

آکونو وسلو ته سخته اړتيا لري

امريکايي آژانس ليکلي چې افغان ولسشر محمد اشرف غني هم د امریکا نه لوري سره
اکر اوس نه د وسلو د ورکولو نه پرېکړې سره مخالفت څرگند کړی او ويلي يې چې
واشنگټن ته په خپل راتلونکي سفر کې به په دې اړه له امریکايي چارواکو سره
وڅېړي. دا په داسې حال کې ده چې ناپو په افغانستان کې خپل ښار لس کلن پوځي
مأموریت پای ته ورساوه او د قاطع ملاتړ په نوم نوی مأموریت يې پيل کړ چې تر ډېره
په د افغان ځواکونو پر ملاتړ منوري او لجهز منځ کروي. له دې وړاندې اوسوالي
لوانې د شيکاگو په ښار کې ژمنه کړې وه چې هر کال به افغان ځواکونو ته ۲۰۱
مليارد ډالرو مرسته وکړي چې زياته برخه به يې د امریکا نه لوري وي مخکې له دې
ویل شوي وه چې، بلې امریکا په افغانستان کې د شاوخوا اووه ميليارده ډالرو په
ارزښت وسلې افغان لوانو ته پرېږدي خو په دې اړه يې په رسمي توگه څه نه وه
ويلي. اخوا د افغانستان لپاره د روسي ځانگړي استازي سمير کابلوف د روسي
ایترانس آژانس نه ويلي چې، هېواد يې غواړي افغانستان ته د پوځي کمالاتو لپاره
يو موافقه ليک تيار کړي.

Ketabton.com

ت نه د ډېرې بودجې د بېلولو غوښتنه وشوه

په دامنيت دنامينولو غوښتنه وکړه دوی
دغه راز زياته کړه بخې دانډوليزې ودې
او د هېواد ښار لسو محرومو ولايتونو ته
دزياتي پاملرنې غوښتنه کوي او غواړي
چې د بودجې په ویشلو کې مهم رول
ولري. دنگرهار او هرات دولايتونو
د پوځو د چارو ريسانو د مشرتابه په کچه
د پوځو د درنښ د ټاکنو، دامنيت دنامينولو
اجرائيه وکړه. اجرائيه ريس د پوځو
د چارو وزارت د مشرتابه هيئت نظريو او
وړانديزونو له اورېدو وروسته له دوی سره
ژمنه وکړه چې ددوی ستونزې او
وړانديزونه ځېړي. اجرائيه ريس زياته
کړه چې د ملي وحدت حکومت به د پوځو
د چارو لکه وزارت سره
د مرستې د کافي بودجې ديولولو او



روغتيا او ژوند

د وينې لوړ فشار په طبيعي ډول کنترول کړئ

د وينې لوړ فشار يو له ډيرو عامو ناروغيو ګرځي او کولای شي چې هره ورځ زياته ځنځه دی چې مختلف لاملونه لري. دا اندازه ميوه او سبزیجات، نور نه لرونکي لوړ فشار د زړه د ناروغيو او د عصبي خواړه، لږ نور لرونکي لښتات او وچې زکونو د له منځه تللو سبب ګرځي چې د ميوې استعمال کړئ.

انسان د مرګ لامل هم کېدای شي. دلته د ۵۰ کلنې موانو د لکه پوره او شور مو له هغو کورنيو درملو سره اشنا کولو لرونکي خواړه استعمال کړئ او که چېرې په مرسته يې د وينې لوړ فشار منځته وي نو ځان لرې وساتئ ځونو کنټرولې شي.

۱- اوږه يو له هغو خوړو څخه ده چې د وينې فشار لوړوي. د وينې لوړ فشار کنټرولوي چې اوس د ۲- په خپلو ورځنيو خوړو کې هغه پوډ او کولې په شکل هم پيدا کېږي. غذايي توکي انتخاب کړئ چې زياته ۳- هاورټرون (Hawthorn) نسومي اندازه کلیم، مکینزیم او پوتاشیم لري. ځنگلي بوټي د وينې فشار نارمل ساتي. ۴- په کسانو کې موجود شور د خپلو خپل اعصاب آرام وساتي له ملګرو سره ورځنيو خوړو يوه اړينه برخه وګرځوي. ۵- هغه خواړه چې په خپل ترکيب کې ۶- د هيندوانې وچ او پاخه زړې په فولیک اسيد (Folic Acid) لري له شريانونو کې د وينې جریان له بهتر کولو زيات نه زيات استعمال کړئ. سره د وينې لوړ فشار کنټرولوي. ۷- خپل خواړه په جدي توګه کنټرول کړئ او په شلیم، شات او سيلري



لښته کړي چې له مالګې څخه زيات پوره

په چلم کې استعمالېدونکي تمباکو د وينې د سرطان سبب ګرځي

په افغانستان، پاکستان، هندوستان او اوس په خپلو اروپايي هېوادونو کې هم چلم خپل عام شوي او خلک په دې فکر دي چې چلم به د سګرېټ څخه ډير خطرناک نه وي لوی څېړنه يې چې په چلم څښونکو کسانو کې د وينې سرطان ډير په چټکتيا سره خپرېږي چې د سرطان خپرېدو سرعت په چلم کې نسبت سګرېټ نه څو ځلې زياتې دي. د امريکا سين ډيپلو پوهنتون کې شوي څېړنې په اساس د چلم څښلو پر مهال کله چې هوا بدن ته داخلېږي نو له ځان سره د بيټين کيمياوي مواد هم انتقالوي کوم چې په وينه کې موجود سپين ذرو شمير زياتوي او وينې خطرناک ناروغي ليو کيميا

۱۰۵ د سبب ګرځي دغه څېړنه کې د ۱۰۵ د چلم څښونکي کسانو نش پولو لامله له چلم څښلو مخکې او وروسته وڅېړل شوه سربيره پر دې

د ۱۰۳ د هغو کسانو نشي بولي هم وڅېړل شوي کوم چې چلم نه څښي خو په هغو ځايونو کې چې چلم څښل کېږي موجود وي له څېړنې

څخه معلومه شوه هغه کسان چې چلم څښي د هغوي په بدن کې بيټين له ماتېدو څخه د ايس فيټايل مرکيټ-سورک اسټيډ

(s-phenylmercapturic acid) نومې خطرناک مرکب څلور ځلې زيات نسبت هغو کسانو ته چې خپله چلم نه څښي خو هغو ځايونو کې سبب ګرځي.



د وينې د سرطان سبب ګرځي

اوبه څښل د خطرناکو ناروغيو اسانه درملنه ده

د پاکو اوبو څښل انساني بدن لپاره تر ډېرو درملو ګټور بلل شوي دي. د چين او جاپان خلک تل د خوړو پر پاڼه ګرمې اوبه څښي او دې سره د هانسمې نظم ام روغ جوړ وي او دې پر خلاف د افغانستان او يو شمير نورو هېوادونو اوسېدونکي د خوراک پر مهال يخې اوبه څښي او د طبي کارپوهانو په وينا دې سره د معدې او سرطان ناروغي پيدا کېدای شي. که په خالي څښه اوبه وڅښو، نو ډېرې ګټورې دي او که سهار وختي يې په بهار وڅښو، نو له ډېرو ګواښنده او خطرناکو ناروغيو به مو وژغوري. ډاکټران وايي، که د دوي په ښوول

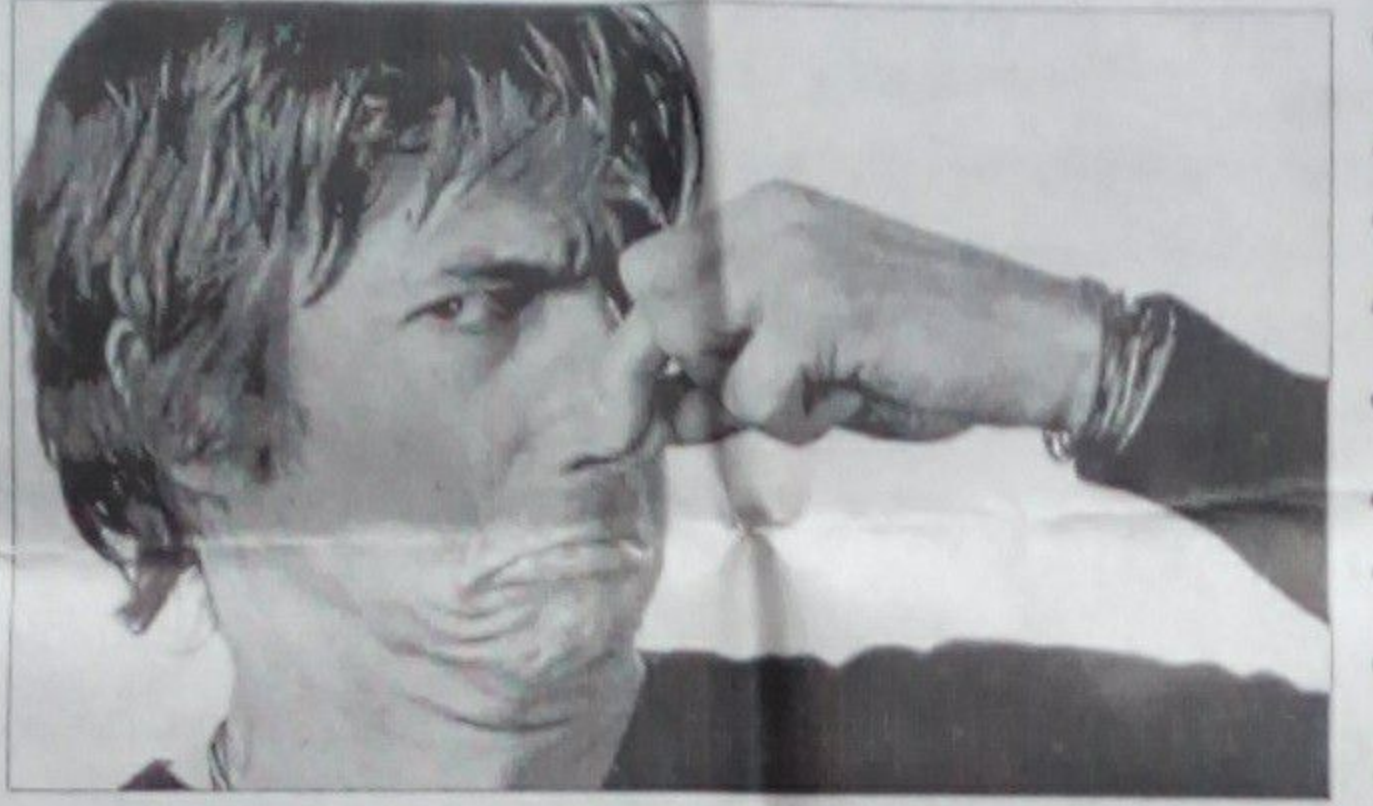
معدې ناروغي او قبضيت په لو ورځو کې ورکېږي. په بهار د اوبو څښلو طبي طريقه کله چې له خوبه راوړنه شي، نو ښه سره سمداستي بايد څلور کيلاسه اوبه وڅښي، چې مقدار يې يو ليتر کېږي په لومړيو وختونو کې د دومره ډېرو اوبو څښل ستونزمن وي، خو ورو ورو ورسره عادت کېږي او څومره چې خپلې شي ځان ترې مه درېږوي. له دې وروسته خپل ځاښونه وپمېځي او تقريبا يو ساعت وروسته سهار د «سهار چاي» وکړئ د سهار له چاي وروسته تر دوو ساعتونو له هر ډول خوراک او څښاک څخه په بشپړه

که د خولې له بدبويي ګرځي؛ دا ګرځي ولولئ

هايدروجن سلفايد توليدولو مخه ليسي. ۲- خوله د زنگ لرونکي مانع په وسيله مينځل زنگ په خوله کې د سلفر مرکباتو مخه نيولو سره د خولې بد

د خولې بد بوي ډير لاملونه لري چې له هغو څخه د ګردې ناروغي، دهانسمې سيستم خرابوالي، د وينې د شکر زياتوالي او د ځيګر ناروغي د يادولو وړ دي. د خولې بد بوي د ځينو ناروغيو سربيره ځاښونو ته پاملرنه نه کول، د خولې مختلفې ناروغي او د خولې وچوالي له امله هم رامنځ ته کېدای شي. د خولې بد بوي له منځه وړلو لپاره د ورځني دوه ځلې بايد څښلو له برس شي تر څو خوله کې پاتې غذايي مواد، باکټريا او له منځه تللي حجري وينځل شي؛ خو په ياد ولرئ د خولې بد بوي د ځاښونو خرابوالي له امله هم پېښېږي چې بايد ډاکټر ته مراجعه وشي دلته هغه کورني لارې چارې درنښو چې د خولې بد بوي له منځه وړلو کې به مو مرسته وکړي.

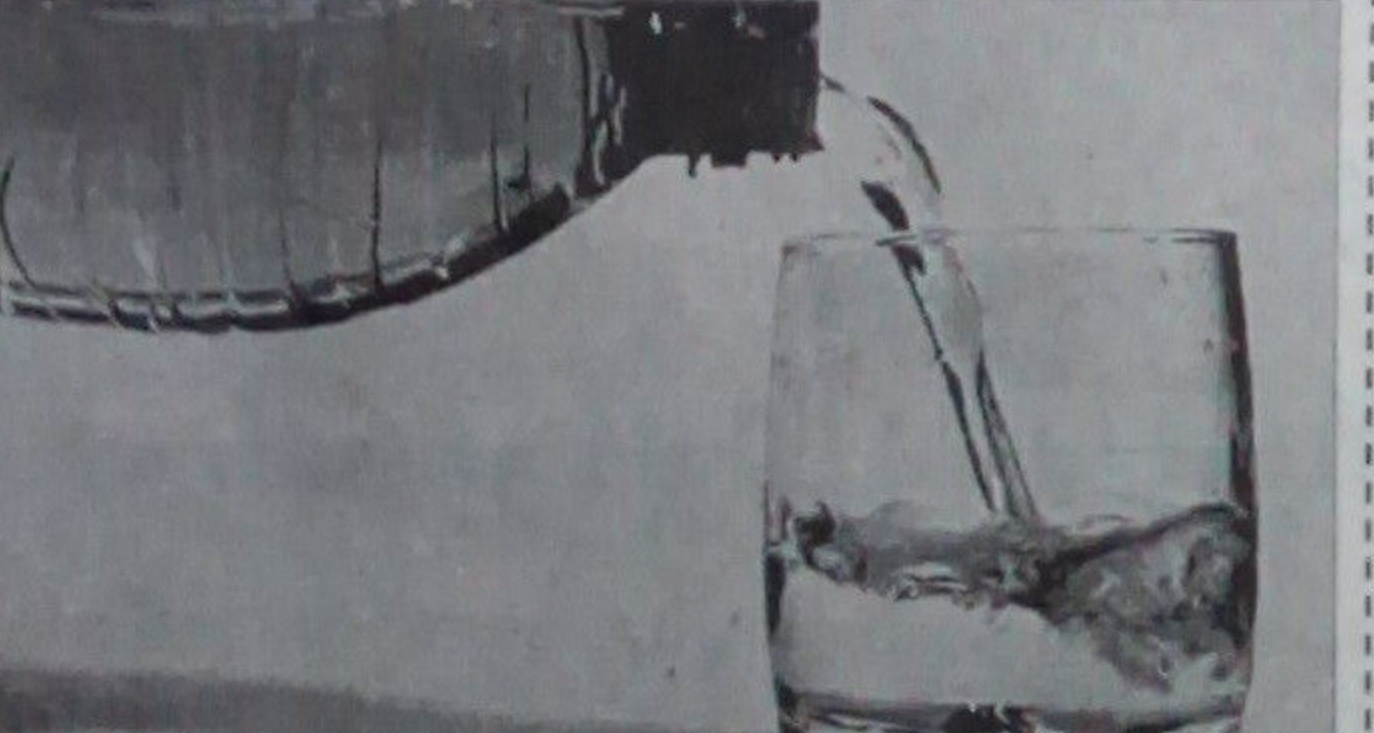
۱- چاي وڅښئ ځېړلو لښته کړئ چې په شنه او تور چاي کې د پوليټينول په نامه مواد موجود دي چې په خوله کې بد بوي زياتونکي باکټريا زياتېدو مخه ليسي پوليټينول په خوله کې د موجود باکټريا د نرانو او بنڅو کې په متوسط او لوړو عمرونو کې د زړه د ناروغيو د پرکشت سبب کېږي (نالوي وځاي، په هغو ناروغيانو کې، چې د زړه د زګونو ناروغي لري، د کولسترول راتينول د قلبي وعايې حملو د کموالي سبب کېږي هغه پلگونه د غوړو ټوټې، چې د اتيروسکلروزس په باروغيانو کې د شريانونو پر ديوالونو نېټې وي، زياتره برخه يې کولسترول دي، چې ددې کولسترول زياتره برخه HDL جوړوي هر څومره چې HDL لوړ او LDL کولسترول ټيټ وي، د زړه د اکليلي اوغيو د اتيروسکلروزس ناروغي کمې وي. LDL بايد له 100 ملي ګرام في ډي ليټر کم وي. HDL بايد په نرانو کې له 45 ملي ګرام في ډي ليټر او په بنڅو کې له 50 ملي ګرام في ډي ليټر څخه لوړ وي. هغه څېړنې چې تر 65 کالو څخه په کم عمره



د خولې له بدبويي ګرځي

د بوي له منځه وړي ۳- د خولې بوي ښه کولو لپاره څښي بوټي استعمال کړئ څښي بوټي لکه نعنا، کشيښ او ترخون د خولې بد بوي له منځه وړلو سربيره د خولې بوي ښه کوي د خولې بوي ښه کولو لپاره ياد شوي بوټي بايد يوه دقيقې لپاره وژول شي ۲- خوله خپل ترکيب کې الکل لرونکي مايعاتو په وسيله مه وڅښئ ځکه چې د الکل هر ډول د خولې

بوي د خپلې زياتې تودوخې له امله هم کېدای شي چې دغه تودوخه د اوبو، مايعاتو او ځينو سبزجاتو په مرسته له منځه تلې شي ۶- له ذهني فشاره ځان وژغورئ په ډيرو خلکو کې د خولې بد بوي ذهني فشار له امله رامنځ ته کېږي ذهني فشار به خوله کې د سلفر مرکبات توليدولو سبب ګرځي چې له امله يې د خولې ښه بوي له منځه ځي.



د وينې د سرطان سبب ګرځي

د وينې د کولسترولو ستونزې

کسانو کې تر سره شويدي، سبي، چې په کومو ناروغيانو کې چې کولسترول له 230 ملي ګرام في ډي ليټر څخه لوړ وي، د مرګ و مير خطر يې ۱۰ سلنه ډي؛ په هغو ناروغيانو کې چې کولسترول له 170 ملي ګرام في ډي ليټر څخه زيات وي، د مرګ و مير خطر ۲ سلنه دي د LDL کولسترولو د هر 10 ملي ګرام في ډي ليټر په لوړېدو سره لس سلنه خطر زياتېږي او د HDL کولسترولو د هر 5 ملي ګرام في ډي ليټر په زياتېدو سره دا خطر لس سلنه کمېږي د کولسترولو د ټولو اجزاوو پيژندل د مجموعي کولسترولو په پرتله د زړه او رګونو د ناروغيو خطر ښه تر اوسه کوي مثلاً که د ټولو کسانو مجموعي کولسترول 275 ملي ګرامه وي، په داسې حال کې، چې د لومړي کس HDL کولسترول 110 ملي ګرام في ډي ليټر، LDL کولسترولو

د دې لپاره چې د غذايي رژيم اغيزې معلومې کړو، بايد څلور اولسي وروسته د وينې کولسترول معيانه شي ۰ مشوع شحميات لکه نباتي غوړي، غوښه، لښتات او ماستي بايد په غير مشوع شحمياتو لکه مابع نباتي غوړي، زيتون غوړيو، د لمرګلي غوړيو، د کنجد او بادامو په غوړيو تبديل شي ۰ په غذايي رژيم کې نور تغيرات چې د لبيدو په سويه کې تغير راولي عبارت دي له منحلو فيبرونو لکه ناک، نارنج، لوبيا او بادرنګو څخه چې ممکن د LDL کولسترول له ۱۰۰۵ سلنه کم کړي ۰ antioxidant چې په سيزيو او ميوو کې موجود وي، د LDL کولسترولو په کمېدو کې کمک کوي ليکوال رينډوريار ډاکټر حبيب الله وردګ، په رايه بلخي روغتون کې د داخلي وارډ اړين متخصص

په بدن کې د حجري له منځه تللو مخه ويسي ميوه او دسبزجاتو مختلف ډولونو استعمالول انسان د سرطان له مختلفو ډولونو څخه ژغوري کوم خلک چې د ورځني څلور ځلې ميوه استعمالوي په هغوي کې د سرطان خطر ۵۰ سلنه نسبت هغو کسانو له چې د ورځني دوه ځلې ميوه استعمالوي کمېږي. دلته مو له هغه خوړو سره اشنا کوو چې د سرطان په مخنيوي کې مهمه ونډه لري.

۱- سره ميه څېړنو ناته کړې چې سره ميه او هغه سابه چې سرو ميوو ته ورته خواص لري په مورکالو کې د سيني له سرطان څخه مخنيوي کوي سور پوکي لرونکي سابه او ميوې په بدن کې د سرطان حشرات له منځه وړي او په بدن کې د پروټين توليد زياتولو سربيره په بنڅو کې د سيني سرطان لامل کېدونکي هارمونونه له منځه وړي چې په دې ډول د سيني له سرطان څخه مخنيوي کوي.

۲- ام څېړنې يې هغه ښځې چې زياته اندازه ام استعمالوي په هغوي کې د سيني سرطان خطر کمېږي څېړونکو د پوليټينول (Polyphenol) په نامه مواد وڅېړل په دغې څېړنه کې تانين (Tannin) نومې موادو ته کوم چې د سرطان څخه مخنيوي کوي

۱- هاورټرون (Hawthorn) يو ډول بوټي دي چې په دښتو کې په زياته اندازه پيدا کېږي دغه بوټي د هانسمې نظام د ښه کولو او د وينې جريسي کولسترول، له منځه وړلو لپاره ډير استعمالېږي دغه بوټي د سرطان حجري له منځه وړي او زياته اندازه ويتامين سي لري دغه خواړه د معدې او سيني سرطان په مخنيوي کې ډيره زياته مرسته کوي.

۵- عاب (Jujube) دغه خواړه زياته اندازه يې کاپروټين (B-Carotene)، ويتامين سي او ډي ويتامينيو غوره منځ ده دغه خواړه زياته اندازه تريتريپنويد (Triterpenoids) لري کوم چې د سرطان له منځه وړونکي مواد دي.

۶- ګيو ګيو ډويتامين سي غوره منځ ده چې د نارنج څخه ۱۲-۲ ځلې، مني څخه ۳ ځلې او الګور څخه ۲۰ ځلې زياته اندازه ويتامين سي لري.

دغه خواړه به مو له سرطان څخه وژغوري

شايد ډيرو کسانو له دغو وږه بوي څخه په لږې کې ۲۵٪ سرطان د خوړو له امله رامنځ ته شوي که خپل ځان له سرطان څخه ژغورل غواړئ نو داسې خواړه استعمال زياته کړئ چې ستاسې



دغه خواړه به مو له سرطان څخه وژغوري

په بدن کې د حجري له منځه تللو مخه ويسي ميوه او دسبزجاتو مختلف ډولونو استعمالول انسان د سرطان له مختلفو ډولونو څخه ژغوري کوم خلک چې د ورځني څلور ځلې ميوه استعمالوي په هغوي کې د سرطان خطر ۵۰ سلنه نسبت هغو کسانو له چې د ورځني دوه ځلې ميوه استعمالوي کمېږي. دلته مو له هغه خوړو سره اشنا کوو چې د سرطان په مخنيوي کې مهمه ونډه لري.

۱- سره ميه څېړنو ناته کړې چې سره ميه او هغه سابه چې سرو ميوو ته ورته خواص لري په مورکالو کې د سيني له سرطان څخه مخنيوي کوي سور پوکي لرونکي سابه او ميوې په بدن کې د سرطان حشرات له منځه وړي او په بدن کې د پروټين توليد زياتولو سربيره په بنڅو کې د سيني سرطان لامل کېدونکي هارمونونه له منځه وړي چې په دې ډول د سيني له سرطان څخه مخنيوي کوي.

۲- ام څېړنې يې هغه ښځې چې زياته اندازه ام استعمالوي په هغوي کې د سيني سرطان خطر کمېږي څېړونکو د پوليټينول (Polyphenol) په نامه مواد وڅېړل په دغې څېړنه کې تانين (Tannin) نومې موادو ته کوم چې د سرطان څخه مخنيوي کوي



پیغمبر (ص)

شاه محمود لړۍ

به نړۍ کې دنور تم خېې خورې وې رابندا په کې دحق روښانه لمر شو

بشريت ته يې دعوت داسلام ورکړ

محمدنبي نامدار چې پيغمبر شو

بول يې ويل ديو خداى بنده گۍ ته

دى دحق دلارويانو ستر رهبر شو

داسلام دين يې راخوړ کړ هريو لورته

رحمت للعالمين خير البشر شو

هم به ټولو انبياوو کې الله ته

مهربانه کې محمدنبي بهتر شو

کړه دنيايي داسلام په نور روښانه

پس له هغه يې دعقبا لور ته سفر شو

اى دروېشه زړه مې هله به ټکور شي

که زيارت دمحمد (ص) ته مې گذر شو

فني

نور دې په دې نياسته مخ مه وهه گوټې

ستا دلانه مې وختې په کلي ختې

ستا ښکلی مخ ته چې گورمه په مينې

زړه مې يې واړه خول کې په داسې نټې

افغان گور

درنه جار اوزارشم راشه راشه

نورمه پرتگوه داد خوشال خان گور

داد يې نيکه مته اوښکلي دعاده

ودان کړه دتاجک، ازبک او افغان گور

ښکلي تلوڼه

خدايه څه وکړم چېرې لارشم؟

څه شول له غيږه ټک مېرونه؟

څه شوي له حيانه ټکې پغلي؟

څه شول زما دوطن ښکلي گلونه؟

ادب ، تاريخ او فولکلور

طنز د پوهانو له نظره

علي محمد

دجوابال، چې هغه هم دتړغونې بونان نامتو شاعر و، چې دتاريخ، فخرجن اولېش وهورونکي، لول درواغجن ،تکمار، غورن او فساد پېشه خلک يې داسې يې آبه کول، چې دښمنانو زړه به پرې يخ شو...

هر اخږه زړه باغ باغ کوونکې ليکنه کړې ده، چې دلې نه دموذوع دښې روڼيا له پاره په پوره بڼه ورته خپل اوبه مينه به ځای ورکړو... دده راته په نه کېلې اورنگين ټول ليکلي دي...

زما دپادشاه ته ، چې په حضور او لاسم ارواښاد استاد زوېې صاحب وايې چېد ووانم ، چې زه دداسې ليکلي ليکوال...

د چين مشهور ديوال ددغه هېواد ستر او لرغونی شهکار دی

حیات الله حليم

عزت دي چې دغه ديوال ليدو ته به عامو وگړو سرپيره د نړۍ لويې ککړې ، اول مشران ، فلمي ستوري او نور نوميالي، ورځي...

عزت دي چې دغه ديوال ليدو ته به عامو وگړو سرپيره د نړۍ لويې ککړې ، اول مشران ، فلمي ستوري او نور نوميالي، ورځي...



کوتوکو کې به ليدونکي هغه دي چې ددغه ديوال د لوړې برخې د، شان هاي گوان، په نوم هسکې کلا نه وروخيږي او ځان د پوخوښيو لپاره ديوه اټل په بڼه وگوري...

کوتوکو کې به ليدونکي هغه دي چې ددغه ديوال د لوړې برخې د، شان هاي گوان، په نوم هسکې کلا نه وروخيږي او ځان د پوخوښيو لپاره ديوه اټل په بڼه وگوري...

کتاب نگرش نو، بر شاهنامه و فردوسي از چاپ برآمد

برتکرسترم تحقيقات ادبي بوده که از زوي کدتم تصب، ان ها چنين بياوه سرايي بي سوکيت نموده است ...



فردوسي و شاهنامه اش يا وه سرايي هاي نموده بلکه برخي از نويسندگان ديگري ايراني نيز درمورد فردوسي و شاهنامه اش بحث قلم را رعایت نکرده است ...

عالمته دربره آن چهره ها و قصه ها و سنت هاي دږينه مردم ساکي سينتر انبیره ای از تاريخ و اساطير انا د ارزش هاي زندگي پيشنهاد مارا عيان ويان يې ملاند ...

الله روشک دور به آن صحه گذاشته است درآخر تذکر به عمل يې اوريم که نگرش نو بر شاهنامه فردوسي، اېرست که ماهيت و حقيقت شاهنامه را به نيوت برساند که به عرق ريزي افې عزي ز رنگين شده است ...

تغییر نام

فرهنگ او دودونه



محبوبه سعادت آمر جندر وزارت اطلاعات و فرهنگ

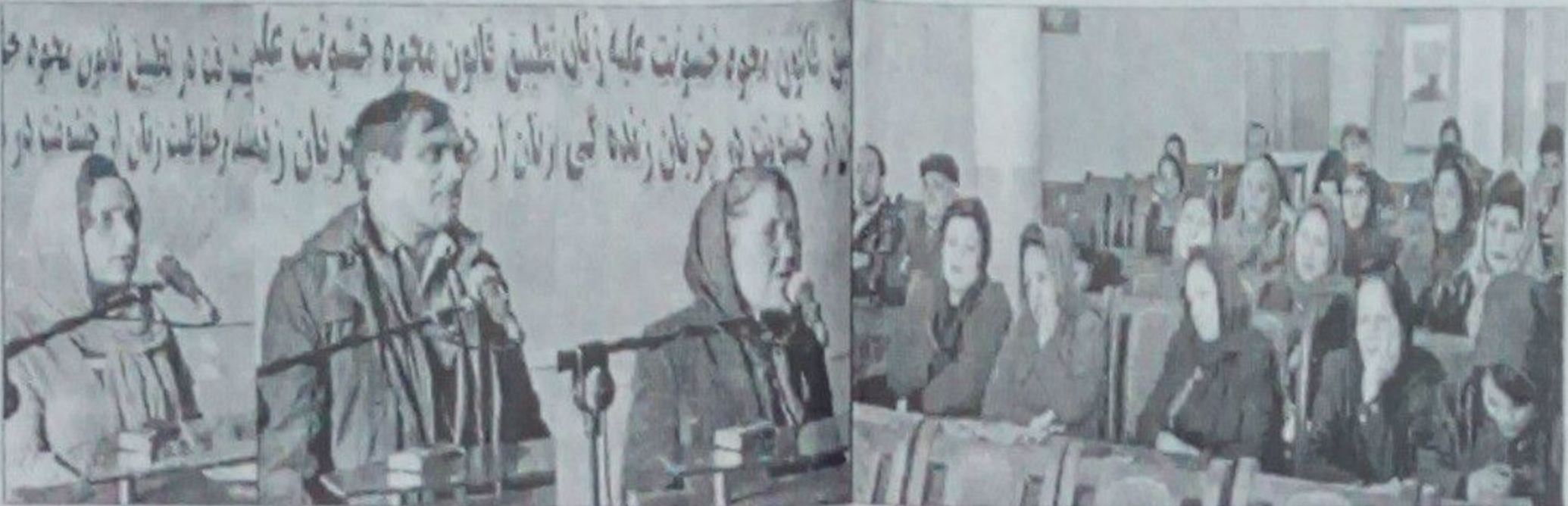
خشونت علیه زنان افزایش یافته است

سپس سمن حسن زاده معین امور نشرات وزارت اطلاعات و فرهنگ

صحت های همه جانبه نموده گفتند همه میدانیم که پدیده خشونت، یک پدیده جهانی است و نباید به یک روز به نام روز جهانی محو خشونت علیه زنان اکتفا شود، بلکه باید در خوب ترین

انتخاباتی نیز وعده کرده بودند که در صورت رسیدن به قدرت، حکومت شان در پست های مهم دولتی جا های شایسته و مناسب را برای زنان در نظر خواهند داشت وی اضافه کرد که وزارت اطلاعات و فرهنگ با در نظر داشت استقامت کاری خود

است که تجربه ثابت کرده است. سیزده سال از برقراری دولت و ایجاد فرصت های طلایی گذشت؛ در کنار لاینحل ماندن دیگر مشکلات کشور و مردم، مساله خشونت علیه زنان نیز به بحران خانمان سوز تبدیل شده که طبعاً نسلی را به جالش خواهد کشید.



فرهنگ انسانی هر روز، روز خشونت علیه زن ها باشد، اما برگزاری محافل و یاد بود از چنین یک روز می تواند که وجدان های خفته را بیدار سازد و نهاد ها چه نهاد های دولتی و چه نهاد های غیر دولتی در حس بیداری از غفلت و سهل انگاری که در جهت بهبود وضعیت زنان و احیای احقاق حقوق شان صورت گرفته مسئولیت های خویش را به صورت بهتر ایفا نمایند. افغانستان یک جامعه با سنت های پسندیده و فرهنگ با غنایمندی بیش از پنج هزار ساله است و در آموزه های دینی ماسلماً جایگاه زن، جایگاه والا و شایسته بوده و در قرآن کریم در سوره النساء که نشان دهنده اهمیت دید

همیشه سعی ورزیده است که حقوق خانم ها را که بعضی از بیکر جامعه را تشکیل میدهد، از طریق رسانه های تصویری، چاپی و شنیداری، به آگاهی مردم برساند که بدون شک این وزارت با داشتن چنین وسایلی میتواند حقوق زنان را در تمام ابعادش به آگاهی مردم برساند. همچنان در این محفل ظاهر حسن رئیس عالی و آقای وزارت اطلاعات و فرهنگ در رابطه به نقش و ارزش زن در جامعه صحبت نمودند و تاکید نمود که محو خشونت علیه زن باید از خانواده ها آغاز شود و همه باید با در نظر داشت احکام دین مقدس اسلام به حقوق زن اهمیت موجود زن ارجح و احترام بگذارند

بنابراین باید گفت که فعالان و مدعیان حقوق زن باید به خود آمده و پیش از قربانی شدن لسل دیگر از زنان و دختران این سرزمین، دست از شعار بردارند و برای زوددن مشکلات از صحنه اجتماع زنان و کاهش خشونت ها علیه آنان، از راه های معقول، منطقی و عملی وارد میدان شوند. اکنون از حکومت جنید جوانان توجه جدی برای محو هر نوع خشونت علیه زنان در کشور هستیم بعد از این محفل خلیل مینوی رییس آژانس باختریز در صحبتی تو حه به حقوق زنان را یک امر مهم دانسته گفت که حکومت وحدت ملی توجه زیاد به حقوق خانم ها دارد و در هفتم مبارزات

روز شنبه ۳۰ قوس از روز جهانی محو خشونت علیه زنان از طرف آمريت جندر با اشتراك معيين امور نشرات، روسا و کارمندان در وزارت اطلاعات و فرهنگ تجليل بعمل آمد

در این محفل که با تلاوت آیات کلام الله مجید افتتاح گردید، نخست مطلبی تحت عنوان محو خشونت علیه زنان توسط محبوبه سعادت آمر جندر وزارت اطلاعات و فرهنگ به خوانش گرفته شد وی گفت مردم افغانستان در مورد عدم خشونت علیه زنان شعار های بسیار شنیده اند؛ شعار های تند و داغ که به محض شنیدن آن جان آدمی را به لرزه در آورده است بحث خشونت با زنان از مواردی است که در سیزده سال گذشته زیاده گزوه های عام و خاص جامعه بوده است از روز جهانی خشونت علیه زنان هر سال در این کشور تجلیل می شود و سخن های بسیاری در مورد زن و جایگاهش در قانون اساسی و خشونت های که با آن انجام می شود، گفته می شود به سخن دیگر بحث خشونت با زنان سالانه یکبار محافل سیاسی و اجتماعی افغانستان را گرم می کند و پس زنان افغانستان از ناحیه های گوناگونی رنج می برند عده یی از آنها از حقوق شان آگاهی ندارند، برخی از زنان از نعمت سواد محروم اند و شماری

زیادی هم با مشکلات زیادی خانوادگی و اجتماعی سر دچار هستند جامعه افغانستان جامعه سنتی است و در این میان، چندین سال جنگ در کنار آن که هتئ مردم را به یاد فنا داد بعد از برقراری ثبات نسبی در کشور، دولت افغانستان نیز به جای پرداختن

دین مبین اسلام از زن است و در آیه دیگر، خداوند سج، زن و مرد را در خلقت انسانی و در برخورداری از کرامت انسانی مساوی و برابر خلق کرده است و در جای دیگر خداوند سج فرموده «بترسید از خدایی که شما را از یک نفس واحد آفرید و از جنس خود شما ازواج شما را آفرید» سمن حسن زاده افزود، امتیازاتی را که خداوند به زن قابل می شود زن را رحمت انگیز و مایه تکین درد ها معرفی میکند و از نشانه های قدرت خداوند متعال این است که از وجود خود شما زوج های شما را از جنس خود شما آفرید که باعث مهر و عطفوت و تسکین خاطر شما باشد تا رحمت و عطفوت بین شما ایجاد شود زنان در اکثر -وامع جهان سوم از آن حقوق انسانی که باید برخوردار باشند متاسفانه برخوردار نبوده است در مدینت های قبل از اسلام نگرش ها و تبعیض های وجود داشته است که با ظهور دین مبین اسلام امتیازاتی که راجع به زن خداوند متعال قابل میشود، انقلاب عظیمی در وضعیت زندگی زنان ایجاد میگردد وزن از زنده به گور شدن نجات پیدا میکند و زن به عنوان یک انسان شایسته کرامت انسانی، تکریم و احترام در خانواده و اجتماع و دارای حقوق مساوی با مرد قلمداد میشود با کمال تأسف در جامعه اسلامی ما از زمان های دور زنان از سنت های ناپسند و استفاده نا درست از آموزه های دینی که همان با مرد برخورد دار اند رنج میبرند در جامعه ما در طول تاریخ زنان محروم بودند، مظلوم بودند و مورد خشونت قرار گرفته اند خوشبختانه در عصر حاضر که نسیم

د ملی تیاتر هنرمندان واک ته د سلطان مسعود د رسپدو د ننداری پر جوړولو لگیا دي

دملی تیاتر هنرمندان، دخلی خاتون دکودتا دنداری پر جوړولو بوخت دي او غواړي چې دهبوادوالو دخونسی لپاره یې چمتو کړي. ختلی خاتون دستر شهناش سلطان محمود غزنوي خور وه، چې دپلار له مړینې وروسته واک ته دسلطان مسعود درسولو پر مهال یې لوی رول لوبولی دی بله دملی تیاتر دهنرمندانو دظرفیتونودلوړولو موضوع اوهمدارنگه دهنري سونوینوورکشاپونو د جوړولو موضوع ده، چې دهنرمندانو دپرمختگ لامل کېدای شي په دې اړه هېواد ورځپاڼې دملی تیاتر د ادارې له رئیس عبدالغفور شریعتي سره مرکه کړې چې ناسې درنولوستونکونه وړاندې کېږي

د فرهنگ به توگه پیندل کېږي، که مور وغواړو، چې دهبواد دخلکو فرهنگ به خپل اصلي ځای کې شتون پیدا کړي او خلک له ټولو فرهنگي چارو څخه گټه او پوهه ترلاسه کړي، دا به ډېرښه وي، چې داطلاعاتو او فرهنگ وزارت نوې مشري په ټولو برخو کې، چې په دودونو او دهبواد په فرهنگ پورې تړاویداکوي باید چې ډېره مرسته وکړي اوپه تېره بیا دهنري برخه کې اوس دغو برخو ته دومره پاملرنه نه ده شوې، چې هرپه هېواد کې وده اوپرمختگ وکړي هنردهبواد دفرهنگ یوه برخه ده مور کولای شو دتیاتر دهنر له لارې خلکو ته زده کړه اوپوهنې وړکړو اودخپل ملت دردونه اوخوښې څرگندې کړو او همدارنگه څه ټولنيزي

هرونوډوبوڅخې دهنرمندانو له خوا ترسره شو دملی تیاتر اداره هوجمعه ورکشاپ دموغومې په دویمه شوه، چې په ملي تیاتر کې دعلمي دجوړولو چارې یې وړاندې شوې

پاچاهی ته درسپدو پښه څرگندوي ختلی خاتون دغزنوي سلطان محمود خور وه اوسلطان محمود دوه زامن دمحمد اوسعود په نومونو لرل، چې دپلار له مړینې وروسته غواړي دپاچاهی چارې ترلاسه کړي، خو دهنري دورې سامورین اوخلک محمدته پردې وو، خو ختلی خاتون واک ته دسلطان محمد درسپدلو مخالفه وه اوسلطان مسعود څخه یې ملاتړ کاوه او دیوې سپینې کودتاطرخه جېزوي له دې پرته، چې کومه جگړه پښه شي، واک سلطان مسعود ته بېلای سلطان مسعود هم دافغانستان دتاریخ یو ویاړمن پاچاه تیر شوي دي

پوښتنه دملی تیاتر هنرمندان دخلی خاتون دکودتا دنداری پر جوړولو بوخت دي، مهرباني وکړئ اووایې، چې دغه ننداره په کومې موضوع راڅخېږي؟

موضوعگاني مور کولای شو دهندي هنر له لارې خلکو ته ولیددو و زما هیله داده، چې داطلاعاتو او فرهنگ وزارت مشري ځانگړې پاملرنه دهنر دودې لپاره واړوي، چې مور ونواوینو دهبواد د ملی تیاتر هنرمندانو ته له نړیوالو معیارونوسره برابرته زده کړه وکړو، چې هنرمندان ونواویني څخه داده، چې هنراوهنرمند ته باید ډیره پاملرنه واړول شي، دتیاتر هنردنړۍ په پرمختللو هېوادونوکې

کدرولو به شتون سره، هنري چارې په معیاري اوسلکي توگه جوړې شي مور دتیاتر له هنرمندانو وغوښتل، چې دظرفیتونو دلوړولو او جوړولو لپاره له هنرمندانو گټه پورته شي اوپه اوسنۍ کې یوخل هنري ورکشاپ ولرو، چې په بېلا بیلو برخو لکه هنري لوبې، دنورجوړول اوپرداز، مکياژ، دصحنوسینکارول اوهمدارنگه ټولې هغه برخې، چې په تیاتر پورې تړاو پیداکوي، دملی تیاتر دکار کوونکو له خوا هنرمندانو او ممثلینو

نندارې لیکوال هم دي مهرباني وکړه اوونداره یې دملی تیاتر د ادارې په واک کې ورکړه، چې دملی تیاتر هنرمندان اوممثلین یې مشق اوتمرین وکړي اوپه نږدې راتلونکې کې به دغه ننداره وړاندې کړای شي دختلی خاتون دکودتا ننداره په تیروورکولونو پوې تړاو پیداکوي کله، چې غزنوي سلطان محمود له نړۍ څخه سترگې پټوي اودهغه دزوی سلطان مسعود دپاچاهی دوره پیل کېږي، چې په ټولیزه توگه دغه ننداره دمسعود

نندارې لیکوال هم دي مهرباني وکړه اوونداره یې دملی تیاتر د ادارې په واک کې ورکړه، چې دملی تیاتر هنرمندان اوممثلین یې مشق اوتمرین وکړي اوپه نږدې راتلونکې کې به دغه ننداره وړاندې کړای شي دختلی خاتون دکودتا ننداره په تیروورکولونو پوې تړاو پیداکوي کله، چې غزنوي سلطان محمود له نړۍ څخه سترگې پټوي اودهغه دزوی سلطان مسعود دپاچاهی دوره پیل کېږي، چې په ټولیزه توگه دغه ننداره دمسعود

افغانې ښځې هم د هېواد د ساتنې لپاره هڅې کوي

د کورنیو چارو وزارت هود لري چې د روان کال تر پایه د ښځینه پولیسو شمېره ۵۰۰۰ ته ورسوي. په دې وروستیو کې د کورنیو چارو وزارت ۲۰۰ تنه د ښځینه پولیسو افرانې د لوړو زده کړو لپاره ترکیبې ته روانې شوې. د دې وزارت مرستیال اکرام الدین باور وايي، د ښځینه پولیسو په لیکو کې د ښځینه افرانو له کمې سره مخ دي، خو نړیوالې ټولې ورسره ژمنه کړې چې افغانې ښځینه افرانې به روزي. هغه زیاته کړه «تریکه مور سره نږدې عمومي او دیني اړیکې لري، د همدې لپاره مو په لومړۍ مرحله کې سل تنه ښځینه افرانې ترکیبې ته ولېږلې چې ډېره ښه تجربه وه. کله چې دوی تر څلور میاشتینو سلکي زده کړو وروسته بیرته راغړي، نو که په زده کړو کې یې واره نواقص موجود وي، مور یې د پولیسو په اکاډمۍ کې حل کوو. دغه ۲۰۰ افرانې له ټولو ولایتونو څخه دي. راضیه انورې د غزني ولایت د جاغوریوله ولسوالۍ راغلې او وايي چې د خپلو زده کړو او مهارتونو د لوړولو لپاره ترکیبې ته ځي. نوموړې زیاتوي «موږ چې کابل ته راغلو، نو د لسو ورځو ورو، امریکا ژمنه کړې چې په امنیتي ښځینو کې یې ورسره وپیل شوې



دغه سفر د څلورو میاشتو لپاره دی، خو د دې لپاره چې زموږ د زده کړو کچه

د سپورټ نړۍ



د ۲۰۱۵ نړيوال جام لپاره افغان کرېکټ لوبډله اعلان شوه

د افغانستان کرېکټ بورډ وايي، د ۲۰۱۵ کال د کرېکټ نړيوال جام لپاره لوبډله اعلان شوه. د ملي لوبډلې مشر روزونکي اندري مولز رسيو ته وويل، دغه لوبډله تر اوردو متحدو اماراتو کې د سکاټلنډ او آيرلنډ پر ۱۵ کيزه ملي لوبډله اعلان کړې ده. چې دغه لوبغاړي به په عربي بحونو او بشپړې ارزونې وروسته ټاکل شي.

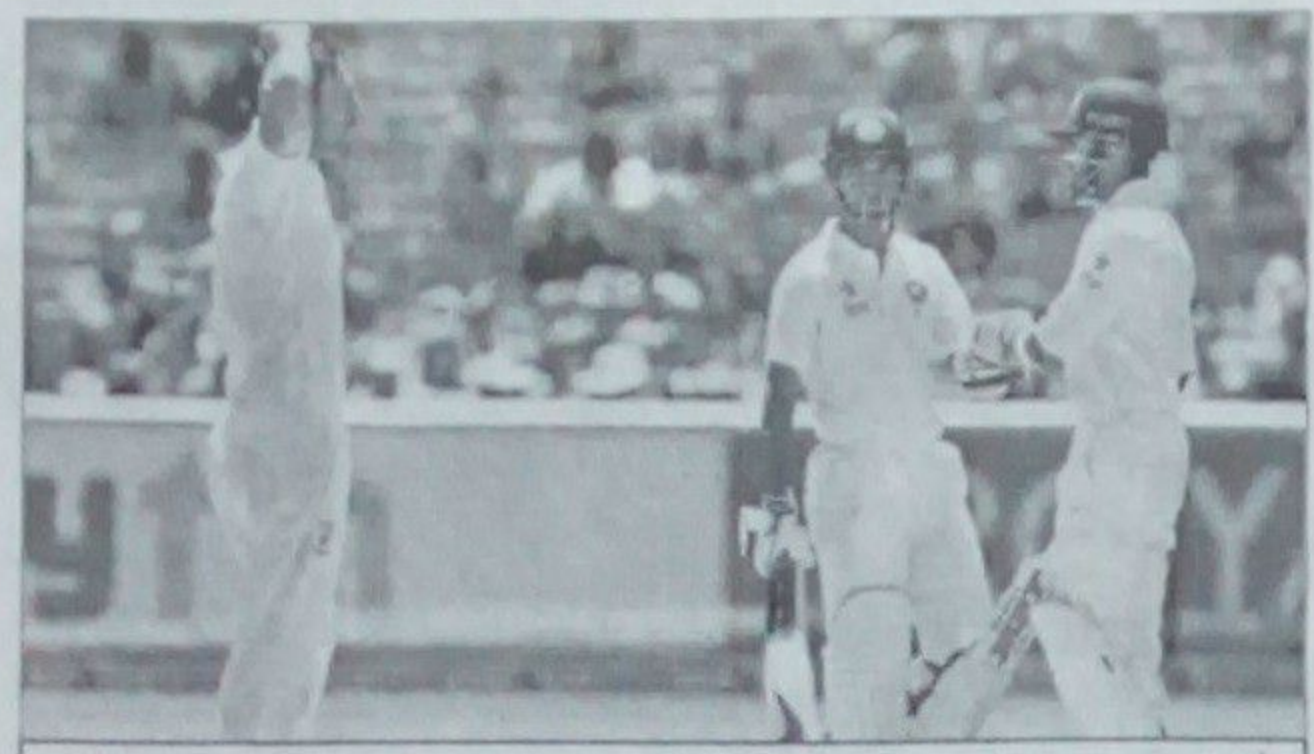
د افغانستان کرېکټ بورډ وايي، د ۲۰۱۵ کال د اسټراليا او نوي زيلنډ نړيوالو سياليو کې برخه اخلي. د افغانستان د کرېکټ بورډ د ۲۰۱۵ کال د کرېکټ نړيوال جام سياليو لپاره خپله پنځلس کيزه ملي لوبډله اعلان کړه. کرېکټ بورډ وايي، دغه لوبډله يې د لوبغاړو د وروستيو او اوردماله وړتياوو او تخنيکي اړخونو په پام کې نيولو سره ټاکلې ده. په پام کې ده، چې لوي ټاکل شوي لوبډله به په متحدو عربي امارات کې د سکاټلنډ او

- کپتان - ۱ - محمد نبي عبي خېل
- مرستيال کپتان - ۲ - نوروز منگل
- بيټسمن - ۳ - محمد اصغر ستانکزي
- بيټسمن - ۴ - سمیع الله شينواری
- ويکټ ساتونکی - ۵ - افسر خان خاخی
- بيټسمن - ۶ - نجيب الله خدران
- بيټسمن - ۷ - ناصر جمال
- منډې وهونکی - ۸ - ميرويس اشرف
- منډې وهونکی - ۹ - گلبدین نایب
- تيز توپ اچوونکي - ۱۰ - حميد حسن
- تيز توپ اچوونکي - ۱۱ - شاپور خدران
- تيز توپ اچوونکي - ۱۲ - دولت خدران
- تيز توپ اچوونکي - ۱۳ - افتاب عالم
- منډې وهونکی - ۱۴ - محمد جاوید احمدی
- بيټسمن - ۱۵ - عثمان غني
- احتياطي لوبغاړي - ۱۶ - شفيق الله شفق
- ۱۷ - شرف الدين اشرف
- ۱۸ - عزت الله دولتي
- ۱۹ - حشمت الله شهيدی

آيرلنډ پرواندي او د ۲۰۱۵ د نړيوال جام سياليو کې، چې په اسټراليا او نوي زيلنډ کې جوړېږي، برخه اخلي. د شوقي، حمزه هوتک او شهيدی نه دي شامل.

په بيټنگ کې اسټراليا ته د کوهلي او رهاني تاريخي ځواب

د ۵۳ منډو وسوځول د اسټراليا له خوا نيز ساتل راين هريس ۲ او ورو توب اچونکي نين لاین ۲ وکتې ترلاسه کړې. بل خوا سريلانکا د نيوزيلنډ پر وړاندې د لومړي نيز لوبې پر دريمه ورځ بيټنگ کې خپلې مبارزې نه ادامه ورکړه. که څه په لومړي اننگز کې ټوله لوبډله يوازې په ۱۳۸ منډو سوځېدلې وه خو په دوهم اننگز کې د سريلانکا لوبوونکو په پرتليز ډول ښه لوبه نندارې ته وړاندې کړه. دوي دريمې ورځې تر پايه ۲۹۳ منډې کړې او ۵ لوبغاړي يې سوځېدلي وو چې د ځوان بيټسمن ديموت کړول. تر ۱۵۲ منډې په کې د پام وړ



کوهلي پر ۱۶۹ او رهاني پر ۱۲۷ منډو سوځېدل خو پاتې لوبغاړو ښه لوبه نه شوای کړای

د ملي لوبډلې يو شمېر لوبغاړو په کرېکټ بورډ کې بدلون ستاينه وکړه

د ملي لوبغاړو د نوي مديريت ټاکنه يو ښک اقدام وباله. دوي زياته کړه چې، اوس مهال دوي په ذهني ډول خورا آرامه دي او د نوي مديريت فعاليتونه به په کرېکټ کې د نويو او پراخو لاسته راوړنو لړۍ ته اډېره اغېزمنتيا ورکړي. د کرېکټ



بورډ اجرائيوي ريس شفيق الله هېوادوالو ته مدام لاسته راوړني او ستانکزي ملي لوبغاړو ته ووييل وياړونه راوړي.

ټنډولکر د نړيوال جام سفير وټاکل شو

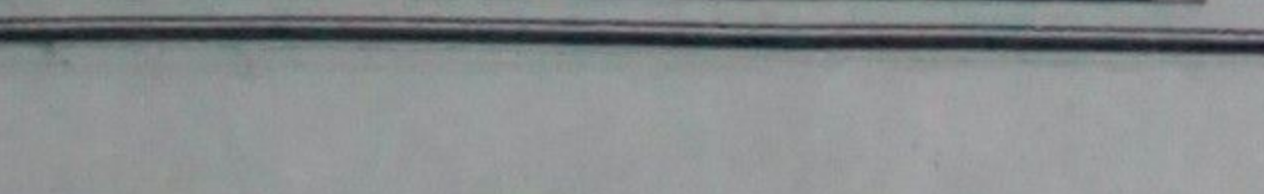
د کرېکټ نړيوالې ادارې د دوشمېرې ورځې اعلان وکړ چې دغې ادارې لخوا د هندوستان پخوانی بياوړی لوبغاړی سجن ټنډولکر د راتلونکي نړيوال جام لپاره سفير وټاکل شوی. دغه مقام به د ټنډولکر لپاره



دوه ستره لاسته راوړنه وي. له دې مخکې هم ټنډولکر د ۲۰۱۱ زېږديزې کال په بنگله دېش او سريلانکا کې د کرېکټ سياليو لپاره سفير وټاکل شوی. د دغه مقام په اساس به ټنډولکر د دغې سيالۍ په اړه د خلکو هڅول او د سيالۍ ښه پرمختګ او مالي مرستو لپاره د خپلې کمپنۍ هڅولو دنده به غاړه وړي. د کرېکټ دغه سيالۍ به روان کال د فيبروري په مياشت کې نيوزيلنډ او اسټراليا کې ترسره شي. ټنډولکر تير کال له کرېکټ څخه استعفا وکړه.

نيوزيلنډ د سريلانکا لوبډلې ته په ۸ ويکټو ماتې ورکړه

د سريلانکا او نيوزيلنډ نيز لوبه د نيوزيلنډ لوبډلې په پراي ته ورسېده. دغه لوبه کې نيوزيلنډ د سريلانکا لوبډلې ته په ۸ ويکټو ماتې ورکړه. د لويې پچه سريلانکايي لوبډله مشر وکټله او سيالۍ لوبډلې ته يې د توب وهنې بلنه ورکړه. نيوزيلنډ لومړۍ وار توب وهنه کې خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره ۲۲۱ منډې جوړې کړې چې دغو منډو کې د ميکلم ۱۹۵ منډې ديسانولو وړ دي. د سريلانکا لپاره لنگل او نيزور دې درې وکتې اخيستو سره ښه وختلېد. سريلانکايي لوبډلې د توب وهنې په برخه کې پاتې راغلل او خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره يې ۱۳۸ منډې جوړې کړې چې دغو منډو کې ۵۰ منډې د نيسور لخوا جوړې شوې وې. د نيوزيلنډ لپاره بولټ ۲، وانگر ۲، سوني ۱ او



سعید اجمل د کرېکټ نړيوال جام په سياليو کې نه شي لوبېدی

تکره توب اچونکي سعید اجمل خپل نوم د کرېکټ ۲۰۱۵ کال نړيوال جام سياليو لپاره د پاکستان د لوبډلې نه لېسته استلي دی ځکه لا يې د بالنگ بڼه (اکشن) د کرېکټ نړيوالې شورا آي سي سي، له خوا نه ده منل شوې. ۲۷ کلن اجمل په تېرو درېيو کلونو کې د

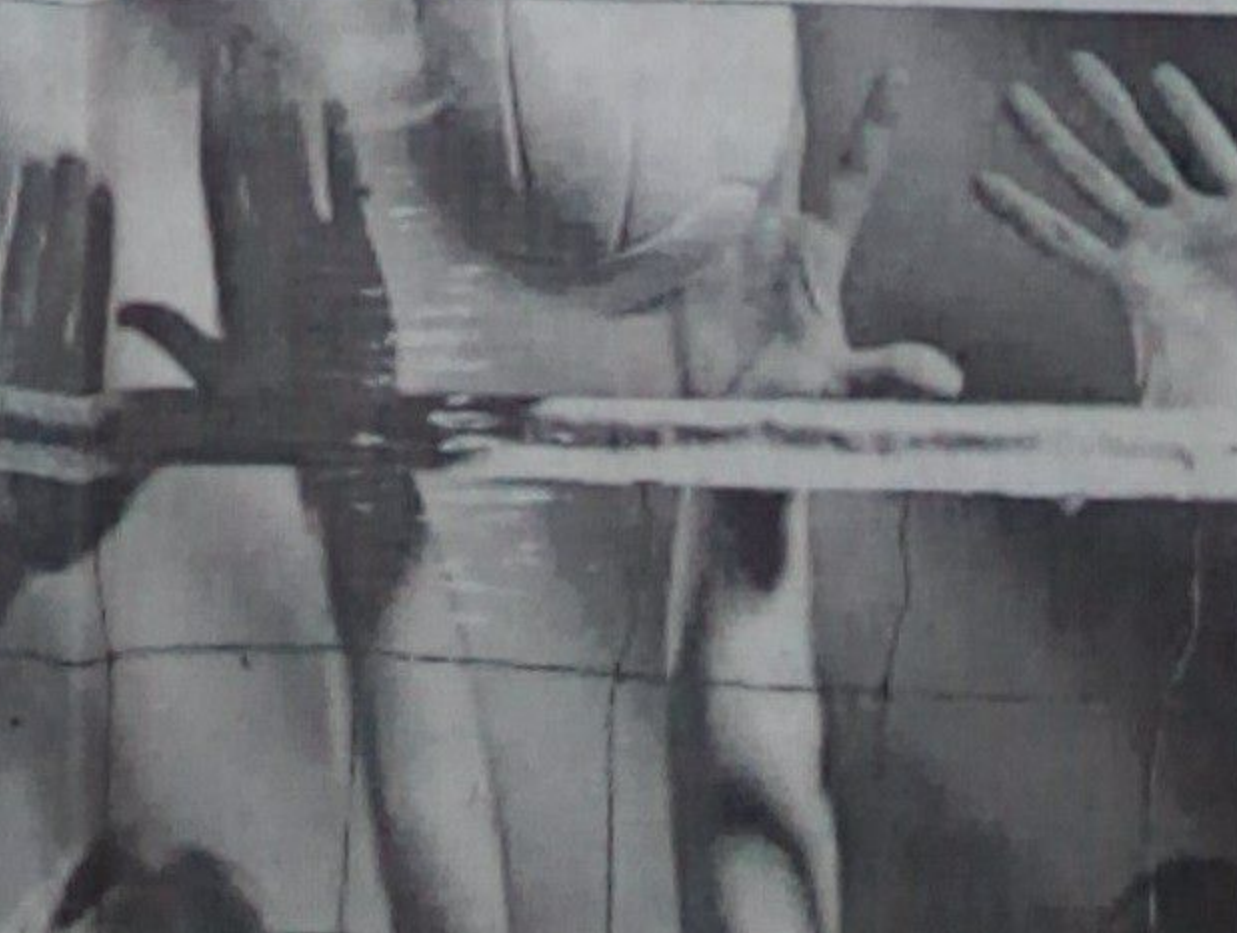


۲۷ کلن اجمل په تېرو درېيو کلونو کې د پاکستان له خوا تر ټولو ډېرې وکتې اخيستې دي

پاکستان له خوا تر ټولو ډېرې وکتې اخيستې دي. بالنگ کې يې نوموړي سر کال د سېپتمبر په مياشت کې د آی

ريال مادرېد ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلورو

ارزښت د ريال مادرېد لوبډلې ته مشرانو د مانچسټر يونايټد لوبډلې ته ويلي چې گريټ بېل په ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلوري. مانچسټر يونايټد لوبډلې وروسته له هغې د گريټ بېل پيريدلو غوښتنه وکړه چې يوې نجومې دغې لوبډلې ته ويلي چې له گريټ بېل سره به دغه لوبډله ډېرې برياوې تر لاسه کړي. گريټ بېل د ريال مادرېد مشر د خوښې لوبغاړی او د دغې لوبډلې يو له مهمو لوبغاړو څخه دی، چې د هغه په اساس چې ريال مادرېد لوبډله به هيڅ ډول نه غواړي دغه لوبغاړی وپلوري. گريټ بېل څه موده مخکې د ډېر اوچت قيمت په بدل کې ريال مادرېد لوبډلې ته راغی خو نوموړي ډېره لږه موده کې خپل



د ريال مادرېد لوبډلې لوبغاړی گريټ بېل په ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلوري.

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