

# تجهيز د روزني په پرتله ډېر مهم دی

په گڼون د نورو خپسې غړي هيوادونه په افغان ځواکونو ته تجهیزات برابروي، چې په دوی کې هلې ځلې او زده کونکي شامل دي. د افغان ځواکونو لاسونو او تجهیزاتو تر ټولو مهم دي. چې موږ ته زموږ روزنې او ټولنه او د وروسته پسي د ١٠٧٥ کال د جنوري مياشتې په لومړۍ نېټه د افغانستان کې د سوخ ملاتړ په نوم نوي ماموریت پیلوي. چې له مخې به يې ١١ زره نورې برابروي په افغانستان کې په کېرې او افغان ځواکونو ته به روزنه او مشوره ورکوي. د نورو ملکي استازي وايي، تر اوسه پورې نه ده شوي، چې نوي ماموریت به يې څو کاله دوام وکړي. د نورو دننه چارواکي وايي، په اسولوکې د نوي دننه ماموریت په بشپړه توګه غړيو ځي دي او په کېدونکي عسکره يې په جګړو کې برخه نه اخلي. خو د ځينو راپورونو په اساس په افغانستان کې پاتې کېدونکي امریکايي ځواکونه کولای شي، د افغان حکومت په لوسته او مشوره په پوځي عملياتو کې هم برخه واخلي. د نورو ملکي استازي په داسې حال کې د افغان ځواکونو په تجهیزاتو کوي، چې په دې وروستيو کې د حکومت د وسه والو مخالفينو فعاليتونه زيات شوي او د کور په دفاع او واکمنۍ کې هم د

ځای باید شوي ته  
نکړې حرکت کې  
و تجهیزات دي  
و ټول د نورو نه  
چې یوه اوونۍ  
ستان کې د نورو  
ستازي مورتي  
ورنه او مشوره  
و خبر، چې په  
نورې حرکت کې  
په ځای دي د  
نه میلیارده ډالره  
ه، چې د امریکا

Ketabton.com

# ۲ وروسته امریکا خپلې سرې عملیات نه شي کولای

د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هغه طالبان به په ننه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو ته گواښ وي

د ٢٠١٢ راپورته ويلي، نه ٢٠١٢ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپلې سرې عملیات نه شي کولای. بنعلي وزیري زياته کړې، د افغان ځواکونو په غوښتنه امریکايي سرتیري به جګړه

د ٢٠١٢ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپلې سرې عملیات نه شي کولای. بنعلي وزیري زياته کړې، د افغان ځواکونو په غوښتنه امریکايي سرتیري به جګړه

# د ترهگرۍ او اورپکۍ پرضد د درېدو سخته اړتيا



يوه اوونۍ وړاندې، تېره سې شنبې، په پېښور کې يې يوه ښوونځي اوو لکرو ډاله ييز برید تر سره کړ، چې په لږ کمې بې‌خه ناڅه ۱۵۰ کسان ووژل شول، چې له ۱۲۰ ډېر يې د ښوونځي زده‌کوونکي وو او بریدگر هم له سخته پورل شول. دا برید لکه په ښه اسان نندرو او پاکستان د ۲۰۰۱ کال د سپتمبر د هغه برید خوندي ومانه، چې پر امریکا تر سره شو او په کي ناڅه درې زده‌کسان ووژل شول، د پېښور دا برید افغان حکومت په سختو ټکو سره ومانده، په اصل کې د دغه برید د قربانيانو له کورنيو سره ټول درېمن دي په تېره بيا افغانان، چې د دا ډول ترهگرۍ قربانيان دي. دا برید پر هغه ورځ تر سره کړی، چې افغان ولسمشر محمد اشرف غني بکتيا ته ځي او د دغه ولایت په پېښور څېلوي کې د هغه ترهگر برید له قربانيانو سره کشرتیا کوي، چې څه موده وړاندې د واليسال پر لوبو وشو او سلگونو کسانو ته يې مرگ زوله واوروله، د هغه برید ټول قربانيان ملکي وګړي په تېره بيا ماشومان وو، بل دا چې برکونځي څه ناڅه درې زره وسله‌وال برغل کوي، چې له فېلېي سيمو پرې را اوښتي دي، اوس د کونړ د تګام له سخت مقاومت سره مخ ده د پېښور له بریده يوه ورځ وروسته د پاکستان د پوځي، استخباراتي او ديپلوماټیک شتران په ناڅاپي سفر کابل ته راغلل او له ولسمشر محمد اشرف غني او په کابل کې د نانو له مېشت عمومي نوښدان سره يې وکتل، داسې ويل کېږي، چې هغوی داسې مدارک وړاندې کړي، چې کي دا برید له افغانستان بلان شوی، خو داسې نه ده بلکې افغانستان تر دې معتبر اسناد په لاس کې لري، چې پر افغانستان ټول بریدونه له ډېورنډ کرښې پورې غاړه کې بلېږي او د حقاني ټپکې به څېر د ګټو ترهګرو او اورپکو ډالو تر شا بېلابېلې ټپکې او ډسې ولاړې دي، خو په پېښور کې پر ښوونځي د برید پر پاکستانی طالبانو پر غاړه اخیستې ده دا برید ښايي د پاکستان له ډېرو ناراضي پېښو سره هم تړاو ولري، نو پاکستانی چارواکي بايد د دغه برید تر شا لاسونه بريند کړي لومړی بايد پلټنه وشي، چې په هغه ورځ د دغه ښوونځي، چې په کي د پوځيان زامن پر زده‌کړو بوخت وو، کوم اداري کسان، ښوونکي او زده‌کوونکي شير حاضر وو اکوم دا ډول کسان او زده‌کوونکي ناروغان وو اکوم دا ډول کسان او زده‌کوونکي د اپنډیکس او يا نورو ورته عادي ناروغيو په بلنه يوه يا درې درې ورځې مخکې عمليات شوي وو او د پلټنې ښايي د برید تر شا د ډېر لاسونه بريند کړي د برید نور اړخونه هم د انډېسي وړ دي، ځکه سينديان او بلوڅان عملاً له پېچلې ارادې شواړي او فرانسې ورکوي، ځکه د کراچۍ او کواچر بندرونو د عايدو غوښه برخه پنځايان وړي او د بلوچستان پر ورسره هم له پېچلې سره سخت اختلافونه دي، که دا برید د سپتمبر د يوولسمې خوندي ګڼل کېږي، چې د امریکا په څېر په پاکستان هم ترې پر افغانستان په ځانګړې توګه کونړ د برید بلنه تر لاسه کړي، نو ستره نېرونه کوي، کونړ د افغانستان لپاره ډېر مهم دی او چا نه به اجازه ورته کړي، چې لاندې يې کړي او په دا ډول پلټنو په افغانستان کې نيابتي جګړې روانې وساتي، مور دا برید چې تر ښايي استخباراتي لاسونه دي په کلکه ضدو، خو له پاکستانه شواړو، چې د هغې ترهګرۍ او اورپکۍ پر ضد کامونه پورته کړي، چې په دا ډول بریدونو يې پاکستان، افغانستان، سيمې او نړۍ له گواښونه را ولاړ کړي دي.

# د کورني او بهرني سياست شمېنې

## د افغان حکومت رسمي وېبپاڼو بریدونه د سختې انډېسني وړ دي

### هدايت الله نوري

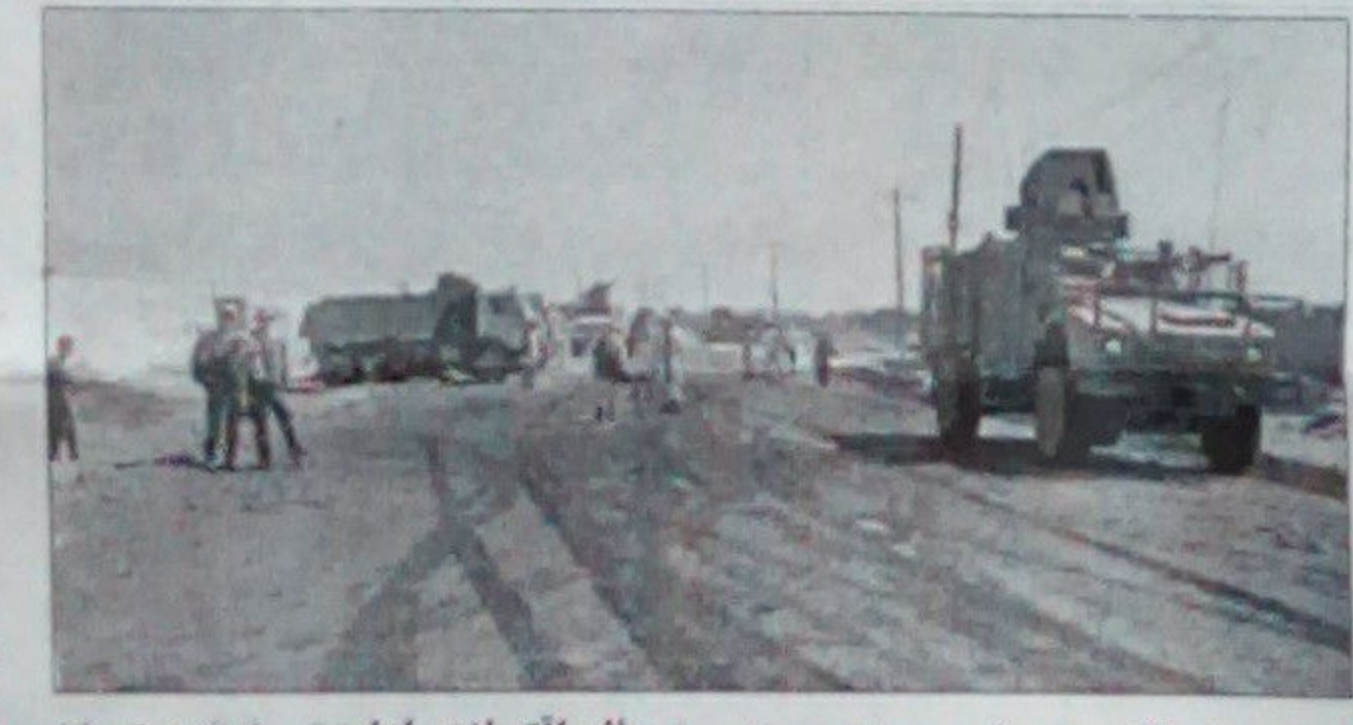
فدرالونه لکه چين شمالي کوريا او ان لږ دي، چې امريکا هم لږ دغو بریدونو لاندې راتلای شي، خو که ستورې مالومه وي او درې کاله وړاندې د ستورې په اړه خبرداری ورکول کړي، خو په اړه اقدام نه کړي، نو په رښتیا چې دا د سترې انډېسني وړ مسئله ده، داسې د سختې انډېسني وړ مسئله ده، چې د حکومت ګڼ مالومات، ارقام او پټ اسناد د دغو بریدونو ښکار شوي وي، چې جيرانول يې ګران شمېرې، چې په دي کې استخباراتي تارونه، د امنیت پلانونه او ګڼ نور پلانونه هم شامل وي، که د دغو بریدونو مخنیوی ونه شي، نو ښايي د دولت ګڼ مدارک او اسناد تر يرغل لاندې راشي او يا هم غلا شي، دا اسناد ښايي د وراکتارو لاس ته وېږي، هغوی چې افغان ولس يې تر هر راز ترهګر برید لاندې راوستی او په تېره بيا په دي وروستيو کې يې دا ډول بریدونو ته زور ورکړی دی، نو په کار ده، چې د افغانستان لوي حکومت د ساير اميت ته جدې پاملرنه وکړي، په تېره بيا د مخابراتو او تګالوژۍ وزارت په دي کې خپل مسووليت په ښه توګه تر سره کړي.

رېولونه وايي، چې د افغان حکومت ګڼ رسمي وېبپاڼې تر پېښې يرغل لاندې دي، د افغان حکومت پر څو وېبپاڼو لکه د پېښور چارو، صالحې، پوهنې، سوداګرۍ او صنایعو، عدليې او د بنخو د چارو وزارتونو پر وېبپاڼو او د مخابراتو پر وزارت د انټرنېټي غلو له خوا يرغلونه شوي دي، د انټرنېټي اميت يوه امریکايي اداره وايي چې د افغانستان د حکومت رسمي وېبپاڼې وراکتارې سافټ وېرونه يا مال وېرونه لري، په امریکا کې د معلوماتي ټکنالوژۍ د اميت يا ساير سکورتي يوه څېړنيزه اداره وايي چې د افغانستان د حکومت په ګڼ شمېر رسمي وېبپاڼو کې يې داسې مضر سافټ وېرونه موندلې چې ښايي سرچينه يې په چين کې وي «ټريټ ګوټکټ» Threat Connect چې مرکزي په امریکا کې دی، وايي، د دي ټولني څپونکو ټېره اوونۍ د افغان حکومت د څو ادارو په رسمي وېبپاڼو کې يو وایروس وهلی فائل وموند. ټريټ ګوټکټ وايي چې افغان حکومت د دغه مضر وېبپاڼو ډولګټه سره دغو مخکې عمليات شوي وو او د پلټنې ښايي د برید تر شا د ډېر لاسونه بريند کړي، چې د امریکا په څېر په پاکستان هم ترې پر افغانستان په ځانګړې توګه کونړ د برید بلنه تر لاسه کړي، نو ستره نېرونه کوي، کونړ د افغانستان لپاره ډېر مهم دی او چا نه به اجازه ورته کړي، چې لاندې يې کړي او په دا ډول پلټنو په افغانستان کې نيابتي جګړې روانې وساتي، مور دا برید چې تر ښايي استخباراتي لاسونه دي په کلکه ضدو، خو له پاکستانه شواړو، چې د هغې ترهګرۍ او اورپکۍ پر ضد کامونه پورته کړي، چې په دا ډول بریدونو يې پاکستان، افغانستان، سيمې او نړۍ له گواښونه را ولاړ کړي دي.

## له افغانستان سره د نړيوالې ټولنې له پوځي او انکشافې مرستو دي په پوره شفافيت ګار واخيستل شي

### پر تېمېن همت يار

دغه غوښتنه وکړه چې د افغانستان داقتصادي او اميني چارو ډېرېم بولو له پاره دي نړۍ ډېر ستونديو هېوادونو د مرستو د لټولو په برخه کې له پوره شفافيت او صداقت څخه کار واخلي او هڅې ډول سپين سترګو، سرزور او خپلرو روږاګانو، لوښارانو، د فډرټ ډګلدي او پيسټولويانو او سامارانوته دي دا اجازه ورته کړي چې له دي وروسته له افغانستان سره ډېرې د مرستونديو څخه



پړوالو اقتصادي او اميني غونډو د ترخه واليو مرستونديو هېوادونو او پړوالو سازمانونو استازو د افغانستان له جمهور ريس محمد اشرف غني څخه په کلکه

دا چې له افغانستان سره دغو مخکې، تر شمار لاندې دنالو په غونډه کې او همدارنگه تر څنګ يې د افغانستان په اړه دننډن په پيواړ کنفرانس کې مرستونديو هېوادونو له ۲۰۱۲ زېږديز کال څخه وروسته له افغانستان څخه د امريکې، ناتو او ايساف د څو اکونونو له ونډو وروسته د څلورونو کلونو نه پاره له افغانستان سره د مرستونديو هېوادونو د څه دښانه دوه ډېرشو ملياردونو امريکايي ډالرو ډيوځۍ او پراختيايي مرستوله زمو تداره کولو او دوام سره بيا هڅو کړي وشوي.

## په افغانستان کې د ايساف څواکونو مرستيال تورن جنرال کارستن ياکوبسون له دوېچه ويلې سره په مرکه کې

### افغانان خپلې لاس ته راوړنې د طالبانو په رژيم نه بدلوي

### شاهدان يو

د دوېچه ويله ناتو د افغانستان له پوځي ماموريت څخه د يو بل ماموريت او ياد راتلونکو پړوالو ماموريتونو لپاره څه درس اخيښي دي ا

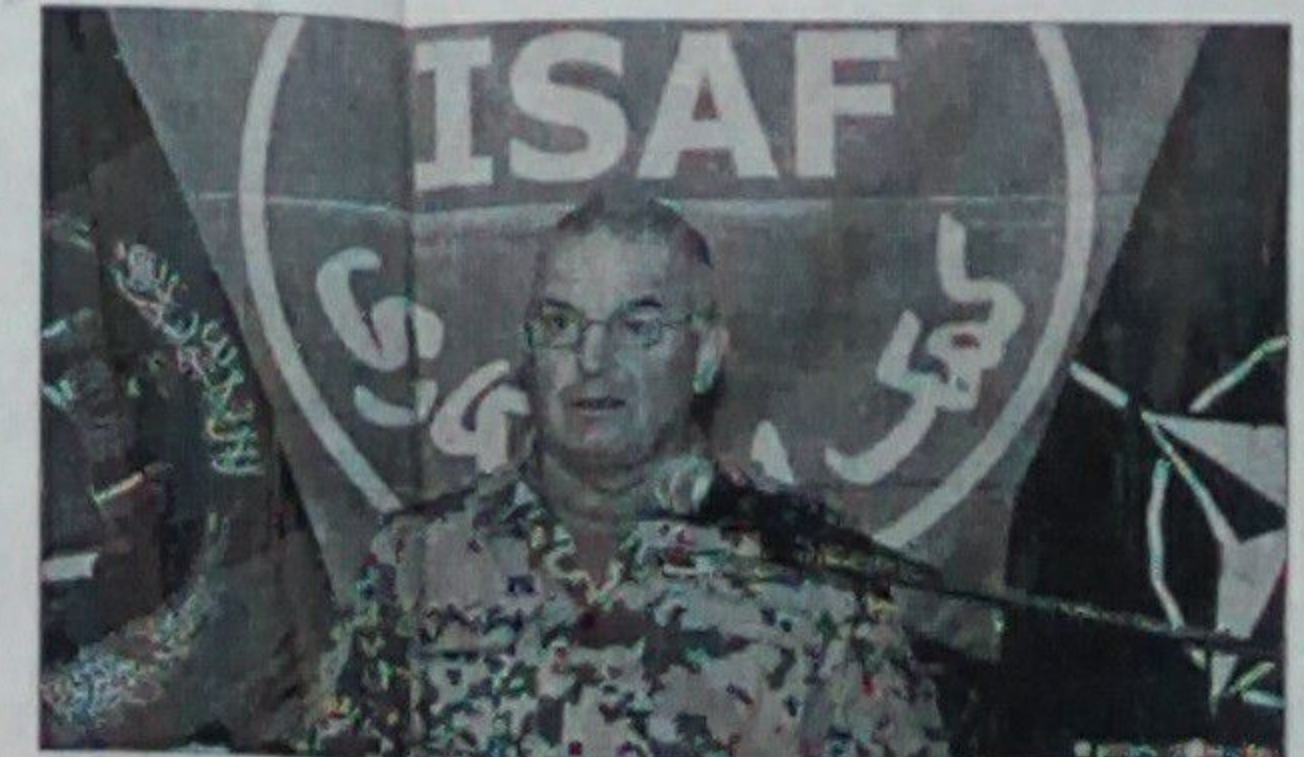
ياکوبسون د دي ماموريت مهم اړخ دا دي چې دوه ماموريتونه هيڅکله يو بل ته ورته نه دي، د نړۍ په مختلفو هېوادونو کې شرايط سره توپير لري، خو يو مهمه زده کړه له دي ماموريت څخه دا ده چې موږ يو سيسټم ته اړتيا لرو چې د هغه په مرسته پرته له ځنډ څخه د دي توان ولرو ترڅو په هغو دولتونو کې چې اړتيا ليدله کېږي داسې امنيتي نظام يې جوړ کړو، د نړيوالو نورموونو او ارزښتونو له تصور سره سمون ولري

سياسي قدرت د دولت په لاس کې پاتې شي او دوي د اميت ضمانت وکړي، کله چې دغه هدف تر لاسه شي، بيا نو موږ ولاړي شو چې ډېرې مله ختمه شوې ده او کولاي شو چې يوه نورو وڅو. **دوېچه ويله** د آلمان د دفاع پوځي وزيتر پيټر شتروک چې اوس وفات شوي دي، يو وخت ويني و چې «د آلمان دفاع د هېسټورکي د سروسو په لاس کې کېږي» آيا دغه جمله لاروښه هم صدق کوي ا

سربيره پر دي د خلکو د ژوند په مسلحه کې هم بدلون راغلي او د پېښې کچه راتپه شوي ده، څرنگه چې اوسط عمر له ۴۸ څخه اوس ۶۲ ته لوړ شوي دي دا نه بواخي د روغتيايي خنځارونو نه پر مخکښ څخه بلکه د ژوند د شرايطو نه بڼه کيدو څخه ويندوي کوي دا پوځي هغه لاس ته راوړنې دي چې په يقين سره افغانان يې نه غواړي چې له خطر سره مخامخ شي، تاسې به ډېر نور افغانان پيدا کړي چې د طالبانو د رژيم د اعادي په لټه کې وي، ځکه ټولو هغو خلکو چې د نوموړي رژيم تر واکمنۍ لاندې دلته ژوند کړي دي، پوهېږي چې په هغه وخت کې څه تيريدل

د دوېچه ويله تاسو له نوي ماموريت څخه يادونه وکړه د افغان امنيتي څواکونو د روزنې په پروسه کې د «داخلي حملې» يا په اصطلاح «د دوست او دښمن له بریدونو» سره د افغانانو او د هغوی د سازمان وړکولو، رهبري او د پوځي تجهيزاتو د اکمال په برخو کې دا ټول نوي «پيټرن ملاتړ» ماموريت مهمې دندې دي چې په وراړتونو او د رهبري په لوړو ارزښتونو کې تر لاس لاندې نيولي کېږي.

يو بله ناته حکومت شته چې د وډې په حال کې دي او، دي توان لري چې افغانستان په اقتصادي، امنيتي او په سيمه کې د همکاريو په برخو کې رهبري کړي او برياليتوب نه يې ورسوي **دوېچه ويله** ناتو څرنگه کولاي شي چې دغه لاس ته راوړنې چې تاسې لري



امنيت خوندي وساتي، موږ په همدې نړ دوېي کې د افغانستان په تاريخ کې ن نومړي ځنل لپاره له يو منتخب ولسمشر څخه بل منتخب ولسمنتشر ته د قدرت د نېره شاهدان وو که چيرې سترې اوسني ټولنيز وضعیت او پرمختګ ته نظر واچوي، نو دا په بشپړه توګه د شوروي د څواکونو نه وټلو سره توپير لري مهمه دا ده چې اوس موږ د پوځو په پرتله په افغانستان کې نسبتا يو بله وضعیت لرو، دلته

# روغتیا او ژوند



## مستی مو د شکر له ناروغۍ څخه ژغوري

که تاسې په خپل ورځنۍ ژوند کې غلوپسند زړه کسانو د ژوند او ژوند ماسټي نه استعمالوی نو له دې وروسته یې د خپلو غوړو سوه اړینه برخه لاکوړی. په هارورډ عامې روغتیا اداره کې شوي دغه نوي څېړنې ثابتې کړي چې د مستو زیات یا ورځنی استعمال به څېړونکي وايي چې د زیاته اندازه ماسټي انسان د شکر له ناروغۍ څخه په ژغورلو خورل په زیاته اندازه د شکر ناروغۍ



کې ډېره زیاته مرسته وکړي. د څېړنې څمپر کمولو لپاره یې چې که څوک په اساس د ورځني ۲۸ گرامه ماسټي غواړي چې له دغې ناروغۍ څخه په خورل به د شکر ناروغۍ څمپر ۲۰٪ کم امان وي نو له ۲۸ گرامو څخه هم زیاته کړي. څېړنې په اساس د یو لک او نيمه اندازه ماسټي باید استعمال کړي.

## نارنجي رنگه خواړه مو له رنډېدو ژغوري

تاسې به اورېدلي وي چې گارډي او نارنج رنگ ته ورته خواړه د سترگو د رنډېدو زياتوي او باصري حس له ناروغیو او کمزورېو ژغوري. دا رنډېدو، ځکه چې دغو خواړو کې بیټا کاروتین (Beta-Carotene) مواد چې ویتامین (Vitamin C) لري، چې انسان له ای (vitamin A) غوندې دی، وجود لري چې دغو خواړو ته زېر رنگ ورکوي او سترگو او دند ته یې ډېر ګټور دی. خو یوازې بیټا کاروتین د

اوبه اوبه د جراحي په وړاندو او له منځه وړلو کې ډېره اغېزمنه ده او زموږ کي یې سر ته د بکتیریا او نورو وایروسونو په مخنیوي کې ډېر ګټور کوي او که نشه اوبه له چکن سوپ سره وکارول شي، نو هېڅوکې یې په وړاندو اوبه لري چې ډېری خلک د سترې هوا له منځه له کورنه نه راځي او د کور ګرمو کولو کې وخت نیروي، چې ورسره د بدن لوندوالي کمېږي او دغه مهال د بدن دفاعي حالت کمزوری کيږي، مګر له دې حالت د ځان ژغورنې لپاره مه دا ده، چې سړی د خپل بدن اوبه پوره وساتي او وخت پر وخت په مناسبه اندازه اوبه وڅښي. خلک نشه زړه او جلد خو انسان د ژوند په هر ډګر کې بیا له زوی او دې تر څنګ له څوک خدا خپل عادت وگرځوي. نو یوه اصلي کچه یې دا هم ده، چې تر ډېره به له زکانه خوندي وي. د خدا د پورتنیو تر څنګ یوه دا ده، چې سړی په خلاصه خوله وځنځلي، نو دې سره د بدن دفاعي نظام خپلې زياتې او د ډلو وایرس مخنیوی کوي.

## له زکام څخه د ځان ژغورنې مهمې لارې چارې



ورزش وکړي، بلکې په زموږ کي کتنه پورته ځل او ځلوبند قلمه هم سړی له زکانه وژغوروي. چې الله تعالى د خپل قدرت له مخې شپې اوږدې کړي، نو د خوب پر مهال د انسان بدن د ضعیف شویو ځایونو د مرست او یا سمونې کار نیوی او د الوتېو سامونو د خوب په نتیجه کې د انسان بدن یو له خپل سختې حالت نه راځړي او د ډلو زکام، وایرس یې له بدنه وځي او د دې مهال کې ذهني ستړیا او بې خبري د بدن مدافع قوت کمزوری کوي، چې له منځه یې د زکام په ګډون نورې ناروغۍ هم پر انسان اغېزه لري.

## د سرطان د مخنیوي لپاره د روغتیا د نړیوالې ادارې سپارښتنې

- ۱- د بدن وزن ته خیال ساتئ
- ۲- په ورځني ژوند کې له فزیکي نظره فعال اوسئ. هغه وخت کم کړئ چې په ناسته یې تېروي، یعنې ډېره ناسته او نه تحرک بدني.
- ۳- صحتي خوراک کړئ
- ۴- زیات حیوانات، سبزجات او میوه خورئ
- ۵- د زياتي کالورۍ درلودونکي خوراکونه لږ کړئ لکه هغه خواړه چې زیات خواړه یا غوړ لري.
- ۶- پرویس شوي غوټه، سلامي، ساج، مه خورئ سره غوټه، د غوټې او پسه، کمه خورئ او په خوړو کې د
- ۷- ماشوم ته شیدې ورکولې شی او نه غواړئ چې ورسي کړئ
- ۸- ماشوم ته د مور شیدې د سرطان خطر کموي
- ۹- ماشوم ته ماشومانه نه دا
- ۱۰- ماشوم ته شیدې ورکړئ
- ۱۱- هیټایټ بی، د نوزډو لپاره،
- ۱۲- د زياتي یا رحم سرطان، صحتي



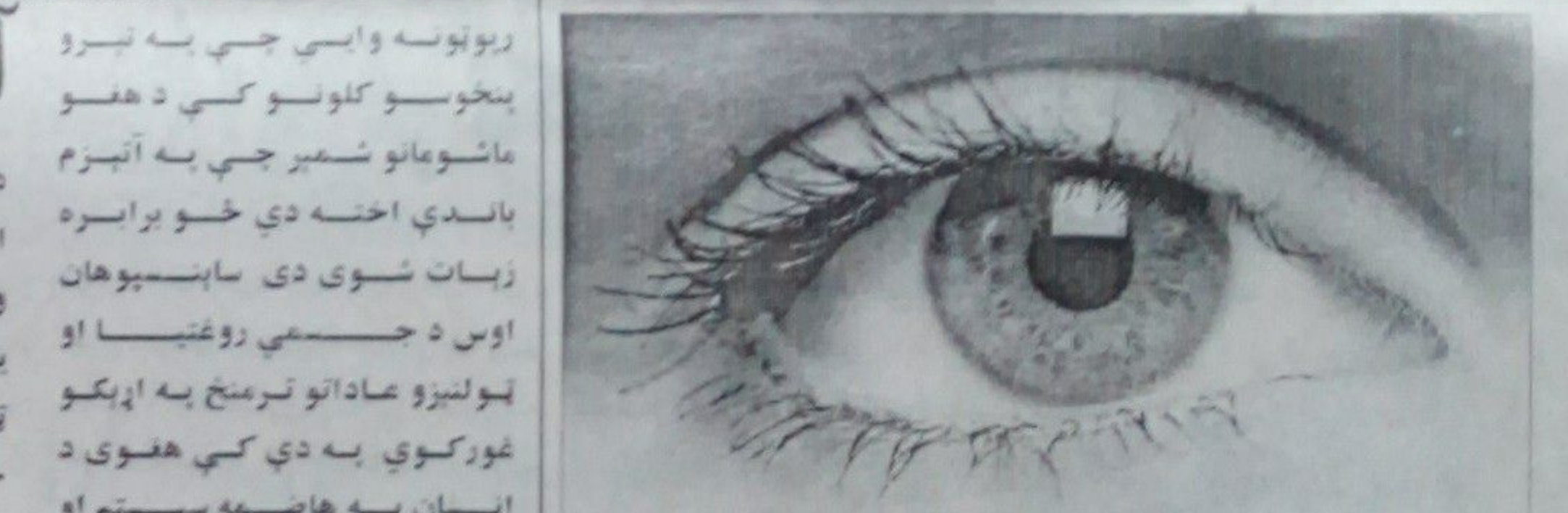
هورمون بدلولو ندای مه کوی ځکه چې (Hormone replacement therapy) د ځانګړو سرطانونو خطر زیاتوي. خامخا چېلو ماشومانو ته دا واکښونه ورکړئ. هیټایټ بی، د نوزډو لپاره، ایچ پی وی، Human papillomavirus، د نوجولو لپاره د سرطان د معاینې په پروګرامونو کې برخه واخلي. د کولمو سرطان، نارینه، د سیمې سرطان، ښځې، د زياتي یا رحم سرطان، صحتي.

## آیزم یاد اعصابو د ودې ستونزه، ښه والی او مشکلات یې

زيات شمېر ځېړونکي دا گومان کوي چې پارکر غواړي بوخه وکړي دکاليفورنيا د پکنولسوزۍ اوساېنس د انتیتوت پو ساېنس پوه ساړکر موزمانين وايي هغه خواړه چې دادی هغه څوک چې په آیزم اخته وي؛ هاضمه یې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه یې زیاته وي ترڅنګ یې له ټولنیزو پلوه سرخه وي چې له خلکو سره خبرې وکړي پارکر کولمو باندې ځېړنې کړي او غواړي چې اړیکې یې له آیزم سره بدلاکړي د ټیمبل گاردین په پوښځي کې چې د کولراډو ایالت په بولډر نومې ځای کې پروت دی تکي ځوان پارکر چې په آیزم اخته دی وايي دا بوخه ګټې لري هغه وايي، د آیزم لرونکو کسانو د فکر بهیر د ستونزو په حل کې په زړه پورې دی؛ له ډېرو تخليقي لارونه کار اخلي نظر دېته چې د ډېونمکسوره وگړي په ځېر د ستونزو د حل لپاره له ډېرو ساده اویسیټولو لارو نه کار اخلي. د دغه کار منفي اړخ کولی شي، چې له سرطان لاروځي سره نښه اړیکه لري اړینې یې، چې ستول له منځي نه سړی له دې اړي وروسته لږه احتمال کوي دا هم پیل شوي، چې په ست شویو ناروغي د سرطان ناروغي، که وي له یوې اوږدې پوښځي راجي په ځان لږېدلو ټولنیزو کې وي په دې خبره یو ټولنیز بحث روان دی چې د ناروغيو څنګه د دوی د روغتیا لپاره څېړنه کېږي. له اخلاقي پلوه څېړنه د دوی د بحث په څېړنو کې د علم راوغښت پیل لري. د دېست غولې ته د وایسې دی او په څېړنه کې او ټولنیزو ناروغي یې ترڅه څېړونو، رپوړي دی چې ناروغيو کې چې د ختی عملیه اړینه ده یو پېښلی یا تشبیه شوي چاپیریال کې د ناروغيو د واکمن په لاس لاسه لري.



د ادی هغه څوک چې په آیزم اخته وي؛ هاضمه یې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه یې زیاته وي ترڅنګ یې له ټولنیزو پلوه سرخه وي چې له خلکو سره خبرې وکړي پارکر کولمو باندې ځېړنې کړي او غواړي چې اړیکې یې له آیزم سره بدلاکړي د ټیمبل گاردین په پوښځي کې چې د کولراډو ایالت په بولډر نومې ځای کې پروت دی تکي ځوان پارکر چې په آیزم اخته دی وايي دا بوخه ګټې لري هغه وايي، د آیزم لرونکو کسانو د فکر بهیر د ستونزو په حل کې په زړه پورې دی؛ له ډېرو تخليقي لارونه کار اخلي نظر دېته چې د ډېونمکسوره وگړي په ځېر د ستونزو د حل لپاره له ډېرو ساده اویسیټولو لارو نه کار اخلي. د دغه کار منفي اړخ کولی شي، چې له سرطان لاروځي سره نښه اړیکه لري اړینې یې، چې ستول له منځي نه سړی له دې اړي وروسته لږه احتمال کوي دا هم پیل شوي، چې په ست شویو ناروغي د سرطان ناروغي، که وي له یوې اوږدې پوښځي راجي په ځان لږېدلو ټولنیزو کې وي په دې خبره یو ټولنیز بحث روان دی چې د ناروغيو څنګه د دوی د روغتیا لپاره څېړنه کېږي. له اخلاقي پلوه څېړنه د دوی د بحث په څېړنو کې د علم راوغښت پیل لري. د دېست غولې ته د وایسې دی او په څېړنه کې او ټولنیزو ناروغي یې ترڅه څېړونو، رپوړي دی چې ناروغيو کې چې د ختی عملیه اړینه ده یو پېښلی یا تشبیه شوي چاپیریال کې د ناروغيو د واکمن په لاس لاسه لري.



سترگو دید نه زیاتوي، بلکې ډېر نور خواړه هم شته چې لید مو زیاتوي او د باصري حس له مختلفو ناروغیو ژغوري. لاندې خواړه د سترگو دید لپاره ډېر وځوړئ:

- ۱- شېبې ساپې لرونکي خواړه:
- ۲- شېبې باپې لرونکي خواړه د لیوټین (Lutein) او زیانتین (Zeaxanthin) غوره سرچینه ده. یاد مواد د سترګې شاتنی برخه کې د داغ پیدا کېدو کوم چې د رنډېدو اصلي لامل دی، مخنیوي کولو سره په د سترگو د اوبو ساتنه کوي.
- ۳- هډګ:
- ۴- د هډګ زړه هم پر لیوټین او زیانتین لږلو سره ډېره زیاته اندازه زمک

## د ماشومانو ختنه (ستول) د ایډز خطر کموي

کس له یوې داسې نځې سره د جنسي اړیکو رېمال چې ایچ آی وی ولري، لږ امکان لري چې په ایچ آی وی ورسوس اخته شي ددې سره، ستول د تاسې ناروغي خطر کموي. د ۲۰۱۰ او ۲۰۱۱ پورې کمولې شي، او د هغو ځانګړو وایروسونو په مخنیوي مرسته کوي. د دې سره د جنسي اړیکو رېمال چې ایچ آی وی ولري، لږ امکان لري چې په ایچ آی وی ورسوس اخته شي ددې سره، ستول د تاسې ناروغي خطر کموي. د ۲۰۱۰ او ۲۰۱۱ پورې کمولې شي، او د هغو ځانګړو وایروسونو په مخنیوي مرسته کوي.



## د دوو ژبو زده کول روغتیا ته ګټه لري

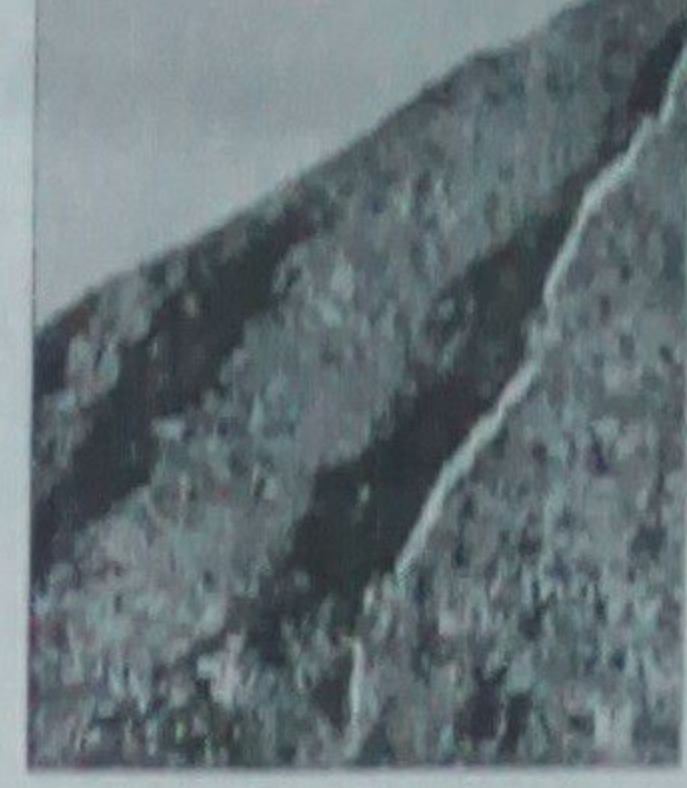
د دوو ژبو زده کول روغتیا ته ګټه لري، چې د دې سره د بدن وزن ته خیال ساتئ، په ورځني ژوند کې له فزیکي نظره فعال اوسئ. هغه وخت کم کړئ چې په ناسته یې تېروي، یعنې ډېره ناسته او نه تحرک بدني. صحتي خوراک کړئ. زیات حیوانات، سبزجات او میوه خورئ. د زياتي کالورۍ درلودونکي خوراکونه لږ کړئ لکه هغه خواړه چې زیات خواړه یا غوړ لري. پرویس شوي غوټه، سلامي، ساج، مه خورئ سره غوټه، د غوټې او پسه، کمه خورئ او په خوړو کې د ماشوم ته شیدې ورکولې شی او نه غواړئ چې ورسي کړئ. ماشوم ته د مور شیدې د سرطان خطر کموي. ماشوم ته ماشومانه نه دا واکښونه ورکړئ. هیټایټ بی، د نوزډو لپاره، ایچ پی وی، Human papillomavirus، د نوجولو لپاره د سرطان د معاینې په پروګرامونو کې برخه واخلي. د کولمو سرطان، نارینه، د سیمې سرطان، ښځې، د زياتي یا رحم سرطان، صحتي.

# ادب، تاريخ او فولکلور



## د کابل لرغونې او تاريخي دېوال د واقعيتونو او افسانو په رڼا کې

د شپږمې زېږديزې پېړۍ دغه لرغونې او تاريخي دېوال د کابل ښار په لرغونو برخو کې د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.



دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

## د سرمحقق سيد محي الدين هاشمي «وينا څنگه وکړو؟» ژباړل شوی کتاب له چاپه را ووت

د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.



د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

## د مصطفی عمرزي په هاند او هڅو

### د «پور خرد» کتاب له چاپه راووت

د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.



د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

## ملي، ولسي او فولکلوري سندري

د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

د کابل د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی. دغه دېوال د لرغونو لرغونو دېوالونو له منځه راغلی دی.

# فرهنگ او دودونه



## په اسلام کې د ښځو حقوق

### قتيل خوږياڼی

د اسلام سپېڅلي دين نړۍ د ټولو انسانانو په نسبت ديني مقام درناوی کړی او په اجتماعي او سياسي ډگر کې يې له نارينه وو سره يو شان حقوق ورکړي دي له ټولو مخکې يې ښځې ته دروند حق ورکړي او په ژوندولي بې دندې ښځول غندلي اوښکړي دي «اي ذنب قتل» له ښځو په تيره بيا له کونډو سره په بيلابيلو انديانو او مذهبونو کې بيل بيل ظالمانه سلوک کيده په يهودي کې به ديو ورور کونډه دروندې ورور ملکيت شوه او چې څنگه به يې خوښه وه هغسې به يې ورسره کول هغې دا حق نه درلود چې په خپله خوښه له جاسره نکاح وکړي په عيسويت کې که څه هم دا خبره نشته خو له کونډې سره دښمنگي لپاره کومه طريقه نه ده لاکل شوي په هندوانو کې خودکونډې ژوندته له سره ضرورت نه ليدل کېده ټول عمر له خوشحالي او سينگارې سره پرې وه په عربو کې هم دغه رواج و چې کونډه به د ميراث خوړونکې شوه ټول ټول تکليفونه به يې وررسول او چې چيرې به يې خوښه وه هلته به يې ودوله زمور په ټولنه کې هم د کونډې دغه حال و چې ديهودو او عربو له کونډو سره و او په ځينو ځايونو کې لاتر اوسه دغه حال روان دي چې کونډه د متقول او غير متقول مال په شان ميراث گڼل کيږي دمپه له کورنۍ پرته بل ځای نه شي وديدلې دغه راز په عربو کې ښځې په عمومي توگه دخارويو او مالونو په خيښ تحازتي مارکيتونو ته وړاندې کېدلې او هلته به دخارويو غوندې پرته له دې چې څه حق ورکړل شي خرڅېدلې چې دعکاظ تحازتي بازارې غوره اوژوندی مثال دي خو دحضرت سيد المرسلين محمد مصطفي (ص) په بعثت سره دغو ټولو ظلمونو ته دباي ټکي کېدل شو او ښځو ته دشراف انسان په سترگه وکتل شول په عظيم الشان قرآن کې (۲۸) ځايه د ښځې نوم راغلی او ددوی په نامه دنساء سور نازل شويده الله پاک جل علي شانه دقرآن عظيم الشان په (۱۷) يم ايت کې فرمايي زياره (( نارينه مسلمان او مسلماني ښځې



وړاندې دحقي کلتري ويل دي)) په قرآن مجيد کې په کارونو کې دمسلمانو سيارسته شوی او خطاب يوازې نارينه ووتنه بلکې ښځو او نارينه وو دواړو ته دی لکه چې داسلام ستر پيغمبر (ص) له بي بي خديجې (رض) سره مشوره کوله اونورو اصحابو هم په مهمو مسئلو کې له خپلو ميسمو څخه نظر غوښته او ددوی انتقادي نظرياتو ته يې غور نيوه داهم ديانولو وڅرخه ده چې بي بي خديجه (رض) لومړنۍ ښځه ده چې په اسلام مشرفه شوه اوداسلام په لاره کې لومړنۍ شهيده هم ښځه وه چې اسميه نومېده دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت کې دحکيم زوی مروان خليفه ته مشوره ورکوله چې دحضرت عثمان (رض) ښځې هم غوښتل چې په دې مورد کې خپل نظر څرگند کړي مروان غوښتل چې دهندي دخرومخه وپسي خو خليفه وفرمايل «پرېره چې خبرې وکړي دهنسي مشوره له تانه صادقاته ده» دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت کې په سياسي چارو کې دبي بي عائشې (رض) لاسوهنې په تاريخ کې

## احمديان، در رقابت با فلم سازان جهان

اميرالته احمديان، با ارايه نمايش نامه های جانب و ديني نخست در لياتر و سپس وارد کار در سينما شده است او اکنون در صدر رقابت با فلمسازان مشهور جهان می باشد اين سيمپلار افغان با اشراک در ورکتاب های آموزش با هنر لياتر آشنا شده و در چندين نمايش نامه ييز نقش بازی کرده است «چهاره های ماندگار» نهادی است که به ابتکار احمديان و محمدحبيب امينی در هرات راه اندازی شده و فعاليت های متعددی را در مرغه هنر لياتر و سينما انجام داده احمديان، تا اکنون توانسته است بیش از دهها نمايش نامه را در بخش لياتر، نوبستگي و کارگردانی کند از جمله نمايش نامه های وی که سيندهای زيادی داشته است، «لحظه ای برای خنده، رستورانت، سه راهی، لست بازيگری، مادرم روزت مبارک، خوستگاری و تعبير خواب می باشد. احمديان با ارايه نمايش نامه های لياتر در ولايت هرات، نوانست که چگونگی ميراث لياتر را در معرض توجه مردم و هنردستان قرار دهد اين کار وی باعث شده که ديگر مويست ليز حمايت شان را از اين نهاد اعلام کنند. چهاره های ماندگار، تحت نظروى در مرغه آموزش هنرمندان زن نوانست است شمار زيادی هنرمندان زن را رشد دهد خاطره بيزی، یکی از بازيگران موفقی اين گروه می باشد و از همين لحاظ، خاطره بيزی به عنوان بهترين بازيگر زن در افغانستان شناخته شده است اين گروه با راه اندازی آموزش هنر سينما در بخش های مختلف، جوانان را جذب کرده و با همکاری مديريت لياتر ولايت هرات و آمريت امور جوانان اين ولايت و همچنان به همکاری موسسه «ليتلان امريکايی» صف های آموزشی را تشكيل داده و



تعميري به عنوان بهترين بازيگر زن در افغانستان شناخته شده است اين گروه با راه اندازی آموزش هنر سينما در بخش های مختلف، جوانان را جذب کرده و با همکاری مديريت لياتر ولايت هرات و آمريت امور جوانان اين ولايت و همچنان به همکاری موسسه «ليتلان امريکايی» صف های آموزشی را تشكيل داده و

## د ښځو ديارلس کلنې لاسته راوړنې دې خوندي شي

لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په ترڅ کې يې د ډېرو ستونزو په گاللو او قربانيو په ورکولو ترلاسه کړې دي. که په هېواد کې د ښځو تاريخ ته څېر لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په څانگه کې معنا، مفهوم او ارزښت لري او د څه باندې ديس لسيرو جگړو او تاوتریخوالي له کبله لويې او آرامۍ نه لېوال او سترگې به لاره دي، ځکه په دې تېرو کلونو کې يې د نېل شوي جگړې له کبله داډانه ټولې خوښې او نېکمرغي له لاسه ورکړې او کلونه، کلونه يې د جنگ تر زهر څکلي دي، د افغانستان د ښځو بله او اميد دا دی چې د دوی په اړه کې مثبت بدلون راشي، د افغان ښځو او ولس ډېره مهمه او عمده غوښتنه دا ده چې د افغانستان د خلکو او د ښځو هغو ارزښتونو او لايې نه راوړنو ته دې درناوی وشي. ددې په تېرو ۱۲ کلونو کې يې ترلاسه کړې دي، له مخکې ښځې له ښوونې او روزنې، روغتيايي آسانتياوو، سلامت او په ټوليزه توگه په ټولنيزو چارو کې له هر ډول وندې اخیستو څخه بې برخې وې. خو د پخواني جمهور ريس حامد کرزي د حکومت په راتگ او په هېواد کې د بېلابېلو عدلي ټولنو له فعالیت سره سم، زموږ خوښندو هم په ټولنيزو چارو کې په گډون سره خپل گټورتوب څرگند کړ، په تېرو لسو کلونو کې يو شمېر ښځې په دې ونانېدې چې د ټولني په بېلابېلو

## د ښځو ديارلس کلنې لاسته راوړنې دې خوندي شي

لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په ترڅ کې يې د ډېرو ستونزو په گاللو او قربانيو په ورکولو ترلاسه کړې دي. که په هېواد کې د ښځو تاريخ ته څېر لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په څانگه کې معنا، مفهوم او ارزښت لري او د څه باندې ديس لسيرو جگړو او تاوتریخوالي له کبله لويې او آرامۍ نه لېوال او سترگې به لاره دي، ځکه په دې تېرو کلونو کې يې د نېل شوي جگړې له کبله داډانه ټولې خوښې او نېکمرغي له لاسه ورکړې او کلونه، کلونه يې د جنگ تر زهر څکلي دي، د افغانستان د ښځو بله او اميد دا دی چې د دوی په اړه کې مثبت بدلون راشي، د افغان ښځو او ولس ډېره مهمه او عمده غوښتنه دا ده چې د افغانستان د خلکو او د ښځو هغو ارزښتونو او لايې نه راوړنو ته دې درناوی وشي. ددې په تېرو ۱۲ کلونو کې يې ترلاسه کړې دي، له مخکې ښځې له ښوونې او روزنې، روغتيايي آسانتياوو، سلامت او په ټوليزه توگه په ټولنيزو چارو کې له هر ډول وندې اخیستو څخه بې برخې وې. خو د پخواني جمهور ريس حامد کرزي د حکومت په راتگ او په هېواد کې د بېلابېلو عدلي ټولنو له فعالیت سره سم، زموږ خوښندو هم په ټولنيزو چارو کې په گډون سره خپل گټورتوب څرگند کړ، په تېرو لسو کلونو کې يو شمېر ښځې په دې ونانېدې چې د ټولني په بېلابېلو

## د سندرغاړي کېدو لپاره بايد د موسيقۍ اصول زده کړو

کليوالي سندرغاړي اسد فاسمي داستاد فاسم بخش شاگرد دی له ۱۲ کلونو راهيسې سندرې وايي دغه هنرمند ۱۰ کاله په کېدوالي کې تېر کړل او خپل هنر ته يې په جلاوطنۍ کې دوام ورکړ کله، چې نوی دولت منځ ته راغی بيا يې دسندرو په ويلو پيل وکړ، گانو ۱۲ کاله يې دغه کار ته دوام ورکړ او همدا اوس هم سندرې وايي په دې اړه هېواد ورځپاڼې له نوموړي

تولرانوونې لاندې زده کړه وکړې پوښتنه دتېروکلونو په پرتله دسندرغاړو شمېر اوس ډېر شوی، خو دسندرو او دموسيقۍ داالاتو په غړولو او اوړولو کې ستونزې پېښې دي، دغه ستونزه څنگه لري کېدای شي؟

ځواب په اوسنيو شرابطو کې هېوادوال اقتصادي ستونزې لري، ځانگړې دموسيقۍ زده کولو ښوونځي شته خو دځينو مشکلاتو له مخې ځينی ځواب په اوسنيو شرابطو کې هېوادوال اقتصادي ستونزې لري، ځانگړې دموسيقۍ زده کولو ښوونځي شته خو دځينو مشکلاتو له مخې ځينی

سندرغاړی نه شی کولای، چې دغه ښوونځی ولسولي، چې موسيقۍ داستادانو تر لارښوونې لاندې زده کاندې، پوځکه ځينی هېوادوال دموسيقۍ له اصولو پرته، داقتصادي ستونزو درې کولو په موخه دموسيقۍ په مسلک کې داخل شوي دي. کوم کسان چې په دغه مسلک کې ځانونه داخلوي بايد، چې په دې مسلک کې ځانونه پوه کړي، چې په ټولنه کې دخلکو له خوا نقدېر او وېل شي

پوښتنه څنگه دي موسيقۍ ته مخه وکړي؟

ځواب په تېروکلونو کې د هېواد ولايتونو ته، په ودونو او خوښو کې د سندرغاړي په توگه نلیم، خو اوس دامنيتي ستونزو له امله په ټوليزه توگه سندرغاړي نشي تلای د هېواد امنيتي ځواکونه بايد، چې ددغې ستونزې درې کولو لپاره پاملرنه وکړي، چې سندرغاړي ونولري د هېواد ولايتونو ته د هېوادوالو د خوښيو په محفلونو کې گډون په موخه سر وکړي

هېواد نوري



هنرمند سره مرکه کړې، چې فاسمي دريو لوستونکو ته وړاندې کړي پوښتنه دغه سندرغاړي کېدو لپاره څه بايد وشي؟

ځواب دغه سندرغاړي کېدو لپاره بايد، چې دموسيقۍ اصول زده کړو، نو هغه مهال يوکس ښه هنرمند کېدای شي، چې ښه شعرونولي، دلوست اوسواد له نعمت څخه برخمن وي او دموسيقۍ د مشرانو او مخکينيانو درناوی وکړي سندرغاړی دلسورو سندرغاړو دشر ونو سره بايد، چې بلديا ولري او دموسيقۍ هنر داستادانو

# د سپورټ ډېرډ



## د کرېکټ بورډ اداره د دولت ځانگړې پاملرنې ته اړتیا لري

د افغانستان د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش او د ملي ادارې د شپږ لسوورو غړو د افغانستان د اسلامي جمهوریت له دوه مرستیال سرور دانش سره په کنه کې د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش ته د وړکړل شوي د ملي ادارې د ویش او دوی ته یې د مرستیالانو د غوښتنې وکړه. دانش د کرېکټ بورډ غوښتنې وکړه چې د دولت د ویش لاندې راولي او په افغانستان کې یې د لویو سپورټو ترمنځ دغه ورزش ته لارې راکوي ویاړونه او خوشحالی یې ستایي ويلي. نوموړي د لویو سپورټو له کاري پلاند سره وکړه او وېي ویل نور باور لرو چې د لویو مشرانو د غوره پلانونو او کولو اړتیا پر مه نه د کرېکټ پسر ته لویو ورتلونو څخه لیر شي. نوموړي د کرېکټ بورډ چارواکو ته وویل چې، د کرېکټ بورډ ادارې ته لږ دوی د ملاتړ دروازي پر مخ خلاصې دي او د خپل ملاتړ رییس ته یې سپارښته وکړه چې لږ

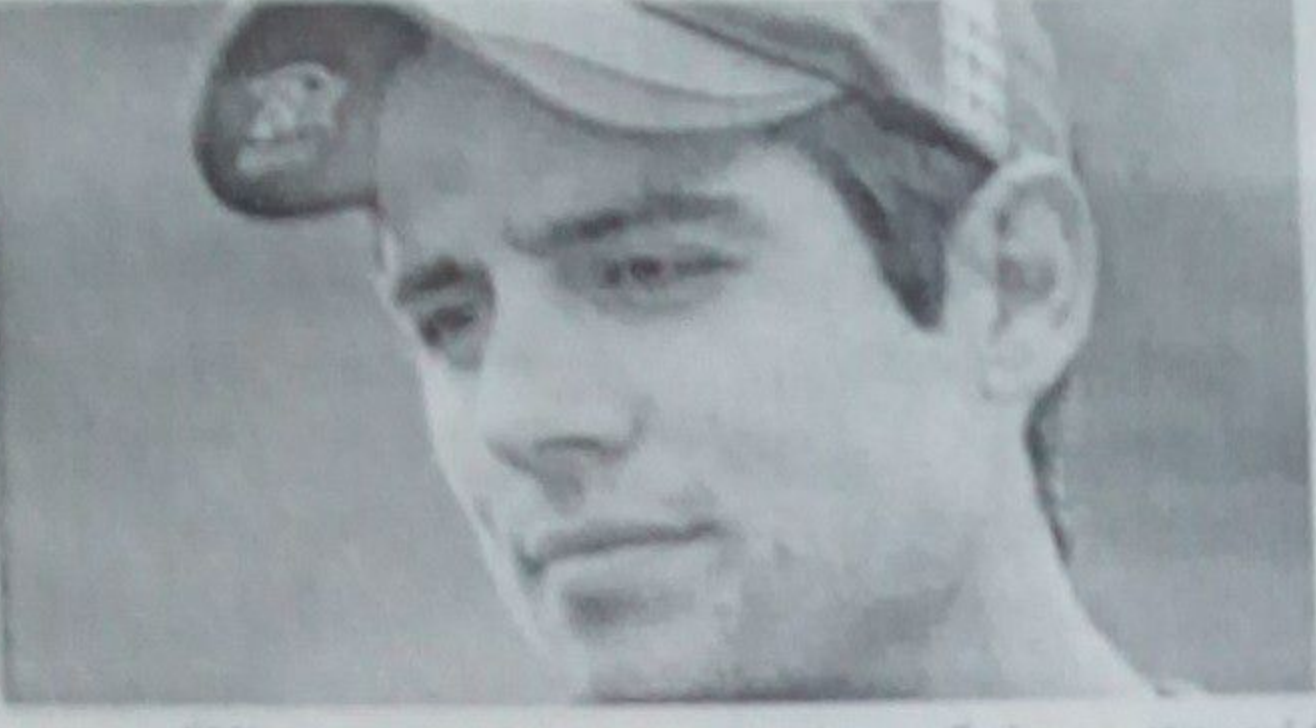


زده یې کړه چې، د کرېکټ بورډ اداره دې غښتې غوښتنې بڼه لیکلې دوی د لومړي دفتر ته وسپاري، چې د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش وویل چې، د لویو سپورټو ترمنځ دغه ورزش ته لارې راکوي ویاړونه او خوشحالی یې ستایي ويلي. نوموړي د لویو سپورټو له کاري پلاند سره وکړه او وېي ویل نور باور لرو چې د لویو مشرانو د غوره پلانونو او کولو اړتیا پر مه نه د کرېکټ پسر ته لویو ورتلونو څخه لیر شي. نوموړي د کرېکټ بورډ چارواکو ته وویل چې، د کرېکټ بورډ ادارې ته لږ دوی د ملاتړ دروازي پر مخ خلاصې دي او د خپل ملاتړ رییس ته یې سپارښته وکړه چې لږ

د افغانستان د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش او د ملي ادارې د شپږ لسوورو غړو د افغانستان د اسلامي جمهوریت له دوه مرستیال سرور دانش سره په کنه کې د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش ته د وړکړل شوي د ملي ادارې د ویش او دوی ته یې د مرستیالانو د غوښتنې وکړه. دانش د کرېکټ بورډ غوښتنې وکړه چې د دولت د ویش لاندې راولي او په افغانستان کې یې د لویو سپورټو ترمنځ دغه ورزش ته لارې راکوي ویاړونه او خوشحالی یې ستایي ويلي. نوموړي د لویو سپورټو له کاري پلاند سره وکړه او وېي ویل نور باور لرو چې د لویو مشرانو د غوره پلانونو او کولو اړتیا پر مه نه د کرېکټ پسر ته لویو ورتلونو څخه لیر شي. نوموړي د کرېکټ بورډ چارواکو ته وویل چې، د کرېکټ بورډ ادارې ته لږ دوی د ملاتړ دروازي پر مخ خلاصې دي او د خپل ملاتړ رییس ته یې سپارښته وکړه چې لږ

## انگلینډ خپلې لوبډلې ته نوی مشر وټاکه

انگلینډ د روان یو ورځنی نړیوال جام سپاریو لپاره د لوبډلې پخوانی لوبډل مشر ایسټر کټ لري او پر ځای یې یوزکان د ډی لوبډلې لوبډل مشر ټاکي ایسټر کټ د انگلینډ پو له تیارو لوبډلو څخه دې خو وروستی ورځنی ډاکټ لپاره د کرېکټ له نظره یې ورتځي ته وې. نوموړي په نړیو سپاریو کې ډیره ځوانه لوبه وکړه چې په همدې اساس د انگلینډ کرېکټ بورډ د نوموړي پر ځای یوزکان د ملي لوبډلې د نوي لوبډل مشر په توګه معرفي کړ. په روانه میاشت د انگلینډ او سریلانکا لوبډلو ترمنځ ۲ یوه ورځنی لوبې وشوې په دغو لوبو کې د انگلینډ لوبډلې ۲-۰ سره د سریلانکا



لویسو کسي یسې ۲۲۷ همدلته جوړي کړي وي او د منډو جوړولو اوسط یې ۱۲۶ و.

## د پاکستان مشهور لوبغاړي شاهد اپریدی کرېکټ پرېږدي

شاهد اپریدی د پاکستان لپاره ۲۸۱ نړیوالې لوبې کړي، ۱۱۱۰ مېټري یې کړي او ۲۱۱ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۰ کال د را ژوان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه سپوږم لوبغاړي شاهد اپریدی د خپلې لوبې لپاره له کله به پاکستان او لري کې ډېر شهرت لري. دده خپلې رسمي لوبډلې کې له کرېکټ څخه د خپلې استعفا خبر خپور کړي دي اپریدی په لوبو کې لیکلي، زما لږ ډېرې چې او بدي ورځې لیدلې، هر څو چې لیکلې چې په خپل وخت سره د کرېکټ پرېږدم. اپریدی دا خبره د متحدو عربو اماراتو کې، د پاکستان او بوزیند ترمنځ له یو ورځنیو لوبو وروسته کړې ده، هغه د بوزیند خلاف د انسان کړان و، ځکه چې مصباح المظفر لوبې او لوبه

شاهد اپریدی د پاکستان لپاره ۲۸۱ نړیوالې لوبې کړي، ۱۱۱۰ مېټري یې کړي او ۲۱۱ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۰ کال د را ژوان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه سپوږم لوبغاړي شاهد اپریدی د خپلې لوبې لپاره له کله به پاکستان او لري کې ډېر شهرت لري. دده خپلې رسمي لوبډلې کې له کرېکټ څخه د خپلې استعفا خبر خپور کړي دي اپریدی په لوبو کې لیکلي، زما لږ ډېرې چې او بدي ورځې لیدلې، هر څو چې لیکلې چې په خپل وخت سره د کرېکټ پرېږدم. اپریدی دا خبره د متحدو عربو اماراتو کې، د پاکستان او بوزیند ترمنځ له یو ورځنیو لوبو وروسته کړې ده، هغه د بوزیند خلاف د انسان کړان و، ځکه چې مصباح المظفر لوبې او لوبه

شاهد اپریدی د پاکستان لپاره ۲۸۱ نړیوالې لوبې کړي، ۱۱۱۰ مېټري یې کړي او ۲۱۱ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۰ کال د را ژوان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه سپوږم لوبغاړي شاهد اپریدی د خپلې لوبې لپاره له کله به پاکستان او لري کې ډېر شهرت لري. دده خپلې رسمي لوبډلې کې له کرېکټ څخه د خپلې استعفا خبر خپور کړي دي اپریدی په لوبو کې لیکلي، زما لږ ډېرې چې او بدي ورځې لیدلې، هر څو چې لیکلې چې په خپل وخت سره د کرېکټ پرېږدم. اپریدی دا خبره د متحدو عربو اماراتو کې، د پاکستان او بوزیند ترمنځ له یو ورځنیو لوبو وروسته کړې ده، هغه د بوزیند خلاف د انسان کړان و، ځکه چې مصباح المظفر لوبې او لوبه

## سویلي افریقا د ویسټ انډیز لوبډلې ته په ستر توپیر ماتې ورکړه

د سویلي افریقا د ویسټ انډیز لوبډلې ته په ستر توپیر ماتې ورکړه. د سویلي افریقا لوبډلې لپاره ۲۰۰ مېټري جوړي کړي، ۱۱۰ مېټري یې کړي او ۲۱۱ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۰ کال د را ژوان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه سپوږم لوبغاړي شاهد اپریدی د خپلې لوبې لپاره له کله به پاکستان او لري کې ډېر شهرت لري. دده خپلې رسمي لوبډلې کې له کرېکټ څخه د خپلې استعفا خبر خپور کړي دي اپریدی په لوبو کې لیکلي، زما لږ ډېرې چې او بدي ورځې لیدلې، هر څو چې لیکلې چې په خپل وخت سره د کرېکټ پرېږدم. اپریدی دا خبره د متحدو عربو اماراتو کې، د پاکستان او بوزیند ترمنځ له یو ورځنیو لوبو وروسته کړې ده، هغه د بوزیند خلاف د انسان کړان و، ځکه چې مصباح المظفر لوبې او لوبه

## کرېکټ بورډ په کاري برخه کې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي

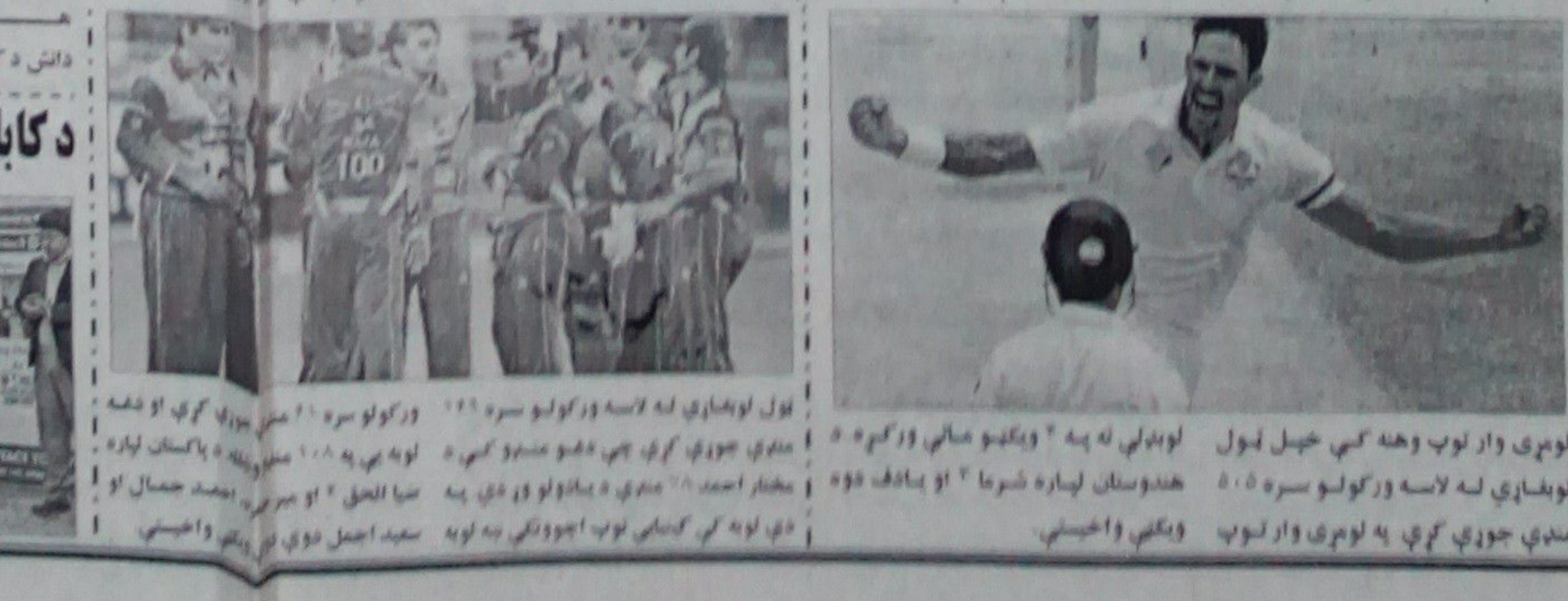
د افغانستان د کرېکټ بورډ ادارې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي. د کرېکټ بورډ ادارې په غوښتنه کې نسیم الله دانش د کرېکټ بورډ کارکوونکو ته وویل

## د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله

د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله. د کرېکټ بورډ ادارې په غوښتنه کې نسیم الله دانش د کرېکټ بورډ کارکوونکو ته وویل

## کینیا د ماتې خوړلو لړۍ ته اداڼه ورکړه

کینیا د ماتې خوړلو لړۍ ته اداڼه ورکړه. د کینیا لوبډلې لپاره ۲۰۰ مېټري جوړي کړي، ۱۱۰ مېټري یې کړي او ۲۱۱ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۰ کال د را ژوان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه سپوږم لوبغاړي شاهد اپریدی د خپلې لوبې لپاره له کله به پاکستان او لري کې ډېر شهرت لري. دده خپلې رسمي لوبډلې کې له کرېکټ څخه د خپلې استعفا خبر خپور کړي دي اپریدی په لوبو کې لیکلي، زما لږ ډېرې چې او بدي ورځې لیدلې، هر څو چې لیکلې چې په خپل وخت سره د کرېکټ پرېږدم. اپریدی دا خبره د متحدو عربو اماراتو کې، د پاکستان او بوزیند ترمنځ له یو ورځنیو لوبو وروسته کړې ده، هغه د بوزیند خلاف د انسان کړان و، ځکه چې مصباح المظفر لوبې او لوبه



د کرېکټ بورډ ادارې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي. د کرېکټ بورډ ادارې په غوښتنه کې نسیم الله دانش د کرېکټ بورډ کارکوونکو ته وویل



په پروان کې د اوبو لگولو کانال بیا فعالېږي

پروان ولایت د اوبو لگولو کانال د خړوبولو د پروان په ولسوالۍ کې د اوبو لگولو کانال بیا فعالېږي...

د افغانۍ پیر او پلور

Table with 2 columns: Item Name, Price. Includes items like 'پلور', 'کابل', 'سوی', etc.

روی تعیین سرنوشت بخشی از زندانیان پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد

در جلسه مشترک نهادهای امنیتی و مدنی و قضایی که امروز به ریاست معاون دوم ریاست جمهوری برگزار شد...



دانش معاون دوم ریاست جمهوری برگزار شد در مورد تعیین سرنوشت بخشی از زندانیان پلجرحی و توقیف خانه بگرام...

په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟

پاکستان چاب، ایروزر، Internews اورډیو، پاکستان په پاکستان کې د طالبانو پرضد راپورته شي...



د طالبانو او بنسټ پالو ډلو د وژنو په اړه چې خوله وي او په ډاګه یې نه غندي...

له ۲۰۱۴ وروسته امریکا خپل بهرني عملیات ...

په دې وروستیو کې د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ویلي، چې یوازې هندو طالبان به په لنډه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو له ګواښ وي...

د افغان ځواکونو، تجهیزات د روزنې په پرتله ...

او پېښور وروستیو ځوابونو پېښو ته په کتو افغانستان او پاکستان باید یو ډل دفاع وزارت د هوايي ځواک کمیت...

یو انسی سره زر په ۱۱۷۸ ډالره وړاندې کېږي

کونډې په ۲۲۰۰ افغانیو، سنگاپور په ۱۶۵۰ افغانیو او یوګرام په ۲۳۰۰ افغانیو، بحرین په ۲۰۰۰ روسی سره زر په ۱۴۰۰ افغانیو...

یورپي لگڼو خبرونه

په شمالي کوریا کې انټرنېټ ته لاسرسی بیا پیدا شو لاسرسي څو ورځې وروسته تر هغه شو...

چین هم انټرنېټي بریدونه غندي

چین د هابیلون فلمونو د جوړولو پر ستونډو «سولې پکچرز» د «هیکر» یا انټرنېټ بریدونو...

کردان په عراق کې د پرمختګ په حال کې دي

دې د کردانو مشر سمود بازاني د دغې سیمې د لښکرې برمهال وویل چې دوی د سنجار وروسته سیمه نیولې ده...

الباجي قائد السبسي د تونس ولسمشر شو

د تونس د ټاکنو عالي کمیسیون اعلام وکړ، چې الباجي قائد السبسي د تونس ولسمشریزې ټاکنې وګټلې...

ایران به کورونو کې د بهرنیو مېرمنو کار کول ممنوع دي

د خدای په عنون پر کار وګومارل شي، له سرغړولو سره په قانوني چلند وشي...

Advertisement for Dr. Shjamsulhaq Aryanfar, Head of Govt Dailies. Includes contact info, address, and a list of services.

Advertisement for Dr. Shjamsulhaq Aryanfar, Head of Govt Dailies. Includes contact info, address, and a list of services.



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