

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

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

Ketabton.com

## سپ د افغان سولې لپاره خبرې

## ورځ هلې ځلې او پر طالبانو فشار بللی

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



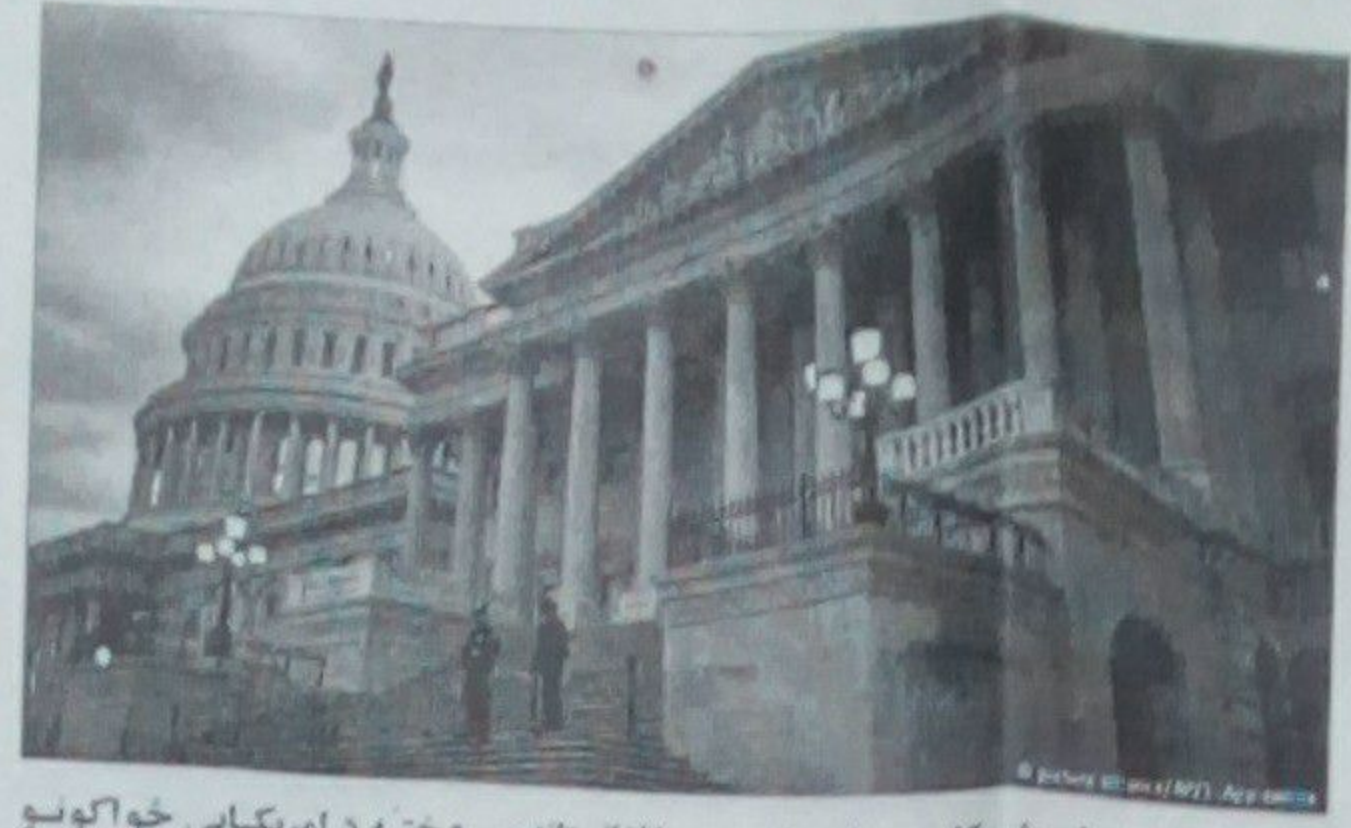
# د مسکو غونډه به څه پایلې ولري؟



پرون سې شنبې د مرغومي په ۱۴ مه د روسیې په پلازمینه مسکو کې د افغان سولې په تړاو د طالبانو د پلاوي او یو شمېر افغان سیاستوالو ترمنځ دوی ورځنۍ غونډه رسماً پیل شوه. په دې غونډه کې د طالبانو استازي او یو شمېر افغان سیاستوال ګډون کوي. د افغان حکومت په استازیتوب دې غونډې ته څوک نه دي ورغلي. دا غونډه په داسې حال کې جوړېږي، چې ورته ورځ همدلته طالبانو د کورنۍ روسانو په حضور کې پر کنډوز پراخ برخل وکړ او پلان یې دا و، چې کنډوز یوځل بیا د نېر په څېر لاندې کړي، دوه ځله طالبانو د همدغو روسانو په حضور کې پر کنډوز برخل کړي او د لنډې مودې لپاره یې لاندې کړي هم و، له کنډوز سره د تاجکستان پر پوځ د روسانو سپر زره ځواکونه چې پر صیبر وسلو او هوايي ځواک سویمال وو، د ترهګري او اورپکۍ د مخنیوي په پلمه ځای پر ځای دي، نو د تعجب خبره دا ده، چې د مسکو په کورنۍ توب، د سولې لپاره په دې غونډه کې اکت طالبان د شونې له پیل څو ساعته وړاندې د روسي عسکرو په حضور کې پر کنډوز برخل کوي. نو دا د سولې کوم او څه ډول بیان کوي؟ په هر حال افغان حکومت او ولس به مسکو کې روانه غونډه، د سولې په بهیر کې مرسته بندویه نه بولي، ځکه دا غونډه د دېمن په کورنۍ توب شوي هغه چې په افغان ستان کې یې مداخله د پنجاب ترکيې رسېدلې او د افغانستان د یوې برخې د لاندې کولو او پر سیمه د خپلې اچولو لپاره ناولی نیت لري، همدا اوس د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرګي لاوروف منځنۍ اسانه پر سفر ونلې، چې خپلو رفیانو ته وینې، چې دا سیمې یې خپلې دي، خود شونې د یو شمېر ګاونډوالو خبرې سې وي، هیله ده، چې دا د سولې پر لور د یو الاقنای خپرو لپاره د پیل ګام وي، خو تر هغې چې د دې غونډې منځني پایلې نه وي حس شوي، نړۍ نه نه شي کېدای، دا لوري باید خدای ته مخ کړي او روسیې ته شاه او په دې فکر وکړي، چې افغان سوله غواړي، دا پرې حق دی، دا غوښتنه یې اسلامي او ملي غوښتنه ده، دوی باید نور د دې لپاره سره یو لاس شي، چې نور له افغانانو دا حق او دا غوښتنه د سیمې او نړۍ په تیره بیا ګاونډي هېوادونه وانه شي اخیستلې اندېښنې دا دي، چې پنجاب به له سوډي، عربي اماراتو او امریکا تر لاسه کړي یسې، په افغانستان کې د نيل شوي جګړې د شدت او بیرنورو سختو ترهګريزو بریدونو وړونکي، د دې سوخي د سیمې تر منځ کولو لپاره به د جګړې ټوله توانونه، د پنجاب له خوا وړونکي کړي. په همداسې حال کې طالبان له افغان حکومت سره خبرو ته نا حاضرېږي، هغوی په دېمن مسکو کې چې په افغانستان کې یې د ونیې تویولو او نيل شوي جګړې بنسټ اېښی، شونې نه حاکم سربېرې، خو په شهید او ټیټی کابل او د مسلمانانو په قلمه او د پاک خدای، چې په خونه، کچه شریکه کې دې غونډو ته هېڅ اهمیت هم نه ورکوي. افغانانو او په تیره بیا افغان حکومت د همدغو اندېښنو له امله د مسکو غونډې ته، هیله من نه دي، بیا هم کوري، چې له دې غونډې څه را وړي به داسې مهال کې چې طالبان له افغانستان د امریکايي ځواکونو و تلو پلانونو نور هم باب کړي، چې ګڼې به وټو سره به یې په اسانه د افغانستان حکومت لاس وکړي، له همدې امله د طالبانو یوه مشر ویلي، چې له دې بریا سره سم به، یې افغان ځواکونه منحل کړي، ولس د دې موخې پر ضد سخت ښکونکو، ښکاره کړل، په همداسې حال څوک داسې ضمانت ورکولی شي، چې طالبان سوله کوي او د خدای او د هغه د رسول او مظلوم افغان ملت لپاره یې لوی؟

# له افغانستان د امریکايي ځواکونو ایستل یا پرېښودل

ورته ورځ، دوشنبې، د امریکا متحده ایالتونو سنا مجلس په لوی اکثریت سره له افغانستان او سورې څخه د امریکايي ځواکونو د ایستلو په اړه د ولسمشر ډونالډ ټرمپ د پلانونو مخالفت وکړ. هغه مسوومه چې د امریکا په سنا کې د جمهوریت غوښتونکو د اکثریت لرونکي سناور مېج مک کونل، له خوا د دوشنبې په ورځ سنا مجلس ته وړاندې شوه، په ۷۰ مثبت او ۲۴ مخالف رایو سره تصویب شوه. د مسوومې په متن کې راغلي چې له دواړو هېوادونو، افغانستان او سورې، څخه په بیه د امریکايي ځواکونو ایستل «هغه په سختو په لاس راوړي بیاوړي او د متحدو ایالتونو ملي امنیت» به په خطر کې واچوي. ټرمپ د تېر کال په ډسمبر میاشت کې اعلام وکړ چې شواړي په سوریه کې مېشت ۲۰۰۰ امریکايي ځواکونه له دغه هېواده وباسي. ډونالډ ټرمپ یې دلیل په سوریه کې د داعش ډلې پر وړاندې د جګړې په ډګر کې بریالیتوب ښودلی دی. وروسته یې بیا له افغانستان د خپلو ځواکونو د ایستلو موضوع ته مخه کړې، خو دا دی دا پلانونه یې رد او قانوني بڼه خپله نه کړه. په دغو دواړو هېوادونو کې خراب امنیتی وضعیت ته په کتلو سره د امریکا



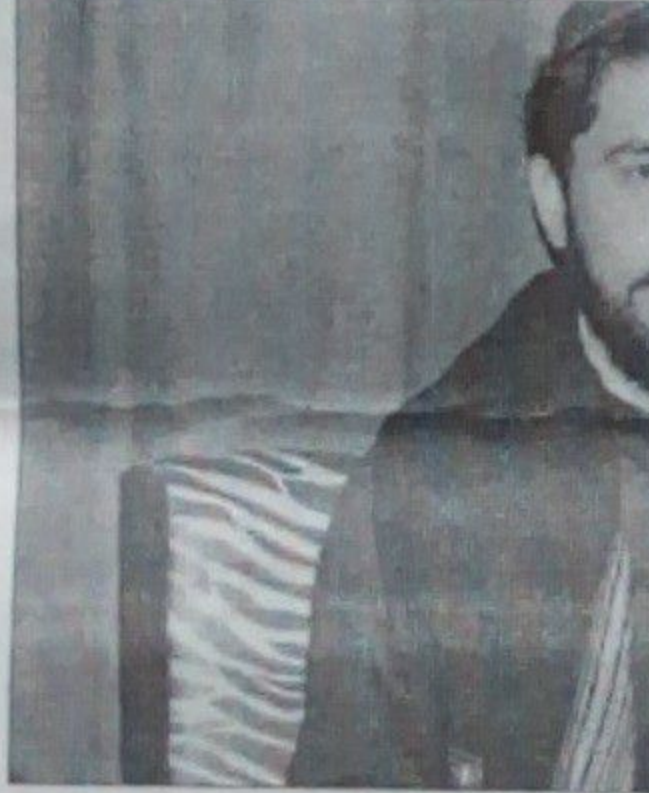
دوشنبې په ورځ د امریکا په سنا مجلس کې تصویب شوي مسوومه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي. د سنا مجلس چې جمهوري غوښتونکي به یې اکثریت دي، مخکې تر دې یې هم د سعودي حکومت د منفذ ژورنالېست جمال خاشقجي د قتل د قضیې په اړه له ټرمپ سره مخالفت ښودلی و. سناورانو په ډسمبر میاشت کې د مسوومې په ترڅ کې د سعودي قدرتمند

د امریکايي ځواکونو د وتلو په اړه یې د امریکا ولسمشر ټرمپ ته استولی و، په ایست کې د امریکايي ځواکونو دغه لګښت، چې ښاغلي ټرمپ یې په اړه اندېښنه لري، د حل لاره ښودل شوې ده. افغان ولسمشر پلان لري، چې بهرنی ځواکونه په تدریج سره کم او یا یې لګښتونه را کم شي. دا لګښتونه په کال کې تر پنځوسو میلیاردو ډالرو اوږي، چې یوازې په افغانستان کې د امریکا پر ۱۲ زرو امریکايي ځواکونو راځي، د څوارلسو زرو ځواکونو تر څنګ نور مرستندوی لوري او ډلې چې حساب شي، نو تر ۳۰ زرو پورې رسېږي، له دې سره جوخت د ناپو د نیورو غړیسو هېوادونو ځواکونه هم حضور لري، د افغان حکومت پلان دا دی، چې له ۵۰ زرو میلیاردو ډالرو دا لوړ لګښتونه را ایست او آن په کال کې تر ۳۰ میلیاردو ډالرو پورې امریکا ته سیمنا وکړي، یعنې که د دغه ستر لګښت په ځای یوازې له ۱۱ ۱۵ میلیاردو ډالرو دا لګښت له ۵۰ میلیاردو ډالرو را کم او پر افغان ځواکونو وني، نو دا امریکا او په تیره بیا د امریکا د ولسمشر ډونالډ ټرمپ اندېښنه لري او هغوی ته به ستره سیمنا وي. دا هم امکان لري، هم د افغان ځواکونو د نه تجهیز لپاره معقول پلان په ډاګه کوي.

# د پښتون ژغورنې غورځنګ پر ضد د پنجابي کړيو توپي

د وخت داتګلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوګوداګي هېواد پاکستان مفروضو استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د لرو او پوښتنو او بلوڅو په ګډون د افغانانو پزره دانګليسي استعمار د خنجر دنور داغ په توګه پرافغانانو د ډيورند دمنجوسې او کرغړي ټپل شوي کرښې هغې غاړې ته د پرڼو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو او آزادي غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په منځۍ دپښتون ژغورنې غورځنګ دغړو په ننه کولو، مرموز وژلو، دهنوي خورولو، نیولو او بندولو لونه زور ورکړې او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ټاپې هولو په پلمه نه یوازې پرشومو توپو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروضو پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوي

په نېه کې او دستخې جرا لپاره دې دعدالت منګولوته وسپاري په دې لړ کې په کابل کې د افغان ژغورنې غورځنګ غړو د یوې اعتراضیه غونډې په ترڅ کې د لویې وژنه په کتلو ټکو وغندله او وې وېل، چې پاکستان به دا شان وژني غواړي، چې د پښتنو د حق غوښتنې غږ غلی کړي. د دوی له منځه زهر زنداني دغې غونډې ته وویل: «موږ ټول افغانان د ارمان شهید غم خپل غم ګڼو او په دې حساس وخت کې د خپلو وروڼو تر څنګ ولاړ یوو، موږ د منظور پښتني ملاتړ کوو او غږ ته یې منتظر یوو، موږ له دوی سره دا غږ بدرگه کوو، چې د وژنې او تاوتریخوالي پر خلاف یو موټی او باید د دغو وژنو پوښتنه وشي.» له کابل سره هم مهاله په ننگرهار او کونړ کې هم ۷ مخ واښتګین سره دمداکراتو د ودرېدلو ګواښ کړی، افغان حکومت په مختلفو کچو کې ددغې ډلې له رهبرۍ سره داپریکو ددوام خبره کوي دولسمشرۍ مانی ویناندهارون چخانصوري په خپلې ځانګړې مرکه کې آزادي رادیو ته ویل چې طالبانو هم دسولې دمستقو خبرو پیلېدو ته لېوالتیا ښودلې اوبه دې برخه کې یو لړ پرمختګونه شوي دي نوموړي زیاته کړه: غواړم دمداکراتو په اړه خلکو ته دا وضاحت ورکړم چې بالاخره دغه مذاکرات کېرې که طالبان دجګړې دختمولو لپاره رضینې اراده لري، نوله حکومت سره دې ددغې کمېټې مشر دپرټابیا دهوايي ځواک مارشال سرستورات بیچ وویل. د افغانستان په اړه دناټو ژمنې پر خپل ځای دي «د افغانستان په اړه زموږ ژمنې له بدلېدونکې دي، په دې هېواد کې وضعیت ستونزمن دی، خو افغان



د کورونو پرسوخولو، لوټولو او دخلکو برناموس یې شرمانه نږیو نه هم لاس اچولی او آن تردې پورې چې دخپلو دغه ډول شومو لاورو پلانونو ډبلې کولو لپاره یې دپښتنو او بلوڅو په قیابې سیمو او ایجنسیو کې له منځني ختیځ څخه راتښتېدلي، مانې خوړلي، شرمېدلي او را شړل شوي به زرګونو داعشیان هم ځای پرځای کړي او غواړي چې ددغو داعشیانو او ترهګرو پرمخ ددغو قیابې سیمو ملت پال بلوڅان او پښتانه وڅیږي چې دثبوت څرګندې بېلګې یې څو کاله وړاندې دبلوڅو دمنځ اکر ټکني او په دې وروستیو وختونو کې د بلوچستان دغورځنګ په ګډون دپاکستان په بېلابېلو سیمو کې دپښتون ژغورنې دغورځنګ دمخکښ غړي محمد

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

دافغان سولې په اړه په اسلام آباد کې له پاکستاني چارواکو سره دسولې په خبرو اخته و اوله پاکستان څخه یې غوښتنه کوله چې دافغان سولې په پروسه کې پوره همکاري وکړي او طالبان دې ته وهڅوي چې له افغان حکومت سره مخامخ خبرې وکړي، په بروکسل کې دناټو دپوځي کمېټو غړو غونډه وکړه. په دغو غونډه کې دنورو مسئلو پر څنګ دافغانستان په حالاتو پوره تمرکز وشو ددغې کمېټې مشر دپرټابیا دهوايي ځواک مارشال سرستورات بیچ وویل. د افغانستان په اړه دناټو ژمنې پر خپل ځای دي «د افغانستان په اړه زموږ ژمنې له بدلېدونکې دي، په دې هېواد کې وضعیت ستونزمن دی، خو افغان

# د خلیزاد سفر:

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

خلیزاد، اسلام آباد ته له رسیدلو وروسته دافغان سولې په اړه دپاکستان دپهیرنيو چارو دوزیر مرستیالي تمیمینه جنجوعه سره خبرې پیل کړې دواړو لورو دسولې اوپنجابني دپهیر پراختیاو خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره د امریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملګري وو. دمریم جنجوعه په منځۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپهیرنيو چارو وزارتونو دجګپوړو معاونینو هم برخه لره. خلیزاد، سیمې ته دخپلو سفرونو په اړه جنجوعه ته معلومات ورکړل. په مقابل کې جنجوعه وویل چې هیواد یې د افغان سولې له پروسې سره مرستې ته ځان ژمن بولي. له جاوید باجوه سره د خلیزاد لیدنه: په داسې حال کې چې خلیزاد، دپاکستان دپهیرنيو چارو له وزیري له مرستیالي مریم تمیمینه جنجوعه سره خبرې تېروي وېلې، دمرغومي په ۲۸ تمه دپاکستان له لوی دسرتیز جنرال

ولسمشر غني عمران خان ته بلنه ورکړه، چې په یو مناسب وخت کې کابل ته راشي چې دغه بلنه دعمران خان له خوا ومنل شوه، خو دسرفدقیقه نېټه راتلونکې ته پاتې شوه. په دغو خبرو کې عمران خان ولسمشر غني ته ډاډ ورکړ چې پاکستان دخبرو په لاره صادقانه هلې ځلې کوي او دا خپل موولیت ګي له افغانستان سره د ناټو د ژمنو تازه والی: په داسې حال کې چې دامریکا دپهیرنيو چارو وزارت ځانګړې استازی خلیزاد،

د خلیزاد په اسلام آباد کې دخبرو په لړ کې دسولې په اړه دپاکستان دپهیرنيو چارو له وزیر شاه محمود فریني سره هم خبرې وکړې دپاکستان دپهیرنيو چارو وزارت ویاند محمد فیصل دمرغومي په ۲۹ تمه وویل چې خلیزاد په افغانستان کې دجګړې دپای ته رسیدلو لپاره له فریني سره خبرې کړې. فریني په دې لیدنه کې خلیزاد ته ډاډ ورکړې، چې پاکستان دافغان سولې له پروسې سره مرسته وکړي.



# روغتيا او ژوند



## کم خوبی مو پر بېلابېلو ناروغيو اخته کوي

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



د دغه هغه زیانونه چې د کم خوب له کبله رامنځته کېږي په نښه کوو: غوصه د بې خوښۍ یو ستر لامل دادی چې انسان د ورځې په اوږدو کې نه هر څه څخه شکایت کوي او په کوچني لمرکو

د یو چا خسرو ته غور نیول، د درس وولو یا د یوه داسې کار پر مهال چې سوچ، فکر او تمرکز نه اړتیا لري، داسې حال کې مو تمرکز سم وي؟ که خواب مو هو وي، نو د دې لامل د خوب خراب خوب نتیجه ده، په دې سره انسان د ورځې هېڅ یو کار په سمه توګه نه شي ترسره کولی.

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

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

سترګو لید د خوب کموالي د سترګو لید کموي، په دې سره انسان ته د ورځې هر څیز خپ، خپ یا دوه رنگه ښکاري، سترګو ته دارام ورکولو لپاره خوب انتهایی ډېر اړین دی.

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

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

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

د یوې شپې کم خوب هم د باکتریاو پر ضد د انسان په دفاعي سیستم منفي اغیزه کوي، چې له کبله یې زخم انفیکشن یا غلط تاثیر اخلي. لمرکو

د یو چا خسرو ته غور نیول، د درس وولو یا د یوه داسې کار پر مهال چې سوچ، فکر او تمرکز نه اړتیا لري، داسې حال کې مو تمرکز سم وي؟ که خواب مو هو وي، نو د دې لامل د خوب خراب خوب نتیجه ده، په دې سره انسان د ورځې هېڅ یو کار په سمه توګه نه شي ترسره کولی.

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

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

سترګو لید د خوب کموالي د سترګو لید کموي، په دې سره انسان ته د ورځې هر څیز خپ، خپ یا دوه رنگه ښکاري، سترګو ته دارام ورکولو لپاره خوب انتهایی ډېر اړین دی.

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

شکر د خوب په دوران کې بدن په

## د معدې د جراثیمو لاملونه نښې او درملنه

پا تاسې د معدې د جراثیمو په اړه څه معلومات لري؟ تر دې وړاندې پراخته شوی یاست، ډېر وخت سړی د معدې په جراثیمو نه پوهیږي، په میده ډېر سخت درد راځي، له معدې کپړي، خو په لامل یې نه پوهیږي، تر څو یې د متخصص ډاکټر په لارښوونه لارډوار معاینه نه وي کړي.

د معدې جراثیم څه شې دي؟  
 • لاملونه یې څه دي؟  
 • د جراثیمو نښې  
 • د جراثیمو بېلابېل ډولونه  
 • د جراثیمو تشخیص  
 • د معدې د جراثیمو درملنه  
 • د معدې ناروغ لپاره صحتي خواړه  
 • هغه خواړه، چې د معدې ناروغ باید ور پردي هم نه شي

د معدې له جراثیمو د ځان ژغورنې لارې چارې  
 کموالی د صفاغې توازن خرابوي او انسان د اوږدې مودې لپاره د بادبست له کمزورۍ سره مخ کوي، د څېړنې له مخې، ویل شوي کوم کسان چې خوب یې په ټاکلې اندازه پوره وي یا د بادبست یې هم قوي وي او نه ((انزائم)) ناروغي څخه هم ژغورل ورتو څخه راتلل که اعصابو ته نه ورتو ویل کېږي، په میده او لویو کولمو کې پیدا کېږي، چې له امله یې میده کې سوخت پیدا کېږي. همدارنگه په میده کې د زخم لامل هم کېږي او که به مناسب وخت یې درملنه و نه شي، به سرطان هم بدلېږي او د وخت په تیریدو د معدې تیزابیت هم ورسره پیدا کېږي.

د معدې د جراثیمو لاملونه  
 د معدې د جراثیمو په ناروغۍ دا اخته کېدو ځینې اسباب  
 • د خوراک لاسي، لکه قاشوغي او نور شيان نه پوره سره شریکول  
 • د خوړو پاکوالي ته نه پاملرنه او لوڅ سر یې پرېښودل  
 • د ځینو خوراګونو او په ځینو لوسو کې یې خوړل چې بدن ته ورسره نکتروباوې داخلي شي  
 • د معدې په جراثیمو له اخته ناروغانو سره ګډ خوراک  
 • د جراثیمو اغیز  
 • د معدې جراثیمو د پیدا کېدو په میده کې تیزابیت هم پیدا کېږي  
 • د معدې او وړو کولمو د سوخت لامل هم کېږي  
 • جراثیم د داسې رهړجنو موادو لامل کېږي، چې ورسره د خوراک اشتها هم له منځه ځي  
 • که په وخت یې درملنه و نه شي، دغه جراثیم په سرطان بدلېږي. ((دا ستونزه ډېره لږ وخت پېښېږي، خو احتیاط ډېر سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه

په میده کې سخت خوړونکی درد، چې دغه درد څو دقیقې او آن تر ساعتونو هم دوام کولی شي  
 • په میده کې د تیزابیت زياتېدل، پرداسې اندازې، چې زغمل یې ناشونی وي او دغه تیزابیت حوټي ته هم رسېږي  
 • سینه، زړه او شاوخوا غړو کې داسې مناسب وخت یې درملنه و نه شي، به سرطان هم بدلېږي او د وخت په تیریدو د خوراک اشتها له لاسه ورکوي  
 • د خوراک اشتها او وزن له منځه تلل په داسې حال کې، چې په ځان به دې دا باور هم نه وي، چې د خوراک کولو توان لري  
 • د معدې سوخت، پړسوب، اسهال، کاتګي او ورتو نورې ستونزې، خو دا په سختو حالاتو کې کېږي  
 • ځینې وخت ناروغ دومره خراب شي، چې یې هوشی پرې راځي  
 • د ساه لنډیدل او د مخ رنگ خرابېدل ((دا هم په سخت حالت کې))  
 • د همدې امله باید د معدې د جراثیمو درملنه په مناسبه توګه د متخصص ډاکټر په مشوره او لارښوونه په خپل وخت وشي او د ستونزې د زیاتېدو د مخنیوي لپاره په لومړیو وختونو کې انسان د ځینې درملنې هم وکاروي  
 • د معدې د جراثیمو تشخیص کله، چې د معدې ناروغ ډاکټر ته د درملنې لپاره ورشي، هغه ورته د څو معاینو لارښوونه کوي، چې په لاندې ډول دي  
 • په وینه کې د انټي باډي معاینه، چې دې سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه

د معدې جراثیمو د پیدا کېدو په میده کې تیزابیت هم پیدا کېږي  
 • د معدې او وړو کولمو د سوخت لامل هم کېږي  
 • جراثیم د داسې رهړجنو موادو لامل کېږي، چې ورسره د خوراک اشتها هم له منځه ځي  
 • که په وخت یې درملنه و نه شي، دغه جراثیم په سرطان بدلېږي. ((دا ستونزه ډېره لږ وخت پېښېږي، خو احتیاط ډېر سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه

د معدې جراثیمو د پیدا کېدو په میده کې تیزابیت هم پیدا کېږي  
 • د معدې او وړو کولمو د سوخت لامل هم کېږي  
 • جراثیم د داسې رهړجنو موادو لامل کېږي، چې ورسره د خوراک اشتها هم له منځه ځي  
 • که په وخت یې درملنه و نه شي، دغه جراثیم په سرطان بدلېږي. ((دا ستونزه ډېره لږ وخت پېښېږي، خو احتیاط ډېر سره په بدن کې د جراثیمو د شتون او نه

## تور مرچ د سرطان ناروغي مخنیوي کوي

ورنو کې چې د سرطان زیږنده کېمیاوي مواد دي، گټور بللي دي هیتروسکلېک کېمیاوي مواد هغه وخت پیدا کېږي کله چې په لوړ حرارت کې ډېره ورسره او سوژول شوي غوښه و خوړل شي د امریکا د

د مالګې په څېر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوډیم د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته حرارت کې ډېره ورسره او سوژول شوي غوښه و خوړل شي د امریکا د



مخمسو ایسټانولو د کنسټرې ډولتسي پوهنتون یوې ډلې ډاکټرانو موندنې کېمیاوي ترکیباتو یا HCAs په له منځه

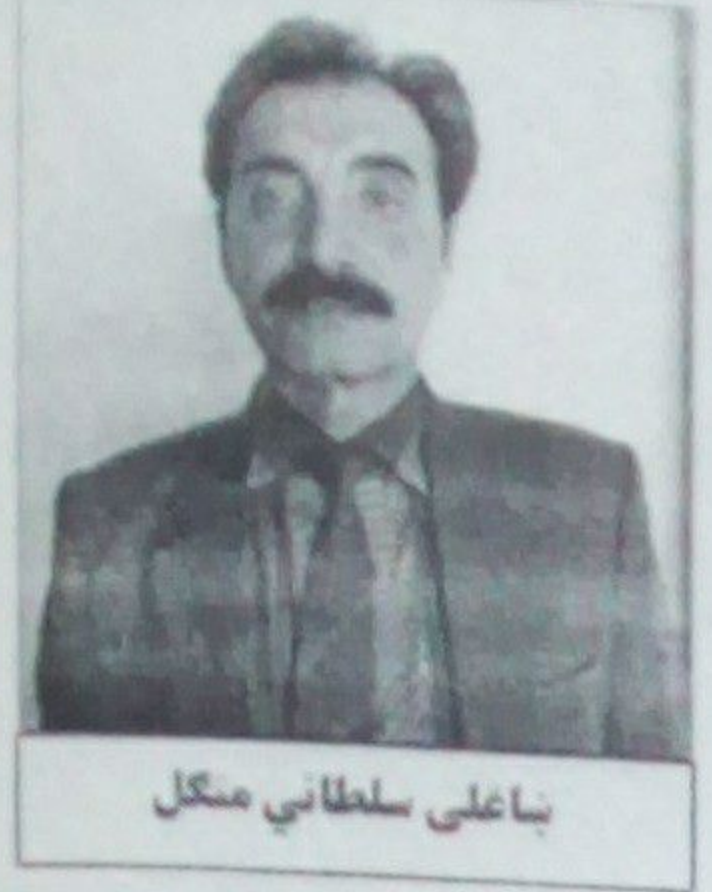
د مالګې په څېر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوډیم د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته حرارت کې ډېره ورسره او سوژول شوي غوښه و خوړل شي د امریکا د



# ادب ، تاریخ او فولکلور



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



بیاعلی سلطانی منگل

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

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

**ساعلی منگل څرگنده کړه:** په عمومي ډول په ختیځ او لویدیځ او په ځانګړي ډول د سید جمال پلازني هیواد افغانستان کې د ده اصلاحي او ترقيسي غوښتونکیو اندېشو او پیغامونو وه. ډیره توجه او پاملرنه نه کېدله، نو سید د یوه لوی شخص په توگه د

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

سید جمال الدین افغاني پر دغو زده کړو برسیره د نورو زده کړو غوښتنه کوله، چې په نتیجه کې یې هند، ایران او ترکیې ته د زده کړې لپاره سفرونه وکړل.

سید جمال الدین افغاني چې یو اصلاح غوښتونکی او ریمورمیسټ شخصیت و، ده وغوښتل چې په افغانستان او نورو اسلامي هیوادونو کې د اصلاح غوښتني پروگرامونه پلي کړي، نو کله چې نه حج څخه خپل گران هېواد افغانستان ته راستون شو، دانه په افغانستان کې د انګلیس په اشاره کورنی جنگ پیل شو. په سید جمال الدین افغاني سیاسي فسانه او له هیواد څخه یې د وتلو هڅو وکړ. په همدغه وخت کې یې تر فتره ییز پلان امیر شیر علی خان ته وسپاره، خو نوموړی پلان عملي نه شو، ځکه چې په هیواد کې د ننه کورني شخړې او دوخت بهرني استعمارگر انګلیس موجود و.

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

سید جمال الدین افغان په داسې وخت کې وزېږېده، چې نړۍ له یوې خوا د بېرنيو برلګرو په منګولو کې گیر وه او له بلې خوا مذهبي خرافاتو د خلکو اذهان د

دغه زده کړو سید پر سیاسي مبارزو رڼا اچول. سید هغه سياسي مقوله چې وايي: «له طالبانو څخه د حق غوښتلو په لاره کې سترې کېدل ریاضت او فسراري تبعید، سیاحت او وژل

سید جمال الدین افغان په داسې وخت کې وزېږېده، چې نړۍ له یوې خوا د بېرنيو برلګرو په منګولو کې گیر وه او له بلې خوا مذهبي خرافاتو د خلکو اذهان د

کيدل یې شهادت دی او دا ډیره لوړه مرغه ده چې چاته حاصله شي.»

سید جمال الدین افغان یو لوی فیلسوف سیاست پوه، تاریخ پوه، لیکوال، ژورنالیست، څېړنپوه، اصلاح غوښتونکی او ریمورمیسټ، محاهد او شرق پېژندونکی، اسلام پېژندونکی او د ختیځې نړۍ د آزادۍ او خپلواکۍ د غورځنگونو ستر متفکر و.

د سید د خاطراتو په اثر نامي کې د زوکړې په اړه داسې لیکي: «دا ستر مفکر سید جمال الدین افغاني په ۱۲۵۴ هـ ش چې له ۱۸۳۸ م کال سره سمون خوري د شعبان په میاشت کې د کونړ ولایت د شیرگرځ اسد آباد کې دې دنیا ته سترګې غړولې دي. پلار یې سید صفر نومیږي، چې د امیر دوست محمد خان په وخت کې د دربار محرد و. ده د نسب سلسله سید علي ترمذي او له هغه پورته امام حسین بن علي رض، بن ابي طالب ته رسېږي.»

یوچوالي په لوړې رهنمائي کول، نو له دې کبله، شیر علي «طریقي» په دې اړه لیکي: «په نو لسمه میلادي پېړۍ کې، کله چې اسلامي نړۍ له یوه نوري د مستبدو واکدارانو له خوا د بي اتفاقي او استبداد نه رپړو سپړه مخلص وه، له بل لوري د خرافاتي دودونو او متحجرو دیني مدعیانو نه لاسه، له هر راز نوست څخه یې برخې وه، نو له دې امله یې د بهرنیو برلګرو لپاره د پخې مړۍ حیثیت غوره کړی و او دوخت داړه مبارزو «روسي او اروپا» په کې د سترې برخې غوښتنه کوله.»

د سید زده کړې په اړه د سید د خاطرات نامي په اثر کې لیکي: «سید جمال الدین افغاني په اووه کلنۍ کې په خپل کور او کونړ کې له سید فقیر شاه څخه د دیني او عربي دودونو او عنعنوي پوهنو پر زده کړو پیل وکړ، بیا کابل ته راغی، په کابل کې یې د سراجي د کوڅې د ګودرې په جومات کې خپلو درسونو ته دوام ورکړ. په ۱۸ کلنۍ کې

سید جمال الدین افغان په داسې وخت کې وزېږېده، چې نړۍ له یوې خوا د بېرنيو برلګرو په منګولو کې گیر وه او له بلې خوا مذهبي خرافاتو د خلکو اذهان د

کيدل یې شهادت دی او دا ډیره لوړه مرغه ده چې چاته حاصله شي.»

سید جمال الدین افغان یو لوی فیلسوف سیاست پوه، تاریخ پوه، لیکوال، ژورنالیست، څېړنپوه، اصلاح غوښتونکی او ریمورمیسټ، محاهد او شرق پېژندونکی، اسلام پېژندونکی او د ختیځې نړۍ د آزادۍ او خپلواکۍ د غورځنگونو ستر متفکر و.

د سید د خاطراتو په اثر نامي کې د زوکړې په اړه داسې لیکي: «دا ستر مفکر سید جمال الدین افغاني په ۱۲۵۴ هـ ش چې له ۱۸۳۸ م کال سره سمون خوري د شعبان په میاشت کې د کونړ ولایت د شیرگرځ اسد آباد کې دې دنیا ته سترګې غړولې دي. پلار یې سید صفر نومیږي، چې د امیر دوست محمد خان په وخت کې د دربار محرد و. ده د نسب سلسله سید علي ترمذي او له هغه پورته امام حسین بن علي رض، بن ابي طالب ته رسېږي.»

یوچوالي په لوړې رهنمائي کول، نو له دې کبله، شیر علي «طریقي» په دې اړه لیکي: «په نو لسمه میلادي پېړۍ کې، کله چې اسلامي نړۍ له یوه نوري د مستبدو واکدارانو له خوا د بي اتفاقي او استبداد نه رپړو سپړه مخلص وه، له بل لوري د خرافاتي دودونو او متحجرو دیني مدعیانو نه لاسه، له هر راز نوست څخه یې برخې وه، نو له دې امله یې د بهرنیو برلګرو لپاره د پخې مړۍ حیثیت غوره کړی و او دوخت داړه مبارزو «روسي او اروپا» په کې د سترې برخې غوښتنه کوله.»

د سید زده کړې په اړه د سید د خاطرات نامي په اثر کې لیکي: «سید جمال الدین افغاني په اووه کلنۍ کې په خپل کور او کونړ کې له سید فقیر شاه څخه د دیني او عربي دودونو او عنعنوي پوهنو پر زده کړو پیل وکړ، بیا کابل ته راغی، په کابل کې یې د سراجي د کوڅې د ګودرې په جومات کې خپلو درسونو ته دوام ورکړ. په ۱۸ کلنۍ کې



بیاعلی سلطانی منگل

لویدیځ په لومو کې گیر دی د استعمار، استبداد او نورو ارتجاعی نظریاتو او سیاستونو د چل او چلاریزو او نیرنگونو پر وړاندې او له هغو سره د مقابلي او مجادلي لپاره د سید سیاسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کړې، چې ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمۍ د فلسفي انستیتوت غړي بیاعلی سلطانی منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او ویې ویل:

سید د دريو عواملو پر ضد په ختیځو هیوادونو کې خپل جهاد او سیاسي مبارزو ته ادامه ورکوله، چې هغه خارچي استعمار - کورني استبداد او په داخل کې د ارتجاعی او له کاره لویدلو نظریاتو پر ضد مبارزه وه.

سید جمال الدین څو بعدي شخصیت و، ده په بعدونو کې خپله مبارزه مخ پر وړاندې بووله، چې یو بعد یې سیاسي و او بل بعد یې علمي، فکري او عقیدتي و، خو

کتابي که دارای ارزش محتوایی و معلوماتی زیاد باشند سزاوارست که به زبان های دیگری ترجمه شود یکی ازین کتاب ها «ناگفته های ارگ» میباشد که درگام نخست از طرف محمد اسمعیل یون به زبان پشتو هنگام ماموریت به حیث رئیس دفتر فرهنگي شوروی امنیت منی پيشين افغانستان تحریر گردیده بود اینک نظریه اهمیت و ارزش کتاب مذکور از طرف نویسنده و تحلیفگرو رزیده کشور محترم مصطفی عمرزی به لسان دری نیز ترجمه گردید، این اثر تحقیقاتی پادداشت های بسا مهتم و ارزنده از دوره حاکمیت حامد کوزی دارد و بشتر مسائل معلوماتی و رویداد های پنهانی آن دوره در این کتاب یاد آوری شده کسه

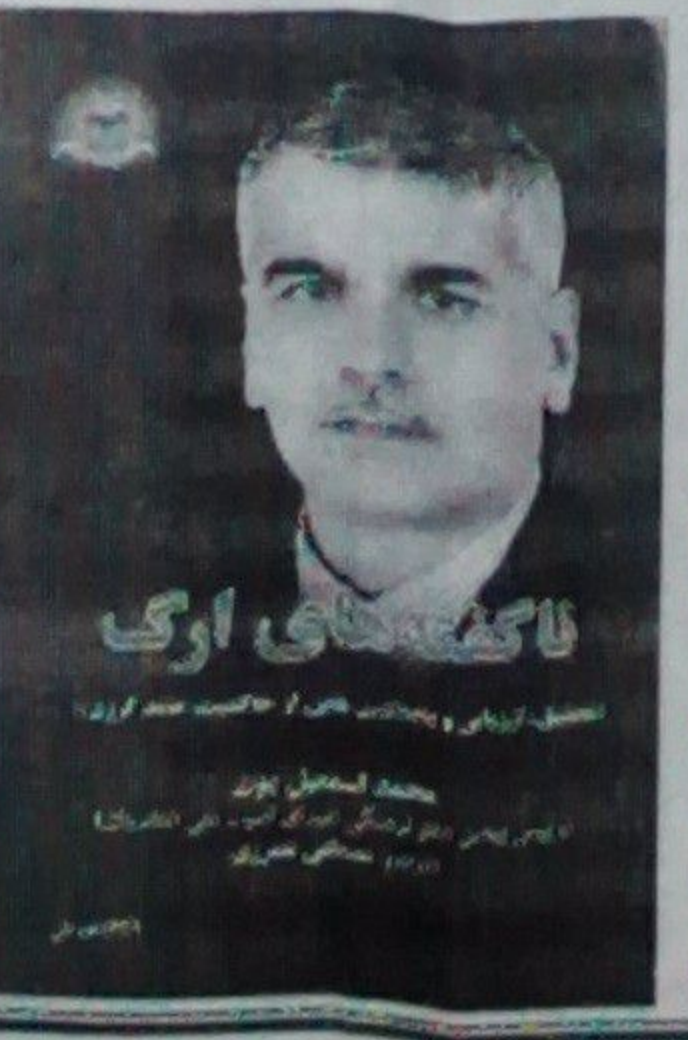
## کتاب «ناگفته های ارگ» از نگاه ارزش و محتوایی به لسان دری نیز ترجمه و چاپ شد

### حیات الله حلیم

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

لسان های پشتو و دری دردسترس محققین قرار خواهد داشت. مطالعه این کتاب سودمند برای سیاستون حال و آینده منجبت دستاویز استادی و نسل نو بسیار مهم و آموزنده است و به مورخین که تاریخ و منابع اخیر افغانستان را رقم میزنند نیز یک منبع استناد معتبر میباشد زیرا معلومات آن دقیق موثق و از تحریبات کافی برخوردار است که در اختیار آن ها قرار داده میشود نویسنده کتاب به مسوود دست اول، دوم و سوم دسترسی پیدا نموده و آنرا تسجیل نموده است درین کتاب مسوادی

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



ناگفته های ارگ

کتابی که دارای ارزش محتوایی و معلوماتی زیاد باشند سزاوارست که به زبان های دیگری ترجمه شود یکی ازین کتاب ها «ناگفته های ارگ» میباشد که درگام نخست از طرف محمد اسمعیل یون به زبان پشتو هنگام ماموریت به حیث رئیس دفتر فرهنگي شوروی امنیت منی پيشين افغانستان تحریر گردیده بود اینک نظریه اهمیت و ارزش کتاب مذکور از طرف نویسنده و تحلیفگرو رزیده کشور محترم مصطفی عمرزی به لسان دری نیز ترجمه گردید، این اثر تحقیقاتی پادداشت های بسا مهتم و ارزنده از دوره حاکمیت حامد کوزی دارد و بشتر مسائل معلوماتی و رویداد های پنهانی آن دوره در این کتاب یاد آوری شده کسه

تشریح شده است که شاید خواننده گان بار اول به آن مواجه شوند، و نیز مطالعه این کتاب برای افغان ها، جهانیان و شمار زیادی از سیاست گران به ویژه آسیایی که در روند رویداد های سیاسی و اجتماعی دهه های اخیر افغانستان شامل بودند منبع آگاهی و استناد خوب میباشد.

بناء اگر میخواهید ارجحیات بیشتر حاکمیت کوزی و از ناگفته های دیگر ارگ آگاهی یابید این کتاب را بخوانید، این کتاب در نوزده فصل و صد عنوان توسط سپین سهار دیزاین گردیده و از طرف تحریک ملی افغانستان در مقبعه اسد دانش به تیراژ ۱۰۰۰ جلد به چاپ رسیده است و به رهروان راستین اسلامیت، انسانیت و افغانیت اهدا گردیده است.



# د موسیقي زده کولو علمي او مسلکي لارې

شکيب ((ولبراد)) او مطيع الله نوابي د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي د زده کړې په ریاست کې ویلون او تبله زده کوي. دغه سوي ځوانان، ځکه د موسیقي د زده کړې په ریاست کې ویلون او تبله زده کوي، چې په راتلونکي کې مسلکي موسیقي غږونکي شي. د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي زده کولو ریاست یو سندر د او په هنري میپارونو ولاړه اداره ده. په دغه اداره کې د هېواد پوه او ناسانو سندرغاړي او موسیقي غږونکي روزل شوي دي.

لومړی او ترڅنګ یې ویلون هم غږوم، چې د نیوري او عملي کار په ترڅه کول سړی ډېر پرمختګ کولی شي. ده د پرتو ستونزو په اړه څرګنده کړه. د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي د زده کولو ریاست د نويو ځوانانو د روزلو لپاره آسانیاوې برابرې کړي دي. نو زه نه دغه ریاست څخه منښتې يم، ده وویل له کورڅخه تر ریاست پورې هم ستونزه نه شته په نورمال ډول له کور څخه ریاست ته او له ریاسته کورته تګ او راتګ کوم.

تبله غږونکي مطيع الله (( نوابي )) له موسیقي غږولو سره د خپلې مینې او علاقې په اړه څرګنده کړه: ما هغه مهال د تېلې غږولو سره مینه او علاقه پیدا کړه، چې ورور یې په کور کې تبله غږوله او په ډېر خوند یې دکار ترسره کاوه. زما ورور د تېلې په غږولو او زده کولو کې ډېر تشویق کوم، نو ځکه ما ددغې آتې غږولو ته مخه کړه. اوس زه د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي زده کولو په ریاست کې تېلې زده کوم او له خپل کارڅخه ډېر خوښ يم. دغه آله په علمي او میپاري به زده کوم. ده وویل له هغې ورځې راهیسې، چې د موسیقي په ریاست کې تېلې زده کوم، ډېر پرمختګ مې کړی دی. زه غواړم په راتلونکي کې یو بله تېلې غږونکي شم د موسیقي استادان له مور سره ډېر

زارياسي، ترڅو په پرمختګ وکړو او ترلاسه شوی وخت یې ځایه ساتم له سړي ډېر پرمختګ کولی شي. **ساغلي ((نوابي))** جولنه کسه؛ ما د موسیقي د زده کولو لپاره خپل ټول چمتووالی نیولی، ترڅو د زده کولو پړاو بشپړ کړم او د هېواد په سطحه یو وطنی او پوه هنرمند شم. د موسیقي ریاست د نويو ځوانانو لپاره آسانیاوې برابرې کړي او د موسیقي زده کولو په لاره کې کومه ستونزه نه ونیم. **د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقي د زده کولو ریاست کارمند او د ګیتار د زده کولو او تدریس په اړه داسې وویل** زه زده کوونکو ته د ګیتار د زده کولو طریقه او روش وپېیښم د موسیقي په ریاست کې تقسیم اوقات لرو او د هغه له مخې له زده کوونکو سره د موسیقي د زده کولو او تدریس څخه سره مخ بیایم. د شپې په ورځو کې نویديځ او څنځ تیريکي درسونه زده کوونکو ته ورکوو او همدسې په اوونۍ کې دوه ځله د سهار له خوا له زده کوونکو سره د ګیتار د ورښودلو د طریقي او چارې ترسره کوم او د دې ترڅنګ د سندرو ویلو کار هم پرمخ بیایم. ده زیاته کړه: هڅه اوهاند کوم، چې ګیتار زده کوونکي په مسلکي او علمي به دغه آله زده کړي

زیار ایسلي، ترڅو د استادۍ پورته رسېدلې دي هغه کسان، چې په سندري غاړې شوي ځای ته لارې او ځای په نورو کلاسیکو او عصري سندرو کې دوی موسیقي اوسندري زده کول په مسلکي او علمي بڼه زده کړې دي په اسانه توګه دغو پوړیو ته نه دي رسېدلي. بیا هم خبره تکراروم، چې په ټوله کې د موسیقي او سندرو علمي او معیاري زده کول ستونزمن کار دی. هغه له مستکولو پوستګر دی، چې د لوړې پوښې په لارو، استادان او زیار پورې اړه لري کوم زده کوونکي چې د موسیقي زده کولو په ریاست کې موسیقي اوسندري زده کړې، موږ هغه تیريکي او عملي درسونه، چې ورته تدریس کوو له هغوی سره ډېره مرسته کوي. کوم عملي او نظري درسونه، چې زده کوونکو ته ور زده کوم، چېرې هغه په سم اوسنیم ډول پرمخ پورې راتکوونکي بې ځانده کېدای شي زده کوونکي، چې پر دغو اکاډمیکو معیارونو زده کړه وکړي، دوی بیا خپله نوښتګرې او په موسیقي کې ځانولو ته ځانګړې لارې او سیکونه پلکې که چېرې موسیقي په اکاډمیک او عملي لارې زده نه شي، د کلونه وروسته هم د سندراغزو او موسیقي غږونکو په کار کې پرمختګ نه دی. خو د زیار، استادان او کونډو له لارې زده کول کېدای شي اوس موږ د موسیقي او سندرو استادان ونسو، چې هر یو څلورېت او پنځه څلورېت کولو

**د مېرمنو اقتصادي پیاوړتیا کورنۍ ژوند تضمینوي**  
د کونډو والي دا څرګندوي په کونډو کې د مېرمنو د اقتصادي پیاوړتیا د ملي پروګرام د پیل شوي په دغه موندنه کې موونډو، مېرمنو، مشرانو، ځوانانو او د رسنیو استازو ګډون درلود. په پیلرو خبرو کې په شمال ختیځ ژوند کې د مېرمنو د اقتصادي پیاوړتیا د ملي پروګرام د موونډو عبدالوکيل احساس او د کلیو او پراختیا ریاست رییس د دغه پروګرام په اړه معلومات ورکړل او یادې یې کړه چې د مېرمنو د اقتصادي ملاتړ پروګرام تازه



بدلون رامنځته شي د ټولو کليوالي شوراګانو مو غوښتنه ده چې ددغې ارزښتمنې پروژې په سمه تطبیق کې همکاري وکړي او له دغه فرصت نه ګټه پورته کړي. د ولایت رهبري همداراز د برنامې نه موونډو وغوښتل، چې ډېرګرام په پیلولو سره د اقتصادي پیاوړتیا او کنټرول اصل ته حتمي پاملرنه وکړي، خو د پروګرام په ختمیدو سره هره کورنۍ په بسو ولاړ ژوند ولري او اقتصادي بنسټ یې ټویه شي.

## ولي بايد مطالعه وکړو؟

**حمیدالله همت**  
کړه که څه هم په پیل کې له ډېرو سټونزو سره مخ شوه، خو په هېڅ ډول تسلیم نه شوه او خپل تعلیم ته یې په هرحال کې ادامه ورکړه چې بالاخره هڅو یې رنگ راوړ او د نړۍ په لسو غوره مېرمنو کې حساب شوه اوس ناسي ووايانت چې هیلین کینر سره له دومره ستونزو ولې بریالی شوه؟  
۳- ماکسیم گورکي گورکي په روسي ژبه کې ترخې سړي نه وايي او ماکسیم دا لقب پخپله ځان ته ځکه غوره کړی و چې ده په ژوند کې ډېرې ستونزې تجربه کړې او تل به یې دځانواړنۍ په اړه فکر کاوه بوخل خو یې د ځان وړتیا کونډه هم وکړه، خو بریالی نه شو بالاخره گورکي له معالمنې سره مینه پیدا شوه او د یوه خوس او بریالی ژوند مینه پیدا شوه، ژوند یې بدل شو



او د یوه خوښ سړي په څېره کې راڅرګند شو ۹۸ کاله عمر وکړه ده ۱۰۷۳۱۰۰۰ کمنسي ولیکلي او یو نه هغو عناووو څخه شمېرل کېږي چې ډېرې لیکنې لري اوس خو په پوه شوي یاست چې داسې مطالعې وژغوره؟  
۱- هیلین کینر په خواته ګونګه، په غور وینو ګڼه او په سترګو ړنده وه، خو داچې غوښتل یې نوم یې د تل لپاره باید په نړۍ کې پاتې شي، نو د مطالعې لاره یې غوره ولې شي

## ولې باید مطالعه وکړو؟

د اچې موږ د معلوماتو په بېرته کې Information age کې نو د اکثره پرمختللو هېوادونو او بریالو وګړو د بریا د همدې لامل دي، چې اوس یې ځینې دېلګې په توګه رااڅلو هیوادونه  
- امریکا  
امریکا چې د اقتصاد په نړۍ کې لومړی ځای لري په ۸۹۵ کال کې له اقتصادي رکود سره مخ شوه چې د اورسون سویټ مارټن په نوم یو کس خپل یو هوټل هم په کې له لاسه ورکړ، نو همدغه کس چې هوټل یې له لاسه ورکړی و، وغوښتل داسې بوکتاب ولیکي چې خلک له ستونزو سره مقابله نه راوېږي دی لاډ بو اطاق یې وپوه او شپه او وروځ یې په خپل کتاب pushing to the front کې ۸۰۰ مخه یې لرل کار وکړ او په یوه کال کې بشپړ شو کله چې کتاب خلاص شو، نو دی د تشریح په موخه ماښام مهال بهیرون ووت، خو کله چې بیا خپل اطاق ته راغی، نو اطاق یې اور اخیستی و او ټول کتاب سړی و دی مایوس نه شو او بیا یې بوکال شپه او ورځ کار وکړ تر څو بیا هغه کتاب بشپړ شو دغه کتاب له چاپیدو وروسته دهغه وخت د نوابیو پر ذهن ژوره اغېزه وکړه چې په هغې ډله کې هنري فورډ، نوماس اېسون او ناپلیون هیل هم شام و او د ډیرو پوهانو په آند همدغه کتاب pushing to front امریکا شتمني

بېرته نه داخله کړه، نو داچې امریکا دومره پرمختللی هېواد دی یو له ډېرو عمده علتنو څخه یې همداکتاب او مطالعه ده  
۲- چین هغه هېواد چې په نړۍ کې له امریکا څخه وروسته په ډېر به اقتصادي حالت کې ځای لري، همدغه چین دی که د دغه هېواد دیریا راژونه راوېنښتو، نو په دې کیسه کې یې موندلی شو هیڅان د چین یوه داسې غړی سیمه ده چې هلته دخلکو د تحصیل لپاره دولت هېڅ ټول امکانات ندې برابر کړي

# وزارت امور زنان در راستای تامین حقوق زنان گام های مثبتی برداشته است

## مختبره شهزاده بانو: وزارت امور زنان در راستای تامین حقوق زنان گام های مثبتی برداشته است

**وی افزود:** بازنگری کود جزای بخش آزار و اذیت زنان و انفصال و ارسال طرح پیشنهادی تبدیل آن به وزارت عدلیه و درپیلوی آن هماهنگی جهت ایجاد کمیسیون های منع آزار و اذیت زنان و انفصال به ۵۵ ارگان و ۳۳ ولایت



پستی اطفال وطرح قانون خانواده طی مراحل قانونی فراز دارد همینطور طرح مقرر منع آزار و اذیت زنان بعد از تصویب قانون منع آزار و اذیت زنان و اطفال ملای گردید طرح سرتاژی و پلان کاری ملی مبارزه با جانن ها وموانع زبانی فرا راه زنان افغان وجود دارد که حضورگسترده زنان را درجامه نامتک مواجه ساخته است ادارات زبانی در راستای تامین حقوق زنان فعالیت دارند که یکی از این جمله وزارت امور زنان است خیرتکار روزنامه

هېواد دراین ارتباط مصاحبه یی را نامتبره شهزاده بانو راهمی رییس امور حقوقی وزارت امور زنان انجام داده است که آرا به خواش میگیریم

**پرسش:** چه عوامل باعث عدم حضور گسترده زنان افغان در جامعه شده است؟  
**پاسخ:** نامنمی، مشکلات اقتصادی و فرهنگی ارحمه مشکلات عمده است که در مقابل زنان افغان قرار گرفته است عدم دسترسی زنان درمناطق نا امن به عدالت و نهادنای که در راستای حقوق خانم ها فعالیت دارند، نبود آگاهی زنان در مورد حقوق خفه شان وهمینطور آگاهی نامحدود پیرامون مسائل دینی در رابطه به حجابکاه زن در اسلام میباشد

**پرسش:** وزارت امور زنان چه فعالیت ها را در جهت پیشرفت زنان انجام داده است؟  
**پاسخ:** وزارت امور زنان به منظور تضمین حقوق زنان همواره تلاش نموده و جهت اعاده حقوق ایشان طرح های جدید استاد قسبنی و حقوقی را وضع و استاد قسبنی لیبض آمیز را مورد بازنگری قرار داده است که قرار ډیل یې بند

طرح قانون منع خشونت علیه زن، طرح طرزه بران حمایتی، طرح قانون سر

و همچنین نظارت از تمام ارگان ها به منسبت ۲۵ نوامبر صورت گرفته است تصویب طرزالعمل کمیسیون منع آزار و اذیت زنان توسط کمیسیون عالی منع خشونت علیه زن، خطه تلفونی رایگان ۲۷۴۷ به منظور ارایه مشوره های حقوقی رایگان برای زنان به همکاری عالی پروژه مارک

**پرسش:** چه پلان ها و تدابیر را در راستای تامین حقوق زنان رویدست دارید؟  
**پاسخ:** کار روی بازنگری قانون منع خشونت علیه زن، کار روی طرح مقرره است ازتواج ها

ارجاع قضایا به مراجع درپیت، در رابطه به تعیین مساعدين حقوقی جهت پیشبرد دوسه نسبی ایشان وهمینگونه اشتراک در کمیته ها، دادخواهی ها درازبناست به حمایت از خانم ها، ایجاد سروپ دادخواهی برای رسیدگی جدی وسریع به قضایای خشونت علیه زن، تدویر کنفرانس های مطبوعاتی جهت تسبیح نمودن خشونت علیه زن و نشر اعلامیه های مطبوعاتی پیرامون خشونت علیه زن

**پرسش:** چه مشکلات فرا راه فعالیت های



# د سپورټ نړۍ



## اصغر افغان: د نړيوال جام د خوبونو تعبير ريښتيا كوو

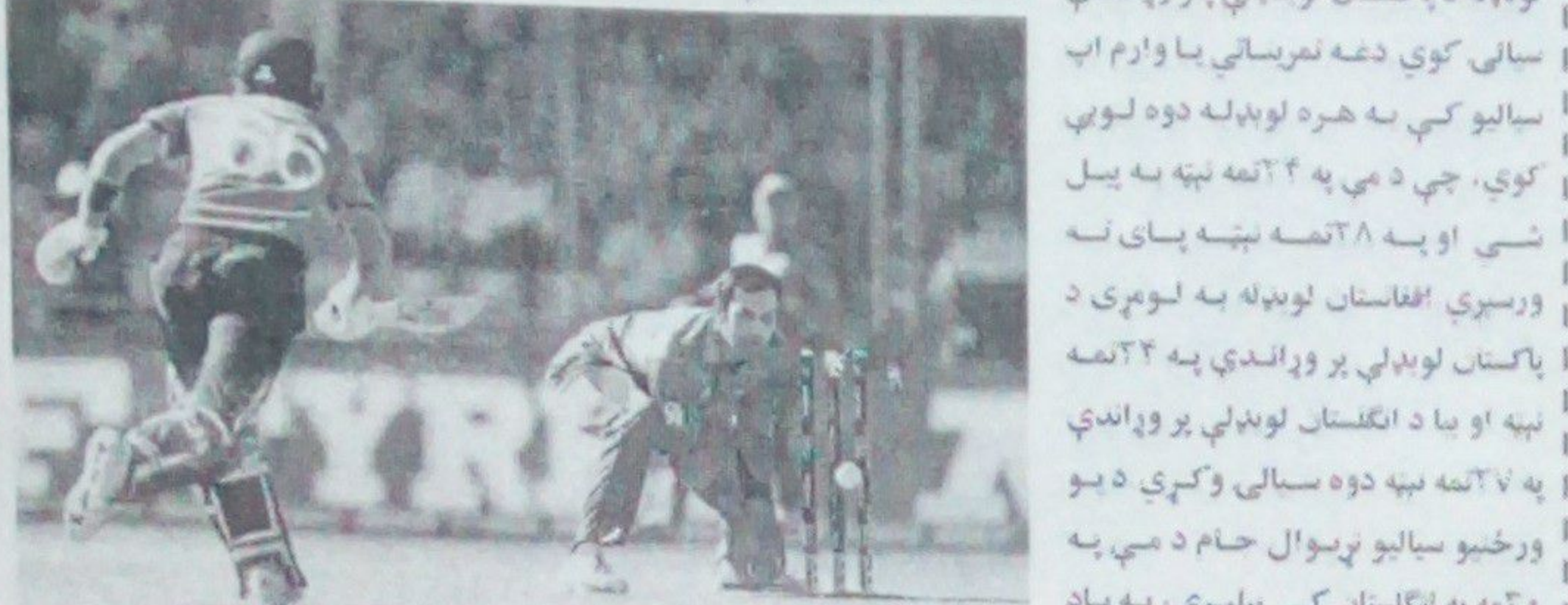
د افغانستان ملي لوبډلې بريالي لوبډلمشر اصغر افغان په مرکه کې ويلي، چې نور په نړيوال جام کې گډون به يوازې نه، بلکې د سايلو د گټلو لپاره خو، موږ به او نه نړيوالو تکړه لوبډلو سره ولوبورو، خو اوس يوازې د گډون لپاره لوبډلې نړيوال جام ته



خوبونو پورې منحصر نه دي، بلکې د دغه خوبونو تسيرونو وخت راغلی د کرکټ نړيوالې شورا سره په تازه شوې مرکه کې اصغر افغان ويلي، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره

## افغانستان له پاکستان سره تمريناتي لوبه کوي

د کرکټ نړيوالې شورا له خوا د راتلونکي ۲۰۱۹م کال نړيوال جام تمريناتي سايلو مهالونډ په ډانه شو، چې په لومړۍ سيالۍ کې به افغانستان لوبډله د پاکستان لوبډلې پر وړاندې اوسمهال د ملي لوبډلې ټول رورونکي پر لوبغاړو يوازې ورځنيو سايلو ته په جمنووالي تمرکز کوي او د تمريناتي په وروستۍ اوونۍ کې به د شل اوريزو سايلو لپاره جمنووالي نيسي د يادونې وړ ده، چې افغان لوبډله له نړيوال جام وړاندې د پاکستان او انگلستان لوبډلو سره دوه تمريناتي سيالۍ کړي، دا ټول په ۲۰۲۰م کال نړيوال جام کې مستقيماً شلمه شوې او په ۲۰۲۰م کال کې خاې کړي.



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره

## قيس احمد د استراليا په بيگ باس ليگ کې اخيستل شوی

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره

## محبوب د بيگ باس ليگ سيالۍ په ځانگړي بريالۍ ته ورسولې

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره

## قطر د آسيا د فوټبال اقل شو

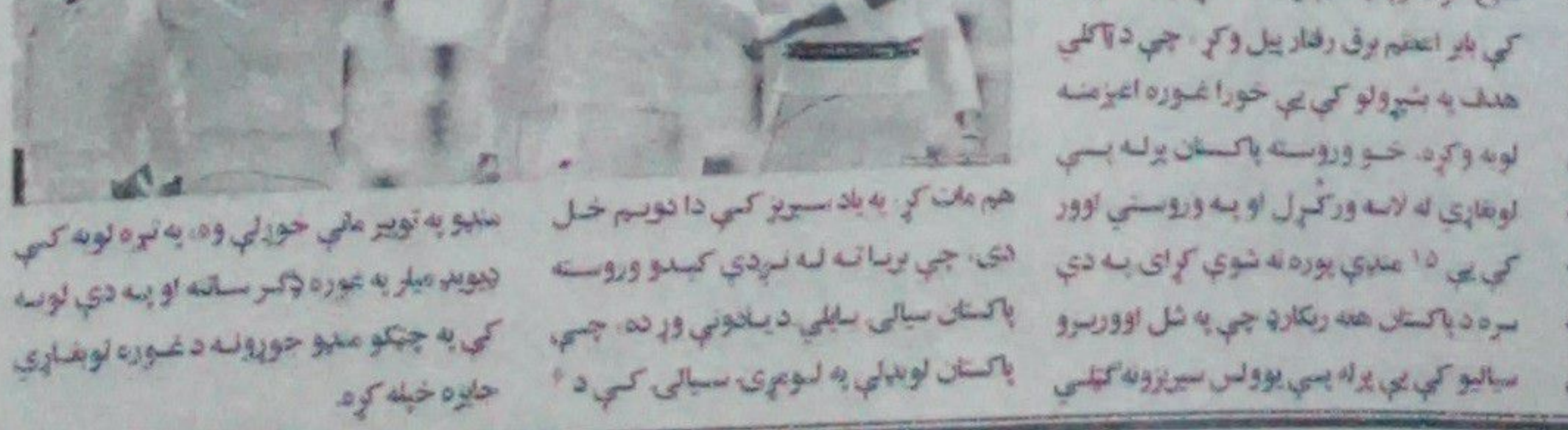
د قطر د ټيم نوبېاري علي السميور د دې تورنمنټ تر ټولو غوره لوبغاړی لومړۍ سيالۍ په ۲۰۰۰ په مقابل کې پای



د قطر د ټيم نوبېاري علي السميور د دې تورنمنټ تر ټولو غوره لوبغاړی لومړۍ سيالۍ په ۲۰۰۰ په مقابل کې پای

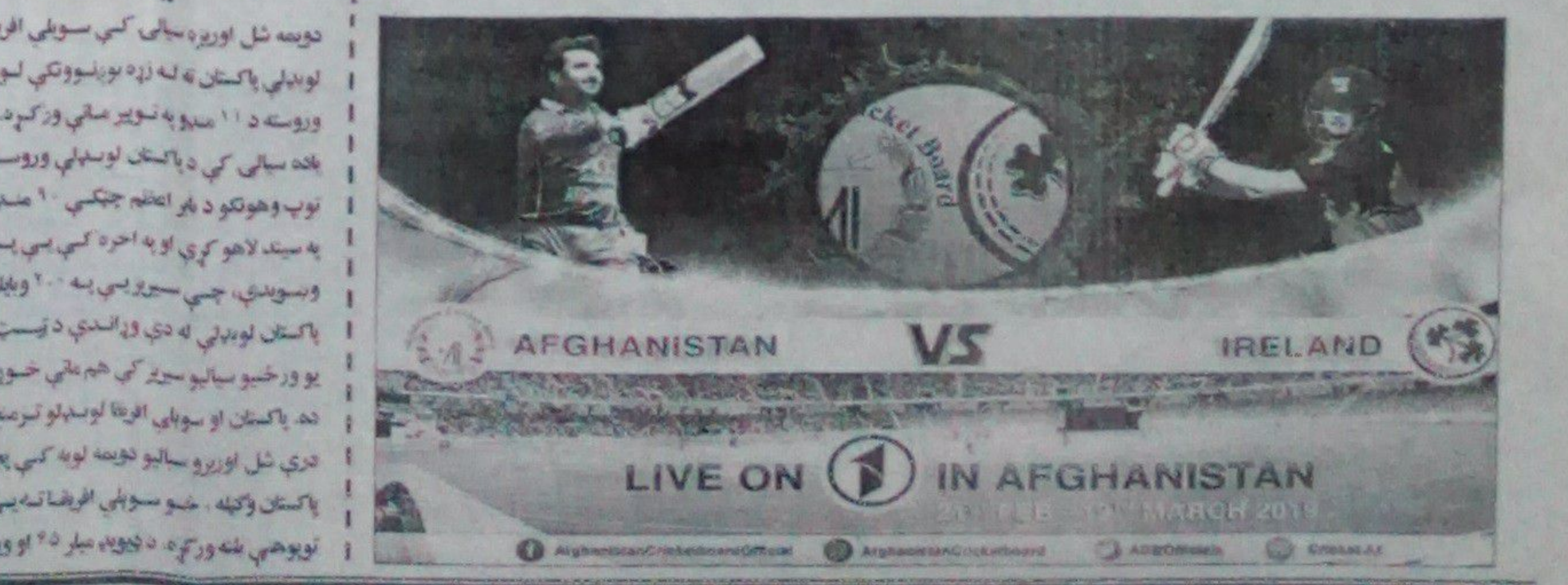
## سويلي افريقا له پاکستان څخه د شل اوريزو لوبو سپريرز هم وگاټه

د سويلي افريقا له پاکستان سره د شل اوريزو لوبو سپريرز هم وگاټه



## ((يک)) تلوېزون د افغانستان او ايرلينډ سيالۍ خپروي

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام گټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې وينا کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره









### په فراه کې د يو قوماندان په گډون پنځه طالبان وژل شوي

د افغانستان په فراه ولايت کې په تېرو ۲۴ ساعتونو کې د يو قوماندان په گډون پنځه طالبان وژل شوي او ۷ نه نور ټپيان شوي دي. د ولايت د پوليسو وياند ويلي چې حکومتي ځواکونو له تېرو ۲۴ ساعتونو راهيسې د طالبانو ځايونه په نښه کړي او دا عمليات به په فراه او نورو سيمو کې جريان ولري. په ورته وخت کې د طالبانو د خپلو او ترهگرو فعاليتونو د مخنيوي لپاره په ټول هېواد کې عمليات دوام لري او په پام کې ده، چې افغان ځواکونه به په روان ژمي کې په دغو عملياتو کې سترې سترې لاسته راوړنې ولري.

### د بلخ او سېدونګي د سولې او امنيتي ځواکونو ملاتړي دي

د بلخ د مدني بسټونو فعالينو، فرهنگيانو او محصلانو په هېواد کې د امنيتي ځواکونو او سولې پير ملاتړ وکړ. د مدني او فرهنگي بسټونو پوښم غړو او محصلانو د بلخ د ولايتي شورا په رياست کې په غونډه کې له امنيتي ځواکونو او د سولې له پير سره خپل ملاتړ څرگند کړ او ويلي چې موږ هغه سوله غواړو چې په هغه کې عدالت، د خلکو د حقوقو تامينول او ملي مدني او فرهنگي ارزښتونه په کې وساتل شي. دغه راز د افغانستان د اردو د ډنگولو په باب د طالبانو د پوښم ادعا وغندله او ويلي چې موږ سوله غواړو، خو د هېواد د خپلواکۍ او دموکراسۍ دغه منځه وړلو او د حکومت او امنيتي ځواکونو په ټولو نه غواړو.

# پنټاکون د داعش د بيا پياوړي کېدو خبرداری ورکړی



لاسه د ورکړل شوي ساحې سوه برخه بېرته وليږي او واشنگټن اټکل کوي چې داعش اوس هم د مهاجمي حالت توان نلري د «سوريې ديموکراټيک ځواکونو» په نوم جنګيالي چې د

ويل کېدل چې گڼې په سوریه کې داعش ته په ماتې ورکولو سره د امريکا متحدو ايالتونو پوځ په سوریه کې خپل هدف ته رسېدلی دی، خود د پنټاکون د اټکلونو پر اساس له سوريې څخه د امريکايي ځواکونو د ايستلو پلان کېدای شي ناوړه پایلې وړي. له سوريې څخه د امريکايي ځواکونو د ايستلو پلان تر اعلان وروسته د امريکا متحدو ايالتونو د دفاع وزارت پنټاکون اندېښه ښوولې چې افراطي ډله داعش کېدای شي يوازې بيا پياوړې شي. پنټاکون په رپوټ کې ويلي چې بې له مناسب فشاره کېدای شي داعش «احتمالاً له شپږو تر دوولسو مياشتو پورې بېرته سر راپورته کړي» او له

### په پاکستان کې د افغانستان سفير د پوځ له مشر سره پر سوله غږېدلې

په اسلام آباد کې د افغانستان سفير لسديلي چې په دې وروستيو کې د



شکرالله عاطف مشعل د پاکستان د پوځ له مشر جنرال قمر جاوېد باجوه سره د افغان سولې د روانې پروسې په گډون په يو بله مېلابلو خبرې کړې دي. د پاکستان پوځ مطبوعاتي څانگې «ISPR» په دې اړه په بيان کې ويلي چې جنرال باجوه او عاطف مشعل د دوشنبې په ورځ ليدلي دي.

بيان کوي: «په دغه ليدنه کې پر نورو مېلابلو سره په دوه اړخيزو اړيکو، د سيمې د امنيت په ځانگړي توگه د افغانستان د سولې پروسې پر روان پير بحث کړی دی.» په عين حال کې بيا په اسلام آباد کې افغان سفارت وايي چې د افغانستان سفير د پاکستان د پوځ له مشر سره په ليدنه کې د دوه اړخيزو اړيکو په پياوړتيا، افغان سولې، له طالبانو سره د افغان حکومت په مستقيمې مذاکرې او يو شمېر نورو اړوندو موضوعاتو خبرې وشوې. په پاکستان کې د افغانستان سفير په داسې وخت کې د پاکستان پوځ له مشر سره وخت کې د پاکستان پوځ له مشر سره پرمختلونو ډاډ ښودلی.

### د اريانا افغان هوايي شرکت نوې...

راستڅه نه شي د دغې الوتکې په پيروونو سره تر نويو اندازه او له افغانستان څخه بهر د اورنډي،

د دغې جرگې د کورني امنيت کمېسيون ته څه هم زمينې عمليات روانې نولي، خو پينځه کوي چې د ملګري لويې د مخابراتو لپاره بايد په دقيقه توگه ترسره شي. دغه کمېسيون غړي نواب مگل ويلي: «زمينې عمليات تېر نوم شوي، دښمن ته په کې تفت اوښي، افغان ملي اردو بايد نه هولي حملو او کمپونو په عمليات کې چرگونو ثابت شوي، کار واخلي، په نږې سره به دښمن وپلټي کولای چې ښاري پوستې لري. سلفي مگل رساوي، افغان حکومت بايد له وخته په استفادې په زمينې کې خپل عمليات چټک کړي، چې د دښمن د قوماندې مرکزونه نيمه پوړول شي او د امنیت په اړه چې له ونډ سره کومې کمپونې پيدا شوي، هغه له منځه ولاړي شي. سيمې د حکومت تر واک لاندې رالڼي دي. د افغان ملي دفاع وزارت وايي چې په روانو زمينو عموماً کې ځينې مهمې سيمې له داعش او

د دولتي جرگې د کورني امنيت کمېسيون ته څه هم زمينې عمليات روانې نولي، خو پينځه کوي چې د ملګري لويې د مخابراتو لپاره بايد په دقيقه توگه ترسره شي. دغه کمېسيون غړي نواب مگل ويلي: «زمينې عمليات تېر نوم شوي، دښمن ته په کې تفت اوښي، افغان ملي اردو بايد نه هولي حملو او کمپونو په عمليات کې چرگونو ثابت شوي، کار واخلي، په نږې سره به دښمن وپلټي کولای چې ښاري پوستې لري. سلفي مگل رساوي، افغان حکومت بايد له وخته په استفادې په زمينې کې خپل عمليات چټک کړي، چې د دښمن د قوماندې مرکزونه نيمه پوړول شي او د امنیت په اړه چې له ونډ سره کومې کمپونې پيدا شوي، هغه له منځه ولاړي شي. سيمې د حکومت تر واک لاندې رالڼي دي. د افغان ملي دفاع وزارت وايي چې په روانو زمينو عموماً کې ځينې مهمې سيمې له داعش او

### د شهيد آرمان لوني په وير او د پنجاب...

همداراز د ننگرهار ولايت په جلال آباد ښار کې هم احتجاج کوونکو د شهيد آرمان لوني په ملاتړ او د پنجاب پر ضد خپل دريځ اعلام کړ، د جلال آباد گډونوال وايي پاکستان تل هغه کوي چې د لر او بر پېژنه سره بېل کړي، خو دوی لر او بر يو افغان ياد کړ او پاکستانی حکومت يې يو ترورېست او ترهگر وبلل چې په لرې راتلونکې کې هغه يو شمېر پروژې پيل شي او اوسمهال له ۵۰۰ څخه زياتو مېرمنو نه د کورني اقتصاد د پياوړتيا په موخه د چرگونو فارمونه جوړ شوي هغه وويل په روان کال کې يې د اېښتګ ولسوالۍ ۵۰۰ پرگړو ته ۲۵ ټنه اسلح او اسلحې، انفرادي، نوي ويلې، جدي او مسکو بارونو ته الوتنې کوي د یادوني وړ ده، چې د اريانا افغان هوايي شرکت د ۱۳۳۳ کال

کې په فعاليت پيل کړی دی

### ملموس او غیر ملموس ميراثونه، د هېواد ارزښتګانې...

ميراثونو د لېست په معيارونو برابر شوي، چې د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت له تاليف وروسته د نړۍ د فرهنگي ميراثونو په لېست کې شاملونو په غرض پېښه شې. په دې غونډه کې په داسې حال کې چې د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت فرهنگي سلاکار خوشحال روحي، د لرغونو پېژندنې رييس نور افغان نوري او د خلکو د فرهنگ رييس محمدي باکر خېل هم شتون درلود. د ملموسو او غير ملموسو آثارو د ترميمولو او ساتنې په لاره کې د مسلکي روزنيزو دورو د پيلولو او د فيروز کوه د فرهنگي موسسې او د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت ترمنځ د همکارۍ د موافقه ليک د لاسليک

ترهگر سازمان په سترګه سموري په رپوټ کې دي. هم اشاره شوې چې ترکيبې له ۱۷ کال راهيسې د داعش پر وړاندې په هېڅ ډول مخکنو عملياتو کې برخه نه ده اخيستې. د چهار شنبې په ورځ په واشنگټن کې د داعش ضد ائتلاف د پېريو چارو وزيرانو غونډه رابلل شوې چې د حرمې د پېريو چارو وزير هايکو مان هم په کې گډون کوي. د امريکا متحدو ايالتونو ولسمشر ډونالډ ټرمپ د ډسمبر مياشتې په منځ کې له سولې څخه د خپلو کابو ۲۰۰۰ عسکر د رانسو اعلام وکړ، خو تر اوسه يې په دې فکر مهالوښ نه دی. په ډېره کړې، خو په دې وروستيو کې يې پينځه وکړ چې «که اړتيا وه، موږ به

### د مخالفين پر ضد ژمني عمليات له لاسته...

چاپو کې همدا شان رپوټې چې په لرې کې د طالبانو په زندانه ۳۸ کال چې د ملي اردو سرتېري هم په کې وو، اړان شوي. په ټوله سړه توگه په لرې کې په افغانستان کې جگړه کمېږي، خو روان کال بيا هم د افغان دولت وسله وال

مخالفين په افغان ځواکونو حملې کوي تازه وسله والو طالبانو په کنډوز کې په حمله کې د افغان سرتېري شهيدان کړي او ځينې يې زيان سميږو. قوماندانو او پرېستو ته رياته مرگ ژوبله اوښتې. د دوی تر څه قوماندانان وژنيان په کې وژل شوي، دښمن د سيني موادو قاښت چې دوی ساتلي مالنې دي، له منځه وړل شوي. «بغلي جاوېد زياتوي، په کاپيسا، غرنۍ، کنډوز، هرات، پنج، جلال آباد، وردگو، ارزگان، فراه، ننگرهار، کونړ او هلمند ولايتونو کې روان دي. دا چې په دغو عملياتو کې په څومره شمېر کې وسله والو چې کاتي بوسې واري، «بغلي مگل زياتوي، افغان حکومت بايد له وخته په استفادې په زمينې کې خپل عمليات چټک کړي، چې دښمن د قوماندې مرکزونه نيمه پوړول شي او د امنیت په اړه چې له ونډ سره کومې کمپونې پيدا شوي، هغه له منځه ولاړي شي.

### په لغمان کې اووه پروژې گټې اخيستې ته...

پروژې هلته پيلوي او يا يې گټې اخيستې نه سياري ده وويل. اېښتګ ولسوالۍ له به د نورو برخو سره بېرته د اټکل په برخه کې نه دي، هم رياته پاملرې وښي او ژر به هغه ۹۵ بېلابېلې پروژې پيل کړي. بېلابېلې سک دغه راز د اېښتګ ولسوالۍ ته هر راز همکارۍ ډاډ ورکړه. د ورته نورو پروژو او دې ولسوالۍ ته د لاسمالي لارښوونه وکړه چې د اېښتګ ولسوالۍ ته دې په ټيکنسي بڼه مر کسر کې له بېلابېلو ادارو سره شريکې، چې پري لا امر، لنگ خوښې وپوهېده چې هر څل هري ولسوالۍ ته د سفر پرمهال لسکونه

پروژې هلته پيلوي او يا يې گټې اخيستې نه سياري ده وويل. اېښتګ ولسوالۍ له به د نورو برخو سره بېرته د اټکل په برخه کې نه دي، هم رياته پاملرې وښي او ژر به هغه ۹۵ بېلابېلې پروژې پيل کړي. بېلابېلې سک دغه راز د اېښتګ ولسوالۍ ته هر راز همکارۍ ډاډ ورکړه. د ورته نورو پروژو او دې ولسوالۍ ته د لاسمالي لارښوونه وکړه چې د اېښتګ ولسوالۍ ته دې په ټيکنسي بڼه مر کسر کې له بېلابېلو ادارو سره شريکې، چې پري لا امر، لنگ خوښې وپوهېده چې هر څل هري ولسوالۍ ته د سفر پرمهال لسکونه

### په جرمني او جاپان د همکارو د پراختيا هڅې

د جرمني صدراعظمي انګلا ميرکل د جرمني او جاپان ترمنځ د لا زورې اقتصادي همکارۍ خبره کړې. جاپان ته د هغې دوه ورځني سفر په پيل کې اعلي ميرکل ويلي چې جرمني نه په «ډېره لياقتيا» سره د جاپان د جي-۷ غونډې مشري پر غاړه لري. دغه غونډه شل احدا په برخه کې همکارۍ وکړي. په د جون مياشتې په پای په اوساکا کې جاپان سر کال د شلو محکو صنعتي او جوړه شي.

### ايران د اسلامي انقلاب په مناسبت زرگونو زندانيان بخښي

اسا خبري آژانس په حواله د قضا مشر صديق آملی لاريحائي وويل «شعباً ۵۰۰۰ زندانيان به له بنده آزاد شي او يا به يې د سزا موده لنډه شي» په ايران کې د رسمي شمېرو له مخې کابو د ايران حکومت د دغه هېواد د اسلامي انقلاب د ۴۰ کلنيزې په مناسبت ښايي سو پر سياسي بنديانو هم صدق وکړي او که شمېر زندانيانو نه عمومي بخښه وکړي. د «لاريحائي» په هکله څه ونه ويل

### امريکا د پېرلو چارو وزير د اروپايي هېوادونو له خوا د ونړولا د موفت ولسمشر په توگه د خوان گوايدو په رسمت پېژندلو هرکلی وکړ

د امريکا د پېرلو چارو وزير د اروپايي هېوادونو له خوا د ونړولا د موفت ولسمشر په توگه د خوان گوايدو په رسمت پېژندلو هرکلی وکړ. ميرکل وويل «شمېر زندانيانو به له بنده آزاد شي او يا به يې د سزا موده لنډه شي» په ايران کې د رسمي شمېرو له مخې کابو د ايران حکومت د دغه هېواد د اسلامي انقلاب د ۴۰ کلنيزې په مناسبت ښايي سو پر سياسي بنديانو هم صدق وکړي او که شمېر زندانيانو نه عمومي بخښه وکړي. د «لاريحائي» په هکله څه ونه ويل

### د سپينه ماڼۍ مداخله وکړي، په وينو به ولړله شي

په توگه پېژندلې دی دا کار وروسته تر هغه شوی، چې د دوسو ولا ولسمشر ليکوالان مالدرو د اروپايي ټولني له خوا تر وچسې ورځې د وختي ټاکنو لپاره ورکړل شوی ضرب الاجل رد برتانيا، فرانسې، اسپانيا او نورو اروپايي هېوادونو په وينو ولا کې مخالف مشر دي، تيره مياشت خان لنډمهالي ولسمشر خوان گوايدو د هېواد د لنډمهالي مشر اعلام کړ.

### په سوماليا کې موټر بم ۱۴ کسان وژلي

د بولسو په حواله د سوماليا په بلالومته موکانشو کې د يوه سوډانيز مرکزي موټر بم د موټر بم چاودنې په نتيجه کې ۱۴ کسان وژل شوي دي. د دوشنبې ورځې په دې پيښه کې ۱۵ کسان زيان شوي هم دي. د الشباب ترهگرۍ ډلې د بريد بېرته ملي نه ده دغه ډلې له خوا ويل شوي يوه رستوران کې جوړېده.

### په متحدو عربي اماراتو کې د پاپ پراخ هرکلی

سفر پيل نه په شاندارو مراسمو سره پراخ هرکلی وويل شو دا عربي ټاپو ته چې د اسلام زانګو بابل گڼېږي، د يوه کاتوليکي مشر لومړی سفر دی. د لرې د کاتوليکي عيسويانو مذهبي مشر پاپ فرانسکوس ته په متحدو عربي اماراتو کې د نوموړي د تاريخي له بهرنيو مېلمنو څخه

د دواړو ورځپاڼو رييس فريده احمد فرهنگ ۰۷۰۴۰۰۸۰۸۰  
شاوې فراز  
متر مسوول احمد زلمي شهيار ۰۷۰۰۰۷۸۵۷۸  
رديج الله روهي ۰۲۰۲۳۰۲۱۳  
محمد نبوت خان ۰۷۷۷۰۳۶۷۱۵  
مير سعدي شيرزي ۰۷۹۹۵۶۶۲۸۵  
حبيب الرحمن ابراهيمي

www.dailies.gov.af د ورځپاڼو ويب سايټ  
hewad1948@gmail.com



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