

آکونو وسلو ته سخته اړتيا لري

امريکايي آژانس ليکلي چې افغان ولسشر محمد اشرف غني هم د امریکا نه لوري سره
اکر اوس نه د وسلو د ورکولو نه پرېکړې سره مخالفت څرگند کړی او ويلي يې چې
واشنگټن ته په خپل راتلونکي سفر کې به په دې اړه له امریکايي چارواکو سره
وڅېړي. دا په داسې حال کې ده چې ناپو په افغانستان کې خپل ښار لس کلن پوځي
مأموریت پای ته ورساوه او د قاطع ملاتړ په نوم نوی مأموریت يې پيل کړ چې تر ۲۰۱۰
په د افغان ځواکونو پر ملاتړ منوري او لجهز منځ کروي. له دې وړاندې اوسوالي
لوانې د شيکاگو په ښوونځي کې ژمنه کړې وه چې هر کال به افغان ځواکونو ته ۲۰۱
مليارد ډالرو مرسته وکړي چې زياته برخه به يې د امریکا نه لوري وي مخکې له دې
ویل شوي وه چې، بلې امریکا په افغانستان کې د شاوخوا اووه ميليارده ډالرو په
ارزښت وسلې افغان لوانو ته پرېږدي خو په دې اړه يې په رسمي توگه څه نه وه
ويلي. اخوا د افغانستان لپاره د روسي ځانگړي استازي سمير کابلوف د روسي
ایترانس آژانس نه ويلي چې، هېواد يې غواړي افغانستان ته د پوځي کمالاتو لپاره
يو موافقه ليک تيار کړي.

Ketabton.com

ت ته د ډېرې بودجې د بېلولو غوښتنه وشوه

په داسې دتامينولو غوښتنه وکړه دوی
دغه راز زياته کړه بڅې دانډوليزې ودې
او د هېواد ښار لسو محرومو ولايتونو ته
د زياتې پاملرنې غوښتنه کوي او غواړي
چې د بودجې په ویشلو کې مهم رول
ولري. دنگرهار او هرات د ولايتونو
د چارو ريسانو د مشرتابه په کچه
د دغه د درنځر دټاکنو، دامنيت دتامينولو
اجرائيه ريس دښخو
د وزارت د مشرتابه هيئت نظريو او
ورانديرونو له اورېدو وروسته له دوی سره
ژمنه وکړه چې ددوی ستونزې او
ورانديرونه څېړي. اجرائيه ريس زياته
کړه چې ددغې وحدت حکومت به دښخو
د چارو لکه وزارت سره
د مرستې د کافي بودجې ديلولو او

روغتيا او ژوند



د وينې لوړ فشار په طبيعي ډول کنترول کړئ

د وينې لوړ فشار يو له ډيرو عامو ناروغيو ګرځي او که چېرې وکړئ چې هره ورځ زياته څخه دې چې مختلف لاملونه لري. دا اندازه ميوه او سبزيجات، نور له لرونکي لوړ فشار د زړه د ناروغيو او د عصبي خواړه، له لوړ لرونکي لبيبات او وچې زکونو ډله منځه تلو سبب ګرځي چې د ميوې استعمال کړئ.

انسان د مرګ لامل هم کېدای شي. دلته د ۵۰ کلنې موانو ډله پوره او شور مو له هغو کورنيو درملو سره اشنا کوو لرونکي خواړه استعمال کړئ او که چېرې په مرسته يې د وينې لوړ فشار منځته وي نو ځان لرې وساتي ځونو کنترولېدې شي.



- لاندې ګرځي چې له مالګې څخه زيات پوره
- ۱- اوږه يو له هغو خوړو څخه ده چې د وينې فشار لوړوي.
 - ۲- وينې لوړ فشار کنترولوي چې اوس د ۷۰ په ځينو ورځنيو خوړو کې هغه پورې اړيکې په شکل هم پيدا کېږي. غذايي توکي انتخاب کړئ چې زياته ۲- ټاورټرون (Hawthorn) نسومي اندازه کلیم، مکیزيم او پوتاشيم لري.
 - ۳- ځنگلي بوټي د وينې فشار نارمل ساتي.
 - ۴- په کسانو کې موجود شور دځينو وړځنيو خوړو يوه اړينه برخه وګرځوي. چکر وهل به مو اعصاب ډير آرام کړي.
 - ۵- هغه خواړه چې په خپل ترکيب کې ۶- ډيندوانې وچ او پاخه زړې په فولیک اسيد (Folic Acid) لري له شريانونو کې د وينې جریان له بهتر کولو زيات نه زيات استعمال کړئ.
 - ۷- خپل خواړه په جدي توګه کنترول کړئ. اوږه، شلیم، شات او سيلري سره د وينې لوړ فشار کنترولوي.

دغه خواړه به مو له سرطان څخه وژغوري

شايد ډيرو کسانو ته د منلو وړ نه وي خو په لړۍ کې ۲۵٪ سرطان د خوړو له امله رامنځ ته شوي که خپل ځان له سرطان څخه ژغورل غواړئ نو داسې خواړه استعمال زياته کړئ چې ستاسې



- په بدن کې د حجرې له منځه تلو مخه ولسي ميوه او دسبزيجاتو مختلف ډولونو استعمالول انسان د سرطان له مختلفو ډولونو څخه ژغوري کوم خلک چې د ورځې څلور ځلي ميوه استعمالوي په هغوی کې د سرطان خطر ۵۰ سلنه نسبت هغو کسانو له چې د ورځې دوه ځلي ميوه استعمالوي کمېږي. دلته مو له هغه خوړو سره اشنا کوو چې د سرطان په مخنيوي کې مهمه ونډه لري.
- ۱- سره ميه خپرونه تاته کړې چې سره ميه او هغه سابه چې سرو ميوه نه ورته خواص لري په مورګانو کې د سيني له سرطان څخه مخنيوی کوي سور پوکي لرونکي سابه او ميوې په بدن کې د سرطان حشرات له منځه وړي او په بدن کې د پروټين توليد زياتولو سربيره په پنځو کې د سيني سرطان لامل کېدونکي هارمونونه له منځه وړي چې په دې ډول د سيني له سرطان څخه مخنيوی کوي.
 - ۲- ام ځيرني بيبي هغه ښځې چې زياته اندازه ام استعمالوي په هغوي کې د سيني سرطان خطر کمېږي خپرونکو د پوليښول (Polyphenol) په نامه مواد وځيرل په دغې څېړنه کې تانين (Tannin) نومي موادو ته کوم چې د سرطان څخه مخنيوی کوي
 - ۳- ټاورټرون (Hawthorn) يو ډول بوټي دي چې په دښتو کې په زياته اندازه پيدا کېږي دغه بوټي د هاضمې نظام د ښه کولو او د وينې جريسي کوليتول، له منځه وړلو لپاره ډير استعمالېږي دغه بوټي د سرطان جري له منځه وړي او زياته اندازه ويتامين سي لري دغه خواړه د معدې او سيني سرطان په مخنيوي کې ډيره زياته مرسته کوي.
 - ۴- ټاورټرون (Hawthorn) يو ډول بوټي دي چې په دښتو کې په زياته اندازه پيدا کېږي دغه بوټي د هاضمې نظام د ښه کولو او د وينې جريسي کوليتول، له منځه وړلو لپاره ډير استعمالېږي دغه بوټي د سرطان جري له منځه وړي او زياته اندازه ويتامين سي لري دغه خواړه د معدې او سيني سرطان په مخنيوي کې ډيره زياته مرسته کوي.
 - ۵- عاب (Jujube) دغه خواړه زياته اندازه بي- کاروتين (B-Carotene)، ويتامين سي او ډي ويتامينونه غوره منځ ده دغه خواړه زياته اندازه ټرټرپينايډ (Triterpenoids) لري کوم چې د سرطان له منځه وړونکي مواد دي.
 - ۶- ګيو ګيو ډويتامين سي غوره منځ ده چې د نارنج څخه ۱۲-۲۰ ځلي، مني څخه ۳ ځلي او الګور څخه ۲۰ ځلي زياته اندازه ويتامين سي لري.

په چلم کې استعمالېدونکي تمباکو د وينې د سرطان سبب ګرځي

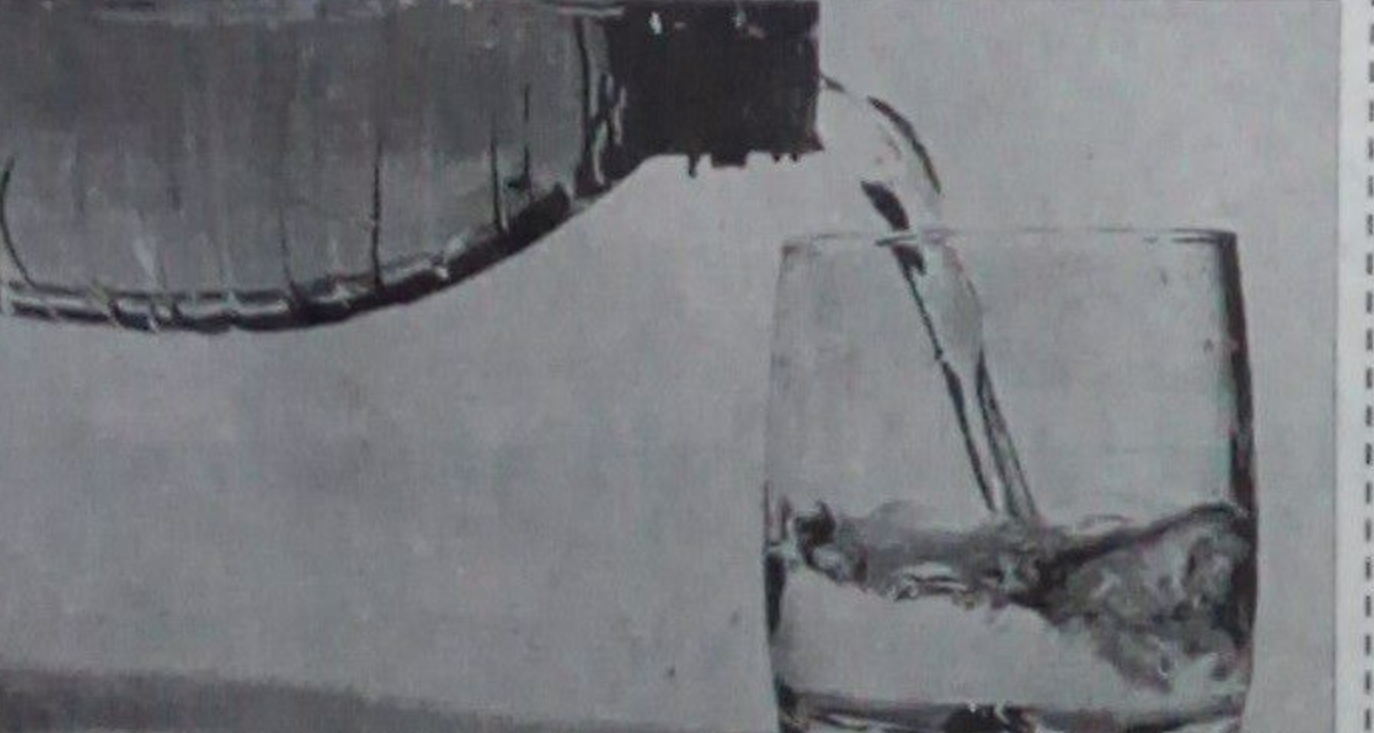
په افغانستان، پاکستان، هندوستان او اوس په ځينو اروپايي هيوادونو کې هم چلم خپل عام شوي او خلک په دې فکر دي چې چلم به د سګرېټ څخه ډير خطرناک نه وي لوي څېړنه ښيي چې په چلم ځينوونکو کسانو کې د وينې سرطان ډير په چټکتيا سره خپرېږي چې د سرطان خپرېدو سرعت په چلم کې نسبت سګرېټ ته څو ځلي زياتې دي. د امريکا سين ډيپارټو پوهنتون کې شوي دغه څېړنې په اساس د چلم ځينوونکو مهال کله چې هوا بدن ته داخلېږي نو له ځان سره د بيټين کيمياوي مواد هم انتقالوي کوم چې په وينه کې موجود سپين ډرو شمير زياتوي او وينې خطرناک ناروغي ليو کيميا



د ۱۰۰ د هغو کسانو نښې بولي هم وځيرل شوي کوم چې چلم نه ځيني خو په هغو ځايونو کې چې چلم خپل کېږي موجود وي له څېړنې څخه معلومه شوه هغه کسان چې چلم ځيني د هغوي په بدن کې بيټين له ماتېدو څخه د ايس فيټايل مرکيټ-سورک اسټيډ (s-phenylmercapturic acid) نومې خطرناک مرکب څلور ځلي زيات نسبت هغو کسانو ته چې خپله چلم نه ځيني خو هغو ځايونو کې سبب ګرځي.

اوبه څښل د خطرناکو ناروغيو اسانه درملنه ده

د پاکو اوبو څښل انساني بدن لپاره تر ډېرو درملو ګټور بلل شوي دي. د چين او جاپان خلک تل د خوړو پر پاڼه ګرمې اوبه څښي او دې سره د هانسمې نظم ام روغ جوړ وي او دې پر خلاف د افغانستان او يو شمير نورو هيوادونو اوسېدونکي د خوراک پر مهال يخې اوبه څښي او د طبي کارپوهانو په وينا دې سره د معدې او سرطان ناروغي پيدا کېدای شي. که په خالي څښه اوبه وڅښو، نو ډېرې ګټورې دي او که سهار وختي يې په بهار وڅښو، نو له ډېرو ګواښنده او خطرناکو ناروغيو به مو وژغوري. ډاکټران وايي، که د دوي په ښوول



شوي طريقه اوبه وڅښل شي، نو د وينې لوړ فشار او د شکرې ناروغي به يوه مياشت کې له منځه ځي او د سوه له ۱۰۰۵ سلنه پورې کموي که غذايي رژيم ډير محدود شي، نو د LDL کولسترول سوه له ۲۰۰۲۵ سلنه پورې کمېږي.

د دې لپاره چې د غذايي رژيم اغيزې معلومې کړو، بايد څلور اولنې وروسته د وينې کولسترول معيانه شي. مشوع شحميات لکه نباتي غوړي، غوښه، لبيبات او ماستي بايد په غيرمشوع شحمياتو لکه مابع نباتي غوړي، زيتون غوړيو، د لمرګلي غوړيو، د کنجد او بادامو په غوړيو تبديل شي.

په غذايي رژيم کې نور تغيرات چې د لبيدو په سويه کې تغير راولي عبارت دي له منځلو فيبرونو لکه ناک، نارنج، لوبيا او بادرنګو څخه چې ممکن د LDL کولسترول له ۱۰۰۵ سلنه کم کړي.

• ټريکسي تسمرين او وزن کمول هم LDL کولسترول کموي او HDL زياتوي.

د شخصي غذا د محدودولو په مرسته غذايي رژيم د LDL کولسترول

که د خولې له بدبويي ګرېږئ؛ دا ګرښې ولولئ

هايدروجن سلفايد توليدولو مخه ليسي.

- ۱- خوله د زنگ لرونکي مانع په وسيله مينځل زنگ په خوله کې د سلفر مرکباتو مخه نيولو سره د خولې بدبويي
- ۲- ډير مابعات وځښئ: د اوبه او نورو مابعاتو زيات استعمال به مو خوله تازه او مرطوبه وساتي د چينايي درملنو په اساس د خولې بدبويي



د بوي له منځه وړي

- ۱- جاي وځښئ ځيرنو لاندې کړئ چې په شنه او تور جاي کې د پوليښول په نامه مواد موجود دي چې په خوله کې بدبوي زياتونکي باکټريا زياتېدو مخه ليسي پوليښول په خوله کې د موجود باکټريا د نرانو او پنځو کې په متوسط او لوړو عمرونو کې د زړه د ناروغيو د برکت سبب کېږي لالوي وډايه، په هغو ناروغانو کې، چې د زړه د زګونو ناروغي لري، د کولسترول راتپول د قلبي وعايي حملو د کموالي سبب کېږي هغه پلګونه د غوړو ټوپي، چې د آتروسکلروزس په باروغانو کې د شريانونو پسر ديالونو ښيي وي، زياتره برخه يې کولسترول دي، چې ددې کولسترول زياتره برخه HDL جوړوي هر څومره چې HDL لوړ او LDL کولسترول ټيټ وي، د زړه د اکليلي او ميو د آتروسکلروزس ناروغي کمې وي. LDL بايد له 100 ملي ګرام في ډي ليټر کم وي. HDL بايد په نرانو کې له 45 ملي ګرام في ډي ليټر او په پنځو کې له 50 ملي ګرام في ډي ليټر څخه لوړ وي. هغه څېړنې چې تر 65 کالو څخه په کم عمره کسانو کې تر سره شوې دي، ښيي چې په کومو ناروغانو کې چې کولسترول له 230 ملي ګرام في ډي ليټر څخه لوړ وي، د مرګ و مير خطر يې ۱۰ سلنه ډېر په هغو ناروغانو کې چې کولسترول له 170 ملي ګرام في ډي ليټر څخه زيات وي، د مرګ و مير خطر ۲ سلنه دي. د LDL کولسترول د 100 ملي ګرام في ډي ليټر په لوړېدو سره لس سلنه خطر زياتېږي او د HDL کولسترول د هر 5 ملي ګرام في ډي ليټر په زياتېدو سره دا خطر لس سلنه کمېږي د کولسترولو د ټولوا اجزاوو پيژندل د مجموعي کولسترولو په پرتله د زړه او زګونو د ناروغيو خطر ښه تر اوسه پوري کولسترول د 275 ملي ګرامه وي، په داسې حال کې، چې د لومړي کس HDL کولسترول 110 ملي ګرام في ډي ليټر، LDL کولسترول

د وينې د کولسترولو ستونزې

کسانو کې تر سره شوې دي، ښيي چې په کومو ناروغانو کې چې کولسترول له 230 ملي ګرام في ډي ليټر څخه لوړ وي، د مرګ و مير خطر يې ۱۰ سلنه ډېر په هغو ناروغانو کې چې کولسترول له 170 ملي ګرام في ډي ليټر څخه زيات وي، د مرګ و مير خطر ۲ سلنه دي. د LDL کولسترول د 100 ملي ګرام في ډي ليټر په لوړېدو سره لس سلنه خطر زياتېږي او د HDL کولسترول د هر 5 ملي ګرام في ډي ليټر په زياتېدو سره دا خطر لس سلنه کمېږي د کولسترولو د ټولوا اجزاوو پيژندل د مجموعي کولسترولو په پرتله د زړه او زګونو د ناروغيو خطر ښه تر اوسه پوري کولسترول د 275 ملي ګرامه وي، په داسې حال کې، چې د لومړي کس HDL کولسترول 110 ملي ګرام في ډي ليټر، LDL کولسترول

فرهنگ او دودونه



محبوبه سعادت آمر جندر وزارت اطلاعات و فرهنگ

خشونت علیه زنان افزایش یافته است

انتخاباتی نيزوعده کرده بودند که در صورت رسيدن به قدرت، حکومت شان در پست های مهم دولتی جا های شایسته و مناسب را برای زنان در نظر خواهند داشت. وی اضافه کرد که وزارت اطلاعات و فرهنگ با در نظر داشت استقامت کاری خود

است که تجربه ثابت کرده است. سیزده سال از برقراری دولت و ایجاد فرصت های طلایی گذشت؛ در کنار لاینحل ماندن دیگر مشکلات کشور و مردم، مساله خشونت علیه زنان نیز به بحران خانمان سوز تبدیل شده که طبعاً نسلی را به جالش خواهد کشید.

ریشه ای به مشکلات زنان به عنوان بیسی از جامعه بحران زده افغانستان، با اقداماتی نمادین، سعی در راضی نگه داشتن زنان از کارمندان در وزارت اطلاعات و فرهنگ تجلیل بعمل آمد

در این محفل که با تلاوت آیات کلام الله مجید افتتاح گردید، نخست مطلبی تحت عنوان محو خشونت علیه زنان توسط محبوبه سعادت آمر جندر وزارت اطلاعات و فرهنگ به خوانش گرفته شد. وی گفت مردم افغانستان در مورد عدم خشونت علیه زنان شعار های بسیار شنیده اند؛ شعار های تند و داغ که به محض شنیدن آن جان آدمی را به لرزه در آورده است. بحث خشونت با زنان از مواردی است که در سیزده سال گذشته زیاده از گروه های عام و خاص جامعه بوده است

از روز جهانی خشونت علیه زنان هر سال در این کشور تجلیل می شود و سخن های بسیاری در مورد زن و جایگاهش در قانون اساسی و خشونت های که با آن انجام می شود، گفته می شود. به سخن دیگر بحث خشونت با زنان سالانه یکبار محافل سیاسی و اجتماعی افغانستان را گرم می کند و پس زنان افغانستان از ناحیه های گوناگونی رنج می برند. عده ای از آنها از حقوق شان آگاهی ندارند، برخی از زنان از نعمت سواد محروم اند و شماری زیادی هم با مشکلات زیادی خانوادگی و اجتماعی سر دچار هستند

جامعه افغانستان جامعه سنتی است و در این میان، چندین سال جنگ در کنار آن که هتئ مردم را به یاد فنا داد. بعد از برقراری ثبات نسبی در کشور، دولت افغانستان نیز به جای پرداختن

به آموزش های که دین اسلام راجع به حقوق زنان صادر نموده، وارد شد و از احکامی که خشونت را بر زنان نکوهش کرده، کمک بگیریم و به سراغ مردم رویم، جامعه ما آغوش باز این احکام را نسبت به امور زنان و خشونت علیه آنان خواهد پذیرفت و این چیزی

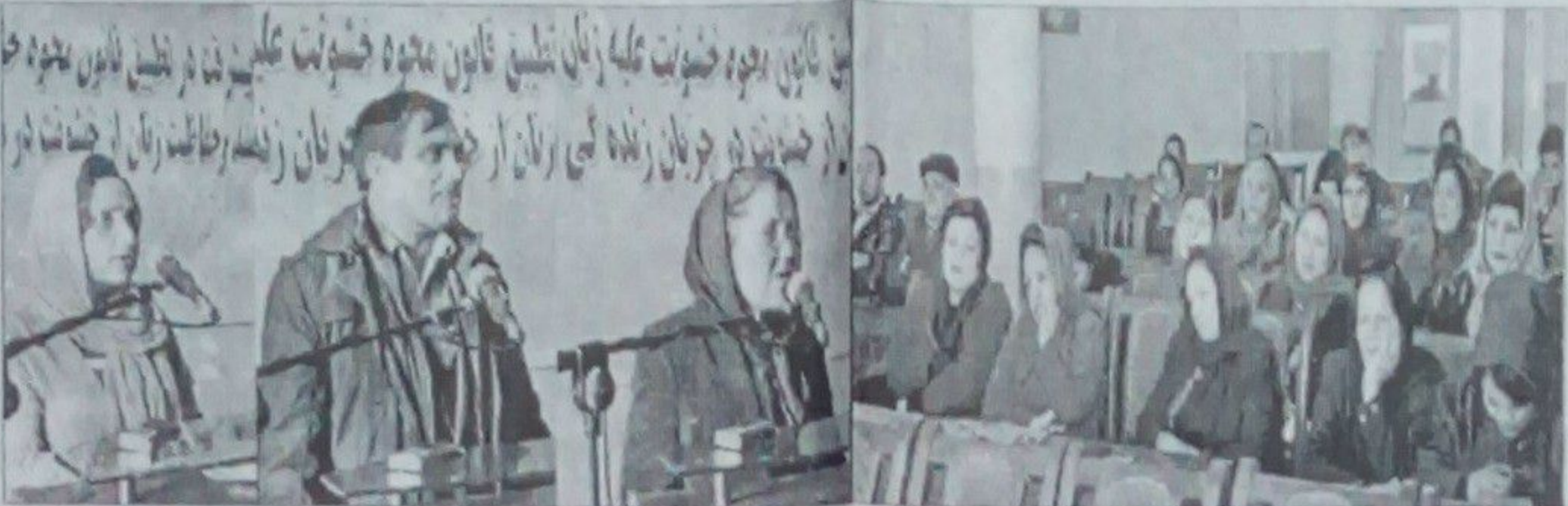
دین مبین اسلام از زن است و در آیه دیگر، خداوند، زن و مرد را در خلقت انسانی و در برخورداری از کرامت انسانی مساوی و برابر خلق کرده است و در جای دیگر خداوند، فرموده: «بترسید از خدایی که شما را از یک نفس واحد آفرید و از جنس خود شما ازواج شما را آفرید»

سمن حسن زاده افزود، امتیازاتی را که خداوند به زن قابل می شود زن را رحمت انگیز و مایه تکین درد ها معرفی میکند و از نشانه های قدرت خداوند مثال این است که از وجود خود شما زوج های شما را از جنس خود شما آفرید که باعث مهر و عطفوت و تسکین خاطر شما باشد تا رحمت و عطفوت بین شما ایجاد شود. زنان در اکثر و اعم جهان سوم از آن حقوق انسانی که باید برخوردار باشند متاسفانه برخوردار نبوده است. در مدینت های قبل از اسلام نکرش ها و تبعیض های وجود داشته است که با ظهور دین مبین اسلام امتیازاتی که راجع به زن خداوند

مثال قابل میشود، انقلاب عظیمی در وضعیت زندگی زنان ایجاد میگردد و زن از زنده به گور شدن نجات پیدا میکند و زن به عنوان یک انسان شایسته کرامت انسانی، تکریم و احترام در خانواده و اجتماع و دارای حقوق مساوی با مرد قلمداد میشود

با کمال تأسف در جامعه اسلامی ما از زمان های دور زنان از سنت های ناپسند و استفاده نا درست از آموزه های دینی که همان با مرد برخورد دار اند رنج میبرند. در جامعه ما در طول تاریخ زنان محروم بودند، مظلوم بودند و مورد خشونت قرار گرفته اند. خوشبختانه در عصر حاضر که نسیم

فرهنگ انسانی هر روز، روز خشونت علیه زن ها باشد، اما برگزاری محافل و یاد بود از چنین یک روز می تواند که وجدان های خفته را بیدار سازد و نهاد ها چه نهاد های دولتی و چه نهاد های غیر دولتی در حس بیداری از غفلت و سهل انگاری که در جهت بهبود وضعیت زنان و احیای احقاق حقوق شان صورت گرفته مسئولیت های خویش را به صورت بهتر ایفا نمایند. افغانستان یک جامعه با سنت های پسندیده و فرهنگ با غنایمندی بیش از پنج هزار ساله است و در آموزه های دینی ماسلملاً جایگاه زن، جایگاه والا و شایسته بوده و در قرآن کریم در سوره النساء که نشان دهنده اهمیت دید



همیشه سعی ورزیده است که حقوق خانم ها را که بیسی از دیگر جامعه را تشکیل میدهد، از طریق رسانه های تصویری، چاپی و شنیداری، به آگاهی مردم برساند که بدون شک این وزارت با داشتن چنین وسایلی میتواند حقوق زنان را در تمام ابعادش به آگاهی مردم برساند. همچنان در این محفل ظاهر حسن رئیس عالی و آقای وزارت اطلاعات و فرهنگ در رابطه به نقش و ارزش زن در جامعه صحبت نمودند و تأکید نمود که محو خشونت علیه زن باید از خانواده ها آغاز شود و همه باید با در نظر داشت احکام دین مقدس اسلام به حقوق زن اهمیت موجود زن ارجح و احترام بگذارند

بنابراین باید گفت که فعالان و مدعیان حقوق زن باید به خود آمده و پیش از قربانی شدن لسل دیگر از زنان و دختران این سرزمین، دست از شعار بردارند و برای زوددن مشکلات از صحنه اجتماع زنان و کاهش خشونت ها علیه آنان، از راه های معقول، منطقی و عملی وارد میدان شوند. اکنون از حکومت جنید خواهان توجه جدی برای محو هر نوع خشونت علیه زنان در کشور هستیم

بنا بر این باید گفت که فعالان و مدعیان حقوق زن باید به خود آمده و پیش از قربانی شدن لسل دیگر از زنان و دختران این سرزمین، دست از شعار بردارند و برای زوددن مشکلات از صحنه اجتماع زنان و کاهش خشونت ها علیه آنان، از راه های معقول، منطقی و عملی وارد میدان شوند. اکنون از حکومت جنید خواهان توجه جدی برای محو هر نوع خشونت علیه زنان در کشور هستیم

د ملی تیاتر هنرمندان واک ته د سلطان مسعود د رسپدو د ننداری پر جوړولو لگیا دي

د ملی تیاتر هنرمندان، دخلی خانون دکودتا دنداری پر جوړولو بوخت دي او غواړي چې دهېوادوالو دخونسی لپاره یې چمتو کړي. ختلی خانون دستر شهناش سلطان محمود غزنوي خور وه، چې دپلار له مړینې وروسته واک ته دسلطان مسعود درسولو پر مهال یې لوی رول لوبولی دی. بله دملی تیاتر هنرمندانو دظرفیتونودلوړولو موضوع او همدارنگه دهنري سونوینوورکشاپونو د جوړولو موضوع ده، چې دهنرمندانو دپرمختگ لامل کېدای شي. په دې اړه هېواد ورځپاڼې دملی تیاتر د ادارې له رئیس عبدالغفور شریعتي سره مرکه کړې چې ناسې درولوستونکونه وړاندې کېږي

د فرهنگ به توگه پیژندل کېږي، که مور وغواړو، چې دهېواد دخلکو فرهنگ به خپل اصلي ځای کې شتون پیدا کړي او خلک له ټولو فرهنگي چارو څخه گټه او پوهه ترلاسه کړي، دا به ډېرښه وي، چې داطلاعاتو او فرهنگ وزارت نوې مشري په ټولو برخو کې، چې په دودونو او دهېواد په فرهنگ پورې تړاویداکوي باید چې ډېره مرسته وکړي او په تېره بیا دهنري برخه کې اوس دغو برخو ته دومره پاملرنه نه ده شوې، چې هرېه هېواد کې وده اوپرمختگ وکړي. هنردهېواد دفرهنگ یوه برخه ده. مور کولای شو دتیاتر دهنر له لارې خلکو ته زده کړه او هوښیاري ورکړو او دخپل ملت دردونه اوخوښې څرگندې کړو او همدارنگه څه ټولنیزې موضوعگانې مور کولای شو دهندي هنر له لارې خلکو ته ولیددو و زما هیله داده، چې داطلاعاتو او فرهنگ وزارت مشري ځانگړې پاملرنه دهنر دودې لپاره واړوي، چې مور وټوانیږو دهېواد د ملی تیاتر هنرمندانو ته له نړیوالو معیارونوسره برابرې زده کړه ورکړو، چې هنرمندان ونواړي ددودونو هېوادونو له هنرمندانو سره سیالي وکړي

هرونوډوبونځی دهنرمندانو له خوا ورکشاپونه جوړکړي، چې لومړنی ورکشاپ دموغومې په دویمه دجوړولو چارې یې وړاندې شوې

پاچاهی ته درسپدو پښه څرگندوي ختلی خانون دغزنوي سلطان محمود خور وه او سلطان محمود دوه زامن دمحمد اوسعود په نومونو لرل، چې دپلار له مړینې وروسته غواړي دپاچاهی چارې ترلاسه کړي، خو دهنري دورې سامورین اوخلک محمدته پردې وو، خو ختلی خانون واک ته دسلطان محمد درسپدلو مخالفه وه او دسلطان مسعود څخه یې ملاتړ کاوه او دیوې سپینې کودتا طرحه جړوي له دې پرته، چې کومه جگړه پښه شي، واک سلطان مسعود ته بېلای سلطان مسعود هم دافغانستان دتاریخ یو ویاړمن پاچاه تیر شوي دي

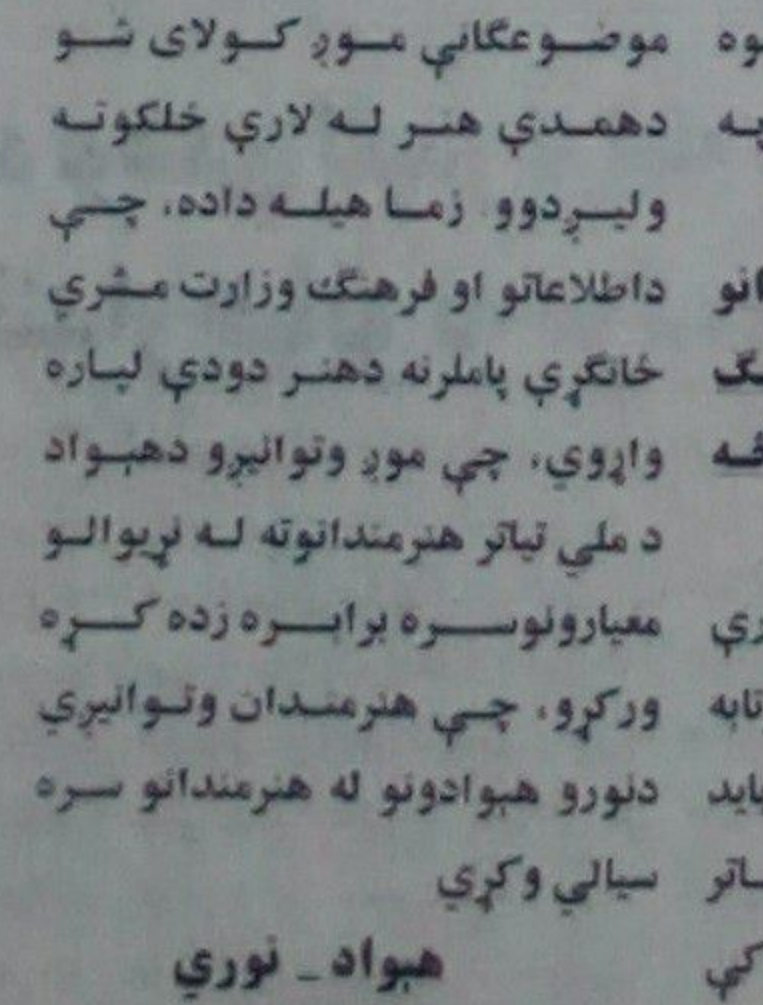
پوښتنه دملی تیاتر هنرمندان دخلی خانون دکودتا د نندارې پر جوړولو بوخت دي، مهرباني وکړئ اووایې، چې دغه ننداره به کومې موضوع راڅرخېږي؟

اوبه دې پې به هره اونۍ کې یوه ورځ دملی تیاتر ټول کارکوونکي په ملي تیاتر کې سره راغونډېږي

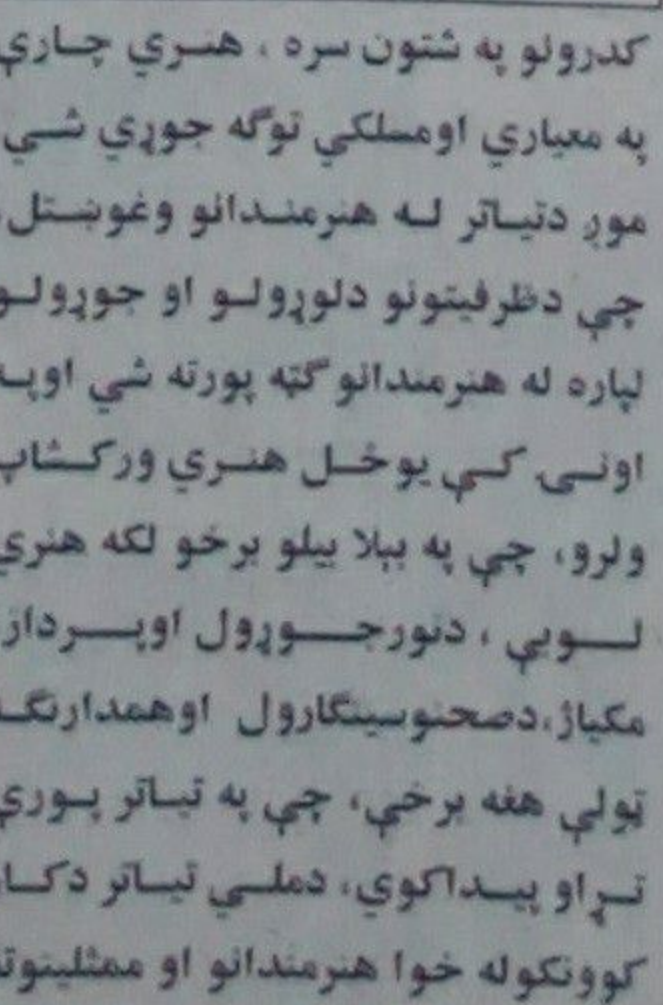
دملی تیاتر دهنرمندانو غوښتنه، داطلاعاتو او فرهنگ وزارت له نوې مشرتابه څخه څه ورکشاپونه جوړ کړای شي، دغسې ورکشاپونه جوړ کړای شي، چې څه مور وړاندې دښکوهنرونو دپوهنځی له خوا او دناروې دبارگن تیاتر په ملاتړ دهنرمندانو دپوهې دپوهنځی دلوړولو په تړاو جوړ شوي وو او په لاسه دملی تیاتر دهنرمندانو دپوهنځی له خوا هنرمندانو او ممثلینو

نندارې لیکوال هم دي مهرباني وکړه او ننداره یې دملی تیاتر د ادارې په واک کې ورکړه، چې دملی تیاتر هنرمندان اوممثلین یې مشق اوتمرین وکړي اوبه نږدې راتلونکې کې به دغه ننداره وړاندې کړای شي دختلی خانون دکودتا ننداره به تیرورولکونو پوې تړاو پیدا کوي که، چې غزنوي سلطان محمود له نړۍ څخه سترگې پټوي اودهغه دزوی سلطان مسعود دپاچاهی دوره پیل کېږي، چې په ټولیزه توگه دغه ننداره دمسعود

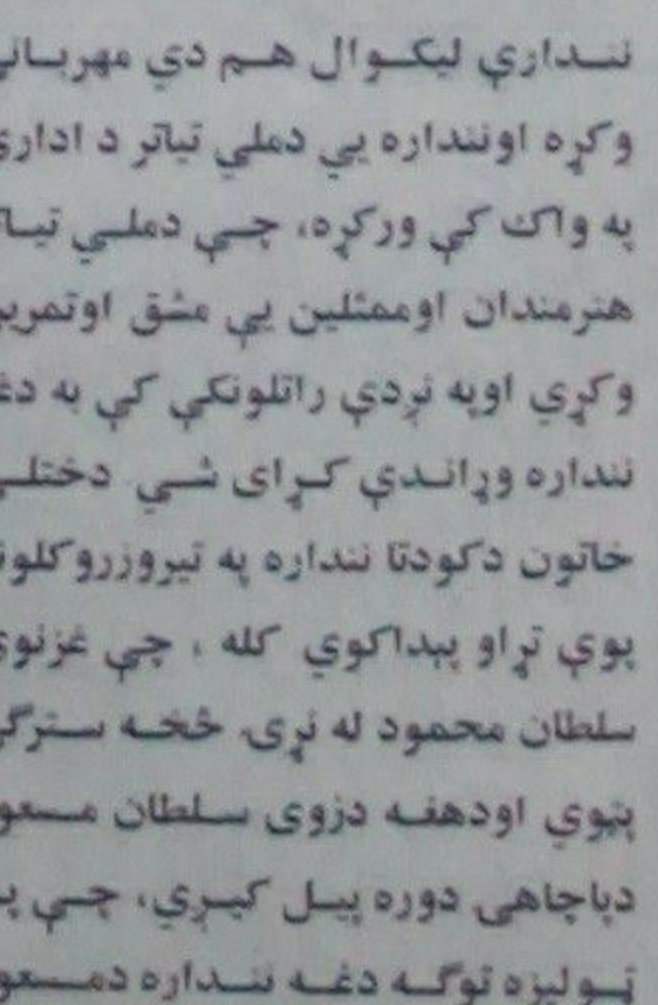
د کورنیو چارو وزارت هوډ لري چې د روان کال تر پایه د ښځینه پولیسو شمېره ۵۰۰۰ ته ورسوي. په دې وروستیو کې د کورنیو چارو وزارت ۲۰۰ تنه د ښځینه پولیسو افرانې د لوړو زده کړو لپاره ترکیبې ته روانې شوې. د دې وزارت مرستیال اکرام الدین باور وايي، د ښځینه پولیسو په لیکو کې د ښځینه افرانو له کمی سره مخ دي، خو نړیوالې ټولنې ورسره ژمنه کړې چې افغانې ښځینه افرانې به روزي. هغه زیاته کړه: «تریکه مور سره نږدې عمومي او دیني اړیکې لري، د همدې لپاره مو په لومړۍ مرحله کې سل تنه ښځینه افرانې ترکیبې ته ولېږلې چې ډېره ښه تجربه وه. کله چې دوی تر څلور میاشتینو ملکي زده کړو وروسته بیرته راغړي، نو که په زده کړو کې یې واره نواقص موجود وي، مور یې د پولیسو په اکاډمۍ کې حل کوو». دغه ۲۰۰ افرانې له ټولو ولایتونو څخه دي. راضیه انصوري د غزني ولایت د جاغوریوله ولسوالۍ راغلې او وايي چې د خپلو زده کړو او مهارتونو د لوړولو لپاره ترکیبې ته ځي. نوموړې زیاتوي: «موږ چې کابل ته راغلو، نو د لسو ورځو وروسته مو د پولیسو په اکاډمۍ کې زده کړې وکړې او اوس موږ ته ویل شوي



بنیالعی عبدالغفور شریعتي



دملی تیاتر هنرمندان واک ته د سلطان مسعود د رسپدو د نندارې پر جوړولو لگیا دي



دغه سفر د څلورو میاشتو لپاره دی، خو د دې لپاره چې زموږ د زده کړو کچه

د سپورټ نړۍ



د ۲۰۱۵ نړيوال جام لپاره افغان کرېکټ لوبډله اعلان شوه

د افغانستان کرېکټ بورډ وايي، د ۲۰۱۵ کال د کرېکټ نړيوال جام لپاره افغان لوبډله د ملي لوبډلې مشر روزونکي اندري مولز رسيو ته ووييل، دغه لوبډله تر اوردو متحدو اماراتو کې د سکاټلنډ او آيرلنډ پر ۱۵ کيزه ملي لوبډله اعلام کړې ده چې دغه لوبغاړي به په عربي بحونو او بشپړې ارزونې وروسته ټاکل شي.

د ۲۰۱۵ کال د اسټراليا او نوي زيلنډ نړيوالو سياليو کې برخه اخلي د افغانستان د کرېکټ بورډ د ۲۰۱۵ کال د کرېکټ نړيوال جام سياليو لپاره خپله پنځلس کيزه ملي لوبډله اعلام کړه. کرېکټ بورډ وايي، دغه لوبډله يې د لوبغاړو د وروستيو او اوردماله وړتياوو او تخنيکي اړخونو په پام کې نيولو سره ټاکلې ده. په پام کې ده، چې لوي ټاکل شوي لوبډله به په متحدو عربي امارات کې د سکاټلنډ او

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| کپتان | ۱ - محمد نبي عبي خېل |
| مرستيال کپتان | ۲ - نوروژ منگل |
| بيټسمن | ۳ - محمد اسفر ستانکزی |
| بيټسمن | ۴ - سمیع الله شينواری |
| ويکت ساتونکی | ۵ - اسفر خان خاخی |
| بيټسمن | ۶ - نجیب الله خدران |
| بيټسمن | ۷ - ناصر جمال |
| منډې وهونکی | ۸ - ميرويس اشرف |
| منډې وهونکی | ۹ - گلبدین نایب |
| تيز توپ اچوونکي | ۱۰ - حميد حسن |
| تيز توپ اچوونکي | ۱۱ - شاپور خدران |
| تيز توپ اچوونکي | ۱۲ - دولت خدران |
| تيز توپ اچوونکي | ۱۳ - افتاب عالم |
| منډې وهونکی | ۱۴ - محمد جاوید احمدي |
| بيټسمن | ۱۵ - عثمان غني |
| احتياطي لوبغاړي | |
| | ۱۶ - شفيق الله شفق |
| | ۱۷ - شرف الدين اشرف |
| | ۱۸ - عزت الله دولتزي |
| | ۱۹ - حشمت الله شهيدى |

آيرلنډ پرواندي او د ۲۰۱۵ د نړيوال جام سياليو کې، چې په اسټراليا او نوي زيلنډ کې جوړېږي، برخه اخلي د شوي.

په بيټنگ کې اسټراليا ته د کوهلي او رهاني تاريخي ځواب

هند او اسټراليا تر منځ د درېيمې نېټې لويې پر درېيمه ورځ بيټنگ کې ويرات کوهلي او اجنکي رهاني تاريخي ملگرتيا وکړه او په گډه يې ۱۶۲ منډې جوړې کړې. د دوی د ملگرتيا په سبب هند د اسټراليا د ۵۲۰ منډو په ځواب کې د درېيمې ورځې تر پايه ۴۴۲ منډې کړې وې او ۸ لوبغاړي يې سوځېدلي وو. د سر لوبغاړي مورلي وېجې له ۴۸ منډو وروسته ويرات او رهاني بيټنگ کې ملگرتيا پيل کړه او د هند منډې يې له ۱۴۷ نه ورسولي. کوهلي پر ۱۶۹ او رهاني پر ۱۲۷ منډو سوځېدل خو پاتې لوبغاړو به لوبه و نه شواي کړای يو مهال هند پر ۲۰۹ منډو ۳ لوبغاړي له لاسه ورکړي وو خو د اسټراليا بالرانو د هند پاتې ۵ لوبغاړي په

سعید اجمل د کرېکټ نړيوال جام په سياليو کې نه شي لوبېدی

تکره توپ اچونکي سعید اجمل خپل نوم د کرېکټ ۲۰۱۵ کال نړيوال جام سياليو لپاره د پاکستان د لوبډلې نه لېسته استلي دی ځکه لا يې د بالنگ بڼه (اکشن) د کرېکټ نړيوالې شورا (آي سي سي) له خوا نه ده منل شوې. ۲۷ کلن اجمل په تېرو درېيو کلونو کې د

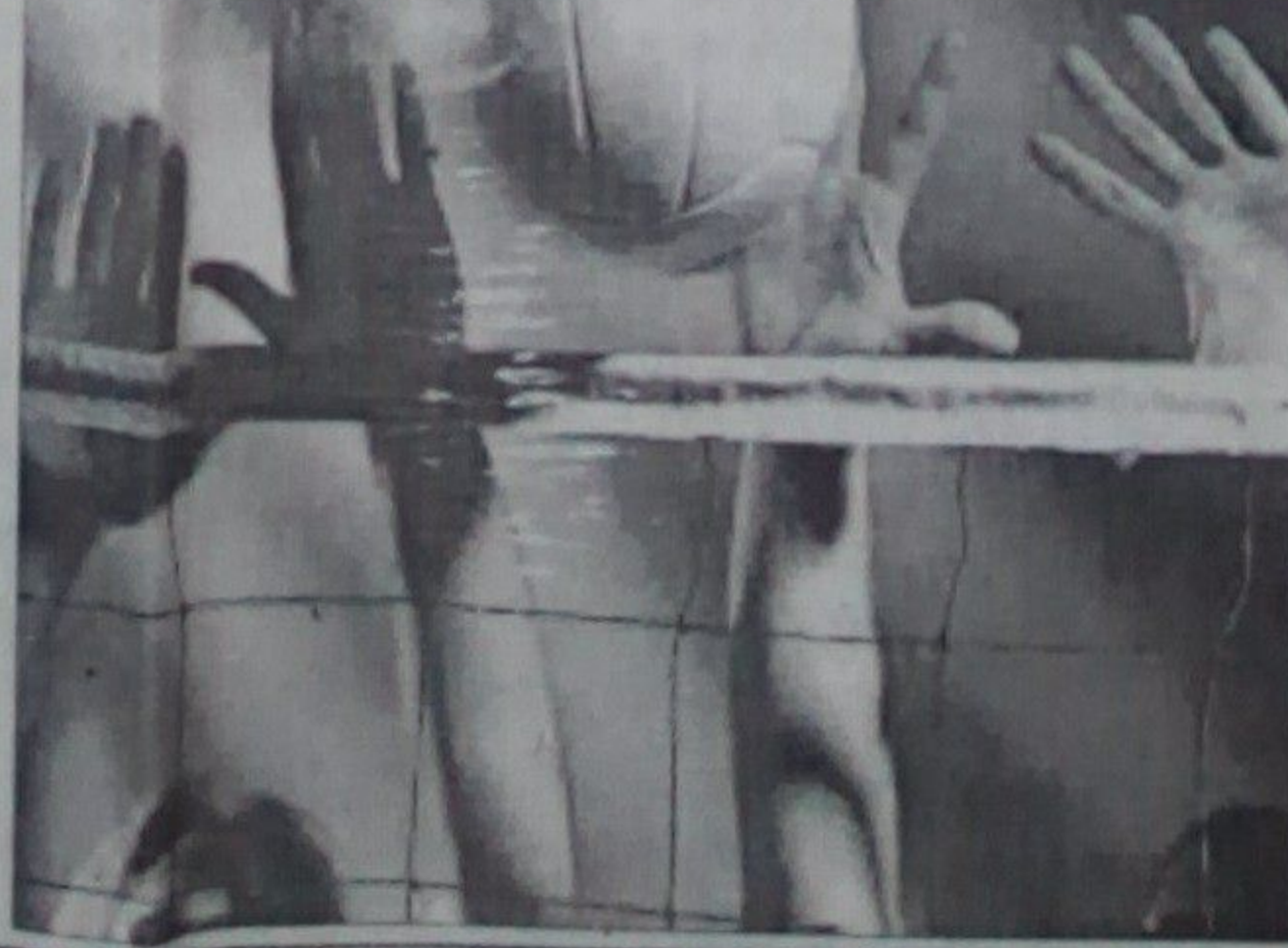


۲۷ کلن اجمل په تېرو درېيو کلونو کې د پاکستان له خوا تر ټولو ډېرې ويکتې اخيستې دي

ريال مادرېد ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلورو

ارزښت د ريال مادرېد لوبډلې ته د ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلورو. د ريال مادرېد لوبډلې ته د ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلوري. منچسټر يونايټد لوبډلې ته ويلي چې گريټ بېل په ۳۰۰ ميليون يورو هم نه پلوري. منچسټر يونايټد لوبډلې وروسته له هغې د گريټ بېل پريدلو غوښتنه وکړه چې يوې نجومې دغې لوبډلې ته ويلي چې له گريټ بېل سره به دغه لوبډله ډېرې برياوې تر لاسه کړي. گريټ بېل د ريال مادرېد مشر د خوښې لوبغاړی او د دغې لوبډلې يو له مهمو لوبغاړو څخه دی، چې د هغه په اساس چې ريال مادرېد لوبډله په هيڅ ډول نه غواړي دغه لوبغاړی وپلوري. گريټ بېل څه موده مخکې د ډېر اوچت قيمت په بدل کې ريال مادرېد لوبډلې ته راغی خو نوموړي ډېره لږه موده کې خپل

لایټ کې. دغه لوبغاړی په ډېرو مهمو سياليو کې لکه اروپا، د اروپا سوپر جام او د نړۍ شخصي لوبډلو جام کې به وځلېد او خان يې د ريال مادرېد لوبډلې تکړه او مهمو لوبغاړو منځ کې ځای کې. د ريال مادرېد مشرانو د منچسټر يونايټد لوبډلې ته وويل چې موږ نه غواړو



د ملي لوبډلې يو شمېر لوبغاړو په کرېکټ بورډ کې بدلون ستاينه وکړه

دده څه هم د اجمل نوم د پاکستان په لومړني لېسته کې شامل و خو د غيرقانوني بالنگ بڼې له کبله يې نوم له لېسته وایستل شو. نوموړي غواړي تر هغو د بالنگ بڼې پر سمون کار وکړي او د پاکستان په کورنيو سياليو کې ولوبېږي چې ډاډه شي د آی سي سي ازموینه ترسره کولی شي. د پاکستان د کرېکټ بورډ مشر شهباز خان وويل، سعید اجمل له نړيوال جام خپله لاس په سر شو، موږ به دې خبر وو، که اجمل له نړيوال جام مخکې ازموینه ورکړي او پاتې راشي نو بيا يې بالنگ بڼې بنديز تر يو يا دوو لوړو کلونو وغځول شي چې دا به دده د لوييز ژوند د پای په معنا وو. په ورته وخت کې د پاکستان کرېکټ بورډ نړيوال جام سياليو او نږدې راتلونکي کې نورو لوبو لپاره د معين خان پر ځای نوید اکرم جیما د لوبډلې د منجر په توگه گومارلي دي. د کرېکټ ۲۰۱۵ کال نړيوال جام په اسټراليا او نيوزيلنډ کې د فبروري له ۱۴ مه د مارچ تر ۲۹ مه ترسره کېږي. افغانستان به د نړيوال جام خپله لومړې لوبه د فبروري پر ۱۸ مه د بنگلې دېش پر وړاندي کوي.

د کرېکټ بورډ کې بدلون ستاينه وکړه

د کرېکټ نړيوالې ادارې د دوشنبې په ورځ اعلان وکړ چې دغې ادارې لخوا د هندوستان پخوانی پياوړی لوبغاړی سجن ټېډولکر د راتلونکي نړيوال جام لپاره سفیر ټاکل شوی. دغه مقام به د ټېډولکر لپاره دوه مېرته لاسه راوړنه وي. له دې مخکې هم ټېډولکر د ۲۰۱۱ زېږديزې کال په بنگلې دېش او سريلانکا کې د کرېکټ سياليو لپاره سفیر ټاکل شوی و. د دغه مقام په اساس به ټېډولکر د دغې سيالۍ په اړه د خلکو هڅول او د سيالۍ نه پر مخکې او مالي مرستو لپاره د ځينې کمپنيو هڅولو دنده به غاړه وړي. د کرېکټ دغه سيالی به روان کال د فبروري په مياشت کې نيوزيلنډ او اسټراليا کې ترسره شي. ټېډولکر تير کال له کرېکټ څخه استعفا وکړه.



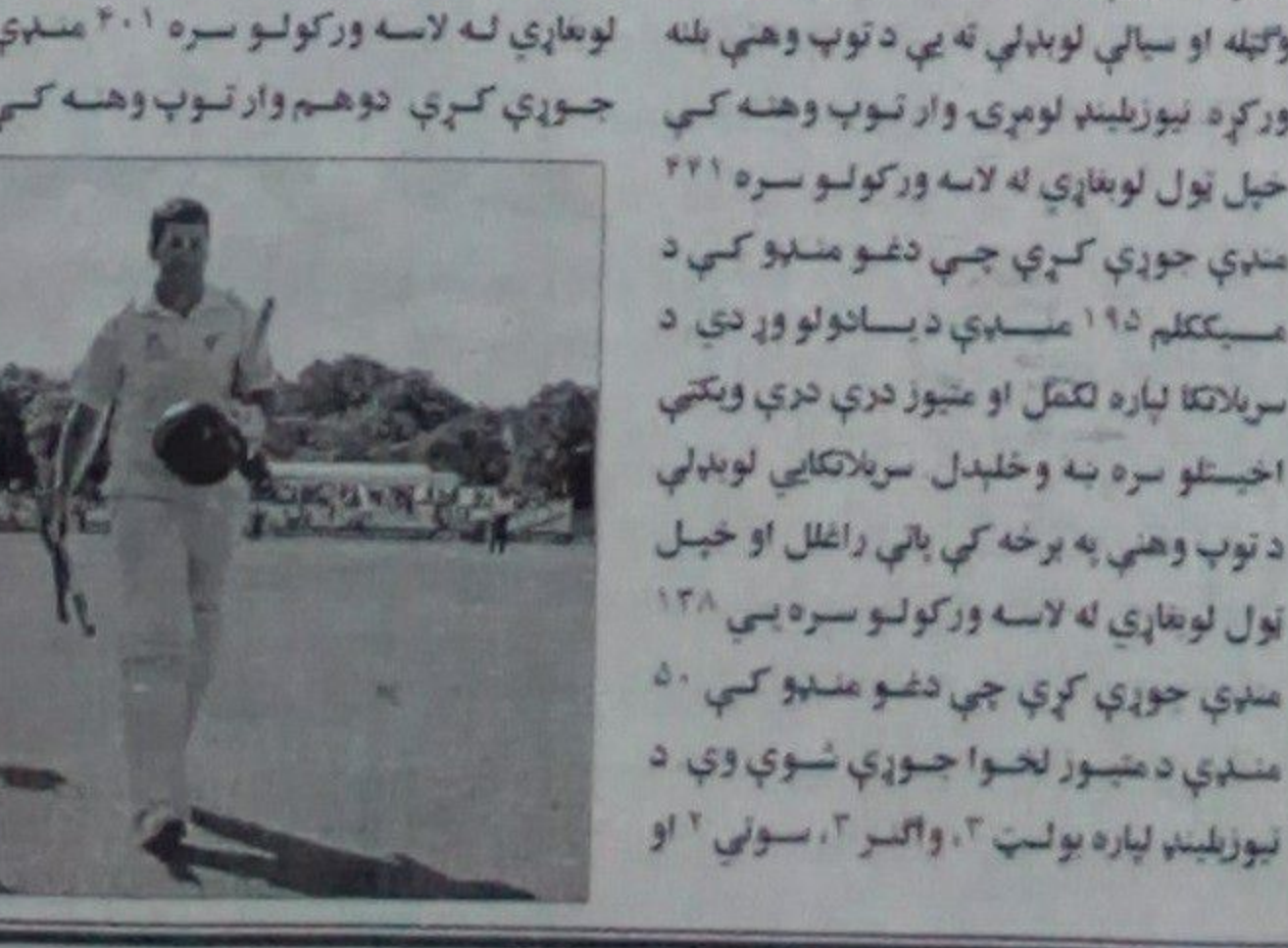
بورډ اجرائيوي ريس شفيق الله هېوادوالو ته مدام لاسته راوړني او ستانکزي ملي لوبغاړو ته ووييل وياړونه راوړي.

ټېډولکر د نړيوال جام سفیر وټاکل شو

نوموړی د هندوستان لپاره په ۲۰۱۰ ټسټ او ۲۴۲ يو ورځنيو سياليو کې لوبېدلی ټېډولکر د کرېکټ نړۍ يو له خاندو ستورو څخه گڼل کېږي. نوموړي د هندوستان لپاره ۲۴ کاله لوبه کړې او دغو لوبو کې يې دوه مېرته لاسه راوړنه وي. له دې مخکې هم ټېډولکر د ۲۰۱۱ زېږديزې کال په بنگلې دېش او سريلانکا کې د کرېکټ سياليو لپاره سفیر ټاکل شوی و. د دغه مقام په اساس به ټېډولکر د دغې سيالۍ په اړه د خلکو هڅول او د سيالۍ نه پر مخکې او مالي مرستو لپاره د ځينې کمپنيو هڅولو دنده به غاړه وړي. د کرېکټ دغه سيالی به روان کال د فبروري په مياشت کې نيوزيلنډ او اسټراليا کې ترسره شي. ټېډولکر تير کال له کرېکټ څخه استعفا وکړه.

نيوزيلنډ د سريلانکا لوبډلې ته په ۸ ويکتو ماتې ورکړه

د سريلانکا او نيوزيلنډ ټسټ لوبه د نيوزيلنډ لوبډلې په بریا پای ته ورسېده. دغه لوبه کې نيوزيلنډ د سريلانکا لوبډلې ته په ۸ ويکتو ماتې ورکړه. د لويې پچه سريلانکايي لوبډله مشر وکټله او سيالې لوبډلې ته يې د توپ وهنې بلنه ورکړه. نيوزيلنډ لومړی وار توپ وهنه کې خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره ۴۲۱ منډې جوړې کړې چې دغو منډو کې د مسکلم ۱۹۵ منډې ديسانولو وړ دي. د سريلانکا لپاره لنگل او نيتوز درې درې ويکتې اخيستو سره به وځلېدل. سريلانکايي لوبډلې د توپ وهنې په برخه کې پاتې راغلل او خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره يې ۱۳۸ منډې جوړې کړې چې دغو منډو کې ۵۰ منډې د نيتوز لخوا جوړې شوې وې. نيوزيلنډ لپاره بولټ ۲، وانسر ۲، سوني ۱ او



د کرېکټ بورډ کې بدلون ستاينه وکړه

سريلانکا اوس هم له نيوزيلنډ ۱۰ منډې شاته دي. د لوبډلې له خوا ټسټ بولټ ۳ او نيم ساوتي او جيني نيشم يوه يوه ويکتې واخيسته. د سوبلي افريقا او وېسټ انډيز تر منځ به دوهمه ټسټ لوبه کې نيا کوربه سوبلي افريقا پر لاسې شکاری دوي د لويې پر دريمه ورځ ۳۳۱ منډې کړې او ۹ لوبغاړي يې سوځېدلي دي. د سوبلي افريقا د سر لوبغاړي ډين ايلنگر او بل خوان بيټسمن لف ډويليس سليزي ووهلي. د وېسټ انډيز له لوري جبروم ټېلر او شن جبريل دوه، دوه او کيروي پيټرز او جين هولبر يوه، يوه ويکتې اخيستې ده.

د کرېکټ بورډ کې بدلون ستاينه وکړه

د کرېکټ نړيوالې ادارې د دوشنبې په ورځ اعلان وکړ چې دغې ادارې لخوا د هندوستان پخوانی پياوړی لوبغاړی سجن ټېډولکر د راتلونکي نړيوال جام لپاره سفیر ټاکل شوی. دغه مقام به د ټېډولکر لپاره دوه مېرته لاسه راوړنه وي. له دې مخکې هم ټېډولکر د ۲۰۱۱ زېږديزې کال په بنگلې دېش او سريلانکا کې د کرېکټ سياليو لپاره سفیر ټاکل شوی و. د دغه مقام په اساس به ټېډولکر د دغې سيالۍ په اړه د خلکو هڅول او د سيالۍ نه پر مخکې او مالي مرستو لپاره د ځينې کمپنيو هڅولو دنده به غاړه وړي. د کرېکټ دغه سيالی به روان کال د فبروري په مياشت کې نيوزيلنډ او اسټراليا کې ترسره شي. ټېډولکر تير کال له کرېکټ څخه استعفا وکړه.



بورډ اجرائيوي ريس شفيق الله هېوادوالو ته مدام لاسته راوړني او ستانکزي ملي لوبغاړو ته ووييل وياړونه راوړي.

ټېډولکر د نړيوال جام سفیر وټاکل شو

نوموړی د هندوستان لپاره په ۲۰۱۰ ټسټ او ۲۴۲ يو ورځنيو سياليو کې لوبېدلی ټېډولکر د کرېکټ نړۍ يو له خاندو ستورو څخه گڼل کېږي. نوموړي د هندوستان لپاره ۲۴ کاله لوبه کړې او دغو لوبو کې يې دوه مېرته لاسه راوړنه وي. له دې مخکې هم ټېډولکر د ۲۰۱۱ زېږديزې کال په بنگلې دېش او سريلانکا کې د کرېکټ سياليو لپاره سفیر ټاکل شوی و. د دغه مقام په اساس به ټېډولکر د دغې سيالۍ په اړه د خلکو هڅول او د سيالۍ نه پر مخکې او مالي مرستو لپاره د ځينې کمپنيو هڅولو دنده به غاړه وړي. د کرېکټ دغه سيالی به روان کال د فبروري په مياشت کې نيوزيلنډ او اسټراليا کې ترسره شي. ټېډولکر تير کال له کرېکټ څخه استعفا وکړه.

نيوزيلنډ د سريلانکا لوبډلې ته په ۸ ويکتو ماتې ورکړه

د سريلانکا او نيوزيلنډ ټسټ لوبه د نيوزيلنډ لوبډلې په بریا پای ته ورسېده. دغه لوبه کې نيوزيلنډ د سريلانکا لوبډلې ته په ۸ ويکتو ماتې ورکړه. د لويې پچه سريلانکايي لوبډله مشر وکټله او سيالې لوبډلې ته يې د توپ وهنې بلنه ورکړه. نيوزيلنډ لومړی وار توپ وهنه کې خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره ۴۲۱ منډې جوړې کړې چې دغو منډو کې د مسکلم ۱۹۵ منډې ديسانولو وړ دي. د سريلانکا لپاره لنگل او نيتوز درې درې ويکتې اخيستو سره به وځلېدل. سريلانکايي لوبډلې د توپ وهنې په برخه کې پاتې راغلل او خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره يې ۱۳۸ منډې جوړې کړې چې دغو منډو کې ۵۰ منډې د نيتوز لخوا جوړې شوې وې. نيوزيلنډ لپاره بولټ ۲، وانسر ۲، سوني ۱ او



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