

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

د انتخاباتو خپلواک کمېټيون وايي چې د ولسمشري انتخاباتو د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره نښکي تيار يوو. د دغه کمېټيون يوه وياند ذبيح سادات وې. ماياام ازادي راډيو ته ويلي چې بهدي اړه د کمېټيون د مشرانو د پرېکړې په تمه دي. دی وايي: « د لاکو خپلواک کمېټيون تصميم لري چې د ولسمشري انتخاباتو د کانديدانو لومړنی لېست خپور کړي. بهدي اړه ټولې نښکي چارې بشپړې شوې دي. يوازې د مشرانو پرېکړې نه اړ يوو، چې د ولسمشري ټاکنو د مهال وېش پر اساس پرون د سلواغې ۱۹مه مور د ولسمشري انتخاباتو د کانديدانو لومړنی لېست خپور کړو. د ښاغلي سادات تر دې څرگندونو څو ساعته وړاندې د انتخاباتو د خپلواک کمېټيون يوې مرستيال وياندي شېما علم سروش وويل چې د لېست 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 ولسمشري انتخابات به د راتلونکي لمريز کال د چنگاښ په ۲۹مه کوي په دغو انتخاباتو کې د سيالي لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه لېست 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 تاجیکستان پر پوځ د روسانو سپړ زره ځواکونه چې پر صیبر وسلو او هوايي ځواک سومیال وو، د ترهگری 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 به دې غونډه کې اکت 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 افغانه 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 د سیمې 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 ترهگریزو بریدونو و لگوي، د دې سوخي د سبه تر منځي 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 ایس کابل او د مسلمانانو په قلمه او د پاک خدای، او 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 کورې، 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 تیرکونو، 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 پنځوسو 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 جوخت د ناپو د نیورو غړیو 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 سپارې، 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 سمبا وي دا هم امکان لري، هم د افغان ځواکونو د نه تجهیز لپاره معقول پلان په ډاګه کوي



جمهوریې 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، هغه مسوولې په من کې راغلي چې له دواړو هېوادونو، افغانستان او سورې، څخه په بیه د امریکایي ځواکونو ایستل «هغه په سختو په لاس راوړي بیا وې 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 مسوولې کې غوښته کړې چې امریکا دې دین په کورنۍ جگړه کې له سوډي عربستان ملاتړ ختم کړي. له

دوشنبې په ورځ د امریکا په سنا مجلس کې تصویب شوې مسوولې به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي. د سنا مجلس چې جمهوري غوښتونکي به یې اکثریت دی، 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. سناورانو په ډسمبر میاشت کې د مسوولې په ترڅ کې د سوډي فدرتند

د پښتون ژغورنې غورځنگ پر ضد د پنجابي کړيو توپي

د وخت دانگلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوگوداډي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوخي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتنو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانگليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توگه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتنو او بلوڅو دولت 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 ترهگرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروضو پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي



په نښه کړې او دستخې جرا لپاره دې دعدالت منگلوونه وسپاري په دې لړکې په کابل کې د افغان ژغورنې غورځنگ غړو د یوې اعتراضه غونډې په ترڅ کې د لویي وزنه په کلکو ټکو وغندله او وېي ويل، چې پاکستان به دا شان وژنيو غواړي، چې د پښتنو د حق غوښتني غږ غلی کړي. د دوی له منځه زهر زنداني دغې غونډې ته وویل: «موږ ټول افغانان د ارمان شهید غم خپل غم گڼو او په دې حساس وخت کې د خپلو وروڼو تر څنګ ولاړ یوو، موږ د منظور پښتني ملاتړ کوو او غږ ته یې منتظر یوو، موږ له دوی سره دا غږ بدرگه کوو، چې د وژنې او تاوتریخوالي پر خلاف یو موټی او باید د دغو وژنو پوښتنه وشي.» له کابل سره هم مهاله په ننگرهار او کونړ کې هم ۷ مخ واښتګین سره دمداکراتو د ودرېدلو



د کورونو پرسوخولو، لوټولو او دخلکو برناموس یې شرمانه نږیو نه هم لاس اچولی او آن تردې پورې چې دخپلو دغه ډول شومو لاورو پلانونو ډلبې کولو لپاره یې ډښتنو او بلوڅو په قیابې سیمو او ایجنسیو کې له منځني ختیځ څخه راتښېدلې، ماڼۍ خوړلي، شرمېدلي او را شړل شوي به زرگونو داعشیان هم ځای پرځای کړي او غواړي چې ددغو داعشیانو او ترهگرو پرمټ ددغو قیابې سیمو ملت پال بلوڅان او پښتانه وڅیږي چې دثبوت څرگندې بېلگې یې څوکاره وړاندې دبلوڅو دمشر اکبر بکتی او په دې وروستیو وختونو کې د بلوچستان دغورځنگ په گډون دپاکستان په بېلابېلو سیمو کې دپښتون ژغورنې دغورځنگ دمخکښ غړي محمد

د وخت دانگلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوگوداډي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوخي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتنو او بلوڅو په گډون د افغانانو پزره دانگليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توگه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوې کرښې هغې غاړې ته د پرنو کوزو پښتنو او بلوڅو دولت 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 ترهگرو د ټاپي هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروضو پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د افغان سولې په اړه د خلیزاد د څلورم سفر پیل

دافغان سولې په اړه په اسلام آباد کې له پاکستاني چارواکو سره دسولې په خبرو اخته و اوله پاکستان څخه یې غوښتنه کوله چې دافغان سولې په پروسه کې پوره همکاري وکړي او طالبان دې ته وهغوي چې له افغان حکومت سره مخامخ خبرې وکړي، په بروکسل کې دناټو دپوځي کمېټو غړو غونډه وکړه په دغو غونډه کې دنورو مسئلو پر څنګ دافغانستان په حالاتو پوره تمرکز وشو ددغې کمېټې مشر دنرتالیا دهوايي ځواک مارشال سرستورات بیچ وویل د افغانستان په اړه دناټو ژمنې پر خپل ځای دي «د افغانستان په اړه زموږ ژمنې نه بدلېدونکې دي، په دې هېواد کې وضعیت ستونزمن دی، خو افغان امنیتي ځواکونه په جدیت کار کوي، خو دخپل هېواد امنیت ټینګ کړي اونه پرېږدي چې هېواد یې یوځل بیا دترهگرو په امن ځای بدل شي» دنسټو دغسرو هېوادونو دپوځي قوماندانانو له دغه رنگه څرگندونو داډبه ډاګه کېږي چې افغانستان یوازې نه پرېږدي له افغانستان سره د سولې اولیات په برخه کې به راتلونکې کې خپلو پوځي او مالي مرستو ته دوام ورکړي له طالبانو سره د مستقیمو خبرو هیلي؛ په داسې حال کې چې طالبانو له



کابل ته د خلیزاد سفر: 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 ریس ډاکتر عبدالله عبدالله، دملې امنیت شورا له سالاکر ډاکتر حمدالله منډ او نورو 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 پرانکشافاتو خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره د امریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملگري وو دمیرمن جنجوعه په مشرۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپېرنيو چارو وزارتونو چکپوزر مانورینو 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 میرمن تهیمینه جنجوعه سره خبرې گټورې وېلې، دمرغومي په ۲۸ تمه دپاکستان له لوی دسرتیز جنرال

ولسمشر غني عمران خان ته بلنه ورکړه، چې په یو مناسب وخت کې کابل ته راشي چې دغه بلنه د عمران خان له خوا ومنل شوه، خو دسرفدقیقه نېټه راتلونکې ته پاتې شوه په دغو خبرو کې عمران خان ولسمشر غني ته ډاډ ورکړ چې پاکستان دخبرو په لاره صادقانه هلې ځلې کوي او دا خپل موولیت گي له افغانستان سره د ناټو د ژمنو تازه والی؛ په داسې حال کې چې د امریکا دپېرنيو چارو وزارت ځانگړې استازي خلیزاد،

قمر جاوید باجووه سره د ده دکار په دفتر کې په راولپنډۍ کې ولیدل په دې کتنه کې خلیزاد له جنرال باجووه سره دافغان سولې، پخلاصې او دامنیت په اړه خبرې وکړې په دغو خبرو کې باجووه ټینگار وکړ چې پاکستان افغان سولې ته اهمیت ورکوي نوموړي وویل باجوو لري، دسولې پیل شوې هلې ځلې به دسیمې او افغانستان سوله اوامنیت راوړي په دغه وخت کې د امریکا دپېرنيو

چې دافغان 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 میرمن تهیمینه جنجوعه سره خبرې گټورې وېلې، دمرغومي په ۲۸ تمه دپاکستان له لوی دسرتیز جنرال

د خلیزاد خبرې: خلیزاد په اسلام آباد کې دخبرو په لړکې دسولې په اړه دپاکستان دپېرنيو چارو له وزیر شاه محمود فریښي سره هم خبرې وکړې دپاکستان دپېرنيو چارو وزارت ویاند محمد فیصل دمرغومي په ۲۹ تمه وویل چې خلیزاد په افغانستان کې دجگړې دپای ته رسیدلو لپاره له فریښي سره خبرې کړې فریښي په دې لیدنه کې خلیزاد ته ډاډ ورکړې، چې پاکستان دافغان سولې له پروسې سره مرسته وکړي

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 ګډوډ 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 ګڼي، دوی زیاتوي، چې له دې کم او یا زیات خوب په انسان کې د بېلابېلو ناروغيو لامل جوړېږي، د لا په 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 لمرګو

څیر غوصه ورځي، دا د طب له لحاظه یوه ناروغي ګڼل کېږي چې یوازې په به او ارام خوب سره له منځه ځي، په یوه څپرني کې څرګنده شوې چې منفي فکر او زیات شکایت کول د کم یا خراب خوب نتیجه ده، په دې سره انسان د ورځې هېڅ یو کار په سمه توګه نه شي ترسره کولی.

سر دردي د کم خوب دویم زیان دا دی، چې د ورځې له خوا به مو په سر درد وي، ښکاره خبره ده، چې د سر درد انسان هېڅ ډول یوه کار ترسره کولو ته نه پرېږدي، پوهان سره په یوه خوله دي، چې د ورځې له خوا سر دردي رامنځته کېدل د شپې خراب یا د کم خوب لامل دی، دوی وايي، چې په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ډیر دردونکی وي، همدا ډول هغه کسان چې په خړازي، خړازي وهلو یې خوب خرابیږي زیات یې له سردی شکایت کوي.

چاغوالی د انسان لپاره په عام ډول چاغوالی له کومې ناروغي 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.

سترو لید د خوب کموالي د سترګو لید کموي، په دې سره انسان ته د ورځې هر څیز خپ، خپ یا دوه رنگه ښکاري، سترګو ته دارام ورکولو لپاره خوب انتهایی ډېر اړین دی.

د زړه ناروغي د څپرني په دوران کې ځینې کسانو ته تر ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو تومسه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو کله چې دوی ته یوازې تر ۲ ساعته د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاتنه شوه او بدن کې داسې پروټین رامنځته

شول، چې د زړه ناروغي گواښ یې زیاتوه. سست څیرګون د کم خوبې بل زیان دادی، چې انسان په خواب یا څیرګون بڼه کې سست او ورو وي، د یوې څپرني 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 کارکردګي ښکاره او په څیرګون بڼه کې سست وو.

انفیکشن یا غلط اغیز تاسو به لیدلي وي، چې د ځینو کسانو زخم زړ 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 باکټریاو پر ضد د انسان په دفاعي سیستم منفي اغیزه کوي، چې له کبله یې زخم انفیکشن یا غلط تاثیر اخلي. لمرګو د یو چا خسرو ته غوړ نیول، د درس ولولو 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، څپرني ښيي چې په کم خوب سره انسان د تمرکز له مادې خلاصیږي او ذهن له ستونزو سره مخ کوي چې ورته هر کار سر نه رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل واکین عموماً بدن د ځانګړو 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 کوي.

په ځیرو کې ستونزې د خوب کموالي د انسان پر ځیرو هم اثر کوي، د ځیرو پرمهال داسې بریښي چې کومه لښه یې کړې وي، د څپرني له مخې، ځینې کسان د ۲۶ ساعتونو لپاره وینې پرېږدول شول، وروسته د ځیرو پرمهال معلومه شوه، چې انسان لښه یې ګډوډېږي، تر دې اندازې چې کومه څیره کول غواړي هم په سمه توګه نه شي ترسره کولای.

همېشه د زګام او ښوې ناروغي که تاسې هر وخت که د زګام یا ښوې له ناروغي سر ټکوی، او په یوه ځای بدلولو د زګام سره مخ کېږئ، نو د دې یو ښکاره لامل د خوب کموالی هم دی، د څپرني له مخې، هر هغه څوک، چې له اووه ساعتونو کم خوب کوي په دویمې دغه ناروغي درې چنده زیاته هم ستونزمنه شي، لسه یوې څپرني څرګنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکولو کې او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویشل، چېکېرې، د فټنس «Fitness» روغتیا پوهان هم د عضلاتو قوي کولو لپاره پوره خوب

په بدن کې راتلونکې خرابۍ له منځه وړي، خو برعکس د وینې پاتې کېدو پرمهال په انسو لین کې د حساسیت گواښ زیاتوي او د دویم ډول شکر په بیه راوځي، د څپرني له مخې د دې شکر د زیاتیدو یو لامل د خوب کموالی دی. سرطان روغتیا پوهانو د خوب او سرطان ترمنځ د یوه اړیکه موندلې او یو شمېر څپرني یې ترسره کړي، دوی موندلې چې د خوب په کموالي سره د بدن دفاعي قوت کمزوری کېږي او په دوی کې د یوه خاص ډول ((ټي)) او د ((غټو کولمو)) سرطان گواښ زیاتېږي.

د خولې پر مهال په خوب کې کموالی داسې توارن خرابوي او انسان د اوږدې مودې لپاره د بادښت له کمزورۍ سره مخ کوي، د څپرني له مخې، ویشل شوي کوم کسان چې خوب یې په ټاکلې اندازه پوره وي یا د بادښت یې هم قوي وي او نه ((انزال)) ناروغي څخه هم ژغورل کېږي.

هر وخت لوږه راتلل که اعصابو ته نه خوب څخه اړتیا نه ورکول کېږي، نو بدن دغه اړتیا د خوړو په بیه خپلوي چې هر وخت انسان د توري سره مخ کېږي، کم خوب په بدن کې د میندلو احساس هر هارمون اغیزمنوي. پر اړاده کسورول نه لول کله چې ذهن له ستونما او ستریا سره مخ وي، نو یې له فکره ګامونه 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 ټوکنې 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 شمېر ستونزو ښکار کېږي، چې د مخ سکلا له منځه وړي. په دې سره د سترګو شاوخوا توري 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 توګه کار نه نه پرېږدي او د مخ دغوښتوالي لامل کېږي. په یاد ولرئ: چې له اندازې زیات خوب هم د پوستکي دغوښتوالي لامل کېږي. زورڅپګان له څپرني څرګندېږي، چې کم خوب که څه هم د انسان فکر ګډوډوي، خو سره پر دې په انسانانو کې د زورڅپګان ناروغي هم زیاتوي، د خوب کموالي له کبله د خاوند او میرمنې ترمنځ جګړې او ناوړه نړیوالې هم رامنځته کېږي، د پوهانو له وینا سره سم یې خوښې انسان کې د څپګان 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 کمزورې له منځه وړلو کې ستونزې رامنځته کېږي، همداغه لامل دی چې عضلاتو ته زیان رسېږي او د دې درملنه هم ستونزمنه شي، لسه یوې څپرني څرګنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکولو کې او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویشل، چېکېرې، د فټنس «Fitness» روغتیا پوهان هم د عضلاتو قوي کولو لپاره پوره خوب

د معدې د جراثیمو لاملونه نښې او درملنه

په معدې د جراثیمو اخته ناروغان د شتون معلومات کېږي. * د ډکوسټازو «stool examination» معاینه، د دې لپاره، چې د هاضمې سیستم کې خو به نورې ناروغي به وي. * د ساه اخیستو معاینه، په دې کې ناروغ ته مایع اوبه غوښدي درمل ورکول کېږي، پوراً، بائروجن او شاع لرونکي کربون واري، همدارنګه به یو ډول پلاسټیکي آلنه کې د انسان د ساه اخیستو او لارې ټو کولو قوت هم معلومېږي که څوک د معدې د جراثیمو په ناروغۍ اخته وي. د مهم دی)) * ځینې وخت د معدې جراثیم د دوی د کمېدو ((ایمیا)) لامل هم کېږي او بدن نه شي کولی، چې نوي ګټور مواد جذب کړي. * ځینې وخت درې د زګونو 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 توجه شو، چې مور او تاسې خو به پرې اخته نه یوو

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

په معدې کې د تیرابیت زښتدل، پرداسې اندازې، چې زغمل یې باسوی وي او دغه تیرابیت حوړي نه هم رسېږي. * سته، زړه او شاوخوا غړو کې داسې مناسب وخت یې درملنه و نه شي، به سرطان هم بدلېږي او د وخت په تیریدو د خوراک اشته له لاسه ورکوي. * د خوراک اشته 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 سوغت، پسوب، اسهال، کاتګي او ورته نورې ستونزې، خو دا په سختو حالاتو کې کېږي. * ځینې وخت ناروغ دومره خراب شي، چې یې هوشی پرې راشي. * د ساه لنډیدل او د مخ رنگ خرابېدل ((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 زیاتیدو د مخنیوي لپاره په لومړیو وختونو کې انسان د ځینې درملنې هم 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 باکټي معاینه، چې دې سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

تور مرچ د سرطان ناروغي مخنیوي کوي

ورټو کې چې د سرطان زېږنده کېمیاوي مواد دي، ګټور بللي دي هیتروسکلیک کېمیاوي مواد هغه وخت پیدا کېږي کله چې په لوړ حرارت کې ډېره ورسه او سوژول شوي غوښه وخورل شي د امریکا د

د مالګې په څیر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوډیم د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته ځیرونکو پر پام کېږي د نورو مرچو په هکله زیاتو څېړنو ته اړتیا ده یو شمېر څېړونکو تور مرچ د هیتروسکلیک کېمیاوي مواد دي، ګټور بللي دي هیتروسکلیک کېمیاوي مواد هغه وخت پیدا کېږي کله چې په لوړ حرارت کې ډېره ورسه او سوژول شوي غوښه وخورل شي د امریکا د



څېړونکو تور مرچ د هیتروسکلیک کېمیاوي ترکیباتو یا HCAs په له منځه

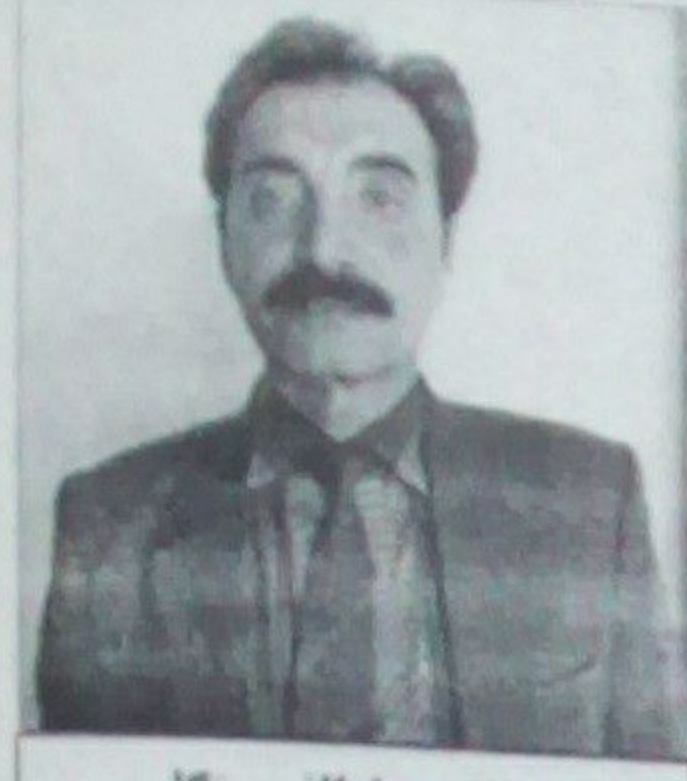
متخمدو ایسټانو د کسزایې ډولتسي پوهنتون یوې ډلې ډاکټرانو موندنې

- * د معدې په جراثیمو اخته ناروغان د خوراک کولو پر مهال د معدې سوخت زیاتېږي، خو په دغه وخت کې بیه خبره داده، چې سپری نرم او مایع خواړه وخورې او په کور کې جوړ شوي جوس وځني
- * د ساه اخیستو معاینه، په دې کې ناروغ ته مایع اوبه غوښدي درمل ورکول کېږي، پوراً، بائروجن او شاع لرونکي کربون واري، همدارنګه به یو ډول پلاسټیکي آلنه کې د انسان د ساه اخیستو او لارې ټو کولو قوت هم معلومېږي که څوک د معدې د جراثیمو په ناروغۍ اخته وي. د کومو خوړونو لاس هم نه روړي
- * ځینې داسې خواړه هم شه، چې د معدې د صفت او خرابۍ لامل ګرځي او بیه خبره داده، چې ناروغ ترې ځان وساتي
- * له هغو خواړونو ځان وساتي، چې فایبر ونه لري، لکه هګۍ، مګروني او آس
- * هغه ښو، 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 خوراګونو او اجزاو ځان ساتل! ځکه دا شیان د معدې سوخت نور هم زیاتوي
- * ډېرې مالګې لرونکي او نرغش خوراګونه 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، له ګڼو 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
- * حمام او نیم خاله خوراګونو څخه ځان ساتل
- * د هغه چا له لاسه هم خوراک مه کوئ، چې د پاکوالي خیال نه ساتي
- * داسې لرونکي خوراګونه کول چې فایبر لرونکي وي او په آسانه هضمیږي
- * اوبیګا ترې غوړي لرونکي خوراګونه کول، لکه ماهي
- * رنځپیل او هوږې لرونکي خوراګونه کول د معدې نظام غښتلي کوي
- * له سترګو او سوارو ځان ساتل مور هڅه کړې، چې خپلو نوښتونکو ته د متخصصو ډاکټرانو په لاسونو لیکل شوي مواد پینو کړو، خو د دې لپاره اړینه خبره داده، چې د دې لارښوونو سره پوره اکتیوالی وښته. ډاکټر سره مشوره وکړئ او خپلې ستونزې په سمه توګه حل کړئ. له روغتیا یې بوځي

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 نلیقاو 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 ټک او د پړۍ 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 تر څارنې لاندې نیول 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 ټکولو او بچارولو 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 ریمورمیسټ 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 وکړ. په همدغه وخت کې یې تر فتره یز بلان 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 کوي، د خلکو غوښتنو ته مثبت

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

داته زه د سید پر سیاسي مبارزو رڼا لیکم چې د فکري غورځنګه موسس ګڼل کېږي د سید سياسي فلسفه دده د ټولو هڅو، کوششونو او مبارزو څرګندونه کوي او موخه یې د ختیځ د اسلامي هېوادونو د مسلمانو ملتونو او قومونو وینول او دغو هېوادونو او ملتونو ته د سیاسي خپلواکي اخیستل و. دا د سید سياسي او دیني افکار وو، چې څخه هېوادونه یې له درنده خوب څخه راوپښ کړل او د خلکو په اذهانو، فکرونو او عقولونو کې یې د آزادۍ او خپلواکۍ گلان وغوړول او په ټوله سیمه او نړۍ کې یې انقلابي ولولې راپورته کړې.

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 ریمورمیسټ، 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 غړولې 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 سياسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کېږي، چې ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمۍ د فلسفي انستیتوت شرعي بیاعلی سلطانی منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او پښ ویل.

سید د دريو عواملو پر ضد په ختیځو هېوادونو کې خپل جهاد او سیاسي مبارزو ته ادامه ورکوله، چې هغه څارچي 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



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 سياسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کېږي، چې ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمۍ د فلسفي انستیتوت شرعي بیاعلی سلطانی منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او پښ ویل.

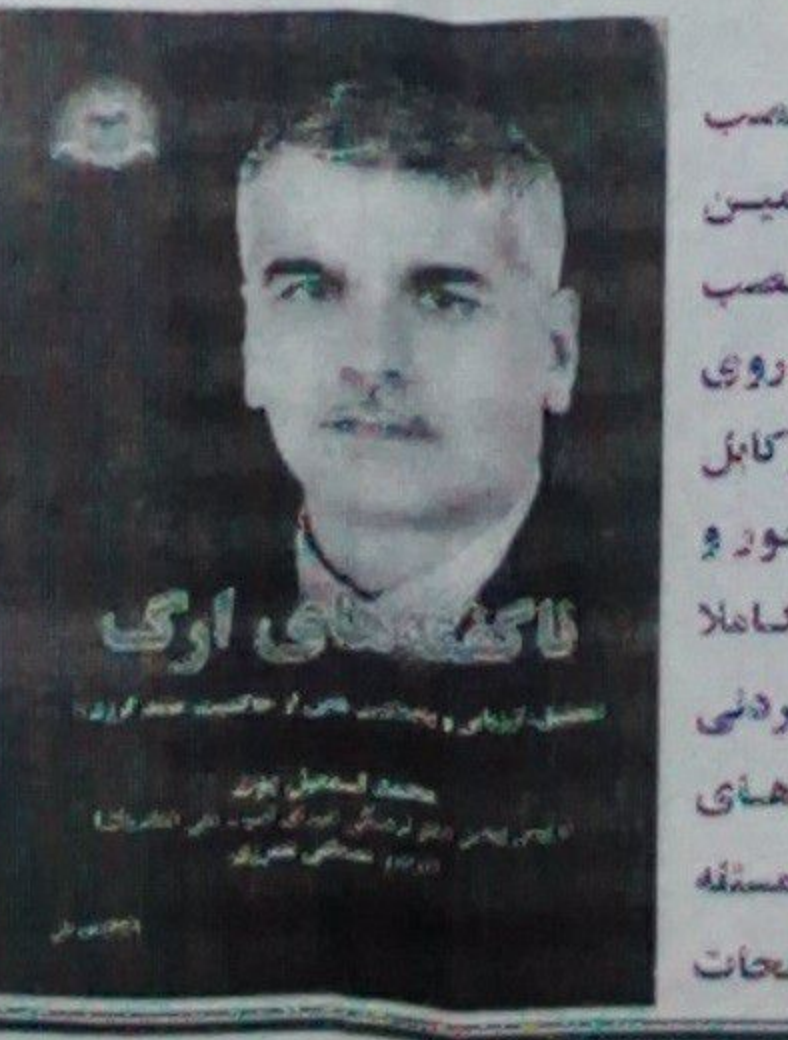
کتاب ((ناگفته های ارگ)) از نگاه ارزش و محتوایی به لسان دری نیز ترجمه و چاپ شد

حیات الله حلیم

لسان های پشنو و دري دردسترس محققین قرارخواهد داشت. مطالعه این کتاب سودمند برای سیاسیون حال و آینده منجبت دستاویز استادی و نسل نو بسیار مهم و آموزنده است و به مورخین که تاریخ و منابع اخیرافغانستان 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 سواد دست اول، دوم و سوم دسترسی پیدا نموده و آنرا تسجیل نموده است درین کتاب موادی

چقدر بود؟ چهره های تاثیر گذار در ارگ کی ها بودند؟ پول ایران را چه کسی، برای چه کسانی میبرد؟ سطح صلاحیت حامد کرزی در حکومت تا کدام سرحد بود؟ اثرات طالبان و ائتلاف شمال در جنگ و صلح، چه قدر بود؟ نوظبه قتل حامد کرزی را چه کسانی طرح ریزی کرده بود؟ آیا کرزی 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 کرزی به چه کسانی باخ میدهد؟ طرح افغانستان سبب وسفید از کی بود. چهره های مطرح ارگ، کی ها بودند؟ باخ های ماهانه رهبران



نگفته های ارگ

بلکه آن واقعتهای تحمیلی ارگ میباشد که بالای یک رییس جمهور آن زمان تحمیل گردیده و در بهلوی آن نیز معلومات در آن تسجیل گردیده، که چه کسانی چه کردند؟ و چه گونه کرده اند؟ در متن این کتاب به غصب چهارو نیم میلیون جریم زمین که از طرف مقامی زمین غصب شده نیز اشاره شده است و روی هرفته اینکه در قلمب شهرکابل چگونه زمین های شیرپور، چور و تاراج گردید نیز معلومات کاملاً مستند ارایه شده، که باورنا 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 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 و واقعیت 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

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 کرزی 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.

شکيب ((ولبراد)) او مطيع الله نوابي د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسيقۍ د زده کړې په رياست کې ويلون او نبله زده کوي. دغه سوي ځوانان، څکه د موسيقۍ د زده کړې په رياست کې ويلون او نبله زده کوي، چې په راتلونکې کې مسلکي موسيقۍ غږونکي شي. د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسيقۍ زده کولو رياست يو سندر د او په هنري ميارونو ولاړه اداره ده. په دغه اداره کې د هېواد پوه او ناسانو سندرغاړي او موسيقي غږونکي روزل شوي دي.

ويلون غږونکي شکيب ((ولبراد)) دغه رياست ته د خپل راتگ په اړه داسې وويل: له څه مودې راهيسې د موسيقۍ د زده کولو په رياست کې د ويلون پر زده کولو بوخت يم.

ده زياته کچه: له کوچينوالي د ويلون له غږولو سره مې لېوالتيا او مينه ومونده، دا هغه مهال و، چې زما پلار ويلون غږاوه. له هغې مودې راهيسې زما علاقه له ويلون غږولو سره پيدا شوه اوس د موسيقۍ په رياست کې د ويلون پر مسلکي زده کړه بوخت يم غواړم په راتلونکې کې يوه او مسلکي ويلون غږونکي شم اوس زه د استاد احسان تر لارښوونې لاندې ويلون زده کوم. په لنډه موده کې مې د ويلون غږولو طريقه زده کړې، چې په راتلونکې کې که خداي غوښتل يوه او مسلکي ويلون غږونکي شم د ويلون نسوري موسيقي استادان له مور سره ډېر

د موسيقۍ زده کولو علمي او مسلکي لارې

زيار ناسي، ترڅو په پرمختگ وکړو او تر لاسه شوي وخت يې ځايه ساتي نه شي. **ساغلي ((ولبراد))** جولنه کچه: ما د موسيقۍ د زده کولو لپاره خپل ټول چمتووالي نيولي، ترڅو د زده کولو پراخه شپږگرم او د هېواد په سطحه يو وگي او يوه هنرمند شم. د موسيقۍ رياست د نويو ځوانانو لپاره اسانتياوې برابرې کړې او د موسيقۍ زده کولو په لاره کې کومه ستونزه نه وينم. **د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسيقۍ د زده کولو رياست کارمند او د گيتار د زده کولو او تدريس په اړه داسې وويل** زه زده کوونکو ته د گيتار د زده کولو طريقه او روش وښيي د موسيقۍ په رياست کې تقسيم اوقات لرو او د هغه له مخې له زده کوونکو سره د موسيقۍ د زده کولو او تدريس نښه بېرته بيا يم د نښې په ورځو کې نوښت او ختيخ تيوريکي درسونه زده کوونکو ته ورکوو او همدسې په اوونۍ کې دوه ځله د سهار له خوا له زده کوونکو سره د گيتار د ورسېدلو د طريقې او چارې ترسره کوم او د دې ترڅنگ د سندرو ويلو کار هم پرمخ بيا يم. ده زياته کچه: هڅه اوهاند کوم، چې گيتار زده کوونکي په مسلکي او علمي به دغه آله زده کړي

د ميرمنو اقتصادي پياوړتيا کورنۍ ژوند تضميني

د کورنۍ والي دا څرگندويي په کورنۍ کې د ميرمنو د اقتصادي پياوړتيا د ملي پروگرام د پيل شوي په دغه غونډه کې موولينو ميرمنو، مشرانو، ځوانانو او د رسنيو استازو گډون درلود. په پيلو خبرو کې په شمال ختيځ ژون کې د ميرمنو د اقتصادي پياوړتيا د ملي پروگرام د مسوول ساغلي عبدالوکيل احساس او د کليو او پراختيا رياست رئيس د دغه پروگرام په اړه معلومات ورکړل او ياده يې کچه چې د ميرمنو د اقتصادي ملاتړ پروگرام تازه



د ناز د هېواد په پوښم ولايتونو کې پيل شوي چې موخه يې د ميرمنو د اقتصادي پياوړتيا او هغوی ته د سوداگريو مهارتونو پيدا کول دي. خو په دې سره د بي وزلو کورنيو اقتصاد پياوړتيا ومومي. د دوی په خبره د ميرمنو اقتصادي پياوړتيا پروگرام چې د کانه وخت لري په لومړي قدم کې به د کورنۍ په مرکز او علي آباد ولايتونو کې پيل شي او وروسته به ټول کورنيو ته وغځېږي، چې د کليوالي شوراکانو له لارې چې ايا سته ونډه به په کې د ميرمنو وي تطبيق شي. د دغه پروگرام

محبوب

زيار ناسي، ترڅو په پرمختگ وکړو او تر لاسه شوي وخت يې ځايه ساتي نه شي. **ساغلي ((ولبراد))** ده د موسيقۍ غږونکو او سندرغاړو لپاره، چې په اکاډميک او علمي توگه يې زده کړې نه دي کړې داسې وويل: هر ه څنگه او مسلکي باند، په علمي ډول، او بيا ياري توگه زده کړې شي. موسيقۍ هم له مستوکو پوښتگي دي، چې د لوړې پوښې په لارو، استادان او زيار پورې اړه لري کوم زده کوونکي چې د موسيقۍ د زده کولو په رياست کې موسيقي اوسندري زده کړي، موږ هغه تيوريکي او عملي درسونه، چې ورتله تدريس کوو له هغوی سره ډېره مرسته کوي. کوم عملي او نظري درسونه، چې زده کوونکو ته ور زده کوم، چېرې هغه په سم اوسنيم ډول پرمخ بيا وړي راتلونکي يې ځانته کېدای شي زده کوونکي، چې پر دغو اکاډميکو معيارونو زده کړه وکړي، دوی بيا خپله نوښتگر کړي او په موسيقۍ کې ځانولو ته ځانگړي لارې او سیکونه پالکي که چېرې موسيقي په اکاډميک او عملي توگه زده نه شي، د کولونه وروسته هم د سندرغاړو او موسيقي غږونکو په کار کې پرمختگ نه ترسره کولای د موسيقي هنر پيچلی دی، خو د زيار، استادان او کونس له لارې زده کول کېدای شي اوس موږ د موسيقي او سندرو استادان وښو، چې هر يوه څلورنيت او پنځه څلورنيت کلونه

ولې بايد مطالعه وکړو؟

د اچې موږ د معلوماتو په پېر کې Information age کې نو د اکثرو پر مخنيلو هېوادونو او بريالو وگړو د بریا د زده کولو لامل دي، چې اوس يې ځيني دېنگي په توگه راځلي هېوادونه **امريکا** امريکا چې د اقتصاد په نړۍ کې لومړی ځای لري په ۱۹۹۵ کال کې له اقتصادي رکود سره مخ شوه چې د اورسيون سويټ مارټن په نوم يو کس خپل يو هوټل هم په کې له لاسه ورکړ، نو همدغه کس چې هوټل يې له لاسه ورکړی و، وغوښتل داسې پوښتنې وليکي چې خلک له ستونزو سره مقابله نه راولوږي دی لاډ يو اتفاق يې ونيوه او شپه او ورځ يې په خپل کتاب pushing to the front کې ۸۰۰ مخه يې لرل کار وکړ او په يوه کال کې بشپړ شو کله چې کتاب خلاص شو، نو د دې د تفریح په موخه ما بيا هم مهال بېرون ووت، خو کله چې بيا خپل اتفاق نه راغی، نو اتفاق يې اور اخیستی و او ټول کتاب سوې و دی ما يوس نه شو او بيا يې يو کال شپه او ورځ کار وکړ تر څو بيا هغه کتاب بشپړ شو دغه کتاب له چاپېدو وروسته دهغه وخت د نوابو پر ذهن ژوره اغېزه وکړه چې په هغې ډله کې هنري فورډ، نوماس اېسون او ناپليون هيل هم شام و او د ډيرو پوهانو په آند همدغه کتاب pushing to front امريکا شتمني



او د يوه خوښ سړي په څېره کې راڅرگند شو ۹۸ کاله عمر وکړ ده ۱۰۷۳۱۰۰۰۰ کمنسي وليکلې او يو نه هغو عناوونو څخه شمېرل کېږي چې ډېرې ليکنې لري اوس خو په پوه شوي ياست چې داسې مطالعې وژغوره؟ **۱** هډين کيلز په خواته گوتله، د مور ونو کله او په سترگو ژمنده وه، خو دا چې غوښتل يې نوم يې د هلته دخلکو د تحصیل لپاره دولت هېڅ ډول امکانات ندې برابر کړي

وزارت امور زنان در راستای تامین حقوق زنان گام های مثبتی برداشته است

بخترمه شهزاده بانو: چالش ها و موانع زیادی فرا راه زنان افغان وجود دارد که حضور گسترده زنان را در جامعه ناممکن مواجه ساخته است. ادارات زیادی در راستای تامین حقوق زنان فعالیت دارند که یکی از این حمله وزارت امور زنان است خیرکار روزنامه



پستی اطفال وطرح قانون خانواده طی مراحل قانونی فراز دارد همینطور طرح مقرر منع آزار و اذیت زنان بعد از تصویب قانون منع آزار و اذیت زنان و اطفال ملای گردید طرح سرتاژی و پلان کاری ملی مبارزه با

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 آزار و اذیت زنان، خط تقویني رايگان ۲۷۴۷ به منظور ارايه مشوره های حقوقی رايگان برای زنان به همکاری عالی پروژه مارک

پروژه چه پلان ها و تدابير را در راستای تامین حقوق زنان رویدست دارد؟ **پاسخ:** کار روی بازنگری قانون منع آزار و اذیت زنان، کار روی طرح مقرر نه است از تواج ها

ارجاع قضایا به مراجع دريوط، در رابطه به تعیین مساعدين حقوقی جهت پیشبرد دوسه نستی ایصال وهمينگونه اشتراک در کمیته ها، دادخواهی ها درازبانیه به حسابت از خاتم ها، ایستاد گروپ دادخواهی برای رسیدگی جدی وسریع به قضایای خسونت علیه زن، تدویر کنفرانس های مطبوعاتی جهت تسبیح نمودن خسونت علیه زن و نشر اعلامیه های مطبوعاتی پیرامون خسونت علیه زن

پرسش: چه مشکلات فرا راه فعالیت های

حسودت علیه زنان در کمیته جنسار تاید گردید و در حال تطبیق است طرح و تصویب پالیسی دسترسی زنان به حق میراث و مالکیت، طرح مقرره میانجیگری در قضایای خانواده گسی طی مراحل قانونی قرار دارد و در ضمن آن طرح مقرر منع تبعیض طی مراحل قانونی قرار دارد و بازنگری قانون منع شکنجه و ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه بازنگری قانون ملای بخش استاد ملکیت و بازنگری تکاحنامه رسمی، ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه و ستره محکمه بازنگری پالیسی هېواد دسترسی زنان و اطفال به عدالت در مراکز سلسله، آزادی و مرافقت های جد از آزادی، بازنگری قانون رساله های همگانی و ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه ایستاد گروپ است بازنگری قانون جنسک های اصلاحی در منازعات سندی و پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه و اداره امور درهیلون آن بازنگری مقرره تنظیم اجرات و فعالیت های وزارت امور زنان و ارسال طرح پیشنهادی تبدیل آن جهت طی مراحل به وزارت عدلیه صورت گرفته است

هېواد در این ارتباط مصاحبه یی را نامتشریه شهزاده بانو راهمی رییس امور حقوقی وزارت امور زنان انجام داده است که آنرا به خواش میگیریم

پرسش: چه عوامل باعث عدم حضور گسترده زنان افغان در جامعه شده است؟ **پاسخ:** نامانی، مشکلات اقتصادی و فرهنگی ارحمله مشکلات عمده است که در مقابل زنان افغان قرار گرفته است عدم دسترسی زنان در مناطق نا امن به عدالت و نهادانی که در راستای حقوق حامی ها فعالیت دارند، نبود آگاهی زنان در مورد حقوق خفه شان وهمینطور

آگاهی محسودن پیرامون مسایل دینی در رابطه به خاتگانه زن در اسلام میباشد

پرسش: وزارت امور زنان چه فعالیت ها را در جهت پیشرفت زنان انجام داده است؟ **پاسخ:** وزارت امور زنان به منظور تضمین حقوق زنان همواره تلاش نموده و جهت اعاده حقوق ایشان طرح های جدید استاد قسینی و حقوقی را وضع و استاد قسینی لیض آسوز را مورد بازنگری قرار داده است که قرار دخیل یی باشد

طرح قانون منع خسونت علیه زن، طرح مقرره مراکز حمایتی، طرح قانون سر

د سپورټ نړۍ



اصغر افغان: د نړيوال جام د خوبونو تعبير ريښتيا كوو

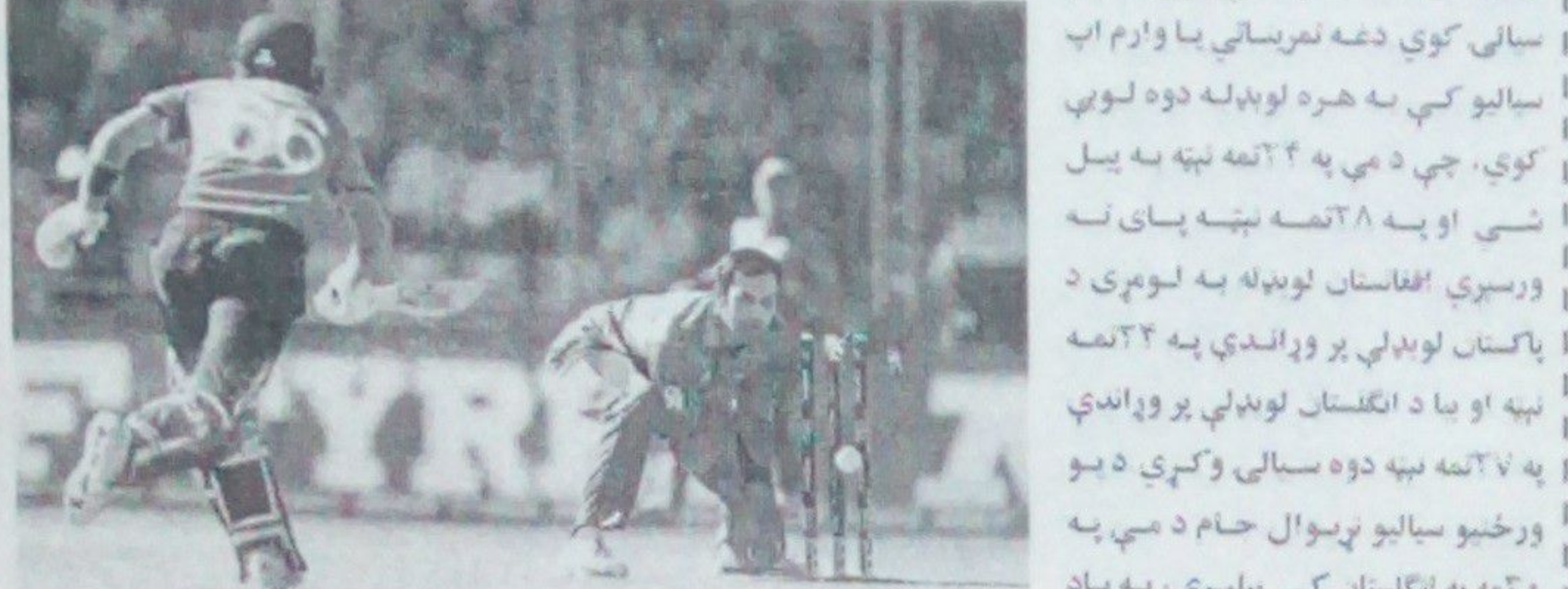
د افغانستان ملي لوبډلې بريالي لوبډلمشر اصغر افغان په مرکه کې ويلي، چې نور په نړيوال جام کې گډون سي يوازې نه، بلکې د سايلو د گټلو لپاره خو...



خوبونو پورې منحصر نه دی، بلکې د دغه خوبونو تسيرونو وخت راتلی دی. کرېکټ نړيوالې شورا سره په تازه شوې 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 رياته کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره...

افغانستان له پاکستان سره تمريناتې لوبه کوي

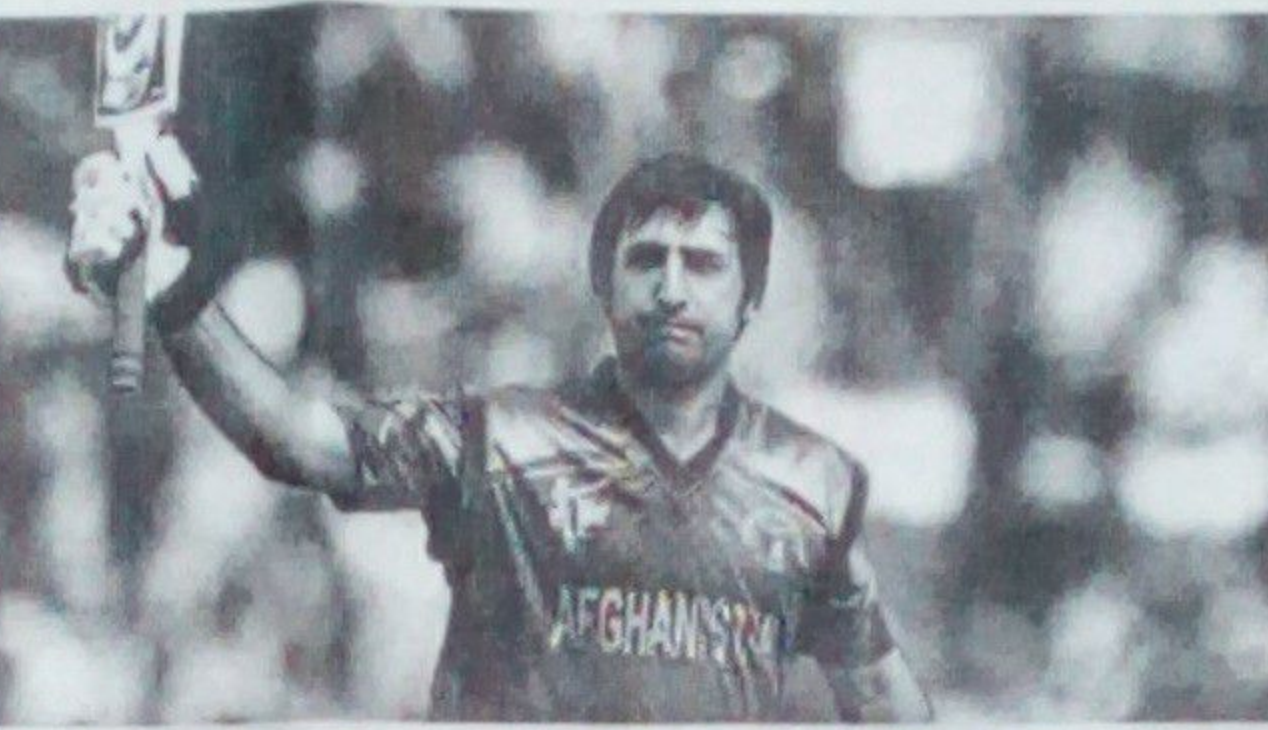
د کرېکټ نړيوالې شورا له خوا د راتلونکي ۲۰۱۹م کال نړيوال جام تمريناتې سايلو مهالونښ په ډاڼه شو، چې په لومړۍ سيالۍ کې به افغانستان لوبډله د پاکستان لوبډلې پر وړاندې اوسمهال د ملي لوبډلې ټول رورونکي پر لوبغاړو يو ورځنيو سايلو ته په جمنووالي تمرکز کوي او د تمريناتو په وروستۍ اوونۍ کې به د شل اوريزو سايلو لپاره جمنووالي نيسي د يادونې وړ ده، چې افغان لوبډله له نړيوال جام وړاندې د پاکستان او انگلستان لوبډلو سره دوه تمريناتې سيالۍ لري، دا ټول په ۲۰۲۰م کال نړيوال جام کې مستقيماً شلمه شوي او په ۲۰۲۱م کال کې به د انگلستان کې پيلسي، په ياد...



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 سبيز لوبغاړی قيس احمد په بيگ باس ليگ کې د هوبارټ هورنکر لوبډلې له خوا اخيستل شو. د لومړۍ لوبې په...



محبوب د بيگ باس ليگ سيالۍ په ځانگړې بريالۍ ته ورسولې

د قيس احمد د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا...



د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا...



د قيس احمد د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا...

قطر د آسيا د فوټبال اقل شو

د قطر د ټيم لوبغاړي علي المومني د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا...



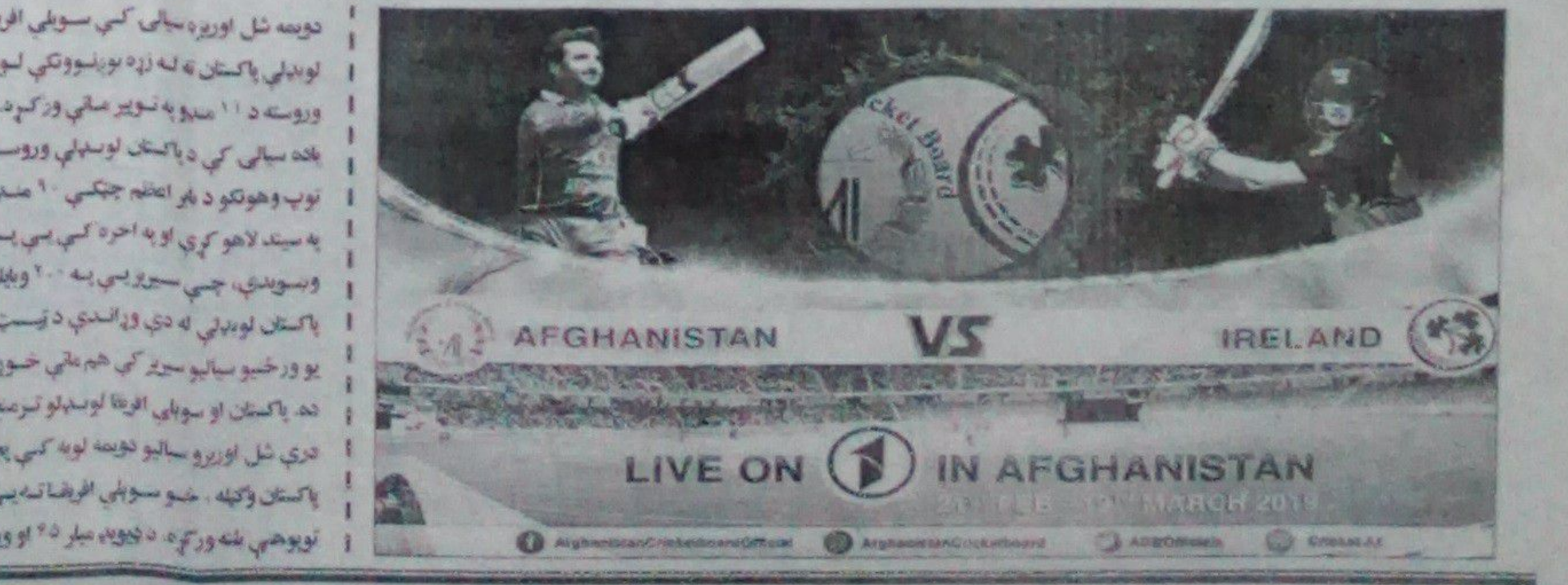
د قطر د ټيم لوبغاړي علي المومني د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا...

((يک)) تلويزون د افغانستان او ايرلينډ سيالۍ خپروي

د يک تلويزون ادارې ولسه، چې ياد رسنی به د افغان او ايرلينډ ملي لوبډلو ټولې سيالۍ به په ټولني او ژوندۍ په خپروي د افغانستان او ايرلينډ لوبډلو ترمنځ د سايلو...

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

د سويلي افريقا له لوبډلې سره د نړيوال جام لوبډلې له خوا د نړيوال جام لوبډلې له خوا...



**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**