

## امريکا د ولسمشريزو ټاکنو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته کوي

په کابل کې د امريکا سفير جان بس اعلام کړې چې هيواد به يې له افغانستان سره د ټاکنو د عملياتي چارو د پرمخ بيولو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته وکړي. جان بس پر دې څه بهر شپه ورسو له په استوگني اعلاميه کې د ټاکنو د بوديجه د نهايي کېدو حرکتې کړې او زياته کړې يې چې امريکا هم د ټاکنو د برياو لپاره له افغانستان سره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته کوي. جان بس وايي: هيواد يې په افغانستان کې د کورنيو څارونکو مصارف هم ورکوي چې خلکو د ټاکنو د اعتبار او روڼتيا په لړ او دامن شي. جان بس دغه راز ټينگار کړې چې د خلکو له تمې سره سم بايد ټول ولسمشري کانديدان په هيڅ ډول له دولتي سرچينو په کمپاينونو کې استفاده ونه کړي ټاکل شوي چې د ولسمشري ټاکنې د رازولي ميزان مياشتي په شپږمه وشي. دا وار ولسمشري ته ۱۸ کانديدان درېدلې چې د ټاکنو لپاره تر اوسه حکومت کمپيون نه شپږ اماناره ۱ ميليارد افغاني ورکړي او ۲ اماناره ۲ ميليارد افغاني يې له نړيوالې ټولني شونې دي.

Ketabton.com

## الي هوکړه، پر ولسمشريزو ټاکنو اغېز نه لري

د اساسي قانون له مخې يو ضروري پروسه ده او د افغانستان راتلونکې ولسمشر هغه که زه وم ولري، ځکه سوله سختې پرېکړې، سختې جانې وهل لخواړې او بايد وکولې شي چې بيرته يې د افغانستان پر خلکو ونشي.

هغه امریکا او طالبانو لرمخ نوموړي د سې کورونکو سره يې په دې توافق کړې چې له زې پر شپې په ورځ په کابل کې د ترکيې د طالبانو سره له انتخاباتو مخکې پر ابتدایي افغان «آي آر ټي» له نړيوالې شبکې سره به سونه ياد سولي پر يو کاري چوکاټ توافق نه د مرکه کې وويل. د امریکا او نورو مذکره وکړې په دې مرکه کې ۸ مخ



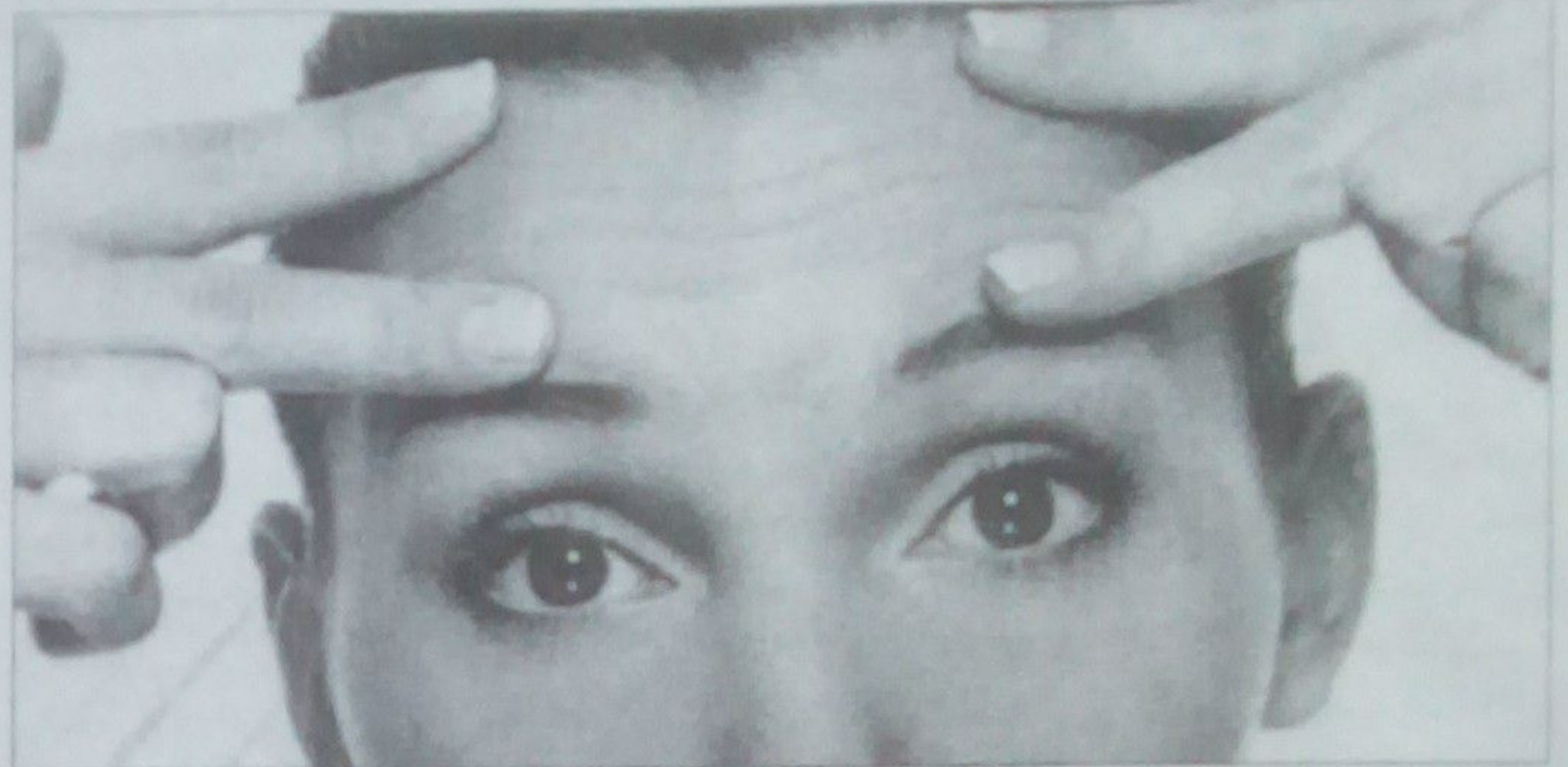
# روغتيا او ژوند

## د تندي او مخ گونځي مو د ټول عمر لپاره لري كړئ

د تندي او مخ گونځي مو سامانه نه باند كې باندې كوي، خو خپي وختونه كېدای شي د كورنې او زامن د ملاتړ، هم پيدا شي. د تندي او مخ گونځي كې ستر او شمالي شاتر سترو ځانو گونځو ته پراختيا وركوي. په اس وخت كې دا سترونه څو څو مله شوي دې نه شي كولاى چې سترو بدن سري كولاى، نو زياتې كوي، نو ځكه څو بدنه د تندي څخه تر ټولو ساتلو پورې په شپه او ورځ كې خوب وكړي نو پدې ټول سره به د گونځو پراختيا مخنيوي وكړي.

۱- د ستانې طرز مو سم كړي. كتاب ښه له نږدې مه لولي كه چيري په ليدلو كې څه پوهانه ليدل شي او سو

۲- د ستانې طرز مو سم كړي. كتاب ښه له نږدې مه لولي كه چيري په ليدلو كې څه پوهانه ليدل شي او سو



مخ د پوست د سرطان لامل هم وگرځي، نو د لمر په وړاندې تر څرگندولو مخكې بايد د لمر ضد كريم وكاروي، پدې ډول به ونوټوئېر پوست ته مو د رسېدونكي زيانونو او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي.

۲- د سترونو څښلو: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوي عامل د مخ پرمختللو لپاره كار او نه خيستل شي چې د اوبو ذخيره وړ ځخه ليري وي. ځكه چې دغه اوبه د زيات وخت لپاره په څو څو كولاى شي او كېدای شي په زهر جو موانو كڼې وي، مگر په اوسني وخت كې دا چاره نا شونې ده چې د ډولونو له اوبو څخه دې كار واخلو خو كه چيري د

## له سپورت پرته مو وزن كم كړئ

د وزن زياتوالي په اوسني وخت كې يوه ستره ستونزه گرځېدلې، د خپي په ساحه كې نور زياتېدل يو څه مخنيوي كولاى شي، خو د وزن زياتو كولو سره په اوسني وخت كې د وزن زياتوالي ډېره او ښكاره شوې، د وزن زياتوالي ډېره او ښكاره شوې، د وزن زياتوالي ډېره او ښكاره شوې، د وزن زياتوالي ډېره او ښكاره شوې.



## د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لارې!

د انسان له بدن څخه خوله راتلل يو طبيعي كار دى چې د بدن په پنځ سلنو كې مرسته كوي، خو ځينو ځلكو څخه د نورو په پرتله زياتې خولې راځي چې په عام ډول يو بد عادت گڼل كېږي.

## له سپورت پرته مو وزن كم كړئ

ځكه چې تا په هر صحنې اغېزمنه شوي لري چې د بدن ټولره كولو ته دي، او په دې كې د ځانگړي اندازه څه شته وي. ددې په بدل كې لږه ښوونه او يا هم ماته له لرونكي وجه بيوه شوره خواري دي.

## د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لارې!

د انسان له بدن څخه خوله راتلل يو طبيعي كار دى چې د بدن په پنځ سلنو كې مرسته كوي، خو ځينو ځلكو څخه د نورو په پرتله زياتې خولې راځي چې په عام ډول يو بد عادت گڼل كېږي.



## داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي

داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي، داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي، داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي، داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي.

## د بوتلونو تودې اوبه روغتيا ته زيان اړوي

جدي زيان اړولى شي په دغه حالت كې د اوبو د حرارت درجه تر ۷۰ سانتي گراډه څخه لږ زيات شي، داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي، داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي، داسې اېليگيشن چې د ((توخي)) د آواز په اور بدلون د ناروغې تشخيص كوي.

## څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي

څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي، څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي، څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي، څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي.

## څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي

څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي، څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي، څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي، څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي.



چې د څښلو پرمهال په بدن كې راتولي، له همدې امله د ورځې له لږه پيلو څخه زياته تېلي څښل په هڅو كولو كې چې سكرېټ هم



په امريكا كې د سرطان يو شمېر هېلو ځيني عادتونه په نږدې كورنې چې د سرطان رامنځته كېدو لامل كېږي، د بېلگې په ډول په سهار څښلو، د څښلو پرمهال په بدن كې راتولي، له همدې امله د ورځې له لږه پيلو څخه زياته تېلي څښل په هڅو كولو كې چې سكرېټ هم



# افغان « جزائل » ، چې د انگریزانو تر پښو لاندې یې مخکې سور اوړ کړه

جزائل څه شی دی ؟  
 په افغان - انګلیس لومړۍ ، ۱۸۴۲ — ۱۸۴۳ ، دویمې ، ۱۸۷۸ — ۱۸۸۰ ، درېیمې ، ۱۹۱۹ ، جګړو کې یوازینی سی چې د انگریزانو خوب سې تښتولی و جزائل Jezail توپک و انګلیس تاریخ لیکونکي وایې د شان له قوله د هغه مشهوره زده لیکي « افغانان به له جګړو سترې نه شي او جزائل له زرو »  
 کابو دوه سوه کاله د مخه زموږ نیکونو د دښمن مقابل په خپل لاس جوړو کړیو توپکونو ( جزائل ) کوله ، زیات یې د کابل په اهنگرخانه کې جوړېدل او یو شمېر نور یې په مختلفو ډولونو او شکلونو د هېواد په نورو برخو کې دا توپکونه طبیعتاً د افغانانو له جشې ( بدني جوړښت ) سره جوړ وو ؛ اوږده ، ظریف ، رسانه ویشتونکي ، ساده او په عین حال کې خطرناک

دافغان - انګلیس لومړۍ جګړه ۱۹۲۲ ، وروسته انگریزانو د خپلې ماتې په دلائلو غږېدلې دي ، د ماتې په دې دلائلو کې پنځه هغه یې تخنیکي او شمېر هغه یې چې د انگریزانو په ماتې کې یې اساسي رول لوبولی جزائل توپک و

د جزائل او انگریزي وسلو توپیر معمولاً انگریزي مسکت توپکونو له ۵۰ تر ۷۵ متره پورې هدف وښته ، انگریزي توپکونه په کارخانو کې تولیدېدل ، او د شکل او ډیزاین له مخې یو شان وو ، جزائل یسا لاسي جوړو توپکونه وو هر اهنگر او استاد پکې خپله سلیقه پاتلې دا له انگریزي توپکونو اوږده وو ، حتی ساین یې تر ۱۸۰ سانتي متره پورې رسېږي او د همدې اوږد میل په برکت و ، چې تر ۱۵۰ مترو پورې یې رسانه وښته

د جزائل مختلف ډولونه د جزائل جوړښت جزائل اوږد میل لاره او د میل دننه جوړښت یې شمېر او اووه

جزائل په اړه پکې به پوره تفصیل خبرې شوي ویلې د میرمن لیدی سیل د ډکرمن ډکولو او د میل د پاکولو لپاره رابرټ باب میرمن وه چې له انگریزانو سره د برغېل پر مهال یې افغانستان ته سفرونه کړي ، له قوله به خپل کتاب کې لیکي « داسې لیدل کېږي چې انگریزي مسکت توپک اغېزمن نه دي او په قشله کې پراته دي ، انگریزان له زرو توپکو کار اخلي چې دواړه د افغان جزائلو سره سیالي نه شي کولای ، انگریزانو باید د افغان جزائلو بېخ ایستلای وای »

کله چې د کابل په بی بی مهرو غونډۍ کې جګړې شدت واخېست او له هر لوري افغاني غازیانو حملې پیل کړې دا داسې وخت و چې جګړې خودجوشه حالت غوره کړې و نه کوم قوماندان موجود و او نه هم په دې جګړه ایز حالت کې له چا سره ددې فکر و او نه هم په داسې احساساتي وخت کې چا ، د چا خبره اوږدېدل ، له انگریزانو لاره ورکه وه د دوی کوښښ دا و چې له هرې ممکنې لارې په استفادې خپل ژوند و ژغوري ، د همدغه کتاب په

۲۲۲ مخ کې لیکل شوي ، ډکرمن ټامس او لیور غوښتل خپل ډار شوي عسکر د بي بي مهرو د غونډۍ سرته و خپروي ، هجا د هغه خبره و نه منله او په همدې کشمکش کې د جزائل دگولۍ ښکار شو ، دا د هغه د خوښې وروستی خبره وه ، خپلو خلکو پرې برید کړم »

په بي بي مهرو کې له جګړې د افغان ملي تاریخ لیکوال



هغه مهال چې مور د بسونو ټوپکو په تاریخونو کې لوستلې نظریه کړې ، مثلاً مور د بسونو ټوپکو په کتاب کې لوستلې چې مکنان د وزیر اکبر خان په لاس وژل

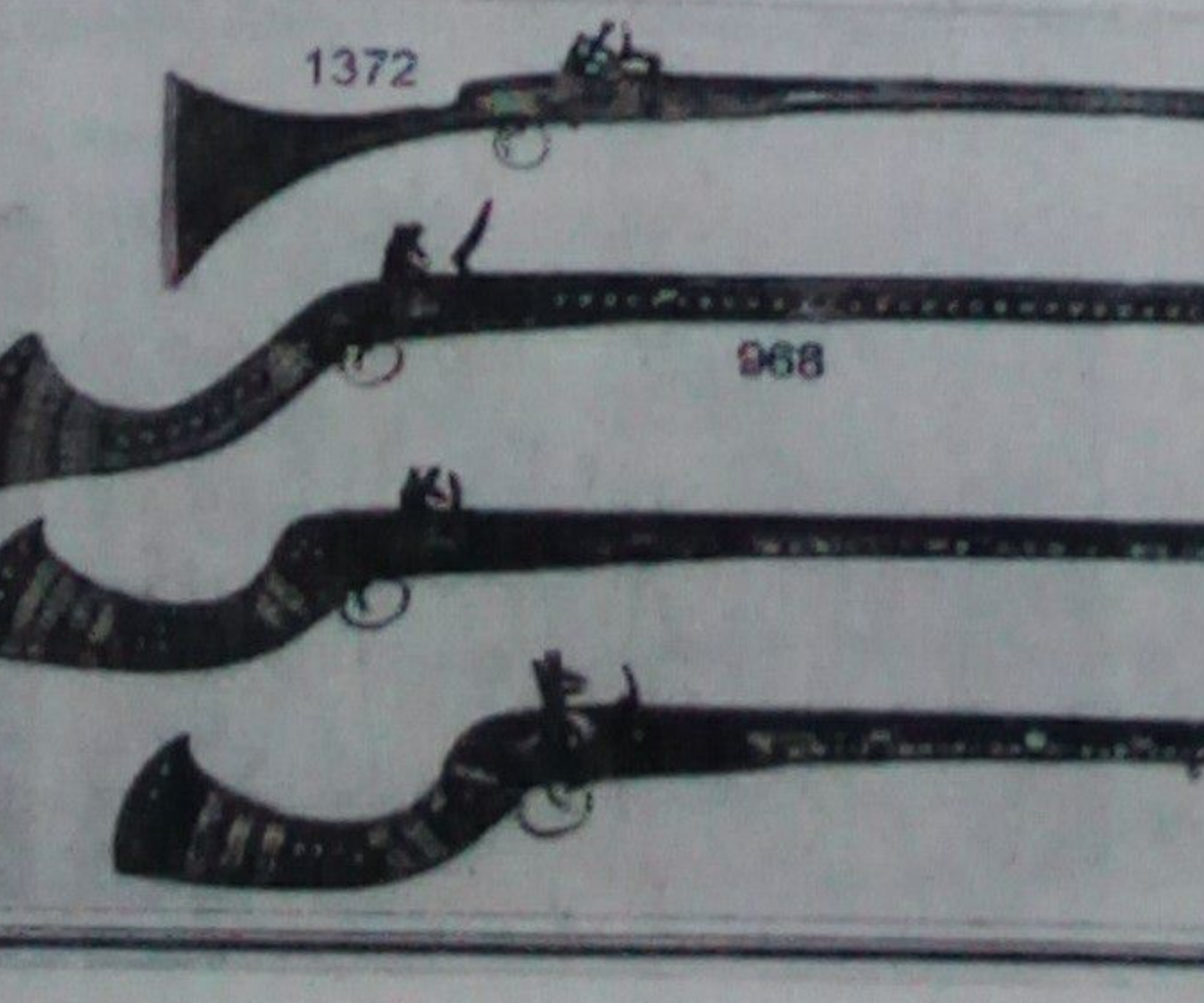
فاریقي تولید نه و ، چې خپاره شي او یا ډېر تولید شي همدا وجه وه چې په نورو سیمو کې ددې توپک نقل یا کاپي استعمالېده دا هم د هرونو له ده چې د افغان - روس جګړې په لومړي سر کې له همدې جزائلو او نورو استفاده شوي وو چې وروسته یې خدای په معاهدینو امریکا مهربانه کړه

په افغانستان کې د وسلو جوړولو نارېغه په لسه میلادې پېړۍ کې د شور ولایت خورا ابله و او ځینې مشهور نارونه یې لرل چې فېروز کوه ، منډل او اهنگران یې لا لر او په پناه یې منډل د تاریخي اسنادو پر بناء د امېرکروډ د زېږون ځای دی او امېرکروډ هغه څوک دی چې مور ته یې د پټې جزالې له لارې لوبولې لیکلې پښو شعر په لاس راغلی ، په غور کې پر لېرو ، نورو او چرو سربېره یوه وپروونکې وسله جوړېده دا وسله دکرډو پ په شکل وه او دې ټوپک یسا خو لېغونه لرل او ورسره تر دوو مترو

جزائل خو نومه وسله جزائل اصلاً عربي کلمه ده لغت نامه دهخدا یې په دې ډول مانا کوي « مآخوذ از تازی ، شمخال ، که له تازی موخه ( تازی سپی ) وي نو هغه اوږد اندام لري ، خورا چالاکه وي او د ښکار لپاره ترې استفاده کېږي ، جزائل هم د ښکار او جنگ لپاره استعمالېږي او له نورو وسلو ډېر اوږد دی شمخال وزن لرونکی او دروند توپک ته وايي

وسپښو زنجیر ، دا وسله یې قلاب بلله او له لرې فاصلي په دښمن ورگوزارېده هو بهو لکه د اوسنیو تکواندو بازانو نانچک ، چې زنجیر لري خو په همدومره توپیر چې نانچک د زنجیر په ډاډو سرولو کې ترڅي لري او قلاب یوازې په یوه سر کې ټېخ لرونکی ټوپک ، دا له نورې خطرناک او اغېزمن و او چا چې به قلاب کاراوه هغه یې قلابي باله

کله چې د بارونو وخت راغی نومړی کس اغېت حضرت شاه محمود هوتک و چې په ۱۷۳۲ کې یې د ایران په وړاندې بسارودي ټوپک ( زلیبورک ) وکاراوه ، دا پر اوشانو د جګړې ډگر ته انتقالېده قلاب ، زلیبورک ، جزائل ، نوري ، نيزي او چېرې دا ټول ژموه



د نور ټوپکو استکاره د ښو ځوانانو خون به ستا په غاړه ونه چاوی په ټوپو به ورانېږي تکړه زلمیان یې په ټوپکو وړانویه

د استعماري جګړو پر مهال جزائل هغه یوازینی توپک دی چې په انګلیسي ادبیاتو کې یې یادونه شوې ، دا لاندې شعر روډیارد کیلینګ انگریز شاعر په ۱۸۸۶ کال ویلي

A scrimmage in a Border Station  
 A canter down some dark defile  
 Two thousand pounds of education  
 Drops to a ten-rupee jezail  
 The Crammer's boast, the Squadron's pride  
 Shot like a rabbit in a ride

په سرحدی پړاو غوغا وه آسونو په خپله خفاسته فضا خړه کړې وه د دوه زره پاونډه تعلیم د لسو روپو جزائل ته ټیټ شو دیوالي تیغ ، د نظم و ضبط غرور په خفاسته کې لکه د سوی په شان ولگېده د پورته شعر لاند مفهوم دا دی چې هغه مهال د انګلیس د حکومت پوځ د نړۍ تر ټولو روزل شوی ، باظمه او مجهز پوځ و ، چې په هر تن یې لا هاغه مهال زرگونه پونډه مصرف شوي و ، اما د لسو روپو په ا

روښت جزائل توپک داسې ښکار کړل لکه څوکه چې په منډه کې سوی ( خرگوش ) ښکار کوي وروستی خبره دوه سوه کاله د مخه مور خپله اهنگرخانه او د ټوپکونو د تولید ځایونه لرل او په هماغه وسله مو د نړۍ داسې قوت درې ځله مات کړ چې لمر یې په واکمنۍ کې نه ډوبېده

کله چې دښمن پوه شو رمور وسلې دوی تښه کوي نو په تبلیغ یې لاس پورې کړ ، کسونه یې د بې نسو او ټپو خلکو کار پوهاله او حتی تر اوسه مور کب و کاڼه تر لاس نه ور وړو

انگریزانو دجزائل د تولیدد خنمولو لپاره د تبلیغ حربه د غازي امان الله خان پر وړاندې هم وکاروله که جزائلو انگریزان مات کړل به سیاسي میدان کې د ځینو اتی اعلان غازي امان الله خان وکړ او بیا انگریزانو د پیرانسو ، ملایانو او مذهبي اشخاصو په نوم د غازي امان الله خان پر وړاندې د بې دینۍ تبلیغ وکړ او د هغه واکمني یې د بچه ستاوو په واسطه ټنګه کړه دا سلسله له هغه ښه تر دې ښه په یوه او بل نوم روانه ده تر څو زده کړې ونه کړو ، له فکره کار وانه خنلو او پخپله پخپل ځان کې تعبیر را نه ونو او د خپلواکۍ له اخیستلو وړاندې د خپلواکۍ په ساتلو فکر و نه کړو تاریخونه به تکرارېږي خو زموږ وضعیت او حالت به هماغه وي

شوی خو ساغلی حداد دا خبره نه مني زه به کټ مټ د حداد صیب لیکل را نقل کړم « په افغانستان کې په ټولو تاریخونو کې لیکي چې وزیر اکبر خان مکنان وژنی حال دا چې دا خبره غلطه ده مکنان یوه سپاهی وژنی دی د فرهاد بابا په علوي سفر کتاب کې لیکل شوي چې مکنان د میدان د تکاني اوسېدونکي چې نوم یې رجب خان و وژنی دی ، دا قصه ما د ارواښاد سلام محمد فرهاد بابا ، د کابل ښار لومړنی ښاروال ، له ځولې اورېدلې چې شازي رجب خان هغه وخت مکنان و واژه چې د وزیر اکبر خان او مکنان جګړه وه ، وزیر اکبر خان غوښتل هغه ژوندی و نیسي رجب خان د وزیر اکبر خان له

تخرگه د توپک میل تېر کړ او هغه یې و واژه ، د همدې متن په اوږدو کې راغلي چې اکبر خان نه غوښتل مکنان و وژني هغه نیست درلود چې مکنان له خانه سره بندی کړي او د خپل پلار په بدل کې چې په هند کې یې له انگریزانو سره په تبعید کې ژوند کاوه معامله وکړي

دا خبره په سراج التواریخ کې

# د سپورټ نړۍ

## سپورټ د ژوند سره تړلی دی



### افغان الف لوبډلې بنگله دېش ته په لومړي سریز کې ماتې ورکړه

افغان الف لوبډلې د بنگله دېش له لوبډلې نه بنگله دېش الف لوبډلې څخه د غیر رسمي دوو څخه په ۷ وېکتو وګټه، چې د بډاي لوبه کې د دواړو لوبډلو لوبه مساوي پای ته ورسېده، چې د لوبې غوره لوبډلې یې وپیلې.

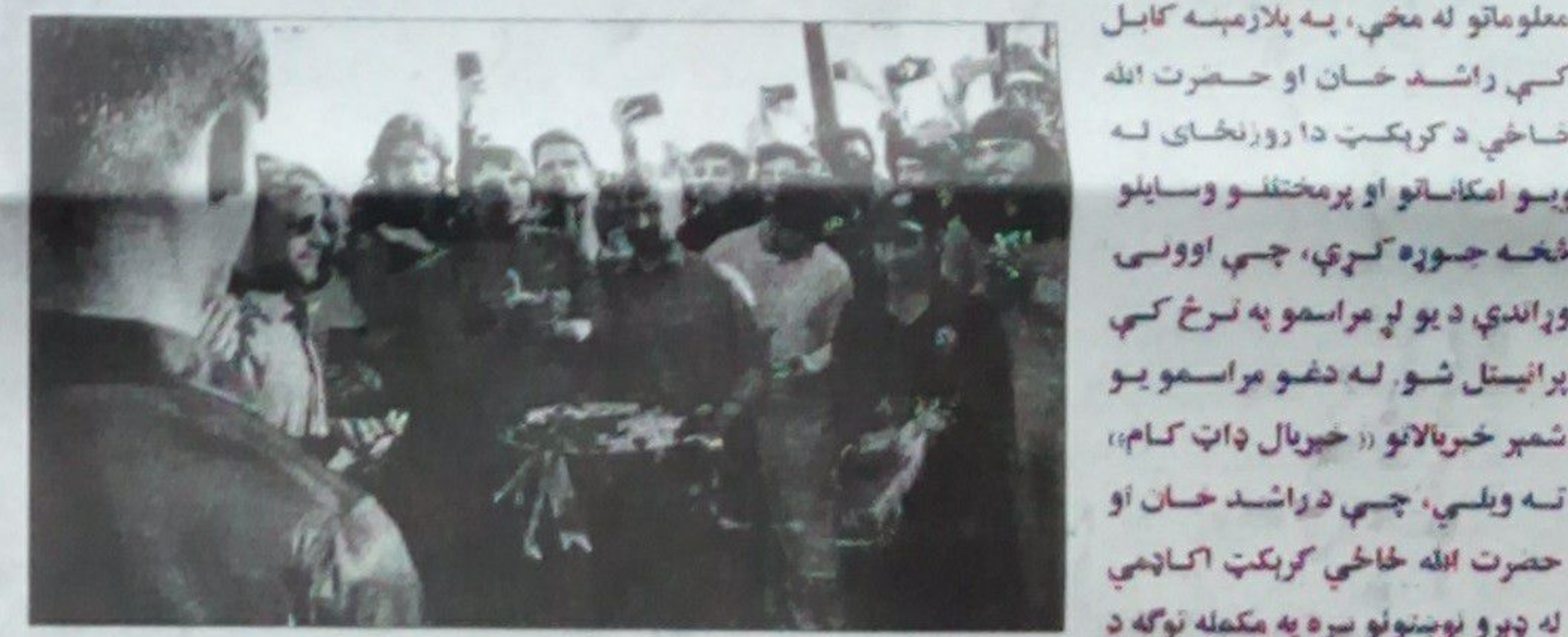


ټیسټ یا فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبې غوره لوبډلې قیس احمد څخه لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.

### راشد خان او حضرت ځاځي د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.

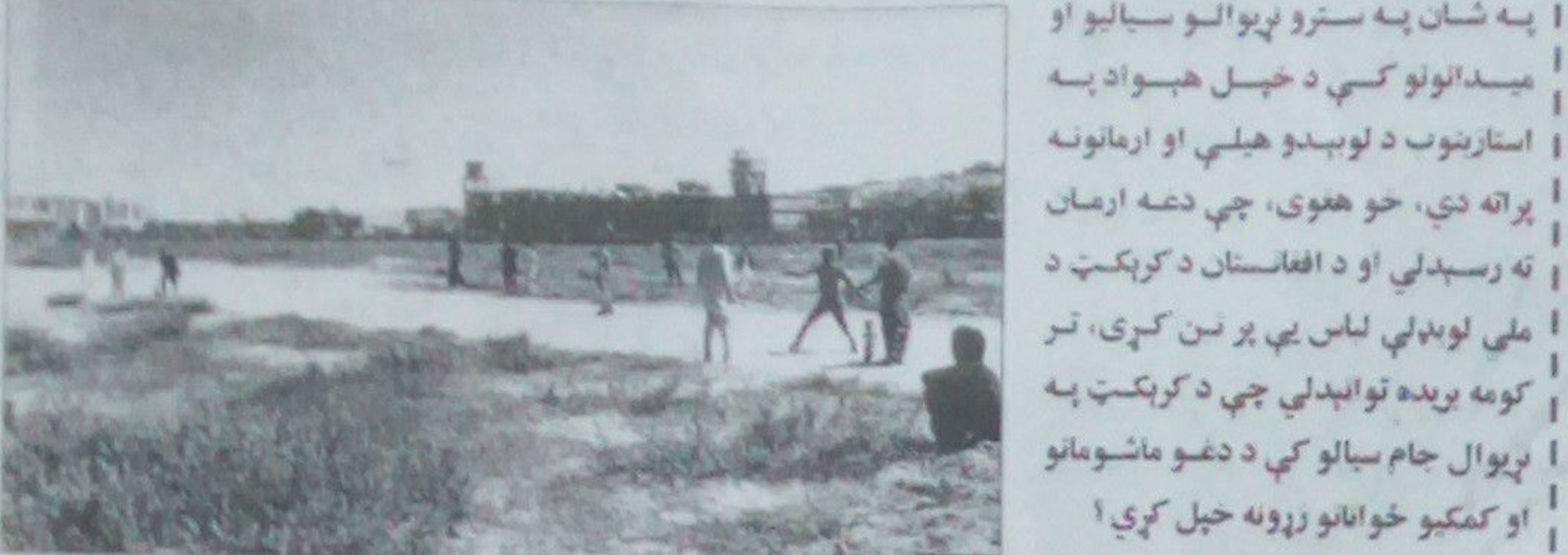
د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.



د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.

### په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټران ناهيلي کړي

په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټران ناهيلي کړي. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.



ټیسټ یا فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.



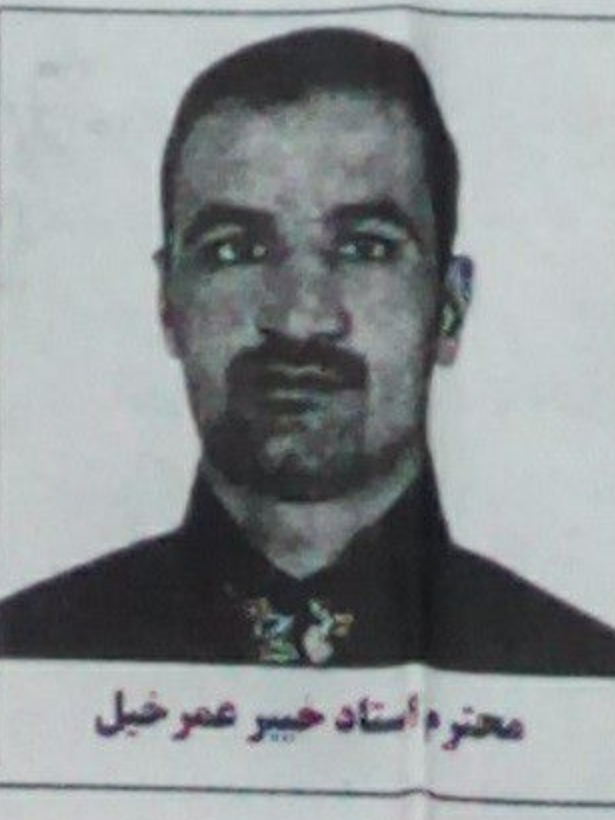
ټیسټ یا فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې. لوبه د دوهمه فرسټ کلاس لوبو سریز یو لوبډلې یې وپیلې.

## ورزش های رزمی بهترین وسیله تقویه صحت جسمی، عاطفی و روحی است

است این رشته ورزشی در جوکات تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک رسماً در سال ۱۳۸۴ هـ ش به فعالیت آغاز نمود. سوال: آیا تا به حال در این رشته ورزشی شرکت کرده اید یا خیر؟ جواب: ورزش آدرجری یا تیر و کمان از تاریخچه طولانی برخوردار است، و گفته میشود که اولین خاندان ورزش های المپیک نیز به شمار میآید. آیا تا به حال این ورزش را از آدرس افغانستان در باری های المپیک شامل ساخته اید یا خیر؟ جواب: ورزش آدرجری یا تیر و کمان واقعاً یک ورزش تاریخی است که شامل باری های المپیک نیز میباشد ولی تا به حال از آدرس افغانستان این ورزش در باری های المپیک رسماً ثبت و راجستر نشده اما کوشش های ما بخاطر ثبت و راجستر این ورزش در باری های المپیک جریان دارد.

اخلاق را از مسابقات داخلی و خارجی کس کرده ام و ۲۸ بار به حیث نماینده رسمی افغانستان در مسابقات آسیایی و جهانی اشتراک نموده ام و دارای کمربند سیاه دان ۷ کیک بوکسنگ داور ملی و بین المللی نیز میباشم. و بیش از ده ها تقدیر نامه را از رویدادهای مهم داخلی و خارجی بدست آوردم و نیز بیش از ۲۰ کلب ورزشی را به سیستم ستندرد بین المللی ایجاد کردیم که صدها جوان روزانه در آن مصروف تمرینات ورزشی هستند و ناگفته نماند که اکثر ورزش کاران نخبه رشته های رزمی و پرورش اندام شاگردان بنده میباشند و نیز به بار جهت تربیت در رشته مربی گیری در کشور های تایلند، اوکراین و یونان در سال های ۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲ اشتراک کردم. سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشی به کشورهای خارجی انجام داده اید؟ جواب: سفرهای خارجی بنده بسیار زیاد است از جمله به کشورهای روسیه، تایلند، یونان، اوکراین، ایتالیا، ترکیه، دلمارک، قزاقستان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، جیبسی، دانستن، پاکستان، قزغزستان، کوریا، ایران، هند، امارات متحده عربی،



مستر استاد حسیر عمر خیل

باعت کامیابی ورزشکاران ما میشود در قدم اول روحه بلند و وطنپرستی است که در نزد ورزشکاران ما وجود دارد. سوال: آیا تا به حال در این رشته ورزشی شرکت کرده اید یا خیر؟ جواب: در بخش آدرجری یا تیر و کمان یک بار در مسابقات جنوب آسیا ورزشکاران ما اشتراک نمودند و مقام سوم افتخاری را به فتح افغانستان کسب نمودند. سوال: به نظر تان ورزش های رزمی زیاد در افغانستان پیشرفت نموده یا

مجموعه های ورزشی، ریس فدراسیون بانوران دود و آرچری افغانستان. سوال: استاد محترم! شما چی وقت و در کجا به ورزش دلخواه خود رو آوردید؟ جواب: بنا به شوق و علاقمندی خاصی که به ورزش داشتم در سال ۱۳۶۸ خورشیدی در کشور روسیه تحت نظر مربیان خارجی به ورزش رزمی و اجتماعی رو آوردم. سوال: دست آورد های ورزشی تان چند است و کدام ها اند؟ جواب: ۲۱ مدال ۷ کب فیرمانی و ۲ جام



په غارياب کې د طالب قوماندان په گډون ۱۹ وسله وال وژل شوي

د غارياب کې د طالب قوماندان په گډون ۱۹ وسله وال وژل شوي. د طالبو په لاسونو کې د وسلو او وسله والو کورنيو د وژلو په اړه خبرې شوې...

د فوټبال په نړيوال جام کې د افغانستان ځای معلوم شو

د فوټبال نړيوال جام سايپو د لوبو او لوبغاړو په اړه د افغانستان د فوټبال فېډرېشن د پلان په اساس...

ولسمشر غني د سعودي له شهزاده سره پر دوه اړخيزې همکارۍ خبرې کړې

ولسمشر غني د سعودي له شهزاده سره پر دوه اړخيزې همکارۍ خبرې کړې. د سعودي له لوري د دې خبرې په اړه خبرې کړې دي...



سپما سر تر ۱۸ کلونو وروسته له دندې لرې شوه

د ولسمشرۍ ماڼۍ پورې تړلې سپما سر تر ۱۸ کلونو وروسته له دندې لرې شوه. د سپما سر په اړه د دندې لرې شوي په اړه خبرې کړې دي...

جمهورريیس غني د شهيد برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازې ته درناوی وکړ

جمهورريیس غني د شهيد برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازې ته درناوی وکړ. د جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي د وژلو په اړه خبرې کړې دي...

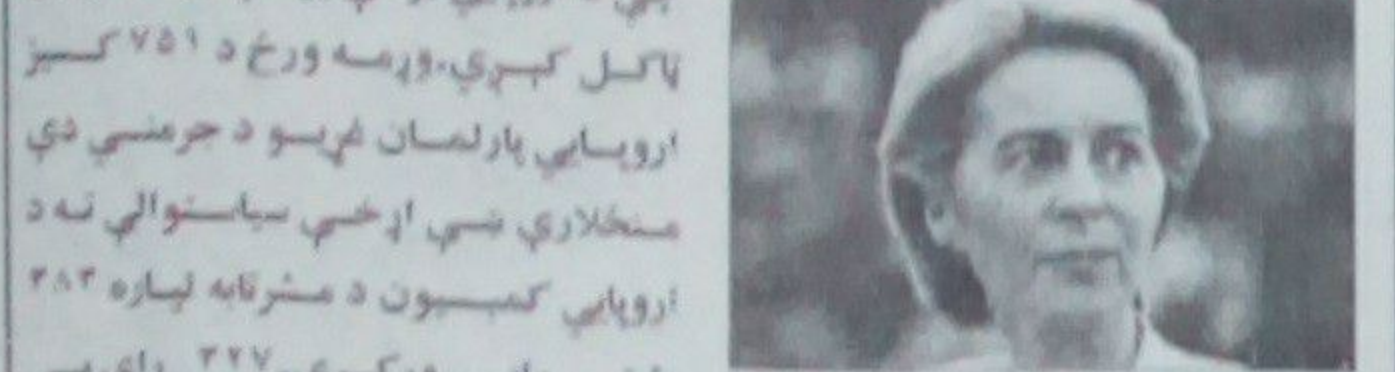


جمهورريیس غني د شهيد برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي د وژلو په اړه خبرې کړې دي. د جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي د وژلو په اړه خبرې کړې دي...

بهرني لاس خپرونه

پر ترکیه د اف ۳۵ ډوله الوتکو د پلور معامله

د امریکا ولسمشر ټرمپ په دې اړه چې امریکا به د اف ۳۵ ډوله الوتکو د پلور معامله وکړي، خبرې کړې دي. د امریکا ولسمشر ټرمپ په دې اړه خبرې کړې دي...



اورزولا فن در لاین د اروپایي کمسیون مشر شوه

اورزولا فن در لاین د اروپایي کمسیون مشر شوه. د اروپایي کمسیون د مشر په توګه د اورزولا فن در لاین په اړه خبرې کړې دي...

ایران د تېلو له بهرنۍ کښتۍ سره یې مرسته کړې

ایران د تېلو له بهرنۍ کښتۍ سره یې مرسته کړې. د ایران د تېلو له بهرنۍ کښتۍ سره یې مرسته کړې دي...

د ټرمپ د څرګندونو په اړه د استازو پرېکړه لیک

د ټرمپ د څرګندونو په اړه د استازو پرېکړه لیک. د ټرمپ د څرګندونو په اړه د استازو پرېکړه لیک...

ترکیه له روسیې سره په ګډه نوي توغندي جوړوي

ترکیه له روسیې سره په ګډه نوي توغندي جوړوي. د ترکیه له روسیې سره په ګډه نوي توغندي جوړوي...

دوه میلیارده انسانان له خوندي خوړو بې برخې دي

دوه میلیارده انسانان له خوندي خوړو بې برخې دي. د دوه میلیارده انسانان له خوندي خوړو بې برخې دي...

په هر صورت له مؤقت حکومت

په هر صورت له مؤقت حکومت. د افغانستان د مؤقت حکومت په اړه خبرې کړې دي...

طالبانو په وردگو کې د سويډن کمېټې ...

طالبانو په وردگو کې د سويډن کمېټې ... د طالبانو په وردگو کې د سويډن کمېټې ...

(( د افغانستان له ځنگلونو داعش ډله ... ))

(( د افغانستان له ځنگلونو داعش ډله ... )) د افغانستان له ځنگلونو داعش ډله ...

حکومت د ملګي تلفاتو د مخنيوي ګډه کمېټه جوړه کړه



حکومت د ملګي تلفاتو د مخنيوي ګډه کمېټه جوړه کړه. د حکومت د ملګي تلفاتو د مخنيوي ګډه کمېټه جوړه کړه...

د سولې احتمالي هوکړه، پر ولسمشریزو ټاکنو اغېز ...

د سولې احتمالي هوکړه، پر ولسمشریزو ټاکنو اغېز ... د سولې احتمالي هوکړه، پر ولسمشریزو ټاکنو اغېز ...

Publication details for Hewad Daily, including contact information, subscription rates, and office address.



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