

# امريکا د ولسمشريزو ټاکنو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته کوي

په کابل کې د امريکا سفير جان بس اعلام کړې چې هيواد به يې له افغانستان سره د ټاکنو د عملياتي چارو د پرمخ بيولو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته وکړي. جان بس پر دې ټولنه ټولنه ټولنه په استوګني اعلاميه کې د ټاکنو د بوديجه د نښې کېدو حرکت کې او زمانه کړې يې چې امريکا هم د ټاکنو د پرمخ لپاره له افغانستان سره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته کوي. جان بس وايي: هيواد يې په افغانستان کې د کورنيو څارونکو مصارف هم ورکوي چې خلکو د ټاکنو د اعتبار او روڼتيا په لړ او دامن شي. جان بس دغه راز ټينګار کړې چې د خلکو له تمې سره سم بايد ټول ولسمشري کاندیدان په هيڅ ډول له دولتي سرچينو په کمپاينونو کې استفاده ونه کړي ټاکل شوي چې د ولسمشري ټاکنو د رازولي ميزان مياشتي په شپږمه وځي. دا وار ولسمشري ته ۱۰ کاندیدان درېدلې چې د ټاکنو لپاره تر اوسه حکومت کمپيون نه شپږ اعشاريه ۱ ميليارد افغاني ورکړي او ۲ اعشاريه ۲ ميليارد افغاني يې له نړيوالې ټولني شونې دي.

Ketabton.com

## آلي هوکړه، پر ولسمشريزو ټاکنو اغيز نه لري

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

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



# روغتيا او ژوند

## د تندي او مخ گونځې مو د ټول عمر لپاره لري كړي

د تندي او مخ گونځې معمولاً په زړه ناست كې يا كور كې خو طبي وختونه كيداى شي دا گونځې او زړه ناست منځني هېرېدا شي. د زړه ناستي زيات كې سترې او تندي شته سلسلو دننه گونځو ته پراختيا وركوي. په اس وخت كې دا ستونزه تر څو د غوږ منځني شوي دي نو ځكه كمو تر څو په ناست كې په زړه ناست كې راتېرې او ځينو لاملونو او د حل و لارو پېدايي يو.

۱- د فلو وړانگې: د نمر وړانگې نه يوازې سلسو د مخ يا تندي په گونځو كې هم رول لري، بلکې كيداى شي سلسو د سگريو څخول شي، ځكه په سگريو كې موجود بيكويڼ د طبعي زړه ناست اسان كېدل مل كوي. نو اوسه ده چې دغه نوره علت تر زړه ورسېدل شي.

۲- د خوب نشتوالى: كه چېرې تاسو په كافي اندازه خوب ونه كړئ، نو سلسو بدن شي كولاى چې سلسو بدن سړي حجري راژوندى كړي، نو ځكه تاسو بايد د شپه څخه تر اته ۸-۹ ساعتو پورې په شپه لورځ كې خوب وكړئ نو پدې ټول سره به د گونځو د پراختيا مخنيوى وكړئ.

۳- د ټولنو په اوږدو زمانو مخ پرېستل د هغه ټولنو د اوبو څخه بايد په زياته اندازه د

كوي، ځانگړې، تازه اوبو نه لاسرسې وركوو نو د مخ پرېستلو لپاره بايد له دې اوبو څخه ښه واخلو او همدارنگه د ټول ټولو ماونونو استعمال هم ستاسو د مخ طبي غوږ نه مننه وي نو بايد په مخ پرېستلو كې مو له ښه احتياط څخه كار واخلي او په ډېرو ليرې خاصيت لرونكو ماونونو مخ ونه نيخلي او تر مينځلو وروسته بايد پاك استعمال ځان پاك، پدې خپل مخ وچ كړئ.

حل لاري

۱- د ستانلي طرز مو سم كړئ، كتاب ږير له ږدي نه لولې كه چېرې په ليدلو

## له سپورت پرته مو وزن كم كړئ

د وزن زياتوالې په اوسني وخت كې يوه ستره ستونزه گرځېدلې، د ځينې په ساحه كې نور زياتوالې يو څير صحي لير دي چې ورسره ټول بدن ستونزمن كېږي، د وزن زياتوالې د زړه او شکر ناروغي خطر زياتوي، پوهان وايي چې

مستوي غوږه پوهان سپارښته كوي چې مستوي يا پروټين شوي غوږه په انسان كې د نورو ناروغيو رامنځته كولو سرچينه غوږ هم په پراخه كچه زياتوي چې ورسره انسان چانسې، د غوږي په بدل كې اوښكا ۲ څواړه چې غوږ نه



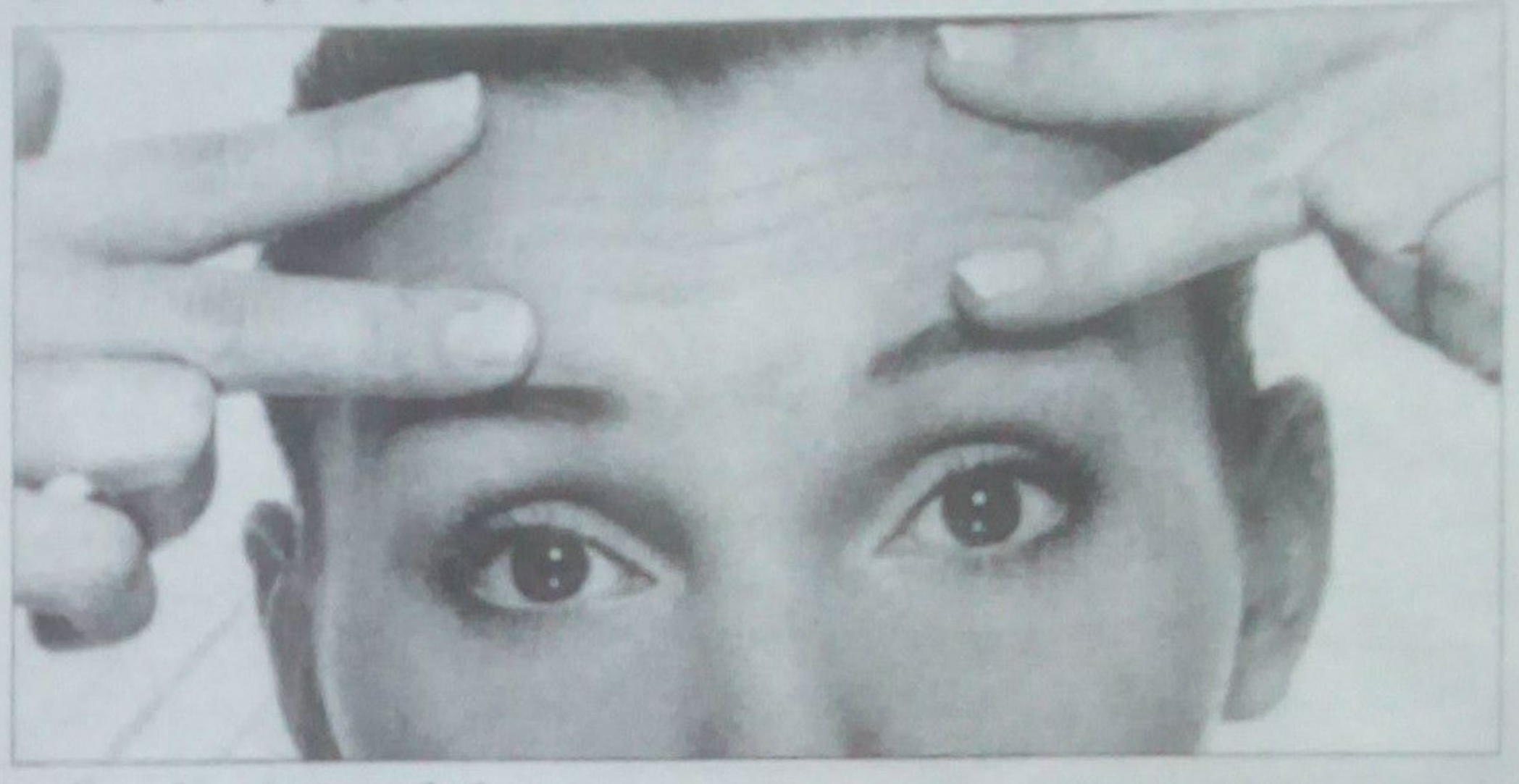
لري د وزن په كمولو كې مرسته كوي، په دې كې سوري غوږه هم شامله ده چې د وزن زياتوالي سرچيره د سرطان لامل هم كېږي.

د الوكانو چيس پوهان د الوكانو مستوي چيس او دې نه ورنه خوړو څخه د ډډې كولو سپارښته كوي.

ځكه چې دا په ښه صحي اندازه غوږ لري چې د بدن لپاره غوږ نه دي، او په دې كې د ماليکي اندازه هم زياته وي. ددې په بدل كې لپاره مېوه او يا هم مالکه نه لرونكي وچه مېوه خوړو، لاري څپاك كاري څپاك په صند كې سوزش رامنځته كوي، يو شمير څېړنو د كاري څپاك استعمال او په ملا كې د غوږ د زياتوالي اړيکه يا ربط موندلى دى، ددې په بدل كې د ليمو اوبه، پانډنک يا لناع غوږه څواړه دي.

د الكول د الکلس د علي روغتيا اداره وايي چې په اوږو كې ليم لير الكول خپل په كال كې ۲۲۲۰۰۰، كانوريز زياتوي، دغه شمېره په انسان كې په لوړه كچه غوږ زياتوي.

گيک، سيگت او نور څواړه خوړاونه دغه ټول څواړه له ماليکي، غوږ او څوړيو څخه ډک وي، له همدې كبله پوهان دداسې خوړو څخه په سختي سره د ډډې كولو سپارښته كوي.



مخ د پوست د سرطان لامل هم وگرځي، نو د لمر په وړاندې تر گرځېدلو مخکې بايد د لمر ضد کريم وکاروي، پدې ټول به وټوانئ چې پوست نه مو د رسېدونکي زيان او د گونځو د زياتيدو کچه را کمه کړئ.

۲- د سگريو څخول: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوی عامل د

مخ پرېستلو لپاره کار او نه خيستل شي چې د اوبو د خيصره وړ څخه ليرې وي، ځكه چې دغه اوبه د زيات وخت لپاره په ټولنو كې وي او كيداى شي په زهر خو موانو ككړي وي، مگر په اوسني وخت كې دا چاره ناشوني ده چې د ټولنو له اوبو څخه دې كار واخلو خو كه چېرې د

## د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لاري

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

د خولې نورماله اندازه سړي له نشون سره نه مخ كوي خو كه چېرې انسان له اندازې زيات او له خنډ پرته په دوامدار ډول خوله كېږي، نو دا يوه ستونزه گڼل كېږي، انسان له شرمندگۍ سرچيره د بدويي ويره هم لري.

پوهانو د زياتې خولې راتلو په اړه بېلا بېل لاملونه په لاسه كړي دي: لومړى دا چې د بلخو په پرتله نارينو څخه زياته خوله راځي، دويم؛ هغه كسان چې فزيكي ورزش نه كوي هم زياته خولې لري چې معنا دا چې هغه كسان كوم چې زيات ورزش كوي د هغو په پرتله چې له يې كوي كمې خولې راځي، درېيم د وزن زياتوالې هم د زياتې خولې راتلو ستر

## داسې اپليکيشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اورېدلو د ناروغۍ تشخيص کوي

اپليکشن په کاميابۍ سره د هر ټوخي آواز په اورېدلو د ناروغۍ اصلي لامل او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه پورې سم معلوم کړى دى. تر دې دمخه ددې اپليکشن په واسطه د سينه بغل، ساغري، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغۍ په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والي لپاره پرې کار روان دى. دغه اپليکشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندي

اپليکشن په کاميابۍ سره د هر ټوخي آواز په اورېدلو د ناروغۍ اصلي لامل او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه پورې سم معلوم کړى دى. تر دې دمخه ددې اپليکشن په واسطه د سينه بغل، ساغري، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغۍ په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والي لپاره پرې کار روان دى. دغه اپليکشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندي



د نورو زياته لوړه، ذهني ستونزمنيا، سر تاويدل او د سترگو ليد په ځير ستونزو ليدې څرگندېږي.

د فرمل منفي اغيز د زياتې خولې وتل د بېلا بېلو درملو خوړلو پرمهال هم كېږي، كه څه هم دا كومه ستونزه نه ده خو ځينې د اتني ټپوټس، د وينې فشار يا نور درمل په استعمال سره خوله راتلل منسي خو عام اغيز گڼل كېږي.

كه چېرې مو له پورته ستونزو څخه كومه نه درلوده او له بدن څخه مو بيا هم زياته خوله خارجېږي نو په لاندي خوړو سره يې مخه نيولاي شي: ۵- مني سرکه، د ليمو سربت، مالکه او ليمو، تور چاي، د خوړو سوده، همدا ټول ددې ستونزې له منځه وړلو لپاره مالکه او ليمو گڼل كړي په لاسونو او پېنو يې وموښئ، له وچيدو وروسته يې پرمخئ.

## د بوټلونو تودې اوبه روغتيا ته زيان اړوي

جدي زيان اړولى شي په دغه حالت كې د اوبو د حرارت درجه تر ۷۰ سانتي گراډه څخه لوړه وي، نو د بوټل په داخل كې به د حرارت درجه له ۲۰ تر ۲۵ ډې لپاره چې بوتلونه خراب نه شي، د هغو د جوړولو لپاره يو ډول مواد چې Polyethylene terephthalate، نومېږي، استعمالېږي او دغه مواد يې يې او اې، دگرسي له كبله نه اوبو سره گډېږي، كله چې په اوبو كې لورېږي او د پاد بوټل پلاستيكي مواد چې نه زيان لري په دغو بوتلونو كې اوبه د گرمۍ له كبله گرمېږي او د انسان روغتيا ته



## څلور عادتونه د سرطان د رامنځته کېدو لامل کېږي

په امريکا كې د سرطان يو شمېر هغو ځينې علتونه په لاسه كړي چې د سرطان رامنځته كېدو لامل كېږي، د بېلگې په ډول په سهار ناشه كې زيات گرم څپاك كول هغه څلور علتونه چې د سرطان لامل كېږي په لاندي ډول دي:

۱- ډېر گرم خوراك يا څپاك په ښو كولو كې د بری سرطان رامنځته كېدو لامل زيات وي چې د ډېر گرم خوراك يا څپاك استعمال كوي، دوى د خولې نه وچېدو لپاره سره هم مخ كېږي، ددې لپاره پورې سپارښته كوي چې د كوم خوراك استعمال څپاك د ټوڅوڅو درجه له ۶۰ څخه زيات وښودنه خوړل خپل شي.



لورېږي او د پاد بوټل پلاستيكي مواد چې په تركيب كې كيمياوي مواد لري، د نه زيان لري په دغو بوتلونو كې اوبه د گرمۍ له كبله گرمېږي او د انسان روغتيا ته

## داسې اپليکيشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اورېدلو د ناروغۍ تشخيص کوي

اپليکشن په کاميابۍ سره د هر ټوخي آواز په اورېدلو د ناروغۍ اصلي لامل او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه پورې سم معلوم کړى دى. تر دې دمخه ددې اپليکشن په واسطه د سينه بغل، ساغري، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغۍ په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والي لپاره پرې کار روان دى. دغه اپليکشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندي

## څلور عادتونه د سرطان د رامنځته کېدو لامل کېږي

په امريکا كې د سرطان يو شمېر هغو ځينې علتونه په لاسه كړي چې د سرطان رامنځته كېدو لامل كېږي، د بېلگې په ډول په سهار ناشه كې زيات گرم څپاك كول هغه څلور علتونه چې د سرطان لامل كېږي په لاندي ډول دي:

۱- ډېر گرم خوراك يا څپاك په ښو كولو كې د بری سرطان رامنځته كېدو لامل زيات وي چې د ډېر گرم خوراك يا څپاك استعمال كوي، دوى د خولې نه وچېدو لپاره سره هم مخ كېږي، ددې لپاره پورې سپارښته كوي چې د كوم خوراك استعمال څپاك د ټوڅوڅو درجه له ۶۰ څخه زيات وښودنه خوړل خپل شي.



لورېږي او د پاد بوټل پلاستيكي مواد چې په تركيب كې كيمياوي مواد لري، د نه زيان لري په دغو بوتلونو كې اوبه د گرمۍ له كبله گرمېږي او د انسان روغتيا ته



# ادب، تاریخ او فولکلور

## زما اوښکې

یادونه د الله تعالی سپېڅلي کتاب کې قرآن کریم کې شوی ده زیاده « ستاسې لېلا د سیدبیکار او د هغه طعام حلال واخلول شو، تاسې او مسافران له هغو نه واخلئ » همدارنگه د قرآن کریم بل آیات دی زیاده « الله تعالی به آیت دی، چې د سیندې ستاسې لېلا مستخرکې، چې د کبانو له نازه غوښي ځکه واخلئ » خوشحال باندې ځیگر، مطالعه درلوده او د ده په لارونو کې تصولي، عرفاني، دیني او ځمکي خبرې ډېرې لیدل کېږي، نو له همدې امله ده خپلې ویناوې له قرآن کریم سره هم اړیکې لري په طب نامه کې د ځینو شیانو یادونه شوې او د ماهي د خوړلو په هکله هم داسې خبرې لري، چې په قرآن کریم کې هم راغلي او نوي ساینسي او طبي تحقیقات په کې هم ذکر شوي

د سر درد لپاره یې لازموونه کړي ده ماهي واخلئ له هرڅه پاک کړئ، کوم هډوکي یا لنگې چې لري، ځینې لري کړئ او د کنگړو په تلوکې یې نه پوخ کړئ، کله چې ماهي پوخ شي وایې ځلئ او په بېلابېلې کپې یې کېږدئ چې غوړې سترې واخلي کوم څه چې په غوړونو کې پاتې کېږي، د شینې په واسطه یې لري کړئ، چې غوړي صاف شي او لکه وروسته یې د عرض په غوړ یا پوزه کې وڅڅوئ نو د سر درد به یې له منځه لاړ شي لکه چې وایې

که تازه ماهي څوک اخلئ که روغو وي له ستر اندرون یې درست کالي کا ایش یې کړه بند دسرو په پاڼو پک شي دده کېده درست ځیگر یا یې گڼه سره کوک کا چې محکم شي لـسروې دکنجده په تیل یې پوخ کړه چې بـه پوخ شي سراسر یا دې پوخ ماهي راواخلئ له روغه گرم تر په طبخ کې دې یې پرېږدئ چې غوړي یې ترې بندر یادي صاف هغه غوړي کا په شینه دې یې کاډر په صاخ کې یې پوخاڅکي یا په پوزکسي اندر چې د دوا څښتن دا واکا پرې ورکېږي دسر که هغه ماهي څوک وخورئ سودي يې ډاډې بشتر ناسرو یو ډول بد تکلیف دی، چې د درملنه په هکله یې ستونزې موجودې وي، خو د الله تعالی په فضل لوی طبي تحقیقاتوډ ډېر سختو تکالیفو لپاره درملنه شونې کړې ده

## د خوشحال په طب نامه کې نوي طبي حقایق

### پوهنځی سیداسفر هاشمي

مې له القانون نه اخیستې ده او وایې که سړی په صورت زور شي هم خشکي لري هم سور شي اجوبه یې دا صداد کړه فهم عقل هلته زیاد کړه کلبه ده به موزونه

خوشحال څنګه یو ماهر طبیب او حکیم و، د طب او حکمت په میدان کې یې د عقل او پوهې نه واکي خبرې کړې طب خوشحال کس نه و او نه د طب عمومي استعمال نه یې دویمه وخت درلود، خو طب په هغه زمانه کې د علم او ادب یوه حصه وه او د ضرورت مطابق دغه علم ضروري و

د روغتیا په برخه کې اصلاً د ده تجربه د الوتونکو په برخه کې وه، خو په انساني طب کې یې هم تجربې درلودې

طب نامه خوشحال څنګه منظوم اثر دی، لکه څنګه چې له نامه یې څرګنده ده په دې کتاب کې یې د ځینو مرضونو د علاج لپاره درمل په کې ښودلي دي

خوشحال خان څنګه په منظم او سیستماتیک ډول زده کړې نه وې کړې، خو د دوو استادانو شاه اویس ملتاني او سیالکوټي صاحب نومونه په ځینو ادبي څېړنو کې یاد شوي بیا د خپل وخت د فارسي، عربي او داسې نورو ژبو مطالعه درلوده، نو له همدې امله د ده پیر ویناوو کې د



ماده کلبه له قانونه

د چا به نه لا دوی د ما یو نقل اورېدلی به شاعلیل کې کلبی هغه نقل درته کیمه زه په خپله نه وایم

د طب نامې منظومې په وساکې د شاعلیل، ذکر راغلی دی، دا اثر د خپل وخت مشهور طبي اثر او له پورته ذکر شوي شعر نه نابټولای شو، چې خان پورته اثر لوستي دی همدارنگه وایې خو پرهیز دې پرې ډېر سخت وي رزه په روغ شي که دې سخت وي

په لوی طب کې یې لیدلي یا په خودمې ازمويي په پورته شعر کې د لوی طب، نه هدف طبي اثر دی امکان لري، چې دا دې د بل اثر نوم وي او دا هم کېدای شي، چې دا دې د کوم اثر نوم وي

په نړۍ کې له خوشحال مخکې ډېر لوی لوی طبي ډاکټران تیر شوي، چې له دوی ابو علي حین ابن عبدالله ابن سینا دی دې د طب او فلسفې لوی عالم تیر شوی او د طب په برخه کې یې د القانون، التریاق او دیني شکار بلی شو دا کتاب د لویدیځ په پوهنتونونو کې تر ۱۷ پېړۍ پورې او هم د هند په نیمه وچه کې تر ۲۰ پېړۍ د طبي زده کړو د رسمي پروگرامو جز و

خوشحال د طب نامې په نسخه کې د فرانسې په ډول د القانون کتاب یادونه کوي او هدف یې دا دی چې دغه وینا

د چا به نه لا دوی د ما یو نقل اورېدلی به شاعلیل کې کلبی هغه نقل درته کیمه زه په خپله نه وایم

د طب نامې منظومې په وساکې د شاعلیل، ذکر راغلی دی، دا اثر د خپل وخت مشهور طبي اثر او له پورته ذکر شوي شعر نه نابټولای شو، چې خان پورته اثر لوستي دی همدارنگه وایې خو پرهیز دې پرې ډېر سخت وي رزه په روغ شي که دې سخت وي

په لوی طب کې یې لیدلي یا په خودمې ازمويي په پورته شعر کې د لوی طب، نه هدف طبي اثر دی امکان لري، چې دا دې د بل اثر نوم وي او دا هم کېدای شي، چې دا دې د کوم اثر نوم وي

په نړۍ کې له خوشحال مخکې ډېر لوی لوی طبي ډاکټران تیر شوي، چې له دوی ابو علي حین ابن عبدالله ابن سینا دی دې د طب او فلسفې لوی عالم تیر شوی او د طب په برخه کې یې د القانون، التریاق او دیني شکار بلی شو دا کتاب د لویدیځ په پوهنتونونو کې تر ۱۷ پېړۍ پورې او هم د هند په نیمه وچه کې تر ۲۰ پېړۍ د طبي زده کړو د رسمي پروگرامو جز و

خوشحال د طب نامې په نسخه کې د فرانسې په ډول د القانون کتاب یادونه کوي او هدف یې دا دی چې دغه وینا

چې افسان پوهنتون پکتیا ته واستول شو استاد په پښور کې پاتې شو په ۱۳۸۲ ل کال یې دسترګو عملیات ناکام ترسره شول چې د ژوند په وروستیو وختونو کې یې سترګې له لیدو پاتې شوې په ۱۳۸۰ ل کال کې شمالي پښتو څېړنو او پراختیا مرکز په صالې لکست یې د طب، زراعت او انجینیري پوهنځیو دکیمیا او بیولوژي څانګونه دعمومي ریاضیاتو اساسات کتاب چاپ او خپور شو ددولم ټولګي ریاضیات دلوړې او دویم کورس لپاره خطي الحاره اودسې نظریه یې هغه کتابونه دي چې پخوا چاپ او خپاره شوي دي مرحوم ټنګ سربره پریونیوزو پراختیایي هڅو په لوی ننگرهار، کابل او پکتیا کې له ورځپاڼو سره ملي او فرهنگي مرستې ترسره کړې او هم یې دیکتیا همدارنگه اخبار دمدیر نورمحمد پوولنده په شپاب کې ددغه اخبار سرپرستي هم کړې ده دجمعې شپه او « وزیر په دلنښه کېه بیلګې دي چې دیکتیا په وړانګه اخبار کې پرله پسې خبرې شوي دي دغه راز یې په ننگرهار کې لښکره اصلاحي

او انتقادي ډرامې دستخیز لپاره جوړې کړې چې بریالی لوبیدلي دي دباغلي ټنګ لیکنې او شعرونه په هېواد، زری، اصلاح او وړانګه اخبارونو کې خپاره شوي دي ورپسې قیلیل صاحب اوښکې ترسرلیک لاندې سربره او یا عارف خان همدرد ساپی دڅو خبرې تر سرلیک لاندې خپلې لومړې کړې دي تردې دمه یې دغه شعري ټولګه چې زما اوښکې نومېږي خپره شوې چې په ۲۱۶ مخونو کې یې ۸۹ شعرونه ځای کړي اودلوستونکو اوسینه والو دادبي تندي مانولو ته یې وړاندې کړې دي، دکتاب په لومړي برخه کې « زماره، ترسرلیک لاندې مناجات داسې دی

زما ربه لوی رنگ نوى جهان را نوو نوو اشاروته نوى شان را زما ربه په توفيق مې هومره بارکړې چې ځان وپېژم ځان لره چشمان را

دلنا نه ده لوى درياب دى په کې ورک شوم

چې صاحب دقناعت وي په هرڅه کې خدایه دغه رنگ سپېڅلی پاک وجدان را

چې دخپل ورور دوجود غوښي ونه خوري

هې رنگه ملکان او حاکمان را

کمدې غوښي پسرې دورور چې خورې شم

داسې خوله خاونده دارنگه زبان را

په ۱۳۲۹ ل کال کې دوخت دپوهنې وزیر بساغلي علي احمدخان، نوموړی دافغان دپوهنې سرپرست مدیر وټاکه په ۱۳۳۰ ل کال کې دکابل دابن سینا لیسې مدیر وټاکل شو چې دوزارت په ملاتړ یې په کې دقتیل جوړیایي، محمدعثمان لوند په زيار پارسي کتابونه پښتو ته نه یوازې وژباړلو، بلکې وپاړل شوي کتابونه یې دتدریس وړوگرځول په ۱۳۳۲ ل کال کې دپوهنې وزارت دملګرو ملتونو ښوونیزې او روزنیزې موسسې ته ورپېژندل شو، چې ورته دپوهنې ښوونځیو ته دکتابونو دلیکنو او دښوونکو دروزنې دنده وسپارل شوه په همدې کمال په جاپان کې دریاضیاتو پېروالي غونډې ته وبلل شو او د استاد ټنګ دریاضیاتو تعلیمي نصاب دآسیایي هېوادونو لپاره ومنل شو په ۱۳۳۲ ل کال دبیروت امریکا یې پوهنتون ته ولېږل شو او دریاضیاتو په څانګه کې یې لوړې زده کړې پیل کړې، هېواد ته له راستنیدو سره سم دتالیف او ترجمې په ریاست کې دریاضیاتو دډیپارټمنټ علمي غړی مقرر شو په ۱۳۳۹ کال امریکانه ولېږل شو دریاضیاتو اورفریک پڼه څانګه کې یې دفریدونیا په پوهنځي کې ماسټري واخیسته او په دوکتورا بوخت شو، دغه مهال دریاضیاتو لېوال کنفرانس ته چې په جرمني کې جوړ شوی و وبلل شو خو په اساسي قانون دلیکي

پرلامسل دوخت صدراعظم محمدیوسف خان بېرته هېواد ته راوغوښت او دوکتورا دپسرس دفاع ترې پاتې شوه

په ۱۳۵۴ ل کال دکابل پوهنتون دساینس پوهنځي استاد وټاکل شو او دات شمېر محصلان یې وروزل په ۱۳۷۸ ل کال پېښور ته مهاجر شو چې لومړی دسیدجمال الدین افسان پوهنتون علمي مرستیال او بیا دافغان پوهنتون دریاضیاتو استاد وټاکل شو، کله

کال لیکلې، خو په خپله مرحوم وبلې چې په تذکره کې یې راته دزیرینې کال ۱۳۰۰ ل لیکلې، خو زه هغه مهال چې امیر حبیب الله خان ووژل شو دکسري دشر احمدخان کلا له ارواښاد ملاح صاحب سره دقدري، مومني، نظم، پنج گنج، گلستان اوبستان په زده کړه بوخت وم او بیا مې دکسري درویانکوټ دلسوی جومات له ملاامام ارواښاد استاد محمدعلیخان څخه نوې دیني زده کړې وکړې

## مطالعه کتاب ((اگر جهانیان شکست بخورند)) مفید میباشد

### حیات الله حلیم

دراځنک لیکلې، خو په خپله مرحوم وبلې چې په تذکره کې یې راته دزیرینې کال ۱۳۰۰ ل لیکلې، خو زه هغه مهال چې امیر حبیب الله خان ووژل شو دکسري دشر احمدخان کلا له ارواښاد ملاح صاحب سره دقدري، مومني، نظم، پنج گنج، گلستان اوبستان په زده کړه بوخت وم او بیا مې دکسري درویانکوټ دلسوی جومات له ملاامام ارواښاد استاد محمدعلیخان څخه نوې دیني زده کړې وکړې

پندار و دقت بیشتر برآن مساله های محوری بر حضور جامعه جهانی، مازا به مردم عام اند، ولی اخص آنها، زمانی آشکار میشود که حاصل دهند و آن زمان نتیجه می شویم که ظاهر ساده ی بسیاری از مفاهیم، وقتی در دستگاه تجزیه و تحلیل عقلانی قرار میگیرد، چه مهم، تأثیر گذار و حاد بوده اند

این کتاب در کنار فراخوان شطرب مساله های مهم، گوشه های از پیش ومنت نویسنده اش را با شفافیت کامل و کوتا ترسیم میکند نویسنده ی کتاب با جسارت و جرئت در خور تحسین از تاختن به هرات بکاري هراس ندارد و



اگر جهانیان شکست بخورند نام کتابیست که مجموعه از نوشته های سیاسی و اجتماعی محمد اسمعیل یون استاد پوهنتون کابل بوده که درگاه نخست به لسان پښتو نوشته و چاپ گردیده است و نظریه اهمیت محتوایی باز دوم توسط مصطفی عمر زی به لسان دری ترجمه و چاپ گردیده است

درین کتاب در مورد وضع تلخ و نا هنجاری های اجتماعی سیاسی افغانستان توضیحات سازنده و انتقادی ارائه گردیده یا به عباره دیگر این کتاب مجموعه از نوشته هایست که با دو

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

جزائل څه شی دی ؟  
 په افغان - انګلیس لومړۍ ، ۱۸۴۱ - ۱۸۴۲ ، دویمې ، ۱۸۷۸ - ۱۸۸۰ ، درېیمې ، ۱۹۱۹ ، جګړو کې یوازینی سی چې د انگریزانو خوب سې تښتولی و جزائل Jezaail توپک و انګلیس تاریخ لیکونکي وایرېست د بیان له قوله د هغه مشهوره زده لیکي « افغانان به له جګړو سترې نه شي او جزائل له زرو »

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

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

د جزائل مختلف ډولونه د جزائل جوړېست

جزائل اوږد میل لاره او د میل دننه جوړېست یې شپږ او اووه

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

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

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

په یې یې ۵۶-رو سي له جګړې ، د افغان ملي تاریخ لیکوال

په ساغلی قندوزت الله حداد د افغان - انګلیس جګړو ډیرې تاریخي واکمنې شلې او ځینې



هغه مهال چې مور د بسوونځیو په تاریخونو کې لوستي نڅښکې کړي ، مثلاً مور د بسوونځیو په کتاب کې لوستي چې مکنان د وزیر اکبر خان په لاس وژل

د نور ټوپکو استکاره د ښو ځوانانو خون به ستا په غاړه ونه چاوی په ټوپو نه ورانېږي تکړه زلمیان یې په ټوپکو ورانونه د استعماري جګړو پر مهال جزائل هغه یوازینی ټوپک دی چې په انګلیسي ادیبانو کې یې یادونه شوې ، دا لاندې شعر روډیارد کیننګ انگریز شاعر په ۱۸۸۶ کال ویلی

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

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

رزیست جزائل ټوپک داسې ښکار کول لکه خوځک چې په منډه کې سوی ( خرگوش ) ښکار کوي وروستی خبره دوه سوه کاله د مخه مور خپله اهنگرخانه او د ټوپکونو د تولید خاښونه لرل او په هماغه وسله مو د نړۍ داسې قوت درې ځله مات کړ چې لمر یې په واکمنۍ کې نه ډوبیده کله چې دښمن پوه شو رمور وسلې دوی تښه کوي نو په تبلیغ یې لاس پورې کړ ، کښونه یې د بې نسو او پښو خلکو کار پوهانه او حتی تر اوسه مور کپ و کار ته لاس نه ور وړو

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

## جواد مختار

خپلو اهنگرانو جوړولي ، جزائل که څه هم د تیمور شاه دراني په وخت کې د کابل په اهنگر خانه کې جوړېدل خو په دوسره کچه نه وو چې د ټولو خلکو تقاضوي پوره کړي ، د خلکو له اړتیا سره سم د هېواد په ډېرو سیمو کې په مختلفو ساینونو او ډیزاینونو جوړېدل ، د کابل اهنگرخانه د بالاحمار په څنګ کې کسې وه او د پښانو، اهنگرانو، ډوډۍ به له شاهي پخلنځي ورکول کېده ، اوس هم په کابل او ولایتونو کې یو شمېر سیمې د اهنگرانو په نامه شهرت لري

انگریزانو چې کله د جزائل زور ولېده نو بیا یې په کاسینو او اهنگرانو یې تبلیغ پیل کړ چې دا د اصیلو خلکو کار نه دی د ټولې ټیټه طبقه او هر هغه څوک چې اصل و نسب نه لري دا کارونه کوي او له هغې وروسته له بیا چا جزائل ولېده او له هم خپل تولید

جزائل خو نومه وسله جزائل اصلاً عربي کلمه ده لغت نامه دهخدا یې په دې ډول مانا کوي (مآخوذ از نازی، شمخال) که له نازي موخه (نازي سې) وي نو هغه اوږد اندام لري ، خورا چالاکه وي او د ښکار لپاره ترې استفاده کېږي ، جزائل هم د ښکار او جنگ لپاره استعمالېږي او له نورو وسلو ډېر اوږد دی شمخال وزن لرونکی او دروند ټوپک ته وايي همدا رنگه په ويکیپیډیا کې دجزائل نوم پر وړاندې د اوږده میل لرونکي ټوپک ذکر شته جزائل په پښتو لسانو او شفاهي ادیبانو کې په مختلفو نومونو یاد شوي نور ټوپک ، سپوږی ، پښی ، سه رخ او عامیانه نوم ټوپک

په دې اړه ډېرې لښکۍ مشهورې دي تر دې پورې ټوپک دې څار شم په اوږه ستا دی کړه زه درسه څمه په نور ټوپک مې وله یاره داسې څو مه وایه چې خوله نه درکومه په تور ټوپک ویشلی جوړ شو د سپینې خولې ویشلی ویني ټوپونه

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

په لښه میلاقي پېړۍ کې د شور ولایت خورا اسلډ و او ځینې مشهور ښارونه یې لرل چې فېروز کوه ، منډش او اهنگران یې لا لر او په پناه یې منډش د تاریخي اسنادو پر بناء د امپراګور د زېږون ځای دی او امپراګور هغه څوک دی چې مور نه یې د پټې جزالې له لارې لومړنی لیکلی پښو شعر په لاس راغلی ، په غور کې پر لېرو ، نورو او چرو سربېره یوه وپروونکي وسله جوړېده دا وسله دکرډنوپ په شکل وه او دې ټوپک بیا څو لږه لور او ورسره تر دوو مترو

له جزائل څخه استفاده کله چې انگریزان د افغان - انګلیس جګړو او جګړو کې مات شول جزائل خورا مشهور شو ، د جزائل د شهرت او اړي



مرکزي اسيا ، هند او حتی منځني ختیځ له ورسېدې ، زما په فکر د جزائل د شهرت پوه مهمه وجه دا هم کېدای شي چې د جزائل پر مټ داسې یو قوت مات شو چې لمر یې په واکمنۍ کې نه ډوبیده او په خپله انګلیسانو د جزائل په قوت اعتراف کاوه ، بله وجه دا هم ده چې جزائل د داسې یوې ډلې تولید و چې په خپل فکر یې اختراع کړی و او دا فکر یې بیا د جګړې په میدان کې په عمل کې هم پلي کړ

کله چې د بارونو وخت راغی نومړی کس اغنیحضرت شاه محمود هوتک و چې په ۱۷۳۲ کې یې د ایران په وړاندې بسارودي ټوپ (زلیسورک) وکاراوه ، دا پر اوشانو د جګړې ډگر ته انتقالېده

جزائل ، نوري ، جزائل ټول دا ټول زموږ لاسي جوړېدل ، دا د کومې نخرګه د ټوپک میل تېر کړ او هغه یې و واژه ، د همدې متن په اوږدو کې راغلي چې اکبر خان نه غوښتل مکنان و وژني هغه نیت درلود چې مکنان له خانه سره بندي کړي او د خپل پلار په بدل کې چې په هند کې یې له انگریزانو سره په تبعید کې ژوند کاوه معامله وکړي دا خبره په سراج التواریخ کې



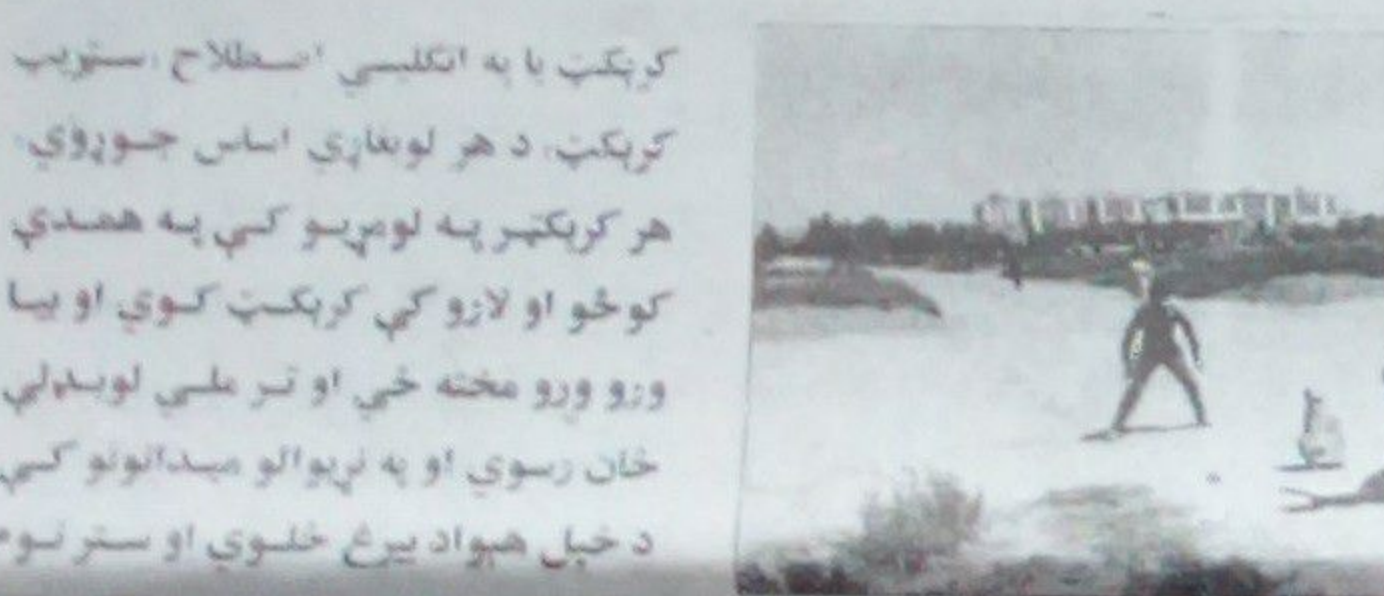


# په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټر ان ناهيلي کړي

خبره، په نړيوال جام سياليو کې د افغان لوبډلې د ماتې يو لامل په لوبډله کې د وړتيا له مخې، لوبغاړو نه جاس نه ورکول دي، چې د دوی په خبره، که ملي لوبډلې نه د وړتيا له مخې لوبغاړي وټاکل شي، نو...



چې موږ به څو مچونه گټو، خو له بنده مریه چې ومو له شواي گټلای، په دوی چې امیز کوي، نو دا نيسي چې دوی له کرېکټ سره څومره کلکه مینه لري، نو دا که له بوي خوا د خلکان لامل شوي، نو به ورځ ته لوبډله لويې کتې، نو دوی لا هڅېږي، زه باور لرم چې مشران څومره به وځلېږي، پر کيترانو همدومره به امیز کوي، د کوچني کرېکټ با به اتکلي اصطلاح، سټرېټ کرېکټ، د هر لوبغاړي اساس جوړوي. هر کرېکټر په لومړيو کې په همدې کوچني کرېکټ لارو کې کرېکټ کوي او بيا ورو ورو مخته ځي او تر ملي لوبډلې څان رسوي او په نړيوالو ميدانونو کې د خپل هېواد بيرخ خلوي او ستر نوم خپلوي، خو دا يوازې نيم او سميخ الله نه دي چې په نړيوال جام سياليو کې د افغان لوبډلې ماتو ناهيلي کړي، بلکې داسې گڼ شمېر نور ماشومان او پلويان شته چې په ډېرو سختو شرايطو کې په خاورينو او له دورو ډکو ميدانونو کې کرېکټ کوي او شواړي چې په راتلونکي کې د کرېکټ ستوري شي.



ماتو لامل د نړيوال جام په درشل کې د لوبډلمر بدلول، په لوبډله کې ډلبندي، له اروپايي ميدانونو سره د افغان لوبغاړو نابلديتيا او د لوبغاړو خراب ټينس بولي بل خوا د افغانستان د کرېکټ بورډ د کورني کرېکټ پخواني مسوول او اوسني رسبو مېجر تنظيم حاز عبدالرحيمري هم مې، چې د افغان لوبډلې پرله...

## آموزشي، مسابقات روڼ و نيم ملي را برکاز می نماييم و به چهره برتر اين رشته زمينه مسابقات خارجي را فراهم ميسازيم.

سوال: پيام تان به ورزشکاران و آن عده کسانتيکه ورزش نمي کنند چيست؟  
جواب: ورزش وسيله صحت جسمي روحي و عاطفي هر انسان است هدف اصلي سبورت يافتن حقيقت، حاکميت انسان بالای خود و نفس خود است، زمانیکه یک انسان به نفس خود حاکم شود در هر کار کامياب و موفق شده ميتواند و پيام من برای آن عده کسانتيکه ورزش نمي کنند اين است که ورزش کنند تا در تمام امورات زندگي خود نتايج خويتر کسب نمايند.  
سوال: استاد محترم! تشکر از اينکه باعث کاميابي ورزشکاران ما ميشود در قدم اول روحه بلند و طبيعستي است که در نرد ورزشکاران ما وجود دارد صبر، استقامت، تلاش بی در پي ايمان و باور داشتن به کاميابي مثبت انديشي از عواملي است که در موفقيت ورزشکاران ما نقش بارز را بازی ميکند.  
سوال: استاد محترم! در آينده چه پلان هايي داريد بخاطر رشد ورزش باتوران دود و آرچري در افغانستان؟  
جواب: بخاطر رشد هر چه بهتر و خويتر اين ورزش ما سيمينار ها، کورس هاي...

# د سپورټ نړۍ

فرست کورني سياليو په ياد سريز کې تر ټولو ډېره هندي افغان لوبغاړي ابراهيم خندان وکړي همداراز د سريز په ياد ټولو لوبو کې تر ټولو ډېرې وکتې پس احمد ۱۳ تر لاسه کړې افغان لوبډله بنگله دېش ته تللي او د ياد هېواد له الف لوبډلې سره د کرېکټ د دوو فارمټونو سريز لږسره کوي بومي د فرسټ کلاس سريز و او دوهم د پنځو يو ورځنيو لوبو سريز دی، چې د راتلونکي جمعي په ورځ د جولای پر ۱۹ مه نېټه پيلېږي افغان الف لوبډله به هلته د جولای تر ۲۱ مه نېټې خپل سفر پای ته ورسوي له افغان الف لوبډلې سره په دې سفر کې ناصر جمال لوبډلمر، امير خاخي وکتې ساتونکی، ابراهيم خندان، بهير شاه، شاهداد کهال، دروېش رسولی، عثمان غني، شراف الدين اشرف، قيس احمد، نوبين الحق او يمين احمدزی شتون لري.

## فضل الله فضلي

پخواني لوبډلمر اشرف افغان، رحمت شاه زمني، شاپور خندان، رحمت شهيدی او په خپله راشد خان او حضرت خاخي هم برخه درلوده د کرېکټ دا اکاډمي چې له پخوا راهي د جوړېدو په حال کې وه، هغه وخت د دې اکاډمي مسوولين د بل چاپه لاس کې و، خو اوس راشد خان او حضرت الله خاخي د دې روزنځای مسوولين او صلاحيت په غاړه واخسته حضرت خاخي اورسېږېږي ښه وکړه چې په دې اکاډمي کې به کوچونه، منظم سيستم او په ښه شکل به ځوانانو ته د کرېکټ زده کړه ورکړي، د یادولو وړ ده، چې له دې وړاندي بل افغان لوبغاړي محمد مني هم يوه اکاډمي په انرياليا کې د مهاجرو او هلته د مېتو افغانانو لپاره جوړه کړې وه، چې اوس هم د مهاجرو په خدمت کې ده.

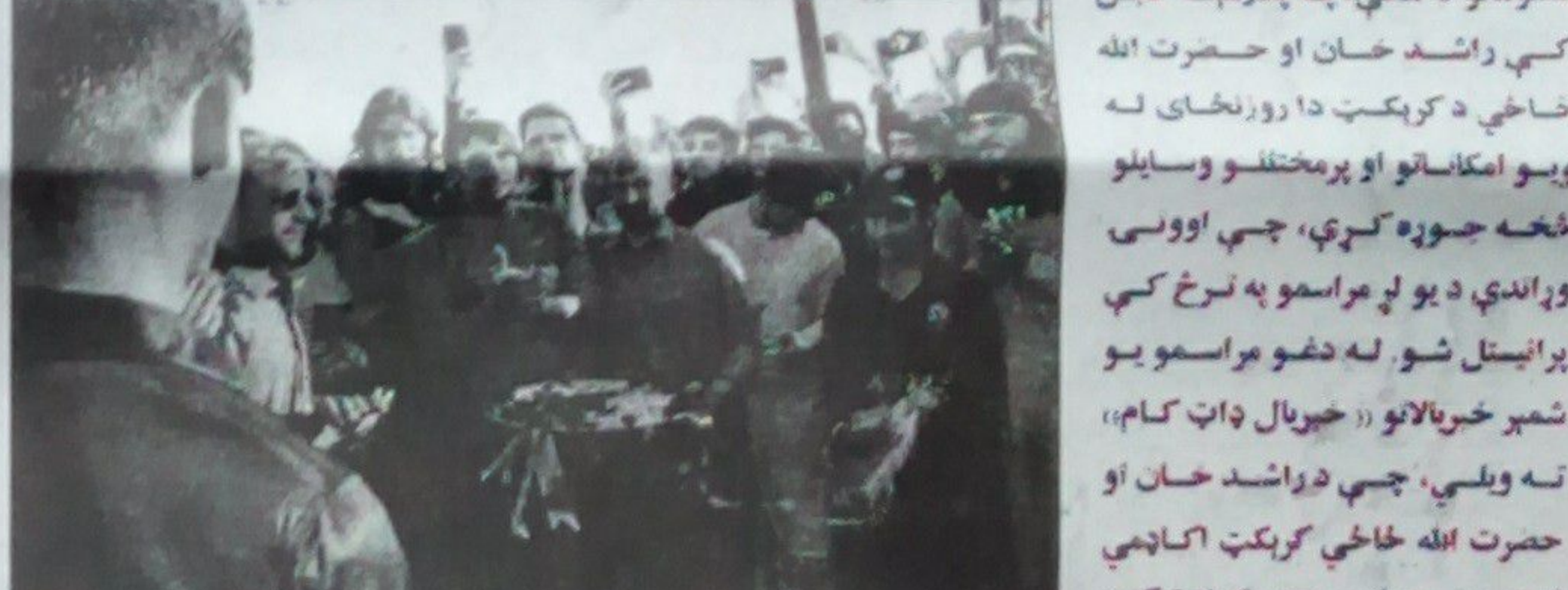
# افغان الف لوبډلې بنگله دېش ته په لومړي سريز کې ماتې ورکړه

افغان الف لوبډلې د بنگله دېش له الف لوبډلې څخه د غير رسمي دوو لوبو له بنگله دېش الف لوبډلې څخه په ۷ وکتو وگټه، چې د بيادي لوبه کې د دواړو لوبډلو لوبه مساوي پای ته ورسېده، چې د لويې غوره لوبډلې بيا هم په لومړي سريز کې ماتې ورکړه.



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

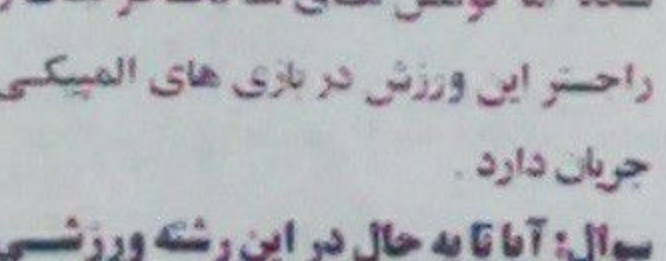
د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلمر راشد خان او لوبغاړي لوبډلمر ابراهيم خندان وټاکل شو په دوهمه فرسټ کلاس لوبو کې د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه.



د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلمر راشد خان او لوبغاړي لوبډلمر ابراهيم خندان وټاکل شو په دوهمه فرسټ کلاس لوبو کې د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه.

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

اخلاق را از مسابقات داخلی و خارجی کسب کرده ام و ۲۸ بار به حیث نماینده رسمی افغانستان در مسابقات آسیایی و جهانی اشتراک نموده ام و دارای کمربند سیاه دان ۷ کیک بوکسنگ داور ملی و بین المللی نیز ميسانم. و بیش از ده ها تقدیر نامه را از رویدادهای مهم داخلی و خارجی بدست آوردیم و نیز بیش از ۲۰ کتب ورزشی را به سیستم ستندرد بین المللی ایجاد کردیم که صدها جوان روزانه در آن مصروف تمرینات ورزشی هستند و ناگفته نه ماند که اکثر ورزش کاران نخبه رشته های رزمی و پرورش اندام شاگردان بنده ميباشند و نیز به بار جهت ترينک در رشته مریي گری در کشور های تایلند، اوکراین و یونان در سال های ۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲ اشتراک کردم.  
سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشی به کشورهای خارجی انجام داده اید؟  
جواب: سفرهای خارجی بنده بسیار زیاد است از جمله به کشورهای روسیه، تایلند، یونان، اوکراین، ایتالیا، ترکیه، دنمارک، فراقتان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، جیجی، دانستن، پاکستان، قرغزستان، کوریا، ایران، هند، امارات متحده عربی، مجمع های ورزشی، ریس فدراسیون باتوران دود و آرچري افغانستان.  
سوال: استاد محترم! شما چی وقت و در کجا به ورزش دلخواه خود رو آوردید؟  
جواب: بنأ به شوق و علاقمندی خاصی که به ورزش داشتم در سال ۱۳۶۸ خورشیدی در کشور روسیه تحت نظر مربیان خارجی به ورزش رزمی و اجتماعی رو آوردم.  
سوال: دست آورد های ورزشی تان چند است و کدام هانند؟  
جواب: ۲۲ مدال ۷ کب قهرمانی و ۲ جام سپورت وسيله ايست که صحت و سلامتی جسمی و روانی افراد جامعه را تضمین ميکند. امروزه اکثریت مردم جهان بیشتر امراض کشنده و خطرناک را توسط سبورت وقایع و تداوی ميکنند. افغانستان هم از جمله کشورهای است که در این اواخر ورزش در آن نسبت به سابق پیشرفت های چشمگیری داشته و علاقمندان زیادی را نیز به خود جلب نموده است به ازبکستان پیشرفت ورزش های رزمی در افغانستان مصاحبه پی را بنا...



محرّم استاد خيبر عمر خيل

است این رشته ورزشی در جوکات تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک رسماً در سال ۱۳۸۴ هـ ش به فعالیت آغاز نمود  
سوال: از آن جایکه ورزش آرچري یا تیر و کمان از تاریخچه طولانی برخوردار است، و گفته میشود که اولین خاندان ورزش های المپیکي نیز به شمار ميباید آیا تا به حال این ورزش را از آدرس افغانستان در باری های المپیکي شامل ساخته اید یا خیر؟  
جواب: ورزش آرچري یا تیر و کمان واقعاً یک ورزش تاریخی است که شامل باری های المپیکي نیز ميباشد ولی تا به حال از آدرس افغانستان این ورزش در باری های المپیکي رسماً ثبت و راجستر شده اما کوشش های ما بخاطر ثبت و راجستر این ورزش در بازی های المپیکي جریان دارد.  
سوال: آیا تا به حال در این رشته ورزشی ورزشکاران تان در مسابقات خارجی اشتراک نموده اند یا خیر؟  
جواب: در بحث آرچري یا تیر و کمان یک بار در مسابقات جنوب آسیا ورزشکاران ما اشتراک نمودند و مقام سوم افتخاری را به فتح القبتین کسب نمودند.  
سوال: به نظر تان ورزش های رزمی زیاد در افغانستان پیشرفت نموده یا نه؟  
جواب: ورزش ما سيمينار ها، کورس هاي...



### په غاریاب کې د طالب قوماندان په گډون ۱۹ وسله‌وال وژل شوي

د غاریاب په غارېاب کې د طالب قوماندان په گډون ۱۹ وسله‌وال وژل شوي. د طالبانو د وسله‌والو ګوند له خوا د غاریاب په غارېاب کې د ۱۹ وسله‌والو وژل شوي. د طالبانو د وسله‌والو ګوند له خوا د غاریاب په غارېاب کې د ۱۹ وسله‌والو وژل شوي.

### د فوټبال په نړیوال جام کې د افغانستان ځای معلوم شو

د فوټبال نړیوال جام سیالو لوبو د لوبو په لړ کې د افغانستان ځای معلوم شو. د افغانستان د فوټبال ټیم د نړیوال جام سیالو لوبو د لوبو په لړ کې د افغانستان ځای معلوم شو.

### بهرني کلي خبرونه

#### پر ترکیه د اف ۳۵ ډوله الوتکو د پلور معامله

د امریکا ولسمشر ټرمپ په دې اړه چې امریکا بهني کولای پر ترکیه د ۳۵ ډوله الوتکو د پلور معامله ترسره کړي، خبرې کوي. د امریکا ولسمشر ټرمپ په دې اړه چې امریکا بهني کولای پر ترکیه د ۳۵ ډوله الوتکو د پلور معامله ترسره کړي، خبرې کوي.

### جمهورریس غني د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ

جمهورریس غني د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ. د جمهورریس غني د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ.



جمهورریس غني د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ.

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

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



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

### اورزولا فن در لاین د اروپايي کمسيون مشر شوه

اورزولا فن در لاین د اروپايي کمسيون مشر شوه. د اورزولا فن در لاین د اروپايي کمسيون مشر شوه.



اورزولا فن در لاین د اروپايي کمسيون مشر شوه.

### عربي مخکې د یوې فرانسو په ترڅ کې د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ

عربي مخکې د یوې فرانسو په ترڅ کې د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ. د عربي مخکې د یوې فرانسو په ترڅ کې د شهید برید جنرال حاجي عبدالغفار احمدزي جنازي ته درناوی وکړ.

### ایران د تېلو له بهرنۍ کښتۍ سره یې مرسته کړې

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



ایران د تېلو له بهرنۍ کښتۍ سره یې مرسته کړې.

### په هر صورت له موقت حکومت

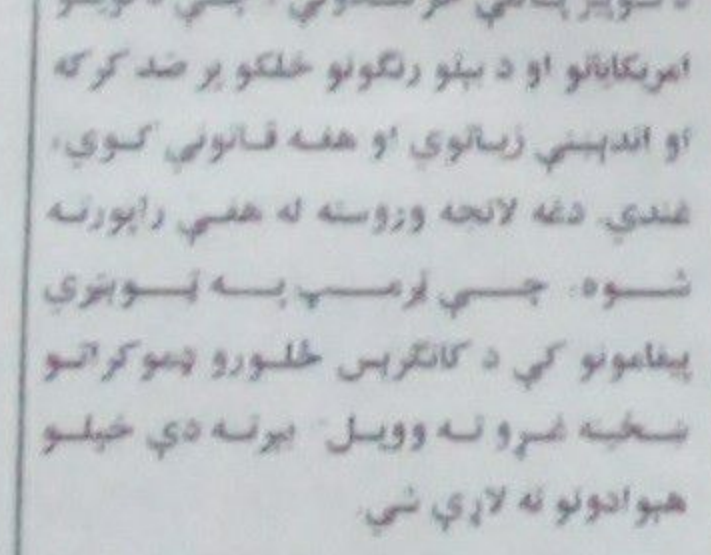
په هر صورت له موقت حکومت. د په هر صورت له موقت حکومت.

### سیمه ستر تر ۱۸ کلونو وروسته له دندې لرې شوه

سیمه ستر تر ۱۸ کلونو وروسته له دندې لرې شوه. د سیمه ستر تر ۱۸ کلونو وروسته له دندې لرې شوه.

### د ټرمپ د څرگندونو په اړه د استازو پرېکړه لیک

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



د ټرمپ د څرگندونو په اړه د استازو پرېکړه لیک.

### د طالبانو په وردگو کې د سویلېن کمېټې

د طالبانو په وردگو کې د سویلېن کمېټې. د طالبانو په وردگو کې د سویلېن کمېټې.

### حکومت د ملکي تلفاتو د مخنيوي گډه کمېټه جوړه کړه

حکومت د ملکي تلفاتو د مخنيوي گډه کمېټه جوړه کړه. د حکومت د ملکي تلفاتو د مخنيوي گډه کمېټه جوړه کړه.



حکومت د ملکي تلفاتو د مخنيوي گډه کمېټه جوړه کړه.

### ترکیه له روسیې سره په گډه نوي توغندي جوړوي

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



ترکیه له روسیې سره په گډه نوي توغندي جوړوي.

### د طالبانو په وردگو کې د سویلېن کمېټې

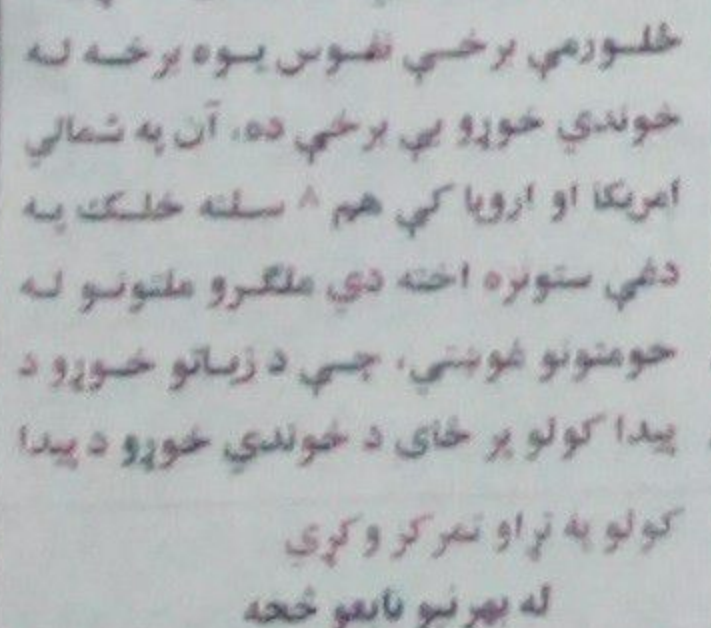
د طالبانو په وردگو کې د سویلېن کمېټې. د طالبانو په وردگو کې د سویلېن کمېټې.

### د سولې احتمالي هوکړه، پر ولسمشريزو ټاکنو اغېز...

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

### دوه میلیارده انسانان له خوندي خوړو بې برخې دي

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



دوه میلیارده انسانان له خوندي خوړو بې برخې دي.

د دوتې ورځپاڼې ریس: فرید احمد فرخ	٠٧٠٤٠٠٨٠٨٠
مشر مسوول احمد زلمی شهباز	٠٧٠٠٠٧٨٥٧٨
مسوول نشر: شریح محمد نظری	٠٧٨٨٥٠٣٣٣١
ډیرلین: احمد شاه صغي	٠٧٩٩٥٦٦٣٨٥
برېښنالیک: hewad1948@gmail.com	
د ورځپاڼې وېب سایت: www.dailies.gov.af	



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