

په هرات کې دوه ملایان خپل ماین وژلي

د هرات ولایت په اوبې ولسوالۍ کې دوه طالب ځایي سرگرویان او ملایان د خپل ماین په چاودنه کې وژل شوي دي. د هرات د والي ویاند جیلاني فرهاد دغه پیښه تایید کړه او زیاته یې کړه ملا کامران او ملا منیر غوښتل چې امنیتي ځواکونو په لاره کې ماین کېږدي چې په همدې وخت کې یې پرې چاودنه کړې او دواړه ځای پر ځای وژل شوي دي. هغه وايي، دغه طالبان د ملا نسیم مبارز د ډلې غړي وو او د اوبې ولسوالۍ په شاینان کلي کې یې افغان ځواکونو ته ماینونه ځای پر ځای کول.

طالبانو په دې تړاو لا څه نه دي ویلي، خو په هرات ولایت کې له څو ورځو راهیسې پراخ پوځي عملیات پیل شوي چې افغان حکومت په کې د گڼو طالبانو د تسلیمېدو خبر هم ورکړی دی.

Ketabton.com

غږي هېوادونه د افغانستان جگړې ته اندېښمن دي

لوی خطر بلل شوی دی. دې ډلې که څه هم په ننگرهار ولایت کې چې اصلي مرکز یې بلل کېدا، لویه ضربه ولیده، خو د ملگرو ملتونو د کارپوهانو راپور وايي، داعش ډلې پخوا ثابته کړې چې ارتجاعی حاکمیت لري، نو ځکه لاهم جدي گواښ دی.	کې د تروریزم قربانیان دېرې. د بل هر هېواد په پرتله زیات دي. راپور زیاتوي چې القاعد او له دې ښکې سره تړلي بهرني جنگیالي چې طالبان یې ملاتړ کوي، د افغانستان لپاره اورښمېالی گواښ دی. داعش بله ترورېستي ډله ده چې په راپور کې د افغانستان لپاره	دغه او عراق له خورا و د ملگرو نې ويلي افغانستان
--	---	---

د افغانستان او ترکمنستان ترمنځ د اړیکو پراختیا د سیمې د ټیکو او سوکالی لامل گرځي

د ټاکنو په اړه ملت باید نور په انتظار کې ونه ساتل شي!



د جنجالي رایو تفتیش لا هم نه دی بشپړ شوی او ټاکنیز کمسیونونه ونه توانېدل، چې بیا هم له مهالوش سره سم د رایو پایلې اعلام او بیا پر جنجالي رایو قانوني تصمیم ونیسي، د ټاکنیزو شکایتونو د اورېدو کمسیون ويلي، چې په دې کې له سرته هغوی نه دقت مهم دی او د دوی په خبره، چې دقت به کوي او خبره کې یې څو نورې ورځې هم به برکې ونیولې، دا خبرې به داسې حال کې، چې ټول ملت په دې اړه سخت اندېښمن دی، ملت د نورو ملکونو ټاکنې یادوي، چې په یوه روځ کې یې پایلې اعلامېږي، خو دلته په افغانستان کې دا دی له ټاکنو څلورو میاشتې تېرې شوې، چې وروستی پایلې یې مالومې نه دي! په همداسې حالت کې مقرضې کړې، چې د قدرت نېشه یې له سره نه وځي، په پوره زور هلې ځلې کوي، چې ټاکنې پایلې ورته کړي او هغوی اوسنی نظام جبه او خپله پر ولس په غیر قانوني توګه واکمن شي دغه کړې، په ښکاره توګه یا د سولې په بلنه او یا هم تر کوم بل نوم لاندې د حکومتونو طرحې را بیا سي او درنګرځه هڅې کوي، چې ملت پر خپل نظام بې باوره کړي، خو ملت بیا د ټاکنو پر بنسټ د خپل نظام تحقق غواړي او دا ملت له دوی سره په دې کې جوړ نه دی، له همدې امله ستره غوښتنه دا وه، چې د ټاکنو پایلې په خپل وخت اعلام شوي وي، که ټاکنیز کمسیونونه د سرعت پر ځای دقت غواړي، نو دا پورته اندېښنې یې یا هېرې دي او یا یې بابېشه کېلې دي په رسمي او غیر رسمي توګه ټولې دندې هم د ټاکنو د پایلو له خنډېدو سره سمې خنډې او ټکنې شوې دي، له سوداګرۍ او بانکونې نیولې ان په سیاسي نظام کې تر مداخلې پورې دا ټولې ستونزې د اندېښنې وړ دي، چې د ټاکنو د پایلو له خنډه سرچینه اخلې، مور د ټاکنو هغه پایلې غواړو، چې ملت اچولې دي او د ملت د رایو پر شرایطو برابرې وي، باید برخلیک یې مالوم شي، ځکه دا د ملت امانت دی او په دې اړه څوک تصمیم نشي نیولی او یا هم ځینې د کمسیون د خپلې غوښتنې او میل له مخې د ملت پر اړادو تصمیم نیولی نشي د ټاکنیزو کمسیونونو تصمیم ده، هغوی بیا هم له خپل مهالوبشه ډېر وخت مصرف کړي، ایله بیرون د ټاکنیزو شکایتونو کمسیون مشرانو په خبرې کفرانس کې وویل، د ۱۳۹۸ محلولو د ۳۰۰ زره جنجالي رایو له منځه یې په نمونه یې ډول ۱۳۷ زره رایې ځانګړې تفتیش ته استولې او د ۳۹۸ محلولو رایې به نورې هم ورسره تازه تفتیش شي د ټاکنیزو شکایتونو کمسیون مشري زهرې بیان سنواري وویل، ۱۳۷۲۳۰ رایې به بیا شمېرل کېږي او که ۶۵ سلنه رایې یې هم معتبرې راوخېزي، ټولو ۱۳۷ زره رایو ته په اعتبار ورکولې شي (که ۲۵ سلنه رایو قانوني معیارونه پوره نه کړل نو ۱۳۷۲۳۰ رایې به بیا په ځانګړې ډول تفتیش کېږي، خو باومونریک، ریزلټ شپټ او نور معیارونه یې پوره نه کړل پایلې به اعلام شي) اخلې بیان وایی، ۱۰۲۰۱۲ رایې داسې وې چې له ټاکنې زمانه وتلې وي، مګر له دې منځه ۱۵ سله رایې بیا شمېرنې ته راجع کېږي تر اوسه ټاکنیزو ډلو څه نه دي ويلي، خو دا په داسې حال کې ده چې د عبدالله عبداللې تیم ويلي وو، چې ۳۰۰ زره رایې دې یې قیده او بې شرطه پایلې اعلام شي مګر د اشرف غني ټاکنيزې ډلې بیا هیله سوډلې وه چې له تفتیش وروسته به یې د بريا فیصدي له ۵۱ اعشاریه ۶۳ سلنې څخه پورته ولاړه شي دغه تفاوت او جنجال باید په عادلانه او عادلانه توګه داسې حل شي، چې د ملت ارادې په کې تر پېلو لاندې نه شي او یوځل بیا د رایو تفتیش ژر وشي او ملت نور به نمه پرېنه سوډل شي

افغانستان د خپل جغرافیایي او اقتصادي موقعیت له مخې په سیمه کې ځانګړې ځای لري او د تاریخ په اوږدو کې تل د سیمې د سوداګریز مرکز په توګه د ورېښمو ستره سوداګریزه لاره هم زموږ له هېواده تېره شوې وه او د سیمې لوی سوداګریز کاروانونه زموږ له خاورې تېرېدل چې زموږ هېواد یې په سیمه کې په یوه ستر سوداګریز مرکز اړولی و افغانستان د خپلو زېرمو او موقعیت له مخې شتمن هېواد دی، خو د بهلابیلو لاملونو له امله د تاریخ په اوږدو کې وروسته پاتې شوی دی اوس د دې وخت راغلی چې افغانان د خپلو طبیعي زېرمو تر څنګ له خپل جغرافیایي موقعیت څخه د یوه مساعد فرصت په توګه د هېواد د سوکالی او پرمختګ لپاره ګټه واخلي



د افغانستان د اسلامي جمهوریت له جمهور رییس سره یې د اړیکو په ماڼۍ کې وکتل په پیل کې رشید مرادوف د ترکمنستان د جمهور رییس قربانقلي بردي محمدوف نېکې هیلې جمهور رییس غني او هېوادوالو ته وپاندي کړې او وې ویل د ترکمنستان جمهوررییس له خپل ورور هېواد افغانستان سره د اړیکو لایتیکس او په بهلابیلو برحو په ځانګړې ډول اقتصادي برخه کې د همکاریو پراختیا غواړي

جمهوررییس له خپل ورور هېواد افغانستان سره د اړیکو لایتیکس او په بهلابیلو برحو په ځانګړې ډول اقتصادي برخه کې د همکاریو پراختیا غواړي جمهور رییس غني وویل په لوېدیځو کې مې خپلو هېوادوالو او سیمې ته وویل چې زما د بهرنۍ پالیسی محور به ترکمنستان وي او له ترکمنستان څخه هم مننه چې موږ ته یې د ملګرتیا او همکاری لاس راوغواوه له ترکمنستانه افغانستان، نوري فایبر هم غځول کېږي چې د سیمه ییز اتصال دغه لویه پروژه به سیمه او اروپا سره ونښلوي هغه زیاته کړه، موږ غواړو له ترکمنستان سره د ترانسپټ او سوداګرۍ په برخه کې خپلې همکاری او راکړې ورکړې لا زیاتې کړو په افغانستان کې د اورګاډي پټلۍ غځېدل او انکشاف هم د دغو همکاریو یوه برخه ده

ع، پیغام

د ښه ګاونډیتوب اړیکې، له ترکمنستان نه افغانستان، پاکستان او هندوستان ته د ټاټوبي د ګازو د تل لیکې غځول، د ترکمنستان له لوري له افغانستان سره د اړیکو د لایتیکس او په ځانګړې توګه په اقتصادي او سوداګریزو برخو کې د اړیکو پراختیا هغه پرمختګونه دي چې د دواړو هېوادونو اړیکې لا پیاوړې کوي دواړه هېوادونه کولی شي د دغو اړیکو د پراختیا په پایله کې خپل هېوادونه د ودې او پرمختګ لوړو پوړیو ته ورسوي او هم د سیمې هېوادونه کولای شي له دغو اقتصادي پرمختګونو څخه د خپلو هېوادونو په ګټه کارواخلي او ټوله سیمه د ترهګرۍ د ودې پر ځای په اقتصادي بیا رغونه بدله شي د شونتکو به اند له پیړیو څخه وروسته سیمې ته یو ځل بیا دا فرصت برابر شوی چې له خپلو طبیعي سرچینو او موقعیت څخه د خپلو هېوادونو د اقتصادي پرمختیا او د سیمې د بیا رغونه کولو په کار کې ګټه واخلي هغوی به دې اند دي چې د ورېښمو د لارې په څیر دادې یو ځل بیا د سیمې هېوادونو ته دا چانس په لاس ورغلي چې باید د امکان تر حده د خپلو ولسونو د سوکالی په لاره سیمه د سوداګرۍ او اقتصادي خوځښتونو په پیاوړې مرکز بدله شي او په سیمه کې آبادي او سوکالی د ترهګرۍ او وړانۍ ځای ونیسي

د اوربند په اړه د حکومت غوښتنه د ټول افغان ولس غوښتنه ده

شاوولي قرار شینواری

شوي وای او خپل غږ به یې له ملي او نړېوال غږ سره یوځای کړی وای اوس هم وخت دی، دوی دې له مخالفتونو لاس واخلي او له ملي اجماع سره دې یوځای شي، چې د سولې لپاره لومړی اوربند رامنځته او بیا بین الافغاني خبرې پیل شي اوه مخالفین دی نور دسولې په لاره کې دځنډونو له اچولو څخه لاس واخلي او په هېواد کې دتلیاتې سولې لور هدف نه درسدېدلو لپاره دې په افغانستان کې دسراسرې اوربند دااعلامولو په اړه دې د افغان حکومت دطرحې اوغوښتنې بلې کولو ته وداکتسي او لسه دې لارې دې پرافغانستان اورېدو ټول شویو خوږیو جګړو ته دپای ټکی کېږدي او په دې توګه دې دټول افغان ولس دپوي سترې غوښتنې په توګه په هېواد کې دتلیاتې سولې لپاره داوربند په اړه دحکومت غوښتنې ته دعمل جامه ورواغوندي اوپرمت دې داوربند په وړاندې دکورنیو مفرضو ډلو ټپلو توسطې شننې او ناکامې کړي او طالبان دې هم داوربند په اړه دحکومت غوښتنې ته لیک ووايي او ښځ خراغ دې پرځلېدو او لگېدو راولي

له بوکال څخه زیاته موده کېږي، چې دکلونو کلونو د جګړه ځپلو افغانانو دپوي سترې غوښتنې په توګه په هېواد کې دتلیاتې، پتمنې او سراسرې سولې لوړهدف ته درسدېدلو لپاره دقطر په دوحه کې دافغانستان دسولې په اړه دامریکا دخانګړې استازي زلمي خلیلیزاد او طالبانو ترمنځ دسولې دخبرو لړۍ پیل شوي ده، خو له ډېره بده مرغه له یوي خوا دافغانستان دتاریخي او قسم خوړلو دښمنانو اوپه سرکې یې دننبرې کوونکي پاکستان په لاسونو او هڅونو سره په افغانستان کې دطالبانو ډېرله یې بې رحمانه او وحشیانه بریدونو او له بلې خوا دمعرضو کورنیو کړیو، دقدرت ډګدۍ او پیسو دلېونیانو دنوطیو په پایله کې دسولې په اړه دخلکو هیلې ټکی شوي او له زیاتو اندېښنو سره یې مخ کړي دي او له طالبانو سره دسولې دخبرو ډېرمختګ لپاره دپوهیم شرط په توګه په افغانستان کې دسراسرې اوربند دااعلامولو په اړه دافغانستان او امریکا دحکومتونو سوله یيزې منډې تړنې او جامع طرحې یې پراوښو لاهو

کړي دي دسولې په اړه دافغانستان دجمهوررییس له دغه ډول جامع او پلاوي د جوړېدو پر څرنگوالي، د ا ټاوټریخوالي پر کمېدو او د اوربند نه لري له همدې امله پرې سختې نیوکې دي، چې ولې یې د سولې



پاره د خپلې واکمنۍ پر مهال څه ونه کړل ا بلکې جګړه یې لا تازه کړه او د دې جګړې د دوام لپاره د دوی د تاسمو کورنیو او بهرنیو پالیسو له لاسه ترهګرۍ او اورپکې بیا را وټوکېده او ماتې خوړلې طالبان یاد سرحوري سبب شول، همدا د دې طرحې خراشان وو، چې قطر او مسکو ته یې سفرونه وکړل او طالبانو ته یې سیاسي ارزښت ورکړ، بل دا چې په اوسنۍ طرحه کې هېڅ نوي

هر اړخیزو طرحو سره سره د محکمې ولسمشر حامد کرزي او د ملي ټولوالي حکومت د اجرایه رییس عبدالله عبدالله په ګډون د یو شمېر ډلو ټپلو استازيو او ګوندونو هم د جګړې د پای، له طالبانو سره د خبرو او سولې ته د رسېدو لپاره جلا طرحه جوړه کړې په دې طرحه کې د سولې لپاره په کور دننه د ا ملي اجماع او له طالبانو سره د خبرو لپاره د ۱۵ کسيز

لومړیتوب نه دی ورکړی، بلکې ويلي یې دي، چې ګڼې دا طرحه به بیا دې ته زمینه برابره کړي ا دوی د ملي اجماع خبره هم کړې، چې ګڼې په دې طرحه کې شته، خو حکومت په دې اړه د خپل ملت په لارښوونه او مشوره، د سولې لپاره ډېر د وخته ملي اجماع رامنځته کړې او په تېرې وړي میاشت کې د ملت استازيو د سولې لپاره په ملي مشورتي لویه جرګه کې دا اجماع نوره هم پي پیاوړې کړه او د

روغتيا او ژوند



تلوېزيون زموږ پر ماشومانو څومره اغېزه کوي؟

ضمير ساپي

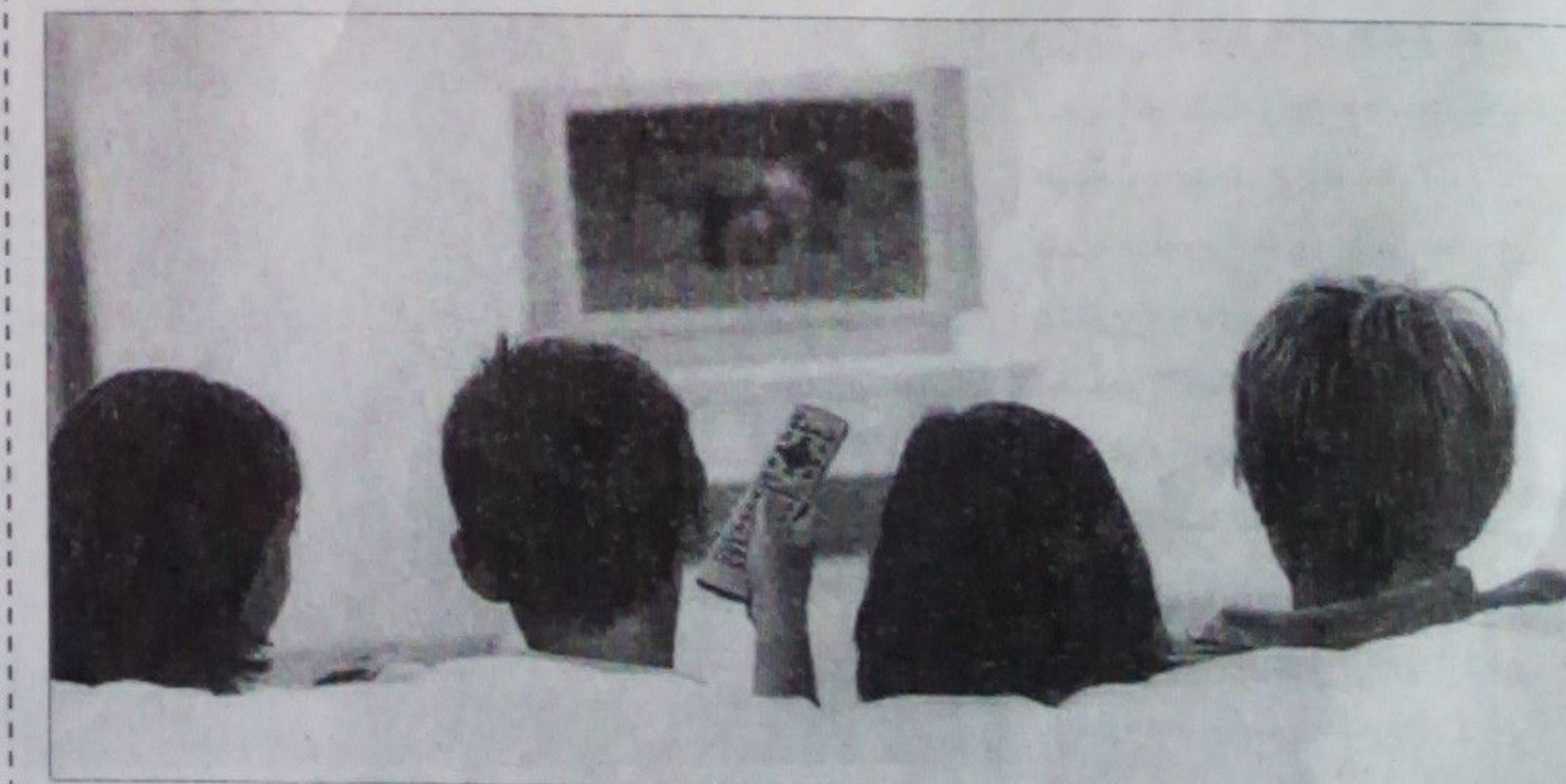
چيالي سفر وکړي، د نورو کلتورونو په اړه ترې څه زده کړي او په ټوله کې ترې هغه نوښتونه زده کوي چې په خپله ټولنه کې يې نه شي زده کولای، خو د دې تر څنگ مې ټکي هم لري، ځکه ماشومان له ټلوېزيون څخه هغه څه زده کوي چې مور او پلار يې نه غواړي ماشوم يې به کم عمر کې پرې پوه شي

څه موده وړاندې مې شاوخوا درې کلنې ورېرې د ماشومانو په يوه کتاب کې يو انځور ولېده چې د يوه کارتون په مخکې د کليزې کېک ايسی وي ماشومه د دې کېک په لېدو سره ژر د خپلې مور خواته ورغله او غوښته يې ترې وکړه چې د کليزې کېک ورته راوباسي مور يې خبره عادي ونيوله، خو ماشومه وربسې کلکه شوه او ورته



وايي، دا خوندير کېک بايد حتما له اخوره ورته راوباسي له يوې شيبې تېرېدو وروسته ماشومې يا فکر وکړ چې کېک څه ډول تر لاسه کړي، يايې خپلې مور ته وويل، چې کېک ورته له انځور څخه د جادو په مرسته راوباسي به ييل کې مور ټولو فکر وکړ، چې ماشومه ټوکې کوي، خو هغه لا ډېره جدي شوه او خبره آن ژړا ته هم ورسېده د کېک د تر لاسه کولو لپاره د خپل پلار څنگ ته لاړه او همداسې غوښتنه يې ترې وکړه بيا زما خوا ته راغله او په ټينگار سره يې را څخه غوښتنه وکړه چې کېک ورته له انځور څخه راوباسم، مور ډاډ ورکاوه چې سبا به درته همداسې بل کېک راوړو، خو ماشومې ويل، نه همدا خوندير کېک غواړم ماشومې چې له ډېرې مودې راهيسې د کورنۍ له نورو

ټلوېزيون د ماشومانو پر روغتيا، له نورو سره پر جلد او کورني ژوند هم څومره اغېزه پرېباسي، ځکه دوی د نورو فعاليتونو لکه کتاب لوستل، پېر له نورو ماشومانو سره ساعتيري او ورزش کولو څخه باسي چې دا چاره يې پر حقيقي ژوند هم تاثير کوي او له ځينو مهارتونو څخه چې دوي يې بايد په لوی عمر کې په ياد ولري، محرومي



د دې تر څنگ ماشومان پر ټلوېزيون هغه ډول سوداگرېز اعلانات گوري چې هغوی ته يې عملي کېدل څه چې په دې عمر کې يې په اړه د مالوماتو د ورکولو هم اړتيا نه شته او روغتياپالان هم په دې اند دي چې زيات ټلوېزيون کتل د مطالعې وخت نيسي مطالعه چې زيات فکر کولو ته اړتيا لري، د مغز د ودې سبب گرځي، خو ټلوېزيون بيا د دې پر مختگ د مخنيوي لامل گرځي

په ځينو څېړنو کې په ډاگه شوي چې ټلوېزيون د ماشومانو په ذهن کې ډار او وېره هم اچوي چې د دوی خوب ورسره ناآرامه کېږي او ځينې وخت په اعلاناتو کې داسې صحنې هم ښودل کېږي چې له تاوتریخوالي ډکې وي او د دوی په باور دا ډول اغېزې اوږدمهالې وي ان تر دې چې د ژوند تر پايه د هغوی په وجود کې لېدل کېږي

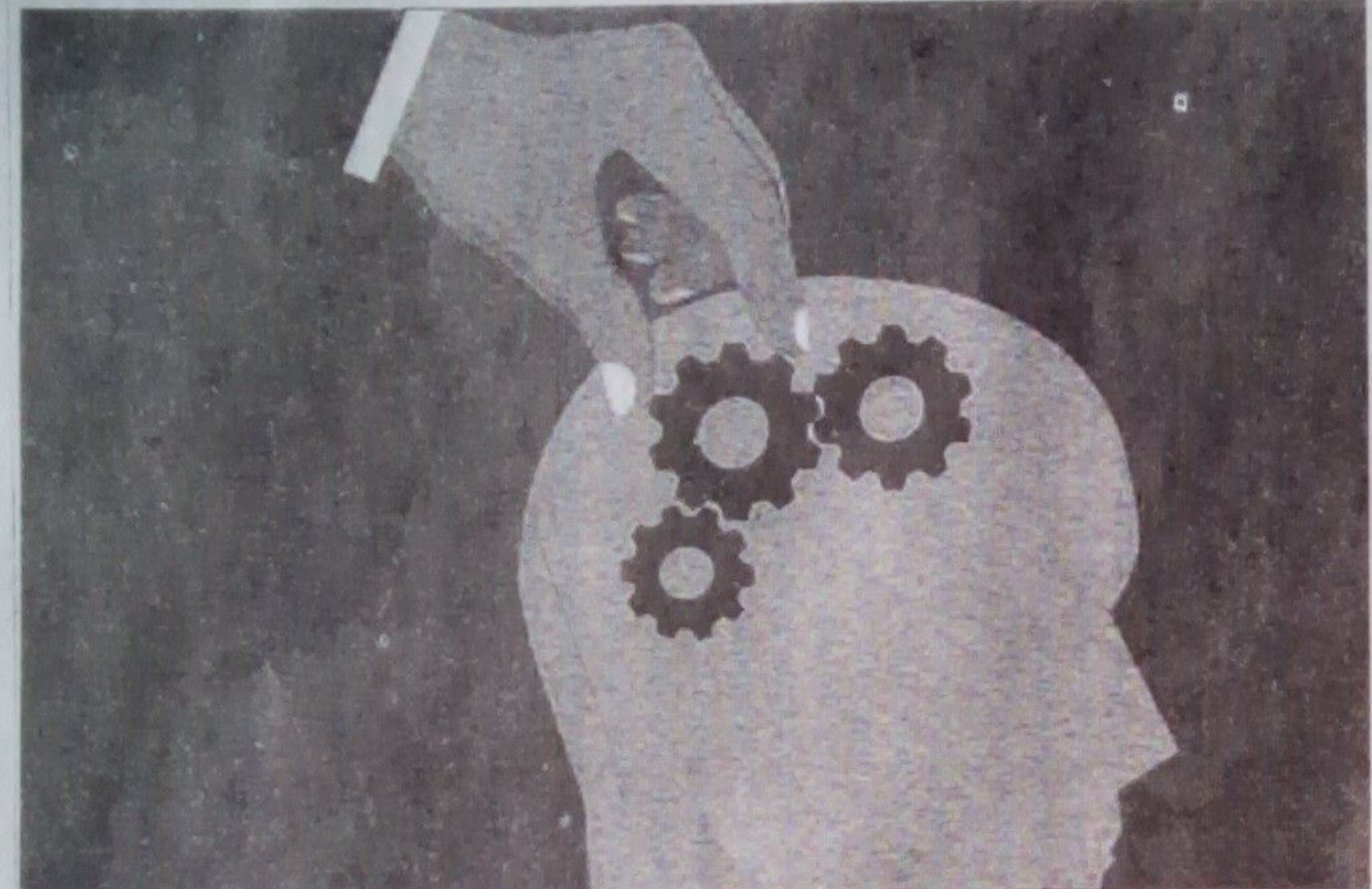
غواړي خپلو ماشومانو ته يې وسې او زياتوي چې د ماشومانو پروگرامونه ځينې وخت له کرکې ډک او د ستونزو حل هم په کې د تاوتریخوالي په بڼه ښودل شوی وي چې دا چاره تر ډېره په کارتون کې وي که څه هم ټلوېزيون کتل ماشومانو ته د ساعتيري تر څنگ زده کړې نيسي، نوې نړۍ ته يې دا داخلي او فرصت ورته برابروي چې خپلې نړۍ ته

ذکاوت يا هوشيارتيا

د دوی دماغ د اصلي دردناکه حالت په جريان کې له درد سره مخ شوی. که څه هم داسې کسان له فزيکي ليدلوري څخه جوړ شوي وي، د دوی مغزونه د درد احساس کولو لپاره دومره نه شوي، چې خانوونه يې په دې اړه قانع کېږي چې

حالتو يو خوښ او معنی لرونکي ژوند ولري. په هر صورت، دوه ځانگړي شرايط شتون لري چې ذهنيته کولای شي پر هغو ځانگړي اغېزه وکړي. ۱. **خپلگان:** کله چې مور خپلگان ولرو زموږ منفي افکار او منفي مزاج له يو بل سره تړل کېږي.

پوهواوی هم آسانه دی، په داسې ډول چې د مسئلي يوه اړخ ته پوره پام وکړو، لږ تر لږه په بېل کې، نو په دې ډول به مو د هوشيارتيا دواړه طبقې بېر او غور کول، له يو بل سره تړلي وي. د بدن دننه او بهر تنفيي حرکت به ذهني مراقبت کې د



بدن يې په حقيقت کې تر کوم گواش لاندې نه دی رنځوران معمولاً په يوه داسې دوره کې اخته کېږي چې دوی له سره نه ورځ لري، ډېر کار کوي او وروسته يې بده ورځ بېلېږي، دا يو داسې پروسه ده، چې د فعاليت د دورې په نوم يادېږي. دماغ چې څومره ورځني کار ته اړتيا لري معمولاً د ناروغ له خوا ترسره کېږي، چې ناروغ لا په خپله حدودو کې وي او وروسته خپله د فعاليت کچه لوړوي.

مور د کمې احساس کوو، مور فکر کوو، چې بد خلک يو او يا دا چې په ژوند کې هر څه د خرابۍ په لور روان دي، چې داسې احساس زموږ اوسني حالات لا نور هم خرابوي. د لوړې په پرتله کمته خواته تلل ډېر آسانه دي، په ځانگړې توگه کله چې تاسو له مخکې څخه ځي شوي ياست او له هغو شيانو څخه هم خوند نه اخلو چې معمولاً مور خوشحاله کوي او هم د راتلونکې لپاره خوښينه نه يو. ذهن پالنه له خپلگان سره د تړلو منفي افکارو په مخنيوي کې مرسته کوي او مور ته درس راکوي چې پر حاضرو حالاتو او شيبو تمرکز وکړو، نه دا چې د تېر په اړه يا د راتلونکې په اړه اندېښنه وکړو. ذهنيته کولای شي له مور سره مرسته وکړي، چې نړۍ په مستقيم ډول او پرته له قضاوت څخه تجربه کړو او خوند تري واخلو موږ بايد دا په گوته کړو چې وېره لرو او پر ځای د دې، چې د هغې پر وړاندې مبارزه وکړو، هغه قبليو. هيله مند يم، چې د خپلگان د حالت په دې طريقه سره مخنيوی وکولای شو يا ډېر لږ خپلگان ومنو. له فشار سره مخ شوي خلک ډېر وختونه ځان گنهگار بولي او نوره اندېښنه کوي چې داسې احساس حالات نور هم خرابوي. دا تخنيکونه ځينې وختونه د ذهني جلند پر بنسټ د ادراکي درملنې يا MBCT په نامه يادېږي.

باملرني خورا مشهور لومړي تمرکز دی، څنگه چې نفس تل موجود وي، نو د دې لپاره چې د خبرو پر مهال مو په بنه طريقه نفس کړی وي يو څه د بدن حرکاتو ته اړتيا لرو، چې ژور نفس کول بيا پر بنه فکر او غور کولو ډېره مثبت اغېزه لري. ځينې خلک د غور کولو لپاره د ځينو تکراري، آرامو، لنډو جملو ويل غوره گڼي يا هم څو ساده، منظم حرکتونه او يا هم ځينې خلک علاقه لري، چې په ويډيو يا ايډيو کې د يوه لارښود او هم د خپل معلم يا استاد سره د خبرو کولو له لارې خوند اخلي. د مراقبت او غور کولو د لارښود لپاره انلاين ډېر څه شته، ليکني، ايډيو، ويډيو او نور، همدارنگه يو شمېر اپليکيشونه شته چې خاص په ليکني بڼه د ورته لارښود لپاره معلومات وړاندې کوي. عموماً خلک په چوپتيا سره پريوه چوکۍ ناست وي، تر څو آرامه وي، نو پوره غور کولای شي، هغه که د پروتې په حالت کې ياست، په يو بس کې ناست ياست يا هم د قدم وهلو په حالت کې ياست. ذهنيته د څه لپاره گټور کېدای شي اهغه فکري او فزيکي حالت چې ذهنيته يې منځته راوړي د ډېرو ناروغيو په درملنه کې گټور ثابتېدای شي، ځکه چې ذهني فشار د زړه د ناروغيو په شمول په ډېرو نورو ناروغيو کې يو مهم فکتور دی. ذهنيته همدارنگه له ډېرو خلکو سره مرسته کوي چې اصلاً ناروغ نه وي، خو داسې احساس کوي چې دوی کولای شي له اوسني

اضطراب او خپلگان، د اوږدې مودې درد او د عصري ژوند له امله په ځان کې د ورکېدو احساسات او د فشار پر کموالي بحث کېږي. په هر صورت، هوشيار کېدل تل آسانه نه وي او همدارنگه ذهني مراقبت به ځانگړې توگه د اغېزمنتوب لپاره منظم تمرين ته اړتيا لري.

څنگه د نه ذهنيته درلودونکي کېدای شو؟ ممکن يو څوک د دې لپاره چې د بنه ذهنيته خاوند شي دا لاره وټاکي چې ورځنيو کارونو ته پوره پاملرنه وکړي، څو ذهنيته د دغو ورځنيو کارونو د ترسره کولو لپاره داسې ځانگړو چلندونو لکه پلټنه کول، آزادي او منلو سره تړاو لري په دې توگه تاسو کولای شې د خپلو اصلي تجربو په اړه روښانه، له مخکنيو فکرونو څخه آزاد او پرته له دي

، چې د هغو پر وړاندې د عکس العمل په اړه پريشانه شۍ. کله چې د يو شخص بشپړ تمرکز پر هوشيارتيا وي، نو ذهنيته په خورا شدت سره پرمختگ کوي. د ذهني تمرکز داسې حالت د مراقبت په توگه تشرېح کولای شو. مراقبت ځينې وخت په داسې ډول بيانېږي لکه د خوب کولو پر وړاندې چې يو څوک راوبېږي. غور کول يا مراقبت کول د يو متمرکز منځگړيتوب په توگه طبقه بندي کولای شو، چېرې چې يو ځانگړې تمرکز وي لکه غږ يا په ذهني توگه غور کول چېرې چې په حاضر وخت کې د يوې مسئلې پر ټولو اړخونو باندي تمرکز کېږي. په هر صورت، په حاضر وخت کې د يوې مسئلې په اړه بشپړ

دوايمداره درد کوم خلک چې په دوايمداره درد کې وي هملته بند پاته شوي، ځکه چې

دوايمداره درد کوم خلک چې په دوايمداره درد کې وي هملته بند پاته شوي، ځکه چې

دوايمداره درد کوم خلک چې په دوايمداره درد کې وي هملته بند پاته شوي، ځکه چې

دوايمداره درد کوم خلک چې په دوايمداره درد کې وي هملته بند پاته شوي، ځکه چې

ادب ، تاریخ او فولکلور



(معرفی کتاب)

زنده گی سیاسی شهید محمد داوود

مصطفی عمرزی

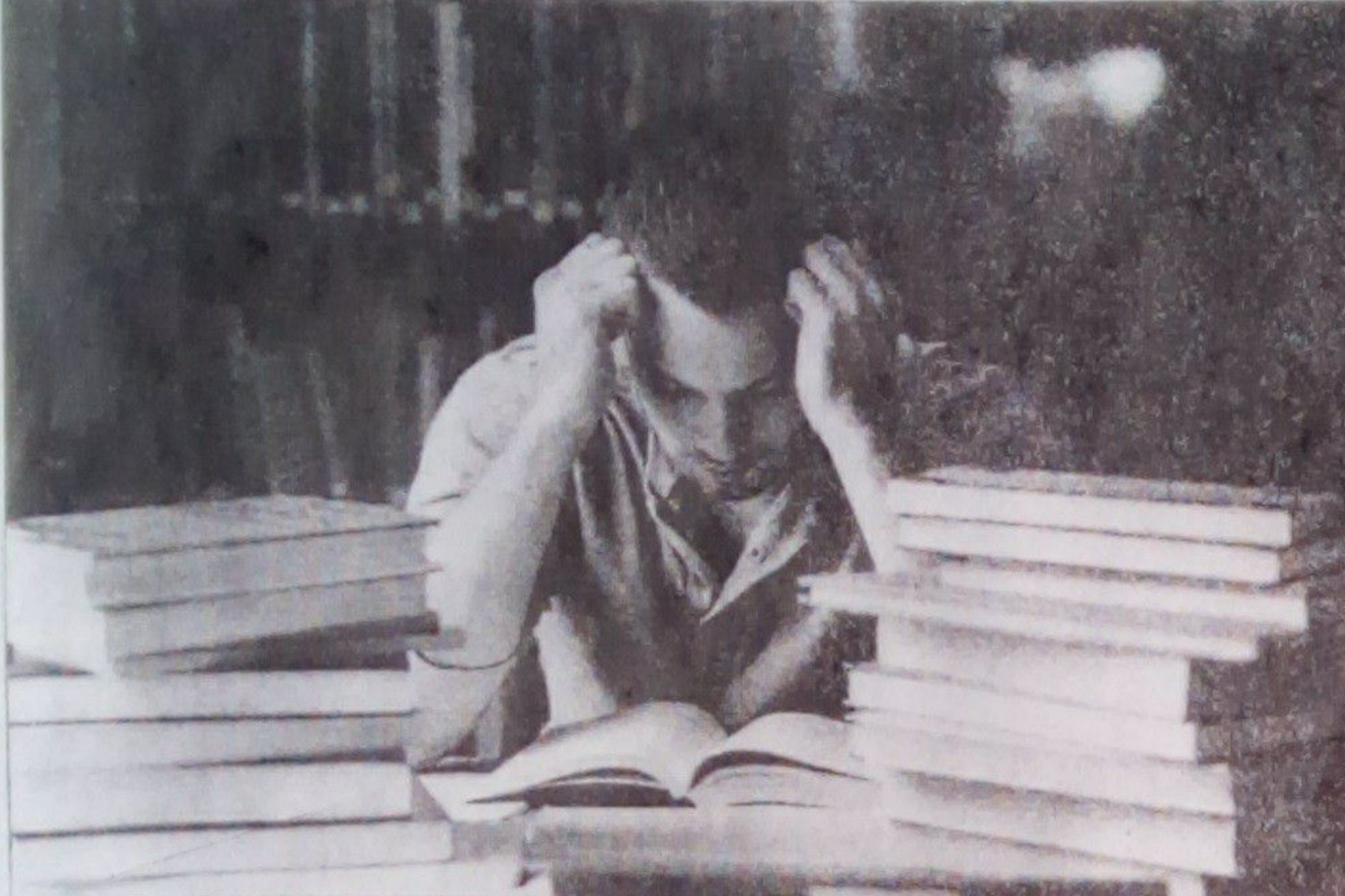
زنده گی سیاسی شهید محمد داوود از آغاز تا انجام، نام یک کتاب سه جلدی در ۱۳۰۰ خواناتن سیاسی شان، پیش از صفحه است استاد سید همه، یک مجموعه ی عظیم



عبدالله کاظم در یک تالیف جامع، نقش سیاسی سردی را توصیف کرده است که مردم ما به او احترام داشتند شهید سردار محمد داوود در خانواده ی معزز اعلی حضرت شهید نادرخان، پرووده شده بود نقش پسر نادرخان اکثر بزرگان خانواده ی او تا کودتای خونین هفت ثور، ارمنان ستودنی داشت که چه گونه در پیوند های تنگاتنگ با ارزش ها و درک روحیات جامعه، اتخاذ رویه کرده بودند و عام مردم ما با استقبال از آن، در بیست و نه سال، افغانستان را به گونه ای متحول ساختند که اکثر زیربنای های اقتصادی، حقوقی و سیاسی آن به تشریح کامل بین المللی رسیدند با حرمت به کار پسر ارج استاد کاظم، اما در معنی آن، می خواهم تبیین کنم که کتاب زنده گی سیاسی شهید محمد داوود، نوعی از آن فرهنگ سازی های مثبت است که باید با مراجعه به محور ها و دوره های سازنده گی، جامعه ی افغانی را در برابر ایدئولوژی های وارداتی، وقایع کنیم جمله ی معروف شهید محمد داوود خان، هر چند در تعمیم معنی، بسط نیافت، اما سال ها پس از شهادت او، بغرنجی را معرفی می کرد که مردم ما با فشار آن ها در چهار راه حوادث، قدرت تفکیک را از دست داده اند

په ټولنه کې د مطالعې ارزښت

د پوهانو په وینا مطالعه د ذهن لپاره داسې اړینه ده لکه ورزش چې بدن ته اړین دی، نننی ټولنه که له تېرو څو لسیزو سره پرتله کړو، نو راته به جوتنه شي چې نن مطالعې ډیر پرمختګ کړی دی، لکه څرنگه چې دغه د مطالعې رول د تېرو څو لسیزو جګړو ډیر کم رنگ کړ، خو له هغو جګړو ډډه یډه بیا هم مطالعه له منځه نه لاره، خوشبختانه مطالعه په نننی ټولنه کې په عامو وګړو کې یو عادت ګرځېدلی ده ډېری ځوانان، نجونې ډېر داسې عام وګړي شته چې د مطالعې فرهنگ یې ډېر روښانه ساتلی د مطالعې د فرهنگ ژوندی ساتل زموږ نوي نسل ته دا انګېزه ورکوي چې دوی هم دې لارې ته و هڅول شي ډیر وخت یو شمېر هغه کسان چې له خپلو مسلکي درسونو سره بوخت وي هغوی هم اوس د درسونو تر منځ آزادې مطالعې ته مهال وېش برابر کړی دی



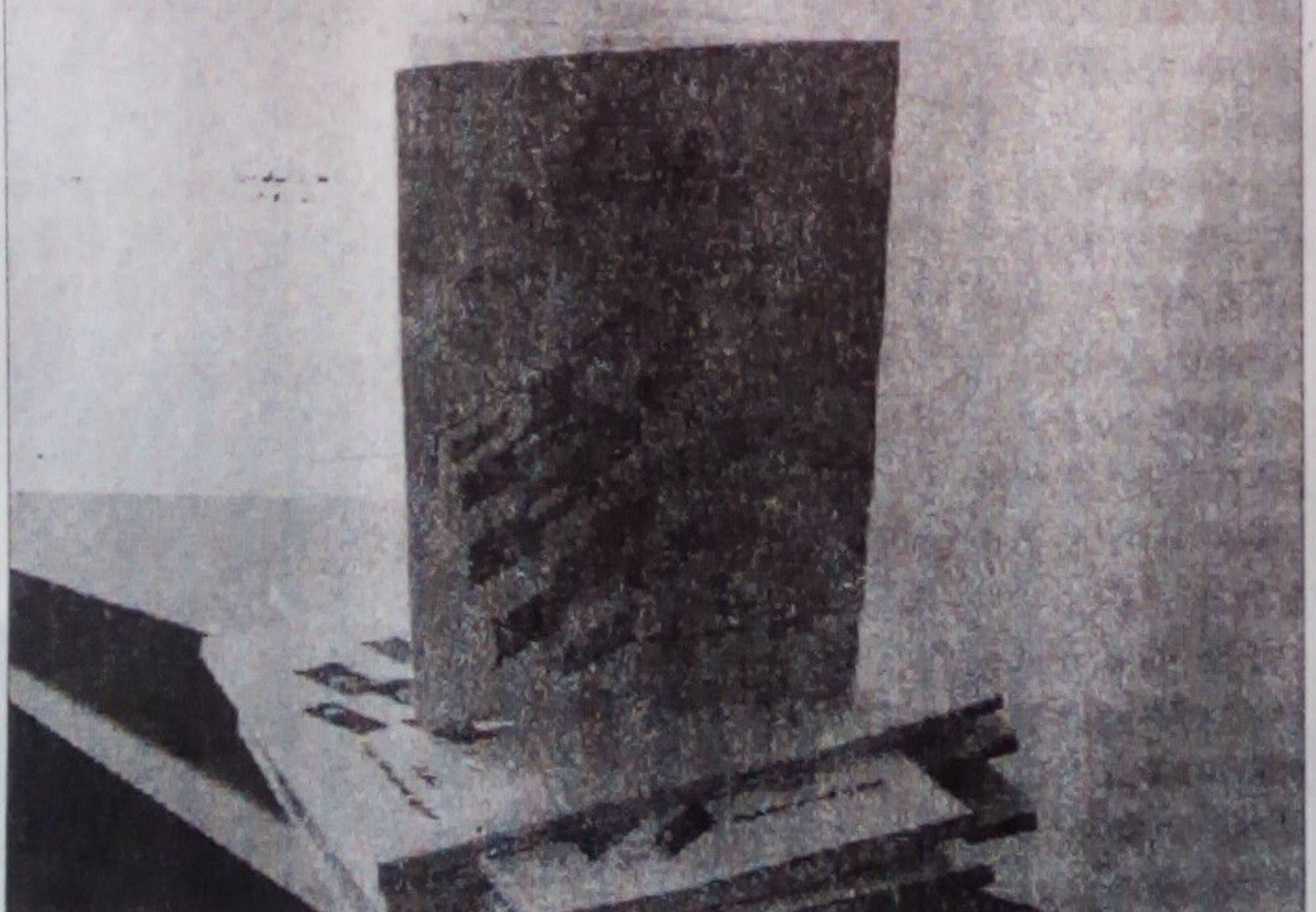
د ارزښت ډله ده، دا مطالعه ده چې انسان له نړۍ څخه خبروي، له خپل دین او دیني اصولو څخه یې خبروي او دې ته ورته نورې اړینې ګټې لري، چې انسان ورته په خپل ژوند کې اړتیا لري مطالعه د انسان شخصیت جوړوي، هر څه، چې تر څو مطالعه کول مو د ورځنیو چارو سره خپل معلومات زیات کړو به مطالعه کې تر ټولو اړینه او مهمه خبره وایي، چې له دې اوونۍ، له دې میاشتي او یا له راتلونکي کال سره زیاتوالی ورکړی یوه خبره مو باید تل په یاد وي، چې هېڅکله به داسې زهري دی چې مور یې توقع نه سوای کولای په پرمختللو هېوادونو کې ډېري پېری وړاندې لا ملتونه

((بیرغ د تاریخ، شریعت او حقوقو په رڼا کې)) کتاب چاپ شو

هر چېرې په ډاګه کړای سي؛ بد بختانه چې د نړۍ یرغلګرو او چپاولګرو د افغانانو دغه ملي احساسات هم اغېزمن کړي وو؛ افغانانو خپل ملي بیرغ ته په بشپړه توګه درنښت نه سو

فطرت کړې ګل ته غږ چې د اغزو سره راځه بلبل ته اشارت چې د نغمو سره راځه د افغانستان د څلورو لسیزو په جنګي فضا کې افغانانو ته د خوښۍ زېري معما بریښي

دې چې وایې دلته هر چاته چل ول دی خپلې وسې پورې ددې ځای هر یو سپری غل دی خپلې وسې پورې پلمه دې جوړه ده کافرو په بس وړانوه یې وړان کابل دی خپلې وسې پورې افغانستان ته پلمه جوړه وه چې د هر چا به ورته خوښه سوه، د خپل ذوق برابري فتواګانې به یې ورباندې ورکولې د بیرغ موضوع هم له یادو متضررو موضوعاتو څخه یوه موضوع وه دلته ناوړین دا و، چې هرې ډلې او تنظیم خپل بیرغ مقدس ګانې، د نورو بیرغونه یې کفري او ناروا ګڼل او دغه اجندا بیا تر ډېره د داسې کسانو په لاس کې وه چې هغه د چا خبره «د دوی چاره وه، زموږ غاړه»، د دې موضوع درد ډېرو کسانو ولید، خو دا توان په چا کې نه و، چې د بیرغ په اړه یو داسې کتاب ولیکي چې د هرې ډلې، هر سیاست او هر حکومت لپاره فناعست ور کولوکي وي او داسې کتاب وي چې یوازې پر حقایقو بنا وي او علمي دلایل یې ډېر قوي او بشپړ وي



د حمزه شینواري د بیست په استدلال افغانان داسې فکر کوي چې زموږ په برخه به تل د غم خبر وي، لکه چې فطرت تل ګل ته ږغ کوي چې اغزي درسره راوړه؛ دغه بل لوري مو هېر وي چې همدغه فطرت بیاو بلبل ته ږغ کوي چې له نغمو سره راځه د بیرغ د تاریخ، شریعت او حقوقو په رڼا کې

د درلودلای، ځکه ولیدل سول چې د ملي بیرغ پر سر انسانان مړه سول، ووهل سول، د بیرغونو پر سر د کفر او شرک فتواګانې مو د سر په سترګو ولیدلې، موږ دومره بې وسه وو چې د خپل بیرغ دفاع مو نه سوای کولای؛ ځکه پر موږ له هر لوري د کفر تاپې په اسانۍ وهل کېدلای سوي، هغه د عزت الله ځواب شعر نسیمه باري

زیستنامه سر محقق سیما رسولی

سیما رسولی، د ۱۳۴۰ خورشیدی در شهر فیض آباد ولایت بدخشان زاده شد. پدش الحجاج غلام رسول خان نام داشت و تجارت یشه بود. خانواده یی که این بانوی مستعد بدان مربوط است، همه شغل بازرگانی داشتند. بر علاوه روحانیت و معنویت را ارج وافر می گذاشتند و شاید از همین رو، سیما آزاد اندیش در عالم کودکیه اش انگیزه بیشتری کسب کرد تا در آینده صاحب قلم و نا فرست شود. این فکر و خیال، در پی قلم و معنویت دویدن، آهسته برای دخترى در شرایط نامناسب اجتماعی یک راست و هموار نبود، بل با دشواری ها و پیچیدگی هایی همراه بود. اما خوشبختانه این فرزند فرهیخته بدخشان زمین، این جاده پر خم و پیچ را موفقانه سپری کرد. تحصیلات ابتدایی، متوسطه و لیسه را در زادگاهش، لیسه مخفی بدخشان، به پایان رسانید. در پی آن شامل بوهنجی ادبیات و علوم بشری بوهتون کابل گردید. بعد از گرفتن سند عالی فراغت از آن بوهنجی، بنا بر سعی و تلاش و عطشی که این بانوی آزاده به فراگیری علم و دانش داشت، شامل دوره ماستری استیتوت پیداکوژی کابل گردید و در سال ۱۳۶۲ خورشیدی، پس از سپری کردن موفقانه دوره کارشناسی ارشد، در رشته تاریخ و علوم بشری در دارالمعلمین سید جمال الدین افغان به صفت استاد مقرر گردید. پس از چند سال تدریس، در سال ۱۳۶۵ خورشیدی، عضویت علمی ریاست تالیف و ترجمه وزارت معارف را کسب نمود. پس از گذشت نه سال خدمت در ریاست تالیف و ترجمه، در سال



است که فعلا به حیث دبیرتتمت تاریخ معاصر انستیتوت تاریخ و اتنوگرافی آکادمی علوم ایفا وظیفه می نماید. سر محقق سیما رسولی در سیماهای علمی وین المللی در کشورهای ایران، پاکستان و هندوستان اشتراک ورزیده و در سال ۱۳۹۵ برنده جایزه آکو گردیده است و این افتخار بزرگ را نه تنها به زنان کشور بل به تمام فرهنگیان و دست اندرکاران عرصه های علمی و فرهنگی کشور کمالی نموده است.

آثار مستقل علمی و فرهنگی، اعم از رساله ها و مقاله های وی قرار ذیل است:
۱- استرداد استقلال و اصلاحات در افغانستان (۱۹۹۹-۱۹۹۹)
این اثر از طرف آکادمی علوم افغانستان در سال ۱۳۹۲ اقبال چاپ یافت و بار تانی وزارت محترم اطلاعات و فرهنگ به افتخار صمیمین سال استرداد استقلال کشور آن راه دست نشیرد

- ۱- نقش سلطان رضیه و سایر زنان ادب پرور غوری
- ۲- عوامل اضمحلال دولت غزنوی
- ۳- نقش نهاد های جلسه مدنی در تحولات اجتماعی
- ۴- اوضاع اجتماعی و فرهنگی عصر سلجوقیان
- ۵- نقش های ابریشمین و سبیله ارتباط میان مازنین ملی هند و افغانستان
- ۶- نقش ملالی در جنگ میوند
- ۷- نقش سید جمال الدین افغان و محمود طرزی در مطبوعات معاصر افغانستان
- ۸- سیاست خارجی افغانستان در جریان جنگ اول جهانی
- ۹- جایگاه زن در اسلام
- ۱۰- اندیشه محمود طرزی در مورد نقش زنان در جامعه
- ۱۱- نقش زن در جنبش مشروطه خواهی افغانستان
- ۱۲- روش های مبارزه علیه رسوم مغایر با حقوق اساسی زنان
- ۱۳- ذکر برخی دولت مردان در اشعار سنایی
- ۱۴- احمد علی کهزاد مورخ ژرف نگار کشور
- ۱۵- سید جمال الدین افغان و نوگرایی
- ۱۶- روش های تعلیمی و تربیتی اسلام
- ۱۷- جنبش مشروطیت و تجربه دموکراسی در افغانستان
- ۱۸- چگونه میتوان حقوق انسانی زن افغان را تأمین کرد

- ۱۹- کابل در گذرگاه تاریخ
- ۲۰- نقش زن در نظام عدالت گستر
- ۲۱- ادبیات عصر محمود غزنوی
- ۲۲- دست آورد های دهه دموکراسی
- ۲۳- شاه امان الله و استرداد استقلال
- ۲۴- محمد ولسی خان و جنبش مشروطیت
- ۲۵- حره ختلی که بود
- ۲۶- امان الله و همراهان
- ۲۷- به افتخار هشتم مارچ روز بین المللی زن
- ۲۸- نوری در پامیر

۲- افغانستان در دوره سلطنت امیر حبیب الله خان (۱۹۰۱-۱۹۱۹)
این اثر از طرف مقامات آکادمی علوم، در سال ۱۳۸۸ نشر و چاپ گردید و بعداً وزارت محترم اطلاعات و فرهنگ به افتخار سیما رسولی بین المللی جنیش بوهتون کابل، جلسه مدنی، ایس، اصلاح، مجموع مقالات سیما رسولی و دیگر نشرات کشور چاپ و نشر گردیده است.
مقالات بیرون مرزی:
۱- در سال ۱۳۹۵ مقاله اش تحت عنوان نگاه گذرا به آثار نورالدین عبدالرحمان جامی در اولین کنفرانس به این مناسبت در کشور ایران ترتیب جام ارایه گردید و مستحق جایزه تندیس جامی شد.
۲- پیدل شنسی در افغانستان، آسیای مرکزی و ایران، این مقاله به مناسبت سیما رسولی بین المللی پنجمین عرس پیدل در کشور ایران دانشگاه تهران برگزار گردیده بود و در مجموعه مقالات این عرس در ۱۳۹۸ چاپ گردیده، گواهینامه ویسی دی اف مجموعه مقالات این عرس برایش اهدا گردیده است.
۳- مقاله روابط فرهنگی افغانستان و هندوستان در سیما رسولی بین المللی دانشگاه آسام، دبیرتتمت دری آن دانشگاه دایر شده بود پذیرفته شده و روی بعضی معادیر نویسنده توانسته در آن اشتراک ورزد.
۴- جغرافیه تاریخی تربت جام مقاله ای است که در سیما رسولی بین المللی اجتماع و فرهنگی مردم افغانستان است که برای چاپ تهیه گردیده و هنوز اقبال چاپ یافته است.
۵- اثر حاضر که سر محقق سیما رسولی است که تا فعلا چاپ نگردیده است، اثر سومی اش حملات چنگیز خان و تأثیرات آن در حیات سیاسی، اجتماعی و فرهنگی مردم افغانستان است که برای چاپ تهیه گردیده و هنوز اقبال چاپ یافته است.
۶- اتلس اتنوگرافی ولایت بدخشان نام اثریست که تا فعلا چاپ نگردیده است، اثر سومی او سومی اش حملات چنگیز خان و تأثیرات آن در حیات سیاسی، اجتماعی و فرهنگی مردم افغانستان است که برای چاپ تهیه گردیده و هنوز اقبال چاپ یافته است.
۷- اتلس اتنوگرافی ولایت بدخشان نام اثریست که تا فعلا چاپ نگردیده است، اثر سومی او سومی اش حملات چنگیز خان و تأثیرات آن در حیات سیاسی، اجتماعی و فرهنگی مردم افغانستان است که برای چاپ تهیه گردیده و هنوز اقبال چاپ یافته است.

۱- استرداد استقلال و اصلاحات در افغانستان (۱۹۹۹-۱۹۹۹)
این اثر از طرف آکادمی علوم افغانستان در سال ۱۳۹۲ اقبال چاپ یافت و بار تانی وزارت محترم اطلاعات و فرهنگ به افتخار صمیمین سال استرداد استقلال کشور آن راه دست نشیرد

شوخې پارسانه

اطلاعات روز شپوع ویروس کرونا شدت گرفت هېواد هزاریارگنه بونډم که از حاشیان دور شایده، مگر سوې، تیز مگردند! اطلاعات روز چرا مسوولان رسیدگی نمی کنند! هېواد چون روز ها کوتاه و مسئولینیا خیلی زیاد است! جنرال امریکایی نورستان از پاکستان وارد خاک افغانستان میشوند هېواد پس چرا پاکستان را هم مثل ایران تحریم نمی کنید! ویسا حقوق بشر ۲۰۱۹ سال به افغانستان کې دملکې خلکو لپاره خوږی کال و هېواد به دې نورو کلونو کې رستیا هم حلواوې او مښدی لونی وېشل کېدې! صبح کابل قتل بی رحمانه یک زن درختار توسط خانواده شوهرش هېواد خینی احقان لفظ دنجو پروژاندې نارینه او وی له کوره پیروهه ذره ناریتوب هم نه لري! صبح کابل مذاکره کنندهگان قطر نمایندهگان پاکستان اند هېواد نوستاسو شاهیدی به مور هم تانید کرو، خکه تاسو دکورله منځه خېرې کوی! صبح کابل صلحی میخواییم که در آن فونیال دختران جرم نباشد هېواد بکتال چطور؟ یا همین یک فونبال پس است! طالبان اختلاف میان کابل و واشنگتن روند صلح را با مشکل مواجه کرد هېواد ای دغه خو (توبت) هم دیده نمیشه که باز چه گپ شده؟! اطلاعات جراسیمتر ترفیکت پایتخت شفاف نیست! هېواد بخاطریکه (مشکلات) زیاد شده! سخنگوی والی هرات طالبان یک عالم دین را در هرات کشتند هېواد د اینجا همیشه (شاکردان)، (استادان) خود را می کشند! هفته نامه نیمروز ایستادگی در نهایت پیروزی است هېواد بشرطیکه باران گیر ما نکند! ویسا فلسطین و ژغوری هېواد یاره اوس خو زموږ خپل به ختو کې ترستونی پورې ډوب دی

- ۲۹- محمود طرزی و نوگرایی
- ۳۰- ارشاد النوان نخستین جریده زن افغان
- ۳۱- جایگاه زن در روزگار غزنوی
- ۳۲- نگاهی به آثار نورالدین عبدالرحمان جامی در سیما رسولی بین المللی عبدالرحمان جامی در کشور ایران (تربت جام) به خوانش گرفته شد
- ۳۳- پیدل در افغانستان و آسیای میانه در سیما رسولی بین المللی پنجمین عرس پیدل در کشور ایران (تهران) پذیرفته شد
- ۳۴- مشارکت سیاسی زنان
- ۳۵- بازتاب تحقیقات پژوهشگران ملی و بین المللی پیرامون بدخشان
- ۳۶- کوشانیان و راه ابریشم
- ۳۷- ریشه های خونت در افغانستان
- ۳۸- نامه های تاریخی بلخ
- ۳۹- جغرافیای تاریخی تربت جام
- ۴۰- اهمیت آثار ابوالوفای بوژگانی
- ۴۱- نقش محمد ولسی خان دروازی در تاریخ معاصر افغانستان
- ۴۲- روابط فرهنگی بین افغانستان و هندوستان کشور هند (بمی)

د عنعوي جرگو څرنگوالی

عبدالرحمن احمدزې

د ډول په رسمي توگه جرگه له ولس سره د تړليو ټولو انتخابي بهيرونو په پښتو په ټولنه کې د قبول او احترام وړ ده که چېرې جرگې ته وړاندې کېدونکې موضوع د اهمیت له مخې پراخه وي له جرگې سره سم د لویه کلمه زیاتېږي او لویه جرگه یې بولي، زموږ په تاریخ کې د لویو جرگو شمېره زیاته ده او په سلگونو جرگې شته، چې مهمې تاریخي پرېکړې یې کړې او تاریخي ارزښت یې خوندي ساتلی د جرگې همدا اهمیت او ټولنيز ارزښت ته په کتو، سره د وخت حکمتونو لویه جرگه د ملت د ارادې په توگه په رسمیت منلې او د غوښتو ټاکلي وختونه یې ورته ټاکلي، چې د ۱۳۴۳ هجري شمی کال په اساسي قانون کې لویې جرگې ته یو ځانگړی څپرکی پراښتل شو، په دې قانون کې پر لویه جرگه سربېره هغو ټولو ادارو ته، چې د ولس له انتخاب او نظر سره تړلې د جرگې بشپړوونکی نوم ورکړی شو، لکه د پارلمان دواړو مجلسونو ملي شوری او مجلس اعیان (سنا) ته د ولسي جرگې او مشرانو جرگې نوم ورکړل شو او په ولایتونو کې، د خلکو جرگې ولایتي جرگې وبلل شوې او د مشرانو جرگې او ولسي جرگې د کار انجمنونو ته د جرگې نوم ورکړل شو په دې



لپاره وکاروله شوه موږ اوس په هغه قومي جرگو او مرکو غږېږو چې ولس یې د خپلمنځیو ستونزو د لمنځه وړلو لپاره دایروي او په پرېکړو یې عمل کوي معمول کله چې په افغاني ټولنو کې ناندري او ستونزې راولاړېږي نو افغانان یې د جرگو او مرکو له لارې حل کوي جرگه کوونکي یا هغه کسان چې په جرگه کې وي کومې ځانگړتیاوې باید ولري؟

له لري او په جرگه کې برخه اخیستل خپله پښتني دنده بولي جرگې په کومو ځایونو کې وړاندې له دې چې جرگه کوونکي سره راتول شي، نو له دواړو لورونو نه واک اخلي او مجلغه ټاکي یعنې د موضوع اهمیت ته په کتو سره دا مجلغه توپیر کوي دا وسله او پسي هم کېدای شي جرگه کوونکي له دواړو غاړو پوښتنه کوي او د اړوندې مسئلې په اړه ځان پوهوي واک هم وي، په شریعت هم واک ورکول کېږي یعنې که جرگه کوونکي هره پرېکړه وکړي نو دواړه لوري مکلف دي چې د جرگې پرېکړه ومني د جرگې له پرېکړې منلو وروسته د استادو د ثبت کوم ځانگړی دفتر لري چې دغه پرېکړې په کې خوندي شي، هم هغه شفاهي بېه یې د کالي کرښه گڼل کېږي او عملي لري او هر کله چې په کومه پرېکړه سره سلا شي نو اورېدونکو ته یې اوروي. په همدغه قومي جرگه کوم خاص مشر نه وي، بلکې غړي یې په مساوي شرایطو سره کېږي، په جرگه ځای کې، چې د جرگې غړي را ټولېږي، غونډه به دایروي بڼه جوړوي، چې د پورته او بخته امتیاز په کې راشي، کله داسې هم کېږي، چې جرگه پته وي او پرېکړې یې نه اعلاېږي

برخه دگډوډوالو نور څیان دي، چې د جرگې او له هغې سره اړوند ټولې ولسي معاملي او پېښې ورته معلوم وي او د پرېکړو لپاره د تصمیم نیونې قانوني او حقوقی اړخ روښانوي او په دې برخه کې د تېرو پرېکړو او په ولس کې د معمولو نورخونو شکل او بڼه مجلس ته وړاندې کوي اقتباس ترې کوي او یا پرېکړه پرې کېږي د یادولو وړ ده چې د پښتني جرگې غړي هېڅ ډول مادي امتیاز او نڅوا

د سپورټ نړۍ

افغان لوبغاړو په اماراتو کې د سپینو زرو دوه مډالونه وگټل

د افغانستان د تکواندو د ملي لوبډلې دوه لوبغاړي د متحده عربي اماراتو په فجیره اوین امارات، سیالو کې د سپینو زرو مډالونه گټلي. دغه سیالی چې د ۲۰ هېوادونو تکواندو کارانو تر منځ په (G2) کچه شوي، افغان لوبغاړو هر یو فرزاد منصوري د ۶۸ کیلو گرام او محسن رضایی د ۵۸ کیلو گرام وزنونو سره خپل

وېلي د دوو لوبغاړو گټل شوي امتیازونه به د دوی په نړیواله درجه بندۍ کې مثبت اثر وکړي د راتلونکې میاشتې په نوې درجه بندۍ کې سیالی محسن د نړۍ په ۵۰ غوره او فرزاد د نړۍ په ۱۰۰ غوره تکواندو کارانو کې راشي. سربېره پر دې د ملي لوبډلې څلورو نورو لوبغاړو هر یو



خلور څلور سیالان مات او دغه بریایي خپله کره یادو لوبغاړو د سپینو زرو مډالونو په گټلو هر یو ۱۲ امتیازونه ترلاسه کړي د تکواندو نړیوال فدراسیون د ځوانو تکواندو کارانو په درجه بندۍ کې، محسن رضایی د نړۍ ۶۹ او فرزاد منصوري د نړۍ ۱۱۶ تکواندو کار راغلي. د لوبغاړو کې د سپینو زرو مډالونه افغانستان د تکواندو فدراسیون ویاند ذبیح الله شهزاد تېري دوښني په ورځ امریکا غږ ته عربي اماراتو کې کېږي.

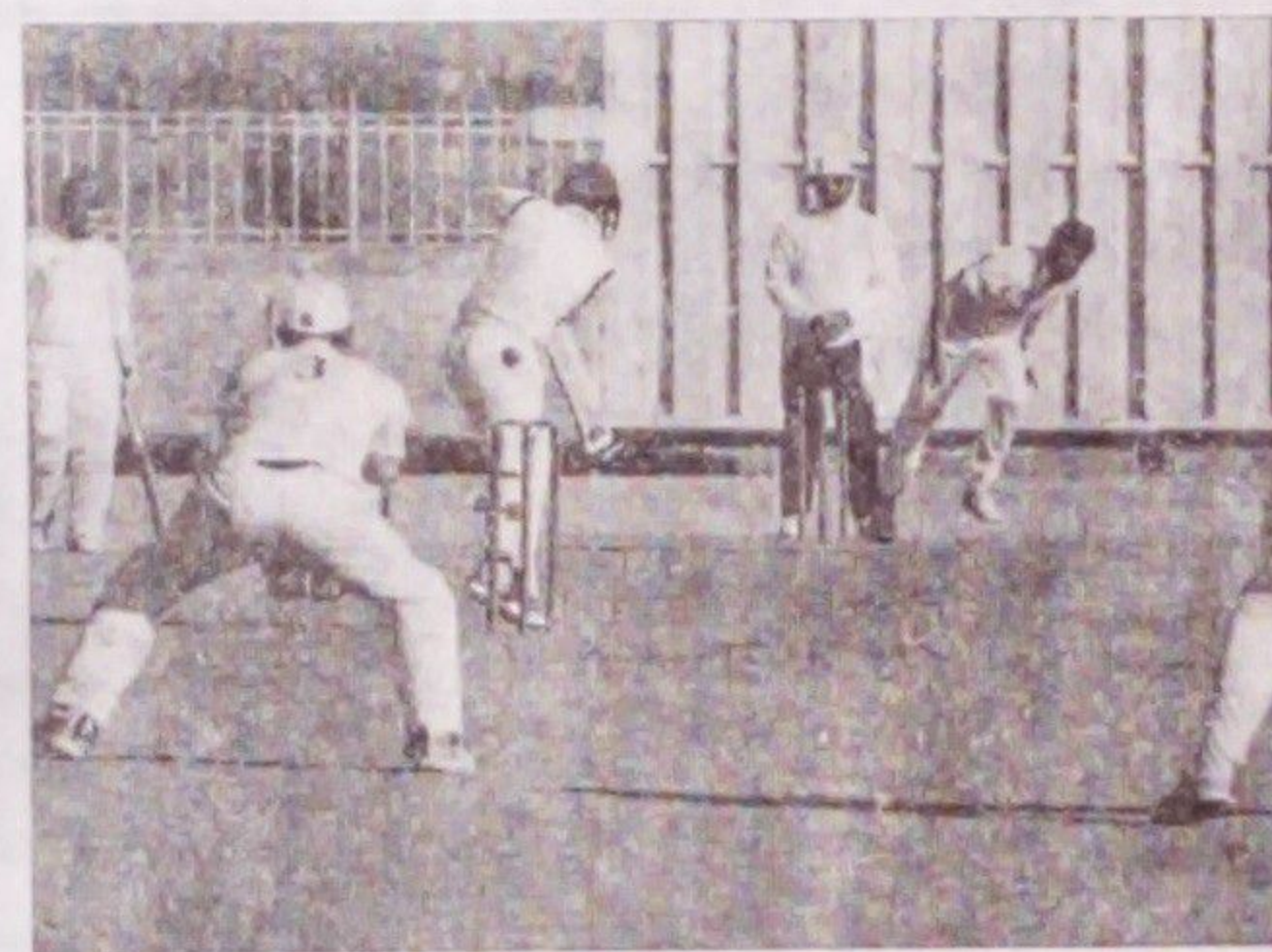
راشد خان د استراليا د بېگباش سیالیو په غوره لوبډله کې راغلي



د افغانستان کرېکېټ ملي لوبډلې ټکره او غوره لوبغاړی، راشد خان ارمان، د استراليا د بېگ باش سیالیو په غوره لوبډله کې راغلي بېگ باش لیګ چې په پری کې شمیر مینه وال لري د استراليا تجارتي لیګ دی دغه لیګ په ۲۰۱۹ کال کې د استراليا په مختلفو لوبغالیو کې ۸۵ لوبډلو تر منځ د دېسمبر میاشتې په ۱۷ مه د افغان لوبغاړو په شتون کې پیل شو. د استراليا کرېکېټ بورډ په دغې ټولو لوبډلو کې یوه لوبډله غوره کړې، چې د مختلفو لوبډلو په کې لوبغاړي په گوته شوي په دې لوبډله کې د افغانستان د راشد ارمان نوم هم راغلی د راشد ارمان تر څنګ ماسکس سټونیس، حارث رووف، بېټر سټیبل، ډایل سامز، میچل مارش، ټام کورن، گلین مکسویل، میتو ویس، جی ویلر، او جاش انګلیس شامل

د پکتیکا لوبډلې د بامیانو لوبډلې ته ماتې ورکړه

د چلچ کب د درېیمې درجې ولایتي سیالیو په درېیمه ورځ د دوشنبې په ورځ په خوست کې د پکتیکا او بامیان ولایتي لوبډلو ترمنځ لوبه وشوه چې په کې پکتیکا لوبډلې د بامیانو لوبډلې ته په ۲۲ تم اور کې د اوو ویکټو په توپیر ماتې ورکړه.



محمد الرحمن او بلال یوه یوه ویکټ ورکولو سره ۴ ویکټي واخیستي

د کوچیانو لوبډلې د نورستان لوبډلې ته د ۸ ویکټو په توپیر ماتې ورکړه

لومړي یې د کوچیانو لوبډلې پر وړاندې د توپوهنې پرېکړه وکړه، چې په خپله پای کې یې د کوچیانو لوبډلې ته په ۲۷، ۴۷ او وروڼو کې د ۱۸۷ منډو هدف وټاکه. د نورستان توپوهونکو له منځه نورالله ۲۲ او حیات الله ۴۱ منډې وکړې او له کوچیانو یې د ۱۸۶ منډې ترلاسه کړې. د کوچیانو لوبډلې د توپ اچوونکو له لخوا شریف الله ۳، محمد یوسف او عظیم عادل هر یوه بیا ۲ لوبغاړي وځوړل و چې کوچیانو خپله توپوهنه پیل کړه په څو یو لوبډلې د دوو لوبغاړو په سوځېدو سره هدف په ډېرې اسانۍ سره په ۳۸ اور کې پوره کړ. د یادې لوبډلې لپاره عامر زب ۸۵ ډېرې او عثمان ۳۴ منډې وکړې او سیاله لوبډله یې د اتو ویکټو په توپیر سره له ماتې سره مخ کړه. د دغې لوبې د غوره لوبغاړي جایزه هم د کوچیانو عامر زب ته ورکړل شوه، چې د خپلې لوبډلې په ګټه یې ۸۵ منډې جوړې کړې وې.



د چلچ کب درېیمه درجه ولایتي غوراوی پړاو سیالۍ

زابل لوبډلې نيمروز لوبډلې ته د ۱۸۶ منډو په توپير ماتې ورکړه

د کندهار په لوبغالي کې د درېیمې درجې ولایتي سیالیو په درېیمه ورځ د زابل او نيمروز ولایتونو ترمنځ لوبه وشوه، چې په کې زابل لوبډلې سیالي لوبډلې ته د ۱۸۶ منډو په توپیر ماتې ورکړه کرېکېټ بورډ وايي په پیل کې د نيمروز لوبډلې د لوبې پچه وگټله او زابل نه یې لومړی د توپوهنې بلنه ورکړه چې زابل د ټولو لوبغاړو په سوځېدو سیالي لوبډلې ته د ۲۵۴ منډو



هدف وټاکه د زابل د توپوهونکو له منځه محمد نافع ۲۲ او عبدالملک ۲۲ ډېرې منډې وکړې. په داسې حال کې چې د نيمروز توپ اچوونکو له

افغان لوبغاړي د سګي لپاره پاکستان ته تللي

د افغانستان د سګي فدراسیون شپږ غړي د نړیوالو لوبو د ګډون لپاره پاکستان ته تللي په دغو لوبغاړو کې دوي ښځي او څلور نارينه شامل دي. د افغانستان د سګي فدراسیون



سکرټر جنرال گل حسین بای زاده امریکا غږ ته ويلي چې په یادو سیالیو کې د ۱۵ هېوادونو لوبغاړي لوبې کوي ده رټه کړه چې د دغو لوبو کې زموږ لوبغاړي کوسټن کوي، چې اولمپيکي لوبو کې د ګډون لپاره مناسې نمرې ترلاسه کړي. د سګي لوبې قلمون د نورو لوبو خلاف د نيمروزا کسول دي د سګي نړیوال سازمان هر لوبغاړي ته په پیل کې ۹۹۹ نمرې ورکوي

د فیفا ادارې له خوا د بخارانو روزنيز ورکشاپ پیل شو

د فیفا ادارې له خوا په بېلابېلو برخو کې د لوبغاړانو د وپېښې په موخه روزنيز ورکشاپ پیل شوی، چې له مرکز او ولایتونو څخه به کې تر ۱۵۰ زيات لوبغاړانو په کې ګډون کړی دی دا ورکشاپ د فیفا د مالیزیايي ټیمار ښوونکي له خوا د افغانستان فوټبال



د درېیمو شل اوریزو لوبو لپاره د هوایي سفر د همکاریو تړون لاسلیک کړ، چې له مخې به یې د ملي لوبډلې لوبغاړي او د ادارې

افغان کرېکېټ بورډ له کام ایر شرکت سره د هوایي سفر د همکاریو تړون لاسلیک کړ

افغانستان کرېکېټ بورډ ورومه ورځ د دغې ادارې او کام ایر شرکت د استازو ترمنځ په هندوستان کې د ایرلینډ پر وړاندې د افغان ملي لوبډلې



د درېیمو شل اوریزو لوبو لپاره د هوایي سفر د همکاریو تړون لاسلیک کړ، چې له مخې به یې د ملي لوبډلې لوبغاړي او د ادارې

په ننگرهار کې له ۲ میلیونه زیات نیالګي ایښودل کېږي

په سرپل کې سپین ږیری د ښوونځي د جوړولو لپاره مخکې پلوري



ښوونځي د نشونالي له کبله ډېر لږي ځای ته د زده کړو لپاره استول، چې اوس به دا ستونزه حل شي دا په داسې حال کې ده چې پوهنې وزارت ۱۳۹۷ کال له پوهنې د ملاتړ کال کې برخه واخلي

د سرپل ولایت په توحید آباد کې ځایي سپین ږیری حاجي غلام حیدر خېله ۲ زره متره مربع مخکې د ښوونځي د جوړېدو لپاره وقف کړه د پوهنې وزارت وړاندې نوره نزهت وېلی دغه کس ژمنه کړې چې خپله یو جریب نوره مخکې به پلوري او یې به یې د پوهنې وزارت ته ورکوي، چې دغه ښوونځي پرې جوړ کړي نوموړې وایي حاجي غلام حیدر وروسته ورځ د سرپل د پوهنې ریاست ته ورغلی او د خپلې ۲ زره متر مربع مخکې مالکیت یې د دوی ځایي مسوولینو ته سپارلی دی ۱۱ دغه مخکې دوه میلیونه افغاني ارزښت لري، چې د حاجي غلام حیدر په نامه لومړني ښوونځي به په کې جوړ کړای شي، په دې ښوونځي کې به ۵۰۰ ښوونکي او هلکان درسونه وایي، د اغلې نزهت په خبره د توحید آباد کلي څلور څو څو خپل اولادونه د

چې سرکال د نویو کښول شویو نیالګیو د پالنې او څارنې چارې هم په جدي توګه سنډالوي. د ننگرهار چارواکي د نویو نیالګیو د کښولو خبره په داسې حال کې کوي، چې د افغانستان په بېلابېلو سیمو کې د ژمي په پای او د پسرلي په پېلېدو سره د نویو نیالګیو د کښولو لپاره موسمي فرصت برابرسېري. د چاپېریال ساتنې د فعالیتو په وینا، افغانستان چې په وروستیو کې یې د پلازمېنې کابل په شمول بېلابېل ښارونه د هوا د ککړتیا له جدي ستونزې سره مخ دي په کې د ونو بوټو کښول او سمورتیا زیاتول دا ستونزه راکمولی شي.



لرونکي او نورې مېوې دي. د ننگرهار چارواکي ټینګار کوي،

په ننگرهار کې چارواکي وایي سر کال په دې ولایت کې له ۲ میلیونه خپله په ننگرهار کې د کښولو لپاره



زیات نوي نیالګي کښوي. د ننگرهار کرل شوي او د یوې کپرنلارې له د والي ویناند عمالده خوګیانی مخې به پر بېلابېلو ادارو ووېشل

د ټاپي پروژې په تگلوري کې د مخکو د استملاک د قانون طرحه تائید شوه

د ټاپي د گازو نللیکي د پروژې په تگلوري کې د مخکو د استملاک د قانون طرحه د کابینې د قواینسو د کمېټې په غولډه کې له څېړنې وروسته تائید شوه د کانونو او پېټرولیم وزارت ویناند عبدالقدیر مظلې وایي، چې دغه طرحه د ټاپي پروژې د ښه تطبیق د زمينې د برابرو او د دغې سترې پروژې په تگلوري کې د مخکو د استملاک د اړوندو چارو د تنظیم په دې اقدام وکړي باحتر

په هرات او غور کې ۴۰۰ طالبان تسلیم شوي

د ملي دفاع وزارت وایي، ۲۰ وسله والو او ملا ناصر له ۲۰ وسله والو صلاح الدین له ۳۱ وسله والو سره د غور شېرک ولسوالۍ په جام سیمه کې تسلیم شوي، خو عبدالاحد بیا له اتو وسله والو سره د هرات د چشت سرف په دره تخت کې افغان

د کانونو او پېټرولیم وزارت ۱۰۱ واړه کانونه داوطلبې ته وړاندې شوي

د افغانستان د کانونو او پېټرولیم وزارت وایي، چې ۱۰۱ واړه کانونه یې داوطلبې ته سپارلي دي. د دغه وزارت ویناند عبدالقدیر مظلې آزادي راډیو ته وایي، چې په دغو کانونو کې د شګې، جمل، تمیراتي او ودانیزو توکو کانونه هم شامل دي. د ښاغلي مظلې په خبره له

په کونړ کې له بې ځایه شویو...

سربېره د پلازمېنې کابل څخه راغلي شوي، چې د ژمنو توکو راټولو په بار پلاوي پروفسور شاد محمد څرګند د ۱۹۵ کورنیو ته دوه دوه سوه امریکایي ترانسپورت وزارت میسانو د کرایا ډالر او د بیامېشته کېدو په موخه د محمدی او احمد جاوېد همد، نورستان کورولو رغونې لپاره ۱۹۵ کورنیو ته والي حافظ عبدالقوم، کونړ مرستیال درې درې سوه امریکایي ډالر ورکړل والي او نورو مشرانو له خوا په اړونده شول سرچینه وایي مرستیال والي کورنیو وویشل شوي د کونړ ولایت وویل ځینې کورنۍ چې د دواړو مرستیال والي گل محمد بیدار وویل. برخو مستحق پېژندل شوي هغوی ته به ۲۱۶ کورنیو ته ۲۹۰ سهمه خاتګوري پنځه سوه امریکایي ډالر ورکړل شي



ورسېد د ملي دفاع وزارت ویناند روح الله احمدزي تاند ته ويلي، په دغو دوو ولایتونو کې یې عملیات روان دي او طالبان له ډېرې مجبوري سره دغوی راځي او د هرات په چشت شریف کې ورته ۵۹ طالبان تسلیم شوي دي (ملا



شامل دي ده زیاته کړه ۱۱ زموږ هدف دا دی، چې وکولای شو هغه ظرفیت چې د ودانیزو توکو په برخه کې لرو، په ریاست معارف شېر کابل غرض تدریس شاګردان لپاره اسلام آباد په یک دریند حویلي ۲۴ اطاقه ویا بیشتر از آن ضرورت لپاره اسلام آباد را به نرسېده بود یک بار دیگر به اطلاع رسانیده شویو اشخاص که در ساحه مکتب لوی هجیو تعمیر داشته باشند و طور کرایه بدهند درخواست های خویش را بعد از نشر اعلان الی مدت ۲۱ روز به مدیریت عمومی تهیه و تدارکات ریاست معارف شېر کابل واقع سرای غزنی کارته چهار سپرده شرطنامه را ملاحظه نمایند ۹۱۷

۱۰۱ واړه کانونه داوطلبې ته وړاندې شوي، چې دغه وزارت ویناند عبدالقدیر مظلې آزادي راډیو ته وایي، چې په دغو کانونو کې د شګې، جمل، تمیراتي او ودانیزو توکو کانونه هم شامل دي. د ښاغلي مظلې په خبره له دغه وزارت ویناند روح الله احمدزي تاند ته ويلي، په دغو دوو ولایتونو کې یې عملیات روان دي او طالبان له ډېرې مجبوري سره دغوی راځي او د هرات په چشت شریف کې ورته ۵۹ طالبان تسلیم شوي دي (ملا

افغان اعلانات

تګرډیده اند بنا په اطلاع اسمیان هریک ورته سید ظفر شاه یې بی نیت سید علیشاه سید یما سید سلیمان و پرېا ولدان سید ظفر و سکینه سلطان منورسلطان بنات سید عبدالله مذکور رسانیده شویو که سر از تاریخ نشر اعلان الی مدت ده بوم عرض تعقیب دوسه نستی شان به دیوان مدنی محکمه ابتدایه حوزه دوم شهر کابل حاضر شود در غیر آن فیصله غیایي صورت گرفته اګناه حق شکایت را نخواهد داشت ۹۱۵

د کانونو او پېټرولیم وزارت ۱۰۱ واړه کانونه داوطلبې ته وړاندې شوي، چې دغه وزارت ویناند عبدالقدیر مظلې آزادي راډیو ته وایي، چې په دغو کانونو کې د شګې، جمل، تمیراتي او ودانیزو توکو کانونه هم شامل دي. د ښاغلي مظلې په خبره له دغه وزارت ویناند روح الله احمدزي تاند ته ويلي، په دغو دوو ولایتونو کې یې عملیات روان دي او طالبان له ډېرې مجبوري سره دغوی راځي او د هرات په چشت شریف کې ورته ۵۹ طالبان تسلیم شوي دي (ملا

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