

# 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. دى وايي: « د لاکو خپلواک کمېټيون تصميم لري چې د ولسمشري انتخاباتو د کانديدانو لومړني 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 لومړني لېست خپور کړو. د ښاغلي سادات تر دې څرگندونو څو ساعته وړاندي د انتخاباتو د خپلواک کمېټيون يوې مرستيال وياندي شينا 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

د امریکایي لښکرانو لخوا د طالبانو په وړاندې د جګړه پای ته ورسېږي، خو د دوشنبې رډ کړ، چې غواړي له دغو دوو هېوادونو بې وخته به ورځ د امریکا کانګریس په لوی اکثریت سره د ښاغلي ټرمپ هغه پلان خپل څواکونه 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 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 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 بیانم کړي؟ 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 مننې پایلې نه وي حس شوي، نری 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 غوښتنه یې اسلامي او ملي غوښتنه ده، دوی باید نور د دې لپاره سره یو لاس شي، چې نور له افغانانو دا حق او دا غوښتنه دسیمې 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 یسې، 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. افغانان او په تیره بیا افغان حکومت د همدغو اندېښنو له امله د مسکو غونډې ته، هیله من نه دي، بیا هم کوري، 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 ښکړونو، 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 ته استولی 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 ناپو د نیورو غړیسو هېوادونو ځواکونه هم حضور لري، د افغان حکومت پلان دا دی، چې له ۵۰ میلیارډو ډالرو دا لوړ لگښتونه را ایست او آن په کال کې تر ۳۰ میلیارډو ډالرو پورې امریکا ته سپما 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 سپما 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 خپلو متحدینو او هم په امریکا کې له سختو نیوکو سره مخامخ شول. مګر کونل تېره اوولې وویل چې داغلې لانه، القاعده او نور متحدین یې اوس هم د پخوا په شان امریکا متحدو ایالتونو له لوی خطر دی. دوشنبې ورځ، دوشنبې، د امریکا متحدو ایالتونو 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 مسووبه چې د امریکا په سنا کې د جمهوریت غوښتونکو د اکثریت لرونکي سناټور مېک 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 تېر 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 غوښتنه کړې چې امریکا دې د یمن په کورنۍ جگړه کې د سوډي عربستان ملاتړ ختم کړي. دا امریکایي ځواکونو د وتلو په اړه یې د امریکا ولسمشر ټرمپ ته استولی 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 ناپو د نیورو غړیسو هېوادونو ځواکونه هم حضور لري، د افغان حکومت پلان دا دی، چې له ۵۰ میلیارډو ډالرو دا لوړ لگښتونه را ایست او آن په کال کې تر ۳۰ میلیارډو ډالرو پورې امریکا ته سپما 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 سپما وي دا هم امکان لري، هم د افغان ځواکونو د نه تجهیز لپاره معقول پلان په ډاګه کوي

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

د وخت دانگلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوگوداډي هېواد پاکستان مفروضو استخباراتي اوپوخي کړيو، نه یوازې د لروا وروپښتنو او بلوڅو په گېبون د افغانانو پزرزه دانگليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توگه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي 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 يې د ترهگرو د ټاټې هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروضو پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي



دکورونو پرسوخولو، لوټولو او دخلکو برناموس يې شرمانه نړيو نه هم لاس اچولی او آن تردې پورې چې دخپلو دغه ډول شومو لاورو پلانونو ډبلې کولو لپاره يې ډېښنو او بلوڅو په قبايلي سيمو او ايجنسۍ کې له منځي ختيځ څخه رانښتېدلي، ماڼۍ خوړلي، شرمېدلي او را شړل شوي به زرگونو داعشيان هم ځای پرځای کړي او غواړي چې ددغو داعشيانو او ترهگرو پرمټ ددغو قبايلي سيمو ملت پال بلوڅان او پښانه وڅپي چې دثبوت څرگندې بېلگې يې څوکاره وړاندې دبلوڅو دمشر اکبر بکتی او په دې وروستيو وختونو کې د بلوچستان دغورځنگ په گېبون دپاکستان په بېلابېلو سيمو کې دپښتون ژغورنې سوله دوستو خلکو زياتې غوسې او

په نه کېږي او دستخې جرا لپاره دې دعدالت منگولو ته وسپاري. په دې لړ کې په کابل کې د افغان ژغورنې غورځنگ غړو د يوې اعتراضيه غونډې په ترڅ کې د لويې وژنه په کلکو ټکو وغندله او وېي ويل، چې پاکستان به دا شان وژني غواړي، چې د پښتنو د حق غوښتنې غږ غلی کړي. د دوی له منځه زهير زنداني دغې غونډې ته وويل: «موږ ټول افغانان د ارمان شهيد غم خپل غم گڼو او په دې حساس وخت کې د خپلو وروڼو تر څنگ ولاړ يوو، موږ د منظور پښتني ملاتړ کوو او غږ ته يې منتظر يوو، موږ له دوی سره دا غږ بدرگه کوو، چې د وژنې او تاوتریخوالي پر خلاف يو موټی او بايد د دغو وژنو پوښتنه وشي.» له کابل سره هم مهاله په ننگرهار او کونړ کې هم ۷ مخ واښتښتن سره دمداکراتو د ودرېدلو گواښ کړی، افغان حکومت په مختلفو کچو کې ددغې ډلې له رهبرۍ سره داپړیکو ددوام خبره کوي دولسمشرۍ ماڼۍ وياندهارون چخانصوري په خپلې ځانگړې مرکه کې آزادي راډيو ته وويل چې طالبانو هم دسولې دمستقو خبرو پيلېدو ته ليوالتيا ښودلې اوپه دې برخه کې يو لړ پرمختگونه شوي دي نوموړي زياته کره غواړم دمداکراتو په اړه خلکو ته دا وضاحت ورکړم چې بالاخره دغه مذاکرات کېږي که طالبان دجگړې دختمولو لپاره رضيتي اراده لري، نوله حکومت سره دې ددغې کمېټې مشر دپرتابيا دهوايي ځواک مارشال سرستورات بيچ وويل د افغانستان په اړه دناتو ژمنې پرځل ځای دي «د افغانستان په اړه زموږ ژمنې نه بدلېدونکې دي، په دې هېواد کې وضعیت ستونزمن دی، خو افغان

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

د خلیزاد د چین، اومتحدو عربي اماراتو له سفر وروسته دمرغومي په ۲۹ تمه کابل ته سفروکې او په کابل کې يې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه ریس 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 يې 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 دپهیرنيو چارو دوزیر مرستیالي تمیمه جنجوعه سره خبرې پیل کړې دواړو لورو دسولې اوپخلاصې دپهیر پراختیااتو خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره د امریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملگري وو. دمریم جنجوعه په مشرۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپهیرنيو چارو وزارتونو چکوپرو ماورینو هم برخه لره



کابل ته د خلیزاد سفر: خلیزاد د چین، اومتحدو عربي اماراتو له سفر وروسته دمرغومي په ۲۹ تمه کابل ته سفروکې او په کابل کې يې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه ریس 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 يې 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 دپهیرنيو چارو دوزیر مرستیالي تمیمه جنجوعه سره خبرې پیل کړې دواړو لورو دسولې اوپخلاصې دپهیر پراختیااتو خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره د امریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملگري وو. دمریم جنجوعه په مشرۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپهیرنيو چارو وزارتونو چکوپرو ماورینو هم برخه لره

دافغان سولې په اړه په اسلام آباد کې له پاکستاني چارواکو سره دسولې په خبرو اخته و اوله پاکستان څخه يې 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 دناتو دپوځي کمېټو غړو غونډه وکړه. په دغو غونډه کې دنورو مسئلو پر څنگ دافغانستان په حالاتو پوره تمرکز وشو ددغې کمېټې مشر دپرتابيا دهوايي ځواک مارشال سرستورات بيچ وويل د افغانستان په اړه دناتو ژمنې پرځل 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.» دناتو دغږو هېوادونو دپوځي قوماندانانو له دغه رنگه څرگندونو داپه 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

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 ناتو د ژمنو تازه والی: په داسې حال کې چې د امریکا دپهیرنيو 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 ټینګار وکړ چې پاکستان افغان سولې ته اهمیت ورکوي نوموړي وویل باور لري، دسولې پیل شوې هلې ځلې به دسیمې او افغانستان سوله اوامینت راوړي. په دغه وخت کې د امریکا دپهیرنيو

سیمې ته څان ژمن بولي. له جاوید باجووه سره د خلیزاد لیدنه: په داسې حال کې چې خلیزاد، دپاکستان دپهیرنيو چارو له وزیري له مرستیالي مریم تمیمه جنجوعه سره خبرې گټورې وېلې، دمرغومي په ۲۸ تمه دپاکستان له لوی دسرتیز جنرال

خلیزاد، اسلام آباد ته له رسیدلو وروسته دافغان سولې په اړه دپاکستان دپهیرنيو چارو دوزیر مرستیالي تمیمه جنجوعه سره خبرې پیل کړې دواړو لورو دسولې اوپخلاصې دپهیر پراختیااتو خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره د امریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملگري وو. دمریم جنجوعه په مشرۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپهیرنيو چارو وزارتونو چکوپرو ماورینو هم برخه لره

# روغتیا 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 گټور 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 ښه زياتونه چې د کم خوب له کبله رامنځته کېږي په ښه کولو غوصه دي، خوښی، یو ستر لامل دادی چې انسان د ورځې په اوږدو کې نه هر څه ځان شکایت کوي او په کوچني ځير غوصه ورځي، دا د طب له لحاظه یوه ناروغي گڼل کېږي چې یوازې په به او ارام خوب سره له منځه ځي، په یوه څېړنې کې څرگنده 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 توگه 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 ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ډیر دردونکی وي، همدا ډول هغه کسان چې په خرابې، خرابې وهلو یې خوب خرابیږي زیات یې له سردردی 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.

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

د زړه ناروغي د څېړنې په دوران کې ځینې کسانو ته تر ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو توصیه 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 زیاتنه شوه او بدن کې داسې پروټین رامنځته

شول، چې د زړه ناروغي گواښ یې زیاتوه. سست څېړنې د کم خوب بیل زیان دادی، چې انسان په خواب یا غبرگون بڼه دوی کې سست او ورو وي، د یوې څېړنې 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. لمرگو د یو چا خسرو ته غور 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، څېړنې ښيي چې په کم خوب سره انسان د تمرکز له مادې خلاصیږي او ذهن له ستونزو سره مخ کوي چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

د والکینو دانر کېدل 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 کوي. په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ورنه هر کار سر ته رسول ستونزمن شي.

## د معدې د جراثیمو لاملونه نښې او درملنه

پا تاسې د 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 کپړي، خو په لامل یې نه پوهیږي، تر څو یې د متخصص ډاکټر په لارښوونه لارډوار معاینه نه وي کړې.

د معدې د جراثیمو نښې 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، هغه هم نه شي
- د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې

د معدې د جراثیمو نښې دي:

- د معدې ناروغ لپاره صحتي خواړه
- هغه خواړه، چې د معدې ناروغ باید ور ږدي، هغه هم نه شي
- د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې
- مور تاسې 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 ناروغی، دا اخته کېدو ځینې اسباب
- د خوراک لاسي، لکه قاشوغي او نور شيان نه پوره سره شریکول
- د خوړو پاکوالي ته نه پاملرنه او لوڅ سر یې پرېښودل
- د ځینو خوراګونو او په ځینو 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

## د معدې د جراثیمو لاملونه نښې او درملنه

پا تاسې د 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 کپړي، خو په لامل یې نه پوهیږي، تر څو یې د متخصص ډاکټر په لارښوونه لارډوار معاینه نه وي کړې.

د معدې د جراثیمو نښې 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، هغه هم نه شي
- د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې

د معدې د جراثیمو نښې دي:

- د معدې ناروغ لپاره صحتي خواړه
- هغه خواړه، چې د معدې ناروغ باید ور ږدي، هغه هم نه شي
- د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې
- مور تاسې 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 ناروغی، دا اخته کېدو ځینې اسباب
- د خوراک لاسي، لکه قاشوغي او نور شيان نه پوره سره شریکول
- د خوړو پاکوالي ته نه پاملرنه او لوڅ سر یې پرېښودل
- د ځینو خوراګونو او په ځینو 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی



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

سښه، زړه او شاوخوا غړو کې داسې 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 ناروغی، دا اخته کېدو ځینې اسباب
- د خوراک لاسي، لکه قاشوغي او نور شيان نه پوره سره شریکول
- د خوړو پاکوالي ته نه پاملرنه او لوڅ سر یې پرېښودل
- د ځینو خوراګونو او په ځینو 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

د معدې د جراثیمو لاملونه:

- 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 رهړجنو 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 سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه دی

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 سلیع خواړه وخورې او په کور کې جوړ شوي جوس وځي

د ساه اخیستو معاینه، په دې کې ناروغ ته مایع اوبه غوښدي درمل ورکول کېږي، پورما، نایټروجن او شاع لرونکي کربون واري، همدارنگه به یو ډول پلانسټي آله کې د انسان د ساه اخیستو او لارې ټو کولو قوت هم معلومېږي که څوک د معدې د جراثیمو په ناروغی اخته وي. د

د معدې په جراثیمو اخته ناروغان به کومو خوړونو لاس هم نه وروړي

ځینې داسې خواړه هم شته، چې د معدې د صفت او خرابۍ لامل ګرځي او به حیره داده، چې ناروغ ترې ځان وساتي

له هغو خواړونو ځان وساتي، چې فایبر ونه لري، لکه هګۍ، مکرولي او آس

هغه فوټو، جلی، کلافي او ورته نورو شیانو څخه ځان ساتل اړین دي، چې کالین ولري ځکه چې دا شیان د معدې په زیان دي

له ترڅو شیانو، سالو لرونکو خوراګونو او اجزاو ځان ساتل! ځکه دا شیان د معدې سوخت نور هم زیاتوي

ډیرې 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 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

حام او نیم خامه خوراګونو څخه ځان ساتل

معدې تیزابیت او زخم ختمسوي، میټراټراټول، چې دلته د فلزحل او په پوره نومونو پیدا کېږي، چې د معدې ویروس ختمسوي او کلیترومایسین یاد

معدې جراثیم ختمسوي او زړه ته د ټولنو مکررونو مخه نیسي

د معدې متخصص ډاکټر proton pup inhibitor

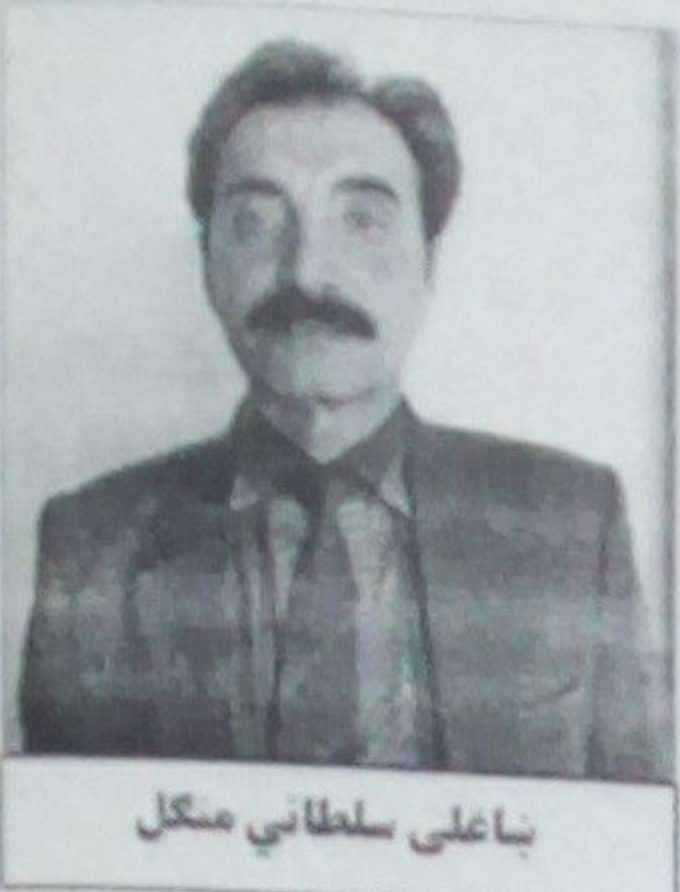
سره د معدې د زخم او د هاضمې د سختی درملنه کوي

د معدې جراثیمو د مخنیوي لپاره صحتي خواړه د معدې په جراثیمو اخته ناروغان فکر کوي، چې خوراک ک

# ادب ، تاریخ او فولکلور



## علامه سيد جمال الدين افغان د اسلامي هېوادونو خلک د وخت د استعمار پر ضد راوپښ کړل



بناغلی 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 اصلاحې پروگرامونه درلودل، خو د کورني استبداد او بهرني استعمار د

خسار او کښې له امله یې د ده اصلاحات نه غوښتل، نو له خپل هیواد څخه خواشینی ولاړ او د هند د استعمار پر ضد یې خپل پاڅون پیل کړ. له دې وروسته یې په مصر، لندن، ایران، ترکیې او فرانسه کې د اسلامي هېوادونو د وینولو او بیدارولو له پاره خپله کلکه مبارزه په ټینګه اراډه پیل کړه او ډیر ولسونه یې چې د استعمار تر درانده خوب لاندې ویده وو د جهاد او مبارزې له پاره راوهڅول. سيد جمال الدين افغاني څلور ځلې هند ته تللی دی او دهغه وخت د انګرېزانو د استعمار پر ضد یې د هند د خلکو په مبارزو کې برخه اخیستې ده. سيد په هند کې یوازې مسلمانان نه، بلکې د هندوستان هندوان او نور خلک یې هم یووالي او اتحاد ته راوبلل او ده غوښتل چې ټول هندوان سره متحد او یو موټي شي او د شریک دښمن پرضد و جګړې.

تشریح شده است که شاید خواننده گان با 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. بنا آگر میجواید ارجحیات بیشتر حاکمیت کزری و از نا گفته های دیگر ارگ آگاهی باید 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.

په هیواد، د سیمې او نړۍ د سیاسي، اقتصادي، فرهنگي او نظامي ټولنیز ژوند هره برخه په ژوره علمي او پرتله ییزه توګه مطالعه او ترخپری لاندې وینوله او د سیمې او نړۍ د اکترو هېوادونو سیاسي، اقتصادي، فرهنگي او نظامي اوضاع یې د ځان لپاره معلومه کړه. د سيد جمال الدين افغاني ټول ژوند او عمر له کړاوونو، ستونزو، تبعیدونو، مسافرتونو، جنجالونو او مشکلاتو څخه ډک او د پړۍ په هر هیواد کې په روښانه ډول څرګند دی. د سيد سفرونه له افغانستان څخه نیولې بیا تر هند، سعودي عربستان، عراق، ایران، ترکیې، روسیې، جرمني او انګلستان ته څرګند دي، چې په دغو هیوادو کې ده ته په دایمي توګه د استوګنې ځای او حق ورتګ پای شو او تل د پخواني انګلیس د څارګرې ادارې له خوا تر څارنې لاندې

نېول کېده. ده جوته کړه: سيد د امیر دوست محمد خان په وخت کې د سلاکار وزیر په توګه کار کاوه، خو کله چې امیر دوست محمد خان مړ شو، نو د امیر شیر علی خان په زمانه کې یې د صدراعظم په توګه دنده تر سره کوله، خو په دغه وخت کې د امیر دوست محمد خان درازمو تر منځ د سیاسي قدرت پر سر کورنۍ شخړې پیل شوې، چې په دغو شخړو کې دوخت د انګلیس دولت هم لاس درلود. د هیواد هغه روز سیاست چې «بي اتفاقي واچوه او حکومت وکړه» انګرېزانو ترې کار اخیست، په دې وخت کې د هیواد تکړه او بیدار خلک د بهرنيو د سېسو ښکار او قرباني شوي وو. بناغلی منگل څرګنده کړه: په عمومي ډول په ختیځ او لویدیځ او په ځانګړي ډول د سيد په خپل پلازني هیواد افغانستان کې د ده اصلاحې او ترقيسي غوښتونکیو اندېشو او پیغامونو وه. ډیره توجه او پاملرنه نه کیدله، نو سيد د یوه لوی شخص په توګه د

خواب 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 آثار شریم راوړي او دولت نه خامخا دغه کار د بې ثباتي او تباهي خوا ته بیایي، 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.

سيد جمال الدين افغاني د او ده به تل ويل «پارلماني حکومت او د اساسي قانون پر بنا جوړ شوی حکومت ډیر ګټور دی، ځکه چې د خلکو پر ډولو 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 شایسته او نایافته وي، دا به واقعي دولت وي». سيد جمال الدين افغاني د هیواد د سیاسي ناروغۍ لپاره درې اصلي نسخه وړاندې کوي: لومړی، 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 تویرونو پر ضد مبارزه او پر ځای یې اسلامي یووالي او اتحاد رامنځ ته شي. درېیم، د پخواني انګلیس پر ضد مبارزه او د خپلواکۍ ترلاسه کول. سيد جمال الدين افغان ۵۸ کاله خپل سرګردانه ژوند کلي په کلي، سیمه په سیمه، نار په بار او هیواد

بې 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 فقه اصول، کلام، تصوف او له علمي علومو څخه لکه منطق، عملي حکمت، «مذدن سیاست» تدبیر منزل، تهذیب النفس نظري حکمت، طبعیات 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.

سيد جمال الدين 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. سيد جمال الدين افغاني چې یو اصلاح غوښتونکی او رېفورمیست 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، دانه په افغانستان کې د انګلیس په اشاره کورنی جنگ پیل شو. په سيد جمال الدين افغاني سیاسي فسانه او له هیواد څخه یې د وتلو هڅو وکړ. په همدغه وخت کې یې تر فتره یز پلان امیر شیر علی خان ته وسپاره، خو نوموړی پلان عملي نه شو، ځکه چې په هیواد کې د ننه کورني شخړې او دوخت بهرني استعمارگر انګلیس موجود و.

سيد جمال الدين افغاني د دموکراسي پلوی 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 هیوادنیو 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 هیواد په عامه چارو د نظر څرګندونه ونه کړي، د خلکو غوښتنو ته مثبت

سيد جمال الدين افغان په داسې وخت کې وزېږېده، چې نړۍ له یوې خوا د بهرنيو برلګرو په منګولو کې گیر وه او له بلې خوا مذهبي خرافاتو د خلکو اذهان د

کیدل یې شهادت دی او دا ډیره لوړه مرغه ده چې چاته حاصله شي». سيد جمال الدين افغان یو لوی فیلسوف سیاست پوه، تاریخ پوه، لیکوال، ژورنالیست، څېړنپوه، اصلاح غوښتونکی او رېفورمیست، محاهد او شرق پېژندونکی، اسلام پېژندونکی او د ختیځې نړۍ د آزادۍ او خپلواکۍ د غورځنگونو ستر متفکر و. د سيد د خاطراتو په اثر نامي کې د زوکړې په اړه داسې لیکي «دا ستر مفکر سيد جمال الدين افغاني په ۱۲۵۴ هـ ش چې له ۱۸۳۸ م کال سره سمون خوري د شعبان په میاشت کې د کونړ ولایت د شیر ګر اسد آباد کې دې دنیا ته سترګې غړولي دي. پلار یې سيد صفر نومیږي، چې د امیر دوست محمد خان په وخت کې د دربار محرد و. ده د نسب سلسله سيد علي ترمذي او له هغه پورته امام حسین بن علي رض بن ابي طالب ته رسېږي»

د اطلاعات جمعې بازتاب نیافته وازمنظر ودید مردم غایب و به دورمانده 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 نا گفته 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

دانه زده سيد پر سياسي مبارزو رڼا اچوم. سيد هغه سياسي مقوله چې وايي «له طالبانو څخه د حق غوښتلو په لاره کې بندي کېدل ریاضت او فسراري نېغېد، سياحت او وژل

لویدیځ په لومو کې گیر دی د استعمار، استبداد او نورو اړتجاعي نظریاتو او سیاستونو د چل او چلاریزو او نیرتګونو پر وړاندې او له هغو سره د مقابلي او مجادلي لپاره د سيد سياسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کېږي، چې ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمۍ د فلسفي انستیتوت شرعي بناغلی سلطانی منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او پیل وبل. سيد د دريو عواملو پر ضد په ختیځو هېوادونو کې خپل جهاد او سياسي مبارزو ته ادامه ورکوله، چې هغه څارچي استعمار - کورني استبداد او په داخل کې د اړتجاعي او له کاره لویدلو نظریاتو پر ضد مبارزه وه. سيد جمال الدين 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

کتابی که دارای ارزش محتوایی و معلوماتی زیاد باشد سزاوارست که به زبان های دیگری ترجمه شود. یکی از این کتاب ها «نا گفته های ارگ» میباشد که در گام نخست از طرف محمد اسمعیل یون به زبان پشتو هنگام ماموریت به حیث رئیس دفتر فرهنگي شوروی امنیت منی پیشین افغانستان تحریر گردیده بود. اینک نظریه اهمیت و ارزش کتاب مذکور از طرف نویسنده و تحلیفگرو رزیده کشور محترم مصطفی عمرزی به لسان دری نیز ترجمه گردید، این اثر تحقیقاتی پادداشت های بسا مهم و ارزنده از دوره حاکمیت حامد کزری دارد و بشتر مسائل معلوماتی و رویداد های پنهانی آن دوره در این کتاب یاد آوری شده که



کيدل يې شهادت دی او دا ډیره لوړه مرغه ده چې چاته حاصله شي»

## کتاب (( نا گفته 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 قرار خواهد 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 اخیر افغانستان را رقم میزنند نیز یک منبع استناد معتبر میباشد زیرا معلومات آن دقیق 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 کزری در حکومت تا کدام سرحد بود؟ اثرات طالبان و ائتلاف شمال در جنگ و صلح، چه قدر بود؟ نوظبه قتل حامد کزری را چه کسانی طرح ریزی کرده بود؟ آیا کزری 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 از آن تذکر به عمل آمد منجبت اسناد معتبر در آینده به



نا گفته 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 جرمب زمین که از طرف مقامی زمین غصب شده نیز اشاره شده است و روی هر فته اینکه در قلمب شهر کابل چگونه زمین های شیرپور، چور و تاراج گردید نیز معلومات کاملاً مستند ارایه شده، که باور نا کردنی است تبدیل شدن بانکوت های کهنه به بانکوت های جدید مسئله عادی بوده که شامل صفحات

# 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 پر زده کولو بوخت یم. دغه ریاست ته د 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 غږونکي 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 غږونکي شم د ویلون نښه پورې موسیقي استادان له مور سره ډېر

لومړی او ترڅنګ یې ویلون هم غږوم، چې د نیوري او عملي کار په ترڅه کول سړی 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 منښتې 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 خوښ یم. دغه آله په علمي او میپاري به 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 غږونکي شم د موسیقي استادان له مور سره ډېر

زیربانی، ترڅو په پرمختګ وکړو او ترلاسه شوی وخت یې ځایه ساتم له شې ساغلي ((نوابي)) جولنه کسه: ما د موسیقي د زده کولو لپاره خپل ټول چمتووالي نیولي، ترڅو د زده کولو پړاو بشپړ کړم او د هېواد په سطحه یو وطنی 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 زده کولو او تدریس په اړه داسې وویل: زه زده کوونکو ته د ګیتار د 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 زده کولو او تدریس څخه ښه پرمخ بیایم. د شپې په ورځو کې نوښت او څښځ تیوریکي درسونه زده کوونکو ته ورکوو او همدسې په اوونۍ کې دوه ځله د سهار له خوا له زده کوونکو سره د ګیتار د ورنښودلو 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 به دغه آله زده کړي

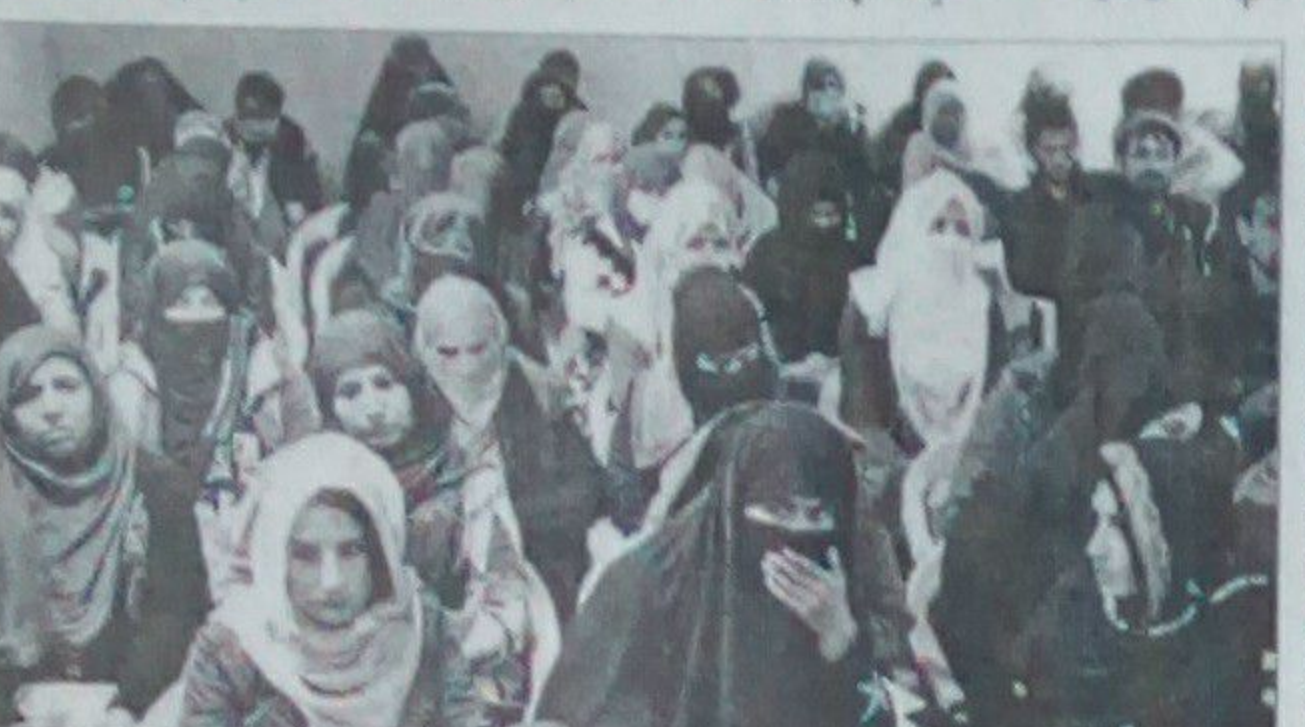
زیربانی، ترڅو د استادۍ پورته رسېدلې دي هغه کسان، چې په سندري غاړې شوي ځای ته لارې او ځای په نورو کلاسیکو او عصري سندرو کې دوی موسیقي اوسندري زده کولو په مسلکي او علمي به زده کړې دي په اسانه توګه دغو پوړیو ته نه دي رسېدلې. بیا هم خبره تکراروم، چې په ټوله کې د موسیقي او سندرو علمي او معیاري زده کولو ستونزمن کار دی. هغه له مستکولو پوستګر دی، چې د لوړې پوښې په لارو، استادان او زما 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 راتلونکي به ځلانده کېدای شي زده کوونکي، چې پر دغو اکاډمیکو معیارونو زده کړه وکړي، دوی بیا خپله نوښتګرې او په موسیقي کې ځانولو ته ځانګړې لارې او سیکونه پلکې که چېرې موسیقي په اکاډمیک او عملي لارو زده نه شي، د کلونه وروسته هم د سندراغږو او موسیقي غږونکو په کار کې پرمختګ نه ترسټوګو کېږي. د موسیقي هنر پیچلی دی، خو د زما، استاد او کونکس له لارې زده کول کېدای شي اوس موږ د موسیقي او سندرو استادان ونسو، چې هر یوه څلورېت او پنځه څلورېت کلونه

# د مېرمنو اقتصادي پیاوړتیا کورنۍ ژوند تضمینوي

ګندوز والي دا څرګندويي په ګندوز کې د مېرمنو د اقتصادي پیاوړتیا د ملي پروګرام د پیل شويې په دغه غونډه کې موولینو، مېرمنو، مشرانو، ځوانانو او د رسنیو استازو ګډون درلود.

په پیلو خبرو کې په شمال ختیځ ژوند کې د مېرمنو د اقتصادي پیاوړتیا د ملي پروګرام د موولینو، مېرمنو، مشرانو، ځوانانو او د کلیو او پراختیا ریاست ریس د دغه پروګرام په اړه معلومات ورکړل او یادونه یې کړه چې د مېرمنو د اقتصادي پیاوړتیا پروګرام تازه



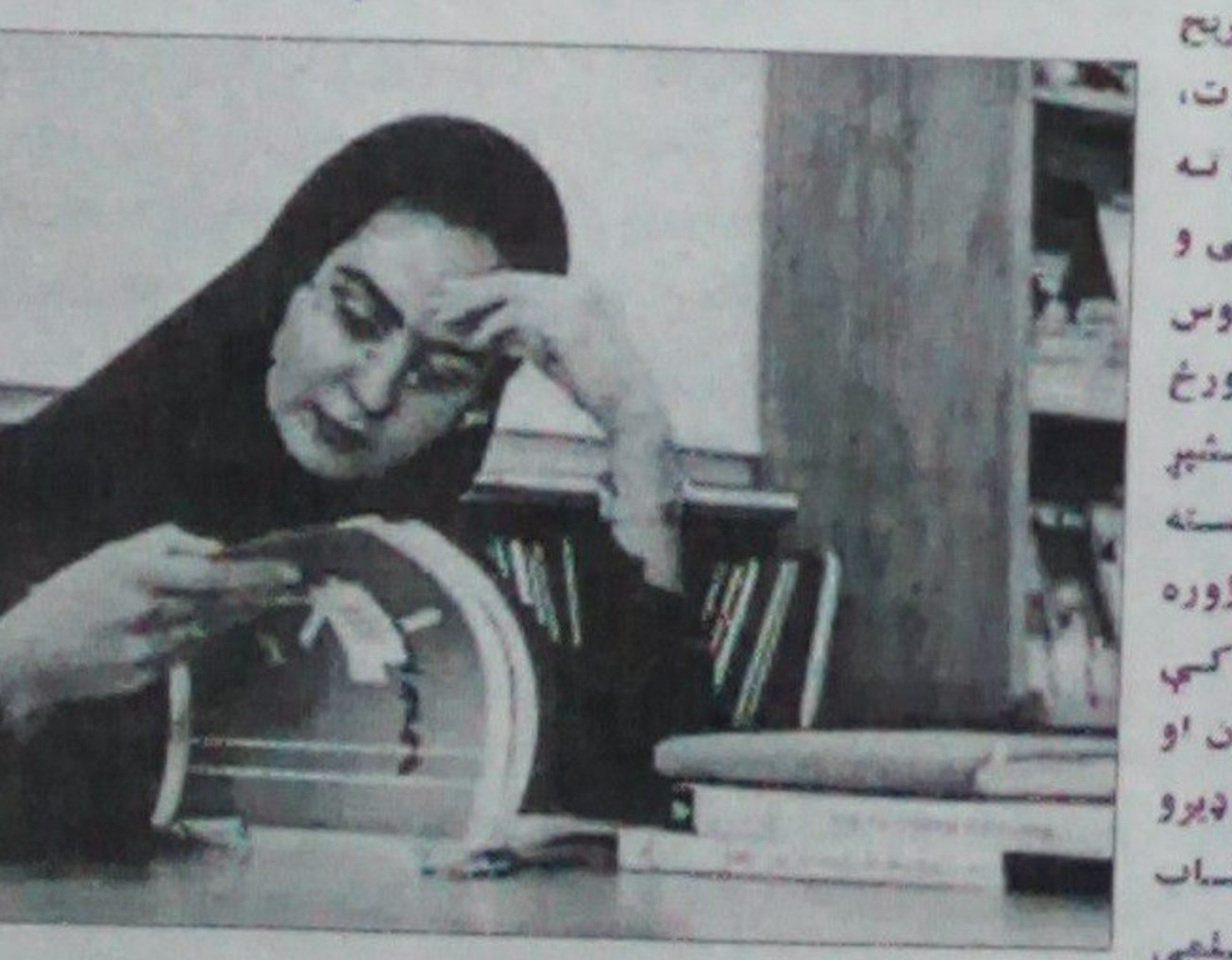
د تازه د هېواد په پوښم وایونو کې پیل شوی چې موخه یې د مېرمنو د اقتصادي پیاوړتیا او هغوی ته د سوداګریزو مهارتونو ښودل دي. خو په دې سره د بې وزلو کورنیو اقتصاد پیاوړتیا ومومي.

د دوی په خبره د مېرمنو اقتصادي پیاوړتیا پروګرام چې د کانه وخت تری په لومړي ډګم کې په ګندوز په مرکز او علي آباد ولسوالیو کې پیل شي او وروسته به ټول ګندوز ته وغځېږي، چې د کښوالي شوراګانو له لارې چې ټیاسه ونډه به په کې د مېرمنو وی تطبیق شي، دغه پروګرام

# ولې باید مطالعه وکړو؟

د اچې موږ د معلوماتو په بهیر کې Information age کې نو د اکثره پر مځنلیو هېوادونو او بریالو وګړو د بریا د همدې لوست دي، چې اوس یې ځینې د بېلګې په توګه رااڅلو هیوادونه

۱- امریکا امریکا چې د اقتصاد په نړۍ کې لومړی ځای لري په ۸۹۵ کال کې له اقتصادي رکود سره مخ شوه چې د اورسون سویټ مارټن 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 راوبولي دي لار یو اتفاق یې وینوه او شپه او وروځ یې په خپل کتاب pushing to the front کې ۸۰۰ مخه یې لرل کار وکړ او په یوه کال کې بشپړ شو کله چې کتاب خلاص شو، نو د دې د تشریح په موخه ماېام مهال بهیرون ووت، خو کله چې بیا خپل اتفاق ته راغی، نو اتفاق 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 نوابیو پر ذهن ژوره اغیره وکړه چې په هغې ډله کې هنري فورډ، توماس اډیسون او ناپلیون هیل هم شام و او د ډیرو پوهانو په آند همدغه کتاب pushing to front امریکا شتمني



او د یوه خوښ سړي په څېره کې راڅرګند شو ۹۸ کاله عمر وکړ. ده ۱۰۷۳۱۰۰۰ کښني ولیکلي او یو نه هغو عناووو څخه شمېرل کېږي چې ډېرې لیکنې لري اوس خو به پوه شوي یاست چې داسې مطالعې وژغوره؟

۲- هینن کبیر په خونه ګونګه، په غور ونو کڼه او په سترګو ړنده وه، خو داچې غوښتل یې نوم یې دتل لپاره باید په نړۍ کې پاتې شي، نو د مطالعې لاره یې غوره زلمی شي

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

بختره شېره بانو: جانش ها وموانع 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

پرستی اطفال وطرح قانون خانواده طی مراحل قانونی فرا دارد همینطور طرح مقررده منع آزار و اذیت زنان بعد از تصویب قانون منع آزار و اذیت زنان و اطفال ملای گردید طرح سترایزی 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 آذیت علیه زن، خطه تلفونی رایگان ۲۷۴۷ به منظور ارایه مشوره های حقوقی رایگان برای زنان به همکاری عالی پروژه مارک

پروژه چه پلان ها و تدابیر را در راستای تامین حقوق زنان رویدست دارد؟ پاسخ: کار روی بازنگری قانون منع آذیت علیه زن، کار روی طرح مقررده نیت ازدواج ها

ارجاع قضایا به مراجع درپبط، در رابطه به تعیین مساعدين حقوقی جهت پیشبرد دوسه نستی ایشان وهمینگونه اشتراک در کمیته ها، دادخواهی ها ترازبناست به حسابست از خاتم ها، ایستاد گروپ دادخواهی برای رشیدگی 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

خسونت علیه زنان در کماست تطبیق است طرح و میراث و مالکیت، طرح مقررده میانجیگری در قضایای خانواده کسی طی مراحل قانونی قرار دارد ودر ضمن آن طرح مقررده منع تبعیض طی مراحل قانونی قرار دارد و بازنگری قانون منع شکنجه و ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه بازنگری قانون ملای بخش اسناد ملکیت عدالت و نهادهای که در راستای حقوق خاتم ها فعالیت دارند، نبود آگاهی زنان در مورد حقوق خفه شان وهمینطور

آگاهی معنودن پیرامون مسایل دینی در رابطه به حیثان 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 اسناد قضایی و حقوقی را وضع و اسناد قضایی لیبض آسوز را مورد بازنگری قرار داده است که قرار ډیل یې ښند

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



# 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 زده‌پوښوونکي 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 باندي 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 زیاتېږي په ټولنه کې شتون لري؟ یوه ښځه، چې په ټولنه کې ژوند کوي ځان یې د یوې مظلومي 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، پر هغو 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 لري یوه نه وي او یا ځان ترې خبر نه کړي، تل په تفراتو او محکومیت لاندې وي زموږ په ټولنه کې، چې د یوې ښځې باطني ژوند وڅېړو او وینو، چې دوی څنگه زده کړه او

تحصیل کوي او یا دا چې یوې ادارې ته د کار کولو لپاره درويږي روسانه 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

شې ترلاسه کېدای د هېواد په لږې پرتو سیمو کې، چې د خلکو ترمنځ تاوتریخوالی را منځ ته کېږي د یوې ښځې یا نجلی په قرباني کولو سره، چې مور او ناستې ورته بدل وایو، جگړه او تاوتریخوالی 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



د ښوونځیو د جوړولو کار پیل شوی

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 وړاندې د پوهنې وزارت د ولسمشر غني له خوا د شپږ زره ښوونځیو د ژمنې پر بنسټ د ۲۷۰۰ ښوونځیو کارونه په 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 په وړاندې او 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 وړتیا درناوی وکړي

### دې زمانه کړه؟ د ولسمشرۍ کانديدانو ته

چې ګورو ټول یې نارینه دي، ښځې د ګوتو په شمېر دي پخوا هم په پاکستان کې دغه شمېر 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

ځینې سیمونو لیکل شوي چې د حکومت د تخریب لپاره هر څه جلا دي په کار ده چې د سولې جبهه د حالاتو د اداره کولو لپاره یو بل نه لاسوه وکړي «د مسکو په غوښتنه کې په طالبان غالباً خپل هغه درېځ نرم کړي چې عیس ستاکري په وروستیو ورځو کې د افغانستان ملي امنیتي او دفاعي لوی لوی لوی د امریکا په سامعین کې نصب شوي متنونه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي د سامعین 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

برسې سره مخالفت ښودلی و سامعینو په ډېمېر 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 لرېستانه په ترهګرو ووژل، بیاسې ترهګرو په نامه په خپله ووژل بیاسې ترهګرو په نامه په خپله او اوس هم په زندانونو کې ژوند تېروي کله چې پاکستانی پولیسو د پښتون ځغورني غورځنګ مخکښ مبارز او پروفیسور آرمان لویي په شهادت ورساوه، چې ټول لږ او بریښانه یې ولړزول، یا چې د شهید آرمان لویي جنازې ته د پښتون ځغورني غورځنګ مشران او بلویان ورتلل، پاکستانی پوځیانو ورته په لارو کې خنډونه اچول او آن په ځینو سیمو کې یې بړې ډزې هم وکړې کله چې منظور پښتن علي وزیر او محسن داوړ د یوې قافلې په شکل روان و، نو هم په لاره کې بړې پاکستانی پوځیانو ډزې وکړې، چې د

کوي یا هغوی هم د خپلو ماشومانو پر حقونو باندې پوه وي او دا لږې 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؟ ډاکټره کړه دا، چې ښځې او نجونې خپل حقونه ترلاسه کړي په لومړي کام کې لکه مخکې یې، چې وویل دا کار نه کورنی څخه پیلېږي کورنی دنده لري، چې د خپلو نارینه اولادونو پر څنګ خپلو لوبو ته هم د زده کړې

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

پښتونخوا ته سترګې نیولې دي، خو دا لوبه به راڅخه ونه ټیټې د بلوچستان اعتراضی غونډې شوې دي اعتراض کوونکي چې لا یې شمېر زیاتېږي د ارمان لویي دقتالینو لپاره سر راغواړي او وايي چې په دې اړه باید سمندری



پښتون ځغورني غورځنګ

چې د ده په خبره به بلوچستان کې یې په پښتون مجتو سیمو کې د تشدد د ناره اړۍ د پیل مخانګت کاوه باغلي پښتین زیاته کړه «دوی په لور لاسي کې اول په پولیسو حملې وکړې، کله یې په ځان وکړې، کله پر مشر، کله پر ملا او کله یې هم ډاکټر وژنه، مسند نه وجي نه، بلکې د زده د حرکت د بندېدو له امله ساه ورکړې له کله چې ارمان لویي ساه ورکړې دا لومړی وار و چې یو پاکستانی چارواکی په دې اړه نظر ورکوي، د ارمان لویي له شهید کېدو لږ وروسته د افغانستان په ځینو ښارونو، د

متنصو اېټالونو په پلازمېني او په ځینو اروپایي ښارونو کې د پښتنو له خوا اعتراضی غونډې شوې دي اعتراض کوونکي چې لا یې شمېر زیاتېږي د ارمان لویي دقتالینو لپاره سر راغواړي او وايي چې په دې اړه باید سمندری

علي وزیر دموږ ښیبه یې هم ورماته کړه له څو ورځو راهیسې په ټول تړاو بریښتون وطن کې مات دی، ټول خلک د ارمان لویي په شهادت سربې سترګې ژاړي، خو که چیرته ناستی پاکستانی رسنی وګورئ، نو دوه کرښې خبره به پیدا نه کړي، چې کومه پاکستانی رسنۍ کې دي د ارمان لویي د شهادت یاد دومره لویې جنازې په اړه هم د منظور پښتن او دغه په ملګرو د خنډونو، ډزو او نورو پېښو په اړه خبره خپور شوي وي دخپل پښتون ورور په غم په ټولنه نړۍ نه خبروي

نه خبروي





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