

# په هرات کې دوه ملایان خپل ماین وژلي

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

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

Ketabton.com

## غږي هېوادونه د افغانستان جگړې ته اندېښمن دي

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



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

د جنجالي رایو تفتیش لا هم نه دی بشپړ شوی او ټاکنیز کمېسیونونه ونه توانېدل، چې بیا هم له مهالویش سره سم د رایو پایلې اعلام او بیا پر جنجالي رایو قانوني تصمیم ونیسي، د ټاکنیزو شکایتونو د اورېدو کمېسیون ويلي، چې په دې کې له سرته هغوی نه دقت مهم دی او د دوی په خبره، چې دقت به کوي او خبره کې یې څو نورې ورځې هم به برکې ونیولې، دا خبرې به داسې حال کې، چې ټول ملت په دې اړه سخت اندېښمن دی، ملت د نورو ملکونو ټاکنې یادوي، چې په یوه روځ کې یې پایلې اعلامېږي، خو دلته په افغانستان کې دا دی له ټاکنو څلورو میاشتې تېرې شوې، چې وروستی پایلې یې مالومې نه دي او په همداسې حالت کې مقرضې کړې، چې د قدرت نېشه یې له سره نه وځي، په پوره زور هلې ځلې کوي، چې ټاکنې پایلې ورته کړي او هغوی اوسنی نظام جبهه او خپله پر ولس په غیر قانوني توګه واکمن شي دغه کړې، په ښکاره توګه یا د سولې په بلنه او یا هم تر کوم بل نوم لاندې د حکومتونو طرحې را بیا سي او درنګرځه هڅې کوي، چې ملت پر خپل نظام بې باوره کړي، خو ملت بیا د ټاکنو پر بنسټ د خپل نظام تحقق غواړي او دا ملت له دوی سره په دې کې جوړ نه دی، له همدې امله ستره غوښتنه دا وه، چې د ټاکنو پایلې په خپل وخت اعلام شوي وي، که ټاکنیز کمېسیونونه د سرعت پر ځای دقت غواړي، نو دا پورته اندېښنې یې یا هېرې دي او یا یې بابېشه کېدې دي په رسمي او غیر رسمي توګه ټولې دندې هم د ټاکنو د پایلو له خنډېدو سره سمې ځانېږي او ټکنې شوې دي، له سوداګرۍ او بانکونې نیولې ان په سیاسي نظام کې تر مداخلې پورې دا ټولې ستونزې د اندېښنې وړ دي، چې د ټاکنو د پایلو له خنډه سرچینه اخلې، مور د ټاکنو هغه پایلې غواړي، چې ملت اچولې دي او د ملت د رایو پر شرایطو برابري وي، باید برخلیک یې مالوم شي، ځکه دا د ملت امانت دی او په دې اړه څوک تصمیم نشي نیولی او یا هم ځینې د کمېسیون د خپلې غوښتنې او میل له مخې د ملت پر اړادو تصمیم نیولی نشي د ټاکنیزو کمېسیونونو تصمیم ده، هغوی بیا هم له خپل مهالوېشه ډېر وخت مصرف کړي، ایله بیرون د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون مشرانو په خبرې کفرانس کې وویل، د ۱۳۹۸ محلولو د ۳۰۰ زره جنجالي رایو له منځه یې په نمونه یې ډول ۱۳۷ زره رایې ځانګړې تفتیش ته استولې او د ۲۹۸ محلولو رایې به نورې هم ورسره تازه تفتیش شي د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون مشري زهرې بیان سنواري وویل، ۱۳۷۲۳۰ رایې به بیا شمېرل کېږي او که ۶۵ سلنه رایې یې هم معتبرې راوخېږي، ټولو ۱۳۷ زره رایو ته به اعتبار ورکول شي (که ۲۵ سلنه رایو قانوني معیارونه پوره نه کړل نو ۱۳۷۲۳۰ رایې به بیا په ځانګړې ډول تفتیش کېږي، خو بایومتریک، ریزلټ شپټ او نور معیارونه یې پوره نه کړل پایلې به اعلام شي)، اعلی بیان وایي، ۱۰۲۰۱۲ رایې داسې وي چې له ټاکنې زمانه وتلې وي، مګر له دې منځه ۱۵ سله رایې بیا شمېرنې ته راجع کېږي تر اوسه ټاکنیزو ډلو څه نه دي ويلي، خو دا په داسې حال کې ده چې د عبدالله عبدالله ټیم ويلي وو، چې ۳۰۰ زره رایې دې یې فیده او بې شرطه پایلې اعلام شي مګر د اشرف غني ټاکنیزې ډلې بیا هیله سوډلې وه چې له تفتیش وروسته به یې د بریا فیصدي له ۵۱ اعشاریه ۶۴ سلنې څخه پورته ولاړه شي دغه تفاوت او جنجال باید په عادلانه او عاقلانه توګه داسې حل شي، چې د ملت ارادې په کې تریسولاندې نه شي او یوځل بیا د رایو تفتیش ژر وشي او ملت نور به تمه پرېنه سوډل شي

# د افغانستان او ترکمنستان ترمنځ د اړیکو پراختیا د سیمې د ټیکو او سوکالی لامل ګرځي

افغانستان د خپل جغرافیایي او اقتصادي موقعیت له مخې په سیمه کې ځانګړې ځای لري او د تاریخ په اوږدو کې تل د سیمې د سوداګریز مرکز په توګه د ورېښمو ستره سوداګریزه لاره هم زموږ له هېواده تېره شوې وه او د سیمې لوی سوداګریز کاروانونه زموږ له خاورې تېرېدل چې زموږ هېواد یې په سیمه کې په یوه ستر سوداګریز مرکز اړولی و

افغانستان د خپلو زېرمو او موقعیت له مخې شتمن هېواد دی، خو د بهلابیلو لاملونو له امله د تاریخ په اوږدو کې وروسته پاتې شوی دی اوس د دې وخت راغلی چې افغانان د خپلو طبیعي زېرمو ترڅنګ له خپل جغرافیایي موقعیت څخه د یوه مساعد فرصت په توګه د هېواد د سوکالی او پرمختګ لپاره ګټه واخلي

مور ته لازمه ده، چې خپل دغه مساعد موقعیت د خپلو ګټو په مرکز بدل کړو، ډاکار به له یوې خوا زموږ د هېواد د سوکالی او اقتصادي پرمختګ لامل شي او له بلې خوا به زموږ اړیکې له ګاونډیانو سره د تقابل پر ځای پرمختګ اړیکو واوړي

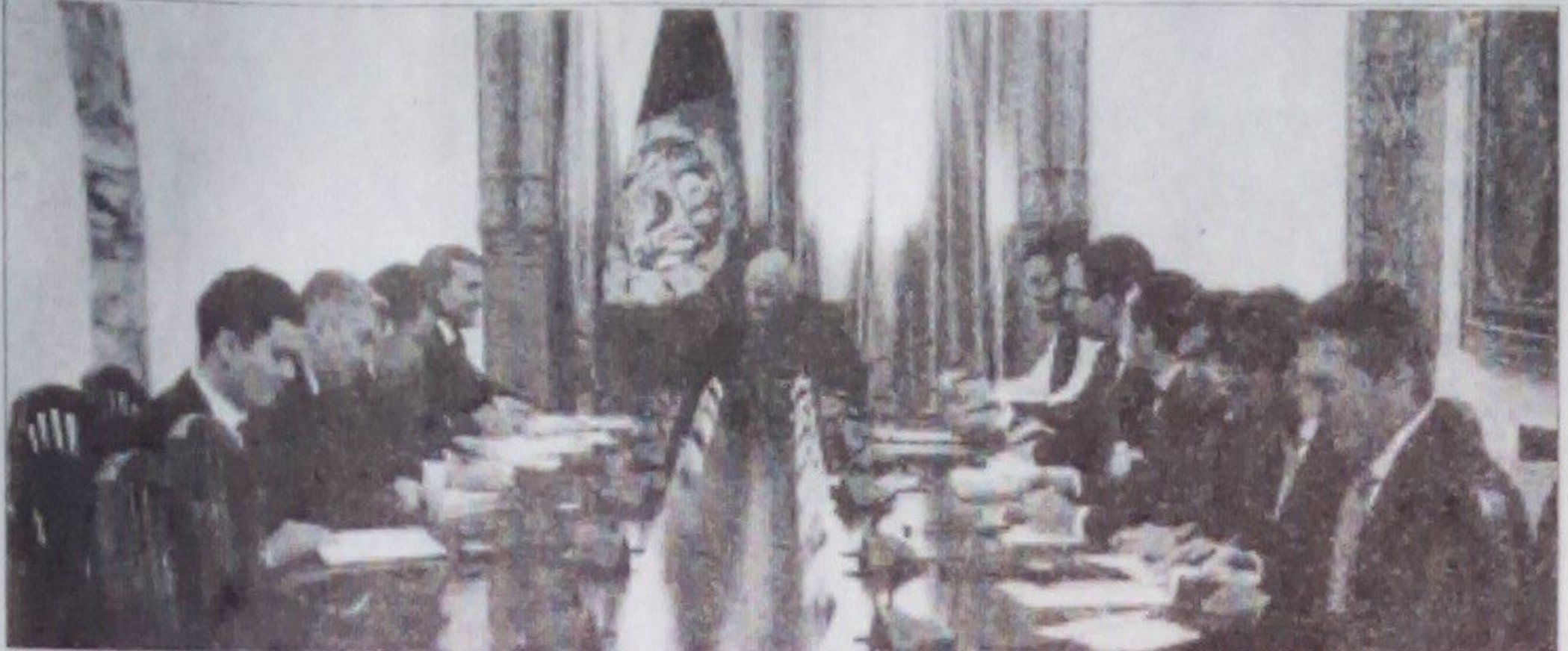
د ګاونډیو هېوادونو په ډله کې د ترکمنستان هېواد زموږ هغه ګاونډی دی چې تل یې له افغانانو سره د ښه ګاونډیتوب پر بنسټ اړیکې ساتلي او هر وخت یې له افغانانو سره د ښه نیت پر اصولو چل ګاونډیتوب او ورورې پاللې ده، یاد هېواد په سیمه کې زموږ له ډېرو نږدې

ګاونډیانو او دوستانو څخه ګڼل کېږي او تراوسه یې له افغانستان سره خپله دوستي پیاوړې ساتلې ده

څو ورځې وړاندې د ترکمنستان لور رتبه پلاوی د هغه هېواد د بهرنیو چارو د وزیر رشید مرادوف په مشرۍ افغانستان ته راغلی و او

پاکستان او هندوستان ته د ټاکنو د نل لیکې په اړه دې، خصوصاً له یاد هېواد سره په سرحدي سیمو کې به زموږ مثبت امنیتي ځواکونه امنیت لا ټینګ کړي.

د یادولو وړده چې په وروستیو کلونو کې د هېواد مشرانو هڅې



د افغانستان د اسلامي جمهوریت له جمهور رییس سره یې د ارګ په ماڼۍ کې وکتل

په پیل کې رشید مرادوف د ترکمنستان د جمهور رییس قربانقلي بردي محمدوف نېکې هیلې جمهور رییس غني او هېوادوالو ته وړاندې کړي او وې وبلل د ترکمنستان

جمهور رییس له خپل ورور هېواد افغانستان سره د اړیکو لاتینګت او په بهلابیلو برخو ځانګړي ډول اقتصادي برخه کې د همکاریو پراختیا غواړي

جمهور رییس غني وویل په لومړیو کې مې خپلو هېوادوالو او سیمې ته وویل چې زما د بهرنۍ پالیسی محور به ترکمنستان وي او له ترکمنستان څخه هم مننه چې مور ته یې د ملګرتیا او همکاری لاس راوغواوه

له ترکمنستانه افغانستان، بدلونونه، پرمختګونه او فرصتونه راوړي هغه زیاته کړه، موږ به د کانونو په برخه کې یې همکاری وړو او د ترکمنستان له تجربو څخه به استفادې به زموږ منابع انکشاف ومومي

د ټاکنو تر څنګ له ترکمنستان څخه د افغانستان له لارې پاکستان ته د برېښنا لین (ټاټپ) او

نورې فایبر هم غځول کېږي چې د سیمه ییز اتصال دغه لویه پروژه به سیمه او اروپا سره ونښلوي هغه زیاته کړه، موږ غواړو له ترکمنستان سره د ترانسپټ او سوداګرۍ په برخه کې خپلې همکاری او راکړې ورکړې لا زیاتې کړو په افغانستان کې د اورګاډي پټلۍ غځېدل او انکشاف هم د دغو همکاریو یوه برخه ده

جمهور رییس وویل افغانستان به د ترکمنستان په همکاری، په هرات کې د ګازو د پروسس اسانتیاوې رامنځته کړي افغانستان په

ع، پیغام

د ښه ګاونډیتوب اړیکې، له ترکمنستان نه افغانستان، پاکستان او هندوستان ته د ټاکنو د نل لیکې غځول، د ترکمنستان له لوري له افغانستان سره د اړیکو د لاتینګت او په ځانګړې توګه په اقتصادي او سوداګریزو برخو کې د اړیکو پراختیا هغه پرمختګونه دي چې د دواړو هېوادونو اړیکې لا پیاوړې کوي دواړه هېوادونه کولی شي د دغو اړیکو د پراختیا په پایله کې خپل هېوادونه د ودې او پرمختګ لور وپورې ته ورسوي او هم د سیمې هېوادونه کولای شي له دغو اقتصادي پرمختګونو څخه د خپلو هېوادونو په ګټه کارواخلي او ټوله سیمه د ترهګرۍ د ودې پر ځای په اقتصادي بیا رغونه بدله شي

د شونتکو په اند له پیریو څخه وروسته سیمې ته یو ځل بیا دا فرصت برابر شوی چې له خپلو طبیعي سرچینو او موقعیت څخه د خپلو هېوادونو د اقتصادي پرمختیا او د سیمې د بیا رغونې په کار کې ګټه واخلي هغوی به دې اند دي چې د ورېښمو د لارې په څیر دادي یو ځل بیا د سیمې هېوادونو ته دا چانس په لاس ورغلي چې باید د امکان تر حده د خپلو ولسونو د سوکالی په لاره سیمه د سوداګرۍ او اقتصادي خوځښتونو په پیاوړې مرکز بدله شي او په سیمه کې آبادي او سوکالی د ترهګرۍ او وړانۍ ځای ونیسي

پیل کړي چې د اقتصادي خوځښتونو بهیر ګړندی کړي او په ځانګړې توګه د لویو او بنسټیزو پروژو لکه ټاټپي، ټوپاټپ، کاسا، د ولسپې د پټلۍ جوړېدل او د لاجوردو لاره هغه سترې او بنسټیزې پروژې دي، چې پر عملي کولو یې ټینګار شوی دی

د یادو بنسټیزو پروژو له ډلې د ټاټپي د ګازو د نل لیکې پروژه هغه ستره اقتصادي پروژه ده، چې د غځولو دمعلي چارو پراختیا یې په ۱۳۹۶ کال د کب میاشتې په څلورمه نېټه په هرات ولایت کې د ترکمنستان، هېوادونو، ترکمنستان، افغانستان، پاکستان او هندوستان، د مشرانو او لوړپوړو چارواکو له لوري ترسره شوې وه

له ترکمنستان سره زموږ د هېواد

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

کړي دي دسولې په اړه دافغانستان دجمهوررییس له دغه ډول جامعو او افغانانو دپوې سترې غوښتنې په توګه په هېواد کې دتلیاتې، پتمنې او سراسري سولې لوړهدف ته درسدلو لپاره دقطر په دوحه کې دافغانستان دسولې په اړه دامریکا دخانګړې استازي زلمي خلیلزاد او طالبانو ترمنځ دسولې دخبرو لړۍ پیل شوې ده، خو له ډېره بده مرغه له یوې خوا دافغانستان دتاریخي او قسم خوړلو دښمنانو اوپه سرکې یې دننړي کوونکي پاکستان په لاسونو او هڅونو سره په افغانستان کې دطالبانو ډبر له پې یې رحمانه او وحشیانه بریدونو او له بلې خوا دمعرضو کورنیو کړیو، دقدرت ډګندۍ او یسو دلویانو دنوطیو په پایله کې دسولې په اړه دخلکو هیلې ټکنې شوي او له زیاتو اندېښنو سره یې مخ کړي دي او له طالبانو سره دسولې دخبرو ډیرمختګ لپاره دیومهم شرط په توګه په افغانستان کې دسراسري اوربند داعلامولو په اړه دافغانستان او امریکا دحکومتونو سوله ییزې منډې تړنې او جامع طرحې یې پراویو لاهو

هر اړخیزو طرحو سره سره د مخکینې ولسمشر حامد کرزي او د ملي یووالي حکومت د اجرائیه رییس عبدالله عبدالله په ګډون د یو شمېر ډلو ټولو استازو او ګوندونو هم د جګړې د پای، له طالبانو سره د خبرو او سولې ته د رسېدو لپاره جلا طرحه جوړه کړې په دې طرحه کې د سولې لپاره په کور دننه د ملي اجماع او له طالبانو سره د خبرو لپاره د ۱۵ کسيز

پلاوي د جوړېدو پر څرنگوالي، دا ټاوتریخوالي پر کمېډو او د اوربند نه لري له همدې امله پرې سختې نیوکې دي، چې ولې یې د سولې

څه نشته، یعنې د «ټاوتریخوالي کمول» هغه څه چې پرې لانه ده، دغو کسانو هم اوربند چې د ملت اساسي غوښتنه او د سولې لومړی شرط دی، مهم نه دی ګڼلې او په دې طرحه کې یې بوخ ټینګار نه دی پرې کړی؟ د ټاوتریخوالي کمول مانا دا چې دشمن به د یوې کورني پنځه نه، بلکې څلور غړي وژني!!! حال دا چې دیوه څاڅکي ونې ټوپولو واک او اختیار هم هېڅوک نه لري، نو دا کسان بیا ولې روایت ورکوي، چې ګڼې «ټاوتریخوالي دې کم شي» همدا راز د سولې بین الافغاني څرې بل شرط دی، چې دوی

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



## شاوولي قرار شینواري

شوي وای او خپل غږ به یې له ملي او نړېوال غږ سره یوځای کړی وای اوس هم وخت دی، دوی دې له مخالفتونو لاس واخلي او له ملي اجماع سره دې یوځای شي، چې د سولې لپاره لومړی اوربند رامنځته او بیا بین الافغاني خبرې پیل شي او په مخالفین دی نور دسولې په لاره کې دخپونو له اچولو څخه لاس واخلي او په هېواد کې دتلیاتې سولې لور هدف ته درسدلو لپاره دې په افغانستان کې دسراسري اوربند داعلامولو په اړه دې د افغان حکومت دطرحې اوغوښتنې بلي کولو ته ودانګسي او له دې لارې دې پرافغانستان اورېدو ټپل شویو خوړلیو جګړو ته دپای ټکی کېږدي او په دې توګه دې دټول افغان ولس دپوې سترې غوښتنې په توګه په هېواد کې دتلیاتې سولې لپاره داوربند په اړه دحکومت غوښتنې ته دعمل جامع ورواغوندي اوپرمت دې داوربند په وړاندې دکورنیو مفرضو ډلو ټپلو توسطې شنډې او ناکامې کړي او طالبان دې هم داوربند په اړه دحکومت غوښتنې ته لیک ووايي او ښین څراغ دې پرځلېدو او لګېدو راوړي

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

اړه په موضوعات مطرح شوي دي وایي دا طرحه به د بین الافغاني مذاکراتو ا پیل ته زمینه برابره کړي دغو ډلو ټپلو اوکسانو تېره اوونۍ هم په همدې اړه غوښته کړې وه چې د سولې په اړه طرحه جوړه کړي دغه کسان له هغې وروسته د سولې لپاره طرحه جوړوي، چې ولسمشر محمد اشرف غني دوی ته ويلي وو، چې هغوی د هېڅ یوې برخې لپاره جامع طرحه

ملي اجماع په شتون کې د سولې لپاره مهمه طرحه او پلانونه لري، چې په ملي، سیمه ییزه او نړیواله کچه یې ملاتړ کېږي، مهم بهرنی لوري او په تېره نړیواله ټولنه، د سولې لپاره د افغان حکومت د سوله ییزو هڅو ملاتړ کوي او د افغان حکومت په مشرۍ د سولې لپاره د بین الافغاني خبرو ننگه کوي که دغو ډلو د سولې غوښتنه کولی، نو دسولې له دغه بهیر سره به یوځای

# روغتيا او ژوند

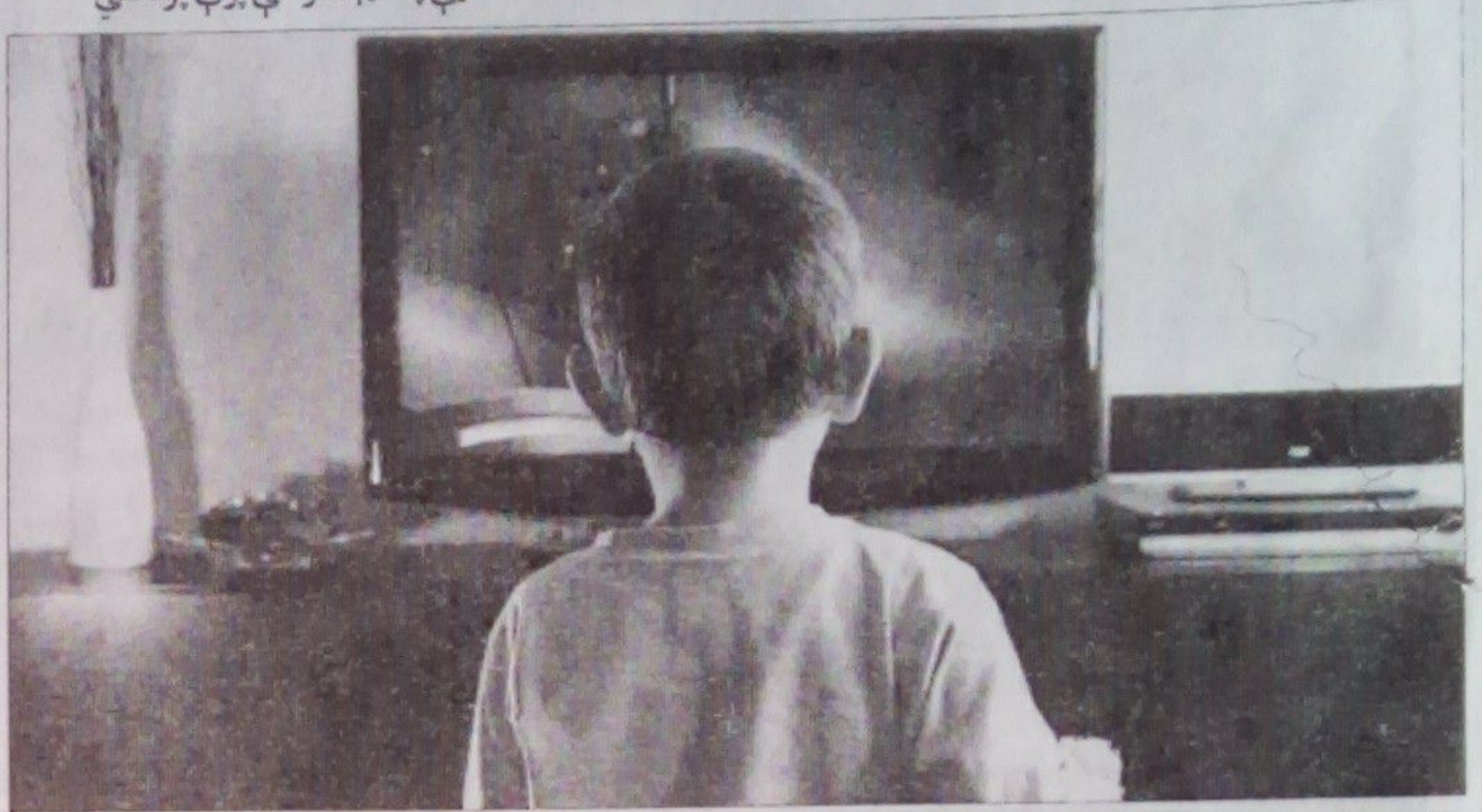


## تلویزیون زموږ پر ماشومانو څومره اغېزه کوي؟

### ضمیر ساپی

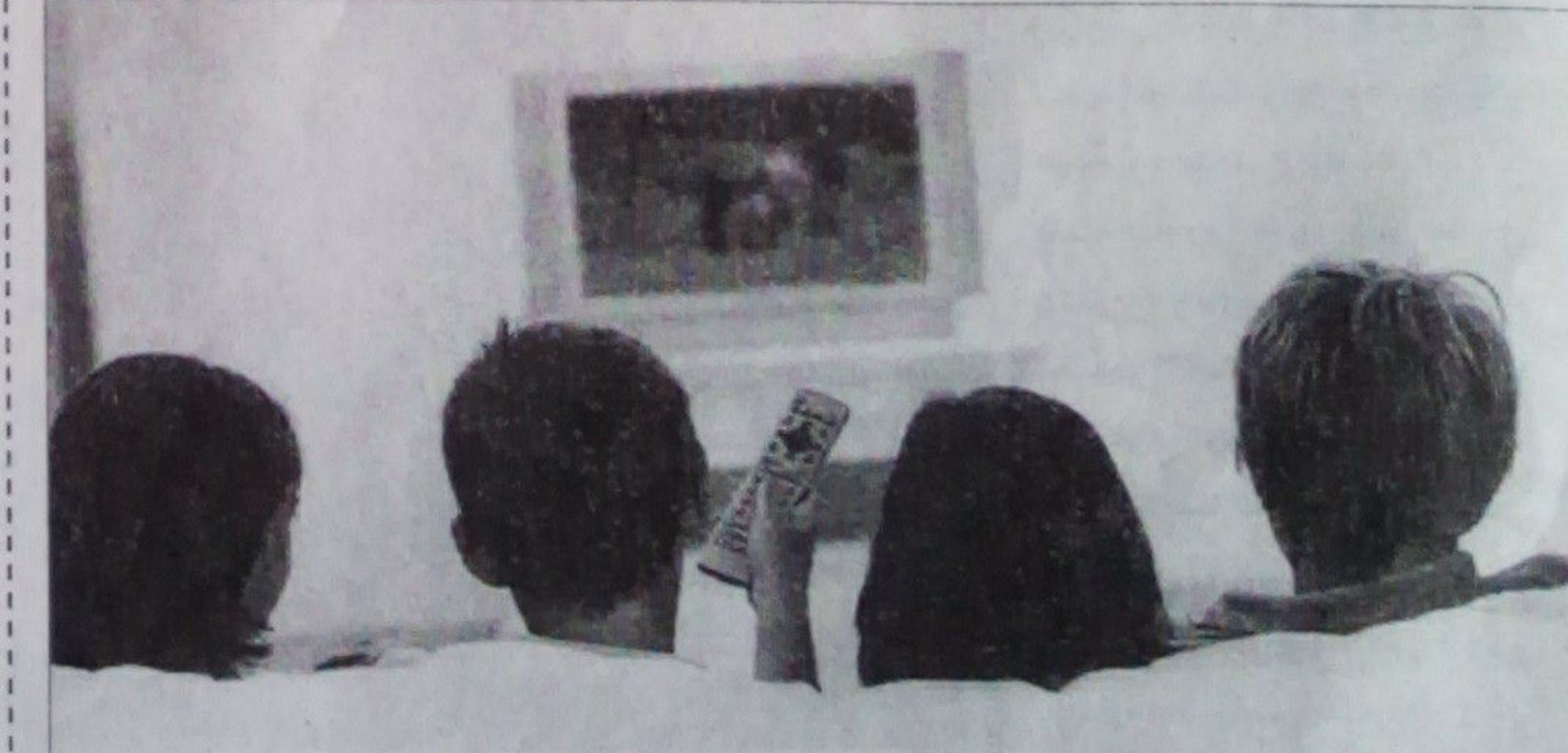
چيالي سفر وکړي، د نورو کلتورونو په اړه ترې څه زده کړي او په ټوله کې ترې هغه نوښتونه زده کوي چې به خپله ټولنه کې يې نه شي زده کولای، خو د دې تر څنګ مې ټکي هم لري، ځکه ماشومان له ټلوېزيون څخه هغه څه زده کوي چې مور او پلار يې نه غواړي ماشوم يې به کم عمر کې پرې پوه شي

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



وايي، دا خوندور کېک بايد حتما له نو درنو کورنيو ته مې په کلکه سپارښتنه دا ده چې په کور کې پر ټلوېزيون داسې خپروني او برنامې وگورئ چې له جنګ، جگړې، تاوتریخوالي او په ټوله کې له کرکې او نترته پاکې وي، ځکه ډېره جدي مسئله ده او دا هر څه د ماشومانو پر ذهن او راتلونکي ژوند خورا زیاته اغېزه پرېباسي

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



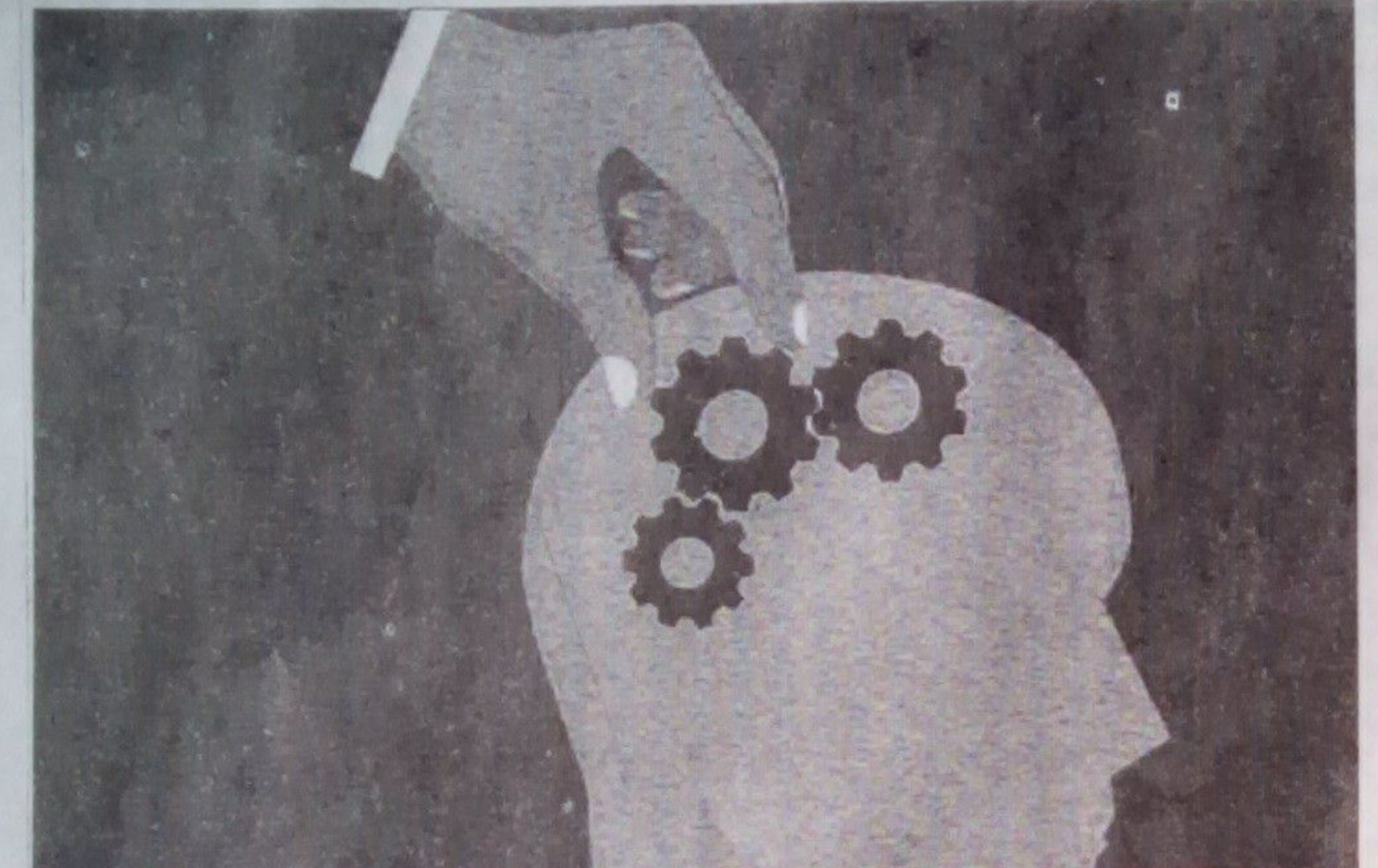
غږيو سره يو ځای په لمر ټلوېزيون کې د علائدين په نامه له جادو ډک سريال خاړلی و، يايې له ما غوښتنه وکړه چې زما په څنګ کې پر خټين جک لکه د جادو په څېر لاس تير کړم او کېک ورته راوباسم، ما ډاډ وکړ چې دا کار امکان نه لري، خو هغې پر خپلو سترگو او لېدل شوي جادو باور لاره دا حالت چې مې ولېده ييا مې په ذهن کې تېره شوه چې د غواړي خپلو ماشومانو ته يې وسې او زياتوي چې د ماشومانو پروگرامونه خينې وخت له کرکې ډک او د ستونزو حل هم په کې د تاوتریخوالي په بڼه ښودل شوی وي چې دا چاره تر ډېره په کارتون کې وي که څه هم ټلوېزيون کتل ماشومانو ته د ساعتري تر څنګ زده کړې نيسي، نوې پرې ته يې دا خلوي او فرصت ورته برابروي چې خپلې نړۍ ته

## ذکاوت يا هوښيارتيا

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

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

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



بدن يې په حقيقت کې تر کوم گواش لاندې نه دی رنځوران معمولاً په يوه داسې دوره کې اخته کېږي چې دوی له سره ښه ورځ لري، ډېر کار کوي او وروسته يې بده ورځ بيلېږي، دا يو داسې پروسه ده، چې د فعاليت د دورې په نوم يادېږي. دماغ چې څومره ورځني کار ته اړتيا لري معمولاً د ناروغ له خوا ترسره کېږي، چې ناروغ لا په خپله حدودو کې وي او وروسته خپله د فعاليت کچه لوړوي. په خواشيني سره، دا ډېر مهم دي چې په آرامۍ سره د بدن تمرين وکړي، تر څو دماغ د خينو ساحو څخه وېره کول بند کړي. ناروغان معمولاً هڅه کوي هغه ساحه چې ډېر درد کوي په لاس يا بل شي سره ټينگه ونيسي تر څو حرکت ونه کړي، خو دا ټينگه نيول په پايله کې د عضلي د لا درد لامل کېدای شي. د ذهني معنی دا ده چې رنځ وړونکي لومړی له خپل درد څخه خبر وي، د دې پر ځای چې په دې اړه اندېښنه وکړي چې دوی درد لري، دوی د درد هغه حالت قبليوي. دا په دې معنی هم دي چې ناروغان بوهېږي چې دوی بايد آرام وکړي او سخت کارونه ترسره نه کړي او په پايله کې د فعاليت له دورې څخه ډډه وکړي. دا پروسه آسانه نه ده او د دوامداره درد د تداوی په صورت کې درد په بشپړ ډول له منځه نه ځي په هر صورت، ذهين رنځوران داسې فکر کوي چې دوی خپل درد په ښه ډول اداره کوي او په پايله کې له ژوند څخه خوند اخلي

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

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

د ذهن پالنې مفهوم په عصري ټولنه کې په بېلابېلو بڼو تعريف کېدای شي، د مثال په توگه دا يو ډول رواني چلند دی، چې يو څوک يې اختيارولی شي يا د تخنيکونو يو سبب دی، چې کولای شي په اوسني وخت کې د انسان شعور مهار کړي. خلک په يو ځل د ډېرو شيانو په اړه فکر کوي او له دوی څخه ډېر يې يا خو له تېر سره تړاو لري يا له راتلونکو او ناخبره شيانو سره. د هوښيارتيا معنی دا ده، چې خپل ذهن دلته او په حاضر وخت کې په پام کې ونيسي، دا کېدای شي په خورا آرام ډول وي او اندېښنو او افسوس ته اجازه ور نه کړي چې ذهن ته يې خنډونه جوړ کړي، په ځانگړي ډول کله چې ستاسو ټول تمرکز د خپل ځان پر مراقبت او څارنه باندې وي. د ذهنيست په اړه اوسمهال په تکرار ډول د ډېرو شيانو د درملنې په توگه په رسنيو کې بحث کېږي، په شمول د جدي

اضطراب او خپلگان، د اوږدې مودې درد او د عصري ژوند له امله په ځان کې د ورکېدو احساسات او د فشار پر کموالي بحث کېږي. په هر صورت، هوښيار کېدل تل آسانه نه وي او همدارنگه ذهني مراقبت په ځانگړې توگه د اغېزمنتوب لپاره منظم تمرين ته اړتيا لري. **څنگه د ښه ذهنيست درلودونکي کېدای شو؟** ممکن يو څوک د دې لپاره چې د ښه ذهنيست خاوند شي دا لاره وټاکي چې ورځنيو کارونو ته پوره پاملرنه وکړي، خو ذهنيست د دغو ورځنيو کارونو د ترسره کولو لپاره داسې ځانگړو چلندونو لکه پلټنه کول، آزادي او منلو سره تړاو لري په دې توگه تاسو کولای شې د خپلو اصلي تجربو په اړه روښانه، له مخکنيو فکرونو څخه آزاد او پرته له دې، چې د هغو پر وړاندې د عکس العمل په اړه پريشانه شۍ. کله چې د يو شخص بشپړ تمرکز پر هوښيارتيا وي، نو ذهنيست په خورا شدت سره پرمختگ کوي. د ذهني تمرکز داسې حالت د مراقبت په توگه تشریح کولای شو. مراقبت خينې وخت په داسې ډول بيانېږي لکه د خوب کولو پر وړاندې چې يو څوک راوبېږي. غور کول يا مراقبت کول د يو متمرکز منځگړيتوب په توگه طبقه بندي کولای شو، چېرې چې يو ځانگړې تمرکز وي لکه غږ يا په ذهني توگه غور کول چېرې چې په حاضر وخت کې د يوې مسئلې پر ټولو اړخونو باندې تمرکز کېږي. په هر صورت، په حاضر وخت کې د يوې مسئلې په اړه بشپړ

# ادب ، تاریخ او فولکلور



## (معرفی کتاب)

### زنده گی سیاسی شهید محمد داوود

مصطفی عمرزی

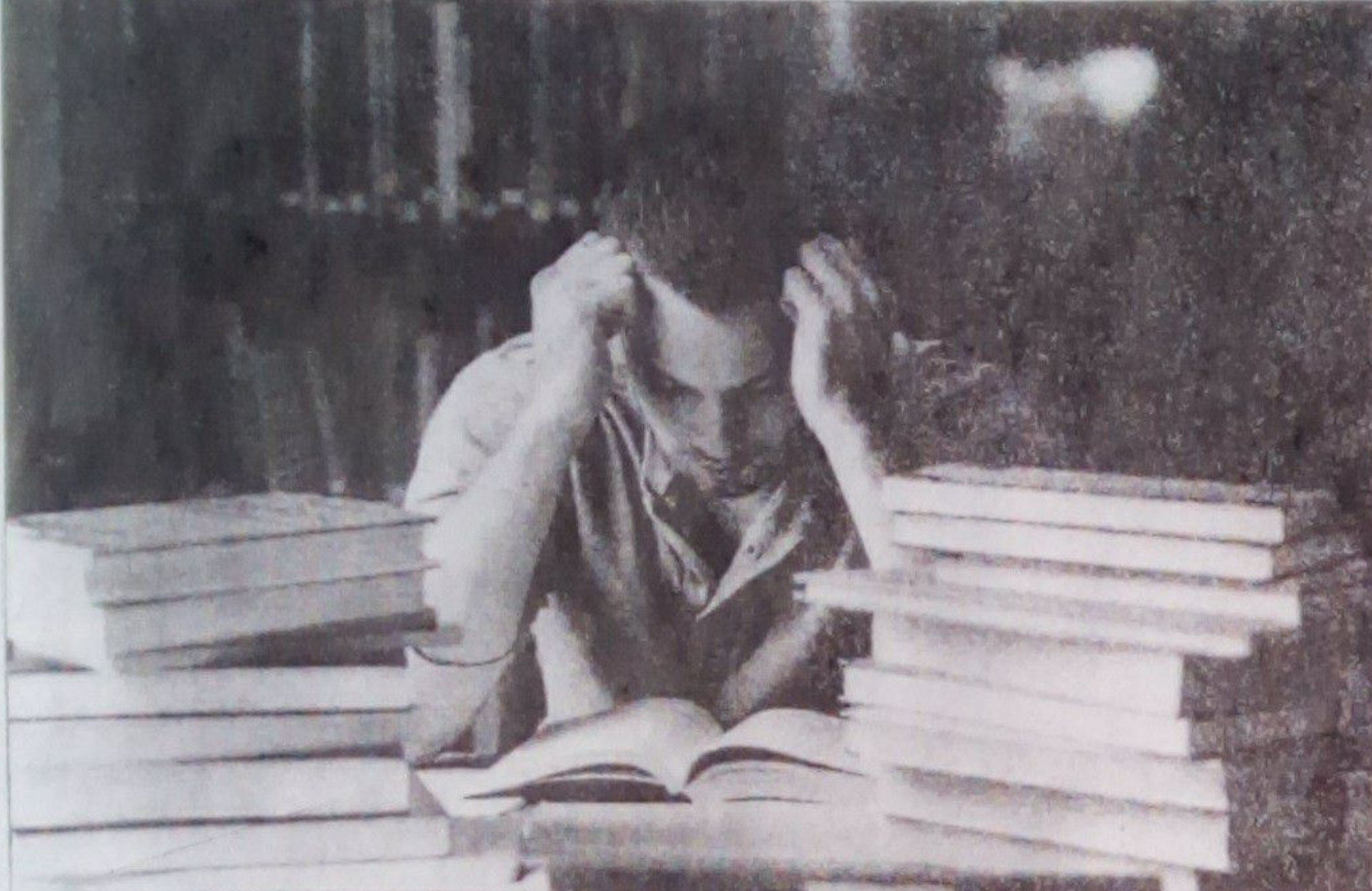
زنده گی سیاسی شهید محمد داوود د آغاز تا انجام، نام یک کتاب سه جلدی در 1300 صفحه است استاد سید همه، یک مجموعه ی عظیم به کیش شخصیت، اما به آن بزرگان وطن پردازم که خوانش سیاسی شان، پیش از همه، یک مجموعه ی عظیم است استاد سید همه، یک مجموعه ی عظیم



عبدالله کاظم در یک تالیف جامع، نقش سیاسی سردی را توصیف کرده است که مردم ما به او احترام داشتند شهید سردار محمد داوود در خانواده ی معزز اعلی حضرت شهید نادرخان، پرووده شده بود نقش پسر نادرخان اکثر بزرگان خانواده ی او تا کودتای خونین هفت ثور، ارمنان ستودنی داشت که چه گونه در پیوند های تنگاتنگ با ارزش ها و درک روحیات جامعه، اتخاذ رویه کرده بودند و عام مردم ما با استقبال از آن، در بیش از 48 سال، افغانستان را به گونه ای متحول ساختند که اکثر زیربنای های اقتصادی، حقوقی و سیاسی آن به تشریح کامل بین المللی رسیدند با حرمت به کار پسر ارج استاد کاظم، اما در معنی آن، می خواهم تبیین کنم که کتاب زنده گی سیاسی شهید محمد داوود، نوعی از آن فرهنگ سازی های مثبت است که باید با مراجعه به محور ها و دوره های سازنده گی، جامعه ی افغانی را در برابر ایدئولوژی های وارداتی، وقایع کنیم جمله ی معروف شهید محمد داوود خان، هر چند در تعمیم معنی، بسط نیافت، اما سال ها پس از شهادت او، بغرنجی را معرفی می کرد که مردم ما با فشار آن ها در چهار راه حوادث، قدرت تفکیک را از دست داده اند

## په ټولنه کې د مطالعې ارزښت

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

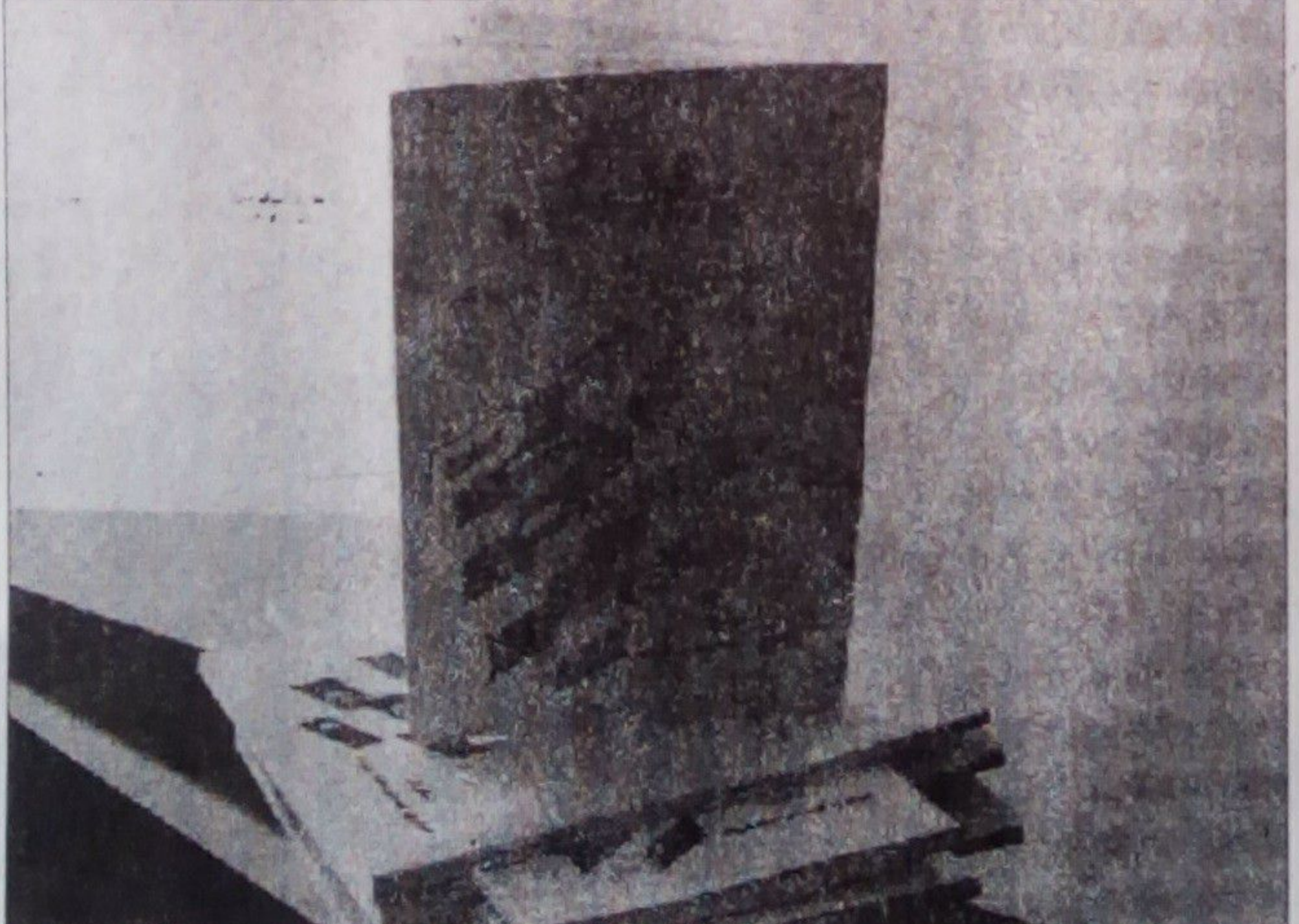


د ارند به گذشته های مراجع کنند که اولویت های آنان را بی لحاظ چپ، راست، کشور های همسایه و منافع یگانه، تعریف می کردند، بازسازی فکری، مهم تر از بازسازی فزیک است در هرج و مرج کنونی که توجیه سیاست های یگانه، جزو کار مدنی، فرهنگ و رسانه یی شمرده می شود، کار بنیادین بازخوانی ارزش ها، محک خوبی ست تا امثال کتاب های زنده گی سیاسی شهید محمد داوود... را بخوانیم و معنی آن ها را تعمیم دهیم

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

هر چېرې په ډاګه کړای سي؛ بد بختانه چې د نړۍ یرغلګرو او چپاولګرو د افغانانو دغه ملي احساسات هم اغېزمن کړي وو؛ افغانانو خپل ملي بیرغ ته په بشپړه توګه درنښت نه سو کتاب زېری مور ته په دي وپرونو او اورونو کې په رښتیا چې د بېل د نغو زېری دی، داسې زېری دی چې مور یې توقع نه سوای کولای په پرمختللو هېوادونو کې ډېرې بېرې وړاندې لا ملتونه

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



د څخه دغه څه خپل عادت ګرځوم په خان کې د بدلون لپاره، هېڅکله هم وخت مه ټاکنې، بلکې له همدې اوسه یې بیل کړی، ځکه دا تر ټولو مناسب وخت دی، چې بیا په لاس نه درځي مطالعه ده چې انسان ته هر څه ورکولی شي او خپلو موخو ته یوه برخه وګرځي د دې لپاره، چې یو کس په خپل خان کې بدلون را ولي له ۲۱ څخه تر ۴۰ ورځو پورې وخت نیسي تاسې هم که غواړئ، چې له مطالعې سره ځان عادت کړئ، نو به ده، چې په لومړي سر کې لږ لږ مطالعه وکړئ او د وخت په تېرېدو سره زياتوالی ورکړئ یوه خبره مو باید تل په یاد وي، چې هېڅکله مه وایئ، چې له دې اوونۍ، له دې میاشتي او یا له راتلونکي کال سره زياتوالی ورکړئ یوه خبره مو باید تل په یاد وي، چې هېڅکله مه وایئ، چې له دې اوونۍ، له دې میاشتي او یا له راتلونکي کال

موضوع درد ډېرو کسانو ولید، خو دا توان په چا کې نه و، چې د بیرغ په اړه یو داسې کتاب ولیکي چې د هرې ډلې، هر سیاست او هر حکومت لپاره فناعست ور کولو کې د بیرغ موضوع هم له یادو متضررو موضوعاتو څخه یوه موضوع وه دلته ناوړین دا و، چې هرې ډلې او تنظیم خپل بیرغ مقدس ګانې، د نورو بیرغونه یې کفري او ناروا ګڼل او دغه اجندا بیا تر ډېره د داسې کسانو په لاس کې وه چې هغه د چا خبره «د دوی چاره وه، زموږ غاړه»، د دې موضوع درد ډېرو کسانو ولید، خو د ملي بیرغ پر سر انسانان مړه سول، ووهل سول، د بیرغونو پر سر د کفر او شرک فتواګانې مو د سر په سترګو ولیدلې، موږ دومره بې وسه وو چې د خپل بیرغ دفاع مو نه سوای کولای؛ ځکه پر موږ له هر لوري د کفر ټاټې په اسانۍ وهل کېدلای سوې، هغه د عزت الله ځواب شعر نسیمه باري

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



# د سپورټ نړۍ



## افغان لوبغاړو په اماراتو کې د سپينو زرو دوه مډالونه وگټل

د افغانستان د تکواندو د ملي لوبډلې دوه لوبغاړي د متحده عربي اماراتو په فجيره اوین امارات، سيالو کې د سپينو زرو مډالونه گټلي. دغه سيالي چې د ۲۰ هېوادونو تکواندو کارانو تر منځ په (G2) کچه شوې، افغان لوبغاړو هر يو فرزند منصوري د ۶۸ کيلو گرام او محسن رضايي د ۵۸ کيلو گرام وزنونو سره خپل

وېلي د دوو لوبغاړو گټل شوي امتيازونه به د دوی په نړيواله درجه بندۍ کې مثبت اثر وکړي د راتلونکې مياشتې په نوې درجه بندۍ کې سيالي محسن د نړۍ په ۵۰ غوره او فرزند د نړۍ په ۱۰۰ غوره تکواندو کارانو کې راشي. سربېره پر دې د ملي لوبډلې څلورو نورو لوبغاړو هر يو

## راشد خان د استراليا د بېگباش سياليو په غوره لوبډله کې راغلي



د افغانستان کرېکټ ملي لوبډلې تکره او غوره لوبغاړی، راشد خان ارمان، د استراليا د بېگ باش سياليو په غوره لوبډله کې راغلي. يک يک باش ليک چې په پری کې شمېر مينه وال لري د استراليا تجارتي ليک دی دغه ليک په ۲۰۱۹ کال کې د استراليا په مختلفو لوبغالو کې ۸۵ لوبډلو تر منځ د ډېسمبر مياشتې په ۱۷ مه د افغان لوبغاړو په شتون کې پيل شو. د استراليا کرېکټ بورډ په دغې ټولو لوبډلو کې يوه لوبډله غوره کړې، چې د مختلفو لوبډلو په کې لوبغاړي په گوته شوي په دې لوبډله کې د افغانستان د راشد ارمان نوم هم راغلي. راشد ارمان تر څنگ ماسکس سټوټس، حارث رووف، بيټر سيډل، ډايل سامز، ميجل مارش، ټام کورن، گلين مکسويل، متيو وېسټ، جې ويلز، او جاش انگليس شامل

## زابل لوبډلې نيمروز لوبډلې ته د ۱۸۶ مندو په توپير ماتې ورکړه

د کندهار په لوبغالي کې د درېيمې درجې ولايتي سياليو په درېيمه ورځ د زابل او نيمروز ولايتونو تر منځ لوبه وشوه، چې په کې زابل لوبډلې سيالي لوبډلې ته د ۱۸۶ مندو په توپير ماتې ورکړه. کرېکټ بورډ وايي په پيل کې د نيمروز لوبډلې د لويې پچه وگټله او زابل نه يې لومړی د توپو هې بلنه ورکړه چې زابل د ټولو لوبغاړو په سوخېدو سيالي لوبډلې ته د ۲۵۴ مندو

منځ افتاب د زابل پنځه لوبغاړي له ډگره بهر کړل ورسې نيمروز لوبډلې د خپلې توپو هې بلې کړه او په ۱۴ اورونو کې يې د ټولو لوبغاړو په سوخېدو يوازې ۶۷ مندې ترلاسه کړې او سيالي لوبډلې ته يې د ۱۸۶ مندو په توپير لوبه وياېله. د زابل توپ اچوونکو په استازيتوب احمد زابلي پنځه او احمدالله څلور سيال لوبغاړي له ډگره بهر کړل او خپله لوبډله يې په ستر توپير

## د پکتیکا لوبډلې د باميانو لوبډلې ته ماتې ورکړه

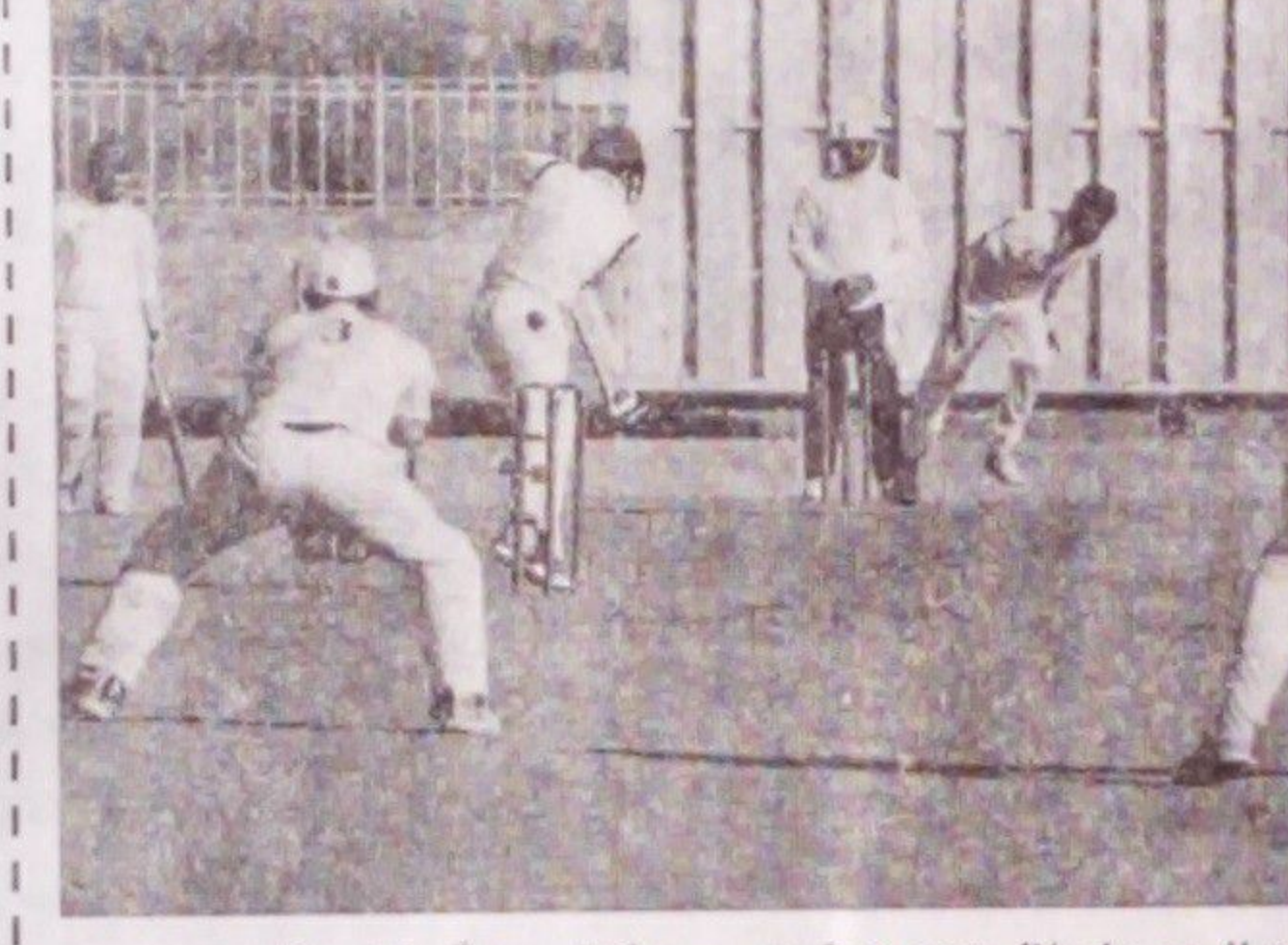
د چلچ کب د درېيمې درجې ولايتي سياليو په درېيمه ورځ د دوشنبې په ورځ په خوست کې د پکتیکا او باميان ولايتي لوبډلو تر منځ لوبه وشوه چې په کې پکتیکا لوبډلې د باميانو لوبډلې ته په ۲۲ تم اور کې د اوو وکتو په توپير ماتې ورکړه.

باميان لوبډلې له لوري ورکړل شوی هدف د دريو لوبغاړو په سوخېدو په ۲۴ تم اور کې پوره کړي، چې د پکتیکا لوبډلې له منځه عظامحمد په ۵۲ توپونو ۵۸ مندې وکړې او وحيد يسا ۲۶ ناسوخېدلې مندې ترلاسه کړې د باميان لوبډلې د توپ اچوونکو له منځه ياسين،



څلور څلور سيلان مات او دغه بريايې خپله کره يادو لوبغاړو د سپينو زرو مډالونو په گټلو هر يو ۱۲ امتيازونه ترلاسه کړي. د تکواندو نړيوال فدراسيون د خوانو تکواندو کارانو په درجه بندۍ کې، محسن رضايي د نړۍ ۶۹ او فرزند منصوري د نړۍ ۱۱۶ تکواندو کار راغلي. د افغانستان د تکواندو فدراسيون وياند ديسح الله شهزاد تېرې دوشنبې په ورځ امریکا غږ ته

حسين لطفی، زهرا ميرزايبی، سيمه غلامي او حکمت الله زين هم په دغو سياليو کې لوبډلې، خو کوم مډال يې نه دی گټلی. که څه هم تېر کال هم افغان لوبغاړو په دغو لوبو کې گډون کړی و، خو دا لومړی ځل دی، چې افغانستان په خوانو لوبغاړو کې د سپينو زرو مډالونه گټي. د فجيره اوین امارات سيالي هر کال په (G2) کچه، متحده عربي اماراتو کې کېږي.



محمد الرحمن او بلال يوه يوه وکت وړکولو سره ۴ وکتې واخيستې



هدف وټاکه د زابل د توپو هونکو له منځه محمد نافع ۲۲ او عبدالملک ۲۲ ډېرې مندې وکړې، په داسې حال کې چې د نيمروز توپ اچوونکو له

د بياتر کچې ورسوله باند وويل شی چې د دوشنبې ورځې د لوبې د غوره لوبغاړي جايزه هم بوند احمد زابلي ته ورکړل شوه

## افغان لوبغاړي د سكي لپاره پاکستان ته تللي

د افغانستان د سكي فدراسيون شپږ غړي د نړيوالو لوبو د گډون لپاره پاکستان ته تللي. په دغو لوبغاړو کې دوي سخي او څلور نارينه شامل دي. د افغانستان د سكي فدراسيون

او دغې لوبې د قانون په اساس لوبغاړي بايد په خپلو هالونو سره دغه نړۍ لږ تر لږه تر ۲۰۰ پورې راتپي کړي، چې په اولمپيکي لوبو کې د سيالي چانس پيدا



سکرټو ختال گل حسين باي زاده امریکا غږ ته ويلي چې په يادو سياليو کې د ۱۵ هېوادونو لوبغاړي لوبې کوي ده رټه کړه چې دغو لوبو کې زموږ لوبغاړي کوبسټ کوي، چې اولمپيکي لوبو کې د گډون لپاره منلې نړۍ ترلاسه کړي. د سكي لوبې قانون د نورو لوبو خلاف د نيمروز او کمول دي د سكي نړيوال سازمان هر لوبغاړي ته په پيل کې ۹۹۹ نمرې ورکوي

## د کوچيانو لوبډلې د نورستان لوبډلې ته د ۸ وکتو په توپير ماتې ورکړه

لومړي يې د کوچيانو لوبډلې پر وړاندې د توپو هې پرېکړه وکړه، چې په خپله باڼي کې يې د کوچيانو لوبډلې ته په ۲۷،۷ اورونو کې د ۱۸۷ مندو هدف وټاکه. د نورستان توپو هونکو له منځه نورالله ۲۲ او حیات الله ۴۱ مندې وکړې او له کوچيانو يې ۱۸۶ مندې ترلاسه کړې. د کوچيانو لوبډلې د توپ اچوونکو له لخوا شريف الله ۳، محمد يوسف او عظيم عادل هر يوه بيا ۲ لوبغاړي و سوخول ورسې کوچيانو خپله توپو هې پيل کړه چې يادې لوبډلې د دوو لوبغاړو په سوخېدو سره هدف په ډېرې اسانۍ سره په ۳۸ اور کې پوره کړ. د يادې لوبډلې لپاره عامر زب ۸۵ ډېرې او عثمان ۴۴ مندې وکړې او سياله لوبډله يې د اتو وکتو په توپير سره له ماتې سره مخ کړه. د دغې لوبې د غوره لوبغاړي جايزه هم د کوچيانو عامر زب ته ورکړل شوه، چې د خپلې لوبډلې په گټه يې ۸۵ مندې جوړې کړې وې.



د چلچ کب درېيمه درجه ولايتي غوراوی پړاو سيال Provincial Challenge Cup Grade III Tournament February 2021

د چلچ کب د درېيمې درجې ولايتي سياليو په لړ کې د شنبې په ورځ د ننگرهار په غازي امان الله خان لوبغالي کې د کوچيانو لوبډله د نورستان لوبډلې پر وړاندې ډگر ته نښته شوه، چې د لوبې په پايله کې يې د کوچيانو سيالي لوبډلې ته د ۸۵ مندو په توپير ماتې ورکړه. کرېکټ بورډ ويلي په پيل کې د نورستان لوبډلې د لويې پچه وگټله او

## د فيفا ادارې له خوا د بخارانو روزنيز ورکشاپ پيل شو

د فيفا ادارې له خوا په بېلابېلو برخو کې د لوبغاړانو د وېشنې په موخه روزنيز ورکشاپ پيل شوی، چې له مرکز او ولايتونو څخه به يې تر ۱۵۰ زياتو لوبغاړانو په کې گډون کړی دی. دا ورکشاپ د فيفا د ماليزيايي تيسار بيوټي له خوا د افغانستان فوټبال فدراسيون په ودانۍ کې د تېرې دوشنبې په ورځ پيل شو. د افغانستان فوټبال فدراسيون وايي ددې فدراسيون رييس محمد يوسف کارگر د دغه ورکشاپ په پرانيسته کې گډونولو ته وويل. دا لومړی ځل دی، چې د افغانستان فوټبال ورکشاپ يوه بيوتکي محمد رودزالي د افغانستان فوټبال فدراسيون له عمومي منشي د دا شان پروگرامونو د ترسروي په موخه مننه وکړه. د يادونې وړ ده، چې ياد شوی ورکشاپ د فبرورۍ له ۳ څخه تر ۷ دوام کوي او په تيوري او عملي بڼه به يې د گډونوالو د لوبغاړانو وړتياوې ارزول کېږي.

## افغان کرېکټ بورډ له کام اير شرکت سره د هوايي سفر د همکاريو تړون لاسليک کړ

افغانستان کرېکټ بورډ وږمه ورځ د دغې ادارې او کام اير شرکت د استازو تر منځ په هندوستان کې د ايرلنډ پر وړاندې د افغان ملي لوبډلې د دريسو شل اوريزو لوبو لپاره د هوايي سفر د همکاريو تړون لاسليک کړ، چې له مخې به يې د ملي لوبډلې لوبغاړي او د ادارې کارکوونکي د هوايي سفر په برخه کې د قرارداد له گټو برخمن وي او په بدل کې به يې اداره ياد شرکت ته د اعلااتو زمينه برابروي. دا په داسې حال کې ده چې له دې وړاندې هم د کام اير هوايي شرکت له افغانستان کرېکټ بورډ سره په هندوستان کې د وېسټ انډيز لوبډلې پر وړاندې د سياليو لپاره د سفر د همکارۍ تړون لاسليک کړی و. کرېکټ بورډ وايي د افغانستان کرېکټ استازو په ياده غونډه کې د کام اير هوايي شرکت له مشرتابه او استازو مننه وکړه، چې له دغې ادارې سره يو ځل بيا د همکاريو تړون لاسليک کوي او هيله ده، چې په ياده برخه کې



am Air Partner

# په ننگرهار کې له ۲ ميليونه زيات نيالگي ايسنودل کېږي

## په سرپل کې سپين ږيري د ښوونځي د جوړولو لپاره مخکې پلوري



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

د سرپل ولایت په توحید آباد کې خای سپین ږیری حاجي غلام حیدر خپله ۲ زره متره مربع مخکې د ښوونځي د جوړېدو لپاره وقف کړه د پوهنې وزارت وړاندې نوره نزهت ويلي دغه کس ژمنه کړې چې خپله یو جریب نوره مخکې به پلوري او یسې به یې د پوهنې وزارت ته ورکوي، چې دغه ښوونځي پرې جوړ کړي نوموړې وايي حاجي غلام حیدر ورومه ورځ د سرپل د پوهنې ریاست ته ورغلی و او د خپلې ۲ زره متر مربع مخکې مالکیت یې د دوی خای مسوولینو ته سپارلی دی « دغه مخکې دوه میلیونه افغاني ارزښت لري، چې د حاجي غلام حیدر په نامه لومړني ښوونځي به په کې جوړ کړای شي، په دې ښوونځي کې به ۵۰۰ ښوونکي او هلکان درسونه وایي، د اعلیٰ نزهت په حیره د توحید آباد کلي څخو به خپل اولادونه د

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



زيات نوي نيالگي کښوي. د ننگرهار کرل شوي او د يوې کپرنلارې له د والي وړاندې عطاالله خوگياڼي مخې به پر بېلابېلو ادارو ووېشل

په ننگرهار کې چارواکي وايي سر کال په دې ولایت کې له ۲ ميليونه خپله په ننگرهار کې د کښولو لپاره دي نیالگيو کې ۳۰۰ زره مېوه شي. د ښاغلي خوگياڼي په وینا په دې نیالگيو کې ۳۰۰ زره مېوه دي



زيات نوي نيالگي کښوي. د ننگرهار کرل شوي او د يوې کپرنلارې له د والي وړاندې عطاالله خوگياڼي مخې به پر بېلابېلو ادارو ووېشل

## د ټاپي پروژې په تگلوري کې د مخکو د استملاک د قانون طرحه تائيد شوه

د ټاپي د گازو نلليکي د پروژې په تگلوري کې د مخکو د استملاک د قانون طرحه د کابینې د قوابینو کمیټې په غولډه کې له څېړنې وروسته تائيد شوه د کانونو او پټرولیم وزارت ویناند عبدالقدر مطني وايي، چې دغه طرحه د ټاپي پروژې د ښه تطبیق د زمينې د برابرو او د دغې سترې پروژې په تگلوري کې د مخکو د استملاک د اړوندو چارو د تنظیم په دې اقدام وکړي باحتر

## په هرات او غور کې ۴۰۰ طالبان تسليم شوي

د ملي دفاع وزارت وايي، چې په هرات او غور کې ۴۰۰ طالبان له جلا وطنۍ سره ترميم شوي دي. د ملي دفاع وزارت وايي، چې په هرات او غور کې ۴۰۰ طالبان له جلا وطنۍ سره ترميم شوي دي. د ملي دفاع وزارت وايي، چې په هرات او غور کې ۴۰۰ طالبان له جلا وطنۍ سره ترميم شوي دي.



د ملي دفاع وزارت وايي، چې په هرات او غور کې ۴۰۰ طالبان له جلا وطنۍ سره ترميم شوي دي.

## د کانونو او پټرولیم وزارت: ۱۰۱ واړه کانونه داوطلبې ته وړاندې شوي

د افغانستان د کانونو او پټرولیم وزارت وايي، چې ۱۰۱ واړه کانونه يې داوطلبې ته سپارلي دي. دغه وزارت ویناند عبدالقدر مطني آزادي راډيو ته ويلي، چې په دغو کانونو کې د شکرې، شپړې شوي او جواز يې صادرېدو ته چل، تميراتي او ودانيو توکو کانونه چمتو دي. د ښاغلي مطني په خبره له



د افغانستان د کانونو او پټرولیم وزارت وايي، چې ۱۰۱ واړه کانونه يې داوطلبې ته سپارلي دي.

## په کونړ کې له بي خايه شويو...

سربيره د پلازمېنې کابل څخه راغلي شوي، چې د ژمنو توکو رايولو په بار بلاوي پروفسور شاد محمد څرگند د ۱۹۵ کورنيو ته دوه دوه سوه امريکايي ترانسپورت وزارت ميسانو د کړيا ډالر او د نيامېشته کېدو په موخه د محمدی او احمد جاوېد همد، نورستان کورولو رغونې لپاره ۱۹۵ کورنيو ته والي حافظ عبدالقوم، کونړ مرستال درې درې سوه امريکايي ډالر ورکړل والي او نورو مشرانو له خوا په اړونده شول سرچينه وايي مرستال والي کورنيو ووېشل شوي د کونړ ولايت وويل ځينې کورني چې د دواړو مرستال والي گل محمد بيدار وويل. برخو مستحق پېژندل شوي هغوی ته به ۲۱۶ کورنيو ته ۲۹۰ سېمه خاتگري پنځه سوه امريکايي ډالر ورکړل شي

## افغان اعلانات

تگريده اند بنا په اطلاع اسميان هريك ورته سيد ظفر شاه يي بي نيت سيد عليشاه سيد يما سيد سليمان و پريسا ولدان سيد ظفر و سكينه سلطان منورسلطان بنات سيد عبدالله مذکور رسانیده ميشود که از تاريخ نشر اعلان الی مدت يك ماه بدعوی خوش حاضرشود فيصله غيايی صورت گرفته انگاه حق شکایت را ندارد ۹۲۴

خواهان باز نمودن دکابهای خوش گريده است ۹۲۱ رياست ديوان احوال شخصه محکمه ابتدایيه حوزه اول شهر کابل به اطلاع محمد نديم فرزند محمد شعیب آدرس ناحیه هشتم قلعهجه همسوار لیسے عبدالحي جیسی میرساند هرگاه از تاريخ نشر اعلان الی مدت يكماه غرض حل فصل قضیه نستی اش که از اثر عرض خانمش لینا بنت محمد نواب در این محکمه تحت رسیدگی قرار دارد حاضر نشود درغیاب شان فيصله صادر گردیده انگاه حق شکایت را نخواهد داشت ۹۲۸

«بالک ملی افغان اپارتمان نمبر ۴» به محترم محمد احسان فرزند محمد حسین دارنده تذکره ۹۱۴۹۶۵ ق ۹۱۴۹۶۵ ق ۴۳۰ مترمربع وزیرسه اپارتمان نمبر ۱» به مساحت ۲۵۱ مترمربع ولايت کابل امتياز یک باب عمده فروشی ادويه ملکیت خوش را به اسم برادران سرچشمه واقع ناحیه ۶ ولايت کابل بالای محترم عبدالاحد ولد عبدالواحد دارنده تذکره ۱۲۷۵۰۴۹ ج متفرقه ۱۳۴۹ ص ۷۷ ت ۵۲۵، مسکونه اصلی ولايت وردک فروش می رساند اشخاص، موسسات و دواير دولتی که بالای عمده فروشی مذکور ادعای داشته باشند از تاريخ نشر اعلان الی مدت ده بوم به ریاست اداره ملی تنظیم دوايی و محصولات صحتی واقع چاراهی شهيد هنگرها ناحیه ۴ کابل اطلاع دهند ۹۱۲





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