

سادات: د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره تيار يوو

د انتخاباتو خپلواک کمېټيون وايي چې د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره نښکي تيار يوو. د دغه کمېټيون يوه وياند ذبيح سادات وې. مابام ازادۍ راډيو ته ويلي چې بهدې اړه د کمېټيون د مشرانو د پرېکړې په تمه دي. دې وايي: «د لاکو خپلواک کمېټيون تصميم لري چې د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو لومړني لېست خپور کړي. بهدې اړه ټولې نښکي چارې بشپړې شوې دي. يوازې د مشرانو پرېکړې نه اړ يوو، چې د ولسمشرۍ لاکو د مهال وېش پر اساس پرون د سلواغې ۱۹مه مور د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو لومړني لېست خپور کړو.» د ښاغلي سادات تر دې څرگندونو څو ساعته وړاندې د انتخاباتو د خپلواک کمېټيون يوې مرستيال وياندي شېما علم سروش وويل چې د لېست شويو کسانو د تابعيت په اړه ناشپړې ارزونې، ښايي د دغه لومړني لېست اعلام له خنډ سره مخامخ کړي. د انتخاباتو خپلواک کمېټيون ويلي چې د ولسمشرۍ انتخابات به د راتلونکي لمريز کال د چنگاښ په ۲۹مه کوي په دغو انتخاباتو کې د سيالۍ لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه لېست کړي دي.

Ketabton.com

سپ د افغان سولې لپاره خبرې

ورځ هلې ځلې او پر طالبانو فشار بللی

لسمر حکره پای ته ورسېږي، خو د دوشنبې رد کړ، چې غواړي له دغو دوو
د هغې په ورځ د امریکا کانگريس په لوی هېوادونو بې وخته
ل به هم اکثریت سره د ښاغلي ټرمپ هغه پلان خپل ځواکونه وپلني



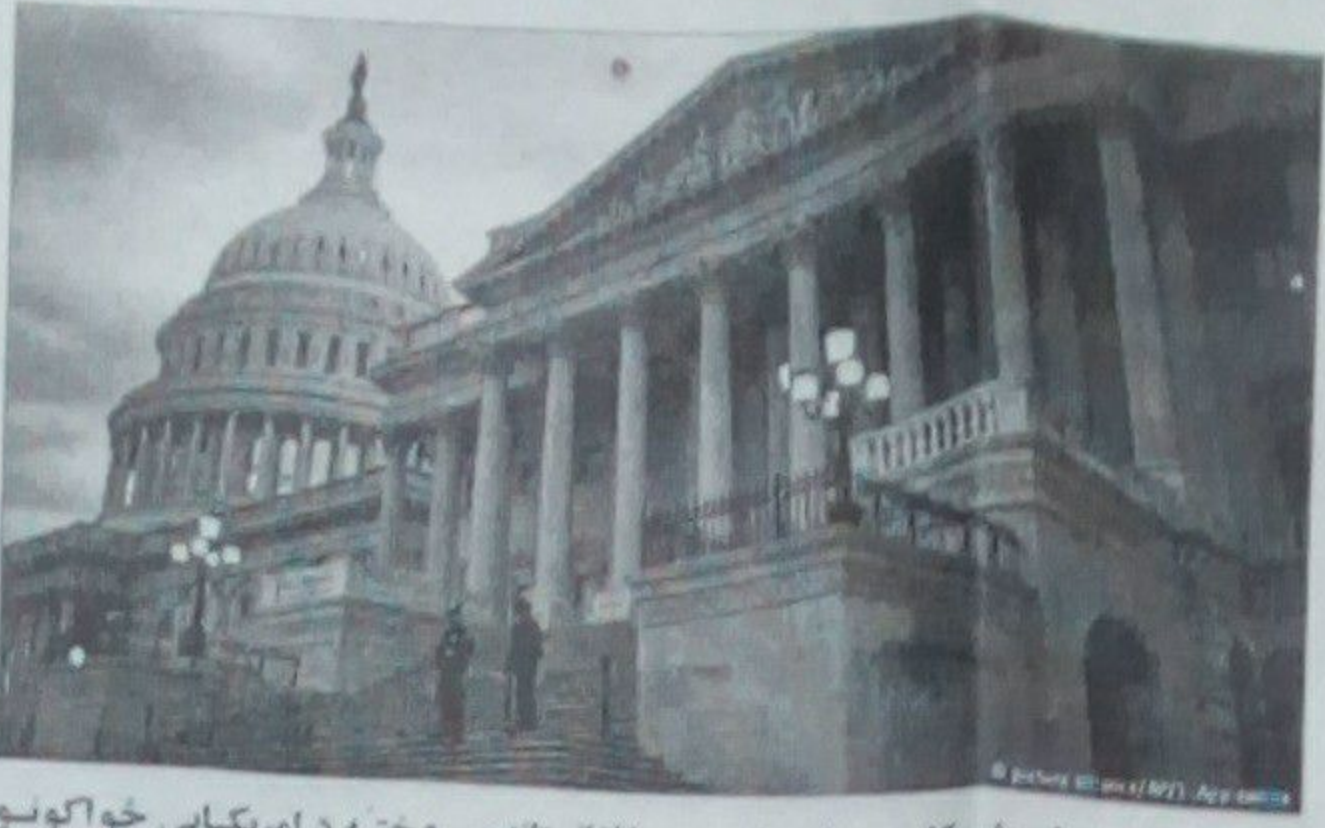
د مسکو غونډه به څه پایلې ولري؟

برون سپې شنبې د مرغومي په ۱۴ مه د روسیې په بلارمینه مسکو کې د افغان سولې په تړاو د طالبانو د پلاوي او یو شمېر افغان سیاستوالو ترمنځ دوی ورځنۍ غونډه رسماً پیل شوه. په دې غونډه کې د طالبانو استازي او یو شمېر افغان سیاستوال ګډون کوي. د افغان حکومت په استازیتوب دې غونډې ته څوک نه دی ورغلی. دا غونډه په داسې حال کې جوړېږي، چې ورته ورځ همدلته طالبانو د کورنۍ روسانو په حضور کې پر کنډوز پراخ برخل وکړ او پلان یې دا و، چې کنډوز یوځل بیا د نېر په څېر لاندې کړي، دوه ځله طالبانو د همدغو روسانو په حضور کې پر کنډوز برخل کړي او د لنډې مودې لپاره یې لاندې کړي هم و، له کنډوز سره د تاجکستان پر پوځ د روسانو سپړ زره ځواکونه چې بر صیبرو وسلو او هوايي ځواک سومیال وو، د ترهګري او اورپکۍ د مخنیوي په پلټنه ځای پر ځای دي، نو د تعجب خبره دا ده، چې د مسکو په کوربه توب، د سولې لپاره په دې غونډه کې ااست طالبان د شونې له پیل څو ساعته وړاندې د روسیې عسکرو په حضور کې پر کنډوز برخل کوي. نو دا د سولې کوم او څه ډول بیان کوي؟ په هر حال افغان حکومت او ولس به مسکو کې روانه غونډه، د سولې په بهیر کې مرسته نندویه نه بولي، ځکه دا غونډه د دین په کوربه توب شوي هغه چې په افغانه ستان کې یې مداخله د پنجاب تر کچې رسېدلې او د افغانستان د یوې برخې د لاندې کولو او پر سیمه د خپلې اچولو لپاره ناولی نیت لري، همدا اوس د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرګي لاوروف منځنۍ اسانه پر سفر وتلی، چې خپلو رفیانو ته ویني، چې دا سیمې یې خپلې دي، خو د سولې پر شونې د یو شمېر ګاونډوالو خبرې یې وي، هیله ده، چې دا د سولې پر لور د یو الاقنای خپرو لپاره د پیل ګام وي، خو تر هغې چې د دې غونډې منځني پایلې نه وي حس شوي، نړۍ ته نه شي کېدای، دا لوري باید خدای ته مخ کړي او روسیې ته شا، او په دې فکر وکړي، چې افغانان سوله غواړي، دا پرې حق دی، دا غوښته یې اسلامي او ملي غوښته ده، دوی باید نور د دې لپاره سره یو لاس شي، چې نور له افغانانو دا حق او دا غوښته نسیمي او نړۍ په تیره بیا ګاونډي هېوادونه وانه شي اخیستلی اندېښنې دا دي، چې پنجاب به له سوډي، عربي اماراتو او امریکا تر لاسه کړي یې، په افغانستان کې د نیل شوي جګړې د شدت او بیرنورو سختو ترهګریزو بریدونو وړانګوي، د دې سوخي د سبه تر نسلي کولو لپاره به د جګړې ټوله قومانه، د پنجاب له خوا وروکول کېږي په همداسې حال کې طالبان له افغان حکومت سره خبرو ته نا حاضرېږي، هغوی به دین مسکو کې چې په افغانستان کې یې د ونیې تویولو او نیل شوي جګړې بنسټ اېسي، شونې نه ځای سرېږي، خو په شهید او ایس کابل او د مسلمانانو په قلم او د پاک خدای، چې په خونه، کعبه شریفه کې دې غونډو ته هېڅ اهمیت هم نه ورکوي افغانان او په تیره بیا افغان حکومت د همدغو اندېښنو له امله د مسکو غونډې ته، هیله من نه دي، بیا هم کوري، چې له دې غونډې څه را وړي به داسې مهال کې چې طالبان له افغانستان د امریکایي ځواکونو و تلو پلانونو نور هم باب کړي، چې گڼې به وتو سره به یې په اسانه د افغانستان حکومت لاسکو کړي، له همدې امله د طالبانو یوه مشر ویلي، چې له دې بریا سره سم به، یې افغان ځواکونه منحل کړي ولس د دې موخې پر ضد سخت تیرکونو، ښکاره کړل، په همداسې حال څوک داسې ضمانت ورکولی شي، چې طالبان سوله کوي او د خدای او د هغه د رسول او مظلوم افغان ملت لپاره یې لوی؟

له افغانستان د امریکایي ځواکونو ایستل یا پرېښودل

د امریکایي ځواکونو د وتلو په اړه یې د امریکا ولسمشر ټرمپ په استوګل و، په ایسک کې د امریکایي ځواکونو دغه لګښت، چې ښاغلي ټرمپ یې په اړه اندېښنه لري، د حل لاره ښودل شوې ده. افغان ولسمشر پلان لري، چې بهرنی ځواکونه په تدریج سره کم او یا یې لګښتونه را کم شي. دا لګښتونه په کال کې تر پنځوسو میلیارډو ډالرو اوزي، چې یوازې په افغانستان کې د امریکا پر ۱۲ زرو امریکایي ځواکونو راځي، د څوارلسو زرو ځواکونو تر څنګ نور مرستندوی لوري او ټلې چې حساب شي، نو تر ۳۰ زرو پورې رسېږي، له دې سره خوځست د ناپو د نیورو غړیسو هېوادونو ځواکونه هم حضور لري، د افغان حکومت پلان دا دی، چې له ۵۰ میلیارډو ډالرو دا نور لګښتونه را ایست او آن په کال کې تر ۳۰ میلیارډو ډالرو پورې امریکا ته سپارې، یعنې که د دغه ستر لګښت په ځای یوازې له ۱۵ میلیارډو ډالرو دا لګښت له ۵۰ میلیارډو ډالرو را کم او پر افغان ځواکونو ونی، نو دا امریکا او په تیره بیا د امریکا د ولسمشر ډونالډ ټرمپ اندېښنه لري او هغوی ته به ستره سېما وي دا هم امکان لري، هم د افغان ځواکونو د نه تجهیزات لپاره معقول پلان په ډاګه کوي.

روژي او تجهیزات ملاتړ ته دانګلي دي، دا ملاتړ د دغو ټروونو له مخې پراختیا مومي اوس هم که امریکایي ځواکونه ایستل کېږي، یا د امریکا ولسمشر ټرمپ د ستر لګښت له امله باسي، نو دا قانوني مرحلې لري، چې دا دی د همدغه قانوني اړخ له مخې د ولسمشر ټرمپ پلان د کانګریس له خوا رد شو افغان حکومت هم دغو قانوني مرحلو ته په کتو سره له امریکا او ناپو د ژمنې د دوام غوښتنه کوي، بل دا چې یو دم د ټولو ځواکونو ایستل نه یوازې دا چې قانوني اړخ نه لري، بلکې په افغانستان کې فاجعه رامنځته کوي افغانانو داسې څه له وخته تجربه کړې دي، لکه، چې په نویسه لیزه کې روسان مات شول، نو امریکا او نورو متحدینو مجاهدین یوازې پرېښودل، حال دا چې د امریکا ستر دینس یې ورته په ګونډو کړې و، امریکا دا د انګریزانو او ګاونډیو دښمنانو په غوښتنه وکړل. په مقابل لوري کې د کابل رژیم هم سکور او په هېواد کې د دښمنانو له خوا غول پیل او تر نه توام لري په همداسې حال کې افغان حکومت د بهرنیو ځواکونو د وتلو لپاره پلان لري، قانوني او له بحرانه لرې پلان، د دغه پلان پر بنسټ د ولسمشر محمد اشرف غني هغه لیک افشا او په امریکایي رسنیو کې خپور شو، چې په کې



د وښتنې په وړخ د امریکا په سنا مجلس کې تصویب شوي مسووبه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي د سنا مجلس چې جمهوري غوښتونکي په کې اکثریت دی، مخکې تر دې یې هم د سعودي حکومت د منفذ ژورنالېست جمال خاشقجي د قتل د قضیې په اړه له ټرمپ سره مخالفت ښودلی و. سناتورانو په ډیسېر میاشت کې د مسووبې په ترڅ کې د سعودي فدرتند

جمهوریې دغه پلانونه هم دغه هېواد د ځینو متحدینو او هم په امریکا کې له سختو نیوکو سره مخامخ شول مګر کونل تېره اوولې وویل چې دا څه بلنه، القاعده او نور متحدین یې اوس هم د پخوا په شان امریکا متحدو ایالتونو له یو لوی خطر دی. شهزاده محمد بن سلمان د حکومت د انتقاد کوونکي ژورنالېست د «قتل په قضیه» کې ګرم بللی و. د امریکا د سنا مجلس په یوه بله مسووبه کې غوښته کړې چې امریکا دې د ښمن په کورنۍ جګړه کې له سعودي عربستان ملاتړ ختم کړي. د وښتنې په وړخ د امریکا په سنا مجلس کې تصویب شوي مسووبه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي د سنا مجلس چې جمهوري غوښتونکي په کې اکثریت دی، مخکې تر دې یې هم د سعودي حکومت د منفذ ژورنالېست جمال خاشقجي د قتل د قضیې په اړه له ټرمپ سره مخالفت ښودلی و. سناتورانو په ډیسېر میاشت کې د مسووبې په ترڅ کې د سعودي فدرتند

د پښتون ژغورنې غورځنگ پر ضد د پنجابي کړيو توپي

د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د وخت دانګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو روښنتو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې شاړې ته د پرغو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتن په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بنديانو لویه زور ورکړې او پرهغوی باندي يې د ترهګرو د ټپاي هولو په پلټنه کې یوازې پرشومو توپيو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروض پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

د افغان سولې په اړه د خلیزاد د څلورم سفر پیل

د خلیزاد سفر: خلیزاد د چین، اومتحدو عربي اماراتو له سفر وروسته دمرغومي په ۲۹ مه کابل ته سفرو کړ او په کابل کې یې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه ریس ډاکتر عبدالله عبدالله، دملې امنیت شورا له سالار ډاکتر حمدالله محب او نورو چارواکو او شخصیتونو سره دخپلو سفرونو په باب خبرې وکړې خلیزاد وویل دسیمی هېوادونو ته یې دسفرموخه دافغان سولې دپروسې د پیلولو لپاره د سیمه ییزې اجماع رامنځته کول وو اودکابل له سفر وروسته به دغو سفرونو ته دوام ورکړي. پاکستان ته د خلیزاد سفر: خلیزاد د افغاني مشرانو او چارواکو له خبرو وروسته دمرغومي په ۲۷ مه دسولې دخبرو لپاره پاکستان ته روان شو.



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

د خلیزاد سفر: خلیزاد د چین، اومتحدو عربي اماراتو له سفر وروسته دمرغومي په ۲۹ مه کابل ته سفرو کړ او په کابل کې یې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه ریس ډاکتر عبدالله عبدالله، دملې امنیت شورا له سالار ډاکتر حمدالله محب او نورو چارواکو او شخصیتونو سره دخپلو سفرونو په باب خبرې وکړې خلیزاد وویل دسیمی هېوادونو ته یې دسفرموخه دافغان سولې دپروسې د پیلولو لپاره د سیمه ییزې اجماع رامنځته کول وو اودکابل له سفر وروسته به دغو سفرونو ته دوام ورکړي. پاکستان ته د خلیزاد سفر: خلیزاد د افغاني مشرانو او چارواکو له خبرو وروسته دمرغومي په ۲۷ مه دسولې دخبرو لپاره پاکستان ته روان شو.

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

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

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

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

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

روغتيا او ژوند



کم خوبی مو پر بېلابېلو ناروغيو اخته کوي

د شپې په خوب د هر چا خوښ وي، دا له یوازې د انسان فکر ښه کوي، بلکې د سترگو شاوخوا تورو حلقو مخنیوی هم کوي، همدا ډول مناسب اندازه خوب د زړه، وزن او ذهني روغتیا لپاره تر ټولو اړین دی. نن سبا، چې د شپې له خوا بوختیاوې زیاتې شوي، ورسره خوب هم ګډوډ شوی او هر څوک نه شي کولای یوازې د شپې له خوا په ټاکلې موده خوب بشپړ کړي. روغتیا پوهان د یوه عام کس لپاره په شپه او ورځ کې له ۷ څخه تر ۸ ساعتونو خوب مناسب ګڼي، دوی زیاتوي، چې له دې کم او یا زیات خوب په انسان کې د بېلابېلو ناروغيو لامل جوړېږي، د لا په روغتیا لپاره د ورځې نیم ساعت قبلوله غوره لاره ده.



د یوه شپې کم خوب هم د باکټریاو پر ضد د انسان په دفاعي سیستم منفي اغیزه کوي، چې له کبله یې زخمه انټیګن یا غلط تاثیر اخلي. لمرګو څیر غوښه ورځې، دا د طب له لحاظه یوه ناروغي ګڼل کېږي چې یوازې په به او ارام خوب سره له منځه ځي، په یوه څپرني کې څرګنده شوې چې منفي فکر او زیات شکایت کول د کم یا خراب خوب نتیجه ده، په دې سره انسان د ورځې هیڅ یو کار په سمه توګه نه شي ترسره کولی.

سر دردي د کم خوب دویم زیان دا دی، چې د ورځې له خوا به مو په سر درد وي، ښکاره خبره ده، چې د سر درد انسان هېڅ ډول یوه کار ترسره کولو ته نه پرېږدي، پوهان سره په یوه خوله دي، چې د ورځې له خوا سر دردي رامنځته کېدل د شپې خراب یا د کم خوب لامل دی، دوی وايي، چې په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ډیر دردونکی وي، همدا ډول هغه کسان چې په خرابي، خرابي وهلو یې خوب خرابیږي زیات یې له سرددي شکایت کوي.

چاغوالی د انسان لپاره په عام ډول چاغوالی له کومې ناروغي نه کم دی، کم خوب په چاغوالي کې مرسته کوي، ځکه چې په دې سره د انسان د بدني هارمونونو توسط خرابیږي او زیات کالوریز لرونکې خوړو ته اشتها کېږي، له چاغوالي سره سره کم خوب انسان کې د ستوماتیټا ناروغي هم رامنځته کوي.

سترو لید د خوب کموالي د سترګو لید کموي، په دې سره انسان ته د ورځې هر څیز خپل ځای پر ځای ښکاري، سترګو ته دارام ورکولو لپاره خوب انتهایي ډېر اړین دی.

د زړه ناروغي د څپرني په دوران کې ځینې کسانو ته تر ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو توشیه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو کله چې دوی ته یوازې تر ۲ ساعته د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاتنه شوه او بدن کې داسې پروټین رامنځته

شول، چې د زړه ناروغي ګواښ یې زیاتوه. سست څیړونو د کم خوبې بل زیان دادی، چې انسان په خواب یا څیړونو ښودلو کې سست او ورو وي. د یوې څپرني له مخې ځینو کسانو ته د پوره او ځینو ته د کم خوب مشوره ورکړل شوه، په پایله کې وموندل شوه، چې د بشپړ خوب کوونکو په پرتله د کم خوب کوونکو کارکردګي ښکاره او په څیړونو ښودلو کې سست وو.

انټیګن یا غلط اغیز تاسو به لیدلي وي، چې د ځینو کسانو زخم زړه نه ښه کېږي، خوب د انسان دفاعي سیستم غوره کوي، که خوب مو کم وي، نو زخم به مو انټیګن اخلي او په زړه ښه کېدو کې به ستونزې ګوري، ځکه چې

د یوې شپې کم خوب هم د باکټریاو پر ضد د انسان په دفاعي سیستم منفي اغیزه کوي، چې له کبله یې زخمه انټیګن یا غلط تاثیر اخلي. لمرګو څیر غوښه ورځې، دا د طب له لحاظه یوه ناروغي ګڼل کېږي چې یوازې په به او ارام خوب سره له منځه ځي، په یوه څپرني کې څرګنده شوې چې منفي فکر او زیات شکایت کول د کم یا خراب خوب نتیجه ده، په دې سره انسان د ورځې هیڅ یو کار په سمه توګه نه شي ترسره کولی.

سر دردي د کم خوب دویم زیان دا دی، چې د ورځې له خوا به مو په سر درد وي، ښکاره خبره ده، چې د سر درد انسان هېڅ ډول یوه کار ترسره کولو ته نه پرېږدي، پوهان سره په یوه خوله دي، چې د ورځې له خوا سر دردي رامنځته کېدل د شپې خراب یا د کم خوب لامل دی، دوی وايي، چې په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ډیر دردونکی وي، همدا ډول هغه کسان چې په خرابي، خرابي وهلو یې خوب خرابیږي زیات یې له سرددي شکایت کوي.

چاغوالی د انسان لپاره په عام ډول چاغوالی له کومې ناروغي نه کم دی، کم خوب په چاغوالي کې مرسته کوي، ځکه چې په دې سره د انسان د بدني هارمونونو توسط خرابیږي او زیات کالوریز لرونکې خوړو ته اشتها کېږي، له چاغوالي سره سره کم خوب انسان کې د ستوماتیټا ناروغي هم رامنځته کوي.

سترو لید د خوب کموالي د سترګو لید کموي، په دې سره انسان ته د ورځې هر څیز خپل ځای پر ځای ښکاري، سترګو ته دارام ورکولو لپاره خوب انتهایي ډېر اړین دی.

د زړه ناروغي د څپرني په دوران کې ځینې کسانو ته تر ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو توشیه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو کله چې دوی ته یوازې تر ۲ ساعته د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاتنه شوه او بدن کې داسې پروټین رامنځته

شول، چې د زړه ناروغي ګواښ یې زیاتوه. سست څیړونو د کم خوبې بل زیان دادی، چې انسان په خواب یا څیړونو ښودلو کې سست او ورو وي. د یوې څپرني له مخې ځینو کسانو ته د پوره او ځینو ته د کم خوب مشوره ورکړل شوه، په پایله کې وموندل شوه، چې د بشپړ خوب کوونکو په پرتله د کم خوب کوونکو کارکردګي ښکاره او په څیړونو ښودلو کې سست وو.

انټیګن یا غلط اغیز تاسو به لیدلي وي، چې د ځینو کسانو زخم زړه نه ښه کېږي، خوب د انسان دفاعي سیستم غوره کوي، که خوب مو کم وي، نو زخم به مو انټیګن اخلي او په زړه ښه کېدو کې به ستونزې ګوري، ځکه چې

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

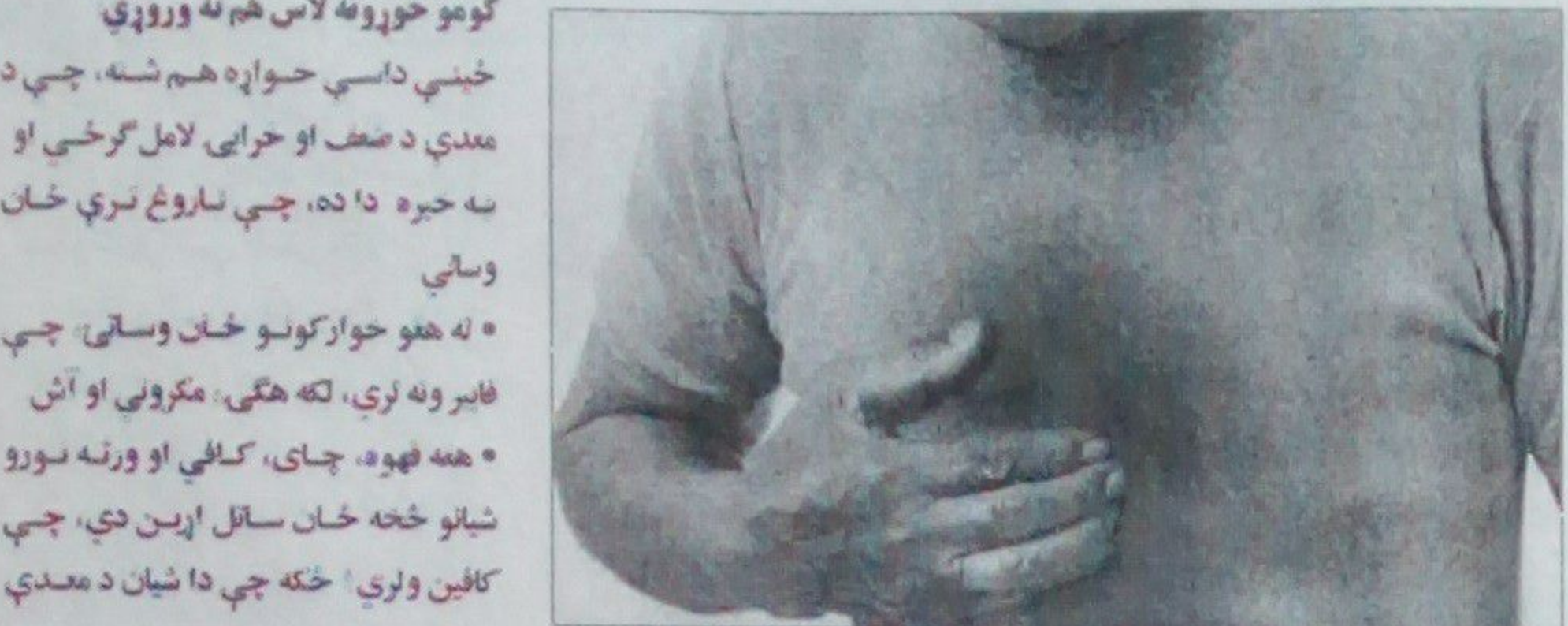
د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه



د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

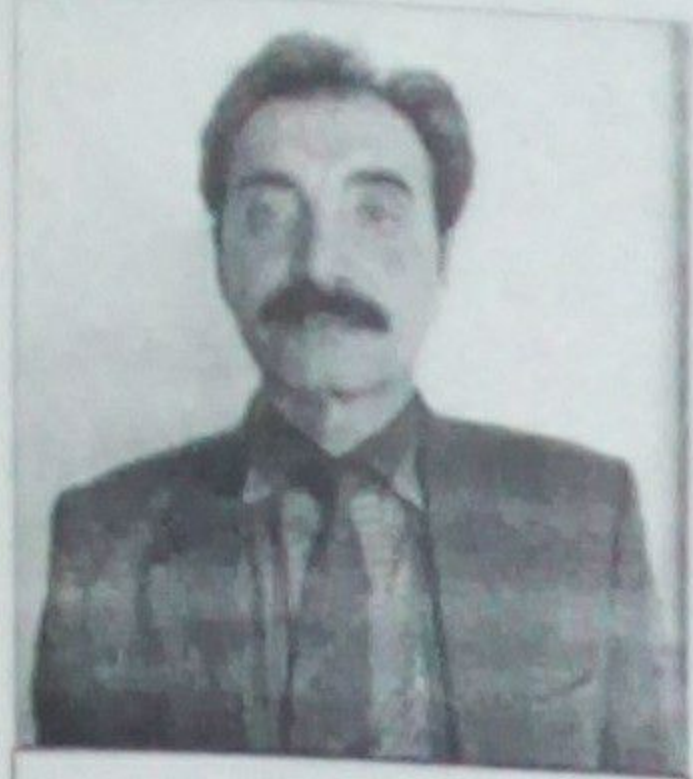
د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

د معدې د جرايمو لاملونه نښې او درملنه

ادب، تاریخ او فولکلور



علامه سید جمال الدین افغان د اسلامي هېوادونو خلک د وخت د استعمار پر ضد راویښ کړل



سایغلی سلطان منگل

ختیځ د اسلامي هېوادونو د وینیا او بیدارۍ لپاره کلکه ملا وتړله او دې موخې او هدف ته د رسیدو لپاره یې په خپلو پیغامونو او نلیقاتو تر استعمار لاندې د ختیځو اسلامي هېوادونو د لسونو خلک د جېلوکۍ او استقلال د لاس ته راوړلو لپاره راویښ او بیدار کړل، ده د ولسي نظامونو د منځ ته راتلو لپاره لاره هواره کړه دې د ختیځ ولسونو د وروسته پاتې کېدو له کبله خورېده او هلته یې د پوهې او نور اصلاحی پروگرامونه درلودل، خو د کورني استبداد او بهرني استعمار د حسد او کینې له امله یې د ده اصلاحات نه غوښتل، نو له خپل هیواد څخه خواشینی ولاړ او د هند د استعمار پر ضد یې خپل پاڅون پیل کړ له دې وروسته یې په مصر، لندن، ایران، ترکیې او فرانسه کې د اسلامي هېوادونو د ویولو او بیدارولو له پاره خپله کلکه مبارزه په ټینګه اراده پیل کړه او ډیر ولسونه یې چې د استعمار تر درانده خوب لاندې ویده وو د جهاد او مبارزې له پاره راوهڅول

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

ده جوته کړه: سید د امیر دوست محمد خان په وخت کې د سلاکار وزیر په توګه کار کاوه، خو کله چې امیر دوست محمد خان مړ شو، نو د امیر شیر علی خان په زمانه کې یې د صدراعظم په توګه دنده تر سره کوله، خو په دغه وخت کې د امیر دوست محمد خان درازمو تر منځ د سیاسي فدرت پر سر کورنۍ شخړې پیل شوې، چې په دغو شخړو کې دوخت د انګلیس دولت هم لاس درلود د هیواد هغه روز سیاست چې «بي اتفاقي واچوه او حکومت وکړه» انګرېانو ترې کار اخیست، په دې وخت کې د هیواد تکړه او بیدار خلک د بهرنیو د سېسو ټنګار او قرباني شوي وو

سایغلی منگل څرګنده کړه: په عمومي ډول په ختیځ او لویدیځ او په ځانګړي ډول د سید جمال پلازنی هیواد افغانستان کې د ده اصلاحی او ترقيسي غوښتونکیو اندېښو او پیغامونو وه ډیره توجه او پاملرنه نه کېدله، نو سید د یوه لوی شخص په توګه د

خواب و نه وایي، د استبدادي نظام چارواکي د خلکو د نظر څرګندونه یې اغیزې وګڼې او قانون ته غاړه کې نه ږدي دا ټولې چارې آثارشیرم راوړي او دولت ته خامخا دغه کار د یې ثباتي او تباهي خوا ته ییایي، چې تر څنګ یې یوې خوا ته د فساد شتون، او له بلې خوا همدا استبدادي دولتونه دي چې خلک د سواد او پوهې له نعمت څخه لرې په جهل او نا پوهۍ کې ساتي، نو پر دولت نیوکې او انتقادونه او نا امیدي رامنځته کېږي او په نتیجه کې د همدې استبدادي دولت پر ضد ولسونه او خلک یو بل ته لاسونه ورکوي او د استبدادي نظام د ټکولو او بجاوړولو لپاره هڅه کوي، تر څو پر ځای یې عادل، دموکراسي پلوی او پارلماني حکومت رامنځته شي

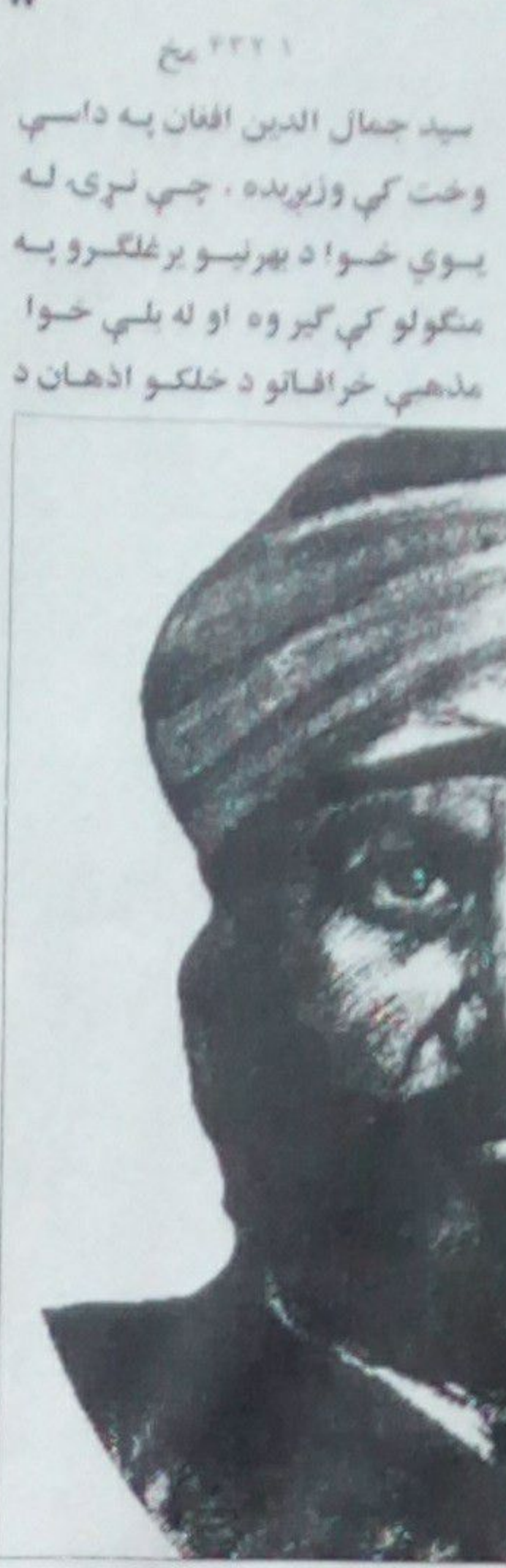
سید جمال الدین افغاني د دموکراسي د اصولو پلوی و او ده به تل ویل «پارلماني حکومت او د اساسي قانون پر بنا جوړ شوی حکومت ډیر ګټور دی، ځکه چې د خلکو پر ډیوونو حکومت کوي هغه حکومت چې د ملت د ارادې ممثل وي، هغه حکومت چې مذهبي ژمي او معني تویيونه به کې شتون و نه لري او یوازې په هغه دولت کې چې شایستګي او ثنافت وي، دا به واقعي دولت وي»

سید جمال الدین افغاني د هیواد د سیاسي ناروغۍ لپاره درې اصله نسخه وړاندې کوي: لومړی، د شاهي استبدادي نظام پر ځای مشروطه حکومت رامنځته کول چې هغه هم د رواجونو او عنصوي دودونو او دستور پر ځای د اساسي قانون پر بنسټ اداره شي دوهم، د مذهبي هر راز توپیرونو پر ضد مبارزه او پر ځای یې اسلامي یووالي او اتحاد رامنځ ته شي درېم، د پخواني انګلیس پر ضد مبارزه او د خپلواکۍ ترلاسه کول سید جمال الدین افغان ۵۸ کاله خپل سرګردانه ژوند کلني په کلني، سیمه په سیمه، نار په نار او هیواد

بې زیات علوم زده او تر پایه ورسول له هغې جملې څخه یې د صرف، نحو، معاني، بیان، لیک او کتابت، تاریخ او شرعي علوم لکه تفسیر، حدیث، فقه د فقهی اصول، کلام تصوف او له علمي علومو څخه لکه منطق، عملي حکمت، «مذدن سیاست» تدبیر منزل، تهذیب النفس نظري حکمت، طبیعات او الهیات او ریاضي علوم لکه حساب، هندسه، الجبر او طب علوم زده کړل او دغه ټول علوم یې په ۱۸ کلني کې له مجربو اسنادونو څخه پای ته ورسول

سید جمال الدین افغاني پر دغو زده کړو برسیره د نورو زده کړو غوښتنه کوله، چې په نتیجه کې یې هند، ایران او ترکیې ته د زده کړې لپاره سفرونه وکړل سید جمال الدین افغاني چې یو اصلاح غوښتونکی او ریمورمیست شخصیت و ده وغوښتل چې په افغانستان او نورو اسلامي هېوادونو کې د اصلاح غوښتني پروگرامونه پلي کړي، نو کله چې نه حج څخه خپل گران هېواد افغانستان ته راستون شو، دلته په افغانستان کې د انګلیس په اشاره کورنی جنگ پیل شو په سید جمال الدین افغاني سیاسي فضا تنګه او له هیواد څخه یې د وتلو هڅه وکړه په همدغه وخت کې یې تر فتره ییز بلان امیر شیر علی خان ته وسپاره، خو نوموړی پلان عملي نه شو، ځکه چې په هیواد کې د ننه کورني شخړې او دوخت بهرني استعمارګر انګلیس موجود و

سایغلی منگل زیاته کړه: سید جمال الدین افغاني د دموکراسي پلوی و او د استبدادي دولت سر سخت مخالف و، دی د کورني استبداد په اړه په عروه الوتقي ورځپاڼه کې داسې لیکي «هغه دولت چې د خپلو هیوادنیو ستونزو او چارو د حل او فصل توان و نه لري، خلک یې د حکومت په چارو کې ګډون او مشاورې ورنه کړي، د هیواد په عامه چارو د نظر څرګندونه ونه کړي، د خلکو غوښتنو ته مثبت



سید جمال الدین افغان په لورې رهنمایي کول

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

دغه زده کړې سید پر سیاسي مبارزو رها کړې چې د سید هغه سیاسي مقوله چې وایي «له طالبانو څخه د حق غوښتلو په لاره کې بهرني کیدل ریاضت او فسراري تبعید، سیاحت او وژل

لویدیځ په لومو کې گیر دی د استعمار، استبداد او نورو ارتجاعی نظریاتو او سیاستونو د چل او چلاریزو او نیرنگونو پر وړاندې او له هغو سره د مقابلي او مجادلي لپاره د سید سیاسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کېږي، چې ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمۍ د فلسفي انستیتوت شرعي ساینغلی سلطان منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او ویې ویل سید د دريو عواملو پر ضد په ختیځو هیوادونو کې خپل جهاد او سیاسي مبارزو ته ادامه ورکوله، چې هغه خارچي استعمار، کورني استبداد او په داخل کې د ارتجاعی او له کاره لویدلو نظریاتو پر ضد مبارزه وه

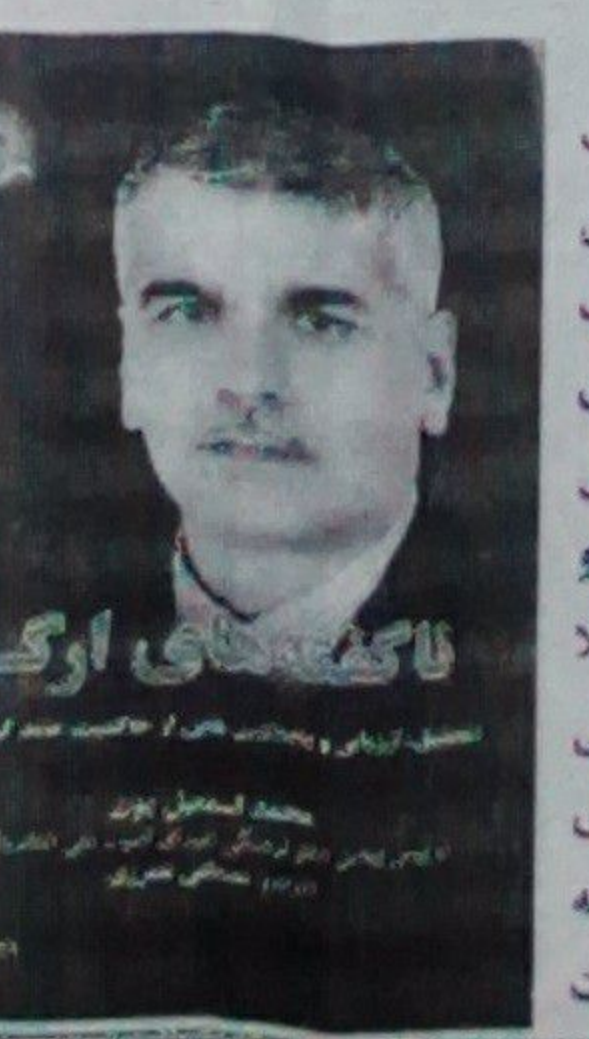
کتاب ((ناگفته های ارگ)) از نگاه ارزش و محتوایی به لسان دری نیز ترجمه و چاپ شد

حیات الله حلیم

لسان های پشنو ودري دردسترس محققین قرارخواهد داشت مطالعه این کتاب سودمند برای سیاسیون حال و آینده منجبت دستاویز استادی و نسل نو بسیار مهم و آموزنده است و به مورخین که تاریخ و منابع اخیر افغانستان را رقم میزنند نیزیک منبع استناد معتبر میباشد زیرا معلومات آن دقیق موثق و از تحریبات کافی برخوردار است که در اختیار آن ها قرار داده میشود نویسنده کتاب به سواد دست اول، دوم و سوم دسترسی پیدا نموده و آنرا تسجیل نموده است درین کتاب موادی

چقدر بود؟ چهره های تاثیر گذار در ارگ کی ها بودند؟ پول ایران را چه کسی، برای چه کسانی میبرد؟ سطح صلاحیت حامد کرزی در حکومت تا کدام سرحد بود؟ اثرات طالبان و ائتلاف شمال در جنگ و صلح، چه قدر بود؟ نوظبه قتل حامد کرزی را چه کسانی طرح ریزی کرده بود؟ آیا کرزی با اقبال یا به تدبیر حکومت میکرد؟ وی قانونی را چه کسانی قایل کرده بود؟ چه کسانی به حساب پنجاه هزار عمل غیرقانونی انجام داده است؟ نیز شامل صفحات این کتاب میباشد، تماماً مابین فوق که آنرا تذکر به عمل آمد منجبت اسناد معتبر درآینده به

کتاب میباشد، حامد کرزی به چه کسانی باخ میدهد؟ طرح افغانستان سبب وسفید از کی بود. چهره های مطرح ارگ، کی ها بودند؟ باخ های ماهانه رهبران



حیات الله حلیم

بلکه آن واقعتهای تحمیلی ارگ میباشد که بالای یک رییس جمهور آن زمان تحمیل گردیده و در بهلوی آن نیز معلومات در آن تسجیل گردیده، که چه کسانی چه کردند؟ و چه گونه کرده اند؟ در متن این کتاب به غصب چهارو نیم میلیون جریم زمین که از طرف مقامی زمین غصب شده نیز اشاره شده است و روی هر هفته اینکه در قلاب شهرکابل چگونه زمین های شیرپور، چور و تاراج گردید نیز معلومات کاملاً مستند ارایه شده، که باورنا کردنی است تبدیل شدن بانکوت های کهنه به بانکوت های جدید مسئله عادی بوده که شامل صفحات

در اطلاعات جمعی بازتاب نیافته و از منظر دید مردم غایب و به دور مانده است، چنانچه استاد در آغاز کتاب به این هدف خود اشاره نموده که اخذ وظیفه او در داخل ارگ به خاطر تسجیل جریان های پنهانی و ناگفته های ارگ به نسل های آینده کشور میباشد هدف اصلی این کتاب بیان واقعیت های تلخ گذشته است که مطالعه آن خواننده گان را بسا و واقعیت های که دور از انظار عوام در ارگ رخ داده، مواجه می سازد در این کتاب نمونه یی از هنک خورست اشخاص و افراد دیده نمیشود

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

د سپورټ نړۍ

د سپورټ نړۍ



اصغر افغان: د نړيوال جام د خوبونو تعبير ريښتيا كوو

د افغانستان ملي لوبډلې بريالي لوبډلمشر اصغر افغان په مرکه کې ويلي، چې نور په نړيوال جام کې گډون به يوازې...



خوبونو پورې منحصر نه دي، بلکې د دغه خوبونو تېرولو وخت راتللی دی. کرېکټ نړيوال شورا سره په تازه شوې مرکه کې اصغر افغان ويلي، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيم کې اوريدو بسنه کوله، د نړيوال جام کټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې رښانه کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره...

افغانستان له پاکستان سره تمريناتې لوبه کوي

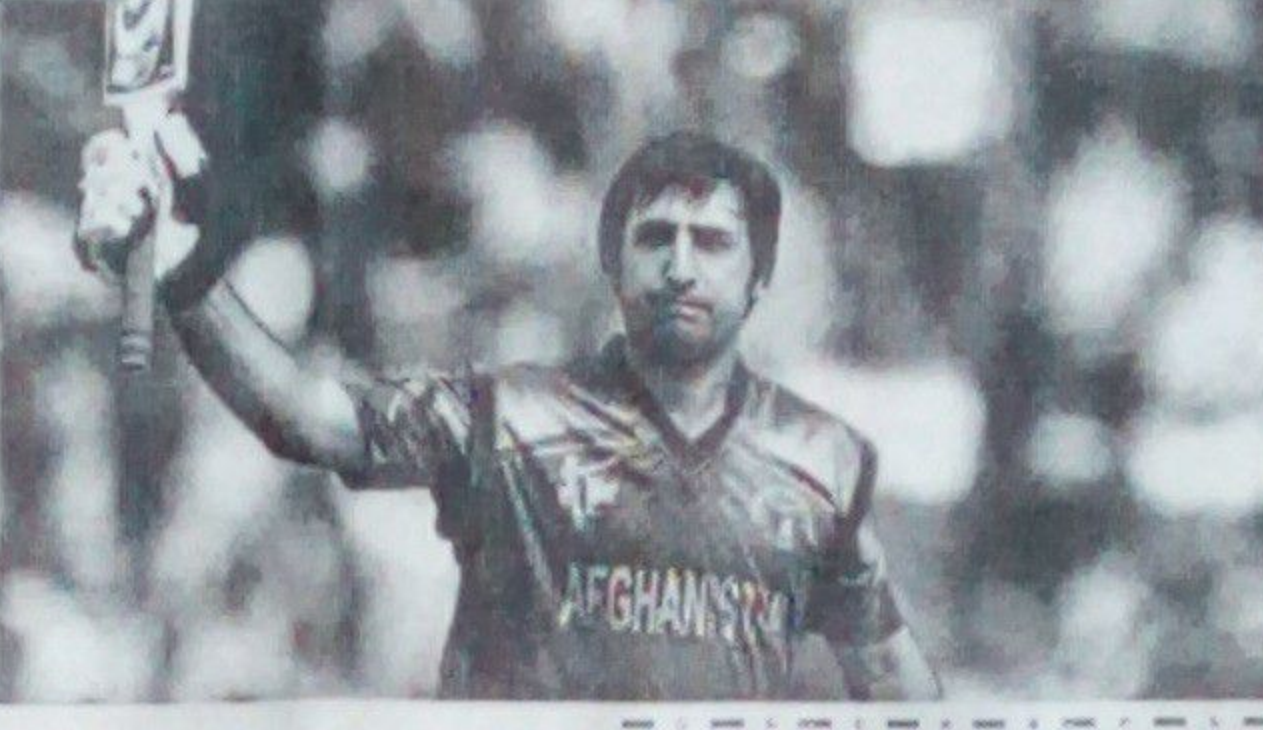
د کرېکټ نړيوالې شورا له خوا د راتلونکي ۲۰۱۹م کال نړيوال جام تمريناتې سياليو مهالونښ په ډاډه شو، چې په لومړۍ سيالۍ کې به افغانستان لوبډله د پاکستان لوبډلې پر وړاندې اوسمهال د ملي لوبډلې ټول رورونکي پر لوبغاړو يو ورځنيو سياليو ته په جمنووالي تمرکز کوي او د تمريناتو په وروستۍ اوومې کې به د شل اوريزو سياليو لپاره جمنووالي نيسي د يادونې وړ ده، چې افغان لوبډله له نړيوال جام وړاندې د پاکستان او انگلستان لوبډلو سره دوه تمريناتې سيالۍ لري، دا ټول په ۲۰۲۰م کال نړيوال جام کې مستقيماً شلمه شوې او په اګروپ کې ځای لري.



لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.

قيس احمد د استراليا په بيگ ماش ليگ کې اخيستل شوی

د افغانستان ملي لوبډلې ځوان ليگ سپر لوبغاړی قيس احمد په بيگ ماش ليگ کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...



مجبب د بيگ ماش ليگ سيالي په ځانگړې بريايې ته ورسولې

د قيس احمد لوبډله د نړيوال جام وړاندې په نړيوال جام کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...

مجبب د بيگ ماش ليگ سيالي په ځانگړې بريايې ته ورسولې

د قيس احمد لوبډله د نړيوال جام وړاندې په نړيوال جام کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...



د قيس احمد لوبډله د نړيوال جام وړاندې په نړيوال جام کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...



د نړيوال جام وړاندې په نړيوال جام کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...

قطر د آسيا د فوټبال اقل شو

د قطر د ټيم لوبغاړي علي المومر د دې تورنمنټ تر ټولو غوره لوبغاړی و. د لومړۍ ليکې په ۲۰۰۰ په مقابل کې پای...

سويلي افريقا له پاکستان څخه د شل اوريزو لوبو سپررز هم وگاټه

د سويلي افريقا لوبډله د نړيوال جام وړاندې په نړيوال جام کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...

(يک) تلوپزون د افغانستان او ايرلينډ سيالي خپروي

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په نړيوال جام کې د هوبارټ هورنګر لوبډلې له خوا واخستل شو. د لومړۍ لوبې په...

Advertisement for a cricket match between Afghanistan and Ireland. It features a match schedule for March 2019, a live broadcast on TV, and social media links for the teams.

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