

# به سنگان کي آنته پر روغنايي کار کوونکي د جنسي نيري په نور نيول شوي

د سنگان ولايت پوليس وايي پر روغنايي کار کوونکي د ۱۸ نه يوه جنسي نيري په نور نيول شوي. په کسان نيولي دي د ريوونو نه مخي پر نيسي روغنايي کار کوونکي ليره اوونسي د سنگان ولايت د روغنايي ولسوالي په روغنايي مرکز کي يوي دني کسانو جنسي نيري کړي دي د ريوونو نه مخي نيسي روغنايي کار کوونکي چي جنسي نيري نيري شوي. نيري کوونکي پوندلي او پوليسو نه يي پوښلي دي. دغه کسان همدانسان پندي ملاست شوي چي پر دغه روغنايي مرکز د برید پر وخت پر ولسو سيمال وو او يو بل روغنايي کار کوونکي يي سخت ويلي او نيولي دي د سنگان د پوليسو وځان هانم بيان ويلي چي له نيول شويو کسانو څخه يي څلور تنه له ۱۸ کلونو لږه عمر لري او نور يي د ۲۵ او ۳۰ کالو ترمنځ دي. باغلي بيان وويل: دغه کسان د دوو روغنايي کار کوونکو د استا له مخي نيول شوي دي. دوسه مو څارنوالی له استولي او قضيه تر پلسي لاندې ده. د سنگان د والي وځان صديق عزيزي هم ويلي چي يوه څخه يي دانه چي دغه پينه سته و څپول شي او جزيات يي څرگند شي. مقامو ويلي چي تر اوسه يي پر دغه روغنايي مرکز د برید د انگيزې په هکله اطلاعات ندي تر لاسه کړي.

Ketabton.com

# کار د دوام پر وړاندې د سياسي مخالفانو دريځ کودتا ده

ام پر وړاندې د حکومت د سياسي مخالفانو دريځ د اساسي قانون خلاف دی او کودتا بل کېدای شي.

د حکومت د سياسي مخالفې ډلې د	دريځ د اساسي قانون خلاف دی او کودتا
دوشنې په ورځ په خبري غونډه کې وويل	بلل کېدای شي. د ولسمشر د وځان مرستيال
چي ولسمشر اشرف غني بايد پو سرپرست	صميم عارف د سې شنبې په ورځ وويل.
حکومت ته واک وسپاري. خو ارگ وايي.	راډيو ته ويلي، په دې اړه د اساسي قانون





# روغتیا او ژوند

## د هیپاتایټس بی وایرس ولې مضر دی ؟

افغانان د نورو نوي د خلكو په نسبت زيات پر ساري ناروغيو اخته کېږي، ځكه له يوې خوا غربت دي او له بلې خوا شخصي او معيشتي حفظ الصحې نه غوره پاملرنه نه كوي، تر اوسه لا افغانان د مېنځنيو، بالوسټو او بي انفالې منونو په فشار كې دي، دغه راز لږه او دسره ده چې افغانان بي له يو بله جلا كړي او په طبي برخه كې يې نه لوستو ښوولونو سره مخامخ كوي، سوري ګول او ټرافيګسي پېښو

دې ناروغۍ اخته وي، روغو كسانو نه په لاندې ټول ناروغي انفالولای شي د جنسي يوځای والي پواسطه لكه له مور څخه ماشوم ته

ډايمونو اړي پر مهال، د زېږون پر مهال ټولني پواسطه ټولني انفال، مشر كې سني او سرښونه استعمالول، د منځنيو جراحي او طبي وسايو استعمالول، خيال وځنه او د غوړونو سوري ګول او ټرافيګسي پېښو

## خوانی دانی

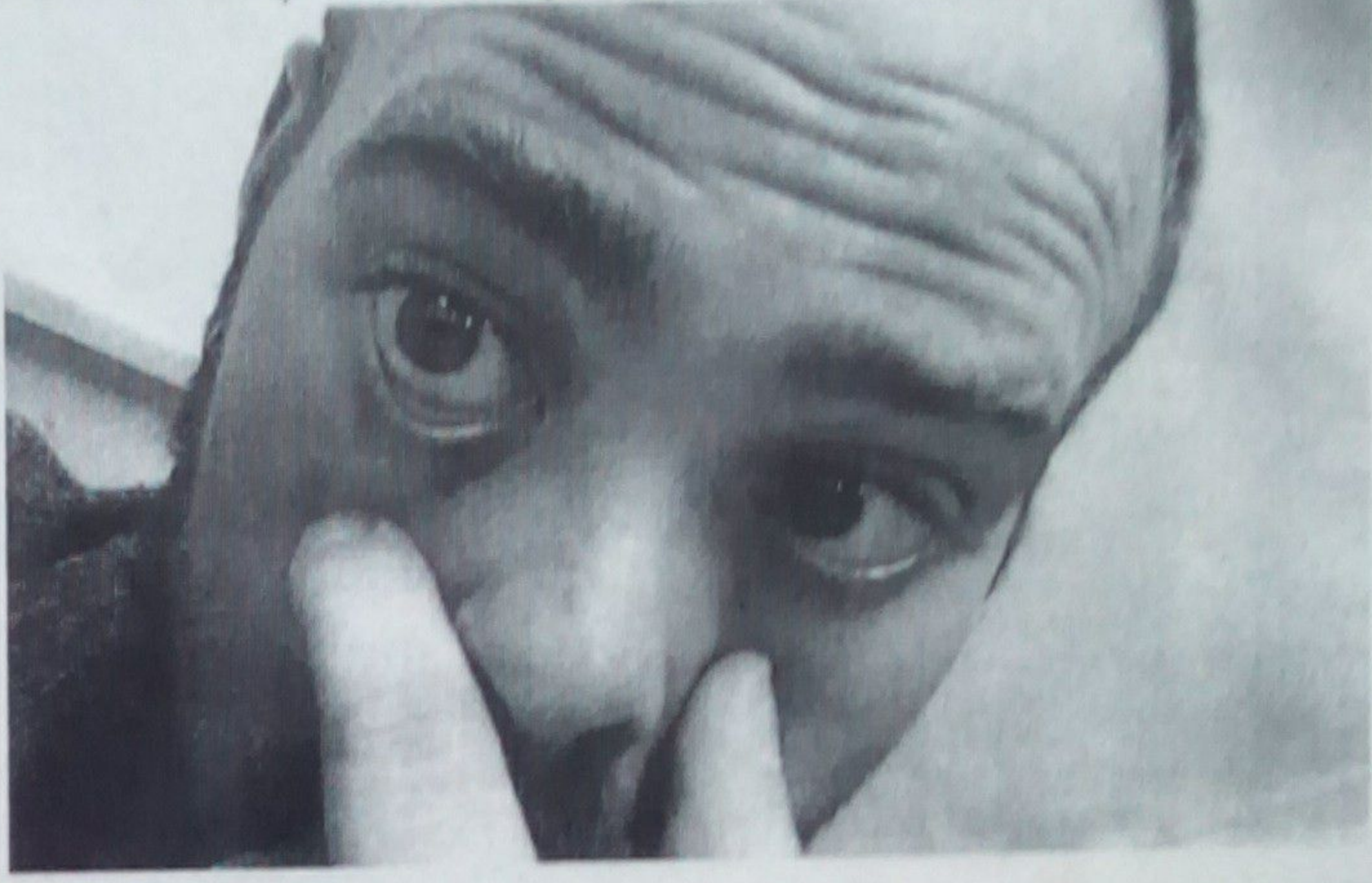
زياتوالي له امله د پيا پايښت يې وایرس يې زياتې شوې په افغانستان كې خلك ددې وژونكي ناروغي په مقابل كې د واکسين كولو نه اهميت نه ورکوي چې واکسين يې د ډېرو مهمو واکسينونو له جملې څخه دی، قېمت يې نسبتاً کم خو کي يې ډېرې زياتې دي دغه واکسين د مختلفو کمپنيو له خوا جوړېږي چې نور يې کله دانسان بدن ته لگول کېي له څلورو څخه تر شپږو مياشتو پورې وخت نيسي کله چې واکسين وشي، په مقابل کې يې چې کوم معافيت نولېږي تر دېرشو کلونو دوام کوي

د (acne vulgaris) په نامه هم ياديږي د پوستکي اوړدمهاله ناروغي ده او هغه وخت رامنځته کېږي کله چې د وېښو فولیکولونه (hair follicles) د پوستکي د غوړو او يا هم د پوستکي د مرو حجرو له خوا مسدود يا بلاک شوي وي



څانګړه يې د تور سړيا سين سر لرونکې دانې يا بخار او غوړ پوستکي ده مګر ځينې وخت يې هم پکې رامنځته کېدای شي په بنسټيزه توګه په پوستکي کې، د سيني په پاس برخه کې، په مخ او په ملا کې د غوړو مرغړي توليدېږي کله چې ناروغ په خپل پوستکي خواتکې وګوري نو د لورې کچې توپير، خپل ځان ته کم احترام،

څانګړه يې د تور سړيا سين سر لرونکې دانې يا بخار او غوړ پوستکي ده مګر ځينې وخت يې هم پکې رامنځته کېدای شي په بنسټيزه توګه په پوستکي کې، د سيني په پاس برخه کې، په مخ او په ملا کې د غوړو مرغړي توليدېږي کله چې ناروغ په خپل پوستکي خواتکې وګوري نو د لورې کچې توپير، خپل ځان ته کم احترام،



ښاالله سليم

## له روژه ماتي وروسته مو د بدن د اړتيا وړ مايعات پوره کړئ!

د روژې په نيولو سره په بدن کې اوبه او انرژي کمېږي، په دغه وخت کې وجود انرژي ته اړتيا لري، چې په بېړه د بدن اړتيا پوره کړي، خرما او د مېوو اوبه به دې برخه کې ګټورې ثابتېداي شي په خوړو يې د بدن د ګلوکوز اندازه عادي حالت ته راځي او سرېره پر دې په وجود کې د معدني موادو توازن هم ساتي بله دا چې ډېر خواړه خوړل بيا يې روغتيا ته زيانمن تمام شي، په دا ده چې هر څه د يوه معيار له مخې وکارول شي، داسې چې نه مو پر معده بوج راشي او نه هم په

جنگ، سواد دکچې كموالی، په بهساري ټول ذريعت موجوديت، داخلې او څارجي مهاجر ټولنه، دمخدرمو موادو شتون، خلاص سرحدات او ذريعتي متاثيرونو دشتون د

دې سره به مو د زيات خوراک کولو کچه راينه شي

زهرجن مواد له منځه وړل

روژه د انسان لپاره غوره فرصت دی چې د هاضمې سيستم يې له زهرجنو موادو څخه پاک کړي، کله چې بدن د انرژي توليد لپاره د غوړو زېرمې په کار پېل وکړي په دې کې زهرجن مواد په الوتات ډول سوزي، او په پای کې انسان له يوه صحتمند ژوند څخه برخمن شي

دماغي کار کول پياوړي کوي

امريکايي څېړونکو موندلي چې په روژې سره د انسان دماغي کارکردګي غوره کېږي او لا هم پرمختګ کوي،



## د روژې نيولو له شپږو مهمو روغتيايي ګټو څان خبر کړئ!

يوهال وايي، چې روژه کولای شي د انسان بدن ته يو شمير ناروغيو وژغوري، لکه په وينه کې د کولسترول لوړوالی، د زړه ناروغي او چاغوالی، سرېره پر دې په روژې سره د انسان ذهني توجه او فکر غوره او ارام وي

هغه مهال چې موږ خوراک نه کوو بدن مو توانېدلی شي چې د زهرې موادو مخه ونيسي، کوم چې د هاضمې سيستم او د بدن په نورو برخو کې ستونزې رامنځته کوي

همدا ټول يوهال وايي چې روژه د دماغو حجروي له زور څپګان، سترېس او انډينو څخه وژغوري، د

روژه د سکرېټ ځکوونکو يا کوم بل بد عادت لرونکو لپاره تر ټولو زرين فرصت دی چې ځان ترې وژغوري، په روژې سره انسان کولای شي د هېمه لپاره يو بد عادت پرېږدي، ځکه په دې سره بدن له دغه بد عادت څخه د خلاصون لپاره عادي کېږي او په پای کې انسان کولای شي د روژې مياشتې په برکت له دغه غم ځان وژغوري

د وينې دکولسترول کموالی

په دې ټول پوهېږو چې د وزن کموالی د روژې يو له مادي ګټو

## د زړه د ناروغيو نښې نښانې



د اوبو د کمښت او يا هم سترېس له کبله وي **حميدالله حميدي**

۱- په ښځو کې ساتندي د زړه د ناروغي نښه ده ځينې وخت ساه لنډې په نفسی سيستم کې د ستونزې له کبله وي، چې د خل لپاره يې بايد ورزش وشي او که د مواد بخوالي له کبله وي، بايد د البرکې قابېلېت وڅوړل شي، خو که داسې نه وي، يا د زړه د ناروغي نښه کېدای شي

۲- د سيني په قفس کې د دروندوالي احساس د سيني په قفس کې دروندوالی، چې د زرين په نامه هم ياديږي او ورسره ساتنډې، د زړه د ناروغي اصلي نښې بلل کېږي که له دې ډول پېښې سره مخ شوی او په يوه وای چې لامل يې بل څه نه شي

۱- په ښځو کې ساتندي د زړه د ناروغي نښه ده ځينې وخت ساه لنډې په نفسی سيستم کې د ستونزې له کبله وي، چې د خل لپاره يې بايد ورزش وشي او که د مواد بخوالي له کبله وي، بايد د البرکې قابېلېت وڅوړل شي، خو که داسې نه وي، يا د زړه د ناروغي نښه کېدای شي

۲- د سيني په قفس کې د دروندوالي احساس د سيني په قفس کې دروندوالی، چې د زرين په نامه هم ياديږي او ورسره ساتنډې، د زړه د ناروغي اصلي نښې بلل کېږي که له دې ډول پېښې سره مخ شوی او په يوه وای چې لامل يې بل څه نه شي

## سزارين سکشن

تعريف: سزارين عبارت از يک پروسيجر جراحی بوده که در آن ولادت طفل از طريق بطن (شق بطنی و رحمی) ولادت داده ميشود

اکثر واقعات سزارين زماني انجام ميآيد که مشکلات در زمان ولادت به وقوع ميبرد که عبارت اند از:

- مشکلات مادري
- مشکلات جنيني
- مشکلات مادري و جنيني زمان ولادت

همچنان سزارين در حمل های دوگانه و چنديني نگی صورت ميگيرد زیرا در این حالات سزارين يا عمليه جراحی نظر به ولادت به مادر و طفل مصون ميباشد

حالات ديگر که بايد عمليه جراحی نزد مادر صورت گيرد قرار ذيل ميباشد:

- زجرت نفسی جنين يعنی در بعضی حالات آکسيجن به جنين درست نميرسد و ضربان قلب جنين زياد ميشود
- عدم تطابق راس (سر) جنين با حوصله مادر يعنی سر طفل بسيار کلان می باشد و يا بسيار خورد در حوصله مادر درست قرار نميگيرد

سزارين قبل يا قبلاً مادر يک نديه عملياتی داشته باشد

خونريزی های زمان ولادت

وزن زياد جنين

هرگاه طفل به وضعيت معيوبه در حوصله مادر آمده باشد يعنی طفل به پای باشد، شانه يا پيشانی - فشار بلند مادر وغيره

سزارين چون يک عمليات بزرگ جراحی است دارای خطرات نیز ميباشد، احياى دوباره مادر نظر به ولادت طويل تر ميباشد بعد از التيام جرحه در ساحه عملياتی يک ساحه ضعيقه باقی ميماند که بعداً

های بعدی مهلی شده ميتواند با وجود آن هم ميتواند نصف خاتم هائی که سزارين شده اند ولادت مهلی داشته باشد

حالاتی که مادر ميتواند ولادت مهلی به تعقيب سزارين داشته باشد

قرار ذیل اند

- موافقت مريض
- جنين زياد بزرگ نباشد
- حوصله مادر مناسب باشد
- حد اقل دو سال از سزارين گذشته باشد
- پروسه ولادت نارمل باشد
- رنخور مل دكتور ناهيد (هارونی)
- ترنر متخصص در شفابخانه ملالی
- زېږون



د روژې روغتيايي ګټې

څخه دی، د زړه ډاکټرانو د څېړنو پر مهال موندلي چې په روژې سره د انسان په بدن کې د وينې کولسترول په پراخه کچه کمېږي د کوم په مرسته چې د زړه په ناروغيو اود دماغي سکټي په رامنځته کېدو کې کموالی راځي

دوامداره اشيا کوي

له خوراک څخه لږهوالي د روژې پر مهال انسان له دوامدارې اشيا څخه وژغوري، په دې معنا چې د لورې احساس به مو کم شي او په

ذهني زوال گواښ کموي او د بدن د غوړو په سوزولو کې مهم رول لري

هغه شپږ روغتيايي ګټې، چې روژه دار ترې برخمن وي

خرما خوړل

خرما د روژې مياشتې يو له مهمو خوړو څخه دی، د پېغمبر صلي الله عليه وسلم له وينا سره سم روژه دار پر خرما روژه ساتوي، په همدې ټول خرما په غوره هاضمه کې مهم رول لري، د پوټاشيم او ميگنشيوم له

# ادب ، تاریخ او فولکلور

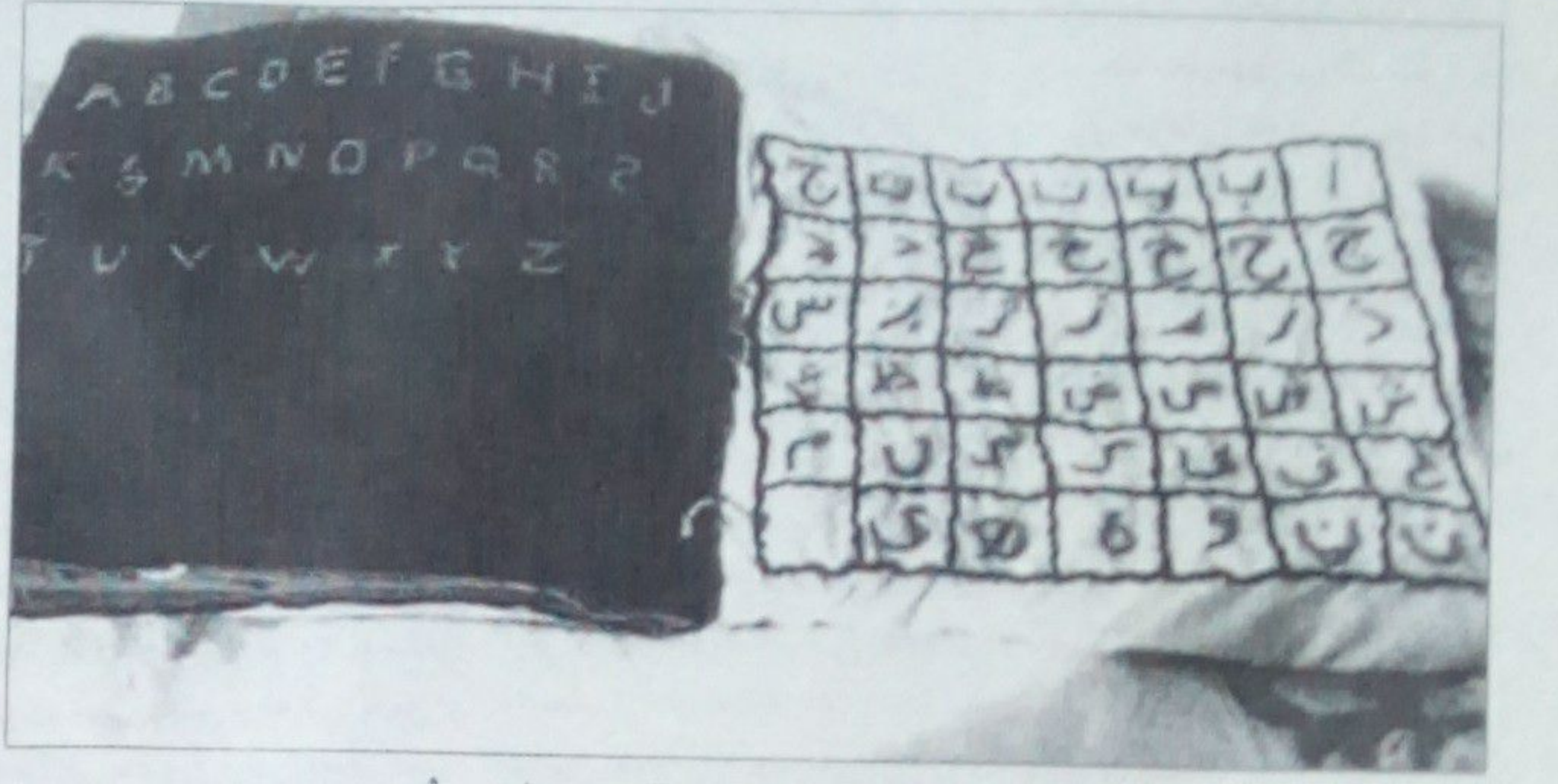


## پر ټوکر گنډل شوی کتاب

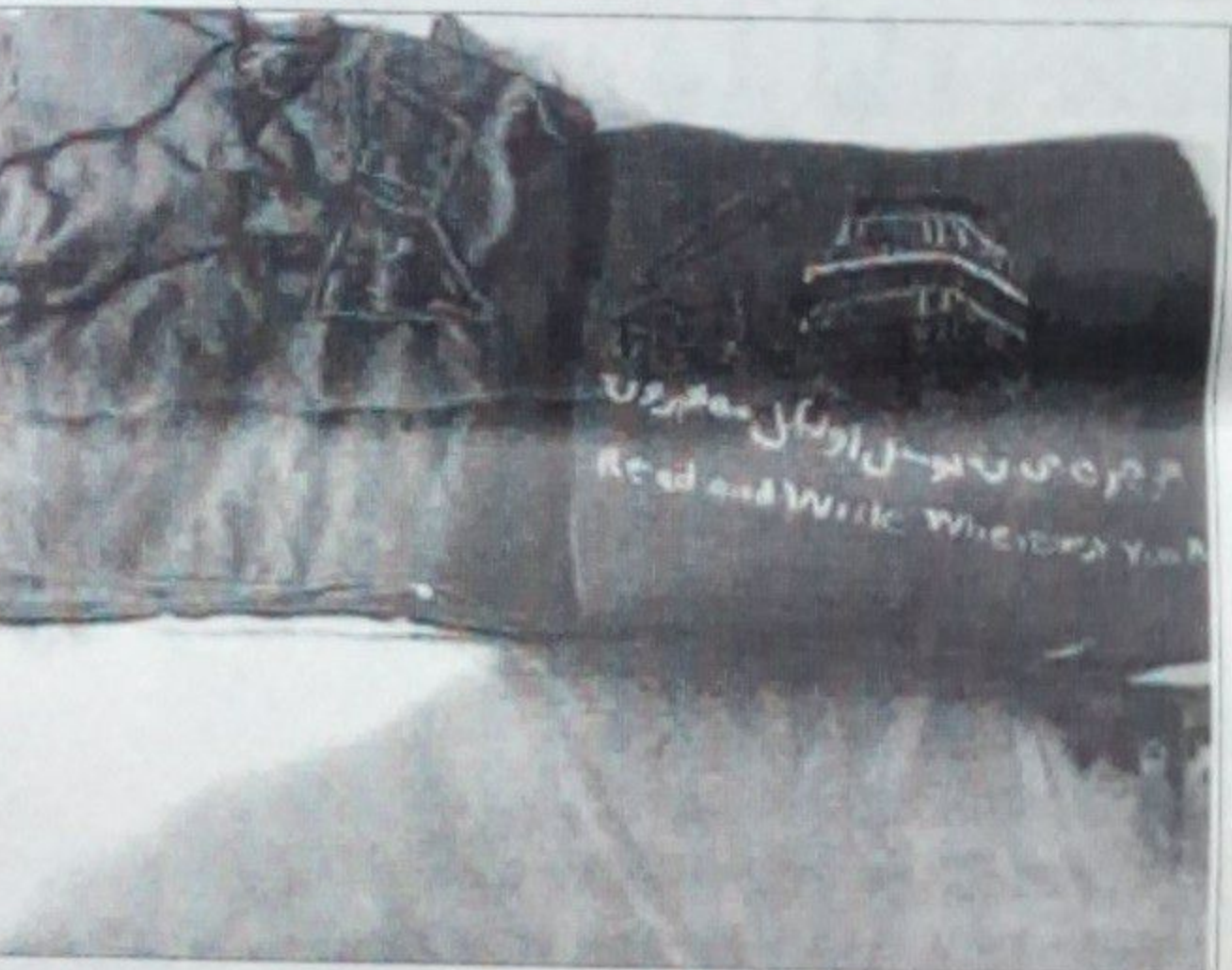
لکه څنگه چې ویل کېږي زده کړه له زاتو پیل او د عمر په هر پړاو کې نوام موسی، نو ځایي چې هر ماشوم له پنځه یا شپږ میاشتې وروسته له لیسک او کتاب سره روږدی او آشنا شي.

خو مور په خپله ټولنه او کلیو کورنو کې کورنوي زموږ داسې کمکیو ماشومانو ته کتابونه نه شته او که وي

کړې وي که څه هم ما پینو الف ب او انگریزي ای بی سی له خینو رسمولو لکه مرغانو، گلانو او داسې نورو سره په کې جوړ کړي، چې په دې توگه ماشومان له انگریزي سره پینو هم زده کړي، خو دا د هر چا د خپلې خوښې کار دی هر څنگه چې یې وغواړي هغې یې جوړولی شي او خپل ماشومان پرې بسيا کولی شي



ماشومان له کتابونو او مطالعې سره بلد کړي، نو یو څو به د بېوادۍ په کتابو کولو لېرې پرتو سیمو کې هم لوستي او پیاوړې خوښې لرو په تېره بیا د لاسي



ماشومان له کتابونو او مطالعې سره بلد کړي، نو یو څو به د بېوادۍ په کتابو کولو لېرې پرتو سیمو کې هم لوستي او پیاوړې خوښې لرو په تېره بیا د لاسي

## د افغانستان دولتي پوهنتونونه

پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې هم معرفي کېږي د یادولو وړ ده چې د پوهنتونونو په اړه دغه معلومات په ۱۳۹۷ لمریز کال کې راټول شوي ښکاره ده چې دغه پوهنتونونه به د وخت په تېرېدو هر اړخیز بدلون کوي، د لوړو زده کړو موسسې به پوهنتونونو ته ارتقا کوي



له دې سره په څنگ کې اوس نږدې ټول ولایتونه د پوهنتون او د لوړو زده کړو د موسسې او دارالمعلمین درلودونکي دي

د افغانستان دولتي پوهنتونونه، کتاب چې حمیدالله حمیدي د هېواد د پوهنتونونو له ریسانو او نورو مسوولینو سره تر مرکو وروسته لیکلي، د هېواد ټول دولتي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې یې په بشپړ ټول په کې معرفي کړي دي پوهنتون په اصل کې د سپوږمۍ راټیټو یوه معلوماتي خپرونه ده، په دې خپرونه کې د دولتي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو ترڅنګ، خصوصي

که څه هم په افغانستان کې د عصري زده کړو د پیل وخت لا سم روښانه نه دی، خو د اعلیحضرت غازي امان الله خان د واکمنۍ دوره چې د ۱۹۱۹ او ۱۹۲۹ م کلونو تر منځ وه، د افغانستان د پوهنې د اکتشاف او پراختیا په برخه کې یوه زړینه او طلايي دوره گڼل کېږي. په دغه دوره کې د پوهنې په لاره کې داسې غورځنګ پیل شو، چې وړانګې یې تر ننه پورې خوري دي او له یوازې نارینه، بلکې په تاریخ کې د لومړي ځل لپاره ښځینه افغانانو ته هم د زده کړو زمينه برابره شوه په امانی دوره کې د افغانستان په مرکز او ولایتونو کې ځینې لومړني ښوونځي تاسیس شول، بهرني مرین، استادان او متخصصین چېرې دوي دغه مهلت په دې ډول د ماشومانو د زده کړې په برخه کې هم وازموي، نو پایله به یې درستی ټولني ته به وي په کلیو کې به چې یفیلې وانه کېږي نو بوخته به یې گڼله او په هغه کې به یې ځینې داسې یې ځایه خوارۍ کړې وې چې هېڅ ماته یې نه لرله، خو دوی به ډېر نښته جوړ کړي وو او ډېر وخت او زحمت به یې پرې ایستلی و، لکه د کونې څلورو دېوانو ته پردې او په هغه گلان گنډل او ځینې نور داسې شیان که چېرې دوی په بوخته کې په لاس گنډل شوي کتابونه پوسی او یو ماشوم پرې خوشحاله او د هغه ماشوم ذهن زده کړې ته تیار کړي دا به ډېر به وي کېدای شي په دې توگه مرمې له یې کتې لاسي گڼدلو نه داسې بوخه وگنډي چې هم دوی پرې اسوده شي او هم یې ماشومان د خټو خټلو او کنخلو زده کولو نه د کتاب او زدکړې لور ته مخ کړي او د نسا ورځې غوره زده کوونکي او ښه انسانان شي.

## کتاب (( منحنی تاریخ )) بیانگر واقعیت های تاریخی میباشد

این کتاب در حقیقت مجموعه مقالات شامل نقد و بررسی سلسله هخامنشیان و کورش به اصطلاح کبیر میباشد که به کوشش و اهتمام مصطفی عمرزی درمورد حقیقت و چگونگی کارکرد این سلسله و نیز در مورد تشخیص و تثبیت هویت و حقیقت شخصیت کورش جمع آوری و ثبت سجل این کتاب گردیده مقالات کتاب درمورد نقد دوره زمامداری کورش خواندنی، آموزنده و بیانگر حقایق تلخ تاریخ است مقاله ی (ما کولوهارای) تحت عنوان کورش شاه عادل یا خونخوار «افشای یک دروغ بزرگ» به نقل قول نویسنده که به استاد از گزارش دلی تلگراف مستند ساخته حاکی از آنست که ایرانیان چگونه از شخصیت کورش به نفع خود استفاده جویی نموده است، نامبرده به نقل قول از روزنامه دلی تلگراف مینویسد: محمد رضا شاه پهلوی استوانه، کورش را از موزیم بریتانیا به خاطر تجلیل جشن ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی ایران امانت

گرفت و در پایان مراسم نمونه مشابه کورش ساخته و از سوی اشرف پهلوی پسر شاهنشاه به سازمان ملل متحد اهدا شد تا برای همیشه در جایگاه ویژه ازان به عنوان نخستین سند حقوقی بشریاد شود، اما در پهلوی آن سه محور اصلی دیگر نیز در گزارش دلی تلگراف برجسته شده بود که از آن صرف نظر شده بود و آن سه مورد چنین بود

۱- اینکه کورش یکی از پادشاهان ظالم و خونخوار بود و مردم را مجبور به فرمانبرداری از خود میکرد

۲- سیاست های نسیب داده شده به کورش که همگی حاکی از احترام اوبه حقوق بشر و تمدن های مختلف ذکر شده، دروغ و تبلیغات است دروغی که خاندان پهلوی در سال ۱۹۷۰ آنرا در تجلیل جشن شاهنشاهی مطرح کرد

۳- تمامی آنچه که از آن تحت عنوان تاریخ و متون بابلی یاد شده تبلیغاتی بیش نبوده اند

روى همرفتنه تعدادی از ایرانیان به این باورند که کورش یکی از جمله ۳۹ تن میباشد که به ذوالقرنین نسبت داده میشود در حالیکه حقیقت چنین نیست زیرا دوکتور حسین فیض الهی «وحید» در یک قسمت از مقاله خود در کتاب مذکور مینویسد: به زبان ساده ذوالقرنین که بر ۳۹ شخصیت تاریخی انطباق شده است ایرانی ها میگویند کی یکی از آنها کورش هخامنشی است و یا به عبارته دیگر از کورش ذوالقرنین قرآنی ساخته دور از واقعیت و حقیقت بوده

کورش ذوالقرنین قرآنی نبوده بلکه یک چهره منحرف تاریخ میباشد

اینکه کورش که بود؟ رضا مرادی در مقاله ثبت کتاب منحنی تاریخ مینویسد کورش هانده چنگیز، تیمور و سکندر یک مهاجم ویرانگر بود که همتی را به خاکستر میدل میاخت، وی علاوه می نماید که سلطه طولانی



تاریخی در زمینه خیانت فرهنگی و دروغ پردازی آشنا میازد این جایب فرهنگى به وسیله یک مورخ یهودی غریبی موسوم به دیویسد استروناخ، انجام شده است استروناخ در فاصله سال های ۱۳۲۰ تا ۱۳۴۳ در مجموع پارسگاد (چارچوب، کاخ های ساخت و آنرا به کورش هخامنشی در ۲۵۰۰ سال پیش

نسبت داد تا به این شخصیت مورد علاقه یهودیان هویت تاریخی مادی و قابل اثبات ببخشد پیام کتاب این میباشد که نه باید به دروغ پراگنی های بعضی اشخاص در مورد جایبتکاران تاریخی باور کرد وهمه وقایع تاریخی را غرض استنباط حقیقی وواقعی به گونه دقیق مورد مطالعه قرار داد

# مینه منگل؛ د پلار کتپالی لور وه

مینه منگل د واکمنه نجیبې د حکومت په وروستیو کلونو کې د کابل د ده براد خان په سیمه کې زېږېدلې او په کابل کې لویه شوې وه. ۲۰ کلنه مینه د خپلې کورنۍ لومړۍ اولاد و. له دې وروسته یو ورور او ورسې پنځه خویندې دي.

مینه منگل د واکمنه نجیبې د حکومت په وروستیو کلونو کې د کابل د ده براد خان په سیمه کې زېږېدلې او په کابل کې لویه شوې وه. ۲۰ کلنه مینه د خپلې کورنۍ لومړۍ اولاد و. له دې وروسته یو ورور او ورسې پنځه خویندې دي.

مینه منگل د واکمنه نجیبې د حکومت په وروستیو کلونو کې د کابل د ده براد خان په سیمه کې زېږېدلې او په کابل کې لویه شوې وه. ۲۰ کلنه مینه د خپلې کورنۍ لومړۍ اولاد و. له دې وروسته یو ورور او ورسې پنځه خویندې دي.



مینه منگل د واکمنه نجیبې د حکومت په وروستیو کلونو کې د کابل د ده براد خان په سیمه کې زېږېدلې او په کابل کې لویه شوې وه. ۲۰ کلنه مینه د خپلې کورنۍ لومړۍ اولاد و. له دې وروسته یو ورور او ورسې پنځه خویندې دي.



مینه منگل د واکمنه نجیبې د حکومت په وروستیو کلونو کې د کابل د ده براد خان په سیمه کې زېږېدلې او په کابل کې لویه شوې وه. ۲۰ کلنه مینه د خپلې کورنۍ لومړۍ اولاد و. له دې وروسته یو ورور او ورسې پنځه خویندې دي.

# که ښه روغتیا غواړئ تل خاندئ

خدا د ژوند مالکه ده... زيار د عبدالله مري

خدا د خوسو سوداغو او خوشحاليو څخه د خولند اخیستلو په وخت اوازېږي او یو ډول وړتیا ده چې په موجوداتو کې یې یواځې انسان لري انسان د خدا او موسکا له وړتیا سره لري له راجي او انسان پرته له کومې زده کړې کولای شي د ژوند له پیل څخه خاندې د اروا پوهنې له نظره خدا هغه کړه ده چې د حیرانتیا له منځه وړلو او خالي کولو لپاره استعمالېږي نو له همدې کبله له خاندې څخه وروسته انسان له د آرشیا یو ښه حس پیدا کوي علمي څېړنو ښودلې ده چې المشرده گي د انسان اېمنې جوړښت له زیان رسوي خو خدا برعکس وده ورکوي په ځانگړې توگه خدا د هغو ډېر فکر کوونکو کسانو لپاره چې تل ناخوښ فکروله کوي، ډېره گټه لري ځکه د



- ۱- خدا څېره روښانه او ښکلې کوي
- ۲- خدا عمر زیاتوي
- ۳- خدا د سړي عمر کم کوي
- ۴- خدا رگونه خلاص ساتي او روغتیا ته لري
- ۵- خدا د ونډې کاربن دای اکساید مینځي چې سړي ته یو ښه حس پیدا کوي
- ۶- خدا یو ډول بې حرکت ورزش دي
- ۷- خدا چاڅ خلک ډنگروي
- ۸- خدا د دې لامل کوي چې خپلو غاښونو ته پاملرنه وکړو او په پاک ساتلو کې یې هڅه وکړو
- ۹- خدا د جسمي دردونو د زغملو وړتیا ډېروي
- ۱۰- خدا سترها له منځه وړي
- ۱۱- خدا د مینې زېږنده ده
- ۱۲- خدا د انسان لپاره ښه ډاکتر دی

جوخت مینې یوه کورنۍ ستونزه درلوده او په پټه یې زغمه پلار یې وایي لور یې لویې خپلې کسارې ژوند پیل کړې و، چې کورنۍ شوه، خو له هکله سره یې په رسنو کې د کار کولو او د خپلو نورو څېرو پر سر ستونزې او مخالفتونه پیدا شول. د همدغو مخالفتونو له کبله یې ۱ کاله نامزدې وځپېده بیا واده شوه، خو له یوه مریغه د مینې لویې ژوند اېدله...

د مینې یوازینی ورور شکیب چې اوس د درېو ماشومانو پلار دی وایي مینه د کور د اقتصادي ستونزو له کبله خورېده، خو لور همت او ارمانونه یې لرل. مینه یې مشره خور نه، بلکې زما مشر ورور و، ما ته به یې ویل لا اقتصادي ستونزې به مو حل شي، تل به مو داسې په گرایي کورونو کې ژوند له وي زه هڅه کوم چې نا له دنده پیدا کړم که دلته څه ونشول، نو بهر ته به دې ولېږم...

د مینه پر خپلو رسنیو کارونو سرېږه د میرمن ادبي بهیر سړې هم وه ادبي لیکنې یې کولې، شاعره وه، خو د خپلو شعرونو کومه ټولگه یې نه وه چاپ کړې. ډېرې لیکنې یې یې په خپله فېسبوک پاڼه کې کولې. د مینې درېیمه خور چې پنځه کاله ترې کشره ده وایي خور یې د هېواد امنیتي ځواکونو ته ډېر درناوی درلود او ورته یې ډېر شعرونه او مطالب هم لیکلي وو. **شاز په حجابي**

## نمایش فلم های مبتدل در تلویزیون های غیر دولتی اثرات منفی در قبال دارد

عزیزی



دراين گونه سریال های مبتدل فقط آرایش، خرید، عروسی های دوباره گسی، خفگی، دوستی دختران و پسران نشر میگردد رسالت و اصابت دیگری به جوانان و خانواده ها قابل نشده است و آنان را در خیال ها پرورش میدهد نحوه زنده گي در این سریال ها اکثراً بر اتفاقات و تصادفات استوار است رفاقت ها، دوستی ها دیده و باز دیده، آشنایی ها و غم هائمانی تصادفی می باشند و هیچکدام آن انسانان و قانونمندی ندارند، خیال بافی در این سریال ها این کارآنان را می سازد و به این صورت به پرورش، باور های غیر علمی و تصادفی میان جوانان دختران و پسران می پردازد همچنان لباس پوشی، ازدواج ها و روابط و مناسبات میان دختر و پسر و زور

چنین سریال ها که در آن فقط لیرنگ، بازی دادن، جعل کاری، تحقیر و توهین زنان به نمایش گذاشته می شود و جوانان متأثر منحرف می سازد نشر و پخش اینگونه سریال ها مبتدل که وقت بسیاری از تلویزیون های غیر دولتی بدون اینکه به این مسائل توجهی داشته باشند این سریالها را خریداری و آنها را توسط عده بی بجه و دختر دویله کرده به نمایش گذاشته و در بهلوی آن اعلانات تجارتي شانرا به نشر رسانیده اند و پول کمایی میکنند بدون تردید که کشور ما از بیرون مورد یورش های فرهنگی گوناگون قرار گرفته و هر چیزی به شکل جعلی و تقلبی آن وارد افغانستان می شود با ارسال در شرایط کنونی می توان خطرات ناشی از آن را به گوش مردم برسانیم بسیاری از سریال ها هم از لحاظ هنری وهم از لحاظ محتوا معیاری بودن منحرف کننده و بی وزن نیستند و با نمایش آنها میتوانست نسل جدید را از خطر معتاد شدن به هنرهای مبتدل نجات داد

نمایش فلم های مبتدل در تلویزیون های غیر دولتی اثرات منفی در قبال دارد. آن الزامات مطلوب، منفی و گمراه کننده بالای اعضای خانواده ها در قبال داشته است عوض اینکه درس های مثبتی به اطفال، نوجوانان، جوانان دختر و پسر ارائه بدارند شگون های خاص را که کوچکترین اساس و بنیاد علمی و اخلاقی ندارند در ذهن مردم جا بجا می سازند، این تفکرات خرافاتی در حال ذهنیت جوانان و نوجوانان ماجاداده می شود که با رسوم و عینعات پسندیده جامعه افغانی ما مطابقت ندارد توجه دختران و پسران جوان را از مسائل اساس زنده گی خوش منحرف و به کج راه کشاید، شیوه های عشق بازی، و محبت های مبتدل انحرافی رابه آنان می آموزاند نشر و پخش اینگونه سریال های مبتدل از طریق بعضی رسانه های تصویری خصوصی برای خانواده های کشور مسایی نهایست خطر ساز و فاجعه آفرین می باشد



# د سپورټ نړۍ

## افغانستان ایرلینډ ته ماتې ورکړه، سیریز مساوي شو

د سه شنبې په لوبه کې افغانستان ایرلینډ وکړي او سوځېده، خو د محمد شيران په ۵۰ اورونو کې د ۳۰۴ منډو هدف وټاکه. دا د ایرلینډ د بلډست په دغه میدان کې تر یوون لوړ هدف و، چې ولوساوه د دوی دواړو ترمنځ د څه باندې ۱۰۰ منډو ملګرتیا هم وشوه په افغانستان وټاکه، خو ایرلینډ د پولو

لوېدی په سوځېدو سره ۱۷۹ منډې وکړې محمد نبی عیسی خیل په ملا کې د درد له کبله په لوبه کې نه و او نجیب یې پر ځای راوستل شوی و د حضرت الله خاخي پر ځای ییا نور علي خدران ولوبېده چې یوازې پنځه منډې یې



وروستیو اورونو کې نجیب خدران ۶۰ چېکې منډې وکړې او د لوبې اړخ یې بدل کړ حشمت شهید ۲۷، اصغر افغان ۱۵ او گلبدین نایب درې منډې وکړې په افغان توپ اچوونکو کې گلبدین نایب پنځه وکتې واخستې دا

## د نړیوال جام تمریناتي سیالۍ د تلویزیون له لارې په ژوندۍ بڼه خپرېږي

د افغانستان د کرېکټ بورډ چارواکي یې سي ته ویلي، د ملي لوبډلې د نوي روزونکي ډیل سائمر قرارداد په راتلونکي حوالی میاشت کې ختمېږي او کرېکټ بورډ پلان لري چې د نړیوال جام تر لوبو وروسته د کرېکټ ملي لوبډلې لپاره په شریعتو برابر یو نوی روزونکی وګوماري د افغانستان د کرېکټ بورډ مشر عروانله فاضلي وايي د سانفلی سائمر قرارداد د حوالی میاشتی پر پنځلسمه نیټه پای ته رسېږي او تر هغه وروسته به کرېکټ بورډ نوی روزونکی ګوماري سانفلی فاضلي وايي کرېکټ بورډ عوارې داسې یو کس د ملي لوبډلې د روزونکی په توګه وګوماري، چې د دوی پر شرایطو برابر وي او تر ټولو مهم شرط دا دی چې نوی روزونکی به افغانستان کې کار کولو نه چمتو وي ډیل سائمر د وېسټ انډیز پخوانی انړونډر کرېکټ

د ۲۰۱۹م کال د کرېکټ نړیوال جام چې د روانې مې میاشتی په ۳۰مه ریلې یا خوایې ویډیو سونډو لپاره د کرېکټ نړیوالې شورا له خوا په تلویزیون په ژوندۍ بڼه خپریږي شي د کرېکټ نړیوالې شورا له خوا رسماً اعلام شوی چې د راتلونکي نړیوال

جام لس تمریناتي سیالۍ کومې چې په ۲۴ مې پیل کېږي او تر ۲۸ مې په دوام کې افغانستان لوبډله به خپله لومړۍ تمریناتي سیالۍ د پاکستان پر وړاندې د راتلونکي جمعې په ورځ د ۲۴ مې او دویمه لوبه به د دوشنبې په ورځ د ۲۷ مې انګلستان پر وړاندې ترسره کېږي. دغه دواړه سیالۍ به د ورځې په ۲ بجې پیل کېږي.

## د ۲۰۱۹م کال بنځینه د فوټبال نړیوال جام په فرانسه کې پیلېږي

د بنځینه فوټبال نړیوال جام دا ځل په فرانسه کې د ۲۲ لوېدیو ترمنځ ترسره کېږي چې د جون میاشتی پر ۷مه نیټه پیلېږي او د جولای میاشتی پر ۷مه نیټه پای ته رسېږي یولي لوبډلې په ۴۳ ژوبونو ویشل شوي او د کروینه ملګرتیا لوبډلې به د جام

د ۱۹۱۱م کال کې پیل شو چې نږدې مهال درې اتلولۍ امریکې لوبډله لري، دوه ځلې جرمني دا جام خپل کړی او یو یو ځلې جاپان او ناروی هیوادونو کتلې دي سېرې نړیوال جام د فرانسه په لوبو نارونو کې ترسره کېږي چې پراستیو کې لوبه به د یاد هیواد په مرکز پاریس کې وشي په یاد نړیوال جام کې تر ټولو ډېر اړوسې هیوادونه لوبیږي او په دوهمه درجه کې پنځه اتلسې هیوادونه دي، چې د دې جام برخه به وي

فصل اوله فضلي

## په آسیایي لوبو کې د ګډون لپاره ۲۰ کلنو فوټبال لوبډلې

د افغانستان د ورزشي څیريالانو فدراسیون عمومي رییس سابر ځلانده د ۱۶ مه قطر ته په رسمي سفر تللی و، نوموړي هلته له فطري څیريالانو سره د فوټبال په راتلونکي نړیوال جام کې د افغان څیريالانو د ګډون پر موخه پوښتنې کړې چې د هیواد ملي لوبغاړي له میاشتی په کم وخت کې د آسیا فوټبال اتلولي سیالیو کې د حضور لپاره ایران ته سفر وکړي د هیواد د فوټبال ملي نوسنې روزونکي رارق معمرک وايي چې دغه تمرینات د یوې میاشتی لپاره دي او په دغې موخه کې به د هیواد لوبغاړي د آسیا اتلولي سیالیو لپاره بشپړ چمتووالي ولري د آسیا اتلولي سیالیو په حالت وروسته د څو اسیایي هیوادونو له حضور سره په ایران کې ترسره شي افغانستان د دغو لوبو په الف ډله کې د ایران او هنگ کانګ ته لوبډلو سره هم ډلې دي.



لوېدی په سوځېدو سره ۱۷۹ منډې وکړې محمد نبی عیسی خیل په ملا کې د درد له کبله په لوبه کې نه و او نجیب یې پر ځای راوستل شوی و د حضرت الله خاخي پر ځای ییا نور علي خدران ولوبېده چې یوازې پنځه منډې یې

## د فوټبال په راتلونکي نړیوال جام کې څیريالان ولې ګډون کوي؟

د افغانستان د ورزشي څیريالانو فدراسیون عمومي رییس سابر ځلانده د ۱۶ مه قطر ته په رسمي سفر تللی و، نوموړي هلته له فطري څیريالانو سره د فوټبال په راتلونکي نړیوال جام کې د افغان څیريالانو د ګډون پر موخه پوښتنې کړې چې د هیواد ملي لوبغاړي له میاشتی په کم وخت کې د آسیا فوټبال اتلولي سیالیو کې د حضور لپاره ایران ته سفر وکړي د هیواد د فوټبال ملي نوسنې روزونکي رارق معمرک وايي چې دغه تمرینات د یوې میاشتی لپاره دي او په دغې موخه کې به د هیواد لوبغاړي د آسیا اتلولي سیالیو لپاره بشپړ چمتووالي ولري د آسیا اتلولي سیالیو په حالت وروسته د څو اسیایي هیوادونو له حضور سره په ایران کې ترسره شي افغانستان د دغو لوبو په الف ډله کې د ایران او هنگ کانګ ته لوبډلو سره هم ډلې دي.

د افغانستان د ورزشي څیريالانو فدراسیون عمومي رییس سابر ځلانده د ۱۶ مه قطر ته په رسمي سفر تللی و، نوموړي هلته له فطري څیريالانو سره د فوټبال په راتلونکي نړیوال جام کې د افغان څیريالانو د ګډون پر موخه پوښتنې کړې چې د هیواد ملي لوبغاړي له میاشتی په کم وخت کې د آسیا فوټبال اتلولي سیالیو کې د حضور لپاره ایران ته سفر وکړي د هیواد د فوټبال ملي نوسنې روزونکي رارق معمرک وايي چې دغه تمرینات د یوې میاشتی لپاره دي او په دغې موخه کې به د هیواد لوبغاړي د آسیا اتلولي سیالیو لپاره بشپړ چمتووالي ولري د آسیا اتلولي سیالیو په حالت وروسته د څو اسیایي هیوادونو له حضور سره په ایران کې ترسره شي افغانستان د دغو لوبو په الف ډله کې د ایران او هنگ کانګ ته لوبډلو سره هم ډلې دي.



خان وزیر عابد

## «افغان لوبډله له نړیوال جام وروسته نوی روزونکی ګوماري»

د افغانستان کرېکټ بورډ چارواکي یې سي ته ویلي، د ملي لوبډلې د نوي روزونکي ډیل سائمر قرارداد په راتلونکي حوالی میاشت کې ختمېږي او کرېکټ بورډ پلان لري چې د نړیوال جام تر لوبو وروسته د کرېکټ ملي لوبډلې لپاره په شریعتو برابر یو نوی روزونکی وګوماري د افغانستان د کرېکټ بورډ مشر عروانله فاضلي وايي د سانفلی سائمر قرارداد د حوالی میاشتی پر پنځلسمه نیټه پای ته رسېږي او تر هغه وروسته به کرېکټ بورډ نوی روزونکی ګوماري سانفلی فاضلي وايي کرېکټ بورډ عوارې داسې یو کس د ملي لوبډلې د روزونکی په توګه وګوماري، چې د دوی پر شرایطو برابر وي او تر ټولو مهم شرط دا دی چې نوی روزونکی به افغانستان کې کار کولو نه چمتو وي ډیل سائمر د وېسټ انډیز پخوانی انړونډر کرېکټ

## د فوټبال د بنځینه لوبډلې د غړو د جنسي ځورونې د تحقیق نتیجه به ژر په ډاګه شي

## د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله څومره پیسې تر لاسه کوي؟

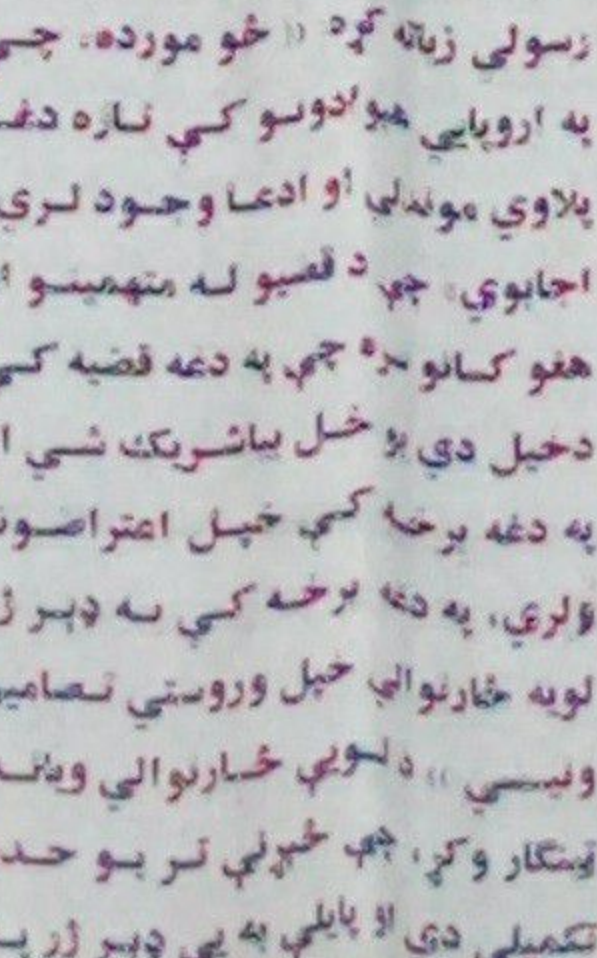
د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل» د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»



د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»

## د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله څومره پیسې تر لاسه کوي؟

د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»



د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»

د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»

د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»

د کرېکټ نړیوال جام اتله لوبډله په خپله لومړۍ لوبه د جون میاشتی په لومړۍ نیټه لاسه کوي. استرالیا سره د «ګورنټ انجیل»

## د فوټبال د بنځینه لوبډلې د غړو د جنسي ځورونې د تحقیق نتیجه به ژر په ډاګه شي

د فوټبال د بنځینه لوبډلې د غړو د جنسي ځورونې د تحقیق نتیجه به ژر په ډاګه شي.



د فوټبال د بنځینه لوبډلې د غړو د جنسي ځورونې د تحقیق نتیجه به ژر په ډاګه شي.



د کتاب له سوځولو څراب خړونه هم شته، یوه بې دا دی چې کتاب ونه لولي... د کتاب واخه او ویې لوله، بهترین کتابونه هلته دي چې ډیر عام دي، د هر کتاب وروستی چاپ غوره وي، خو که کتاب د لیکوال مافره بند شوی نه وي... د کتاب بهترین ملگري دي، هم نه او هم د تل لپاره... د کتاب هر ه څلاسه، کومه څلاسه ده مایلگ دي... په هر څای کې چې ارام اتوالی دی، خو نه سې دی موندلای، پرته له دې چې په یوه کوبه کې له کتاب سره یوای سرکښی...

حکمتیار: بهرنيان د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې لاسوهنه کوي

د حزب اسلامي منر گلبدین حکمتیار د وينا په مهال کې وويل چې بهرنيان د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې لاسوهنه کوي او د انتخاباتو په وينا کې یې لاسوهنه کوي او د انتخاباتو په وينا کې یې لاسوهنه کوي... د حزب اسلامي منر گلبدین حکمتیار د وينا په مهال کې وويل چې بهرنيان د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې لاسوهنه کوي...

پي ټي ايم: پاکستانی ملېشي ډي د پښتون ژغورنې غورځنگ ځورونه ودرروي

پي ټي ايم: پاکستانی ملېشي ډي د پښتون ژغورنې غورځنگ ځورونه ودرروي... د پښتون ژغورنې غورځنگ د ملېشي ډي د پښتون ژغورنې غورځنگ ځورونه ودرروي... د پښتون ژغورنې غورځنگ د ملېشي ډي د پښتون ژغورنې غورځنگ ځورونه ودرروي...



متر دا هم وويل چې د هېواد اصلي وارثين مجاهدين دي او دا هېواد د دوی په ونډو آزاد شوی او پوځي هندوی کولی شي چې دا ملت متحد کړي، ملي يووالي لښک او هېواد له بحران وباسي نوموړي وويل، انتخابات د وحدت د بدلولو لپاره تر ټولو اغېزمنه لاره ده او که شفاف او عادلانه انتخابات ونسي، ساور لاسي چې د سبازي په دې ټکر کې هم د شر او فساد ځواکونو له ملي ورکولې شي...

وښي قیوم اتمانخېل د پاکستان پر امنيتي ادارو پر ه څولې چې هغه يې په غير قانوني توگه پورته کړي، مهال د غورځنگ خايي مشرانو وويل چې دا عمل د غندنې وړ دی او نور دې رياستي ادارې داسې عمل بند کړل شي دوی وويل چې پښتون ژغورنې غورځنگ د پاکستان د قانون...

Advertisement for Afghan Telecom. Features a man talking on a mobile phone. Large text: 'افغانی ۲۹۹ په ورکړی سره ۲۰۰۰ دقیقې دیجیتل ته ۱۰۰۰ دقیقې سلام ته یو میاشت خبری وکړی'. Includes logo for Afghan Telecom and website information.

Table of contact information for the newspaper. Includes names, titles, and phone numbers. Website: www.dailies.gov.af. Email: hewad1948@gmail.com.



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**