر و، چې وروسته د دفاع وزیر هم شو. زموږ په هکله يې نیک نظر نه درلود او ځکه ما هم نه غوښتل چې مېرمن هیلري کلینټن د گټونکې شي. تر حملې وروسته له هغه پوښتل شوي وو: هغه قومي جرگه وه، تاسې ولې پرې حمله وکړه؟ هغه په بې رحمۍ ځواب ورکړی و: هغه د خوشالۍ کومه ناسته نه وه. هغه مور ته د گواښ په څېر خبرداری راکړ چې ولې موږ هغوی کس شپږ اونۍ په زندان کې وساتلو.
دولت: د هغه ډاکټر رول څه دی چې بندي شوی دی؟
دورانی: د پولیو د کمپاین له لارې هغه موندلې وه چې اسامه بن لادن چېرې دی.
دولت: نو هغه د امریکایانو لپاره کار کولو؟ ماته داسې ښکاري چې امریکایانو اسامه د هغه ډاکټر له لارې موندلی دی او کياني ته يې ویلي، چې اوس موږ پوهېږو. آیا تاسې مرسته راسره کوئ، که موږ خپله کار وکړو؟
دورانی: هو، هغوی ویل توپ ولوبوئ. کياني ویل، سمه ده، مور به يې ولوبوو، خو په بدل کې يې څه ترلاسه کوو؟ دوی یوازې د ډاکټر افریدی له لارې اسامه نه دی موندلی. زه پوره باوري یم، چې یو پاکستانی متقاعد پوځي امریکایانو ته ورغلی دی او هغوی ته يې په دې هکله معلومات ورکړي دي. زه به د هغه نوم نه اخلم، ځکه زه يې نشم ثابتولی او زه نه غواړم هغه رسوا کړم. دا چې د پنځوس میلیون ډالرو څخه څومره هغه ترلاسه کړل، څوک نه پوهېږي. خو هغه له پاکستان څخه وتلی دی، په دې هم پوهېږم.
دولت: کېدای شي هغه ځینې کمپنۍ اخیستې وي؟
دورانی: هو
دولت: په ISI کې د CIA د جاسوس کیسه هم وه. ته وايي چې هغه متقاعد پوځي دی؟
دورانی: په هغه وخت کې هغه له ISI سره نه و. له تقاعد وروسته هغه یو لوی کاروبار درلود، چې وروسته دې برخې ته راغی او په دې عملیاتو کې يې کار کړی دی. زما تور پر هغه دا نه دی، چې له امریکایانو سره يې کار کړی تر څو تر تعقیب لاندې د نړۍ تر ټولو نامتو کس (اسامه) ونیسي. زموږ په کار وبار کې تر ټولو غټ جرم دا دی چې یو څوک بیا په ځانگړې توگه هغه کس چې پوځ او استخباراتو ته راغلی وي، ولې د بل هېواد استخباراتي ادارې ته کار وکړي، ان که مو هغه بل هېواد، دوست هېواد هم وي.
سېنھا: نو بیا ولې ډاکټر افریدی بېچاره په زندان کې دی؟
دولت: دوام لري...

داستن یک برنامه صبحگاهی منظم چطور به مقابله با افسردگی کمک می کند؟

امین همتی

صحبت کنید و روند درمانی مناسب را از سر بگیرید.

۹. اول صبح سراغ موبایل نروید

استفاده درست از فناوری آن را به ابزاری برای تقویت روحیه تبدیل خواهد کرد. منتها متأسفانه چک کردن موبایل هنگام بیدار شدن از خواب برای بیشتر ما رفتاری غیرارادی است که به جای تقویت روحیه، به فرسودگی ذهنی دامن می زند. استفاده نامناسب از موبایل، طبق نتایج برخی تحقیقات، علائم افسردگی و اضطراب را تشدید می کند.

۱۰. فهرست کارهای روز را بنویسید

کارهای مهمی را که در طول روز باید انجام دهید، همان اول صبح، جایی برای خودتان یادداشت کنید. ببینید انجام کدام کارها واجب تر است و کدام را می شود به تعویق انداخت. این طور بهتر می توانید زمانتان را در روز سازمان دهی کنید و به کارها و فعالیت هایتان نظم بهتری بدهید. به علاوه، انجام این کار کمک می کند وظایفتان را فراموش نکنید و چیزی از قلم نیفتد.

برای یادداشت اهداف و وظایف روزانه بهتر است کار را با نوشتن مهم ترین اهداف و وظایف شروع کنید. توضیحات باید کوتاه، واقع بینانه و متمرکز باشند. وظایف کم اهمیت تر را که نقش چندانی در رسیدن به اهدافتان ندارند کنار بگذارید.

۱۱. ورزش کنید

اگر روزهای پرمشغله ای دارید و کمتر برای ورزش کردن فرصت می یابید، پیشنهاد می کنیم ورزش را صبح اول وقت انجام دهید. تردیدی در نقش ورزش کردن در کاهش استرس و بهبود وضعیت افسردگی نیست. اگر به قصد غلبه بر افسردگی برنامه صبحگاهی طرح ریزی می کنید، توصیه می کنیم ورزش و فعالیت جسمانی را حتما در آن بگنجانید.

البته نباید حتماً فعالیتی سنگین انجام دهید؛ مثلاً اینکه بخواهید برای دویدن بیرون از خانه بروید. انجام چند حرکت کششی ساده برای مدت مشخص یا حرکت های ساده ای چون پروانه هم برای داشتن فعالیت جسمانی صبح هنگام کافی خواهد بود.

ورزش کردن سبب ترشح هورمون اندورفین در بدن می شود. اندورفین مسکنی طبیعی است که سبب کاهش اضطراب و استرس می شود. آرامشی که از ورزش کردن نصیبتان می شود در بخش اعظم روز پایدار خواهد ماند.

در پایان

نقش و اهمیت داشتن برنامه صبحگاهی منظم برای غلبه بر افسردگی را دست کم نگیرید. وقتی انجام کارهای خوب برایتان عادت شد، دیگر نباید با خودتان برای بیرون آمدن از تخت خواب کلنجار بروید و در آخر هم حوصله نکنید. عادت شدن این فعالیت ها کمک می کند هر روز صبح به صورت خودکار سراغ انجامشان بروید؛ چون حالا دیگر می دانید مثلاً رأس ساعتی مشخص مدتی را صرف انجام فعالیتی بخصوص خواهید کرد. همچنین می دانید برای حفظ سلامت روح و روانتان باید به برنامه ای که ریخته اید پایبند بمانید. با همین قدم های کوچک می توانید آینده بهتری پیش رویتان متصور شوید.

در ضمن، اگر نتوانستید مثلاً یک روز به برنامه ای که ریخته اید پایبند بمانید ایرادی ندارد. مهم آن است که دوباره ذهنیت مثبت لازم برای پیگیری کارها را در خود ایجاد کنید و در بلندمدت، به برنامه صبحگاهی تان پایبند بمانید.

اختلال به هم ریختن نظم خواب است.

۴. تخت خوابتان را مرتب کنید

وقتی روزتان را با نظم دادن و مرتب کردن شروع کنید اعتماد به نفس بیشتری می یابید و احتمال آنکه در ادامه روز هم به این روند پایبند باشید، یعنی در انجام تمامی کارهای دیگر هم منظم باشید، بیشتر خواهد شد.

هنوز دقیقاً مشخص نیست کسانی که خوش حال تر و با انرژی ترند به مرتب کردن تخت خواب میل نشان می دهند یا آنکه مرتب کردن تخت خواب در درجه اول باعث خوش حالی و ثبات این احساس در آنها می شود؛ اما به هر حال اثرات مثبت آن برای پیدا کردن ذهنیت مثبت تر و غلبه بر افسردگی بر کسی پوشیده نیست.

۵. آب کافی بنوشید

طبیعی است که بعد از ۷ یا ۸ ساعت خواب شبانه، بدن در صبح هنگام آب کافی در اختیار نخواهد داشت. پس از نخستین کارهایی که باید انجام دهید نوشیدن آب کافی است. البته منظور این نیست که فرضاً با نوشیدن آب کافی بر افسردگی غلبه خواهید کرد. منتها مطمئناً برای کاهش شدت علائم آن نظیر خستگی و کلافگی مؤثر است. به علاوه، بخشی از انرژی بدن متکی به آب موجود در آن است.

۶. صبحانه را جدی بگیرید

اگر تا ۱ ساعت بعد از بیدار شدن از خواب چیزی بخورید، این کار نقش مؤثری در تنظیم قند خون و تثبیت انرژی لازم برای انجام سایر فعالیت های برنامه صبحگاهی خواهد داشت؛ به ویژه اگر صبحانه ای که می خورید حاوی چربی و کاربوهایدریت سالم و سرشار از پروتئین باشد. صبحانه خوب روحیه را بهتر می کند و انرژی بخش است.

تحقیقات بسیاری در این باره انجام گرفته اند و تقریباً همگی بر نقش و اهمیت وعده صبحانه برای غلبه بر افسردگی و حالات ناشی از آن تأکید دارند؛ مثلاً در نتیجه یکی از این تحقیقات مشخص شد افرادی که عادت به خوردن صبحانه دارند، در مقایسه با کسانی که این عادت را ندارند، ترشح هورمون کورتیزول در بدنشان کمتر است؛ هورمونی که ترشح آن ایجاد استرس می کند.

۷. شکرگزار باشید

قدرشناسی و شکرگزار بودن ویژگی مهمی است که پاداش های بسیاری برای دارندة آن خواهد داشت. احساس خوش حالی و خشنودی بیشتر، پیشرفت در روابط و بهتر شدن احساسی که به خود دارید همگی از نتایج مستقیم قدرشناسی اند. برای آنکه خود را به شکرگزاری تمرین دهید، هر روز صبح ۳ چیز را که به خاطر داشتنتان قدرتان خداوند و زندگی هستید جایی یادداشت کنید و تمام طول صبح آنها را در ذهن داشته باشید.

۸. برای خودتان انگیزه ایجاد کنید

ایجاد انگیزه برای بیرون آمدن از تخت خواب نقش کلیدی دارد، به ویژه برای مبتلایان به افسردگی. اگر چیزی نباشد که به خاطر آن حاضر به بیدار شدن باشید، مطمئناً کار دشواری برای بلند شدن پیش رو خواهید داشت. پیشنهاد می کنیم یکی از کارهای مورد علاقه تان را در برنامه صبحگاهی بگنجانید.

تغییرات خلقی صبحگاهی یا افسردگی صبحگاهی یکی از مسائلی است که برخی مبتلایان به افسردگی تجربه می کنند. در این شرایط روحی، بیدار شدن از خواب و از سرگرفتن فعالیت های روزمره بسیار دشوار خواهد شد. اگر چنین احساساتی را تجربه می کنید، حتماً با متخصص

منظم برایتان عادت شود، دیگر فکر خود را خیلی درگیر این ذهنیات منفی و بازدارنده نخواهید کرد.

۱۲. توصیه برای داشتن بهترین برنامه صبحگاهی

بسته به عادات و ویژگی های دیگر، هر یک از ما صبح ها زمانی را صرف رسیدن به خود و کارهای دیگر می کنیم. برخی زودتر از خواب بیدار می شویم و برخی دیرتر. با این حساب، بازه زمانی برنامه ما از ۲۰ دقیقه تا ۱ یا حتی ۲ ساعت متفاوت خواهد بود. اگر صبح ها بیشتر از ۲۰ دقیقه فرصت ندارید، بهتر است آنچه را بیش از همه درگیرتان کرده شناسایی و فکری به حالش کنید؛ مثلاً اگر فرصت درست کردن صبحانه ندارید، از شب قبل وعده ای سالم آماده کنید و دم دست بگذارید.

البته پیشنهاد ما این است که صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید و کارهای دیگری را هم در برنامه بگنجانید؛ به ویژه اگر هدفتان از ایجاد و داشتن برنامه صبحگاهی منظم مقابله با افسردگی و غلبه بر آن است.

اگر می خواهید برنامه صبحگاهی برای خود طرح ریزی کنید، پیشنهاد می کنیم فعلاً کارهایی ساده و معمولی در برنامه بگنجانید که انجامشان چندان دشوار نباشد. به مرور که به انجام این کارهای ساده تر عادت کردید، می توانید پیگیر فعالیت های دیگر شوید. دوش گرفتن، چند دقیقه مراقبه، چند حرکت کششی ساده و کارهای دیگری نظیر اینها برای شروع کار عالی اند.

در ادامه، از ۱۱ توصیه ای خواهید خواند که می توانید با اجرایشان برنامه صبحگاهی ایدئالی درست کنید.

۱. خوب بخوابید

اگر خوب نخوابیده باشید، صبح کار سخت تری برای پی گرفتن روند فعالیت ها خواهید داشت. بهتر است کار را با ایجاد برنامه ای مشخص و مؤثر برای خوابیدن شروع کنید، برای داشتن خواب خوب باید چنین مسائلی را رعایت کنید: اتاق خواب خوبی داشته باشد؛ هر شب رأس ساعت مشخصی به تخت خواب بروید؛ اتاقی که در آن می خوابید کاملاً تاریک و ساکت باشد؛

.....

خواب کافی، اگر با کیفیت و عمیق باشد، شدت علائم اختلال های روانی مثل اضطراب و روان پریشی را کاهش می دهد. از سوی دیگر، خواب بیش از حد یا بی خوابی علائم را تشدید خواهد کرد.

۲. از شب قبل، همه چیز را آماده کنید

کار دیگری که برای کاهش استرس صبح هنگام از دستتان برمی آید فراهم کردن تمامی آنچه نیاز دارید از شب قبل است: همه چیز را برای صبحانه از قبل آماده کنید، لباس هایتان را هم همین طور، کلید را جایی دم در بگذارید، و کارهای دیگری از این دست. به این شکل همه چیز نظم بهتری پیدا خواهد کرد.

۳. آفتاب بگیرید

صبح وقتی از خواب بیدار می شوید، اگر ۵ تا ۱۰ دقیقه در آفتاب قرار بگیرید، روحیه تان بسیار بهتر می شود و زودتر سر حال خواهید آمد. اگر به نور طبیعی دسترسی ندارید، ۵ تا ۱۰ دقیقه چراغ اتاقتان را روشن کنید.

نقش و اهمیت نور کافی صبح هنگام را در مقابله با افسردگی دست کم نگیرید؛ برای مثال، کسانی که در نقاط تاریک تر کره زمین زندگی می کنند بیشتر از مردم عادی اختلال افسردگی فصلی (SAD) را تجربه می کنند. یکی از نتایج مستقیم این

آغاز روز برای بسیاری از ما زمان دشواری است. تازه از خواب بیدار شده ایم و کمی زمان نیاز است تا سر حال بیاییم و بتوانیم روند فعالیت های روزمره را از سر بگیریم. دشواری صبح هنگام برای مبتلایان به افسردگی به مراتب بیشتر می شود. کسی که افسرده باشد گاهی حتی دلیلی برای بیرون آمدن از تخت خواب نمی بیند و این ذهنیت کمی همه چیز را پیچیده تر می کند. یکی از راهکارهای مؤثر و کاربردی که روان درمانگران و محققان برای مقابله با این موضوع پیشنهاد می کنند داشتن برنامه صبحگاهی منظم است. در ادامه، خواهیم گفت که داشتن برنامه صبحگاهی چطور به مقابله با افسردگی کمک می کند. همچنین، از شرح توصیه ها و راهکارهایی برای اجرای برنامه صبحگاهی خواهید خواند. همراه ما بمانید.

چرا وقتی افسرده ایم صبح ها از تخت خواب دل نمی کنیم؟

بیرون آمدن از تخت خواب، بنا به برخی دلایل بیولوژیکی، برای همه نسبتاً دشوار است. منتها انواع خاصی از افسردگی نظم شبانه روزی (ساعت بدن/Circadian Rhythm) را تحت تأثیر قرار می دهند که خود باعث اختلال های مرتبط با خواب خواهد شد. علت آنکه بخش اعظم مبتلایان به افسردگی با اختلال هایی چون بی خوابی یا خوابیدن بیش از حد سروکار دارند نیز همین است.

نداشتن انرژی و انگیزه از دیگر علائم افسردگی است. به علاوه، وقتی به این ناراحتی مبتلا باشید، به محض بیدار شدن از خواب، افکار و ذهنیات منفی سراغتان خواهد آمد. این حالات و احساسات بیرون آمدن از تخت خواب را به مراتب دشوارتر خواهند کرد.

صبح ها به جنگ با افسردگی بروید!

اگر قصد غلبه بر افسردگی را دارید، پیش از هر چیز باید بدانید اتکا به دارو کافی نیست. باید با تلاش و پشتکار در خود ایجاد انگیزه کنید و از هر راهکار مؤثری برای این منظور بهره بگیرید.

تغییرات مرتبط با سبک زندگی در این مسیر یاری شما خواهند بود؛ مثلاً اگر سالم تر غذا بخورید، حتماً روحیه تان بهتر می شود. فرضاً به جای آنکه صبحانه خوراکی های با کاربوهایدریت بالا یا چیزهای شیرین بخورید، به انتخاب های سالمی مثل تخم مرغ و قهوه روی بیاورید که انرژی بیشتر و سالم تری در اختیارتان می گذارند. تغییر بعدی در سبک زندگی ایجاد و داشتن برنامه صبحگاهی منظم است؛ برنامه ای مثل اینکه هر روز صبح از خواب بیدار شوید، کمی حرکات کششی انجام دهید، دوش بگیرید و آماده شوید. البته چندان اهمیتی ندارد چه کارهایی را در برنامه می گنجانید. این مسئله تا حدود زیادی به صلاح دید خودتان بستگی دارد. مهم آن است که کارهای انتخاب شده را هر روز، دقیقاً رأس ساعتی که از قبل مقرر کرده اید انجام دهید. پی گرفتن این روند در روزهای اول برایتان دشوار خواهد بود؛ اما به مرور برایتان عادت می شود و به طور خودکار، بدون آنکه چندان زحمتی به خود دهید، انجامشان خواهید داد.

داشتن برنامه صبحگاهی منظم بسیار خوب و مفید است و کمک می کند با انگیزه و انرژی دوچندان روزتان را شروع کنید؛ انرژی و انگیزه ای که به ویژه برای مقابله با افسردگی و افکار و ذهنیات منفی ناشی از آن مفید خواهد بود. وقتی افسرده باشید، نمی توانید هر روز خود را متقاعد کنید که سر حال و با انرژی روز را از سر بگیرید. منتها اگر برنامه صبحگاهی

د اسعار و بی



\$ ۷۷,۶



€ ۹۲,۲



Rp. ۴۹۹



₹ ۱۰۶۰



¥ ۱۱



£ ۱۰۵,۵



بهرنی شمېرې

پولیس
119 - 100امبولانس
112اتانرک روغتون
0202500312ملالی زېربنون
0202201377وزیر محمد اکبر خان روغتون
0202301360رابعه بلخي روغتون
0202100439د کرونا روغتيايي مرکز
166

مسیر

روغتیانه

مسوول مدیر: اسدالله وحیدی

مرستیال: شفیق امیری

اېډېټوران: جواد تیموری او امان الله حنیفی

خبريالان: حمیدالله حمیدی، حکمت آری

او حشمت الله نوری

گرافیک او ډیزاین: ارمان

چاپخونه: وایگل چاپ ۰۲۰۲۵۱۲۶۲۶

۰۷۸۲۹۸۹۶۹۶

✉ maseerdaily@gmail.com

☎ 0202502100 / 0777989696

🌐 www.maseerdaily.af

📘 Maseer Daily

🐦 MaseerDaily



شري وختونه: سهار ۰۳:۵۱ | لمر ختل ۰۵:۱۹ | ماسپښين ۱۱:۵۴ | مازيگر ۰۴:۳۵ | ماښام ۰۶:۲۷ | ماخوستان ۰۷:۵۲

رئيس ستاد ارتش بریتانیا از تصمیم آمریکا برای خروج از افغانستان ابراز ناامیدی کرد



بالاترین مقام ارتش بریتانیا از تصمیم آمریکا برای خروج از افغانستان ابراز ناامیدی کرده است و گفته که «این تصمیمی نبود که انتظارش را داشتیم.»

جنرال سر نیک کارتر، رئیس ستاد ارتش بریتانیا دیروز در مصاحبه با بی‌بی‌سی گفت که خروج تمامی نیروهای ائتلاف بین‌المللی از افغانستان پس از دو دهه، ممکن است به بازگشت «جنگسالاران» بیانجامد، اما به عقیده او وضعیت «آن قدر بد» نیست که برخی «بدبین‌ها» پیش‌بینی می‌کنند. سه روز پیش، جو بایدن، رئیس جمهور آمریکا تصمیم به خروج باقیمانده نیروهای نظامی آمریکا از افغانستان تا ۱۱ سپتامبر، هم‌زمان با بیستمین سالگرد حملات القاعده به برج‌های نیویارک را اعلام کرد. پیمان ناتو نیز اعلام کرده که هم‌زمان با آمریکا، نیروهایش را از افغانستان خارج خواهد کرد. جنرال کارتر می‌گوید: «این تصمیمی نبود که ما انتظارش را داشتیم، اما مطمئناً به آن احترام می‌گذاریم. این (تصمیم بایدن) به روشنی تأیید تحول در استراتژی آمریکاست.» او افزوده که در ۲۰ سال گذشته، هیچ حمله تروریستی از افغانستان هدایت نشده، که بزرگترین تقدیر از نیروهای امنیتی ما و کشورهای عضو ناتو است. این جنرال بلندپایه بریتانیایی به تغییر طالبان اشاره کرده و گفت که طالبان «دیگر آن سازمانی نیست که زمانی بود.» او گفت که طالبان در این ۲۰ سال متحول شده، در این مدتی که ما در آنجا حضور داشتیم، فکر می‌کنم طالبان درک کرده که نیاز به «مشروعیت سیاسی» دارند. این در حالی است که نمایندگان طالبان هنوز این گروه را «امارت اسلامی» می‌نامند که یادآوری دوره حاکمیت‌شان بر بخش‌های عمده افغانستان پیش از سقوط بر اثر حمله آمریکا به افغانستان است.



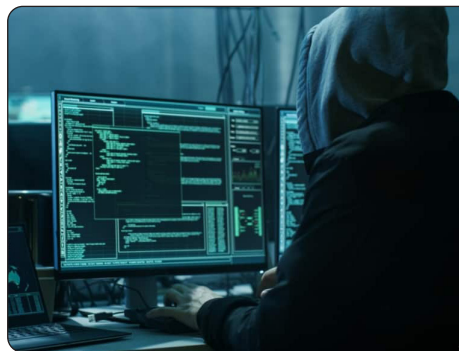
روسیه په مسکو کې د امریکا د سفارت ۱۰ کارکوونکي له دغه هیواد وپاسي

روسي څارنوالان:

د ناوالنی اړوند ادارو سياسي وضعیت بې ثباته کړی

روسي څارنوالانو د مسکو له یوې محکمې غوښتي چې د زنداني شوي سياسي مخالف الکسي ناوالنی د فساد ضد اداره او سیمه ییز دفترونه یې د «سخت دریځو» ارگانونو په توګه وپېژني. دغو څارنوالانو د جمعې په ورځ په یوه اعلامیه کې وویل چې د ناوالنی اړوند دغو ادارو ټولنیز او سياسي وضعیت بې ثباته کړی دی. که محکمه د روسي څارنوالانو دا غوښتنه تایید کړي، د ناوالنی متحدان او فعالان به په کلکه له اعتراضونو منعه شي او دغه ډول حرکتونه به یې له دې وروسته جرم وګڼل شي. د روسيې سياسي منتقد ناوالنی دا مهال په بند کې دی او په دې وروستیو کې یې د نه خوړو لاریونونه پیل کړل.

کمپیوټري غلو؛ امریکا کې د کرونا له مرستو ۶۰ میلیونه ډالر غلا کړي



اندونیزیايي چارواکو هغه دوه کمپیوټري غله نیولي، چې د امریکا د کرونا ویروس لپاره د مرستو له پروګرام څخه یې لږ تر لږه ۶۰ میلیونه ډالر غلا کړي وو. دا پیسې د کرونا ویروس د مرستو د پروګرام هغه برخه وه، چې د کرونا ویروس له امله بې روزګاره شويو امریکایانو ته ځانګړي شوي وي. دغو غلو په امریکا کې دننه شاوخوا ۲۰ میلیونو کسانو ته د ټلېفونونو له لارې پیغامونه لېږلي وو او له هغوی یې غوښتي وو، چې د حکومت ویب‌سایټونو ته ورشي او د ۲۰۰۰ امریکایي ډالرو د مرستو د تر لاسه کولو لپاره خپل شخصي معلومات ولیکي. خلکو همدا کار کړی دی او جعلي ویب‌سایټونو کې یې خپل ټول معلومات لیکلي دي. غلو د هغوی د معلوماتو له لارې هغوی ته مرسته شوې پیسې خپل ځان ته وهلي دي. دا په داسې حال کې ده چې په امریکا کې کرونا ویروس د زرګونو کسانو پر مړینه سربېره، ډېری امریکایان بې روزګاره کړي او ژوند یې له سختو ستونزو سره مخ دی. له دې مخکې هم په امریکا کې کمپیوټري غلو پر دولتي اکونټونو سربېره، له شخصي اکونټونو هم پیسې ایستلې دي.

ژوند

د روژې روغتيايي گټې



له ساينسي څېړنو معلومه شوي چې روژه نيول د انسان د روغتيا لپاره ډېر گټور تمامېږي. د ساينس له مخې، د روژې په حالت کې انسان تقريباً شل ساعته له هر ډول خوراک او څښاک لرې وي، چې همدغه لږ والی يې په بدن کې مثبت بدلونونه رامنځته کوي. په ساينسي اعتبار، په ورځ کې تقريباً شپاړس ساعته وړي او تېري پاتې کېدو ته (انټرميټنټ فاسټينگ) ويل کېږي، چې د وزن کمولو لپاره گټور دي او په همدې ډول د روژې مياشت د وزن کمولو يوه آسانه لار هم ده او ډېر خلک په دې مياشت کې د وزن په کمولو بريالي شوي هم دي. د روژې پر مهال د

ريالي ۱۰۸MP کامره لرونکی موبایل معرفي کړ



لري. دغه څيرک موبایل به ۶ گېگا بايټ او ۸ گېگا بايټ رم لرونکې دوي مختلفې بڼې او ۴۵۰۰ ملي امپيره وړتيا لرونکې بېټري ولري، خو د يادوني ده چې له ۵ جی ټکنالوژي څخه ملاتړ نه کوي. په هندوستان کې د ريالي ۸ پرو بيه ۱۸۰۰۰ هندي کلدراي ټاکل شوې، چې کاروونکي يې د دې کمپنۍ پرليکه پلورنځيو څخه تر لاسه کولی شي. ريالي ۸ کې هم شاتنۍ برخه کې ۴ کامري ورکړل شوې، خو اصلي کامره يې ۶۴ مېگا پکسله وړتيا لري. دغه څيرک موبایل به ۴ گېگا بايټ او ۶ گېگا بايټ رم لرونکې بڼې او ۵۰۰۰ ملي امپيره وړتيا لرونکې بېټري سره څرخلاو ته وړاندې شي.

عزیزی بانک

WOMEN'S CURRENT ACCOUNT

د ميرمنو لپاره ځانگړی جاري حساب

عزیزی بانک خوښ دی چې تاسو ته د ميرمنو جاري حساب درپېژني چې د افغانستان د درنو او قدرمنو ميرمنو لپاره ځانگړی شوی محصول دی. ميرمنی کولی شي په ای ټی ام او ماسټر ډېټ کارټونو کې د تخفیف له فیس سره په افغانیو او ډالرو کې پرايټيزي. یاد حساب د سانتدويه او لنډ پیغام فیس پرته پرايټسټلی شي. همداراز د ميرمنو حساب له ټیټ اړتیاویر بیلاټس سره یعنی 500 افغانیو او 50 ډالرو سره پرايټسټل کېږي چې ميرمنو ته آسانه او ارزانه بانکوالی چمتو کوي.

www.azizibank.af
1515