

به سنگان کي آنته پر روغنيابي کار کوونکي د جنسي نيري په نور نيول شوي

د سنگان ولايت پوليس وايي پر روغنيابي کار کوونکي د ۱۸ نه يوه جنسي نيري په نور کي په کسان نيولي دي د ريولونو له مخي پر دغسې روغنيابي کار کوونکي نيره اوونسي د سنگان ولايت د روغتاب ولسوالي په روغنيابي مرکز کي يوې ډلي کسانو جنسي نيري کړي دي د ريولونو له مخي دغسې روغنيابي کار کوونکي چي جنسي نيري نيري شوي نيري کوونکي پوزندلي او پوليسو له يې پوښلي دي. دغه کسان همدارنگه پندي ملاست شوي چي پر دغه روغنيابي مرکز د برید پر وخت پر ولسو سيمال وو او يو بل روغنيابي کار کوونکي يې سخت وهلي او نيولي دي د سنگان د پوليسو وياند هاشم بيان ويلي چي له نيول شويو کسانو څخه يې څلور تنه له ۱۸ کلونو لږه عمر لري او نور يې د ۲۵ او ۳۰ کالو ترمنځ دي. بناعلي بيان وويل: دغه کسان د دوو روغنيابي کار کوونکو د استعا له مخي نيول شوي دي. دوسه مو څارنوالی له استولي او قضيه تر پليسي لاندې ده. د سنگان د والي وياند صديق عزيز هم ويلي چي لوله څخه يې ډاډه چي دغه پينه سته و څپول شي او جزيات يې څرگند شي. مقاماتو ويلي چي تر اوسه يې پر دغه روغنيابي مرکز د برید د انگيزې په هکله اطلاعات ندي تر لاسه کړي.

Ketabton.com

کار د دوام پر وړاندې د سياسي مخالفانو دريځ کودتا ده

ام پر وړاندې د حکومت د سياسي مخالفانو دريځ د اساسي قانون خلاف دی او کودتا بل کېدای شي.

د حکومت د سياسي مخالفې ډلې د	دريځ د اساسي قانون خلاف دی او کودتا
دوشنې په ورځ په خبري غونډه کې وويل	بلل کېدای شي. د ولسمشر د وياند مرستيال
چي ولسمشر اشرف غني بايد پو سرپرست	صميم عارف د سې شنبې په ورځ ويلي.
حکومت ته واک وسپاري. خو ارگن وايي.	راډيو ته ويلي، په دې اړه د اساسي قانون
	د لاسه وړاندې د لاسه وړاندې د لاسه وړاندې

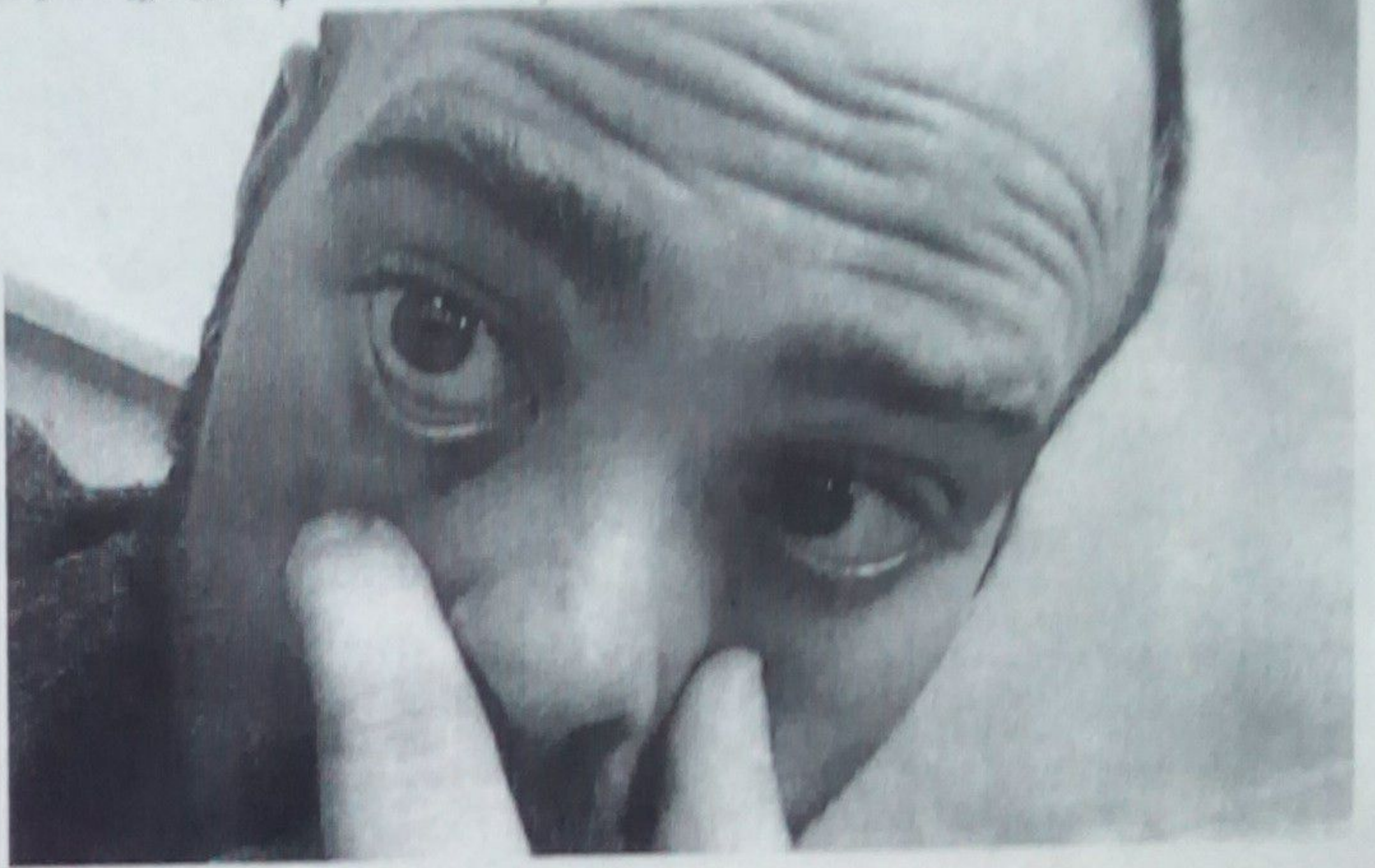
روغتيا او ژوند



د هپاتايټس بي وایرس ولي مضر دی ؟

افغانان د نورې نړۍ د خلکو په نسبت زیات پر ساري ناروغیو اخته کېږي، ځکه له یوې خوا غربت دي او له بلې خوا شخصي او معیني حفظ الصحې نه غوره پاملرنه نه کوي، تر اوسه لا افغانان د میناسو، بالوسو او بی انفلقه منونو په فشار کې دي، دغه راز لږه او دسري ده چې افغانان یې له یو بله جلا کړي او په طبي برخه کې یې نه لوستو لنگونکو سره مخامخ کوي.

د هې ناروغۍ اخته وي، روغو کسانو ته په لاندې ټول ناروغي انفالوای شي د جنسي یوځای والي یو اسانه لکه له مور څخه ماشوم ته د هپاتوایرې پر مهال، د زېږون پر مهال، د وینې یو اسانه توپسي انفال، مشرکې سني او سرخوونه استعمالول، د منډو جراحی او طبي وسایلو استعمالول، خال وځنه او د غوړونو سوري کول او د تراختي پیسو



په افغانستان کې د هپاتايټس بی وایرس چې عام خلک یې نور زیږی بولي ساري ناروغي ده، چې له یو انسان څخه بل انسان ته که شرایط ورنه برابرسې په آسانی انتقال مومي. هغه کسان چې پر هپاتايټس بی وایرس چېکند او زږ خپریدو خلک له لوی کوان سره مخامخ کړي که څه هم په افغانستان کې دغه وایرس د مخنیوي لپاره دروغیا پالانو له خوا د زړني متادینو د شتون د

د روژې نیولو له شپږو مهمو روغتیايي گټو څان خبر کړئ!

پوهان وایي، چې روژه کولای شي د انسان بدن ته یو شمیر ناروغیو وژغوري، لکه په وینه کې د کولسترول لوړوالی، د زړه ناروغي او چاغوالی، سر بهرې پر دې په روژې سره د انسان ذهني توجه او فکر غوره او ارام وي.

هغه مهال چې موږ خوراک نه کوو د بدن مو توانېدی شي چې د زهرې موادو مخه ونیسي، کوم چې د هاضمې سیستم او د بدن په نورو برخو کې ستونزې رامنځته کوي.

همدا ټول پوهان وایي چې روژه د دماغو حجری له زور خپګان، سترې او اندېنو څخه ژغوري، د

وینامونو څخه ډک خواړه دي له بدو عادونو لرې والی روژه د سکرېټ ځکوونکو یا کوم بل بد عادت لرونکو لپاره تر ټولو زړمن فرصت دی چې ځان ترې وژغوري، په روژې سره انسان کولای شي د همیشه لپاره یو بد عادت پرېږدي، ځکه په دې سره بدن له دغه بد عادت څخه د خلاصون لپاره عادي کېږي او په پای کې انسان کولای شي د روژې میاشتي په برکت له دغه غم ځان وژغوري.

د وینې دکولسترول کموالی په دې ټول پوهیرو چې د وزن کموالی د روژې یو له سادي گټو

ځوانی دانی

زیاتوالي له امله دیا پایتېس یې وایرس یې زياتې شوې په افغانستان کې خلک ددې وژونکې ناروغۍ په مقابل کې د واکسين کولو نه اهمیت نه ورکوي چې واکسين یې د ډېرو مهمو واکسينونو له جملې څخه دی، فېمټ یې لږتیا کم خو کې چې ډېرې زیاتې دي دغه واکسين دمنځنیو کمپنیو له خوا جوړېږي چې دوز یې کله دانسان بدن ته لگول کېږي له څلورو څخه تر شپږو میاشتو پورې وخت نیسي کله چې واکسين وشي، په مقابل کې یې چې کوم معافیت نولېږي تر دېرشو کلونو دوام کوي.



خو ځینې وخت په هغو کسانو کې چې د هپاتايټس بی په مقابل کې معافیت په اسانۍ سره نشي جوړولای پنځه کاله وروسته د یوې سټې د لگولو ضرورت شته، خو باید په یاد ولرو کله چې د هپاتايټس بی وایرس په مقابل کې د ځان ساتنې په بله واکسين کېږي باید مخکې له مخکې ورنه سټ اجرا شي پسه کومو حالاتو کې که سټ مثبت شي باید دو اکسينو له لگولو څخه ځان وساتل شي، ځکه واکسين په هغه حالت کې انسان ته تطبیقېږي چې په هپاتايټس بی وایرس مصاب شوی نه وي.

ښاالله سلیم

له روژه ماتي وروسته مو د بدن د اړتیا وړ مایعات پوره کړئ!

د روژې په نیولو سره په بدن کې اوبه او انرژي کمېږي، په دغه وخت کې وجود انرژي ته اړتیا لري، چې په بهره د بدن اړتیا پوره کړي، خرما او د مېوو اوبه دې برخه کې گټورې نانتېدای شي په خوړو یې د بدن دگلو کوزو اندازه عادي حالت ته راځي او سر بهرې پر دې په وجود کې د معدني موادو توازن هم ساتي بله دا چې ډېر خواړه خوړل باید روغتیا ته زیانمن تمام شي، نه دا ده چې هر څه د یوه معیار له مخې وکارول شي، داسې چې نه مو پر معده یوچ راشي او نه هم په



د زړه د ناروغيو نښې نښانې

۱- په ښځو کې ښاندي د زړه د ناروغۍ نښه ده چې وخت خپه نښې په نفسی سټې کې د ستونزې له کبله وي، چې د ځل لپاره یې باید ورزش وشي او که د مواد یخوالي له کبله وي، باید د البرکي ټابلېټ خوړل شي، خو که داسې نه وي، باید د زړه د ناروغۍ نښې کېدای شي.

۲- د سینې په قفس کې د دروندوالي احساس د سینې په قفس کې دروندوالی، چې د اړین په نامه هم یادېږي او ورسره ښاندي، د زړه د ناروغۍ اصلي نښې بلل کېږي که له دې ټول نښې سره مخ شوی او به یوه وی چې لامل یې بل څه نه شي بېخي سره مخ کېږي او ډېر دوام هم

نه کوي دغه نښې د کافین د زیاتو کارولو، په بدن کې باعث ایجاد مشکلات در ولادت های بعدی مهلی شده میتواند با وجود آن هم میتواند نصف خاتم هانی که سزارین شده اند ولادت مهلی داشته باشد.

حالاتی که مادر میتواند ولادت مهلی به تعقیب سزارین داشته باشد قرار ذیل اند.

- موافقت مرض - جنین زیاد بزرگ نباشد - حوصله مادر مناسب باشد - حد اقل دو سال از سزارین گذشته باشد - پروسه ولادت نارمل باشد - رنخوړل د کتور ناهید (هارونی) تر نرې متخصص در شفاخانه ملالی زېږتون



سزارین سکشن

تعریف سزارین عبارت از یک پروسیجر جراحی بوده که در آن ولادت طفل از طریق بطن (شق بطنی و رحمی) ولادت داده میشود.

اکثر واقعات سزارین زمانی انجام میآید که مشکلات در زمان ولادت به وقوع میرسد که عارض اند از مشکلات مادری - مشکلات جنینی - مشکلات مادری و جنینی زمان ولادت.

همچنان سزارین در حمل های دوگانه و چندینی صورت میگیرد زیرا در این حالات سزارین یا عملیه جراحی نظر به ولادت به مادر و طفل مصون میباشد.

حالات دیگر که باید عملیه جراحی نزد مادر صورت گیرد قرار ذیل میباشد:

- زجرت نفسی جنین یعنی در بعضی حالات آکسیجن به جنین درست نمیرسد و ضربان قلب جنین زیاد میشود.
- عدم تطابق راس (سر) جنین با حوصله مادر یعنی سر طفل بسیار کلان می باشد و یا بسیار خورد در حوصله مادر درست قرار نمیگیرد



د هې زوال کوان کموي او د بدن د غوړو په سوړولو کې مهم رول لري.

هغه شپږ روغتیايي گټې چې روژه دار ترې برخمن وي:

خرما خوړل

خرما د روژې میاشتي یو له مهمو خوړو څخه دي، د پیغمبر صلي الله علیه وسلم له وینا سره سم روژه دار پر خرما روژه ساتوي، په همدې ټول خرما په غوره هاضمه کې مهم رول لري، د پوتاشیم او میگنیشیم له

څخه دی، د زړه ډاکټرانو د څېړنو پر مهال موندلې چې په روژې سره د انسان په بدن کې د وینې کولسترول په پراخه کچه کمېږي د کوم په مرسته چې د زړه په ناروغیو اود دماغي سکتې په رامنځته کېدو کې کموالی راځي.

دو اسداره اشیا کوي

له خوراک څخه لږه والي د روژې پر مهال انسان له دو اسداری اشیا څخه ژغوري، په دې معنا چې د لوړې احساس به مو کم شي او په

ادب، تاریخ او فولکلور

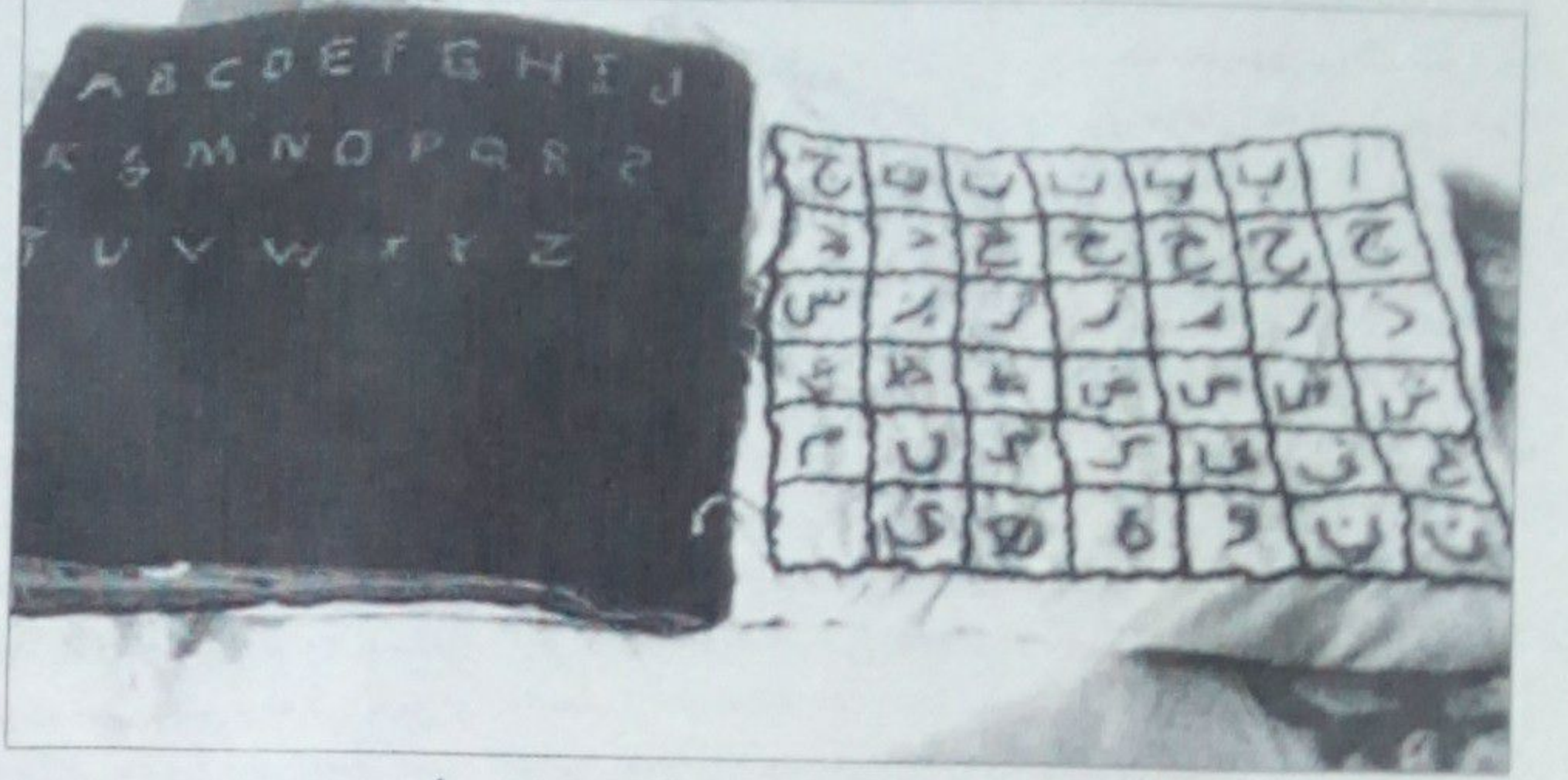


پر ټوکر گنډل شوی کتاب

لکه څنگه چې ویل کېږي زده کړه له زاتو پیل او د عمر په هر پړاو کې، نوام موسی، نو ځایې چې هر ماشوم له پنځه یا شپږ میاشتې وروسته له لیسک او کتاب سره روږدی او آشنا شي.

خو مور په خپله ټولنه او کلیو کورنو کې کورنوي زموږ داسې کمکیو ماشومانو ته کتابونه نه شته او که وي

کړې وي که څه هم ما پینو الف ب او انگریزي ای بی سی له خینو رسمولو لکه مرغانو، گلانو او داسې نورو سره په کې جوړ کړې، چې په دې توگه ماشومان له انگریزي سره پینو هم زده کړې، خو دا د هر چا د خپلې خوښې کار دی هر څنگه چې یې وغواړي هغې یې جوړولی شي او خپل ماشومان پرې بسیا کولی شي



ماشومان له کتابونو او مطالعې سره بلد کړي، نو یو څو به د بېوادۍ په کتابو کولو لېرې پرتو سیمو کې هم لوستي او پیاوړې خویندې لرو په تېره بیا د لاسي



ماشومان له کتابونو او مطالعې سره بلد کړي، نو یو څو به د بېوادۍ په کتابو کولو لېرې پرتو سیمو کې هم لوستي او پیاوړې خویندې لرو په تېره بیا د لاسي

د افغانستان دولتي پوهنتونونه

پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې هم معرفي کېږي د یادولو وړ ده چې د پوهنتونونو په اړه دغه معلومات په ۱۳۹۷ لمریز کال کې راټول شوي ښکاره ده چې دغه پوهنتونونه به د وخت په تېرېدو هر اړخیز بدلون کوي، د لوړو زده کړو موسسې به پوهنتونونو ته ارتقا کوي

کېدل له هغه را وروسته د کابل پوهنتون چې د افغانستان په پلازمېنه کابل کې یو له سترو پوهنتونونو څخه دي، په ۱۹۲۱ م کال کې یې د بنسټ ډبره کېږدول شوه او په ۱۹۲۳ م کال کې په رسمي ډول پرانیستل شو دغه پوهنتون اوس ډېر پوهنځي او په زرگونو نارینه او ښځینه محصلین لري



له دې سره په څنگ کې اوس نږدې ټول ولایتونه د پوهنتون او د لوړو زده کړو د موسسې او دارالمعلمین درلودونکي دي

د افغانستان دولتي پوهنتونونه، کتاب چې حمیدالله حمیدي د هېواد د پوهنتونونو له ریسانو او نورو مسوولینو سره تر مرکو وروسته لیکلي، د هېواد ټول دولتي پوهنتونونه او د لوړو زده کړو موسسې یې په بشپړ ډول په کې معرفي کړې دي پوهنتون په اصل کې د سپوږمۍ راډیو یوه معلوماتي خپرونه ده، په دې خپرونه کې د دولتي پوهنتونونو او د لوړو زده کړو موسسو ترڅنګ، خصوصي

که څه هم په افغانستان کې د عصري زده کړو د پیل وخت لا سم روښانه نه دی، خو د اعلیحضرت غازي امان الله خان د واکمنۍ دوره چې د ۱۹۱۹ او ۱۹۲۶ م کلونو تر منځ وه، د افغانستان د پوهنې د انکشاف او پراختیا په برخه کې یوه زړینه او طلايي دوره گڼل کېږي. په دغه دوره کې د پوهنې په لاره کې داسې غورځنګ پیل شو، چې وړانګې یې تر ننه پورې خورې دي او له یوازې نارینه، بلکې په تاریخ کې د لومړي ځل لپاره ښځینه افغانانو ته هم د زده کړو زمينه برابره شوه په امانې دوره کې د افغانستان په مرکز او ولایتونو کې ځینې لومړني ښوونځي تاسیس شول، بهرني مریض، استادان او متخصصین چېرې دوي دغه مهلت په دې ډول د ماشومانو د زده کړې په برخه کې هم وازموي، نو پایله به یې درستی ټولني ته به وي په کلیو کې به چې پیلې وانه کېدلې نو بوخته به یې گڼله او په هغه کې به یې ځینې داسې یې ځایه خوارۍ کړې وې چې هېڅ ماته یې نه لرله، خو دوی به ډېر نایسته جوړ کړي وو او ډېر وخت او زحمت به یې پرې ایستلی و، لکه د کونې څلورو دېوانو ته پردې او په هغه گلان گنډل او ځینې نور داسې شیان که چېرې دوی په بوخته کې په لاس گنډل شوي کتابونه پوسی او یو ماشوم پرې خوشحاله او د هغه ماشوم ذهن زده کړې ته تیار کړي دا به ډېر به وي کېدای شي په دې توگه مریضې له یې کسې لاسي گڼدلو نه داسې بوخه وگنډي چې هم دوی پرې اسوده شي او هم یې ماشومان د خټو خټلو او کنخلو زده کولو نه د کتاب او زدکړې لور ته مخ کړي او د نیا ورځې غوره زده کوونکي او ښه انسانان شي.

کتاب ((منحنی تاریخ)) بیانگر واقعیت های تاریخی میباشد



تاریخی درزمینه خیانت نیت داد تا به این شخصیت مورد علاقه یهودیان هويت میازد این جایب فرهنگي به وسیله یک مورخ یهودی غریبی موسوم به دیویسد استروناخ انجام شده است استروناخ درفاصله سال های ۱۳۲۰ تا ۱۳۴۳ در مجموع پارسگاد چارچوب، کاخ های ساخت و آنرا به کورش هخامنشی در ۲۵۰۰ سال پیش مطالعه قرار داد

کتاب ((منحنی تاریخ)) بیانگر واقعیت های تاریخی میباشد

این کتاب درحقیقت مجموعه مقالات شامل نقد و بررسی سلسله هخامنشیان و کورش به اصطلاح کبیر میباشد که به کوشش و اهتمام مصطفی عمرزی درمورد حقیقت و چگونگی کارکرد این سلسله و نیز در مورد تشخیص و تثبیت هویت و حقیقت شخصیت کورش جمع آوری و ثبت سجل این کتاب گردیده مقالات کتاب درمورد نقد دوره زمامداری کورش خواندنی، آموزنده و بیانگر حقایق تلخ تاریخ است مقاله ی (ما کولوهارای) تحت عنوان کورش شاه عادل یا خونخوار «افشای یک دروغ بزرگ» به نقل قول نویسنده که به استاد ازگزارش دبلی تلگراف مستند ساخته حاکی ازآنست که ایرانیان چگونه از شخصیت کورش به نفع خود استفاده جویی نموده است، نامبرده به نقل قول از روزنامه دبلی تلگراف مینویسد: محمد رضا شاه پهلوی استوانه، کورش را از موزیم بریتانیا به خاطر تجلیل جشن ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی ایران امانت

گرفت و درپایان مراسم نمونه مشابه کورش ساخته و ازسوی اشرف پهلوی پسر شاهنشاه به سازمان ملل متحد اهدا شد تا برای همیشه در جایگاه ویژه ازان به عنوان نخستین سند حقوقی بشریاد شود، اما درپهلوی آن سه محور اصلی دیگر نیز درگزارش دبلی تلگراف برجسته شده بود که از آن صرف نظر شده بود و آن سه مورد چنین بود ۱- اینکه کورش یکی از پادشاهان ظالم و خونخوار بود و مردم را مجبور به فرمانبرداری از خود میکرد ۲- سیاست های نسیب داده شده به کورش که همگی حاکی از احترام اوبه حقوق بشر و تمدن های مختلف ذکر شده، دروغ و تبلیغات است دروغی که خاندان پهلوی در سال ۱۹۷۰ آنرا در تجلیل جشن شاهنشاهی مطرح کرد ۳- تمامی آنچه که از آن تحت عنوان تاریخ و متون بابلی یاد شده تبلیغاتی بیش نبوده اند

کتاب ((منحنی تاریخ)) بیانگر واقعیت های تاریخی میباشد

این کتاب درحقیقت مجموعه مقالات شامل نقد و بررسی سلسله هخامنشیان و کورش به اصطلاح کبیر میباشد که به کوشش و اهتمام مصطفی عمرزی درمورد حقیقت و چگونگی کارکرد این سلسله و نیز در مورد تشخیص و تثبیت هویت و حقیقت شخصیت کورش جمع آوری و ثبت سجل این کتاب گردیده مقالات کتاب درمورد نقد دوره زمامداری کورش خواندنی، آموزنده و بیانگر حقایق تلخ تاریخ است مقاله ی (ما کولوهارای) تحت عنوان کورش شاه عادل یا خونخوار «افشای یک دروغ بزرگ» به نقل قول نویسنده که به استاد ازگزارش دبلی تلگراف مستند ساخته حاکی ازآنست که ایرانیان چگونه از شخصیت کورش به نفع خود استفاده جویی نموده است، نامبرده به نقل قول از روزنامه دبلی تلگراف مینویسد: محمد رضا شاه پهلوی استوانه، کورش را از موزیم بریتانیا به خاطر تجلیل جشن ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی ایران امانت گرفت و درپایان مراسم نمونه مشابه کورش ساخته و ازسوی اشرف پهلوی پسر شاهنشاه به سازمان ملل متحد اهدا شد تا برای همیشه در جایگاه ویژه ازان به عنوان نخستین سند حقوقی بشریاد شود، اما درپهلوی آن سه محور اصلی دیگر نیز درگزارش دبلی تلگراف برجسته شده بود که از آن صرف نظر شده بود و آن سه مورد چنین بود ۱- اینکه کورش یکی از پادشاهان ظالم و خونخوار بود و مردم را مجبور به فرمانبرداری از خود میکرد ۲- سیاست های نسیب داده شده به کورش که همگی حاکی از احترام اوبه حقوق بشر و تمدن های مختلف ذکر شده، دروغ و تبلیغات است دروغی که خاندان پهلوی در سال ۱۹۷۰ آنرا در تجلیل جشن شاهنشاهی مطرح کرد ۳- تمامی آنچه که از آن تحت عنوان تاریخ و متون بابلی یاد شده تبلیغاتی بیش نبوده اند

مینه منگل؛ د پلار کتپالی لور وه

مینه منگل د واکټر نجیبې د حکومت په وروستیو کلونو کې د کابل د ده براد خان په سیمه کې زېږېدلې او په کابل کې لویه شوې وه. ۲۰ کلنه مینه د خپلې کورنۍ لومړۍ اولاد و. له دې وروسته یو ورور او ورسې پنځه خویندې دي.

کورنۍ یې وایي، مینه د ډېرو کمالونو خاوندې وه. مینه د حقوقو محصله، لیکواله او شاعره وه. پر دغو ټولو وړتیاوو سربېره یې له خبریالۍ سره ډېره مینه لرله.

ان په ماشومتوب کې یې لیکنې کولې. له څوارلس کلنۍ یې د راډیو اورېدل پیل کړل او لیکونه به یې ور لېږل.

د مینې منگل پلار د پکتیا د جاني خېلو ولسوالۍ دی او د ماسټرۍ تر کچې یې لوړې زده کړې په اوکراین کې بشپړې کړې دي.

وايي دي په خپرانو کې عسکر و یوه ورځ یې یې سې راډیو اورېدله چې د خبرونې وړاندې کوونکې د مینې منگل نوم واخیست او اوږد لیکت یې ولوست.

هغه وخت مینه ۱۴ کلنه وه. مینه ورسپو یو ډېر اوږد لیک و موزې وایي، مینې څو رنگارنگ کاغذونه سره نښلولي وو چې ترې اوږد لیک جوړ شوی و.

یایې مور هماغه لیک د کابل پوسته خانې له لارې یې سې لاند ته استولی و. مینه پلار وایي، له رسنیو سره د مینې د مینې ډېرې لېوالتیا ته په کتو، ده ورته یوه کوچنۍ راډیو ډالۍ کړې وه.

د بي بي سي د ژورنالیزم اکاډمۍ تولید ونمایش سریال هاو فلم های هنری در کشور های مختلف جهان جنبه های گوناگون سیاسی، اجتماعی، خانواده گی، پولیسی، جنایی و کمیدی دارد هدف مهم از نشر این سریال هارساندن پیام های مختلف به بینندگان میباشد که بیننده پیامهای آموزشی و تربیتی را از آن کسب می نماید اکثر اکتوران، فلمبرداران و دایرکتوران سریالها و فلم های هنری باید سعی وتلاش نمایند که سریالها و فلم های هنری را تولید و به معرض نمایش بگذارند که اثر گذاری مثبت آن بیشتر بوده و درس های از آن گرفته شود سریال های که در تلویزیون های غیردولتی افغانستان راه را باز کرده اند زیاد تر آن مبتدل می باشند، که بی نهایت عامل ضیاع وقت وانحراف بسیاری از اطفال، نوجوانان، جوانان و خانواده ها گردیده و مانع جدی رسیده گی آنان به درس شده وهمه را مصروف خود کرده است بخش برخی از سریال ها و فلم های مبتدل نه تنها سازگار با فرهنگ مردم مانبود بلکه بخش و اشاعه

ویل خو ډیر ژر یې پرمختګ وکړ او د همدغه ټلوویزیون پر پرده یې تاریخي خبرونې وړاندې کړې. له مینې کشره خور یې د هغې ورځې یادونه کوي چې مینې خپله لومړۍ خبرونه وړاندې کړې وه.



کور له په ډېره خوشالی راغله او ویل یې، لومړۍ خبرونه مې لیکت شوه په ټلوویزیون کې ښکاره شوم. له شمعاد وروسته مینې په کابل کې له څو نورو ټلوویزیونونو سره هم کار وکړ.

یوې پخوانۍ همکارې یې راته کړه پلار یې وایي، مشره لور یې د کور کتپالی وه.

مینه مې ډېره ذهنیه او با احساسه لیک و موزې وایي، مینې څو رنگارنگ کاغذونه سره نښلولي وو چې ترې اوږد لیک جوړ شوی و. یایې مور هماغه لیک د کابل پوسته خانې له لارې یې سې لاند ته استولی و.



ویل: زه یې واده ته هم ورغلي وم هله مې له خلکو اورېدل چې په

جوخت مینې یوه کورنۍ ستونزه درلوده او په پټه یې زغمه. پلار یې وایي، لور یې لوی خپل کسارې ژوند پیل کړې و، چې کوزده شوه، خو له خلک سره یې په رسنیو کې د کار کولو او د خپلو نورو خبرو پر سر ستونزې او مخالفتونه پیدا شول.

د همدغو مخالفتونو له کبله یې کاله نامزدې وځپېدې بیا واده شوه، خو له پده مرغه د مینې لوی ژوند ابد نشو.

د مینې یوازینی ورور شکیب چې اوس د ډبرو ماشومانو پلار دی وایي، مینه د کور د اقتصادي ستونزو له کبله خورېده، خو لور همت او ارمانونه یې لرل.

مینه مې مشره خور نه، بلکې زما مشر ورور و، ما نه به یې ویل لا اقتصادي ستونزې به مو حل شي، تل به مو داسې په کرایي کورونو کې ژوند نه وي، زه هله کوم چې نا له دنده پیدا کړم که دلته څه وشول، نو بهر ته به دې ولېږم.

ورور یې زیاتوي، مینه د کورلیو ستونزو له کبله یو څه غلې او کوبه نشینه شوې وه، خو له کوره بهر بیا هم ډېره فعاله وه. خپلې لاسني لوستني وه او اوس د حقوقو پوهنځي دویم کال محصله هم ده.

مینه پر خپلو رسنیو کارونو سربېره د میرمن ادبي بهیر غړې هم وه. ادبي لیکنې یې کولې، شاعره وه، خو د خپلو شعرونو کومه ټولګه یې نه وه چاپ کړې.

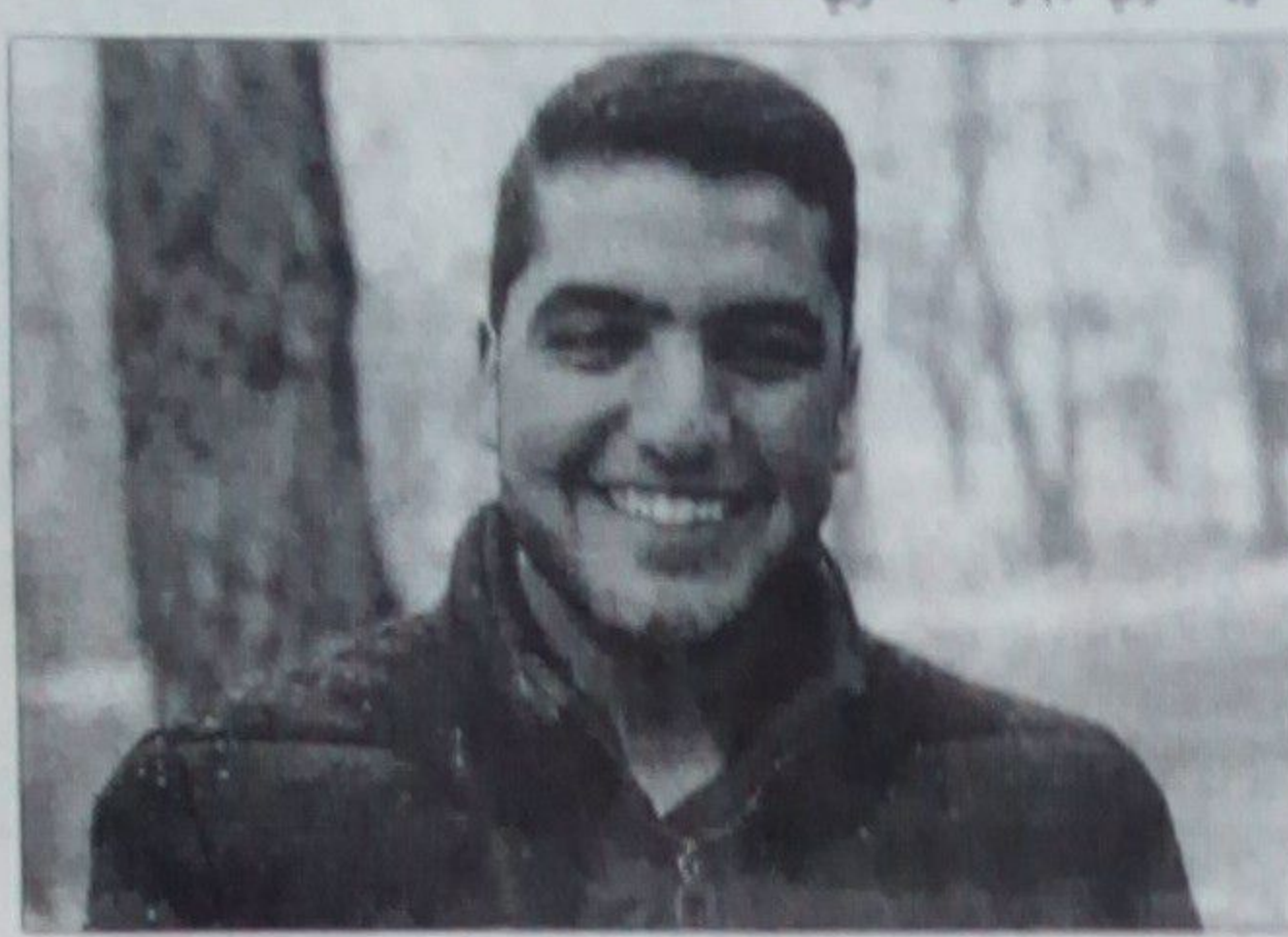
ډېرې لیکنې به یې په خپله فېسبوک پاڼه کې کولې. د مینې درېمه خور چې پنځه کاله ترې کشره ده وایي، خور یې د هېواد امنیتي ځواکونو ته ډېر درناوی درلود او ورته یې ډېر شعرونه او مطالب هم لیکلي وو.

ساز په جاني

که ښه روغتیا غواړئ تل خاندی

خدا د ژوند مالګه ده... زيار: عبدالله مري

خدا د خوندو سوداګر او خوشحالي څخه د خوند اخیستلو په وخت اوازېږي او یو ډول وړتیا ده چې په موجوداتو کې یې یواځې انسان لري. انسان د خدا او موسکا له وړتیا سره لري له راځي او انسان پرته له کومې زده کړې کولای شي د ژوند له پیل څخه وځاندي.



- ۱- خدا څیره روښانه او ښکلې کوي
- ۲- خدا عمر زیاتوي
- ۳- خدا د سړي عمر کم ښيي
- ۴- خدا رګونه خلاص ساتي او روغتیا ته لري
- ۵- خدا د ونډي کاربن دای اکساید مینځي چې سړي ته یو ښه حس پیدا کړي
- ۶- خدا یو ډول بې حرکت ورزش دي
- ۷- خدا چاغ خلک ډنګروي
- ۸- خدا د ډې لامل کړي چې خپلو غاښونو ته پاملرنه وکړو او په پاک ساتلو کې یې هڅه وکړو
- ۹- خدا د جسمي دردونو د زغملو وړتیا ډېروي
- ۱۰- خدا سترګه له منځه وړي
- ۱۱- خدا د مینې زېږنده ده
- ۱۲- خدا د انسان لپاره ښه ډاکټر دی

نمایش فلم های مبتدل در تلویزیون های غیر دولتی اثرات منفی در قبال دارد

عزیزی

چنین سریال ها که در آن فقط لیرتک، بازی دادن، جعل کاری، تحقیر و توهین زنان به نمایش گذاشته می شود وجوانان ماترا منحرف می سازد نشروپخش اینگونه سریال ها مبتدل که وقت بسیاری از تلویزیون های غیردولتی بدون اینکه به این مسائل توجهی داشته باشند این سریالها را خریداری و آنها را توسط عده بی بجه و دختردوبله کرده به نمایش گذاشته و در بهلوی آن اعلانات تجارتي شانرايز به نشر رسانیده اند و پول کمایی میکنند. بدون تردید که کشور ما از بیرون مورد یورش های فرهنگی گوناگون قرار گرفته و هرچیز به شکل جعلی و تقلبی آن وارد افغانستان می شود با ارسال

در این گونه سریال های مبتدل فقط آرایش، خرید، عروسی های دوباره گی، خفگی، دوستی دختران و پسران نشر میگردد رسالت و اصابت دیگری به جوانان و خانواده ها قابل نشده است و آنان را در خیال ها پرورش میدهد نحوه زنده گی در این سریال ها اکثراً بر اتفاقات و تصادفات استوار است رفاقت ها، دوستی ها دیده



در این گونه سریال های مبتدل فقط آرایش، خرید، عروسی های دوباره گی، خفگی، دوستی دختران و پسران نشر میگردد رسالت و اصابت دیگری به جوانان و خانواده ها قابل نشده است و آنان را در خیال ها پرورش میدهد نحوه زنده گی در این سریال ها اکثراً بر اتفاقات و تصادفات استوار است رفاقت ها، دوستی ها دیده

آن الزامات، منفی و گمراه کننده بالای اعضای خانواده ها در قبال داشته است عوض اینکه درس های مثبتی به اطفال، نوجوانان، جوانان دختر و پسر ارائه بدارند شگون های خاص را که کوچکترین اساس و بنیاد علمی و اخلاقی ندارند در ذهن مردم جا بجا می سازند، این تفکرات خرافاتی در حال ذهنیت جوانان و نوجوانان ماجاداده می شود که با رسوم و عینعات پسندیده جامعه افغانی ما مطابقت ندارد توجه

هنرهای مبتدل نجات داد

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