

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 نصابي 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 اماناره ۱ ميليارد افغاني ورکړي او ۲ اماناره 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 لاري او بايد وکولې 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 كړئ

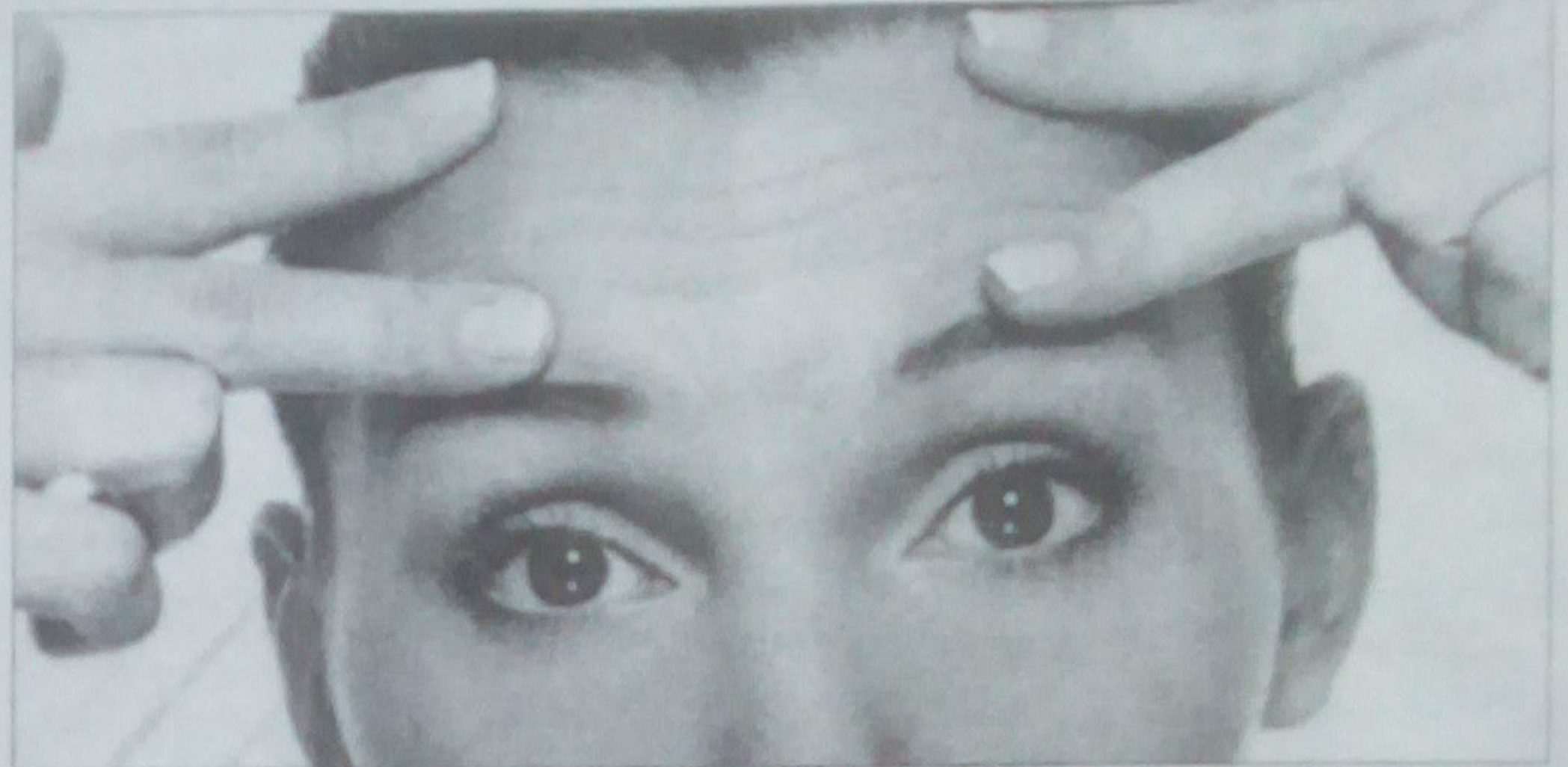
د تندي او مخ گونځې معمولاً په زړه ناست كې پيدا كوي، خو طبي وختونه كيداى شي دا گونځې او زړه ناست مخ پر مخه شي. د ۹۰ زېږديزې زيات كې ستر او تندي شته سلسلو دننه گونځې ته پراختيا وركوي. په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه شوي دي، خو كله شو او نه بدست چې په زړه كې څو اغېزمن شي، د تندي او مخ گونځې لاملونو او د حل وړ لارو پېژندلې يو لاملونه.

۱ - د فلوئو انكسې: د نمر وړانگې نه يوازې سلسلو دننه يا تندي په گونځو كې هم رول لري، بلکې كيداى شي سلسلو د مخ پر مخه تللو لامل شي.

۲ - د فلوئو په اوږدو وختونو كې د تندي او مخ گونځې د لاملونو د اوبو خلكه باند په زياته اندازه د سترگو څوكول دي، ځكه په سترگو كې موجود بېكټريې د طبي وختونو لپاره لامل شي. د ۹۰ زېږديزې زيات كې ستر او تندي شته سلسلو دننه گونځې ته پراختيا وركوي. په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه شوي دي، خو كله شو او نه بدست چې په زړه كې څو اغېزمن شي، د تندي او مخ گونځې لاملونو او د حل وړ لارو پېژندلې يو لاملونه.

۳ - د خوب نشتوالى: كه چېرې تاسو په كافي اندازه خوب ونه كړئ، نو سلسلو باند شي كولاى چې سلسلو باند سترې حجروي راولوستي كړي، نو ځكه تاسو بايد د شپه خلكه تر ۶-۷ ساعتو پورې په شپه او ورځ كې خوب وكړئ، نو پدې ټول سره به د گونځو د پراختيا مخنيوى وكړئ.

۴ - د فلوئو په اوږدو وختونو كې د تندي او مخ گونځې د لاملونو د اوبو خلكه باند په زياته اندازه د سترگو څوكول دي، ځكه په سترگو كې موجود بېكټريې د طبي وختونو لپاره لامل شي. د ۹۰ زېږديزې زيات كې ستر او تندي شته سلسلو دننه گونځې ته پراختيا وركوي. په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه شوي دي، خو كله شو او نه بدست چې په زړه كې څو اغېزمن شي، د تندي او مخ گونځې لاملونو او د حل وړ لارو پېژندلې يو لاملونه.



مخ د پوست د سرطانت لامل هم وگرځي، نو د لمر په وړاندې تر گرځيدلو مخكې بايد د لمر ضد كريم وكاروي، پدې ټول به وټوانئ چې پوست ته مو د رسېدونكي زيان او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړئ.

۲ - د سترگو څوكول: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوى عامل د مخ پر مخه تللو لامل هم وگرځي، چې د اوبو د خپره وړ ځكه ليري وي، ځكه چې دغه اوبه د زيات وخت لپاره په غونډو كې وي او كيداى شي په زهرجنو موادو ككړي وي، مگر په اوسني وخت كې دا چاره ناشوني ده چې د غونډو له اوبو خلكه دې كار واخلي خو كه چېرې د

له سپورت پرته مو وزن كم كړئ

ځكه چې تا په هر صحنې كې سترگو شوي، نو د بدن لپاره گټور نه دي، او په دې كې د ماليكي اندازه هم زياته وي. ددې په بدل كې لږه موده او يا هم مالكي نه اړونكي وچه موده خوږه خوږه دي.

گازي خپلك كاري خپلكه په صحنه كې سوزش رامنځته كوي، يو شمير څېړنو د گازي خپلك استعمال او په ملا كې د سوز د زياتوالي اړيكي په رښتې موندلي دي، ددې په بدل كې د ليمو اوبه، پاندرنگ يا لمانځ خوږه خوږه دي.

۱ - د الكول: د الكول د علي روغتيا اداره وايي چې په اوږو كې ليمو ليمو الكول خپل په كال كې ۲۲۲۰۰۰ كالوريز زياتوي، دغه شمېره په انسان كې په لوړه كچه غور زياتوي.



د خپني او ملا په ساحه كې د سوز له منځه وړل د انسان پر روغتيا زور منځته اير كوي، دوى وايي چې زياتره خلك په دې كې يوازې پر ورزش انحصار كوي خو ددې لپاره د خوړاك سمون هم وړ اړين دي.

له دغو خوړو خلكه ډډه وكړئ:

۱ - د سلسلو د اوبو خلكه باند په زياته اندازه د سترگو څوكول دي، ځكه په سترگو كې موجود بېكټريې د طبي وختونو لپاره لامل شي. د ۹۰ زېږديزې زيات كې ستر او تندي شته سلسلو دننه گونځې ته پراختيا وركوي. په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه شوي دي، خو كله شو او نه بدست چې په زړه كې څو اغېزمن شي، د تندي او مخ گونځې لاملونو او د حل وړ لارو پېژندلې يو لاملونه.

د زياتو خولو راټلو لاملونه او د حل لارې!

د انسان له بدن خلكه خوله راټللو يو طبيعي كار دى چې د بدن په پنځ سانډو كې مرسته كوي، خو خپلو خلكو خلكه د نورو په پرتله زياتې خولې راځي چې په عام ډول يو بد عادت گڼل كېږي.

د خولې نورماله اندازه سره له نشون سره نه مخ كوي خو كه چېرې انسان له اندازې زيات او له خلكه پرته په دوامدار ډول خوله كېږي، نو دا يوه ستونزه گڼل كېږي، انسان له شرمندگي سر پرته 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 خلكه 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 نه يې كوي كمې خولې راځي، درېيم؛ د وزن زياتوالى هم د زياتې خولې راتلو ستر



دې او په عام ډول د خلكو پرمخ نه دي وړاندې شوي، خو ويل كېږي چې ډېر ژر به وړاندې شي او خلك به د ناروغي پرمهال له سخت نشونځو خلكه وژغوري. د يادولو وړ ده چې له دې وړاندې جاپاني ساينس پوهانو هم دې له ورتنه ايليكن چمتو كړى و چې په واسطه به يې د نفس ناروغيو تخنيس كيدل شوي وو.

دې او په عام ډول د خلكو پرمخ نه دي وړاندې شوي، خو ويل كېږي چې ډېر ژر به وړاندې شي او خلك به د ناروغي پرمهال له سخت نشونځو خلكه وژغوري. د يادولو وړ ده چې له دې وړاندې جاپاني ساينس پوهانو هم دې له ورتنه ايليكن چمتو كړى و چې په واسطه به يې د نفس ناروغيو تخنيس كيدل شوي وو.

دې او په عام ډول د خلكو پرمخ نه دي وړاندې شوي، خو ويل كېږي چې ډېر ژر به وړاندې شي او خلك به د ناروغي پرمهال له سخت نشونځو خلكه وژغوري. د يادولو وړ ده چې له دې وړاندې جاپاني ساينس پوهانو هم دې له ورتنه ايليكن چمتو كړى و چې په واسطه به يې د نفس ناروغيو تخنيس كيدل شوي وو.

داسې ايليگيشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اور بدلو د ناروغي تشخيص كوي

داسې ايليگيشن چمتو كړى چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل پورې سم معلوم كړى دى. تر دې دمخه ددې ايليگيشن په واسطه د سينه بېل، ساغري، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغي په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې كار روان دى. دغه ايليگيشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندې

اوږدولو په واسطه د خپرك ميايل يو داسې ايليگيشن چمتو كړى چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل په ډاگه كړي. زياتره كوچنيان د ټوخي پر ناروغي ډېر اخته كېږي چې بېلا بېل لاملونه هم لري، ددې ايليگيشن په واسطه كولاى شي د ماشوم د ټوخي آواز په اور بدلو سره د ناروغي نوعيت او يا هم چې ماشوم كې د كومې ناروغي د اخته كېدو امكان زيات دي وپايي. كه څه هم ماشوم بايد د ټوخي پرمهال ډاكټر ته ونيوډل شي خو كه چېرې دغې نه لاسرسي ستونزمن وي نو دغه ايليگيشن د ټوخي آواز له سختوالي د ناروغي اندازه معلومولى شي چې بيا ناروغ په كومه ناروغي اخته دى.

دغه ايليگيشن د لومړي وار ازمويني لپاره «۸۵٪» بېلا بېل د ماشومانو ټوخي آوازونه وازمويل شول، چې

په عام ډول د ناروغي تشخيصولو لپاره ډاكټران د خپلو تجربو پر اساس او يا هم د بېلا بېلو ټيټونو په كولو سره ناروغي تشخيصوي، خو لكه څرنگه چې عصري طب د ټكنالوژۍ په برخه كې ستر پرمختگ كړى همدا ډول طبي ساينس پوهانو د ټكنالوژۍ په مرسته يو داسې ايليگيشن يا كاربال چمتو كړى چې د ټوخي آواز په اور بدلو سره د ناروغي تشخيص كولاى شي. د استراليا په كويزلينډ پوهنتون كې پوهان په دې توانېدلي چې د «۱۳۳۷» د كوچنيانو چې عمر ونه يې ۱۲ كاله وو د ټوخي

د بوتلونو تودې اوبه روغتيا ته زيان اړوي

جدي زيان اړولى شي په دغه حالت كې د اوبو د حرارت درجه تر ۷۰ سانتي گراډه كې زيان اړوي، كه چېرې له موټر بېر د حرارت درجه له ۲۰ تر ۲۵ پورې وي، نو د موټر په داخل كې به د حرارت درجه له ۴۰ تر ۷۵ پورې وي د دې 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 اي، دگرسي له كبله له اوبو سره گډېږي، كله چې په اوبو كې حل او يا وځېل شي، د انسان صحت ته زيان اړوي.

دې او په عام ډول د خلكو پرمخ نه دي وړاندې شوي، خو ويل كېږي چې ډېر ژر به وړاندې شي او خلك به د ناروغي پرمهال له سخت نشونځو خلكه وژغوري. د يادولو وړ ده چې له دې وړاندې جاپاني ساينس پوهانو هم دې له ورتنه ايليكن چمتو كړى و چې په واسطه به يې د نفس ناروغيو تخنيس كيدل شوي وو.



څلور عادتونه د سرطان د رامنځته كېدو لامل كېږي

د څلور عادتونه چې د سرطان لامل كېږي، ددې څخه ځينې سرطاني مواد جوړېږي، كه چېرې ددې عادتونو سره مخ شئ، نو د سرطان خطر زياتېږي.

۱ - د ځينو سرطاني موادو د ازمېت پرمهال له دې څخه ځينې سرطاني مواد جوړېږي، كه چېرې ددې عادتونو سره مخ شئ، نو د سرطان خطر زياتېږي.

۲ - د ځينو سرطاني موادو د ازمېت پرمهال له دې څخه ځينې سرطاني مواد جوړېږي، كه چېرې ددې عادتونو سره مخ شئ، نو د سرطان خطر زياتېږي.

۳ - د ځينو سرطاني موادو د ازمېت پرمهال له دې څخه ځينې سرطاني مواد جوړېږي، كه چېرې ددې عادتونو سره مخ شئ، نو د سرطان خطر زياتېږي.

۴ - د ځينو سرطاني موادو د ازمېت پرمهال له دې څخه ځينې سرطاني مواد جوړېږي، كه چېرې ددې عادتونو سره مخ شئ، نو د سرطان خطر زياتېږي.



داسې ايليگيشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اور بدلو د ناروغي تشخيص كوي

داسې ايليگيشن چمتو كړى چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل پورې سم معلوم كړى دى. تر دې دمخه ددې ايليگيشن په واسطه د سينه بېل، ساغري، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغي په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې كار روان دى. دغه ايليگيشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندې



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 نه واخلئ » همدارنگه د قرآن کریم بل آیات دی زیاده « الله تعالی به آیت دی، چې سیندې ستاسې لېلا مستخرکې، چې د کبانو له نازه غوښې کته واخلئ » خوشحال باندې اخیگر، 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 کنگلې په تلو کې یې نه پوخ کړئ، کله چې ماهي پوخ شي وایې ځلئ او په بېلابېلې کپړې کې یې کپړدئ چې غوړې سترې واخلي کوم څه چې په غوړو کې پاتې کېږي، د شینې په واسطه یې لري کړئ، چې غوړې صاف شي او لکه وروسته یې د عرض په غوړو 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 دسرووه په پاڼو پک شي دده کېده درست بېگر یا یې گېده سره کوک کا چې مستحکم شي لـسروېر 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 غوړې یې ترې بندر یادی صاف هغه غوړې کا په شینه دې یې کاډر په سماخ کې یې پوڅاڅکي یا په پوزکسي اندر چې دې درځښت دا وکا پرې ورکېږي دسر که هغه ماهي څوک وخورئ سوديې پاتې ډاډې بشتر ناسروېر ډول بد تکلیف دی، چې د درملنه په هکله یې ستونزې موجودې وي، خو دالله تعالی په فضل لوی طبي تحقیقاتوډ ډېر سختو تکالیفو لپاره درملنه شونې کېږي ده

د خوشحال په طب نامه کې نوي طبي حقایق

پوهنځی سیداسفر هاشمي

په منظم ډول طب هم نه دی لوستي، خو د وخت د طبي آثارو مطالعه یې درلوده

ده په طب نامه کې د ځینو طبي آثارو یادونه شوې او دا ثبات ته رسوي چې بابا حتماً دغه آثار لیدلي او ویلي په کلیانو کې یې راغلي دي د ټول علت بلا دی

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 بابا د خپل وخت د فارسي، عربي او داسې نورو ژبو مطالعه درلوده، نو له همدې امله د ده پیر ویناوو کې د



ماده کبلی له قانونه

د چا به نه لا دوی د مایو نقل اورېدلی به شاعلیل کې کبلی هغه نقل درته کیمه زه په خپله نه وایم

د طب نامې منظومې په ولس کې د شاعلیل، ذکر راغلی دی، دا اثر د خپل وخت مشهور طبي اثر او له پورته ذکر شوي شعر نه ثابتولای 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 ډاکتران 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 شیکار بللی 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 درسي 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 ولس

د چا به نه لا دوی د مایو نقل اورېدلی به شاعلیل کې کبلی هغه نقل درته کیمه زه په خپله نه وایم

د طب نامې منظومې په ولس کې د شاعلیل، ذکر راغلی دی، دا اثر د خپل وخت مشهور طبي اثر او له پورته ذکر شوي شعر نه ثابتولای 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 ډاکتران 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 شیکار بللی 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 درسي 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 ولس

چې افسان پوهنتون پکتیا ته واستول شو استاد په پېښور کې پاتې شو په ۱۳۸۲ ل کال یې دسترګو عملیات ناکام ترسره شول چې دژوند په وروستیو وختونو کې یې سترګې له لیدو پاتې شوې په ۱۳۸۰ ل کال کې شمالي پښتو څېړنو او پراختیا مرکز په مالي لگښت یې دطب، زراعت او انجنیري پوهنځیو دکیمیا او بیولوژي څانګونه دعمومي ریاضیاتو اساسات کتاب چاپ او خپور شو ددولم ټولګي ریاضیات دپنځم ټولګي کیمیا دپوهنتون دلوړې اودویم کورس لپاره خطي الحاره اودسپ نظریه یې هغه کتابونه دي چې پخوا چاپ اوڅپاره شوي دي مرحوم ټنګ سربره پرنیونیزو پراختیایي هڅو په لوی ننگرهار، کابل او پکتیا کې له ورځپاڼو سره ملي او فرهنګي مرستې ترسره کړې او هم یې دپکتیا همدارنگه اخبار دمدیر نورمحمد پوولنده په شپاب کې ددغه اخبار سرپرستي هم کړې ده دجمعې شپه او « وزیر په دلنښه کېه بیلګې دي چې دپکتیا په وړانګه اخبار کې پرله پسې خبرې شوي دي دغه راز یې په ننگرهار کې لښکره اصلاحي

او انتقادي ډرامې دستېخ لپاره جوړې کړې چې بریالی لوبیدلي دي دپاکي ټنګ لیکنې او شعرونه په هېواد، زری، اصلاح او وړانګه اخبارونو کې خپاره شوي دي ورپسې قیصل 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 « زماږه، ترسرلیک لاندې مناجات داسې دی

زما ربه لوی رنگ نوی جهان را نوو نوو اشارونه نوی شان را زما ربه په توفیق مې هومره بارکړې چې ځان وپېژنم ځان لره چشمان را

دلیا نه ده لوی درباب دی په کې ورک شوم لاسیوي ته مې لایقه کشتیان را چې صاحب دقناعت وي په هرڅه کې خدایه دغه رنگ سپېڅلی پاک وجدان را

چې دخپل زور ووجود غوښې ونه خوري هې رنگه ملکان او حاکمان را لمدې غوښې پرې دوزور چې خوری شم داسې خوله خاوند دارنگه زبان را

په ۱۳۲۹ ل کال کې دوخت دپوهنې وزیر بساغلی علی 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 زیار 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 پېوالي غونډې ته وبلل شو او د استاذ 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 دډیپارتمنت علمي غړی مقرر شو په ۱۳۳۹ کال امریکانه ولېږل شو دریاضیاتو اوفریک 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

په پای کې لیکل شوي، چې ۱۳۸۹ کال دهمدې پاتې په دویم مخ کې دافغانستان نقشه اونقشي جوړښت دسیم الله الرحمن الرحیم په مبارکه کلمه کې ثبت شوی دی ترنقشي لاندې دکتاب پېژندنه او تیرې لاندې یې دکتاب نوم دشارع نوم دچاپ ځای، دکتاب پلورنځی، دچاپ کال ۱۳۸۹ هـ کال او یا ډېرې دڅېړنې صاحب اوورسې دچاپ شمېر اوددغه مخ په پای کې دنورې پلې کړنې په مخ کې په سپین خط لیکل شوي، چې ددې کتاب ټول حقوق له څېړنیزې ټولنې سره خوندي دي ددویمې پاڼې په لومړي مخ کې ډالی داسې لیکل شوې، چې « دژورنلسو دواکسداراودهیلو دیداکوونکي په نامه په دې کتاب پیل کوم او هغه چاته یې وړاندې کوم چې دپاک زړه په پرده کې پاکي آرزوګانې روزي اود دردونو اوماپوسو امیدونوپوره پوره قدر داني وکولای شي ترډالی لاندې لیکل شوي ټنګ خوړیایي ددلوې میاشت ۱۳۸۹ کال ننگرهار جلال آباد ددې پاڼې په دویم مخ کې بساغلی قیصل خوړیایي دلیکوال لرنډې پېژندلې لاندې لیکلي دي بساغلی ټنګ دنگرهار ولایت دخوړیایو دمرکز کړې په زاړه ښار کې زېږیدلی هغه په قوم ابراهیم خیل خوړیایي اودارواناد محمدرور خان زوی دی ارواناد یښوا په اوسني لیکوال کې دنوموړي دزېږېدنې نیټه ۱۳۰۷ هـ

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

پراملصل دوخت صدراعظم محمدیوسف خان بېرته هېواد ته راوغوښت او دوکتورا دپېرس دفاع ترې پاتې شوه

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

پراملصل دوخت صدراعظم محمدیوسف خان بېرته هېواد ته راوغوښت او دوکتورا دپېرس دفاع ترې پاتې شوه

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

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

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

حیات الله حلیم

دجوانک لیکلې برنامه یې روښن فرهنګي مې کوښه تا خالګاه جوړه ی کارفرهځي، فزون شوه، در بحث سیاست واندالت، خواهان تامين حقوق انلي و درخورشان مردم این سر زمین است، باید گفت که تمام مقالات این کتاب به روحه ملی نوشته شده است در صفحه ۲۹ کتاب میخوانیم، در گوگ ق عام، ملت افغان درحاکم حضور هیچ نیروی خارجی را نه می پذیرد و نه تحمل کرده میتواند، لیکن هنگامی که حضور

بندار و دقت بیشتر برآن مساله های محوری برحضور جامعه جهانی، مازا به مردم عام اند، ولی اھمیت آنها، زمانی آشکار میشود که حاصل دھند وآن زمان نتوجه می شویم که ظاهر سادگی بسیاری از مفاهیم، وقتی در دستگاہ تجزیه و تحلیل عقلانی قرار میگیرد، چه مهم، تأثیر گذار وحاد بوده اند

این کتاب در کنار فراخوان شمار بر مساله های مهم، گوشه های ازینش ومنت نویسنده اش را با شفافیت کامل و کوتا ترسیم میکند نویسنده ی کتاب با جسارت و جرئت درخورتحسین ازتاختن 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 به اهمیت محتوایی باز دوم توسط مصطفی عمر زی به لسان دری ترجمه و چاپ گردیده است

درین کتاب در مورد وضع تلخ و ناهنجاری های اجتماعی سیاسی افغانستان توضیحات سازنده و انتقادی ارایه 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 Jezail توپک و انګلیس تاریخ لیکونکي وایي چې د شان له قوله د هغه مشهوره زده لیکي « افغانان به له جګړو سترې نه شي او جزائل له زرو »

دافغان - انګلیس لومړۍ جګړه ۱۹۲۲ ، وروسته انگریزانو خپلې ماتې په دلایلو غوښتلې دي ، د ماتې په دې دلایلو 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 وپلټي ، وپلټي ، 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 وپلټي

د جزائل مختلف ډولونه د جزائل جوړښت

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

جزائل په اړه پکې به پوره تفصیل خبرې شوي ویلې د میرمن لیدي سیل د ډکرمن ډاکو او د میل د پاکولو لپاره رابرت باب میرمن وه چې له انگریزانو سره د برغل 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 بي بي 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

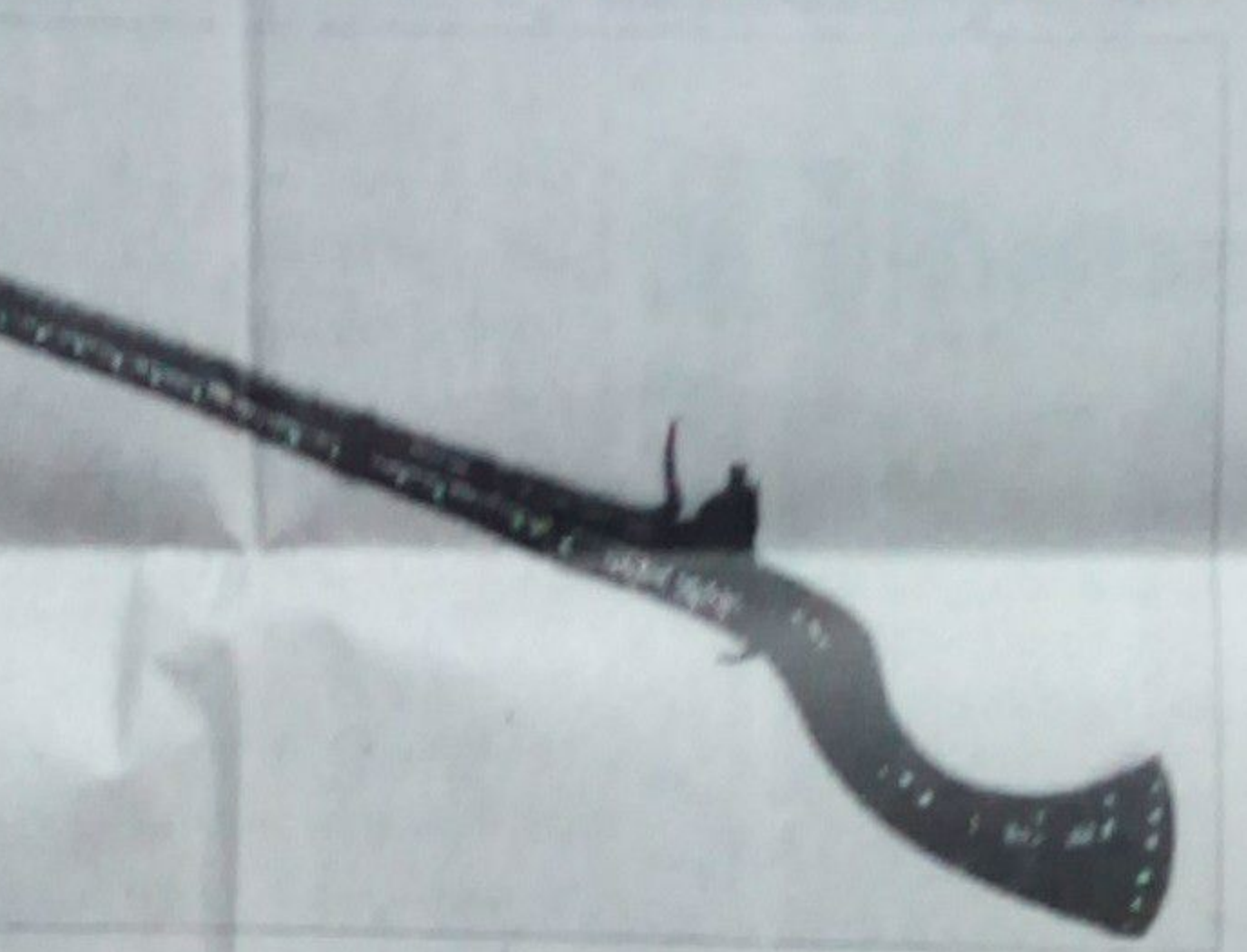
۲۲۲ مخ کې لیکل شوي ، ډگرمن ټامس او لیور غوښتل خپل ډار شوي عسکر د بي بي مهرو د غونډۍ سرته و خپروي ، هجا د هغه خبره و نه پلټه او په همدې کشمکش کې د جزائل دگولۍ ښکار شو ، دا د هغه د خوښۍ وروستی خبره وه ، خپلو خلکو پرې برید کړم »

په بي بي مهرو کې له جګړې د افغان ملي تاریخ لیکوال

په ساغلي قندوزات الله حداد د افغان - انګلیس جګړو ډیرې تاریخي واکمنې شلې او ځینې



هغه مهال چې مور د بسوونځیو په تاریخونو کې لوستي نڅښکي کړي ، مثلاً مور د بسوونځیو په کتاب کې لوستي چې مکنان د شول جزائل خورا مشهور شو ، د جزائل د شهورت اوازې



له جزائل څخه استفاد

شوی خو ساغلي حداد دا خبره نه مني زه به کټ مټ د حداد صیب لیکل را نقل کړم « په افغانستان کې په ټولو تاریخونو کې لیکي چې وزیر اکبر خان مکنان وژنی حال دا چې دا خبره غلطه ده مکنان یوه سپاهی وژنی دی د فرهاد بابا په علوي سفر کتاب کې لیکل شوي چې مکنان د میدان د تکاني اوسېدونکي چې نوم یې رجب خان و وژنی دی ، دا قصه ما د ارواښاد سلام محمد فرهاد بابا ، د کابل ښار لومړنی ښاروال ، له خولې اورېدلې چې شازي رجب خان هغه وخت مکنان و واژه چې د وزیر اکبر خان او مکنان جګړه وه ، وزیر اکبر خان غوښتل هغه ژوندي و نیسي رجب خان د وزیر اکبر خان له

نخرګه د توپک میل تیر 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

جواد مختار

ښارنېکي تولید نه و ، چې خپاره شي او یا ډېر تولید شي همدا وجه وه چې په نورو سیمو کې ددې توپک 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 وو چې وروسته یسا خدای په معاهدینو امریکا مهربانه کړه

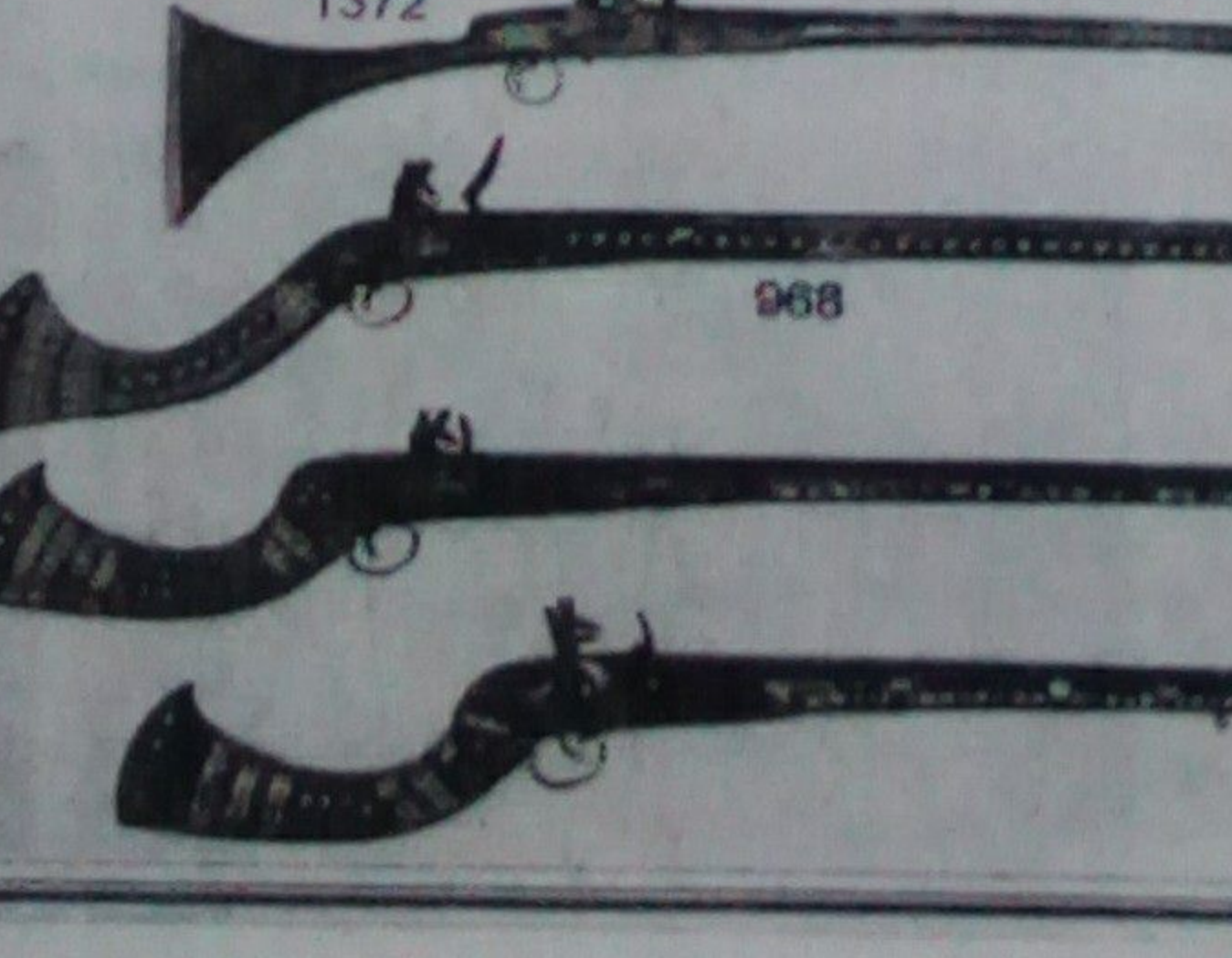
په افغانستان کې د وسلو جوړولو نارېغچه په لسه میلادې پېړۍ کې د شور ولایت خورا ابله و او ځینې مشهور ښارونه یې لرل چې فېروز کوه ، مندیش او اهنگران یې لا لر او په پناه یې راغلې ، د زېږون ځای دی او امېر کروړ هغه څوک دی چې مور نه یې د پټې جزالې له لارې لومړنی لیکلی پښو شعر په لاس راغلی ، په غور کې پر لېرو ، نورو او چرو سرزېره یوه وپروونکې وسله جوړېده دا وسله دکر دتوپ په شکل وه او دې توپ یسا خو لږغونه لرل او ورسره تر دوو مترو

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 سپی) 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 توپک ته وايي همدا رنگه په ويکیپیډیا کې دجزائل نوم پر وړاندې د اوږده کلمه چې دښمن پوه شو رمور شته جزائل په پښتو لسانو او شفاهي ادیبانو کې په مختلفو نومونو یاد شوي نور توپک ، سپوږ ، پښی ، سه رخ او عامیانه نوم توپک

په دې اړه ډېرې لښکړې مشهورې دي تر دې پورې توپک دې څار شم په اوږه ستا دی کړه زه درسه څمه په نور توپک مې وله یاره داسې خومه وایه چې خوله نه درکومه په تور توپک ویشلی جوړ شو د سپینې خولې ویشلی ویني توپونه

وسپږ زنجیر ، دا وسله یې قلاب بلله او له لرې فاصلې په دښمن وروکارېده هو بهو لکه د اوسنیو تکواندو بازانو نانچک ، چې زنجیر لري خو په همدومره توپیر چې نانچک د زنجیر په ډاډو سرولو کې لږګي لري او قلاب یوازې په یوه سر کې لږګي لرونکی توپ ، دا له نورې خطرناک او اغېزمن و او چا چې به قلاب کاراوه هغه یې قلابي باله

کله چې د بارونو وخت راغی لومړنی کس اغنيحضرت شاه محمود هوتک و چې په ۱۷۳۲ کې یې د ایران په وړاندې ښارودي تسوپ (ژبیسورک) وکاراوه ، دا پر اوشانو د جګړې ډگر ته انتقالېده قلاب ، ژبیسورک ، جزائل ، نوري ، نيزي او چېرې دا ټول ژمور



د نور ټوپکو استکاره د ښو ځوانانو خون به ستا په غاړه ونه چاوی په ټوپو نه ورانېږي تکره زلمیان یې په ټوپکو ورانونه د استعماري جګړو پر مهال جزائل هغه یوازینی توپک دی چې په انګلیسي ادیبانو کې یې یادونه شوې ، دا لاندې شعر روډیارد کینینګ 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 سرحدي 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 ولګیده د پورته شعر لنډ مفهوم دا دی چې هغه مهال د انګلیس د حکومت پوځ د نړۍ تر ټولو روزل شوی ، باطنه او مجهر پوځ و ، چې په هر تن یې لا هاغه مهال زرګونه پونډه مصرف شوي و ، اما د لسو روپو په اړه رښت جزائل توپک داسې ښکار کړل لکه څوکه چې په منډه کې سوی (خرګوش) 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 ډوبېده کله چې دښمن پوه شو رمور وسلې دوی تباه کوي نو په تبلیغ یې لاس پورې کړ ، کسونه یې د بې نسو او پښو خلکو کار وپاله او حتی تر اوسه مور کټ و کاږه تر 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 ستاوو په واسطه پټګه 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

حکومت پوځ د نړۍ تر ټولو روزل شوی ، باطنه او مجهر پوځ و ، چې په هر تن یې لا هاغه مهال زرګونه پونډه مصرف شوي و ، اما د لسو روپو په اړه رښت جزائل توپک داسې ښکار کړل لکه څوکه چې په منډه کې سوی (خرګوش) 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 ډوبېده کله چې دښمن پوه شو رمور وسلې دوی تباه کوي نو په تبلیغ یې لاس پورې کړ ، کسونه یې د بې نسو او پښو خلکو کار وپاله او حتی تر اوسه مور کټ و کاږه تر 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 ستاوو په واسطه پټګه 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

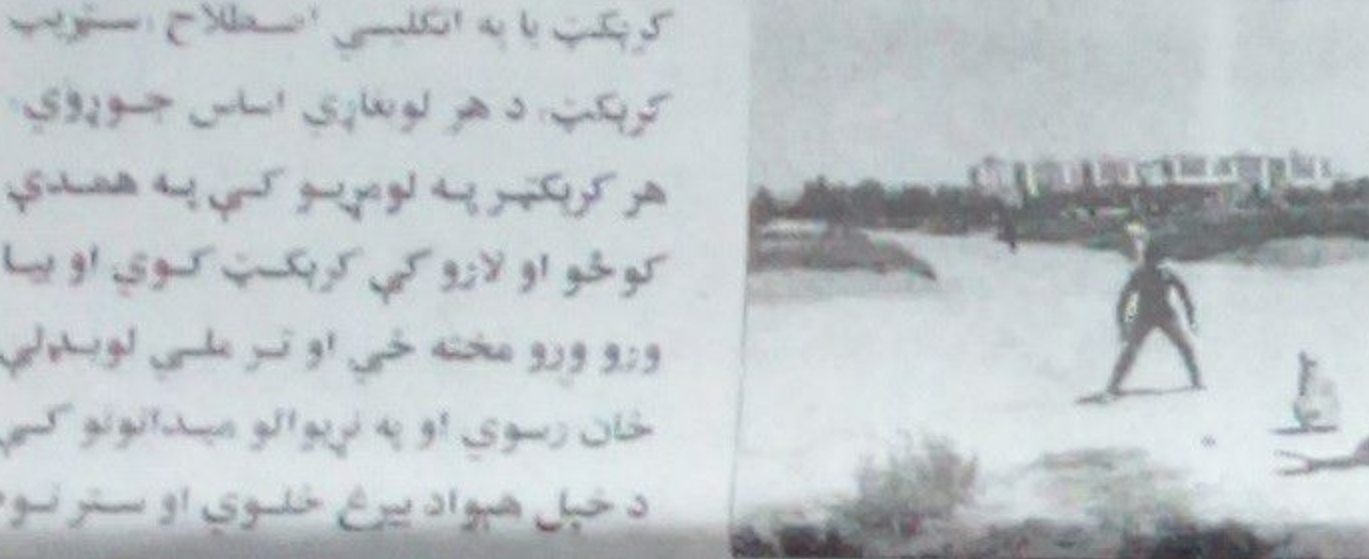
د سپورټ نړۍ

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



افغانستان له هرې لوبډلې لوبه کتنې شي افغانستان د ۲۰۱۹ م کال د کرېکټ په نړيوال جام سياليو کې چې په انگلستان او ويلز کې د نړۍ د لوبو غوره لوبډلو ترمنځ وشوې او انگلستان يې اتلولي وکتنه، ننه لوبې يې وکړې او خپلې ټولې لوبې يې بايلوډي د کرېکټ مصر په نړيوال جام کې د افغان لوبډلې د پرله پسې



ماتو لامل د نړيوال جام په درشل کې د لوبډلې بدلول، په لوبډله کې بدلزلي، له اروپايي ميدانونو سره د افغان لوبغاړو نابلديتيا او د لوبغاړو خراب ټيس بولي بلل حواد افغانستان د کرېکټ بورډ د کورني کرېکټ پخوانی مسوول او اوسني رسبو مېجر تنظيم حاز عبدالرحيمري هم مي، چې د افغان لوبډلې پرله

آموزشي، مسابقات روڼ و نيم ملي را برکاز مي نمايم و به چهره برتر اين رشته زمينه مسابقات خارجي را فراهم ميسازيم

سوال: پيام تان به ورزشکاران و آن عده کسانېکه ورزش نمسي کسند چيست؟

جواب: ورزش وسيله صحت جسمي روحي و عاطفي هر انسان است هدف اصلي سپورت يافتن حقيقت، حاکميت انسان بالای خود و نفس خود است، زمانیکه يک انسان به نفس خود حاکم شود در هر کار کامياب وموفق شده ميتواند و پيام من برای آن عده کسانېکه ورزش نمي کنند اين است که ورزش کنندگان 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 وطنپرستي است که در نرد ورزشکاران ما وجود دارد صبر، استقامت، تلاش يی در پي ايمان و باور داشتن به کاميابي مثبت انديشي از عواملي است که در موفقيت ورزشکاران ما نقش بارز را بازی میکند

سوال: استاد محترم! در آينده چه پلان هايي داريد بخاطر رشد ورزش باتوران هايي در افغانستان؟

جواب: بخاطر رشد هر چه بهتر و خويتر اين ورزش ما سيمينار ها، کورس هاي

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: سفرهاي خارجي بنده بسيار زياد است از جمله به کشورهای اروپا، روسيه، تاييلند، يونان، اوکراين، ايتاليا، ترکيه، دنمارک، قزاقستان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، جېجسي، دانستن، پاکستان، قزغزستان، کوريا، ايران، هند، امارات متحده عربي،

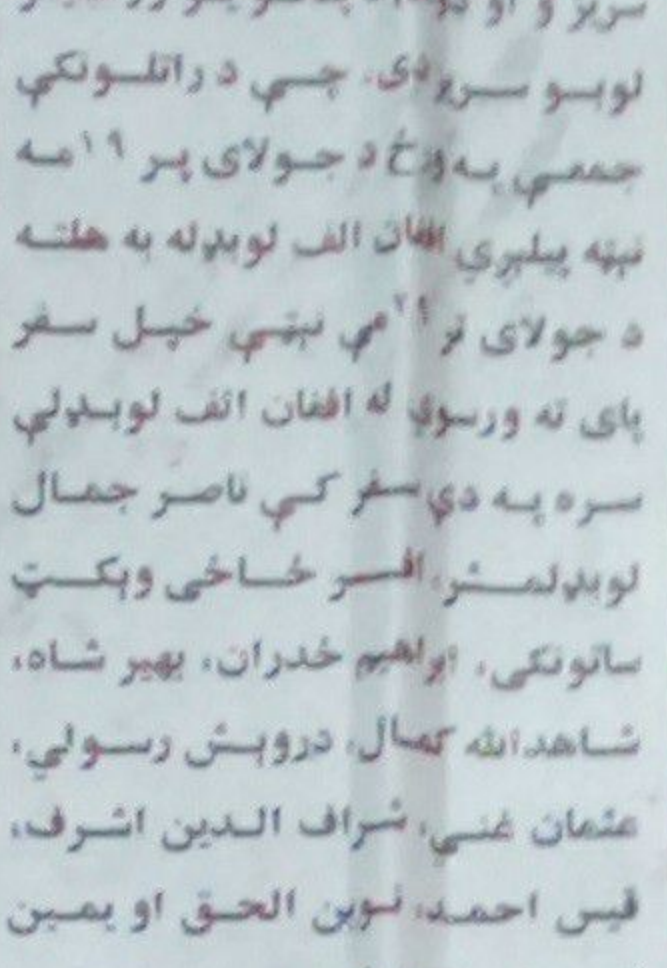
سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: ۲۱ مدال ۷ کپ فېرماني و ۲ جام

محمدطارق صابر

افغان الف لوبډلې بنگله دېش ته په لومړي سرز کې ماتې ورکړه

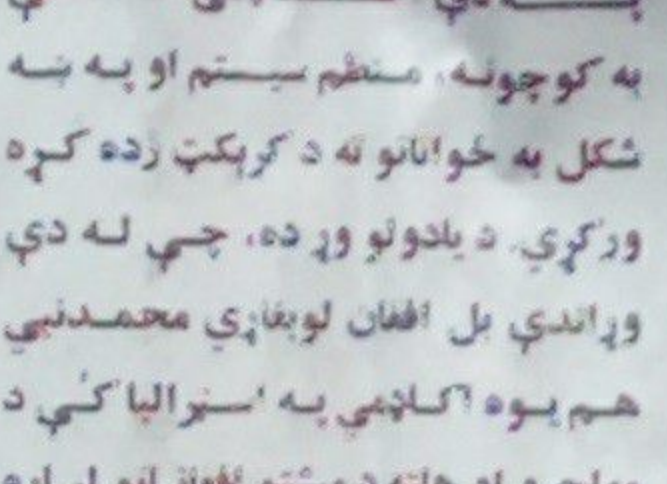
افغان الف لوبډلې د بنگله دېش له لوبډلې څخه د غبر رسمي دوو لوبو کې د دوو لوبو لوبه مساوي پای ته ورسېده، چې د لوبې غوره



تيسټ يا فرسټ کلاس لوبو سرز يو پر سفر وگاڼه لومړۍ لوبه افغان الف لوبډلې څخه ابراهيم خدران وټاکل شو د لوبې غوره لوبغاړي قيس احمد

راشد خان او حضرت خاخي د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلمشر راشد خان او لوبغاړي



حسرت الله خاخي په کډه د خوانانو لپاره د کرېکټ د زده کړې اکاډمي جوړه او کتې اخیستې نه وسپارنه د معلوماتو له مخې، په پلازمېنه کابل کې راشد خان او حضرت الله خاخي د کرېکټ دا روزنځای له نويو امکاناتو او پرمختلونو وسايلو څخه جوړه کړې، چې اوونۍ وړاندي د يو لړ مراسمو په ترڅ کې پرانيستل شو. له دغو مراسمو يو شمېر خبريالانو «خبريال ډاټ کام»، ته ويلي، چې د راشد خان او حضرت الله خاخي کرېکټ اکاډمي له ډېرو لوبونو سره په مکمله توگه د تمريناتو لپاره چمتو شوې ده راشد خان د اکاډمي د پرانيستې په

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

اخلاق را از مسابقات داخلي و خارجي کس کرده ام و ۲۸ بار به حيث نماينده رسمي افغانستان در مسابقات آسيايي و جهاني اشتراک نموده ام و دارای کمربند سيده دان ۷ کيک بوکسنگ داور ملي و بين المللي نيز ميسايم، و ييش از ده ها تقدير نامه را از رويدادهای مهم داخلي و خارجي بدست آورديم و ييز ييش از ۲۰ کپ ورزشي را به سستم ستندرد بين المللي ايجاد کرديم که صدها جوان روزانه در آن مصروف تمرينات ورزشي هستند و ناگفته نه ماند که اکثراً ورزش کاران نخبه رشته هاي رزمي و پرورش اندام شاگردان بنده ميباشند و ييز به بار جهت تريننگ در رشته تربيتي گسري در کشور هاي

تاييلند، اوکراين و يونان در سال هاي ۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲، اشتراک کردم

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: سفرهاي خارجي بنده بسيار زياد است از جمله به کشورهای اروپا، روسيه، تاييلند، يونان، اوکراين، ايتاليا، ترکيه، دنمارک، قزاقستان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، جېجسي، دانستن، پاکستان، قزغزستان، کوريا، ايران، هند، امارات متحده عربي،

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: ۲۱ مدال ۷ کپ فېرماني و ۲ جام

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: ۲۱ مدال ۷ کپ فېرماني و ۲ جام

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

محمدطارق صابر

افغان الف لوبډلې بنگله دېش ته په لومړي سرز کې ماتې ورکړه

افغان الف لوبډلې د بنگله دېش له لوبډلې څخه د غبر رسمي دوو لوبو کې د دوو لوبو لوبه مساوي پای ته ورسېده، چې د لوبې غوره



تيسټ يا فرسټ کلاس لوبو سرز يو پر سفر وگاڼه لومړۍ لوبه افغان الف لوبډلې څخه ابراهيم خدران وټاکل شو د لوبې غوره لوبغاړي قيس احمد

راشد خان او حضرت خاخي د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلمشر راشد خان او لوبغاړي



حسرت الله خاخي په کډه د خوانانو لپاره د کرېکټ د زده کړې اکاډمي جوړه او کتې اخیستې نه وسپارنه د معلوماتو له مخې، په پلازمېنه کابل کې راشد خان او حضرت الله خاخي د کرېکټ دا روزنځای له نويو امکاناتو او پرمختلونو وسايلو څخه جوړه کړې، چې اوونۍ وړاندي د يو لړ مراسمو په ترڅ کې پرانيستل شو. له دغو مراسمو يو شمېر خبريالانو «خبريال ډاټ کام»، ته ويلي، چې د راشد خان او حضرت الله خاخي کرېکټ اکاډمي له ډېرو لوبونو سره په مکمله توگه د تمريناتو لپاره چمتو شوې ده راشد خان د اکاډمي د پرانيستې په

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

اخلاق را از مسابقات داخلي و خارجي کس کرده ام و ۲۸ بار به حيث نماينده رسمي افغانستان در مسابقات آسيايي و جهاني اشتراک نموده ام و دارای کمربند سيده دان ۷ کيک بوکسنگ داور ملي و بين المللي نيز ميسايم، و ييش از ده ها تقدير نامه را از رويدادهای مهم داخلي و خارجي بدست آورديم و ييز ييش از ۲۰ کپ ورزشي را به سستم ستندرد بين المللي ايجاد کرديم که صدها جوان روزانه در آن مصروف تمرينات ورزشي هستند و ناگفته نه ماند که اکثراً ورزش کاران نخبه رشته هاي رزمي و پرورش اندام شاگردان بنده ميباشند و ييز به بار جهت تريننگ در رشته تربيتي گسري در کشور هاي

تاييلند، اوکراين و يونان در سال هاي ۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲، اشتراک کردم

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: سفرهاي خارجي بنده بسيار زياد است از جمله به کشورهای اروپا، روسيه، تاييلند، يونان، اوکراين، ايتاليا، ترکيه، دنمارک، قزاقستان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، جېجسي، دانستن، پاکستان، قزغزستان، کوريا، ايران، هند، امارات متحده عربي،

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: ۲۱ مدال ۷ کپ فېرماني و ۲ جام

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

جواب: ۲۱ مدال ۷ کپ فېرماني و ۲ جام

سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشي به کشورهای خارجي انجام داده ايد؟

محمدطارق صابر

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