

تجهيز د روزني په پرتله ډېر مهم دي

په گڼوون د نورو ځيني غړي هيوادونه په افغان ځواکونو ته تجهیزات برابروي، چې په دوی کې هلې ځلې او زده کونکي شامل دي. د افغان ځواکونو لاسونو او تجهیزاتو لاندې نور مهم دي، چې موږ ته زموږ روزنې او نور ټولې اړونې وروسته پکې د ٢٠١٥ کال د جنوري میاشتې په لومړۍ نېټه د افغانستان کې د سوخ ملاتړ په نوم نوي ماموریت پیلوي، چې له مخې به یې ١١ زره نورې برابروي په افغانستان کې په کېرې او افغان ځواکونو ته په روزنه او مشوره ورکوي. د نورو ملګري استازي وايي، لږ ډېر پرمختګ ته ده شوې، چې نوي ماموریت به یې څو کاله دوام وکړي. د نورو ملګري چارواکي وايي، په اسولوکې د نوي ملاتړ په بشپړه توګه غږیو کې دي او په کېدونکي عسکره یې په جګړو کې برخه نه اخلې. خو د ځینو راپورونو په اساس په افغانستان کې پاتې کېدونکي امریکایي ځواکونه کولای شي، د افغان حکومت په لوسته او مشوره په پوځي عملیاتو کې هم برخه واخلي. د نورو ملګري استازي په داسې حال کې د افغان ځواکونو په تجهیزاتو کوي، چې په دې وروستیو کې د حکومت د وسته والو مخالفینو فعالیتونه زیات شوي او د کور په دفاع والو ته د ملاتړ په اړه د امریکا

ځای باید شوی ته
نګري مرکه کې
و تجهیزاتو دي
و پرتل د نورو
چې یوه اوونۍ
ستان کې د نورو
ستازي مورتن
ورنه او مشوره
و خبر، چې په
نورې مرکه کې
په ځای دي
نه میلیارده ډالره
٥٠ چې د امریکا

Ketabton.com

٢ وروسته امریکا خپلې عملیات نه شي کولای

د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هغه طالبان به په ننه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو ته گواښ وي

د ٢٠١٢ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سري عملیات نه شي کولای، ځکه چې د افغان ځواکونو په لوسته امریکایي سرتیري په جګړه رانښته ويلي. له ٢٠١٢ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سري عملیات نه شي کولای، ځکه چې د افغان ځواکونو په لوسته امریکایي سرتیري په جګړه رانښته ويلي. له ٢٠١٢ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سري عملیات نه شي کولای، ځکه چې د افغان ځواکونو په لوسته امریکایي سرتیري په جګړه رانښته ويلي.

د ٢٠١٢ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سري عملیات نه شي کولای، ځکه چې د افغان ځواکونو په لوسته امریکایي سرتیري په جګړه رانښته ويلي.

روغتيا او ژوند



اوپه اوږه د جراثيمو په وژلو او له منځه وړلو کې دوه سيمپونه ده او زموږ کي پريمان د بکتريا او نورو ويريوسونو په مخنيوي کي ډير کار کوي او که نشه اوږه له چکن سوپ سره وکارول شي، نو هېڅوکي گټې نه وړي اوږه زموږ کي ډيرې خلک د سږي هوا له منځه له کوره نه راځي او د کور گرمو کولو کي وخت تېروي، چي ورسره د بدن لوندوالي کيږي او نشه مهال د بدن دفاعي حالت کمزوري کيږي، مگر له دې حالت د ځان ژغورني لپاره مه دا ده، چي سږي د خپل بدن اوږه پوره وساتي او وخت پر وخت په مناسبه اندازه اوږه وځني خندا شنه زړه او جلد خو انسان د ژوند په هر ډگر کي رڼا نه رسوي او د دې تر څنگ که څوک خدا خپل عادت وگرځوي، نو پوه اساني کي دا هم ده، چي تر ډيره به له زکافه خوندي وي د خدا د پورتنو تر څنگ پوه دا ده، چي سږي په خلاصه خوله وځنځلي، نو دې سره د بدن دفاعي نظام خپل زياتي او د فلو واپس مخيوي کوي.

له زکام څخه د ځان ژغورني مهمې لارې چارې

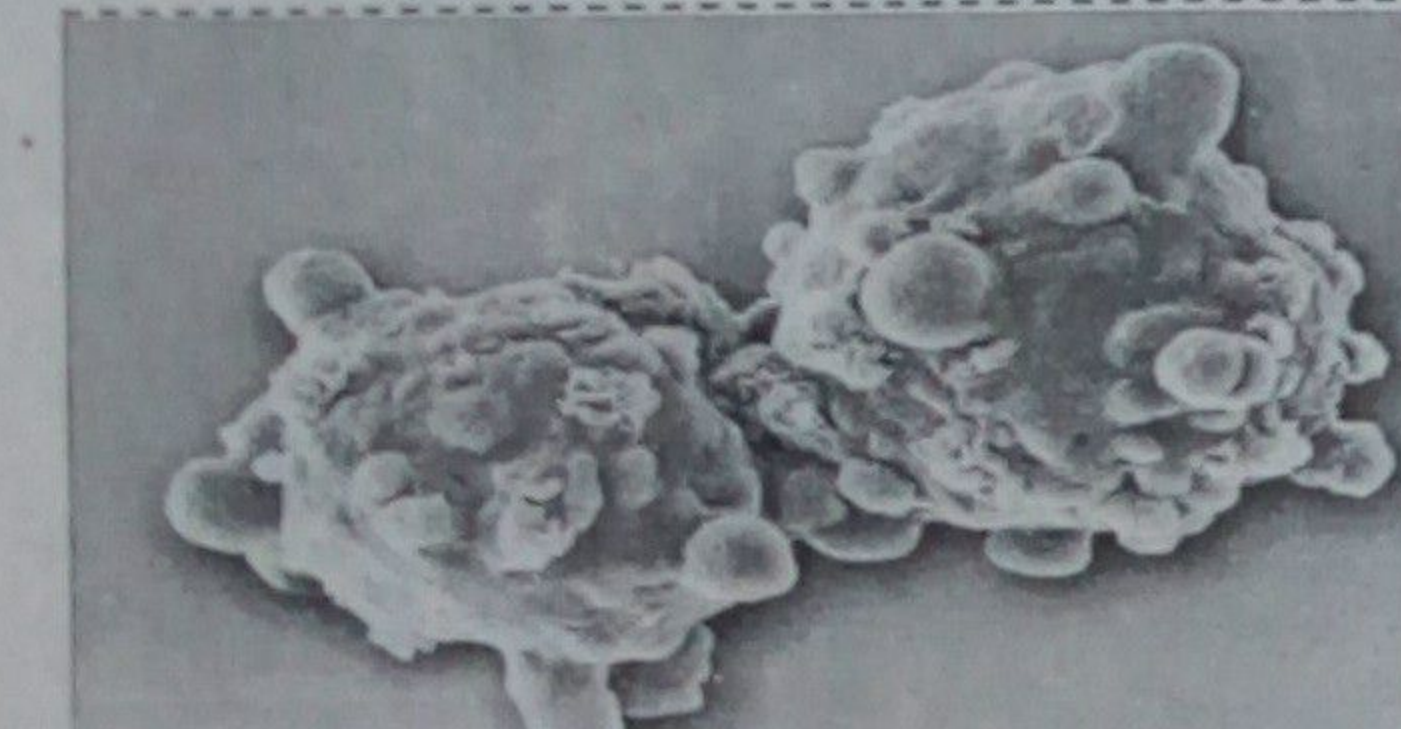


ورزش وکړي، بلکي په زينو کي کښته پورته ختل او څلويښت قدمه هم سږي له زکافه لپاره دا ده، چي سږي بايد له ډيره شور او خورخوړ کولو ځان ژغوري سږي.

ويستسو او له دې نسلو څخه د خپل خدمت وړانور وزي، چي الله تعالى د خپل خدمت له مخي شپې اوږدي کړي، نو د خوب پر مهال د انسان بدن د ضايع شويو څلويښت برست او بيا سموني کار پيلوي او د انوسو سامونو د خوب په شخه کي د انسان بدن پرته خپل صحي حالت نه راگرځي او د فلو واپس سي له منځه وځي او د دې مهال کي ذهني ستړي او ابي خويي د بدن مدافع قوت کمزوري کوي، چي له منځه يي د زکام په کتون نورې ناروغي هم پر انسان اغيزه کوي.

ورزش بدني ورزش د انسان بدن کي ونه گرځي سالي او سپين کړي د پريمان د وريد کولو واپس وپورته کوي، چي شپه ورځ کي لږ لږه پوره ساعت ورزش انسان تندرست ساتي دا لازمه نه ده، چي خدا تعالي ډير او رسني

سيوې او لږ پريمان لرونکي خوراکونه استعمال کړي او دې کي تر ټولو اغيزمن او گټور شي زکاف دي، چي د فلو واپس به مخيوي کي به رول لري.



هورمون بدلولو نډاوي مه کوي ځکه چي Hormone replacement therapy د ځانگړو سرطونو خطر زياتوي ۱- خامخا جېلو ماشومانو ته دا واکښونه ورکړي ۲- هپيټايټ بي ډ نوزېرو لپاره، ۳- د زيانخ يا رحم سرطان، ۴- اېچ پي وي Human papillomavirus د نجونو لپاره ۵- د سرطان د معاني په پروگرامونو کي برخه واخلي ۶- د کولمو سرطان (نازيمه) ۷- د سيمي سرطان، ۸- بېخي ۹- د زيانخ يا رحم سرطان، ۱۰- بېخي

د سرطان د مخنيوي لپاره د روغتيا د نړيوالې ادارې سپارښتني

- ۱- د بدن وزن ته خيال ساتي
- ۲- په ورځني ژوند کي له فزيکي نظره فعال اوسي هغه وخت کم کړي چي په ناسته يي تېروي يعني ډيره ناسته او نه تحرک بدني
- ۳- صحي خوراک کوي
- ۴- زيات حبوبات، سبزجات او ميوه خوري
- ۵- د زياتي کالوري درلودونکي خوراکونه لږ کړي لکه هغه خواره چي زيات خواره يا غوړ لري
- ۶- پروسس شوي غوښه، سلامي، ساج، مه خوري سره غوښه، د غوښي او په، کمه خوري او په خوړو کي د
- ۷- د بدن وزن ته خيال ساتي
- ۸- په ورځني ژوند کي له فزيکي نظره فعال اوسي هغه وخت کم کړي چي په ناسته يي تېروي يعني ډيره ناسته او نه تحرک بدني
- ۹- صحي خوراک کوي
- ۱۰- زيات حبوبات، سبزجات او ميوه خوري
- ۱۱- د زياتي کالوري درلودونکي خوراکونه لږ کړي لکه هغه خواره چي زيات خواره يا غوړ لري
- ۱۲- پروسس شوي غوښه، سلامي، ساج، مه خوري سره غوښه، د غوښي او په، کمه خوري او په خوړو کي د

مستي مو د شکر له ناروغۍ څخه ژغوري

که تاسي په خپل ورځيني ژوند کي ماسټي نه استعمالوي نو له دې وروسته يسي د خپلو غوړو موده اړينه برخه واکړي. په هارورډ علمي روغتيا اداره کي شوي دغه نوي څيړني ثابتې کړي چي د مستو زيات يا ورځني استعمال به انسان د شکر له ناروغۍ څخه په ژغولو



کي ډيره زياته مرسته وکړي، د څيړني مخپر کمولو لسې بسې که څوک په اساس د ورځني ۲۸ گرامه ماسټي غواړي چي له دغې ناروغۍ څخه په خوړل به د شکر ناروغۍ خطر ۲۰٪ کم امان وي نو له ۲۸ گرامو څخه هم زياته کړي، څيړني په اساس د يو لک او نيمه اندازه ماسټي بايد استعمال کړي.

نارنجي رنگه خواړه مو له رنډېدو ژغوري

تاسي به اورېدلي وي چي گارډي او نارنج رنگ ته ورته خواړه د سترگو د رنډېدو او باصري حس له ناروغيو او کمزورنو ژغوري دا رښتيا ده، ځکه چي دغو خواړو کي بيټا کيروټين (Beta-Carotene) مواد چي ونيامين (Vitamin C) لري، چي انسان له اي (vitamin A) غوندي دي، وجود لري چي دغو خواړو ته زېر رنگ ورکوي او سترگي او ديد ته يي ډير گټور دي. خو يوازې بيټا کيروټين د

آيزم ياد اعصابو د ودې ستونزه، ښه والی او مشکلات يي

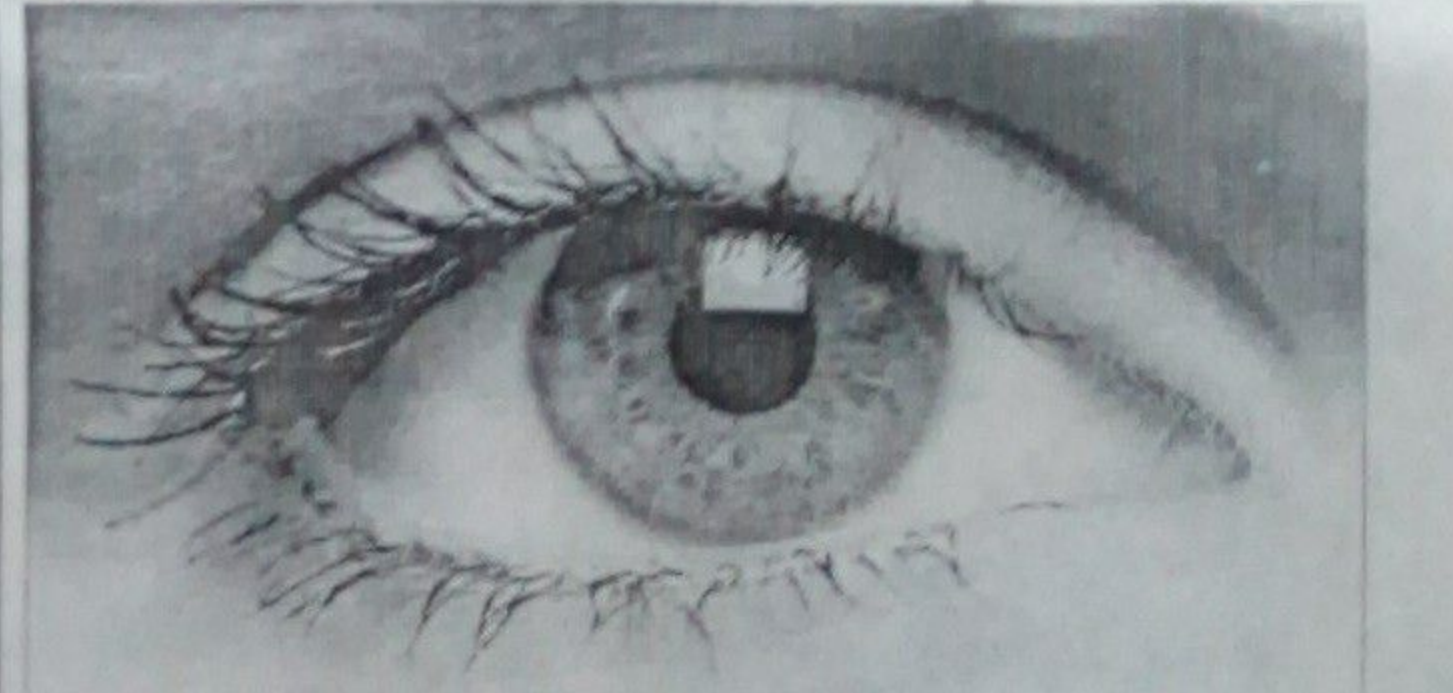
پانوجينز لڼه کوله مور په هغوي کي د پتو جينز لڼه نه کوله مور به دې پي کتل چي په ماشوم کي به ميکروبوونه شته که نه او مور د پته ورته نشي نښايي پېداکړي، د هغې په لابراتوار کي داسي شيان په مستند ډول پېدا شوي چي په آيزم اخته دي ماشومانو کي د کولمو مختلف ميکروبوونه نظر هغو ماشومانو ته کم وي چي په آيزم اخته نه وي دهغې ملگري گومان کوي چي ښايي ددغه کار علت د عصري خوراکونو او انټي بيوټيک دواگانو ډير استعمال وي. دانول څيړونکي په دې موافقه لري چي په دې برخه کي نور ډير شيان هم دخپل دي نسبت دي ته چي د هاضمې، ميکروبوونو او آيزم ترمنځ اړيکي پېداکړي شي خو هغوي په دې باور دي چي دوی په پوه امېدېښونکي لاره روان دي، او ددوی موندنې ښايي د طبيست د نورو بي نظميو لکه زور څيگان او سودايي توب په برخه کي مرسته وکړي

دادی هغه څوک چي په آيزم اخته وي؛ هاضمه يي خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه يي زياته وي ترڅنگ يي له ټولنيزو پلوه سرخه وي چي له خلکو سره خپري وکړي پارکر زيات شمېر څيړونکي دا گومان کوي چي پارکر غواړي بوخه وکړي دکاليفورنيا د ټکنو لوزي او ساپنس د انتيټوب پو ساپنس پوه ساکرز موزماين وايي هغه خواره چي



وايي، دده په خوراک کي بدلون دده روغتيا او طبيعت ته انگاف ورکوي، دې هغه زياتوي، زه فکر کوم اوس يقينا هر وخت ډيره کمه بدخلقي، ډيره کمه سخت مزاجي او حجاجال کول شي، چي له سره ناروغي سره نښه اړيکي لري، چي په ستول له منځي نه سږي ته داچ اي وي وروسته لږه احتمال کوي دا هم پيل شوي، چي په ست شويو ناروغي د سره ناروغي که وي له پوي اوږدي پوي راجي په ځانولېځ ټولنيزو کيوي په دې خبره يونيټيټ روډان دی چي د ناروغي څنگول د دوی د روغتيا لپاره څومره گټوره ده، د دې دود پاتل له اخلاقي پلوه څومره د خوراکي دا بحث په خپو مواردو کي د علم راوغښي پونو له پورته د سلامت غولي ته راوغښي دی او په خپو منځي او ټولنيزو ناروغي يي ترڅه نيوکونو، روډي دي چي ناروغيه کوي چي د ختي منځي اړينه ده چي پوهېځلي يا تضمين شوي چي پاتل شي ددې ناروغيو د پاتولو له لاس پرته دي.

دادی هغه څوک چي په آيزم اخته وي؛ هاضمه يي خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه يي زياته وي ترڅنگ يي له ټولنيزو پلوه سرخه وي چي له خلکو سره خپري وکړي پارکر زيات شمېر څيړونکي دا گومان کوي چي پارکر غواړي بوخه وکړي دکاليفورنيا د ټکنو لوزي او ساپنس د انتيټوب پو ساپنس پوه ساکرز موزماين وايي هغه خواره چي دادی هغه څوک چي په آيزم اخته وي؛ هاضمه يي خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه يي زياته وي ترڅنگ يي له ټولنيزو پلوه سرخه وي چي له خلکو سره خپري وکړي پارکر زيات شمېر څيړونکي دا گومان کوي چي پارکر غواړي بوخه وکړي دکاليفورنيا د ټکنو لوزي او ساپنس د انتيټوب پو ساپنس پوه ساکرز موزماين وايي هغه خواره چي



سترگو ديد نه زياتوي، بلکي ډير نور خواره هم شته چي ليد مو زياتوي او د باصري حس له مختلفو ناروغيو ژغوري. لاندي خواره د سترگو ديد لپاره ډير وځوري: ۱- شني ښايي لرونکي خواره: شني ښايي لرونکي خواره د ليوتين (Lutein) او زيوکسین (Zeaxanthin) غوره سرچينه ده ياد مواد د سترگي شاتي برخه کي د داغ پيدا کېدو کوم چي د رنډېدو اصلي لامل دی، مخيوي کولو سربرېه د سترگو د اوبو ساتنه کوي. ۲- هگ: د هگي زېر هم پر ليوتين او زيوکسین لږلو سربرېه ډيره زياته اندازه زمک بادام له ونيامين اي (Vitamin E) څخه ډک دی ونيامين اي (Vitamin E) هم په سترگو کي د داغ پيدا کېدو او رنډېدو مخه نيسي څيړنو ثابتې کړي ده چي د ورځي يو موټي بادام بدن د ونيامين اي اړتيا پوره کوي. ۳- کيټاټو غوړ: ټونا (Tuna)، سالمون (Salmon) او انجوي (Anchovy) نومي کبانو کي ډي اېچ اي (DHA) نومي مواد په زياته اندازه پيدا کېږي ډي اېچ اي (DHA) يو ډول غوړ اسيد دی چي د سترگو له وجوالي څخه چي (Dry eye syndrome) په نوم ياديږي مخيوي کوي.

د ماشومانو ختنه (ستول) د ايډز خطر کموي

د دوو ژبو زده کول روغتيا ته گټه لري

کورياډي د هغه هېواد زه وايي د مغزي فعاليت او روغتيا له اړخه د هغه هېواد د کورني وگړو په پرتله ډير سالم دي د دې څيړني په پايله کي داسي انگيرل شوي چي له دوو ډيرو ژبو زده کړه او کارول کېدای شي د مغز په فعاليت له دې امله منفي اغيزه وکړي چي په يو وخت کي بايد ويونکي په خپل مغز کي څو څله د زموږ کوډولونه سره بدل کړي

د سانس د پرمختگ لپاره د امريکايي ادارې پوهان وايي چي د دوو ژبو زده کولو روغتيا ته گټه لري د دغې ادارې څيړونکي وايي هغه وگړي چي دوي زېي زده او هغه کاروي د هغو په پرتله چي يوه ژبه يي زده وي د ناروغيو په مقابل کي ډير مقاومت لري همدارنگه هغه ماشومان چي دوي زېي زده وي د هغو په پرتله چي يوه ژبه يي زده وي ډير فعاله او ځيرک دي. دغه څيړنه چي د

د ماشومانو ختنه (ستول) د ايډز خطر کموي

کس له پوي داسي منځي سره د جسي اړيکو پرمهال چي اېچ اي وي ولري، لږ امکان لري چي په اېچ اي وي ورسره اخته شي ددې سربره، ستول د تاسلي ناروغي (HIV) خطر کموي که له ۲۰ تر ۴۰ پورې کمولی شي، او د هغو خطرناکو ويريوسونو په مخنيوي مرسته کوي که له پوي داسي منځي سره د جسي اړيکو پرمهال چي اېچ اي وي ولري، لږ امکان لري چي په اېچ اي وي ورسره اخته شي ددې سربره، ستول د تاسلي ناروغي (HIV) خطر کموي که له ۲۰ تر ۴۰ پورې کمولی شي، او د هغو خطرناکو ويريوسونو په مخنيوي مرسته کوي

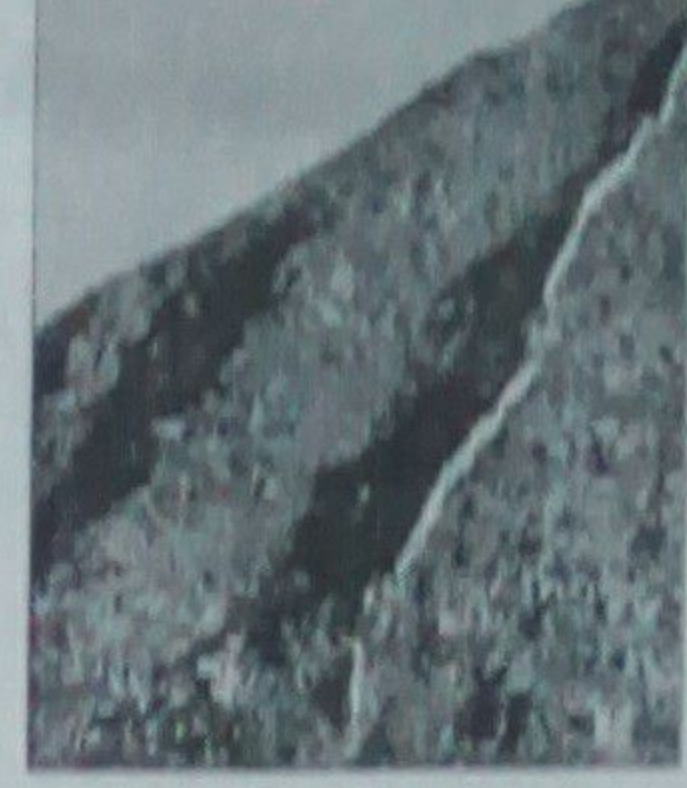


ادب، تاریخ او فولکلور



د کابل لرغونی او تاریخي دېوال د واقعیتونو او افسانو په رڼا کې

د شپږمې زېږديزې پېړۍ دغه لرغونی او تاریخي دېوال چې تقریباً له ۱۰۰۰ کالو پخوا ددغه ځای په سټوګو لاشونو کې د یوه اوزده پلدار په څېر کور وور نه پیل اړتیا ته د سول ختیځ بالاخسار، پلوهزیدي، دي، دایرو زمانوڅه پادونه نه شان سره لري کوم یې واقعیت او کوم یې افسانه دي؟



څنگه د کابل ښارینو لومړنی همداسې نوم هم په منځد اعمال ډول دا نقل قول موجود دي چې ددغه دېوال په پخسوکي په زرگونو هغه کسان چې ددېوال د جوړولو پر مهال یې بنا د وخت د بنا نا فرمایي کړي، یا هم دا ډول پنده اویا هم د اهداف لپاره لري لوبیدلي ده. ځین شوي دي دا ټولې هغه پوښتنې دي چې اړتیا ده واقعیتونو په رڼا کې یې سپیناوي وشي او بشپړ جواب ورته موندل کېدای شي. څنگه دغه دېوال همدا اوس هم له سره تر پایه د یو تاریخي یادگار په توګه په شایي ولاړ دي او بلنماشاهده یې هر لیدونکي د لرغونو زمانو انساني شا هکاریدو پوځلاند مظهر په عنوان ویني او پېژني. اصله څېره د منطقي دلایلو په رڼا کې د هغه افسانوي او زړه بوګونو لیکو روایاتو په سپیناوي ده چې همدا اوس هم د کابل د سو شمیر خلکو تر منځ په پامه پلټنې زمزمه کېږي. تر هر څه لومړي دا رښتیا ده اوسو یې چې دا دېوال د زبیل شاه او زبورک شاه د واکمنۍ پر مهال دوخت د یوه قوي (سد، په

د سرمحقق سید محی الدین هاشمي «وینا څنگه وکړو؟» ژباړل شوی کتاب له چاپه را ووت

د هر کار په ترسره کول خپل خاڼه یوه لیس، پخه، مستقیمه لاره او طریقې شواړي که څوک پخپل هدف کې له دې لیسې لارې چلې شي نو خود به خاسې نه وزي او دورې به کوي، دلته زموږ موخه هم په یوه ډېره مهمه موضوع کې ده (وینا څنگه وکړو؟) دیوه نوي چاپ شوي کتاب په مخ کتنه او منځپانګه را څرخي ځکه هم کتاب مهم دي او هم یې مخ کتنه باید په داسې الفاظو او کلماتو وشي چې د کتاب له محتوا یو سره ناسپ ولسي او دغه اهمیت په رښتیني بڼه را څرګند کړي ځکه د کتاب له عنوان څخه څرګندېږي چې دیوه پندې، ناستې، اناسې کتلې په وړاندې د خطایي د میز له شا د لومړي ځل لپاره څنگه وینا وکړو؟ داسې وینا چې که مو لومړي ځل هم وي خو غور او نه مو دحاضرینو له اغېزې ونه ریري. په رښتیا هم چې د لومړي ځل لپاره به یوه محفل کې وینا سخته ده اوسمې پر ځای او منطقي خبرې کول هم کومه اسانه خبره نه ده که چېرې موږ یو څوک وګورو چې د خطایي د میز له شا په حرت او مهارت خبرې کوي یا یې په رڼا رښتیا بیانې وکړي وي او په ځان بشپړ کنترول او حاکمیت ولري، نو ځکه هغه کسان له دې امر نه منتنی دي.



او ټیټ او از تمین کړي چې دا تر ټولو ساده او اسانه طریقه ده او ډېرو هغو کسانو چې په پیل کې د خبرو کولو حرت بلري دا طریقه تمین کړي چې په زړه پوري نتیجه یې لري. ده ددغه کتاب په دوهم څپرکي کې د وینا کولو پر مهال په ځان د باور په اړه موضوعات را غلي دي او ددې څپرکي مهمه موضوع داده چې وینا یا دار له ناپوهي او پر ځان ډېرو کسانو په وړاندې وینا وکړو د وینا کولو پر مهال د حرت یو لاري لاروند باب دي د وینا کولو اسانه او اغېزمنه لار ده چې د مطالعې او تجربې په بنایي د وینا کولو سمه او پر ځای لارښوونه کوي ده او په دې څپرکي کې دا هم راغلي چې تاسې د څه په اړه چې خبرې کوي باید مینه او علاقه هم ورسره ولري یا په بل عبارت د ښارو وروکولو پوځو تل هغه موضوع د ځان لپاره وټاکي چې مینه او مهارت دواړه ورسره ولري څلورم څپرکي، یا د وینا وال او اوریدونکي په اړه د وینا کولو د منل ددرو هر مونو او د هغو ددرو ټاکلیدار ځونو په هکله دي چې د کف اس ټوله موضوع پرې را څرخي اولپه داچې کتاب تر وروستي څپرکي پوري د خبرو کولو په اړه په زړه پوري مطالب او څرګندوي لري چې په نوسللو یې د وینا کولو اصول او سمې لارې چارې لوستونکي ته ورزده کيږي. دغه کتاب د ۱۰۰۰ ټوکو په کمیت په ۲۷۵ مخونو کې د سپین څېړندويي ټولني له خوا په روان کال کې چاپ شوي دي.

چې په دې وینا څنگه وکړو؟ داسې وینا چې که مو لومړي ځل هم وي خو غور او نه مو دحاضرینو له اغېزې ونه ریري. په رښتیا هم چې د لومړي ځل لپاره به یوه محفل کې وینا سخته ده اوسمې پر ځای او منطقي خبرې کول هم کومه اسانه خبره نه ده که چېرې موږ یو څوک وګورو چې د خطایي د میز له شا په حرت او مهارت خبرې کوي یا یې په رڼا رښتیا بیانې وکړي وي او په ځان بشپړ کنترول او حاکمیت ولري، نو ځکه هغه کسان له دې امر نه منتنی دي. زموږ خبره په هغو کسانو ده چې لوي غواړي لیدن شي اویا هم د کوم بل تکلیف له مخې وینا کولو ته اړ شي، نو ځکه باید دوی حرت ولري چې په ډاډه زړه دسور په وړاندې خبرې وکړي ددوی لپاره څه کول پکار دي؟ په دغه کتاب کې ددې وینا څنگه وکړو؟ داسې وینا چې که مو لومړي ځل هم وي خو غور او نه مو دحاضرینو له اغېزې ونه ریري. په رښتیا هم چې د لومړي ځل لپاره به یوه محفل کې وینا سخته ده اوسمې پر ځای او منطقي خبرې کول هم کومه اسانه خبره نه ده که چېرې موږ یو څوک وګورو چې د خطایي د میز له شا په حرت او مهارت خبرې کوي یا یې په رڼا رښتیا بیانې وکړي وي او په ځان بشپړ کنترول او حاکمیت ولري، نو ځکه هغه کسان له دې امر نه منتنی دي.

د مصطفی عمرزي په هاند او هڅو د «پور خرد» کتاب له چاپه راووت

په منځنيو پېړيو کې په که چا د خپلو څېړنو په ترڅ کې د طبیعت په اړه کومه نوي نظریه ورکړه او یا په یې داسې فرضیه وړاندې کړه چې له دې د مخه به چا نه وه اوریدلې نو د ارتداد په اتهام او یا په کوم بل نامه به وژل کېده او رڼل کېده، ځکه هغه وخت د طبیعت په اړه دخلکو د پوهې د کچې د ټیټوالي له امله معلومات کم او لید لوري یې محدود وو، چې په دې توګه ډېرو څېړونکو د مطالعاتو او څېړنې په ترڅ کې د ټیټوالي لامل وپېژان او وجود خپل ځانونه وخورل او ژوند یې له لاسه ورکړ. داسې یسې اوس هم د ښې په بدون لیدل کېږي او اوریدل کېږي چې

چیرته نه نه وته له کوره به شمعنت دښې توره اوس نه یې وژني له پلپوره چې شير علم دمحسې اوري وینا مایې گناه حلالونه سدره یکنې شير علم فکر دموزي و دښکوپه بابو چاکري مرگونه شير علم اصل کې مکتې و پمکتیو، پوپو باندي چا کړي مرگونه سرويکي داممونه خواره یې مړه کړه دښو کور دی سطناني کوي په غلا خبرکړي الله

چې نه یې لاس کړو مامونی حلالونه دشر علم وعده پوره شوه دمامونی ټولې یې پورته کړه دنه دمامونی دمرگ آواز شو په بې کې ولې تاوېدې ویرې کاونه دمامونی سره ونه راغله کندي دغم ورته په لار کې جوړي دښه دمامونی مرات حاصل شو هغې به داسامت غوښته په زیارتونه دمامونی همزولې راغلي څوک ورته ژاړې څوک پرې وایي نهمتونه دميموني دمرگ آواز شو زاو روان کړل به هوا کې کتارونه دميموني دمرگ آواز شو جنکسو وړان کسرل دحمین شینکي خالونه مسمونه شنه شوه په خدا! شوه دکاکازوی په مایه څه حلالونه دکاکازویه راته وایه کوم یوفضادې نې په مایې وښته که وي نقصان له ماته شوی دکاکازویه مړه مې کړه خون درېخشمه دکاکازویه درنه وایم زه پښته یمه دقام ناعه گنمه زه پښته یم ډمه نه یم دکاکازویه چې دقام نوم به دانغمه دشرم کار ماته بدښکاري زه لویه شوې دښون په کور کې یمه دکاکازویه راته گوره په ماڅولې دښکنډ راغلي دښه په پکتی کې دپهلونو بایست پخوا وژني یمه مایېگناه حلالو یمه که ميموني زاري کوله شير علم کله فنوله

او دکر دار جلود لري، چې په پښتو او پښتونولي بڼې اړوند دي دپښتو داملې اوولسي غوره سندرې اوفولکلوري اده پښتونه به رابسراره او ژوندي کوي دپښتو دځپل منځي اوانسان پېژندنې اسم اوښه سمون له پاره ډېره عالي لویه وسیله اویاوري پانگه ده پښتو دضرور اوازده ده، چې ددغو علم اشعارو اوفولکلوري سندرو په رغیت ورڅخه کې په ځان رږ ونه مني ابله له کلیو اوباندو څخه له ټولې هرې اواډې ښکلا سره راټولې کړې اوپه لار کې قلم په مینه وچلوي اځایونه به سترې کړي په هر حال یو په دلته دماموني «میموني» دلمړني ژوند اوکسې په اړه، چې په ټولنه اوځوانه ځوانی دښې په غمازي اښمالي دځپل مېړه له خوا حلال شوي اوسره شوي ده دیلگې په توګه لږ څو سندرې په دې اړه درنه وړاندې کړو

میمونه، مامونی، ممولي، دڅیر محمد پوره، دپاجور دناووه گس دغلچوبه کلیمې یې دخپل پلار سره ژوند کاوه. عینه اومامولی، چې ځوانه اوبېلله، داسې نایسته وه لکه دیافوت یې ښکلا اوبایست آوازه یې په بري اوبڼدې پښتونخوا کې خوره وه پراچانه غوښتل، چې دایکلي بیغه خپل کاله دپوه کړي، خو دخدايې کارونه وو ددې قلم دخپل تره له وې شير علم سره وهل شوی و، پلار یې خپل وراره شير علم ته ورکړه شير علم په ښځه هم درلودله، چې دگوندې پوره، دشر علم مشري ښځې دميموني سره، چې گټره یې

ملې او ولسي فولکلوري سندرې با شعرونه، دپښتو لرغوني آرنایي ژبې هغه ادبي رنگینې او قېمتي مرغلرې دي، چې دپښتو ادب دداسې چوکاټ له رغیت سره سمې دپښتون ولس له خوا ويل شوي اوابجاده شوي دي دا ولسي خود رونه اشعار لکه دسحر اگلونه ډېر سوچه راغونډې دي، چې ځانگړې فورم، رنگ، نایست، خوند اومخوې لري، په خاص نال، سرود، آهنگ اوسلاب سره ويل کېږي، چې دملې موسیقي ډېر غوره اویاڅه رغیتونه لري دا ملې، ولسي اوفولکلوري اشعار دپښتو دتاریخ اوتولنیز ژوند یې ساري لمره اومحمول گڼل کېږي، چې دپښتو ولسي ادب یې ډېر پري تاند، نازه، سمور اوخوشبوه دي دا هلم څرگنده ده، چې په دغو ملې اوولسي سندرو کې دقلمبولې او وطن دوستی رنگ ډېر غالب دی، داځکه چې دولس له ملي روحیې څخه سرچینه اخلي او د ملي رنگین روح په دغو یې سارو اشعارو کې په پوره جلوي اوځلا سره راځلېدي اوانغور شوی دی، چې دخان لېږدې، دوطن دتنگ، مینې اوعشق لمبې پکې په خاصو ادبي ولولو سره زمزمه شوي دي اوابسه دپښتو ادب په ښه اوسموره ورشو کې دغه ادبي نایسته شوي راسیرغې اگلونه کېږي، دډېروغزلانو، شهدانو او مینانو دمنې حسد اوکینې بادونه په کې شوي ده دا ملې سندرې او اشعار دپښتو هغه خور ادب دی، چې دپښتې، ډوک او احساس اودپښتو دپښتونولي له قانون اواناسي ډېرو پوځو دبللو څخه راپیداکېږي، چې محرک اوخوځښت یې هم یوازې دپښتون دپښتې نه دک زړه او دده دانساني مینې عواطف



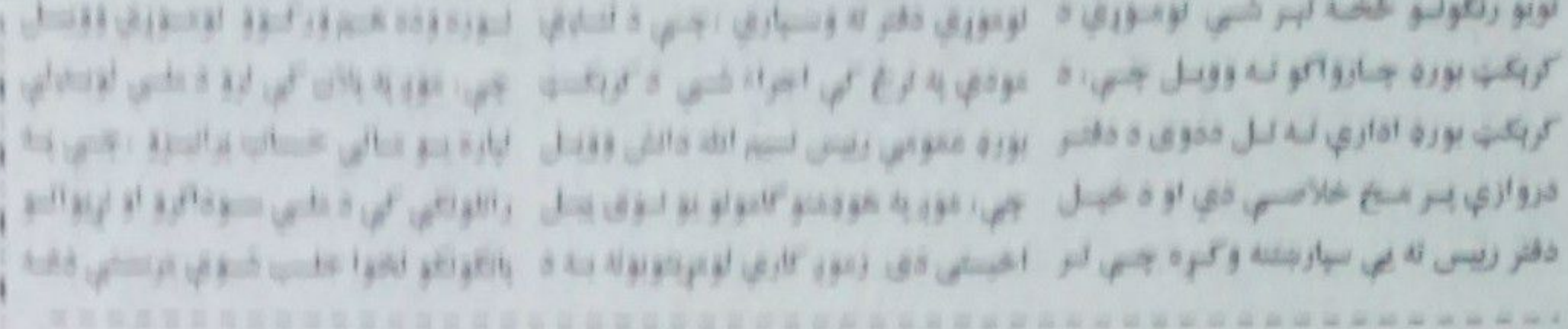
دپښت وړکړې دي په رښتیا هم که څوک د چا له خوا مظلوم واقع کېږي او یا هم په لوي لاس دبل به وړاندې له خپل ځانه مظلومه جوړوي دا حالت الله پاک ته هم د منلو وړنه دي ځکه د حق پر باندل له ویرې پرته او رسا اوچت وي ناصر پوریران د کتاب په لومړيو کې ليکي، که حق ويونکي نه بایست الاقل د حق او حقیقت د اورښودلو حرت خوځول، څرگنده ده چې دا داسې له مانا او مظلوم نه ډکه خبره ده چې

د سپورټ ډېرجه



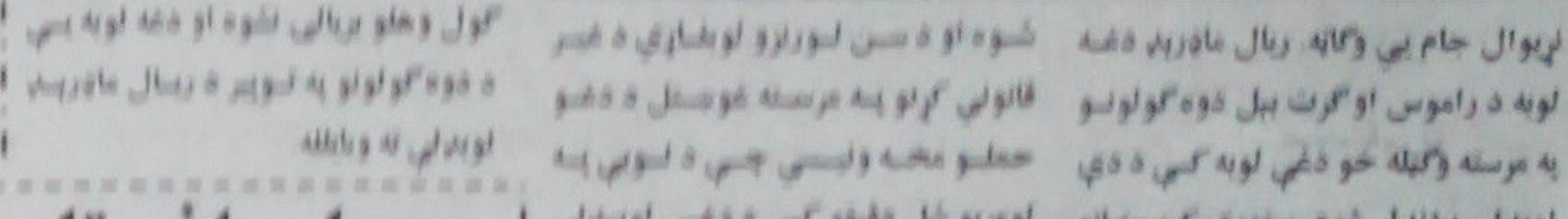
د کرېکټ بورډ اداره د دولت ځانگړې پاملرنې ته اړتیا لري

د افغانستان د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش او ددې ادارې د نوي مشر نسور غسروه د افغانستان د اسلامي جمهوریت له دوه مرستیال سرور دانش سره په کټه کې د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش له د وړکړل شوي دندې عساکرې وویلې او دوی ته یې د بریالیتوبونو غوښتنه وکړه. دانش د کرېکټ لاسه راوړلې د ټول ملت لاسه راوړلې وېلې او په افغانستان کې یې د نورو سپورټونو ترمنځ دغه ورزش له لارې راوړلې ویاړونه او خوشحالی یې ستاړې وېلې. نوموړي د نوي مدیریت له کاري پیل سره سم وکړه او د وېل وېل مور باور لرو چې د نوي مشرانو د غوره پلانونو او کولو اړتیا پر مټ به د کرېکټ بستر له نوي رنگونو څخه تیر شي. نوموړي د کرېکټ بورډ چارواکو ته وویل چې، د کرېکټ بورډ ادارې له تل دمخې د هنر دروازي پر مخ خلاصې دي او د خپل دفتر رییس له یې سپارښته وکړه چې تر



ریال ماډرېډ د شخصي لوبډلو نړیوال جام وگاټه

ارجنټاینې لوبډله له مخې لري، کړه او یو بل اجزا یې په خپل نوم د فوټبال په تاریخ کې لوست کړ. ځانگړې خبره کېده دغه لوبډله د ریال ماډرېډ په گټه پیل کولای شي. دوی د نورو لوبډلو په پرتله د ډېر ځواکمنو لوبډلو په نومونو کې د لوبې په مرسته وده کولای شي. د لوبې په پرتله د ډېر ځواکمنو لوبډلو په نومونو کې د لوبې په مرسته وده کولای شي. د لوبې په پرتله د ډېر ځواکمنو لوبډلو په نومونو کې د لوبې په مرسته وده کولای شي.



سویلي افریقا د ویسټ انډیز لوبډلې ته په ستر توپیر ماتې ورکړه

د لنډې په لوبه ویسټ انډیز د سویلي افریقا او ویسټ انډیز لوبډلو تر منځ لوبه کې، سوېلي افریقا په ۲۰۰ مینو او یو انګ ویکټه ددې لوبې په وینا ویسټ انډیز لوبډلې لوبډل مشر گېلې وه او سوېلي افریقا له یې د توپ وېنه وکړه. سوېلي افریقا د لوبې په لومړي برخه کې یو لوبډلې ته د لاسه ورکولو سره ۵۵۶ منډې جوړې کړې. په دې لوبه کې هارمیس امله ۱۰۸ او

کینیا د ماتې خوړلو لړۍ ته اداڼه ورکړه

د لنډې په لوبه ویسټ انډیز د کینیا او کینیا ملي لوبډلو تر منځ شپږمه یوه ورځې لوبه وه چې د لوبې په پای کې کینیا په ۱۰۸ منډو ماتې وخوړه. د لوبې په پای کې کینیا په ۱۰۸ منډو لوبډل مشر وکړه او سوېلي افریقا له یې د لاسه ورکولو سره ۵۵۶ منډې جوړې کړې. په دې لوبه کې هارمیس امله ۱۰۸ او



د لوبې په پای کې کینیا په ۱۰۸ منډو لوبډل مشر وکړه او سوېلي افریقا له یې د لاسه ورکولو سره ۵۵۶ منډې جوړې کړې. په دې لوبه کې هارمیس امله ۱۰۸ او

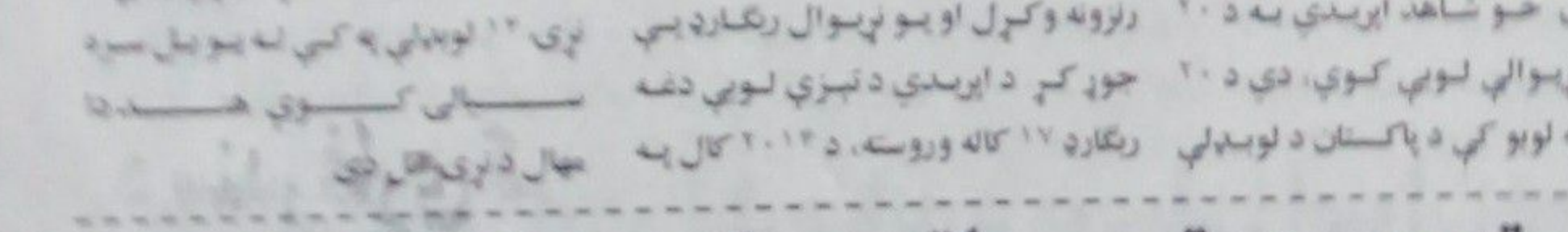
انګلینډ خپلې لوبډلې ته نوی مشر وټاکه

انګلینډ د روان یو ورځنی نړیوال جام سپاریو لپاره د لوبډلې پخوانی لوبډل مشر ایسټن کټ لري او پر ځای یې یوزګان د دې لوبډلې لوبډل مشر ټاکلې ایسټن کټ د انګلینډ یو له تیارو لوبډلو څخه دې خو وروستی ورځنی ډاکټر لپاره د کرېکټ له نظره یې وړېږي. د وې، نوسوري په نورو سپاریو کې ډیره ځواکه لوبه وکړه چې په همدې اساس د انګلینډ کرېکټ بورډ د نوسوري پر ځای یوزګان د دې لوبډلې د نوي لوبډل مشر په توګه معرفي کړ. په روانه میاشت د انګلینډ او سریلانکا لوبډلو ترمنځ ۲ یوه ورځنی لوبې وشوې په دغو لوبو کې د انګلینډ لوبډلې ۲۰ سره د سریلانکا



د پاکستان مشهور لوبغاړي شاهد اپریدی کرېکټ پرېږدي

شاهد اپریدی د پاکستان لپاره ۲۸۱ نړیوالې لوبې کړې، ۱۱۱۰ منډې یې کړې او ۱۱۱ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۱ کال د را روان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه سپوږم لوبغاړي شاهد اپریدی د خپلې لوبې لپاره له کټه په پاکستان او لري کې ډېر شهرت لري. دده خپلې رسمي لوبډلې کې له کرېکټ څخه د خپلې استعفا خبر خپور کړی دی. اپریدی په لوبو کې انګلیسي، ریسټر، ډیپري، جی او بی، ورځنې، لنډې، مخ خوښ، بکټ، چې په خپل وخت سره د کرېکټ پرېږدم. اپریدی دا خبره د متحدو عربو اماراتو کې، د پاکستان او بوزلیند ترمنځ له یو ورځنیو لوبو وروسته کړې وه، هغه د بوزلیند خلاف د انسان کټان و، ځکه چې مصباح المظفر لوبې او لوبه

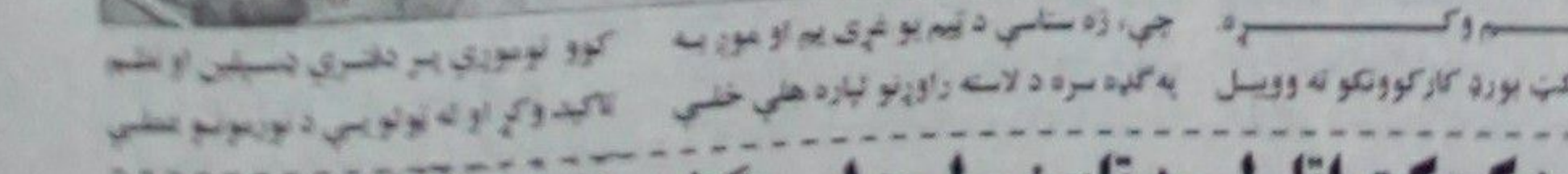


سویلي افریقا د ویسټ انډیز لوبډلې ته په ستر توپیر ماتې ورکړه

د لنډې په لوبه ویسټ انډیز د سویلي افریقا او ویسټ انډیز لوبډلو تر منځ لوبه کې، سوېلي افریقا په ۲۰۰ مینو او یو انګ ویکټه ددې لوبې په وینا ویسټ انډیز لوبډلې لوبډل مشر گېلې وه او سوېلي افریقا له یې د توپ وېنه وکړه. سوېلي افریقا د لوبې په لومړي برخه کې یو لوبډلې ته د لاسه ورکولو سره ۵۵۶ منډې جوړې کړې. په دې لوبه کې هارمیس امله ۱۰۸ او

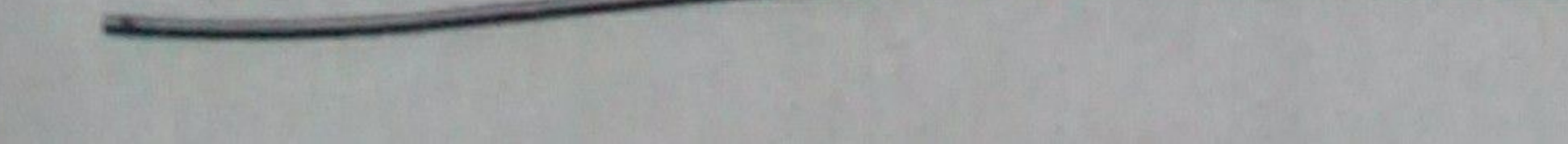
کرېکټ بورډ په کاري برخه کې د نویو پرمختګونو زېري ورکوي

د افغانستان د کرېکټ بورډ ادارې د غونډو په نالار کې د کرېکټ بورډ د کارکوونکو د ادارې په غونډه کې نسیم الله دانش د کرېکټ بورډ کارکوونکو له د نویو پرمختګونو او لاسه راوړنو زېري ورکړ او د هرې څانګې له سوول څخه یې د ۲۰۱۵ زېږديز کال لپاره د بشپړ کاري پلان غوښتنه وکړه.



د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله

د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله. د لوبې په پای کې کینیا په ۱۰۸ منډو لوبډل مشر وکړه او سوېلي افریقا له یې د لاسه ورکولو سره ۵۵۶ منډې جوړې کړې. په دې لوبه کې هارمیس امله ۱۰۸ او

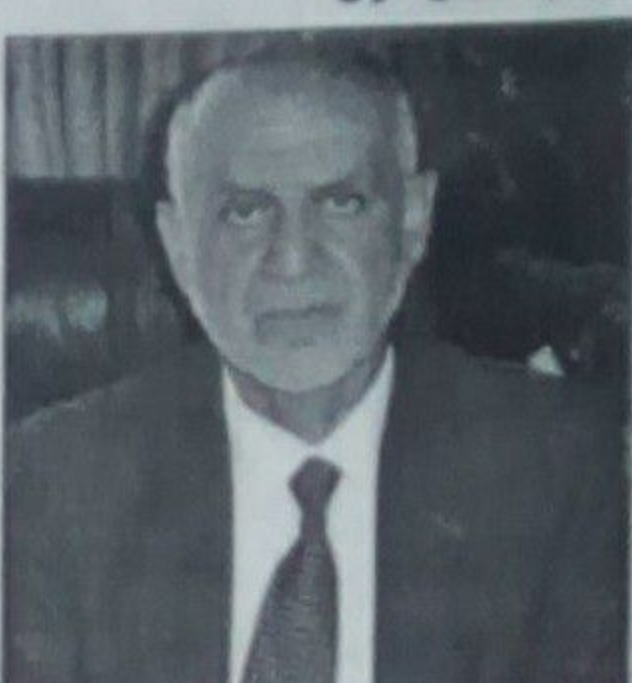


اقتصاد او سوداګري



د چین او افغانستان ترمنځ سوداګري پراختیا موندلې ده

د اقتصادي پرمختګونو نړیوال نندارتون په دې سوداګریز هال کې کېدون کونکو استازو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.



مناغلی الحاج محمد امین تره خیل

پوښتنه په دغه نړیوال نندارتون کې د افغاني سوداګرو ونډه څنګه وه؟
ځواب: کومې سوداګريزې غړي چې په اړوند هال کې د افغانستان له لوري پراختیا شوي وې له کیفیت څخه ډکې غړي کېدون کونکو سوداګرو لپاره چمتو شوي وې په دغه نړیوال نندارتون کې ۹۰ سلنه سوداګريز توکي چې نندارې ته وړاندې شوي وو وپلورل شول او نندارتون لاسته راوړونکی وبلل شو او ددې په ترڅ کې د هېواد سوداګرو

په دې سوداګریز هال کې کېدون کونکو استازو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

ګرځې ته دې پراختیا او پاملرنه...

چې دغه وزارت د هغو په رڼا کې د کولونو پروګرامونو او پروژو په پرمخ بیولو کې استفاده وکړي د کرنې او اوبو لګولو وزارت سرپرست وویل افغانستان یو کرنیز هېواد دی چې په سلو کې نږدې ۸۰ وګړي یې په کرنې او مالدارۍ بوخت دي او د مالي امکاناتو د زامنځته

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

له افغانستان سره د نړیوالې ټولنې له پوځي...

هېوادونو مرستې ډیرې ځیر لویې اوڅه له خپلو شخصي ګټو ښکار کېږي اوڅه د هغو د لګولو په برخه کې ډیر حکومت په ځیر له نافرینو او فسادونو څخه کارواخلي او افغاني چارواکي له خپلو بهرنيو او کورنیو شریکونو، کمپنیو، انجمناتو، فرادانسانو او ټولنو داراوسره د ښارونو جوړولو او معاملونو مخې دمرستندویو هېوادونو مرستې لوت

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

دغه پوښتنو ته د افغانستان ټولیدونکو د تولید سیمه او پیرنیو هېوادونو ته د کلي کچې د صادراتو لپاره پیاوړې شو او همدارنګه د افغانستان، د سوداګري د وزارت، پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

په نړیوالو بازارونو کې د تېلو بیه بیا...

زيات کمښت تجربه کېږي وه؛ په دې وروستيو کې پر څه لوړه شوه خو د روانې اوونۍ د معاملو په پيل کې يو ځل بيا را ټيټه شوه په منځني ختيځ کې د تېلو پوښمې توليدونکو د پکتنې په ورځ په اوبلني بازار کې د کفرانس په ترڅ کې د يو د لورنيا په مقصد د توليد له هر راز کمښت سره مخالفت وکړ د سعودي عربستان د تېلو وزير علي النعيمي وويل که چېرې د برخه نوليدوي

پاکستان ۵۰۰ افراطيان...

د دغه هیواد د پوځ د معلوماتو له مخې په پاکستان ډلې پراخه واخست او وني ویل چې په دې سره یې پر قبایلي سیمو د پاکستان پوځ د عملیاتو غچ واخیست د پاکستان پوځ د ۲۰۱۴م کال له دویم راهیسې له افغانستان سره په سرحدی قبایلي سیمو کې د وسله والو طالبانو او القاعدې پرضد عملیات پیل کړي آزادي غواړي

افغانان خپلې لاس ته راوړنې د طالبانو...

پاکسون دغه جملې چې فیدوزیر، پتیر شروک په هغه وخت کې کړې وه، استعاري معنی لري. هغه په دې اړه اشاره هیلو ییو ته وه چې په هغه وخت کې د لویښو هېوادونو په سرکونو کې رامنځ ته شوي وې، لکه په واکمنۍ، لویارک او یا وروسته په لندن او ملارد کې او اوس هم په دې ورځو کې د لویښو نړۍ په نورو ښارونو کې پرې ویني د هغه له دې جملې څخه هند دا و چې زموږ دوگړو د سولې او امنیت څخه هلو ځایونو کې بلوغ نه کېږي، چېرته چې دغه جملې سره رښتینې ښکاري هغه چې دغه جملې طرحه اعلان کړې دا دلیل و چې یوې افغانستان نه بلځو او ۱۲ کاله دغه پاتې شوو په همدې وجه چې له افغانو سره مرسته کوو موږ گډې ګټې لرو چې یاد افغانان په څارو کې یو توریښم زلم رامنځ ته شي

د مصطفی عمرزي په هاند او ((هڅوډ پور خرد))...

هر څوک پرې پوهېږي خو د مقالې پیام دا دی چې هر څوک دا مقوله په ځان باید عملي کړي. لکه د مخه چې وویل شول دغه کتاب چې په بیلا بیلو اسلامي، سیاسي، اقتصادي او ادبي موضوعاتو د شپیتو مقالو ترکیب دی هره مقاله یې دځانگړي بیان او پیغام درلودونکې ده چې د متن د اهمیت له پلوه ان ځینې داسې مقالې هم پکې شته چې د بڼې اسرا

د مصطفی عمرزي په هاند او ((هڅوډ پور خرد))...

هر څوک پرې پوهېږي خو د مقالې پیام دا دی چې هر څوک دا مقوله په ځان باید عملي کړي. لکه د مخه چې وویل شول دغه کتاب چې په بیلا بیلو اسلامي، سیاسي، اقتصادي او ادبي موضوعاتو د شپیتو مقالو ترکیب دی هره مقاله یې دځانگړي بیان او پیغام درلودونکې ده چې د متن د اهمیت له پلوه ان ځینې داسې مقالې هم پکې شته چې د بڼې اسرا

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

افغان اعلانات

د پراختیا له پلوه د افغانستان د سوداګري وزارت د پانګونې، آسانتیاوو او سوداګريزې پانګونې په اړه پوښتنو ته ځوابونه وویل شول.

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