

# سادات: د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره تيار يوو

د انتخاباتو خپلواک کمېټيون وايي چې د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره نښکي تيار يوو. د دغه کمېټيون يوه وياند ذبيح سادات وې. ماياام ازادۍ راډيو ته ويلي چې بهدې اړه د کمېټيون د مشرانو د پرېکړې په تمه دی. دی وايي: « د لاکو خپلواک کمېټيون تصميم لري چې د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو لومړني لېست خپور کړي. بهدې اړه ټولې نښکي چارې بشپړې شوې دي. يوازې د مشرانو پرېکړې نه اړ يوو، چې د ولسمشرۍ لاکو د مهال وېش پر اساس پرون د سلواغې ۱۹مه مور د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو لومړني لېست خپور کړو. د ښاغلي سادات تر دې څرگندونو څو ساعته وړاندې د انتخاباتو د خپلواک کمېټيون يوې مرستيال وياندي شينا علم سروش وويل چې د لست شويو کسانو د تابعيت په اړه ناشپړې ارزونې، ښايي د دغه لومړني لېست اعلام له خنډ سره مخامخ کړي. د انتخاباتو خپلواک کمېټيون ويلي چې د ولسمشرۍ انتخابات به د راتلونکي لمريز کال د چنگاښ په ۲۹مه کوي په دغو انتخاباتو کې د سيالۍ لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه ثبت کړي دي.

Ketabton.com

## سپ د افغان سولې لپاره خبرې

## ورځ هلې ځلې او پر طالبانو فشار بللی

لسمر حکره پای ته ورسېږي، خو د دوشنبې رد کړ، چې غواړي له دغو دوو  
د هغې په ورځ د امریکا کانگريس په لوی هېوادونو بې وخته  
ل به هم اکثریت سره د ښاغلي ټرمپ هغه پلان خپل ځواکونه وپلني

### د مسکو غونډه به څه پایلې ولري؟



پرون سې شنبې د مرغومي په ۱۴ مه د روسیې په پلازمینه مسکو کې د افغان سولې په تړاو د طالبانو د پلاوي او یو شمېر افغان سیاستوالو ترمنځ دوی ورځنۍ غونډه رسماً پیل شوه. په دې غونډه کې د طالبانو استازي او یو شمېر افغان سیاستوال گډون کوي. د افغان حکومت په استازیتوب دې غونډې ته څوک نه دي ورغلي. دا غونډه په داسې حال کې جوړېږي، چې ورته ورځ همدلته طالبانو د کورنۍ روسانو په حضور کې پر کنډوز پراخ برخل وکړ او پلان یې دا و، چې کنډوز یوځل بیا د نېر په څېر لاندې کړي، دوه ځله طالبانو د همدغو روسانو په حضور کې پر کنډوز برخل کړي او د لنډې مودې لپاره یې لاندې کړي هم و، له کنډوز سره د تاجکستان پر پوځ د روسانو سپړ زره ځواکونه چې پر صیبر وسلو او هوايي ځواک سومیال وو، د ترهګري او اورپکۍ د مخنیوي په پلمه ځای پر ځای دي، نو د تعجب خبره دا ده، چې د مسکو په کوربه توب، د سولې لپاره په دې غونډه کې ااست طالبان د شونې له پیل څو ساعته وړاندې د روسیې عسکرو په حضور کې پر کنډوز برخل کوي. نو دا د سولې کوم او څه ډول بیان کوي؟ په هر حال افغان حکومت او ولس به مسکو کې روانه غونډه، د سولې په بهیر کې مرسته نندویه نه بولي، ځکه دا غونډه د دین په کوربه توب شوي هغه چې په افغان ستان کې یې مداخله د پنجاب تر کچې رسېدلې او د افغانستان د یوې برخې د لاندې کولو او پر سیمه د خپلې اچولو لپاره ناولی نیت لري، همدا اوس د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرکي لاوروف منځنۍ اسانه پر سفر ولسی، چې خپلو رفیانو ته ویني، چې دا سیمې یې خپلې دي، خود شونې د یو شمېر گډونوالو خبرې یې وي، هیله ده، چې دا د سولې پر لور د یو الاقنای خپرو لپاره د پیل گام وي، خو تر هغې چې د دې غونډې منځني پایلې نه وي حس شوي، نړۍ نه نه شي کېدای، دا لوري باید خدای ته مخ کړي او روسیې ته شا، او په دې فکر وکړي، چې افغان سوله غواړي، دا پرې حق دی، دا غوښته یې اسلامي او ملي غوښته ده، دوی باید نور د دې لپاره سره یو لاس شي، چې نور له افغانانو دا حق او دا غوښته نسیمي او نړۍ په تیره بیا گاونډي هېوادونه وانه شي اخیستلی اندېښنې دا دي، چې پنجاب به له سوډي، عربي اماراتو او امریکا تر لاسه کړي یې، په افغانستان کې د نیل شوي جگړې د شدت او بیرنورو سختو ترهګریزو بریدونو و لگوي، د دې سوخي د سبه تر نسلي کولو لپاره به د جگړې ټوله قومانه، د پنجاب له خوا روکول کېږي په همداسې حال کې طالبان له افغان حکومت سره خبرو ته نا حاضرېږي، هغوی به دین مسکو کې چې په افغانستان کې یې د ونیې تویولو او نیل شوي جگړې بنسټ اېسي، شونې نه حاضره کېږي، خو په شهید او نیس کابل او د مسلمانانو په قلمه او د پاک خدای، چې په خونه، کعبه شریفه کې دې غونډو ته هېڅ اهمیت هم نه ورکوي افغانستان او په تیره بیا افغان حکومت د همدغو اندېښنو له امله د مسکو غونډې ته، هیله من نه دي، بیا هم گوري، چې له دې غونډې څه را وړي به داسې سوال کې چې طالبان له افغانستان د امریکایي ځواکونو و تلو پلانونو نور هم باب کړي، چې گڼې په وتو سره به یې په اسانه د افغانستان حکومت لاسکو کړي، له همدې امله د طالبانو یوه مشر ویلي، چې له دې بریا سره سم به، یې افغان ځواکونه منحل کړي ولس د دې موخې پر ضد سخت ښکېر کولو، ښکاره کړل، په همداسې حال څوک داسې ضمانت ورکولی شي، چې طالبان سوله کوي او د خدای او د هغه د رسول او مظلوم افغان ملت لپاره یې لوی؟

# له افغانستان د امریکایي ځواکونو ایستل یا پرېښودل

د امریکایي ځواکونو د وتلو په اړه یې د امریکا ولسمشر ټرمپ په استوګل و، په ایسک کې د امریکایي ځواکونو دغه لگښت، چې ښاغلي ټرمپ یې په اړه اندېښنه لري، د حل لاره ښودل شوې ده. افغان ولسمشر پلان لري، چې بهرنی ځواکونه په تدریج سره کم او یا یې لگښتونه را کم شي. دا لگښتونه په کال کې تر پانځوسو میلیارډو ډالرو اوزي، چې یوازې په افغانستان کې د امریکا پر ۱۲ زرو امریکایي ځواکونو راځي، د څوارلسو زرو ځواکونو تر څنګ نور مرستندوی لوري او ټلې چې حساب شي، نو تر ۳۰ زرو پورې رسېږي، له دې سره خوځست د ناټو د نیورو غړیسو هېوادونو ځواکونه هم حضور لري، د افغان حکومت پلان دا دی، چې له ۵۰ زرو میلیارډو ډالرو دا لوړ لگښتونه را ایست او آن په کال کې تر ۳۰ میلیارډو ډالرو پورې امریکا ته سیما وکړي، یعنې که د دغه ستر لگښت په ځای یوازې له ۱۱ ۱۵ میلیارډو ډالرو دا لگښت له ۵۰ میلیارډو ډالرو را کم او پر افغان ځواکونو وشي، نو دا امریکا او په تیره بیا د امریکا د ولسمشر ډونالډ ټرمپ اندېښنه لري او هغوی ته به ستره سېما وي دا هم امکان لري، هم د افغان ځواکونو د نه تجهیز لپاره معقول پلان په ډاګه کوي

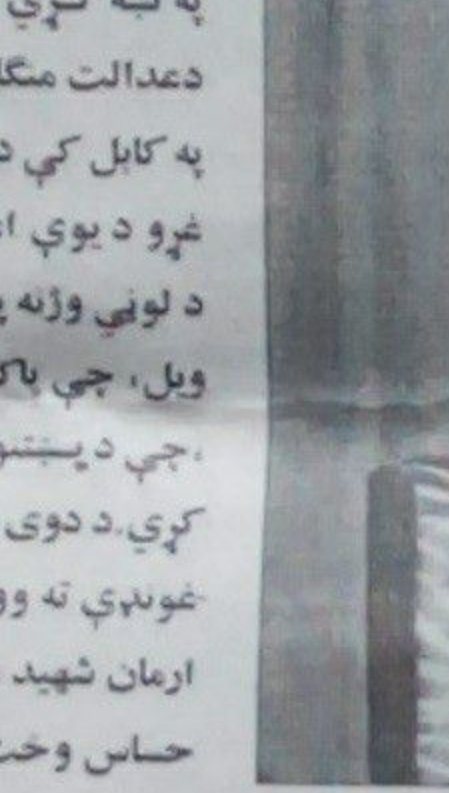


جمهوریېس دغه پلانونه هم دغه هېواد د ایستلو سنا مجلس په لوی اکثریت سره له افغانستان او سورې څخه د امریکایي ځواکونو د ایستلو په اړه د ولسمشر ډونالډ ټرمپ د پلانونو مخالفت وکړ ا هغه مسووبه چې د امریکا په سنا کې د جمهوریت غوښتونکو د اکثریت لرونکي سناټور میج مک کونل، له خوا د دوشنبې په ورځ سنا مجلس ته وړاندې شوه، په ۷۰ مثبت او ۲۴ مخالفو رایو سره تصویب شوه. د مسووبې په متن کې راغلي چې له دواړو هېوادونو، افغانستان او سورې، څخه په بېړه د امریکایي ځواکونو ایستل «هغه په سختیو په لاس راوړي بریاوي او د متحدو ایالتونو ملي امنیت» به په خطر کې واچوي ټرمپ د تیر کال په ډسمبر میاشت کې اعلام وکړ چې شواړې په سوریه کې مېشت ۲۰۰۰ امریکایي ځواکونه له دغه هېواده وباسي ډونالډ ټرمپ یې دلیل په سوریه کې د داعش ډلې پر وړاندې د جگړې په ټکر کې بریالیتوب ښودلی دی وروسته یې بیا له افغانستان د خپلو ځواکونو د ایستلو موضوع ته مخه کړې، خو دا دی دا پلانونه یې رد او قانوني بڼه خپله نه کړه په دغو دواړو هېوادونو کې خراب امنیتی وضعیت ته په کتلو سره د امریکا

شاهزاده محمد بن سلمان د حکومت د انتقاد کوونکي ژورنالېست د «قتل په قضیه» کې گرم بللی و. د امریکا د سنا مجلس په یوه بله مسووبه کې غوښته کړې چې امریکا دې د یمن په کورنۍ جگړه کې د سوډي عربستان ملاتړ ختم کړي. له دوشنبې په ورځ د امریکا په سنا مجلس کې تصویب شوې مسووبه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي. د سنا مجلس چې جمهوري غوښتونکي په کې اکثریت دي، مخکې تر دې یې هم د سوډي حکومت د منفذ ژورنالېست جمال خاشقجي د قتل د قضیې په اړه له ټرمپ سره مخالفت ښودلی و. سناټورانو په ډسمبر میاشت کې د مسووبې په ترڅ کې د سوډي فدرتمند

## د پښتون ژغورنې غورځنگ پر ضد د پنجابي کړيو توپي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي



د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

## د افغان سولې په اړه د خلیزاد د څلورم سفر پیل

خلیزاد د چین، اومتحدو عربي اماراتو له سفر وروسته دمرغومي په ۲۹ تمه کابل ته سفروکړ او په کابل کې یې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه ریسی ډاکتر عبدالله عبدالله، دملی امنیت شورا له سالاکر ډاکتر حمدالله محب اوپورو چارواکو او شخصیتونو سره دخپلو سفرونو په باب خبرې وکړې خلیزاد وویل دسیمې هېوادونو ته یې دسفرموخه دافغان سولې دپروسې د پیلولو لپاره د سیمه ییزې اجماع رامنځته کول وو اودکابل له سفر وروسته به دغو سفرونو ته دوام ورکړي پاکستان ته د خلیزاد سفر: خلیزاد د افغاني مشرانو او چارواکو له خبرو وروسته دمرغومي په ۲۷ تمه دسولې دخبرو لپاره پاکستان ته روان شو



خلیزاد، اسلام آباد ته له رسیدلو وروسته دافغان سولې په اړه دپاکستان دپېرنيو چارو دوزیر مرستیالي تهیمینه جنجوعه سره خبرې پیل کړې دواړو لورو دسولې اوپخلاصې دپېر پراختیاټلوی خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره د امریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملګري وو دمریم جنجوعه په مشرۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپېرنيو چارو وزارتونو چکپوز مامورینو هم برخه لره خلیزاد، سیمې ته دخپلو سفرونو په اړه جنجوعه ته معلومات ورکړل په مقابل کې جنجوعه وویل چې هېواد یې د افغان سولې له پروسې سره مرستې ته ځان ژمن بولي له جاوید باجووه سره د خلیزاد لیدنه: په داسې حال کې چې خلیزاد، دپاکستان دپېرنيو چارو له وزیري له مرستیالي مریم تهیمینه جنجوعه سره خبرې تېرې وې، دمرغومي په ۲۸ تمه دپاکستان له لوی دسرتیز جنرال قمر جاوید باجووه سره د ده دکار په دفتر کې په راولپنډۍ کې ولیدل به دې کتنه کې خلیزاد له جنرال باجووه سره دافغان سولې، پخلاصې او دامنیت په اړه خبرې وکړې په دغو خبرو کې باجووه ټینګار وکړ چې پاکستان افغان سولې ته اهمیت ورکوي نوموړي وویل باجوهر لري، دسولې پیل شوې هلې ځلې به دسیمې او افغانستان سوله اوامنیت راوړي په دغه وخت کې دامریکا دپېرنيو

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتو او بلوڅو دملت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغړو په لښه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندپالونو لښه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

# روغتيا او ژوند



## کم خوبی مو پر بېلابېلو ناروغيو اخته کوي

د شپې په خوب د هر چا خوښ وي، دا له یوازې د انسان فکر بهه کوي، بلکې د سترگو شاوخوا نورو حلقو مخنیوی هم کوي، همدا ډول مناسب اندازه خوب د زړه، وزن او ذهني روغتیا لپاره تر ټولو اړین دی. نن سبا، چې د شپې له خوا بوختیاوې زیاتې شوي، ورسره خوب هم کېږد شوی او هر څوک نه شي کولای یوازې د شپې له خوا په ټاکلې موده خوب بشپړ کړي. روغتیا پوهان د یوه عام کس لپاره په شپه او ورځ کې له ۷ څخه تر ۸ ساعتونو خوب مناسب گڼي، دوی زیاتوي، چې له دې کم او یا زیات خوب په انسان کې د بېلابېلو ناروغيو لامل جوړېږي، د لا به روغتیا لپاره د ورځې نیم ساعت قبلوله غوره لاره ده.



د دغه هغه زیانونه چې د کم خوب له کبله رامنځته کېږي په نښه کوو: غوصه د بې خوښۍ یو ستر لامل دادی چې انسان د ورځې په اوږدو کې نه هر څه څخه شکایت کوي او په کوچني لمرکو

د یو چا خسرو ته غوږ نیول، د درس وولو یا د یوه داسې کار پر مهال چې سوچ، فکر او تمرکز نه اړتیا لري، داسې حال کې مو تمرکز سم وي؟ که خواب مو هو وي، نو د دې لامل د خوب کموالی دی، ځینې ښي چې په کم خوب سره انسان د تمرکز له مادې خلاصېږي او ذهن له ستونزو سره مخ کوي چې ورته هر کار سر نه رسول ستونزې شي.

د والکینو دانر کمېدل واکین عموماً بدن د ځانگړو وایروسونو څخه ساتلو لپاره کېږي، خو که چېرې مو خوب کم وي د واکین اثر مو پر بدن د پوره خوب په پرتله کم وي، ځکه چې کم خوب د انسان دفاعي نظام کمزوری په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ډیر دردونکی وي، همدا ډول هغه کسان چې په خړاڼې، خړاڼې وهلو یې خوب خرابیږي زیات یې له سردی شکیات کوي.

چاغوالی د انسان لپاره په عام ډول چاغوالی له کومې ناروغۍ نه کم دی، کم خوب په چاغوالي کې مرسته کوي، ځکه چې په دې سره د انسان د بدني هارمونونو توسط خرابیږي او زیات کالوریز لرونکې خوړو ته اشتها کېږي، له چاغوالي سره سره کم خوب انسان کې د ستوماتیا ناروغي هم رامنځته کوي.

هښته د زکام او ښوې ناروغۍ که تاسې هر وخت که د زکام یا ښوې له ناروغۍ سر ټکوی، او په یوه ځای بدلولو د زکام سره مخ کېږئ، نو د دې

یو ښکاره لامل د خوب کموالی هم دی، د ځینې له مخې، هر هغه څوک، چې له اووه ساعتونو کم خوب کوي په دویمې دغه ناروغي درې چنده زیاته موندل کېږي.

د زړه ناروغۍ د ځینې په دوران کې ځینې کسانو ته تر ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو نوسه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو که چې دوی نه یوازې تر ۲ ساعته د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاته شوه او بدن کې داسې پروټین رامنځته شکر د خوب په دوران کې بدن په

شول، چې د زړه ناروغي گواښ یې زیاتوه. سست غبرگون د کم خوبې بل زمان دادی، چې انسان په خواب یا غبرگون بڼه دوی کې سست او ورو وي، د یوې ځینې له مخې ځینو کسانو ته د پوره او ځینو ته د کم خوب مشوره ورکړل شوه، په پایله کې وموندل شوه، چې د بشپړ خوب کوونکو په پرتله د کم خوب کوونکو کارکردگي ښکاره او په غبرگون بڼه دوی کې سست وو.

انفیکشن یا غلط اغیز تاسو به لیدلي وي، چې د ځینو کسانو زخم زړه نه بهه کړي، خوب د انسان دفاعي سیستم غوره کوي، که خوب مو کم وي، نو زخم به مو انفیکشن اخلي او په زړه بهه کېدو کې به ستونزې گوري، ځکه چې

د یوې شپې کم خوب هم د باکتریاو پر ضد د انسان په دفاعي سیستم منفي اغیزه کوي، چې له کبله یې زخم انفیکشن یا غلط تاثیر اخلي. لمرکو

د بدن دغه اړتیا د خوړو په بڼه خپلوي چې هر وخت انسان د نورو سره مخ کېږي، کم خوب په بدن کې د میندلو احساس هر هازمون اغیزمنوي.

په زړه کموالی نه لول، کله چې ذهن له ستونزې او ستړیا سره مخ وي، نو یې له فکره گامونه پورته کېږي، یعنې هر هغه څیزونه، چې انسان ته زیان رسوي له دې څخه انکار یا یې مخه نه شي نیولای، یې له کومو اړتیاو توکي پلوري، دوی دغه مهال په یو او بدو نه پوهیږي او یې سوچه ترې کارونه ترسره کېږي.

له وخته وړاندې زړېدل د مخ د سکلا لپاره خوب تر ټولو اړین دی، د خوب د کموالي پرمهال مخ د یو شمیر ستونزو ښکار کېږي، چې د مخ سکلا له منځه وړي، په دې سره د سترگو شاوخوا نورې حلقې رامنځته کېږي، همدا ډول په مخ کې غوښتوالی رامنځته کوي، خلاصه دا چې کم خوب په بدن کې د پوستکي پروټین او نورې مادې په سمه توگه کار نه نه پرېږدي او د مخ دغوښتوالي لامل کېږي، په یاد ولرئ: چې له اندازې زیات خوب هم د پوستکي دغوښتوالي لامل کېږي.

زورځېگان له ځینې څرگندېږي، چې کم خوب که څه هم د انسان فکر کېدوې، خو سره پر دې په انسانانو کې د زورځېگان ناروغي هم زیاتوي، د خوب کموالی له کبله د خاوند او میرمنې ترمنځ جگړې او ناو نړیځوالي هم رامنځته کېږي، د پوهانو له وینا سره سم یې خوښې انسان کې د ځېگان او ډېرېش گواښ دوه چنده لوړوي.

خوب عضلات کمزوري کوي د خوب کمیت په بدن کې د هارمونونو لپاره بدلوي، چې بدن ته د عضلاتو جوړولو او کمزوري له منځه وړلو کې ستونزې رامنځته کېږي، همداغه لامل دی چې عضلاتو ته زیان رسېږي او ددې درملنه هم ستونزمنه شي، لسه یوې ځینې څرگنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکونکي او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویل، چېکېرې، د فیتنس «Fitness» روغتیا پوهان هم د عضلاتو قوي کولو لپاره پوره خوب

اړین گڼي.

## د معدې د جراثیمو لاملونه نښې او درملنه

په معدې د جراثیمو په اړه څه معلومات لري؟ تر دې وړاندې پراخته شوی یاست، ډېر وخت سړی د معدې په جراثیمو نه پوهیږي، په میده ډېر سخت درد راځي، له معدې کېږي، خو په لامل یې نه پوهیږي، تر څو یې د متخصص ډاکټر په لارښوونه لارواوړ معاینه نه وي کړې.

د معدې جراثیم څه شي دي؟ لاملونه یې څه دي؟ د جراثیمو نښې د جراثیمو بېلابېل ډولونه د جراثیمو تشخیص د معدې د جراثیمو درملنه د معدې ناروغ لپاره صحتي خواړه هغه خواړه، چې د معدې ناروغ باید ور ږدي هم نه شي

د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې مور ناسي ټول باید د معدې جراثیم، اسباب، نښو او د ځان ژغورنې په لارو چارو پوه شو او که په وخت ورته متوجه نه شو، کېدای شي دا جراثیم د کورلیو نورو غړو او بچیانو ته هم سرایت وکړي.

د معدې جراثیم څه شي دي؟ دا یو ډول بکتیریا ده، چې ایچ پیلوټري «*helicobacter pylori*» ورته ویل کېږي. په میده او لویو کولمو کې پیدا کېږي، چې له امله یې میده کې سوخت پیدا کېږي. همدارنگه په میده کې د زخم لامل هم کېږي او که به مناسب وخت یې درملنه و نه شي، به سرطان هم بدلېږي او د وخت په تیریدو د معدې تیزابیت هم ورسره پیدا کېږي.

د معدې د جراثیمو لاملونه د معدې د جراثیمو په ناروغۍ داخته کېدو ځینې اسباب د خوراک لاسي، لکه قاشوغي او نور شیان نه ورو سره شریکول د خوړو پاکوالي ته نه پاملرنه او لوڅ سر یې پرېښودل د خړینو خوراکونو او په خړینو لوسو کې یې خوړل چې بدن ته ورسره نکتروباوې داخلې شي د معدې په جراثیمو له اخته ناروغانو سره کم خوراک د جراثیمو اغیز

د معدې جراثیمو د پیدا کېدو له امله په میده کې تیزابیت هم پیدا کېږي د معدې او وړو کولمو د سوخت لامل هم کېږي جراثیم د داسې رهرجنو موادو لامل کېږي، چې ورسره د خوراک اشتها هم له منځه ځي که په وخت یې درملنه و نه شي، دغه جراثیم په سرطان بدلېږي. (دا ستونزه ډېره لږ وخت پېښېږي، خو احتیاط ډېر

په میده کې تیزابیت پېښېږي، لکه قاشوغي او نور شیان نه ورو سره شریکول د خوړو پاکوالي ته نه پاملرنه او لوڅ سر یې پرېښودل د خړینو خوراکونو او په خړینو لوسو کې یې خوړل چې بدن ته ورسره نکتروباوې داخلې شي د معدې په جراثیمو له اخته ناروغانو سره کم خوراک د جراثیمو اغیز

د مالگې په څېر تور مچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالگې او سوډیم د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مچونو ته حرارت کې ډېره ورسره او سوژول شوي غوښه و خوړل شي د امریکا د

څېړونکو تور مچ د هیتروسکلېک کېمیاوي ترکیباتو یا HCAs په له منځه

مهم دی)) ځینې وخت د معدې جراثیم د دوی د کمېدو ((ایمیا)) لامل هم کېږي او بدن له شي کولی، چې نوي گټور مواد جذب کړي ځینې وخت د زړه د زگونو د بندېدو لامل هم کېدای شي ((دا هم ډېر لږ وخت امکان لري))

د معدې د جراثیمو نښې او قراین د معدې د جراثیمو علامات په لاندې ډول دي، باید ورته متوجه شو، چې مور او ناسي خو به پرې اخته نه یوو



په میده کې سخت خوړونکی درد، چې دغه درد څو دقیقې او آن تر ساعتونو هم دوام کولی شي

په میده کې د تیزابیت زياتېدل، پرداسې اندازې، چې زغمل یې ناشونی وي او دغه تیزابیت حوټي ته هم رسېږي. سنه، زړه او شاوخوا غړو کې داسې مناسب وخت یې درملنه و نه شي، به سرطان هم بدلېږي او د وخت په تیریدو د خوراک اشتها له لاسه ورکوي د خوراک اشتها او وزن له منځه تلل په داسې حال کې، چې په ځان به دې دا باور هم نه وي، چې د خوراک کولو توان لري

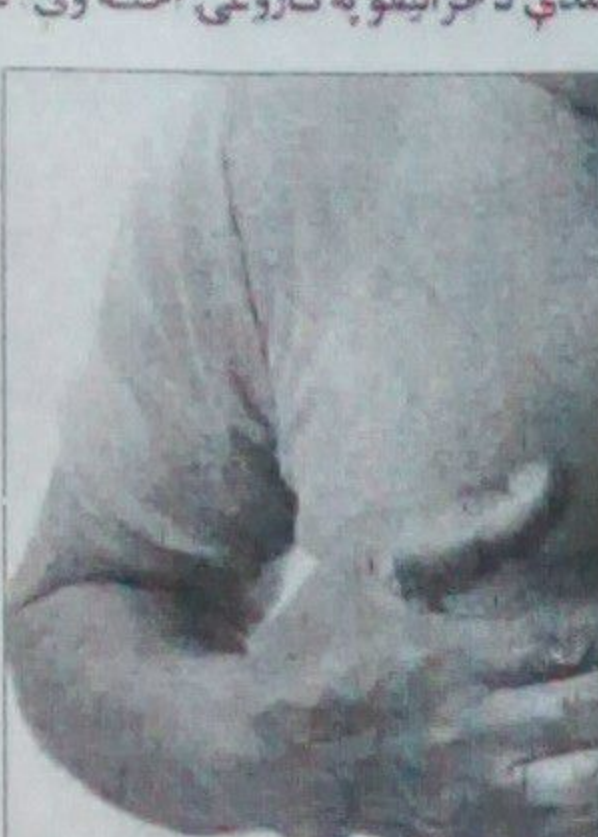
د معدې سوخت، پړسوب، اسهال، کاتګي او ورته نورې ستونزې، خو دا په سختو حالاتو کې کېږي ځینې وخت ناروغ دومره خراب شي، چې یې هوشی پرې راځي د ساه لنډیدل او د مخ رنگ خرابیدل ((دا هم په سخت حالت کې))

له همدې امله باید د معدې د جراثیمو درملنه په مناسبه توګه د متخصص ډاکټر په مشوره او لارښوونه په خپل وخت وشي او د ستونزې د زیاتېدو د مخنیوي لپاره په لومړیو وختونو کې انسان د ځینې درملنې غم وکړي د معدې د جراثیمو تشخیص کله، چې د معدې ناروغ ډاکټر ته د درملنې لپاره ورشي، هغه ورته د څو معاینو لارښوونه کوي، چې په لاندې ډول دي

په وینه کې د انټي باډي معاینه، چې دې سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه

شتون معلومات کېږي \* د ډکوسټیازو «*stool examination*» معاینه، د دې لپاره، چې د هاضمې سیستم کې خو به نورې ناروغۍ به وي

د ساه اخیستو معاینه، په دې کې ناروغ ته مایع اوبه غوښدي درمل ورکول کېږي، پوراً، باټروجن او شاع لرونکي کربون واري، همدارنگه به یو ډول پلاسټیکي آلټه کې د انسان د ساه اخیستو او لارې ټو کولو فوټ هم معلومېږي که څوک د معدې د جراثیمو په ناروغۍ اخته وي، د



ساه اخیستو او لارې ټو کولو پر مهال یې غږ کې بدلون راځي

د معدې اېنټیګوټي معاینه ((د حوټي له لارې د معدې حالت په کامیاب کتل))، چې ډاکټر پوره شي، چې میده کې جراثیم، زخم او نور پختر شیان شته که نه؟ د معدې د جراثیمو درملنه د معدې لپاره ځانګړی درمل شته، خو ناروغ یې په خپله خوښه د ډاکټر له اجازې پرته نه شي کارولی، د درملو خوړلو او د ډاکټر مقدار او ملي ګرام بېزمنتو لپاره د ډاکټر سخته اړینه ده

ډاکټر د معدې د جراثیمو درملنې لپاره انټي بايټک ((کلېترومایسین، مټرناټرول، اومیسرازول)) وړکوي اومیسرازول د معدې تیزابیت او زخم ختموي، میټرناټرول، چې د تلنه د درملنه او په نورو نومونو پیدا کېږي، چې د معدې ویروس ختموي او کلېترومایسین یاد د معدې جراثیم ختموي او زړه ته د ټولنو مکررونو مخه نیسي

د معدې متخصص ډاکټر «*proton pup inhibitor*» ګروپ درمل په ورکولو سره د معدې د زخم او د هاضمې د سختی درملنه کوي د معدې جراثیمو د مخنیوي لپاره صحتي خواړه د معدې په جراثیمو اخته ناروغان فکر کوي، چې خوراک کول به د معدې په زیان وي او له همدې امله یو شمیر خلک له خوراک څخه لاس اخلي، خو دا کار د روغتیا لپاره گټور نه حل کړی

چې تور مچ بایي د هاضمې اړایمونو تحریک کړي او د هاضمې په تیوب کې د غدایي موادو تېریدل اسانه کړي او همدارنگه تور مچ کېدای شي د یو شمیر معدې موادو جذب زیات کړي پوهانو موندلي چې د نورو مچونو په ترکیب کې تندی او تیره ماده د انسان په وجود کې د کورټیټونینو هاضمې جذب کوي، خو ددې ځینې لیکوال وایي چې تور مچ، د مالګې، د انګورو د غوړي او د ډبک له نورو ډولګانو سره مخلوط شول کېدای شي د سرطان ناروغي ضد تاثیر ونیږي او د سرطان تولیدونکو کېمیاوي موادو د تولید مخه ونیسي. د انوناسی پوهنتون پروفیسور کیت سینګلټاري چې دغه څېړنه یې اړولې ده وایي ځینې څېړنې ښيي، چې تور مچ هاضمې ته هم به دي. باغلي سینګلټاري لیکلي ناروغي پر ضد گټور وي

د معدې په جراثیمو اخته ناروغان د خوراک کولو پر مهال د معدې سوخت زیاتېږي، خو په دغه وخت کې به خبره داده، چې سړی نرم او مایع خواړه وخورې او په کور کې جوړ شوي جوس وځني

له دې څو ورځې وروسته نه کولی شي، چې کټولو، شوروا او دې نه ورته نور نرم خواړه وخورې مشروبات لکه شین چای او نور مایعات ډېرول

د معدې په جراثیمو اخته ناروغان به کومو خوړونو لاس هم نه وروړي ځینې داسې خواړه هم شته، چې د معدې د صحت او خرابۍ لامل ګرځي او به حیره داده، چې ناروغ ترې ځان وساتي

له هغو خواړونو ځان وساتی، چې فایبر ونه لري، لکه هګۍ، مکرولي او آس هغه فوټه، چای، کافې او ورته نورو شیانو څخه ځان ساتل اړین دي، چې کافین ولري ځکه چې دا شیان د معدې په زیان دي

له تر څو شیانو، مسالو لرونکو خوراکونو او اجازو ځان ساتل! ځکه دا شیان د معدې سوخت نور هم زیاتوي

ډېرې مالګې لرونکي او نرورش خوراکونه لکه مالتو او لیمو د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې د انسان طبیعت د پاکوالي دی او څوک، چې په دې اړه ناشی کوي، نه گټو ستونزو او طبي ستونزو سره مخ کېږي په دې اړه ځینې اړینې لارښوونې

له خوراک وړاندې او له حمام نه وروسته لاسونه په صابون میندل د حمام او نیم خاله خوراکونو څخه ځان ساتل معدې تیزابیت او زخم ختموي، میټرناټرول، چې د تلنه د درملنه او په نورو نومونو پیدا کېږي، چې د معدې ویروس ختموي او کلېترومایسین یاد د معدې جراثیم ختموي او زړه ته د ټولنو مکررونو مخه نیسي

د معدې متخصص ډاکټر «*proton pup inhibitor*» ګروپ درمل په ورکولو سره د معدې د زخم او د هاضمې د سختی درملنه کوي د معدې جراثیمو د مخنیوي لپاره صحتي خواړه د معدې په جراثیمو اخته ناروغان فکر کوي، چې خوراک کول به د معدې په زیان وي او له همدې امله یو شمیر خلک له خوراک څخه لاس اخلي، خو دا کار د روغتیا لپاره گټور نه حل کړی

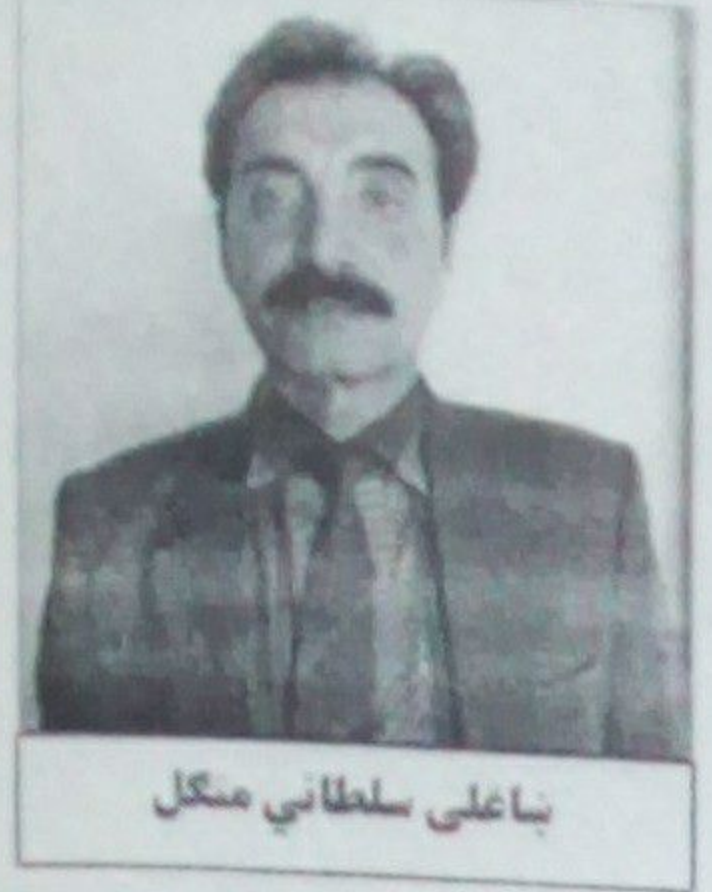
چې تور مچ بایي د هاضمې اړایمونو تحریک کړي او د هاضمې په تیوب کې د غدایي موادو تېریدل اسانه کړي او همدارنگه تور مچ کېدای شي د یو شمیر معدې موادو جذب زیات کړي پوهانو موندلي چې د نورو مچونو په ترکیب کې تندی او تیره ماده د انسان په وجود کې د کورټیټونینو هاضمې جذب کوي، خو ددې ځینې لیکوال وایي چې تور مچ، د مالګې، د انګورو د غوړي او د ډبک له نورو ډولګانو سره مخلوط شول کېدای شي د سرطان ناروغي ضد تاثیر ونیږي او د سرطان تولیدونکو کېمیاوي موادو د تولید مخه ونیسي. د انوناسی پوهنتون پروفیسور کیت سینګلټاري چې دغه څېړنه یې اړولې ده وایي ځینې څېړنې ښيي، چې تور مچ هاضمې ته هم به دي. باغلي سینګلټاري لیکلي ناروغي پر ضد گټور وي

چې تور مچ بایي د هاضمې اړایمونو تحریک کړي او د هاضمې په تیوب کې د غدایي موادو تېریدل اسانه کړي او همدارنگه تور مچ کېدای شي د یو شمیر معدې موادو جذب زیات کړي پوهانو موندلي چې د نورو مچونو په ترکیب کې تندی او تیره ماده د انسان په وجود کې د کورټیټونینو هاضمې جذب کوي، خو ددې ځینې لیکوال وایي چې تور مچ، د مالګې، د انګورو د غوړي او د ډبک له نورو ډولګانو سره مخلوط شول کېدای شي د سرطان ناروغي ضد تاثیر ونیږي او د سرطان تولیدونکو کېمیاوي موادو د تولید مخه ونیسي. د انوناسی پوهنتون پروفیسور کیت سینګلټاري چې دغه څېړنه یې اړولې ده وایي ځینې څېړنې ښيي، چې تور مچ هاضمې ته هم به دي. باغلي سینګلټاري لیکلي ناروغي پر ضد گټور وي

# ادب ، تاریخ او فولکلور



## علامه سید جمال الدین افغان د اسلامي هېوادونو خلک د وخت د استعمار پر ضد راوپښ کړل



بیاعلی سلطانی منگل

ختیځ د اسلامي هېوادونو د وینیا او بیدارۍ لپاره کلکه ملا وتړله او دې موخې او هدف ته د رسیدو لپاره یې په خپلو پیغامونو او نلیقاتو تر استعمار لاندې د ختیځو اسلامي هېوادونو د لسونو خلک د جېلوکۍ او استقلال د لاس ته راوړلو لپاره راوښ او بیدار کړل، ده د ولسي نظامونو د منځ ته راتلو لپاره لاره هواره کړه دې د ختیځ ولسونو د وروسته پاتې کېدو له کبله خورېده او هلته یې د پوهې او نور اصلاحی پروگرامونه درلودل، خو د کورني استبداد او بهرني استعمار د

په هېواد، د سیمې او نړۍ د سیاسي، اقتصادي، فرهنگي او نظامي ټولنیز ژوند هره برخه په زوره علمي او پرتله ییزه توگه مطالعه او ترخپري لاندې ونيوله او د سیمې او نړۍ د اکترو هېوادونو سیاسي، اقتصادي، فرهنگي او نظامي اوضاع یې د ځان لپاره معلومه کړه. د سید جمال الدین افغاني ټول ژوند او عمر له کړاوونو، ستونزو، تبعیدونو، مسافرتونو، جنجالونو او مشکلاتو څخه ډک و او د پری په هر هېواد کې په روښانه ډول څرگند دی. د سید سفرونه له افغانستان څخه نیولې بیا تر هند، سعودي عربستان، عراق، ایران، ترکیې، روسیې، جرمني او انگلستان ته څرگند دي، چې په دغو هېوادو کې ده ته په دایمي توگه د استوگنې ځای او حق ورتکړای شو او تل د پخواني انګلیس د څارگرې ادارې له خوا تکرارې لاسني کول کېده.

**ده جوته کړه:** سید د امیر دوست محمد خان په وخت کې د سلاکار وزیر په توگه کار کاوه، خو کله چې امیر دوست محمد خان مړ شو، نو د امیر شیر علی خان په زمانه کې یې د صدراعظم په توگه دنده تر سره کوله، خو په دغه وخت کې د امیر دوست محمد خان د زلمو تر منځ د سیاسي فدرت پر سر کورنۍ شخړې پیل شوې، چې په دغو شخړو کې دوخت د انګلیس دولت هم لاس درلود. د هېواد هغه روز سیاست چې «بي اتفاقي واچوه او حکومت وکړه» انګرېانو ترې کار اخیست، په دې وخت کې د هېواد تکړه او بیدار خلک د بهرنيو د سېسو ښکار او قرباني شوي وو.

**ساعلی منگل څرگنده کړه:** په عمومي ډول په ختیځ او لویدیځ او په ځانګړي ډول د سید جمال پلازني هېواد افغانستان کې د ده اصلاحی او ترقيسي غوښتونکیو اندېشو او پیغامونو وه. ډیره توجه او پاملرنه نه کیدله، نو سید د یوه لوی شخص په توگه د

ځواب و نه وایي، د استبدادي نظام چارواکي د خلکو د نظر څرګندونه یې اغیزې وګڼې او قانون ته غاړه کې نه ږدي. دا ټولې چارې آثارشیرم راوړي او دولت نه خامخا دغه کار د یې ثباتي او تباهي خوا ته یبایي، چې تر څنګ یې یوې خوا ته د فساد شتون، او له بلې خوا همدا استبدادي دولتونه دي چې خلک د سواد او پوهې له نعمت څخه لرې په جهل او نا پوهۍ کې ساتي، نو پر دولت نیوکې او انتقادونه او نا امیدي رامنځته کېږي او په نتیجه کې د همدې استبدادي دولت پر ضد ولسونه او خلک یو بل ته لاسونه ورکوي او د استبدادي نظام د ښکارولو او بېچارولو لپاره هڅه کوي، تر څو پر ځای یې عادل، دموکراسي پلوی او پارلماني حکومت رامنځته شي.

**سید جمال الدین افغاني د** دموکراسي د اصولو پلوی و او ده به تل ویل «پارلماني حکومت او د اساسي قانون پر بنا جوړ شوی حکومت ډیر ګټور دی، ځکه چې د خلکو پر ډیوونو حکومت کوي، هغه حکومت چې د ملت د ارادې ممثل وي، هغه حکومت چې مذهبي ژمي او معني تویيونه به کې شتون و نه لري او یوازې په هغه دولت کې چې شایستګي او نفاقت وي، دا به واقعي دولت وي».

**سید جمال الدین افغاني د هېواد** د سیاسي ناروغۍ لپاره درې اصله نسخه وړاندې کوي:

**لومړۍ،** د شاهي استبدادي نظام پر ځای مشروطه حکومت رامنځته کول چې هغه هم د رواجونو او عنصوي دودونو او دستور پر ځای د اساسي قانون پر بنسټ اداره شي.

**دوهم،** د مذهبي هر راز تویيرونو پر ضد مبارزه او پر ځای یې اسلامي یووالي او اتحاد رامنځ ته شي.

**درېمه،** د پخواني انګلیس پر ضد مبارزه او د خپلواکۍ ترلاسه کول.

**سید جمال الدین افغان ۵۸ کاله** خپل سرگردانه ژوند کلي په کلي، سیمه په سیمه، نار په بار او هېواد

یې زیات علوم زده او تر پایه ورسول له هغې جملې څخه یې د صرف، نحو، معاني، بیان، لیک او کتابت، تاریخ او شرعي علوم لکه تفسیر، حدیث، فقه د فقهی اصول، کلام تصوف او له علمي علومو څخه لکه منطق، عملي حکمت، «مذدن سیاست» تدبیر منزل، تهذیب النفس نظري حکمت، طبیعات او الهیات «او ریاضي علوم لکه حساب، هندسه، الجبر او طب علوم زده کړل او دغه ټول علوم یې په ۱۸ کلني کې له مجربو اسنادونو څخه پای ته ورسول».

**سید جمال الدین افغاني** پر دغو زده کړو برسیره د نورو زده کړو غوښتنه کوله، چې په نتیجه کې یې هند، ایران او ترکیې ته د زده کړې لپاره سفرونه وکړل.

**سید جمال الدین افغاني** چې یو اصلاح غوښتونکی او ریمورمېست شخصیت و، ده وغوښتل چې په افغانستان او نورو اسلامي هېوادونو کې د اصلاح غوښتني پروگرامونه پلي کړي، نو کله چې نه حج څخه خپل گران هېواد افغانستان ته راستون شو، داته په افغانستان کې د انګلیس په اشاره کورنی جنگ پیل شو. په سید جمال الدین افغاني سیاسي فسانتګه او له هېواد څخه یې د وتلو هڅو وکړه. په همدغه وخت کې یې تر فتره ییز پلان امیر شیر علی خان ته وسپاره، خو نوموړی پلان عملي نه شو، ځکه چې په هېواد کې د ننه کورني شخړې او دوخت بهرني استعمارګر انګلیس موجود و.

**بیاعلی منگل زیاته کړه:** سید جمال الدین افغاني د دموکراسي پلوی و او د استبدادي دولت سر سخت مخالف و، دی د کورني استبداد په اړه په عروه الوتقي ورځپاڼه کې داسې لیکي «هغه دولت چې د خپلو هېوادنیو ستونزو او چارو د حل او فصل توان و نه لري، خلک یې د حکومت په چارو کې ګډون او مشاورې و نه لري، د هېواد په عامه چارو د نظر څرګندونه ونه کړي، د خلکو غوښتنو ته مثبت

سید جمال الدین افغان په داسې وخت کې وزیږیده، چې نړۍ له یوې خوا د بېرنيو برغلګرو په منګولو کې ګیرو وه او له بلې خوا مذهبي خرافاتو د خلکو اذهان د

داته زده کړه سید پر سیاسي مبارزو رڼا اچوم. سید هغه سیاسي مقوله چې وایي «له طالبانو څخه د حق غوښتلو په لاره کې بهرني کیدل ریاضت او فسراري تبعید، سیاحت او وژل

کیدل یې شهادت دی او دا ډیره لوړه مرغه ده چې چاته حاصله شي». سید جمال الدین افغان یو لوی فیلسوف سیاست پوه، تاریخ پوه، لیکوال، ژورنالیست، څېړنپوه، اصلاح غوښتونکی او ریمورمېست، محاهد او شرق پېژندونکی، اسلام پېژندونکی او د ختیځې نړۍ د آزادۍ او خپلواکۍ د غورځنگونو ستر متفکر و.

د سید د خاطراتو په اثر نامي کې د زوکړې په اړه داسې لیکي «دا ستر مفکر سید جمال الدین افغاني په ۱۲۵۴ هـ ش چې له ۱۸۳۸ م کال سره سمون خوري د شعبان په میاشت کې د کونړ ولایت د شیرګر اسد آباد کې دې دنیا ته سترګې غړولي دي. پلار یې سید صفر نومیږي، چې د امیر دوست محمد خان په وخت کې د دربار محرد و. ده د نسب سلسله سید علي ترمذي او له هغه پورته امام حسین بن علي رض بن ابي طالب ته رسېږي».

لویدیځ په لومو کې ګیر دی د استعمار، استبداد او نورو ارتجاعی نظریاتو او سیاستونو د چل او چلاریزو او نیرتګونو پر وړاندې او له هغو سره د مقابلي او معادلي لپاره د سید سیاسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کېږي، چې ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمۍ د فلسفي انستیتوت څېړي. بیاعلی سلطانی منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او ویې ویل سید د دريو عواملو پر ضد په ختیځو هېوادونو کې خپل جهاد او سیاسي مبارزو ته ادامه ورکوله، چې هغه څارګرې استعمار، کورني استبداد او په داخل کې د ارتجاعی او له کاره لویدلو نظریاتو پر ضد مبارزه وه.

**سید جمال الدین څو بعدي** شخصیت و، ده په بعدونو کې خپله مبارزه مخ پر وړاندې بووله، چې یو بعد یې سیاسي و او بل بعد یې علمي، فکري او عقیدتي و، خو



یوچوالي په لوري رهنمائي کول

کتابي که دارای ارزش محتوایی و معلوماتی زیاد باشند سزاوارست که به زبان های دیگری ترجمه شود یکی ازین کتاب ها «ناگفته های ارگ» میباشد که درگام نخست از طرف محمد اسمعیل یون به زبان پشتو هنگام ماموریت به حیث رئیس دفتر فرهنگي شوروی امنیت منی پيشين افغانستان تحریر گردیده بود اینک نظریه اهمیت و ارزش کتاب مذکور از طرف نویسنده و تحلیفګرو رزیده کشور محترم مصطفی عمرزی به لسان دری نیز ترجمه گردید، این اثر تحقیقاتی پادداشت های بسا مهتم و ارزنده از دوره حاکمیت حامد کوزی دارد و بشتر مسائل معلوماتی و رویداد های پنهانی آن دوره در این کتاب یاد آوری شده کسه

## کتاب «ناگفته های ارگ» از نگاه ارزش و محتوایی به لسان دری نیز ترجمه و چاپ شد

### حیات الله حلیم

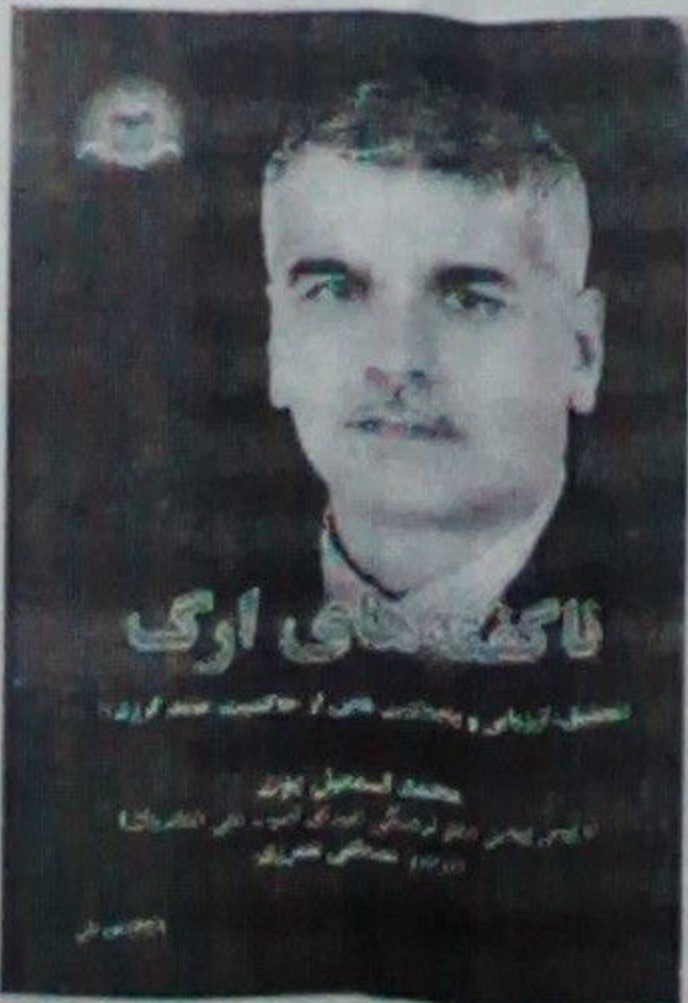
لسان های پشتو و دری دردسترس محققین قرارخواهد داشت. مطالعه این کتاب سودمند برای سیاستونو حال و آینده منجبت دساتونو استمادی و نسل نو بسیار مهم و آموزنده است و به مورخین که تاریخ و منابع اخیر افغانستان را رقم میزنند نیزیک منبع استناد معتبر میباشد زیرا معلومات آن دقیق و موثق و از تحریبات کافی برخوردار است که در اختیار آن ها قرار داده میشود نویسنده کتاب به مسوود دست اول، دوم و سوم دسترسی پیدا نموده و آنرا تسجیل نموده است درین کتاب مسوادی

چقدر بود؟ چهره های تاثیر گذار در ارگ کی ها بودند؟ پول ایران را چه کسی، برای چه کسانی میبرد؟ سطح صلاحیت حامد کوزی در حکومت تا کدام سرحد بود؟ اثرات طالبان و ائتلاف شمال در جنگ و صلح، چه قدر بود؟ نوظبه قتل حامد کوزی را چه کسانی طرح ریزی کرده بود؟ آیا کوزی با اقبال یا به تدبیر حکومت میکرد؟ وی قانونی را چه کسانی قایل کرده بود؟ چه کسانی به حساب پنجاه هزار عمل غیرقانونی انجام داده است؟ نیز شامل صفحات این کتاب میباشد، تماماً مابین فوق که آنرا تذکر به عمل آمد منجبت اسناد معتبر درآینده به

کتاب میباشد، حامد کوزی به چه کسانی باخ میدهد؟ طرح افغانستان سبب وسفید از کی بود. چهره های مطرح ارگ، کی ها بودند؟ باخ های ماهانه رهبران ارگ، و چه گونه کرده اند؟ در متن این کتاب به غصب چهارو نیم میلیون جریمه زمین که از طرف مقامی زمین غصب شده نیز اشاره شده است و روی هر هفته اینکه در قلاب شهرکابل چگونه زمین های شیرپور، چور و تاراج گردید نیز معلومات کامل استند ارایه شده، که باور نا کردنی است تبدیل شدن بانکوت های کهنه به بانکوت های جدید مسئله عادی بوده که شامل صفحات

در اطلاعات جمعی بازتاب نیافته و از منظر و دید مردم غایب و به دور مانده است، چنانچه استاد در آغاز کتاب به این هدف خود اشاره نموده که اخذ وظیفه او در داخل ارگ به خاطر تسجیل جریان های پنهانی و ناگفته های ارگ به نسل های آینده کشور میباشد.

هدف اصلی این کتاب بیان واقعیت های تلخ گذشته است که مطالعه آن خواننده گان را بسا واقعیست های که دور از انظار عوام در ارگ رخ داده، مواجه می سازد در این کتاب نمونه یی از هنک خورست اشخاص و افراد دیده نمیشود



ناگفته های ارگ

تشریح شده است که شاید خواننده گان بار اول به آن مواجه شوند، و نیز مطالعه این کتاب برای افغان ها، جهانیان و شمار زیادی از سیاست گران به ویژه آسیایی که در روند رویداد های سیاسی و اجتماعی دهه های اخیر افغانستان شامل بودند منبع آگاهی و استناد خوب میباشد.

بناء اگر میخواهید ارجحیات بیشتر حاکمیت کوزی و از ناگفته های دیگر ارگ آگاهی یابید این کتاب را بخوانید، این کتاب در نوزده فصل و صد عنوان توسط سپین سهار دیزاین گردیده و از طرف تحریک ملی افغانستان در مقبعه اسد دانش به تیراژ ۱۰۰۰ جلد به چاپ رسیده است و به رهروان راستین اسلامیت، انسانیت و افغانیت اهدا گردیده است.

# د موسیقي زده کولو علمي او مسلکي لارې

شکيب ((ولبراد)) او مطيع الله نوابي د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي د زده کړې په ریاست کې ویلون او تبله زده کوي. دغه سوي ځوانان، ځکه د موسیقي د زده کړې په ریاست کې ویلون او تبله زده کوي، چې په راتلونکي کې مسلکي موسیقي غږونکي شي. د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي زده کولو ریاست یو سندر د او په هنري میپارونو ولاړه اداره ده. په دغه اداره کې د هېواد پوه او ناسانو سندرغاړي او موسیقي غږونکي روزل شوي دي.

ویلون غږونکي شکيب ((ولبراد)) دغه ریاست ته د خپل راتگ په اړه داسې وویل: له څه مودې راهیسې د موسیقي د زده کولو په ریاست کې د ویلون بر زده کولو بوخت یم.

دغه ریاسته کسه: له کوچنیوالي د ویلون له غږولو سره مې لېوالتیا او مینه ومونده، دا هغه مهال و، چې زما پلار ویلون غږاوه. له هغې مودې راهیسې زما علاقه له ویلون غږولو سره پیدا شوه. اوس د موسیقي په ریاست کې د ویلون پر مسلکي زده کړه بوخت یم غواړم په راتلونکي کې یوه او مسلکي ویلون غږونکی شم اوس زه د استاد احسان تر لارښوونې لاندې ویلون زده کوم. په لنډه موده کې مې د ویلون غږولو طریقه زده کړې، چې په راتلونکي کې که خدای غوښتل یوه اوسلکي ویلون غږونکی شم د ویلون نښتوري موسیقي استادان له مور سره ډېر

لومړی او ترڅنګ یې ویلون هم غږوم، چې د نیوري او عملي کار په ترسره کولو سرې ډېر پرمختګ کولی شي. ده د پرتو ستونزو په اړه څرګنده کړه. د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي د زده کولو ریاست د نويو ځوانانو د روزلو لپاره آسانیاوې برابرې کړي دي. نو زه نه دغه ریاست څخه منښتوی یم، ده وویل له کورڅخه تر ریاست پورې هم ستونزه نه شته په نورمال ډول له کور څخه ریاست ته او له ریاسته کورته تګ او راتګ کوم.

تبله غږونکي مطيع الله ((نوابي)) له موسیقي غږولو سره د خپلې مینې او علاقې په اړه څرګنده کړه: ما هغه مهال د تېلې غږولو سره مینه او علاقه پیدا کړه، چې ورور مې په کور کې تېله غږوله او په ډېر خوندې ډګار ترسره کاوه. زما ورور د تېلې په غږولو او زده کولو کې ډېر تشویق کوم، نو ځکه ما د دغې آتې غږولو ته مخه کړه. اوس زه د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي زده کولو په ریاست کې تېله زده کوم او له خپل کارڅخه ډېر خوش یم. دغه آله په علمي او میپاري بڼه زده کوم.

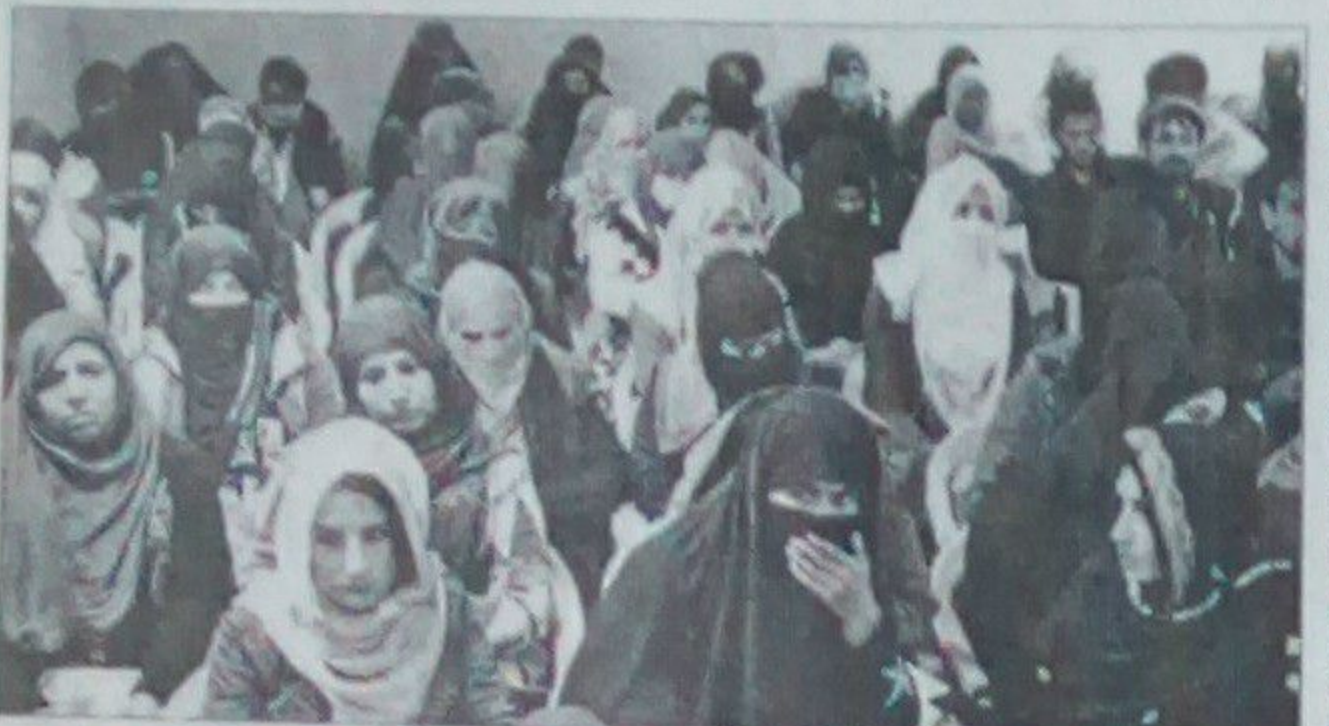
ده وویل له هغې ورځې راهیسې، چې د موسیقي په ریاست کې تېله زده کوم، ډېر پرمختګ مې کړی دی. زه غواړم په راتلونکي کې یو په تېله غږونکی شم د موسیقي استادان له مور سره ډېر

زارياسې، ترڅو په پرمختګ وکړو او ترلاسه شوی وخت یې ځایه ساتم له شې ډېر پرمختګ کولی شي. **ساغلي ((نوابي))** جولنه کسه: ما د موسیقي د زده کولو لپاره خپل ټول چمتووالي نیولي، ترڅو د زده کولو پړاو بشپړ کوم او د هېواد په سطحه یو وټی او پوه هنرمند شم. د موسیقي ریاست د نويو ځوانانو لپاره آسانیاوې برابرې کړي او د موسیقي زده کولو په لاره کې کومه ستونزه نه ونیم.

**د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي د زده کولو ریاست کارمند او د ګیتار د ور زده کولو او تدریس په اړه داسې وویل** زه زده کوونکو ته د ګیتار د ور زده کولو طریقه او روش وښیېم. د موسیقي په ریاست کې تقسیم اوقات لرو او د هغه له مخې له زده کوونکو سره د موسیقي د ور زده کولو او تدریس څخه پرمخ بیایم. د شپې په ورځو کې نوښت او ختیځ تیوریکي درسونه زده کوونکو ته ورکوم او همدسې په اوونۍ کې دوه ځله د سهار له خوا له زده کوونکو سره د ګیتار د ورښودلو د طریقي او چارې ترسره کوم او د دې ترڅنګ د سندرو ویلو کار هم پرمخ بیایم. ده زیاته کړه: هڅه اوهاند کوم، چې ګیتار زده کوونکي په مسلکي او علمي بڼه دغه آله زده کړي

# د میرمنو اقتصادي پیاوړتیا کورنۍ ژوند تضمینوي

ګندوز والي دا څرګندوي په ګندوز کې د میرمنو د اقتصادي پیاوړتیا د ملي پروګرام د پیل شوي په دغه موده کې سووینو، میرمنو، مشرانو، ځوانانو او د رسنیو استازو ګډون درلود. په پیلرو خبرو کې په شمال ختیځ ژوند کې د میرمنو د اقتصادي پیاوړتیا د ملي پروګرام د موصل ساغلي عبدالوکیل احساس او د کلیو او پراختیا ریاست ریس د دغه پروګرام په اړه معلومات ورکړل او یادې یې کړه چې د میرمنو د اقتصادي پیاوړتیا پروګرام تازه



بدلون رامنځته شي د ټولو کليوالي شوراګانو مو غوښته ده چې د دغې ارزښتمنې پروژې په نه تطبیق کې همکاري وکړي او له دغه فرصت نه ګټه پورته کړي. د ولایت رهبري همداراز د برنامې نه سووینو وغوښتل، چې ټبرګرام په پیلولو سره د اقتصادي پیاوړتیا اصل ته حتمي پاملرنه وکړي، خو د پروګرام په ختمیدو سره هره کورنۍ په بسو ولاړ ژوند ولري او اقتصادي بنسټ یې ټویه شي.

زیار ایسټی، ترڅو د اسنادي پورته رسېدلي دي هغه کسان، چې په سندري غاړې شوي ځای په لړل کې او ځای په نورو کلاسیکو او عصري سندرو کې دوی موسیقي اوسندري زده کولو په مسلکي او علمي بڼه زده کړې دي په اسانه توګه دغو پوړونو ته نه دي رسېدلي. بیا هم خبره تکراروم، چې په ټوله کې د موسیقي او سندرو علمي او معیاري زده کولو ستونزمن کار دی. هم له مستکولو پوستګر دی، چې د لوړې پوښې په لړلو، اسنادو او زیار پورې اړه لري کوم زده کوونکي چې د موسیقي د زده کولو په ریاست کې موسیقي اوسندري زده کړې، موږ هغه تیوریکي او عملي درسونه، چې ورته تدریس کوو له هغوی سره ډېره مرسته کوي. کوم عملي او نظري درسونه، چې زده کوونکو ته ور زده کوم، چېرې هغه په سم اوسنیم ډول پرمخ پورې راتکوونکي بڼه څلانده کېدای شي زده کوونکي، چې پر دغو اکاډمیکو معیارونو زده کړه وکړي، دوی بیا خپله نوښتګرې او په سیکونه ټاکي که چېرې موسیقي په اکاډمیک او عملي توګه زده نه شي، د کلونه وروسته هم د سندراغږو او موسیقي غږونکو په کار کې پرمختګ نه ترسټوګوونکي د موسیقي هنر پیچلی دی، خو د زیار، اسنادو او کونډو له لارې زده کولو کېدای شي اوس موږ د موسیقي او سندرو استادان ونسو، چې هر یوه څلورټه او پنځه څلورټه کلونه

محبوب

# وزارت امور زنان در راستای تامین

# حقوق زنان گام های مثبتی برداشته است

بختبره شېره بانو:

شما در راستای تامین حقوق زنان وجود دارید؟ پاسخ: عدم تطبیق قوانین نافذه کشور به طوریکان کم رنگ بودن حضور زنان در نهادهای عدلی و قضایی، به محازات نرسیدن مجریین قضایا حثوت علیه زن، مراعات نکردن احکام شریعت و قوانین در خصوص حقوق زنان و محدود نمودن فرصت های تحصیلی و شغلی که برای زنان فراهم میگردد توسط افراد جامعه پرسش علت عدم رعایت حقوق زنان چیست؟



و همچنین نظارت از تمام ارگان ها به مناسبت ۲۵ نوامبر صورت گرفته است تصویب طرز العمل کمیسیون منع آزار و اذیت زنان توسط کمیسیون عالی منع خثوت علیه زن، خطه تلفونی رایگان ۲۷۴۷ به منظور ارایه مشوره های حقوقی رایگان برای زنان به همکاری عالی پروژه مارک پرسش: چه پلان ها و تدابیر را در راستای تامین حقوق زنان رویدست دارید؟ پاسخ: کنار روی بازنگری قانون منع خثوت علیه زن، کنار روی طرح مقرره است ازدواج ها

ارجاع قضایا به مراجع درپبط، در رابطه به تعیین مساعدين حقوقی جهت پیشبرد دوسه نسبی ایشان وهمینگونه اشتراک در کمیته ها، دادخواهی ها ترازینسان به حسابست از خاتم ها، ایستاد گروپ دادخواهی برای رسیدگی جدی و سریع به قضایای خثوت علیه زن، تدویر کنفرانس های مطبوعاتی جهت تسبیح نمودن خثوت علیه زن و نشر اعلامیه های مطبوعاتی پیرامون خثوت علیه زن پرسش: چه مشکلات فرا راه فعالیت های

# ولي بايد مطالعه و کړو؟

د اچې موږ د معلوماتو په بېرته کې Information age کې نو د اکثر و پر مخنیلو هېوادونو او بریالو و گړو د بریا داز همدا لوستل دي، چې اوس یې ځینې د بېلګې په توګه رااڅلو هېوادونه امریکا - امریکا چې د اقتصاد په نړۍ کې لومړی ځای لري په ۸۹۵ کال کې نه اقتصادي رکود سره مخ شوه چې د اورسون سویت مارون په نوم یو کس خپل یو هوټل هم په کې له لاسه ورکړ، نو همدغه کس چې هوټل یې له لاسه ورکړی و، وغوښتل داسې بوکتاب ولیکي چې خلک له ستونزو سره مقابله نه راوېوې دی لاږ بو اطاق یې وپوه او شپه او وروځ یې په خپل کتاب pushing to the front کې ۸۰۰ مخه یې لړل کار وکړ او په یوه کال کې بشپړ شو کله چې کتاب خلاص شو، نو دی د تشریح په موخه ماېام مهال بهیرون ووت، خو کله چې بیا خپل اطاق ته راغی، نو اطاق یې اور اخیستی و او ټول کتاب سوې و دی مایوس نه شو او بیا یې بوکال شپه او ورځ کار وکړ تر څو بیا هغه کتاب بشپړ شو دغه کتاب له چاپیدو وروسته دهغه وخت د نوابغو پر ذهن ژوره اغیره وکړه چې په هغې ډله کې هنري فورډ، نوماس اېسون او ناپلیون هیل هم شام و او د ډیرو پوهانو په آند همدغه کتاب pushing to front امریکا شتمني

بېرته نه داخله کړه، نو داچې امریکا دومره پرمختللی هېواد دی یو له ډېرو عمده علتونو څخه یې همدا کتاب او مطالعه ده ۲. چین هغه هېواد چې په نړۍ کې له امریکا څخه وروسته په ډېر به اقتصادي حالت کې ځای لري، همدغه چین دی که د دغه هېواد دیرسا رازونه راوېنښتو، نو په دې کیسه کې یې موندلی شو هیسان د چین یوه داسې غرنۍ سیمه ده چې هلته دخلکو د تحصیل لپاره دولت هېڅ ټول امکانات ندې برابر کړي



او د یوه خوښ سړي په څېره کې راڅرګند شو ۹۸ کاله عمر وکړ ده ۱۰۷۳۱۰۰۰ کمنسي ولیکي او یو نه هغو عناووو څخه شمېرل کېږي چې ډېرې لیکنې لري اوس خو په پوه شوي یاست چې داسې مطالعې وژغوره؟ ۱. هینن کبیر په خواته ګونګه، په غور ونو ګڼه او په سترګو ړنده ۵، خو داچې غوښتل یې نوم یې دتل لپاره باید په نړۍ کې پاتې شي، نو د مطالعې لاره یې غوره زلمی شي

# حمیدالله همت

کړه که څه هم په پیل کې له ډېرو سټونزو سره مخ شوه خو په هېڅ ډول تسلیم نه شوه او خپل تعلیم ته یې په هرحال کې ادامه ورکړه چې سالاحره هڅو یې رنگ راوړ او دنړۍ په لسو غوره میرمنو کې حساب شوه اوس ناسې وواياست چې هیلین کبیر سره له دومره ستونزو ولې بریالی شوه؟ ۳. ماکسیم ګورکي ګورکي په روسي ژبه کې تریخ سړي نه وایي او ماکسیم دا لقب پخپله ځان ته ځکه غوره کړی و چې ده په ژوند کې ډېرې ستونزې تجربه کړې او تل به یې دځانواوې په اړه فکر کاوه بوخل خو یې د ځان وټې کونډ هم وکړ، خو بریالی نه شو سالاحره ګورکي له معالمنې سره مینه پیدا شوه او د یوه خوش او بریالی ژوند په لور یې ګام واخیست چې اوس د

# د سپورټ نړۍ



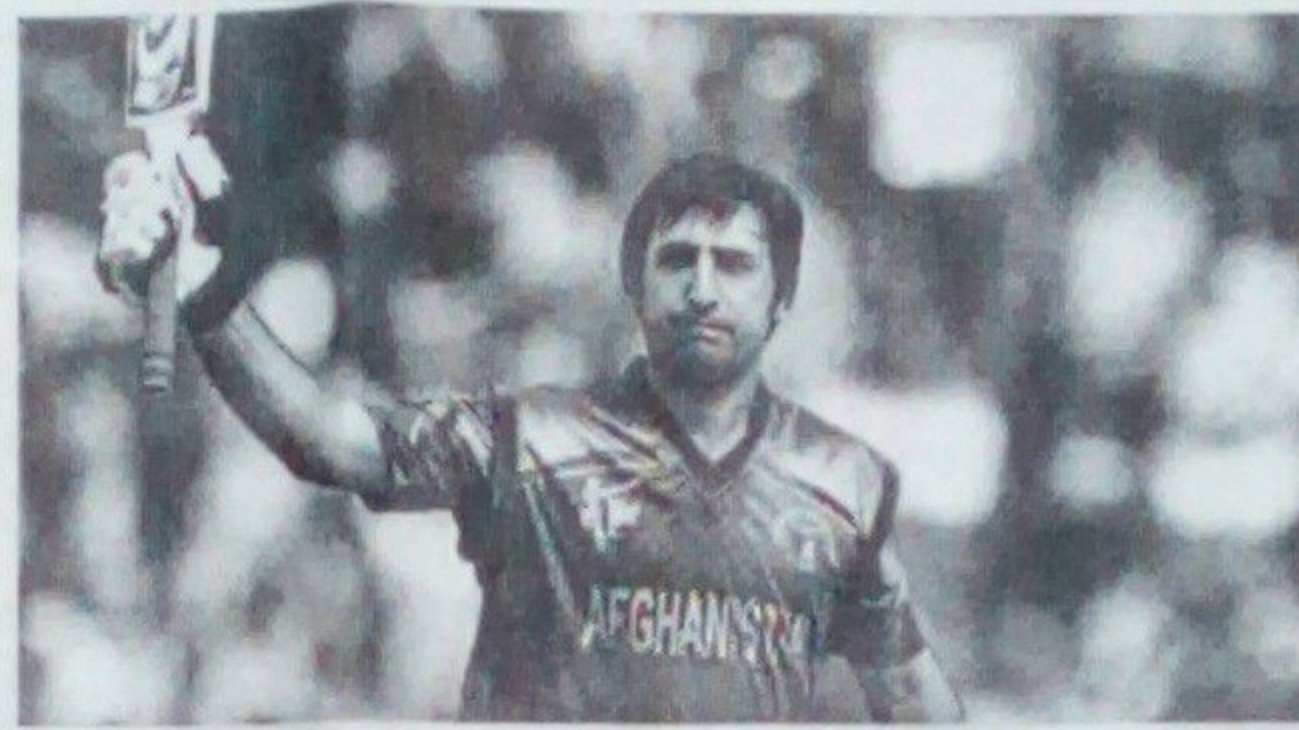
## اصغر افغان: د نړيوال جام د خوبونو تعبير ريښتيا كوو

د افغانستان ملي لوبډلې بريالي لوبډلمشر اصغر افغان په مرکه کې ويلي، چې نور په نړيوال جام کې گډون سي يوازې نه، بلکې د سايلو د گټلو لپاره خو، ومومي او نه نړيوالو تکړه لوبډلو سره ولوبورو، خو اوس يوازې د گډون لپاره نړيوال جام کې گډون سي يوازې نه، بلکې د سايلو د گټلو لپاره خو،



خوبونو پورې منحصر نه دی، بلکې د دغه خوبونو تسيرونو وخت راغلی د کرېکټ نړيوالې شورا سره په تازه شوي مرکه کې اصغر افغان ويلي، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې به خپلې ملي نړاي اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره

او د سکاټلېنډ لوبډلې پر وړاندې دوه سو ورځې سايلې لري، د اصغر افغان پر وينا چې په هر لوبه کې به هدف پري وي، که څه هم د شل اويزو سايلې د افغانستان د خونې فارمسټر دی، خو اوسمهال د ملي لوبډلې ټول رورونکي پر لوبغاړو يو ورځنيو سايلو ته په جمنووالي تمرکز کوي او د تمرينونو په وروستۍ اوونۍ کې به د شل اويزو سايلو لپاره جمنووالي نيسي د يادوني وړ ده، چې افغان لوبډله له نړيوال جام وړاندې د پاکستان او انگلستان لوبډلو سره دوه نيم ساعتي سايلې لري، دا ټول په ۲۰۲۰م کال نړيوال جام کې مستقيماً تلنه شوي او په اگروپ کې ځای لري.



## افغانستان له پاکستان سره تمريناتي لوبه کوي

د کرېکټ نړيوالې شورا له خوا د راتلونکي ۲۰۱۹م کال نړيوال جام تمريناتي سايلو مهالونښ په ډاڼه شو، چې په لومړۍ سايلې کې به افغانستان لوبډله د پاکستان لوبډلې پر وړاندې سايلې کوي دغه تمريناتي يا وارم اپ سايلو کې به هره لوبډله دوه لويې جمنووالي تمرکز کوي او د تمرينونو په وروستۍ اوونۍ کې به د شل اويزو سايلو لپاره جمنووالي نيسي د يادوني وړ ده، چې افغان لوبډله له نړيوال جام وړاندې د پاکستان او انگلستان لوبډلو سره دوه نيم ساعتي سايلې لري، دا ټول په ۲۰۲۰م کال نړيوال جام کې مستقيماً تلنه شوي او په اگروپ کې ځای لري.



لاره موندلې ده، د دې سايلو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.

## قيس احمد د استراليا په بيگ باس ليگ کې اخيستل شوی

د افغانستان ملي لوبډلې ځوان ليگ سينيور لوبغاړی قيس احمد په بيگ باس ليگ کې د هوبارټ هورينگر لوبډلې له خوا اخيستل شو د لومړۍ لوبې په



چې د نوموړي په راتگ به زموږ د توپ اچونې برخه نوره هم پياوړې شي د بادونې وړ ده چې د محمد سي، راشد خان او مجيب الرحمن څخه وروسته قيس احمد څلورم افغان لوبغاړی شو چې په بادو سايلو کې گډون کوي

په بيگ باس ليگ کې د هوبارټ هورينگر لوبډلې ملي، چې د افغانستان سوکه نوپ اچوونکي سره يې د روان بيگ باس ليگ انيم پراو تر پايه تړون لاسليک کړي قيس احمد چې اوس په ننگه دېش غوره ليگ کې د راجهانې کينگر لوبډلې له خوا لوبېږي به سردی کې استراليا ته سفر وکړي او د خپلې لوبډلې سره يو ځای شي چې په راتلونکي سايلې کې گډون وکړي، نوموړی به يې يې ايل ليگ کې په شپږو سايلو کې ويکټي اخيستي دي ۱۸ کلن قيس احمد د ۲۰۱۸م کال ۱۹ کلو نړيوال جام سايلو کې په زړه پورې توپ اچونه نندارې ته وړاندې کړي وه چې په مرسته يې افغان لوبډلې نيمه پايلوبې

## مجبب د بيگ باس ليگ سيالۍ په ځانگړي برياي پای ته ورسولې

چې له مخې يې غوره توپ اچونه وه، دا ټول د مجيب اکونومي رنټ چې ۴۰۰۰۰۰۰ پراور و نږدې څه پنځم غوره اکونومي



بهارونو شهرت خپل کړی دی مجيب خدران په وروستۍ سايلې کې ۴ اورونه وکړل، يوازې ۱۶ منډې يې ورکړې او ۳ نيم لوبغاړي يې وسوځول چې لوبډلې ته يې گټه ورکړه او په پای کې د لويې غوره لوبغاړي هم وټاکل شو مجيب الرحمن په ۱۲ سايلو کې په ۲۲،۲۳ غوره اوسه ۱۲، ويکټي ترلاسه کړې،

## قطر د آسيا د فوټبال اقل شو

د قطر د ټيم لوبغاړي علي المنصور د لومړۍ سايلې په ۲۰۰۰ په مقابل کې پای



ته ورسېده، خو جاپانانو په دوهمه سايلې کې د لويې په ۶۹ دقيقه کې

## ((يک)) تلوېزون د افغانستان او ايرلينډ سيالۍ خپروي

د يک، تلوېزون ادارې وسته، چې ياد رسنی به د افغان او ايرلينډ کرېکټ ملي لوبډلو ټولې سيالۍ به په ټولني او ژوندۍ ښه خپروي د افغانستان او ايرلينډ لوبډلو ترمنځ د سايلو

د يک، تلوېزون ادارې وسته، چې ياد رسنی به د افغان او ايرلينډ کرېکټ ملي لوبډلو ټولې سيالۍ به په ټولني او ژوندۍ ښه خپروي د افغانستان او ايرلينډ لوبډلو ترمنځ د سايلو

## سويلي افريقا له پاکستان څخه د شل اوريزو لوبو سپريرز هم وگاته



چې د ۲۵ منډو پاکستان ته د ۱۸۹ منډو هدف وټاکه، د پاکستان له خوا ضامن شپاوري په وروستۍ اوور کې ۲۹ او په ټولو ۶ اوورونو کې ۳۲ منډې ورکړې، بل خوا حسن علي په ۴ اوورونو کې ۳۸ منډې ورکړې، نوی دواړه هېڅ کومه ويکټه هم ترلاسه نه کړه، په خواب کې باير اعظم برقي رفتار پيل وکړ، چې د آکلي هدف په بشپړولو کې يې جورا غوره اغېزمنه لوبه وکړه، خو وروسته پاکستان پرله پسې لوبغاړي له لاسه ورکړل او په وروستۍ اوور کې يې ۱۵ منډې پوره نه شوي، گړای به دې سره د پاکستان هغه رنکاره چې په شل اووريزو سايلو کې يې پرله پسې بوللس سپريرزونه گټلي

Advertisement for a cricket match between Afghanistan and Ireland. It features the text 'AFGHANISTAN VS IRELAND' and 'LIVE ON IN AFGHANISTAN'. There is also a small image of a cricketer.

# ښځو ته د خپلو حقونو د ساتنې او دفاع لپاره پوهاوی اړین دی

## (( په بېلابېلو ولایتونو کې د ۲۷۰۰ ښوونځیو د جوړولو کار پیل شوی ))

د هېواد په بېلابېلو ولایتونو کې د ورځې په تېرېدو سره د رسنیو له لارې د ښځو او نجونو پر وړاندې د تاوتریخوالي د پېسو په برخه کې زده کونکوونکي رپوټونه خپرېږي که څه هم په دولتي ادارو کې د ښځو د حقونو د خوندي ساتلو لپاره د جنرال امرتونه جوړ شوي خو له دولتي ادارو څخه د باندې د ښځو پر وړاندې په لوړه کچه تاوتریخوالي لیدل کېږي د افغانستان علومو اکاډمۍ غړې او محفېشي ته نوماند لیسې « خیال » د هېواد ورځپاڼې د خبريال د دې پوښتنې په ځواب کې ، چې د هېواد شرایطو او وضعې ته په کتو سره د ښځو پر وړاندې تاوتریخوالي څنگه دی ؟ داسې وویل په افغانستان کې ښځې یوه مظلومه او محکومه طبقه ده مظلومیت او محکومیت ولي له پخوا راهیسې تراوسه زیاتور په ټولنه کې شتون لري ؟ یوه ښځه ، چې په ټولنه کې ژوند کوي ځان یې د یوې مظلومې ښځې په توګه منلی دی محکومیت له څه نه سرچینه اخلي ؟ که چېرې یوه ښځه له خپلو حقونو ، چې لوی حدای اچ ورکړي خبره نه وي ، د تل لپاره به تامل او محکومیت لاندې ژوند پرمخ بیايي له هر څه نه د مخه هغه حقونه ، چې په اسلام کې ښځو ته ورکړل شوي ، پرمخو باید پوه وي . دا چې ښځې په ټولنه او کورنۍ کې



آغلی لیمه (( خیال ))

ژوند کوي پر خپلو حقونو باندې باید پوه وي ښځې ، چې په یوه کورنۍ کې ژوند کوي پرمینو ، پلرونو او وروڼو څه حقونه لري او همداسې دوی پر خپله لور څه حقونه لري کله ، چې ښځې د خپلو حقونو په اړه متناظره او ارزونه باندې ونه لري او سربېره پردې هغه فضیلتونه ، چې لوی حدای اچ ، هغوی ته ورکړي پرې پوه نه وي او با جان ترې خبر نه کړي ، تل به تر څو او محکومیت لاندې وي زموږ په ټولنه کې ، چې د یوې ښځې باحالی ژوند وځپړو او وښي اژدوو ، چې دوی څنگه زده کړه او

تحصیل کوي او یا دا چې یوې ادارې ته د کار کولو لپاره درويي روانه ده ، چې ډېرې ستونزې به وګالي د افغانستان په دودیزه ټولنه کې ، چې کله یوه نجلی زده کړه کوي ورته له منفي اړخه کتل کېږي او آن د هغې کورنۍ ته به په نظر نه کتل کېږي هغه نجونې یا ښځې چې وغواړي په یوه اداره کې د کار کولو

د تحصیل حق ورکړي او د هېواد په لړۍ پورې سمون کوي ، چې د خلکو ترمنځ د تاوتریخوالي را منځ ته کېږي د یوې ښځې یا نجلی په قرباني کولو سره ، چې مور او ناستې ورته بدل وایو ، جگړه او تاوتریخوالي پای مومي په بدو کې ورکړل شوي نجلی ته د ټولنې د یوې غړې په توګه حق نه دی ورکړل شوی دا ټولې یوه اضافي غړې شمېرل کېږي ، چې یوازې په بدو کې د ورکولو په توګه ترې ګڼه اخیستل کېږي په هر حال په ډېره خواشینی سره باید وویل شي چې په بدو کې ورکړل شوي ښځه یا نجلی له خپلو حقونو څخه بې خبره او د پردیو په مقابل کې په بدو کې د ورکولو هر ډول ستونزې مني دا نجونې به دې اند دي ، چې د پیدایښت له ورځې زما ژوند او برخلیک همداسې طرحه شوی دی د نجونو او ښځو د حقونو د ترلاسه کولو لپاره یوازې لاره زده کړه ، تحصیل ، پوهه او مطالعه کول دي له هر څه د مخه ښځه او نجلی باید له خپلو حقونو پوه او ناخبره وي او د دوی پر منځ کې د پوهاوي بهیر نسل پر نسل باید دوامداره وساتل شي تر څو له خپلو حقونو څخه په کلکه دفاع وکړای شي کله ، چې یوه ښځه پر خپل حق پوه وي د خپلو ماشومانو پر حقونو باندې هم پوه وي کله ، چې یې اولادونه یا ماشومان غوښتي او دوونه کوي یا هغوی هم د خپلو ماشومانو پر حقونو باندې پوه وي او دا لړۍ د تل لپاره دوام مومي آغلی لیمه (( خیال )) د دې پوښتنې په ځواب کې ، چې حکومت د ښځو او نجونو د حقونو د خوندي کولو لپاره نورې کومې چارې باید ترسره کړي ؟ ډاګیزه کړه ، دا ، چې ښځې او نجونې خپل حقونه ترلاسه کړي په لومړي کام کې لکه مخکې مې ، چې وویل دا کار نه کورنۍ څخه پیلېږي کورنۍ دنده لري ، چې د خپلو نارینه اولادونو پر څنگ خپلو لوڼو ته هم د زده کړې



د پوهنې وزارت وايي د ولسمشر غني د حکم له مخې یې په هېواد کې د ۲۷۰۰ ښوونځیو د جوړولو کار پیل کړی دی دغه وزارت وايي نورې لږه وړه د پوهنې وزارت د ولسمشر غني له خوا د شپږ زره ښوونځیو د ژمنې پر بنسټ د ۲۷۰۰ ښوونځیو کارونه به ۱۳۹۷ کال کې پیل کړي دي دا وايي « دا په جوړولو لاس پورې کوي ، ښځې به دغو ښوونځیو کې ګډون کوي خو یا هم ګورو چې د ښځو د حقونو پر وړاندې اخیستو کې کمزورتیا لیدل کېږي له هر څه د مخه د هټکانو او نجونو حقونه باید تر اړیکې شي ، نجونې پرته له نوښت څخه باید ښوونځي ، پوهنتون او د نورو لوړو زده کړو لپاره بهرنیو هېوادونو ته پرېښودل شي د دې ترڅنګ نجونې باید په خپله خوښه او د خپلې ملګروې برابر ځان ته د ژوند ملګری ونیوي او له هغه سره واده وکړي او په ټولنه کې دې له نارینه سره واده په اوږه کړ وکړي او سربېره پردې نارینه هم دنده لري ، چې ښځینه طبقې په خپل فطري ومني او ورته درناوی وکړي

## دې زمانه کړه؟ د ولسمشرۍ کانديدانو ته

چې ګورو ټول یې نارینه دي ، ښځې د ګوتو په شمیر دي پخوا هم په پاکستان کې دغه شمیر ترسره شوی دی د ښځو ونډه په دغو ټاکنو کې ډېره کمزورې وه په ټاکنو کې ښځو ته دا وینل کېږي ناستې دکانديد کېدو حق لري ، خو په عمل کې داکار ډېر کمزوری دی دولت دنده

## مسکو د افغان حکومت، د وسله والو او سیاسي

ځواکونو سره خبرې او وینې دي «دوی حاضر دي چې اصولو ته شاک کړي او ددې لپاره چې له واکه لرې شوي د ورشو د اصولو لورنه یې مخه کړي ده » «جرایه یس عبدالله عبدالله وپه پرمخ نوسنه وویل چې طالبان له خپل لمر پرته بل څه نه مني او په هر درې کې کوم بدلون راتلې ده زه په ګډه نه لیدم دده سره د امریکا په سمعې کې تصویب شوي متنونه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي د سا مجلس چې جمهوري غوښتونکي په کې اکثریت دی ، مخکې تر دې یې هم د سعودي حکومت د منتقد ژورنالېست جمال خانګې د قتل د قصې په اړه نه

## د امریکا سنا د افغانستان او سوریه په اړه

برېښ سره مخالفت جوړولی و «سناورانو په ډسمبر میاشت کې د مصوبې په ترڅ کې د سعودي قدرتمند شاهزاده محمد بن سلمان د حکومت د انتقاد کوونکي ژورنالېست د «قتل په قیامت کله به یوه سیمه او کله هم به بله سیمه تېرېږي ، خو پښتانه لاهم له دې بلا څخه نه دي خلاص او ددې هر څه ترټولو لوی دمه وار پاکستان د پاکستان پوځ او استخبارات دي ، چې هم یې له لرښتانه په ترهګرو ووژل ، بیاسي ترهګرو په نامه په خپله ووژل بیاسي ترهګرو په نامه په خپله او اوس هم په زندانونو کې ژوند تېروي کله چې پاکستانی پولیسو د پښتون ځغورني غورځنګ مخکنی مبارز او پروفیسور آرمان لویي په شهادت ورساوه ، چې ټول لار او بریښانه یې ولړزول ، یا چې د شهید آرمان لویي جنازې ته د پښتون ځغورني غورځنګ مشران اوبلویان ورتلل ، پاکستانی پوځیانو ورته په لارو کې خنډونه اچول او آن په ځینو سیمو کې یې بړې ډزې هم وکړې کله چې منظور پښتنی علي وزیر او محسن داوړ د یوې قافلې په شکل روان ، نو هم په لاره کې بړې پاکستانی پوځیانو ډزې وکړې ، چې د

علي وزیر دمورنۍ بڼه یې هم ورنانه کړه له څو ورځو راهیسې په ټول تړاو بریښتون وطن کې مات دی ، ټول خلک د آرمان لویي په شهادت سربېرې سترګې ژاړې ، خو که چیرته ناستې پاکستانی رسنی وګورئ ، نو دوه کرښې خبره به پیدا نه کړي ، چې کومه پاکستانی رسنۍ کې دي د آرمان لویي د شهادت یاد دومره لویې جنازې په اړه هم د منظور پښتنی او دغه په ملګرو د خنډونو ، ډزو او نورو پېښو په اړه خبره خپور شوي وي دخپل پښتون ورور په غم په ټولنه نړۍ

لري ، چې په هېواد کې د امنیت اوښات د خوندي ساتلو ترڅنګ د ښځو او نجونو امنیت ته هم ډېره پاملرنه وپورې او د زړه کړې او تحصیل زمينه ورته په لوړه کچه برابره کړي که څه هم ، ښځې په اداراتو کې دندې ترسره کوي ، خو دوی د پرمختګ پر وړاندې لوی لوی خنډونه شتون لري او نوری هم خپل کارونه دوام ورکوي په هر حال د راواړو ځینو او ستونزو پر وړاندې یا هم سربېره پردې او هر ډول ستونزې تر شا پرېږدي او په بریالیتوب خپل ورځني کارونه پرمخ وړي محبوب هېواد

# د پښتون ځغورني غورځنګ پر ضد د پنجابي کړيو...

فران قسم خورم چې د ده وینې به کله هم مور معاف نه کړو... د منظور احمد پښتن نه هري خبرې سره به د ارمان لویي د جنازې ګډوډولو او «مور عدالت غواړو» شعارونه ورکول پښتن زیاته کړه ، ابراهیم لویي ځکه شهید کړای شو



چې د ده په خبره به بلوچستان کې یې په پښتون مجنتو سیمو کې د شهید د نازه اړۍ د پیل مخالفت کاوه باغلي پښتن زیاته کړه «دوی په لورلایي کې اول په پولیسو محسې وکړې ، کله یې په ځان وکړې ، کله پر مشر ، کله پر ملا او کله یې هم ډاکټر وژنه ، شهید نه و چې کله ته دې حالاتو سره عادت کړي ، دوی په وطن کې د جنګ لخوا جوړوي ارمان لویي د دې مخالفت کاوه ، دوی په دې جنګ ځیر پښتونخوا وځورنه ، دوی په دې جنګ ځای وځورله او اوس یې جنوبی

چې له دې وروسته باید د شرعي حقونو تر هر بنسټه دا غږ ورسول شي چې دوی عدالت او حساب غواړي د غوښتنې له منځه اسرار کړمزي وویل: «په ټولو نړیوالو فورمونو ، په ملګرو ملتونو او د شرعي حقونو په هر بنسټ غږ کوو ، چې په دغو ستونزو نورې سترګې پټې نه کړي ، افغانان او د لار او بریښانه مشران ، لیکوالان او سیاسي مبارزان باید نور راپورته شي او زموږ ستونزې نړیوالو ته وړاندې کړي» د دې تر څنګ د ارمان لویي وژني د ټولنیزو رسنیو فیسوکت ، ټویټر او په نورو سایټونو هم تند غبرګونونه راپارولې د پاکستان حکومت په رسمي توګه تر اوسه څه نه دي ویلي ، خو په پاکستان او افغانستان کې د خلکو احتجاجي غونډې او غبرګونونه په تېرېدو دي د بلوچستان په کلاسیف انټه کې د پښتون

ځغورني غورځنګ د مخکنی غړي محمد ابراهیم ارمان لویي جنازې ته سلګونه کسان ورغلي وو د پښتون ځغورني غورځنګ غړي وايي چې دی د سربېرې شنبې په ماښام خپل کور ته د ستنېدو پر مهال د پولیسو له خوا د ټوپک په ګنداغونو وهل شوي او سايې وکړې ده د نويې په جنازه کې د پښتون ځغورني د غورځنګ مشر منظور احمد پښتن د پاکستان حکومت د پښتو په ترور او ځورولو تورن کړ او وېش وېشل چې پښتون قوم ته نور ژمنه نه دی بلایي لومړني زياته کړه «د دې خدای په پاک

ځغورني غورځنګ د مخکنی غړي محمد ابراهیم ارمان لویي جنازې ته سلګونه کسان ورغلي وو د پښتون ځغورني غورځنګ د بلایي وړانګې لویي ورور د ۲۵ کلن ارمان په کالج کې د بسو ادیتانو استاد و ، واده یې کړی و او دې لویي ترې پټې شوې دا د پښتون ځغورني غورځنګ د ملاتړو او پښتاتو لومړی کس نه دی ، چې وژل کېږي ، لکې له دی وړاندې هم د مثال څنګر ، ظاهر داوړ او د نقیب الله مسید په څېر ډېر نور لویان هم وژل شوي ، خو چا یې سپیلاوی نه دی کړی ، په هر حال په دغو احتجاجونو کې غوښتنه وشوه ،

دوه راډیو په خپل منظمې کې لیکي ، چې دوی پاکستانی رسنی ته یوه مشر څخه یې پوښتنه وکړه چې ولې یې د آرمان لویي د مرګ خبر نه اعلان ورته کړ ، هغه ورته د نوم له بودلو په شرمه کې ویني ، چې سربېرې مجنسی ولسي په ځان پسې راپاروو ، له سرو مچو څخه یې معنا د پاکستان پوځ او استخبارات دي ، چې لویي رسنی یې په دې باندې کسېږي ، چې د پښتون ځغورني غورځنګ اړوند هیڅ خبره نه خپروي





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