

د لوگر د ښوونکو د روزني رياست ته نوی سرپرست وټاکل شو

د لوگر د پوهنې ریاست اړوند د ښوونکو د روزنې ریاست ته د پوهنې وزارت له لوري نوی سرپرست رئیس دلړم په ۱۲ مه وټاکل شو. د ښوونکو د روزنې ریاست لپاره دغه نوی ټاکل شوی سرپرست رئیس؛ ښوونکار حمید الله الهام نومېږي او د محمد آغې ولسوالی اوسیدونکی دی.



د حمید الله الهام د پېژندګلوي په غونډه کې د پوهنې وزارت د ښوونکو د روزنې ریاست تدریسي مرستیال ښوونډوی عبدالقدیر رحيمي، د پوهنې رئیس انجنیر محمد اکبرستانکزي، د ځینو دولتي ادارو رئیسانو، استادانو او محصلینو ونډه اخیستې وه.

په دې غونډه کې لومړی د لوگر د پوهنې رئیس انجنیر محمد اکبرستانکزي له خوا د نوموړي سرپرست رئیس د ټاکل کیدلو په هکله د پوهنې وزارت رالیږل شوی مکتوب د غونډې برخه والو ته ولوستل. د پوهنې رئیس د نوموړي مکتوب له مخې ویل، چې ښوونکار حمید الله الهام د عبد الله الهام زوی د لوگر د ښوونکو د روزنې ریاست په دویم بست کې د پوهنې وزارت په وړاندیز او د ولسمشر د حکم له مخې د سرپرست رئیس په توګه ټاکل شوی دی.

وروسته د پوهنې وزارت د ښوونکو د روزنې تدریسي مرستیال ښوونډوی عبدالقدیر رحيمي هم خبرې وکړې او هغه ته یې په ورسپارل شوي دنده کې د لایبرالیتوب او ښوونکو د ترسره کولو غوښتنه وکړه.

د غونډې په پای کې نوی ټاکل شوی سرپرست رئیس د پوهنې وزارت او د لوگر د پوهنې د منسوبینو له خوا تر معرفي کیدو وروسته د یاد ریاست پر څوکۍ کینول شو.

ښوونکار حمید الله الهام شاوخوا ۳۰ کاله عمر لري، د کابل پوهنتون د ښوونې او روزنې پوهنځي کې یې د لسانس تر درجې پورې زده کړې کړې دي او ماسټري یې هم د ریاضي علومو په برخه کې د ایران هیواد د شهید رجایی په پوهنتون کې اخیستې ده.

پاتې دنه وي، چې الهام تردې مخکې د پوهنې وزارت د ښوونکو د روزنې په ریاست کې د علمي او مسلکي غړي په توګه دنده ترسره کوله.

خو انسان ولي د هیواد پر بینو دو ته اړ کیږي؟

دې دخپل هیواد پروا نه لري، صرف یو دافغان نوم باندې ویایي، نور دې خدای ویني، د هیواد ساتلو، جوړولو او اقتصادي پیاوړتیا لپاره هیڅ کوم پلان او پروګرام هم نه لري نو د مګرې هغه نوي او کوم کسان چې تللي او روان دي هم د دوي په شان پاتې کیږي او بیا مونږ چا نه هیله ولرو، چې وطن مو د سوکالی لوري ته سوق کړي دولت باید په جدي توګه د هیواد د امنیت خوندیتوب لپاره، چې په امنیت راوستو کې هرڅه ترسره کیدای شي، لازم تدابیر او ځانګړي پلان جوړ کړي، بهر ته د تللو افغانانو مخه ونیسي، بنسټیز کارونه ورتنه په لار او چوپي له یوې خوا به د دوي د اقتصاد په لوړتیا کې مرسته وکړي اوله بل پلوه د وطن په پرمختګ کې ګټور کار شمیرل دي.

شیر محمد / مینې ستانکزی

له تحصیلي موسسو څخه فارغیږي په دولتي ادارو کې ورته د کار کولو موقع برابره کړي نو ددې سره به بهرنیو هیوادونو ته د تګ مخه ونیول شي. که چیرته دغه آسانتیاوو ته هیواد وال لاسرسی پیدا نه کړي، نو دوي اړ دي، چې دخپل ژوند پرمخ بیولو او خوندي کولو لپاره هیواد پرېږدي او بهر ته ستانه شي. د هیواد رغاونه او جوړونه دنوي نسل لپاره اړینه ده، چې دوي په خپل هیواد کې وروزل شي، د ملي، افغاني او وطنپالنې روحیې سره د هیواد ملي چارې دوي ته ورسپارل شي او دخپل هیواد په غیږه کې دخلکو د چوپړ جوګه وګرځي، نه دا چې دغه اوسني تنګي ځوانان بهر ته کډه شي او بیا مونږ د هغوي څخه کومه تمه ولرو، چې د هیواد په آبادۍ لپاره کار وکړي، نو بیا د افغاني ملي کلتور هرڅه ورڅخه هیرېږي او سم د هماغه هیواد په فرهنگ ځان برابره وي او د هغو هیواد والو په څیر چې پخوا بهرنیو هیوادونو ته تللي او هلته اوسیدلي

د کار کولو زمينې سستي او د افغانانو اقتصاد دسترګوپه لید کمزوري شو، نوله دې امله دوي یوځل بیا په دې فکر او سوچ کې شول، چې څنګه د هیواد څخه بهر ولاړ شي او دنفقې د پیدا کولو لپاره هلې ځلې وکړي کله چې د جرمني حکومت ۸۰۰ زرو افغان کډوالو لپاره اعلان وکړ، چې دوي ته دا وسیدو ځای برابر او په اسانۍ توګه د قبولیت امکانات په لاس کې ورکوي له دې کبله او سمهال د پيري تنګي ځوانان د جرمني هیواد په لوري تګ ته د دې پرو بیسو په مقابل کې زړونه ښه کوي او ورځي ځینې خپلو موخو ته رسیږي او ځینې بیا په لارو او نورو هیوادونو کې پاتې کېږي او داسې ویل کیږي، چې دیر کډه شوي افغانان بیا د بحر په اوبو کې لاهو شوي دي زیاتره افغانان ددې ناقانونه تګ پرېږدي او دولت اچوي، ځکه دوي وایي: چې باید دولت په هیواد کې دنامنیو مخه ونیسي، خلکو ته د کار کولو او د زده کړو زمينه برابره کړي او کله چې هغه زده کړیالان

افغان ولس دخپل اقتصاد د پیاوړتیا له کبله بهرنیو هیوادونو ته سفر کوي، ځکه افغانستان د تیرو لسلیزو، جنگونو او جګړو له کبله اقتصادي توان له لاسه ورکړي، د پيري افغانان یې فقر او بېچارګۍ په ډګر پریښوول، چې دلته په هیواد کې هم د کار کولو او د اقتصادي ځواکمنتیا له پاره یې کومه سرچینه نه درلوده، له دې امله بهر ته مهاجر کیدل چې اکثره پاکستان، ایران، عربي متحدو هیوادونو او د یورو ګروپ اروپایي او نورو هیوادونو ته د کار کولو لپاره تلل، خو کله چې په افغانستان کې نوي حکومت رامنځته شو، دخلکو لپاره د کار کولو، زده کړو او ځینې نورې چارې برابرې شوې د پاکستان او ایران هیوادونو څخه افغان کډوال د هیواد په لور را کډه شول او په هیواد کې یې دنورو افغانانو په څیر کارونه پیل کړل، خو بد بختانه ویلاي شو، چې د نوي حکومت په یوه لسیزه کې دناسمونیو او

کتاب دوست خوب درامورات زندگی

باور و یقین کامل باید داشت که یگانه دوست قرین وهم صحبت انسان به خصوص در هنگام فراغت و بیکاری کتاب است.

دوست و آشنای که هرگز سبب رنجش خاطر انسان نمی گردد و پاسخ تمام سوالاتی را در حل و مشکل را بدون، قهر و ترشی رویی که مانند افراد متواضع، با دانش برده باراست می دهد. از جانب دیگر با آرایه تمام معلومات ها و آراهای نهفته و دانستن های امروز گذشته طالب مزد و پاداشی نمیباشد. پس چه خوب است که روابط و دوستی خود را با چنین دوست و هم نشین مستحکم تر بسازیم و درگاه فراغت و فرصت سر صحبت را با آن بکشاییم در حالیکه چنین دوست و دلدار کمتر میسر میگردد، این دوست گرامی که کتاب است و در حقیقت گنجی راننهفته در قلب خود دارد بیایم از این گنج نهفته و بیمانند استفاده نمایم و دوستی خورابادوست چون کتاب آغاز نمایم که همیشه رستگار و کامیاب در هر عرصه زنده گی باشیم. با استفاده از وقت گران بهای خود در هر شرایط، در هر زمان و در هر مکانی که استیفا استفاده نموده کتاب را سرمشق زنده گی خود قرار دهید.

کتاب می گوید

من دوست مهربانم دانا و خوش بیانم
باهرکی سخن گویم با آن کی بی زبانم

ترتیب کننده: محمد کاتب ((صدیقی)) مسؤل کتابخانه محمد آغه

په یووالي کې قوه ده
ژوندی حرکت و کړه چې بدله زمانه ده او پاته ځني نه شي دا روانه قافله ده چې لویږي بیا جگړه په مخ په وړاندې حرکت کړه قوی انسان هغه دی چې یې ټینګه ارا ده ده نن پام کړه د پرون غوښتنې نورې زړې ښکارې ځان نوی کړه افغانه د ژوندون نوي خواسته ده د سولې په لور درومده مشکل گریوان کړه څیرې واحد شه سره یوشه چې یووالي کې قوه ده پرمخ څه وړاندې کوره په شاتګ کې ګټه نشته بدل وینم ځواکونه نوې رنگ مبارزه ده هدف چې ژوند کې نه وي هغه ژوند خوشې عبث وي په مرو کې یې شمیرې چې یې زړه کې مړه اسره ده مایوس نه شي هیڅکله (غفوری) منانت غواړي د ستر مرام لپاره ضرور ستره حوصله ده نور محمد (غفوری)

تیر پسې ...

پر رسول الله (صلی الله علیه وسلم) د درود ویلو ۴۰ ګټې

- (19) د درود په برکت انسان ته هیر شوي شیان وربیادېږي.
- (20) درود ویونکي او سلام کوونکي ته رسول الله ځواب ورکوي.
- (21) درود ویونکي به د اخرت په ورځ نه پنښمانه کیږي.
- (22) په درود سره فقر او غریبي له منځه ځي.
- (23) په درود ویلو سره د بخل ناروغي او بد خوږي له منځه ځي.
- (24) درود ویونکي ته هیڅوک ښېرا نشي کولی.
- (25) د درود په برکت د جنت لاره موندل کیږي.
- (26) د غفلانو په مجلس کې سړي له غفلت نه ژغورل کیږي.
- (27) خطبې او نورې ویناوې په درود سره پای مومي.
- (28) درود په صراط (لاره) د پوره رڼا سبب ګرځي.
- (29) په انسان کې جفا او سختي ختموي.
- (30) د اسمانونو او ځمکې د مخلوقاتو په منځ کې الله درود ویونکي ښه یادوي.
- (31) درود د برکتونو سبب ګرځي.
- (32) په درود سره د الله رحمت ترلاسه کیږي.
- (33) درود ویل په مومن کې له رسول الله سره مینه زیاتوي.
- (34) له درود ویونکي سره رسول الله مینه کوي.
- (35) درود ویل د هدایت او د زړه د بیداري سبب ګرځي.
- (36) رسول الله ته د درود ویونکي نوم اخیستل کیږي.
- (37) په صراط به د درود ویونکي قدم ثابت وي.
- (38) په درود سره د رسول الله د حق یوه برخه ادا کیږي.
- (39) د درود په ترڅ کې د الله ذکر او شکر هم راځي.
- (40) درود دعا ده.

پای

صحت شما!
با داکتر محمد ناصر ((کاظمی))

بقیه گذشته

اهتمامات برای اضطراب

این مهم است چیزهاییکه در ذیل ذکر شده است به خاطر داشته باشید تا با یک شخص مصاب اضطراب کمک نموده بتوانید:

1. طبیعت اعراض را به مریض توضیح نمایید اورا مطمئن سازید که اعراض فزیکي خطرناک نمیشاند و از سبب آنها نمی میرد. این عمل فکر آنها را آرام ساخته و کمک مینماید تا اعراض جسمی شان کم شود.
2. آرامش توسط نفس آهسته را توصیه نمایید که در آرامش عمومی بدن کمک میکند در این عمل نفس گرفتن برای سه ثانیه، نفس کشیدن به آهستگی برای سه ثانیه و نفس قید کردن برای سه ثانیه. این عمل را برای پنج دقیقه اجرا نمایید.
3. مریض این کار را هر روز برای مدت 10 دقیقه یعنی روز دو بار تکرار کند. این عمل به او کمک میکند تا این کار را در جریان حمله اجرا نماید. اگر مریض شروع نمود که هوای زیاد تنفس نماید و نتوانست که تنفس خود را کنترل کند باید یک خریطه پلاستیکی را بالای دهن و بینی خود قرار داده و هوای را که استعمال نموده دوباره تنفس کند که به این صورت یک تغییر فزیکي به وجود آمده و باعث کم شدن نفس کشیدن او خواهد گردید.
4. مشکلات مختلف شخص را مرور نموده و ببینید اگر کدام یک از آنها را حل داشته باشد ممکن باعث پایین آمدن سویه فشار روحی و اضطراب مریض در زندگی اش شود.
5. توضیحات را برای مریض بنویسید چون بعضا در جریان اضطراب شخص ضعف تمرکز میداشته باشد و یا توضیحات را چندین بار برایش تکرار نمایید تا شما مطمئن گردید که او همه چیز را دانسته است.
6. برای مریض توصیه نمایید از حالات که باعث ترس او میگردد، اجتناب نکند و کم کم خود را به آن حالات مواجه سازد تا تاروی همرفته برایش کم تکلیف آور شود.
7. تغییر آوردن در فکر یک شخص که تدوم حملات پانیک را ممکن کم سازد.
8. مثلاً: دلم می‌کفنه، من می‌میرم و یا اگر زن باشد شوهرم از شهر برنگشته حتما کدام واقعه خطرناک رخ داده است و غیره.
9. تدای با ادویه اشخاص که مصاب اضطراب اند در خطر سو استعمال ادویه نیز میباشد چون میخواهند اضطراب و ترس خود را کنترل کنند. بعضی ادویه آرامش بخش مثل دیازیمیم سبب اعتیاد گردیده میتواند بنا نباید برای مدت بیشتر از 2-3 هفته استفاده شود و آن تحت نظر یک متخصص عقلی و عصبی. سایر ادویه جات نیز وجود دارند که توسط متخصصین این بخش مورد استفاده قرار میگیرند.

ختم