

تجهيز د روزني په پرتله ډېر مهم دی

په گڼوون د نورو ځيني 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 دغه زده کونکي روزي او دوی د پوه او وروسته په ۲۰۱۵ کال د جنوري میاشتې په لومړۍ نېټه د افغانستان کې د سوخ ملاتړ په نوم نوي ناموریت پیلوي. چې له مخې به یې ۱۱ زده کونکي برابروي په افغانستان کې په کسري او افغان ځواکونو ته به روزنه او مشوره ورکوي. د نورو ملګري استازي وايي، لږ څه پورته نه ده شوي، چې لوی ناموریت به یې څو کاله دوام وکړي. د نورو ملګري استازي وايي، په اسولوکې د نوي دغه ناموریت په بشپړه توګه غړي بوختي دي او په کېدونکي عسکره یې په جګړو کې برخه نه اخلي. خو د ځينو زده کونکو په اسان په افغانستان کې پاتې کېدونکي امریکایي ځواکونه کولای شي، د افغان حکومت په لوسته او مشوره په بوختي عملیاتو کې هم برخه واخلي. د نورو ملګري استازي په داسې حال کې د افغان ځواکونو په تجهیزاتو کوي، چې په دې وروستیو کې د حکومت د وسته والو مخالفینو فعالیتونه زیات شوي او د کابل په دفاع والو کې د ځواکونو په

ځای باید شوي ته
تکړي حرکت کې
و تجهیزات دي
و پرتل د نورو نو د
چې پوه او وروستی
ستان کې د نورو
ستازي مورتنی
ورنه او مشوره
و خبر، چې په
په ځای کې
په ځای دي
نه میلیارده ډالره
۵۰ 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 ګواښ وي

د ۲۰۱۲ راپورته ويلي، نه ۲۰۱۲ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپلې سرې عملیات نه شي کولای. جاعلي وزیري زياته کړې، د افغان ځواکونو په غوښتنه امریکایي سرتیري به جګړه

د ۲۰۱۲ کال وروسته د بهرنيانو ځواکونو په افغانستان کې هم وي، که چېرې افغان ځواکونه ورته وسواړي، دوی به مرسته

روغتيا او ژوند



مستی مو د شکر له ناروغۍ څخه ژغوري

که تاسې په خپل ورځيني ژوند کې څلوېښت زره کسانو د ژوند او ژوند ماسټي نه استعمالوي نو له دې وروسته کولو مزینه له خپلو ځانګړو معلوماتو يې د خپلو غوږو سره اړینه برخه شوه هغه کسان چې هره ورځ ماسټي وکاروي. په هارورډ علمي روغتيا اداره کې شوي دغه نوي څېړنې ثابتې کړې چې د مستو زيات يا ورځني استعمال په ځينو ناروغيو کې د دغې څېړنې انسان د شکر له ناروغۍ څخه په ژغورلو خورول په زياته اندازه د شکر ناروغي



کې ډېره زياته مرسته وکړي. د څېړنې څمکر کمولو لسي سېي که څوک په اساس د ورځني ۲۸ ګرامه ماسټي غواړي چې له دغې ناروغۍ څخه په خورول به د شکر ناروغۍ څمکر ۲۰٪ کم امان وي نو له ۲۸ ګرامو څخه هم زياته کړي. څېړنې په اساس د يو لک او نهه اندازه ماسټي بايد 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 باسري حس له ناروغيو او کمزورنو ژغوري. دا رنډېدو څخه چې دغو خواړو کې بيټا کاروټين (Beta-Carotene) مواد چې ويټامين اي (Vitamin A) غوندې دي، وجود لري چې دغو خواړو ته زېر رنگ ورکوي او سترگې او ديدنه يې ډېر ګټور دي. خو يوازې بيټا کاروټين د

اوپه اوږه د جراحيو په وړاندې او له منځه وړلو کې ډېره مشوره ده او زموږ کي پرمختګ د بکتريا او نورو ويريوسونو په مخنيوي کې ډېر ګټور کوي او که نشه اوږه له چکن سوپ سره وکارول شي، نو هېڅوکې ګټې به وړي.

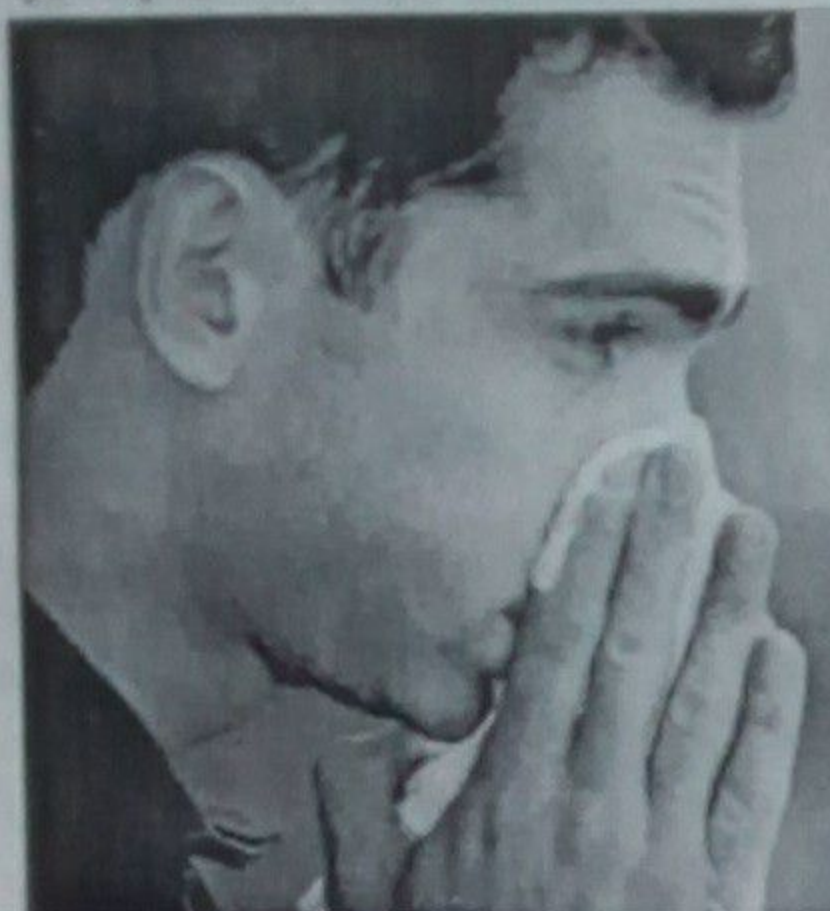
اوپه زموږ کي ډېرې خلک د سترې هوا له امله له کوره نه راځي او د کور ګرمو کولو کي وخت تېروي، چې ورسره د بدن لوندوالي کمېږي او دغه مهال د بدن دفاعي حالت کمزوری کيږي، مګر له دې حالت د ځان ژغورنې لپاره مه دا ده، چې سترې د خپل بدن اوږه پوره وساتي او وخت پر وخت په مناسبه اندازه اوږه وځني.

ځانګړې زړه او چلند خو انسان د ژوند په هر ډګر کې بيا له رسوي او د دې تر څنګ که څوک خدا خپل عادت واکړي، نو پوهه اسانې کې يې دا هم ده، چې تر ډېره به له زکامه خوندي وي. د خدا د پورتنو تر څنګ پوهه دا ده، چې سترې په خلاصه خوله وځنډي، نو دې سره د بدن دفاعي نظام خپلې زياتې او د ډلو واپس مخيږي کوي.

له زکام څخه د ځان ژغورنې مهمې لارې چارې

ورزش وکړي، بلکې په زينو کې کتنه پورته وړاندې وکړي، چې الله تعالى د خپل قدرت له مخې شپې اوږدې کړي، نو د خوب پر مهال د انسان بدن د ضايع شويو ځايونو د مرست او بيا سمونې کار پيلوي او د انټيبيوټيک سمونونو د خوب په شخړه کې د انسان بدن پرته خپل صحي حالت نه راڅرخي او د ډلو واپس کي واپس يې له بنده وځي او د دې مهال کي ذهني ستړيا او بې خبري د بدن مدافع قوت کمزوری کوي، چې له امله يې د زکام په ګډون نورې ناروغي هم پر انسان اغېزه کوي.

ورزش بدني ورزش د انسان بدن کې ونه ګرمه ساتي او سپين کرويټين پرمختګ د وروستيو واپسولو مخه نيسي. طبي کارپوهان وايي، چې تېره ورځ کې لږ تر لږه يوه ساعت ورزش انسان تندرست ساتي. دا لازمه نه ده، چې خدايي ډېر او رسني



سيوې او لږېروټين لرونکي خوراګونه استعمال کړي او دې کې تر ټولو اغېزمن او ګټور شي زکام دي، چې د ډلو واپس به مخيږي کي به رول لري.

د سرطان د مخنيوي لپاره د روغتيا د نړيوالې ادارې سپارښتنې

- د بدن وزن ته خيال ساتئ
- په ورځني ژوند کې له فزيکي نظره فعال اوسئ. هغه وخت کم کړئ چې په ناسته يې تېروي، يعنې ډېره ناسته او نه تحرک بد دي.
- صحي خوراک کړئ
- زيات حبوبات، سبزيجات او ميوه خورئ
- د زياتي کالوري درلودونکي خوراګونه لږ کړئ. لکه هغه خواړه چې زيات خواړه يا غوړ لري.
- پروټين شوي غوښه، سلامي، ساج، مې خورئ سره غوښه، د غوښې او پسه، کمه خورئ او په خوړو کې د



هورمون بدلولو نډاوي مه کوي څکه چې (Hormone replacement therapy) د ځانګړو سرطانونو خطر زياتوي.

۹- خامخا چېلو ماشومانو ته دا واکسينونه ورکړئ

۱۰- هيټايټ بي ډ ټورېډو لپاره، اېسج پي وي (Human papillomavirus)، د نجونو لپاره چې برخه واخلي

۱۱- د کولمو سرطان (نازبه)، د سيمي سرطان، بېخي، د زيانځ يا رحم سرطان، بېخي

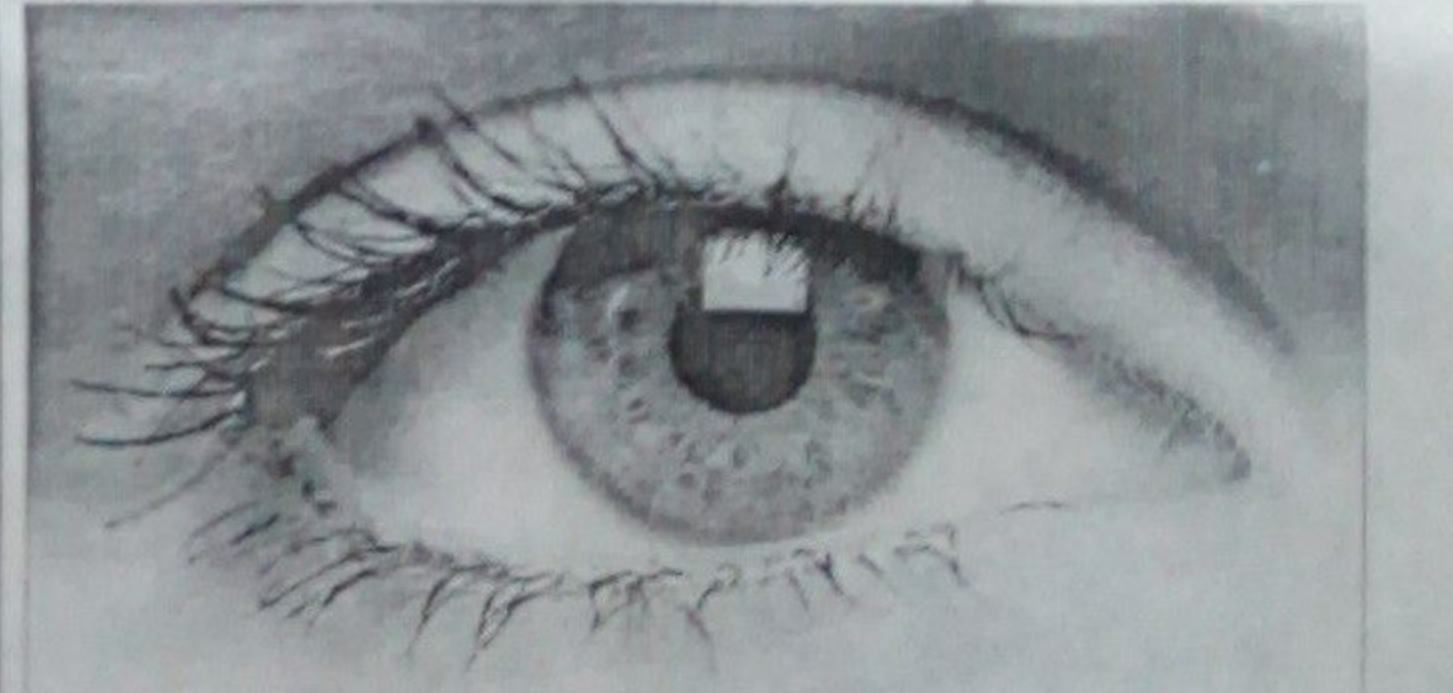
آيزم ياد اعصابو د ودې ستونزه، ښه والی او مشکلات يې

وايي دغه ميکروب هغو مېرو ته ورکړل شو چې په آيزم اخته وي، دهنوي دکولمو روغتيايي حالت ښه شو، او بالاخره دهنوي انډېسې هم ورکې شوې هغه وايي ددغه اغېز به پر هغو انسانانو هم ډېر پراخ وي چې په آيزم اخته دي هغه وايي، لږ تر لږه په آيزم باندې د اخته خلکو، په پوهه فرعي څانګه کې، آيزم د مغزو ناروغي نده خو ښايي هغه ستونزې چې په کولمو کې دي، هغه به آيزم باندې د اخته خلکو په ځېر اعمالو په پېداکولو کې ونډه لري که چېرې څوک د کولمو او ځېنې د غلامو چاره کولې شي، نو په کړنو او سلوک کې يې هم انکشاف رانللي شي، د اريزونو د اېالت له پوهنتون څخه روسا کرامالنيک هم په انسانانو کې آيزم په هکله ورتنه شواهد پېداکوي هغه وايي، زياترو خلکو چې ځېنې کولې، هغوی به په آيزم اخته ماشومانو په کولمو کې د

دادی هغه څوک چې په آيزم اخته وي؛ هاضمه يې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه يې زياته وي ترڅنګ يې له ټولنيز ښه ښخه وي چې له خلکو سره خبرې وکړي پارک کولمو باندې ځېنې کړي او غواړي چې اېډېکي يې له آيزم سره بېداري د ټيمبل ګارډين په پوښځي کې چې د کولراډو اېالت په بولډر نومې ځای کې پروت دی ننگي ځوان پارک چې په آيزم اخته دي وايي دا بوخه ګټې لري هغه وايي، د آيزم لرونکو کسانو د فکر بهير د ستونزو په حل کې به ډېره پورې دي؛ له ډېرو تخليقي لارو نه کار اخلي نظر دېته چې د ډېموخسوره وگړي په ځېر د ستونزو د حل لپاره له ډېرو ساده او بسطو لارو نه کار اخلي، ددغه کار منفي اېڅ



وايي، دده په خوراک کې بدلون دده روغتيا او طبيعت ته انکشاف ورکوي، دی هغه زياتوي، زه فکر کوم اوس يقينا هر وخت ډېره کمه بدخلي، ډېره کمه سخت مزاجي او حجاب ګرځي، چې له سرطان او دې سره نښه اړيکي لري، چې په ستول له منځي نه سړي ته داچ آي وي وروسته لږه احتمال کوي دا هم پيل شوې، چې په ست شويو ناروغي د سرطان ناروغي که وي له يوې اوږدې يوډي راهيسې په ځانولونځ ټولنيزو کړيو کې به دې خبره يو ښه بحث روان دی چې د ناروغي کوښښو کول د دوی د روغتيا لپاره څومره ګټوره ده، د دې دود پاتې له اخلاقي پلوه څومره د خوراکي دا بحث په خپو مواردو کې د علمي او روغتيايي پلوه له پلوه نه د سلامت ښه ده، اوښي او په خپو منځي او ټولنيزو کړيو کې يې ترڅه ښه کولو، روڼوي دې ډېر لږه پوهه کوي چې د ختي عمليه اړينه ده چې يو بسطلې يا تضمين شوي چاپيريال کې د ډېرو شويو ډاکټرانو په لاس لږه شي.

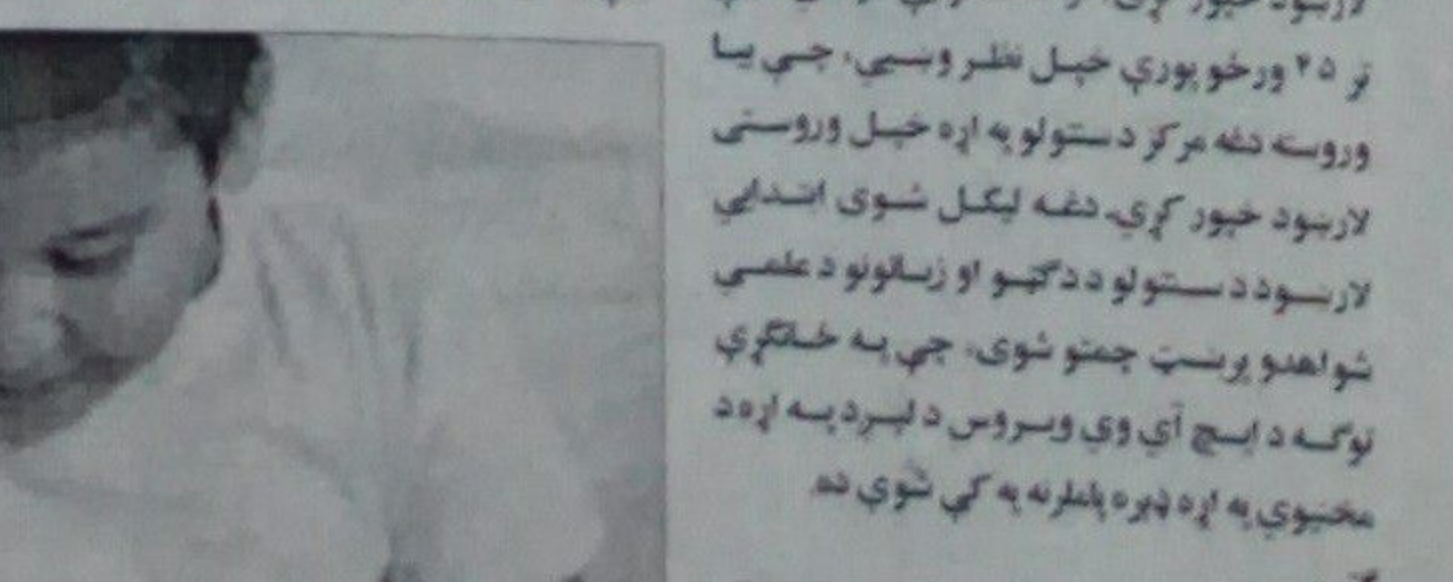


سترگو ديدنه زياتوي، بلکې ډېر نور خواړه هم شته چې ليد مو زياتوي او د باصري حس له مختلفو ناروغيو ژغوري. لاندې خواړه د سترگو ديدنه لپاره ډېر وځوړئ:

- شې باني لرونکي خواړه
- شې باني لرونکي خواړه د ليوتين (Lutein) او زيوکسین (Zeaxanthin) غوره سرچينه ده ياد مواد د سترگې شاتني برخه کې د داغ پيدا کېدو کوم چې د رنډېدو اصلي لامل دی، مخنيوي کولو سربېره د سترگو د اوبو ساتنه کوي.
- هگ
- د هگې ژپ هم پر ليوتين او زيوکسین لږ لرو سربېره ډېره زياته اندازه زینک

د ماشومانو ختنه (ستول) د ايدز خطر کموي

کس له يوې داسې نځې سره د جنسي اړيکو پرمهال چې اېچ آي وي ولري، لږ امکان لري چې په اېچ آي وي ورسره اخته شي ددې کس له يوې داسې نځې سره د جنسي اړيکو پرمهال چې اېچ آي وي ولري، لږ امکان لري چې په اېچ آي وي ورسره اخته شي ددې



په اېچ آي کې د ناروغيو د مخنيوي او مبارزې يوه مرکز د ناروغيو د جنسي ستولو، په اړه پوه لارښود خپور کړی، او له خلکو يې غوښتي، چې تر ۲۵ ورځو پورې خپل نظر وسپي، چې بيا وروسته دغه مرکز د ستولو په اړه خپل وروستی لارښود خپور کړي. دغه ليکل شوی انډلې لارښود د ستولو د ګټو او زيانونو د علمي شواهدو پر بنسټ چمتو شوی، چې په خلکو کې نوکه د اېچ آي وي ورسره د لېږد په اړه د مخنيوي په اړه ډېره پاملرنه به کې شوې ده.

د دوو ژبو زده کول روغتيا ته ګټه لري

کورياډي د هغه هېواد زده وایي د مغزي فعاليت او روغتيا له اړخه د هغه هېواد د کورني وگړو په پرتله ډېر سالم دي د دې څېړنې په پايله کې داسې انکشاف شوي چې له دوو ډېرو ژبو زده کړه او کارول کېدای شي د مغز په فعاليت له دې امله منفي اغېزه وکړي چې په يو وخت کې بايد ويونکي په خپل مغز کې څو څله د زينو کوولوسه سره بدل کړي

د دوو ژبو زده کول روغتيا ته ګټه لري

د سانس د پرمختګ لپاره د امريکايي ادارې پوهان وايي چې د دوو ژبو زده کولو روغتيا ته ګټه لري د دغې ادارې څېړونکي وايي هغه وگړي چې دوي زې يې زده او هغه کاروي د هغو په پرتله چې يوه ژبه يې زده وي د ناروغيو په مقابل کې ډېر مقاومت لري همدارنګه هغه ماشومان چې دوي زې يې زده وي د هغو په پرتله چې يوه ژبه يې زده وي ډېر فعاله او خپلک دي. دغه څېړنه چې د

الزېمر په ناروغانو باندې شوي چې د دوو ژبو ويونکي وگړي ددې ناروغي په مقابل کې ډېر مقاومت لري. د پورټو ډيوريک پوهنتون يو اروا پوه اېلس بايلستوک وويل که څه هم د ژبو زده کړه د انسانانو په عمر پورې لږ تړاو لري خو بيا هم دا څېړنه د هر عمر لرونکي انسان باندې صدق کوي. هېره دې نه وي چې په دغه څېړنه کې راغلي دي هغه کېوال چې په کور کې مورني او د

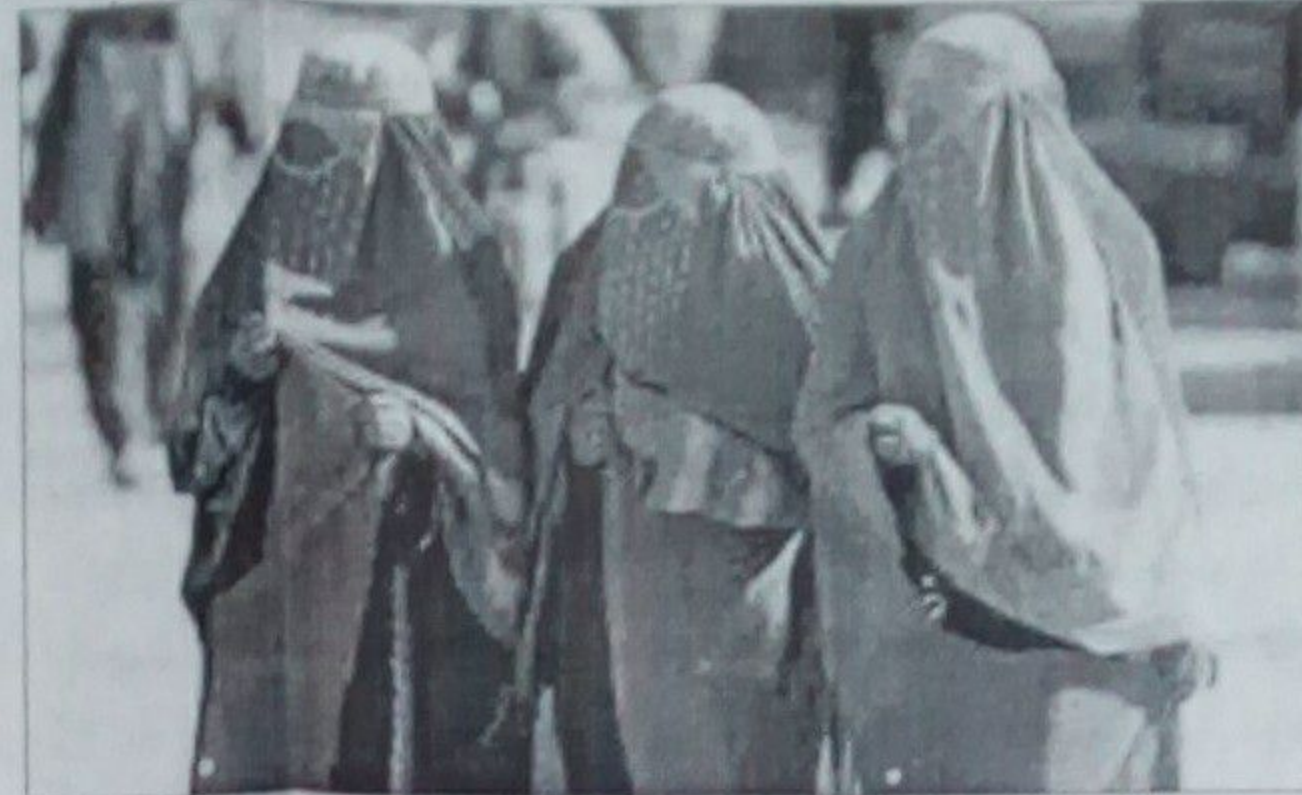
سره بدل کړي

فرهنگ او دودونه

په اسلام کې د بڼو حقوق

قتیل خوږ بانی

مهورې دې اوښلاندو خپله په سیاسي چارو کې د بڼو د حقونو مخه ددې لپاره چې دوی بڼې دي له نېولنه دحضرت رسول اکرم ص په وخت کې سلو په جگړو کې گډون کاوه او د ضرورت په وخت کې به یې دحضرت رسول اکرم مخالفت د خدای ج دینفیسر ص په تاریخ کې شهرت لري چې خوږه انقلابي او سیاسي وی او د اسلام ستر پیغمبر ص فرمایلې «تړولو ستر جهاد دظاهر رهبر په



وړاندې دحقی کلني ويل دي». په قرآن مجید کې په کارونو کې دمسلمانو سزاوړنه شوی او خطاب یوازې نارینه ووتنه نه بلکې بڼو او نارینه وو دواړو ته دی لکه چې د اسلام ستر پیغمبر ص له بی بی خدیجې (رض) سره مشوره کوله او نورو اصحابو هم په مهمو مسئلو کې له خپلو میرمو څخه نظر غوښته او ددوی انتقادي نظریاتو ته یې غور نیوه داهم د یادولو وړ خبره ده چې بی بی خدیجه (رض) لومړنی بڼه ده چې په اسلام مشرفه شوه او داسلام په لاره کې لومړنۍ شهیده هم بڼه وه چې انسیه، لومړنۍ دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت کې دحکیم زوی مروان خلیفه ته مشوره ورکوله چې دحضرت عثمان (رض) بڼي هم غوښتل چې په دې مورد کې خپل نظر څرگند کړي مروان غوښتل چې دهنې دخړوبڼه وپسی خو خلیفه وفرمایل «پرېږده چې خبرې وکړي دهنې مشوره له تاته صادقاته ده» دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت کې په سیاسي چارو کې دبی بی عائشې (رض) لاسوهنې په تاریخ کې

دیوېل دوستان او استندویان دې په نیوکارونو سره امرکوي اوله بڼو کارونو څخه منع کوي لمنتوخ دهنه له ټولو ادابو سره سرته رسول زکات ورکوي او د خدای ج او دهنه دپیغمبر ص اطاعت کوي همدوی دی چې پردوی باندې خدای ژر رحم ورکړي ښکته چې خدای دستر قدرت او حکمت خاوند دی «پیغمبر ص» فرمایلې «څوک چې دمسلمانانو چارو ته پاملرنه نه کوي دمسلمانانو له ډلې څخه نه دی» اویا «تاسې ټول دیوېل سرپرست دښمنګۍ لپاره کومه طریقه نه ده لاکل شوي په هندوانو کې خودکوښې ژوندته له سره ضرورت نه لیدل کېده ټول عمر له خوشحالی اوسیتګاره یې برخې وه په عربو کې هم دغه رواج و چې کونډه به دمیراث خورو ملکیت شوه ډول ډول تکلیفونه به یې ور رسول او چې جیري به یې خوږه وه هلته به یې وندوله زمور په ټولنه کې هم دکوښې دغه حال و چې دپهوهو او عربو له کونډو سره و او په ځینو ځایونو کې لاتر اوسه دغه حال روان دی چې کونډه دمتقول او غیر متقول مال په شان میراث گڼل کېږي دمپه له کورنۍ پرته بل ځای نه شي ویدیدلې دغه راز په عربو کې بڼې په عمومي توګه دخاریو اوسالونو به خیر تحزاتي مازکینونو ته وړاندې کېدلې او هلته به دخاریو غوندې پرته له دې چې څه حق ورکړل شي څرخیدلې چې دعکافت تحزاتي بازارې غوره اوژوندی مثال دي خو دحضرت سیدالمرسلین محمدص مطفی (رض) په بعثت سره دغو ټولو ظلمونو ته دبابې کېږل شو او ښځو ته دشرک انسان په سترګه وکتل شول په عظیم الشان قرآن کې (۲۸۱) ځایه د بڼو نوم راغلی او ددوی په نامه دنسا سور نازل شویده الله پاک جل علی شان، دقرآن عظیم الشان په (۱۷۱) یم آیت کې فرمایلې «نارینه مسلمان او مسلماني بڼې

احمدیان، در رقابت با فلم سازان جهان

امیرالته احمدیان، په ارایه نمایش نامه‌های جانب و دیندني نخست در ایستار و سپس وارد کار در سینما شده است. او اکنون در صد رقابت با فیلمسازان مشهور جهان می‌باشد. این فیلمسازان افغان با اشتراک در ورکشاپ‌های آموزشی با هنر لیاقت آشنا شده و در چندین نمایش نامه نیز نقش بازی کرده است. «چهره‌های ماندگار» نهادی است که به ابتکار احمدیان و محمدجعوب امینی در هرات راه‌اندازی شده و فعالیت‌های متعددی را در عرصه هنر لیاقت و سینما انجام داده.

احمدیان، تا اکنون نوانته است پیش از ده‌ها نمایش نامه را در بخش لیاقت، نویسندگی و کارگردانی کند. از جمله نمایش‌نامه‌های وی که پینده‌های زیادی داشته است، «لحنه‌ای برای خنده»، رستوران، سه راهی، نست بازیگری، مادرم روزت مبارک، خواستگاری و تعییر خواب نمی‌باشد. احمدیان با ارایه نمایش‌نامه‌های لیاقت در ولایت هرات، نوانت که چگونگی مدیریت لیاقت را در معرض توجه مردم و هنردوستان قرار دهد این کار وی باعث شده که دیگر موبات نیز حمایت شان را از این نهاد اعلام کند. «چهره‌های ماندگار» تحت نظرویی در عرصه آموزش هنرمندان زن نوانت است شمار زیادی هنرمندان زن را رشد دهد. حامیه‌های بی‌شماری از بانگرازان مولف این گروه می‌باشد و از همین لحاظ، خاطره

مهورې دې اوښلاندو خپله په سیاسي چارو کې د بڼو د حقونو مخه ددې لپاره چې دوی بڼې دي له نېولنه دحضرت رسول اکرم ص په وخت کې سلو په جگړو کې گډون کاوه او د ضرورت په وخت کې به یې دحضرت رسول اکرم مخالفت د خدای ج دینفیسر ص په تاریخ کې شهرت لري چې خوږه انقلابي او سیاسي وی او د اسلام ستر پیغمبر ص فرمایلې «تړولو ستر جهاد دظاهر رهبر په

وړاندې دحقی کلني ويل دي». په قرآن مجید کې په کارونو کې دمسلمانو سزاوړنه شوی او خطاب یوازې نارینه ووتنه نه بلکې بڼو او نارینه وو دواړو ته دی لکه چې د اسلام ستر پیغمبر ص له بی بی خدیجې (رض) سره مشوره کوله او نورو اصحابو هم په مهمو مسئلو کې له خپلو میرمو څخه نظر غوښته او ددوی انتقادي نظریاتو ته یې غور نیوه داهم د یادولو وړ خبره ده چې بی بی خدیجه (رض) لومړنی بڼه ده چې په اسلام مشرفه شوه او داسلام په لاره کې لومړنۍ شهیده هم بڼه وه چې انسیه، لومړنۍ دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت کې دحکیم زوی مروان خلیفه ته مشوره ورکوله چې دحضرت عثمان (رض) بڼي هم غوښتل چې په دې مورد کې خپل نظر څرگند کړي مروان غوښتل چې دهنې دخړوبڼه وپسی خو خلیفه وفرمایل «پرېږده چې خبرې وکړي دهنې مشوره له تاته صادقاته ده» دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت کې په سیاسي چارو کې دبی بی عائشې (رض) لاسوهنې په تاریخ کې

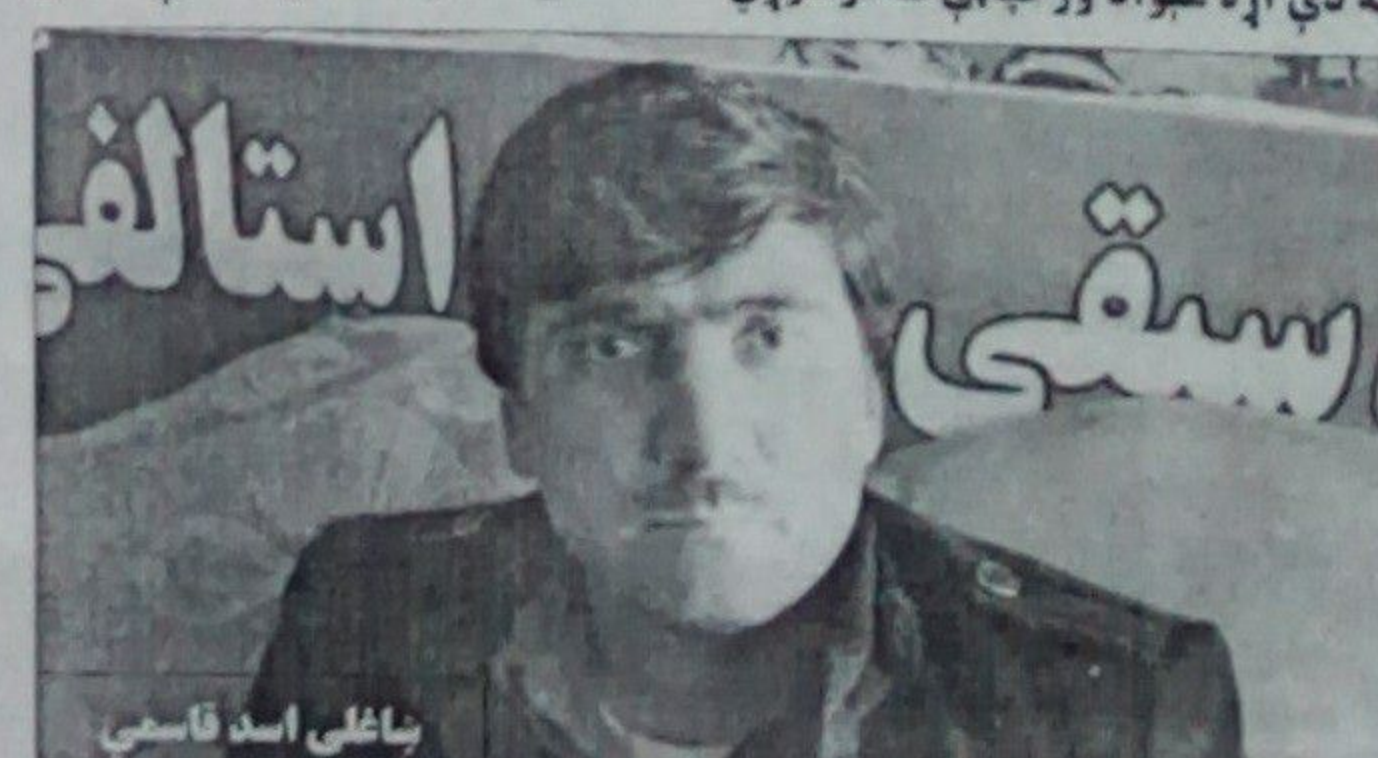


نمونه‌ای از نمایشنامه‌های احمدیان که در جریان کارگاه‌های آموزشی برگزار شده است. این کارگاه‌ها با هدف توانمندسازی بانگرازان و هنرمندان زن در عرصه‌های مختلف فرهنگی و هنری در ولایت هرات تشکیل شده است.

د سندر غاري کېدو لپاره باید د موسیقۍ اصول زده کړو

تولونیو ډولنې لاندې زده کړه وکړي پوښتنه دتیروکلونو په پرتله دسندر غاري شپږ اوس ډېر نوی، خو دسندر او دموسیقی دالاتو په غږولو او اورو لویو ستونزې برنې دي، دغه ستونزه څنگه لري کېدای شي؟

کلیوالي سندر غاري اسد فاسمې داستاد فاسم بخش شاگرد دی؛ له ۱۲ کلونو راهیسې سندري وايي دغه هنرمند ۱۰ کاله په کېدوالۍ کې تیر کړل او خپل هنر ته یې په جلاوطنۍ کې دوام ورکړ کله، چې نوی دولت منځ ته راغی بیا یې دسندرو په ویلو پیل وکړ، کابو ۱۲ کاله یې دغه کار ته دوام ورکړ او همدا اوس هم سندري وايي



سندر غاري ته شی کولای، چې دغه بڼوونکی ولسوي، چې موسیقۍ داستادانو تر لارښوونې لاندې زده کاندې، یوڅکه ځینې هېوادوال دموسیقی له اصولو پرته، داقتصادی ستونزو ددرې کولو په موخه دموسیقی په مسلک کې داخل شوي دي. کوم کسان چې په دغه مسلک کې ځانونه داخلوي باید، چې په دې مسلک کې ځانونه پوه کړي، چې په ټولنه کې دخلکو له خوا تقدیر او وصل شي. **پوښتنه څنگه دي موسیقۍ ته مخه وکړي؟**

پوښتنه تاسې پروا ندې کومې ستونزې برنې دي؟ **خواب** په تیروکلونو کې د هېواد ولایتونه، په ودونو او خوښو کې د سندر غاري په توگه نلیم، خو اوس داهینې ستونزو له امله په ټولیزه توگه سندر غاري نښي تلای د هېواد اهیني ځواکونه باید، چې دغسې ستونزې درې کولو لپاره پاملرنه وکړي، چې سندر غاري ونولري د هېواد ولایتونو ته د هېوادوالو د خوښو په مخلطونو کې گډون په موخه سفر وکړي **هېواد نوري**

د بڼو دیارلس کلنې لاسته راوړنې دې خوندي شي

راوړنې تر پینو لاندې کېږي، نو په وړاندې به یې ودرېږي بڼې د ټولني نیمايي برخه جوړوي او حکومت هم نښي کولې له دې سترگې بڼې کړي، نو کله چې مور بڼې د ټولني نیمايي برخه جوړوو، نو باید حکومت زموږ هیلو او غوستو ته غاړه کېږدي. د بڼو نظر، د بڼو پریکړې او حضور باید نور له سمبولیکې او فیشني بڼې څخه را وويځي او په رښتیني بڼه په سیاسي او ټولنیز ډگر کې به کتورنوب سره راڅرگندې شي. اوس نو افغان بڼې هغه د دیارلسو کلونو پخوا بڼې نه دي، بلکې ډېرې لمالې او خوښه دي، خو د دوی اندېښنه له دې کبله

لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په ترڅ کې یې د ډېرو ستونزو په گاللو او قربانیو به ورکولو تر لاسه کړې دي. په هېواد کې د بڼو تر تاریخ نه څېر

سوله او بیان د بڼو لپاره یوه ځانگړې معنا، مفهوما او ارزښت لري او د څه باندې د لاس لیږلو جگړو او تاوتریخوالي له کبله ټولې او آرامی نه لېوال او سترگې به لاره دي، ځکه به دې تېرو کلونو هم یې د ټپل شوې جگړې له کبله داډانه ټولې خوښې او لیکمرغې له لاسه ورکړې او کلونه، کلونه یې د جگړې زهر څکلي دي. د افغانستان د بڼو لاله او امېد دا دی چې د دوی په اوږدې مښت بدلون راشي، د افغان بڼو او ولس ډېره مهمه او عمده پوښتنه دا ده چې د افغانستان د خلکو او د بڼو هغو ارزښتونو او لاین نه راوړنو ته دې درناوی وشي. ددې چې په تېرو ۱۲ کلونو کې یې تر لاسه کړې دي، له مخالفینو سره د لاس جوړې خبرو، د سدې ټولنو او هغو بڼوونکو چې د بڼو د حقونو د نیاش په خاطر کار کوي: الدینته را پاللې او په وار، وار یې د بېلابېلو ټولنو اړیکې پرېکړې وکړې چې له حکومت او نورو هغو کسانو څخه چې په دې څوک کې په یو ډول له یو ډول څخه د خپلې غوښتې چې په دې اړیکو کې د افغان بڼو هغه لاسته راوړنې اړینه تر پوښتني

په مرغه ډېرې بڼې هم ولېږدې. له بلې خوا په هره دوره ټاکنو کې د رای وړوونکو بڼو کلون، په پارلمان کې د بڼو ۲۵ فیصده شتون او د ټولنیزو چارو په بېلابېلو برخو کې د دوي فعال او خوښه گډون د یوې لیکمرغې زاتلونکې زېري ورکوي یو شمیر بڼې په دې ساور دي چې سوله د افغانې ټولنې تر ټولو ارزښتمنه او سپېڅلې غوښتنه ده چې باید دا پامه شي، که بڼې په دې وپوهېږي چې د سولې راوستلو لپاره د هغوی حقونه او لاسته

راوړنې تر پینو لاندې کېږي، نو په وړاندې به یې ودرېږي بڼې د ټولني نیمايي برخه جوړوي او حکومت هم نښي کولې له دې سترگې بڼې کړي، نو کله چې مور بڼې د ټولني نیمايي برخه جوړوو، نو باید حکومت زموږ هیلو او غوستو ته غاړه کېږدي. د بڼو نظر، د بڼو پریکړې او حضور باید نور له سمبولیکې او فیشني بڼې څخه را وويځي او په رښتیني بڼه په سیاسي او ټولنیز ډگر کې به کتورنوب سره راڅرگندې شي. اوس نو افغان بڼې هغه د دیارلسو کلونو پخوا بڼې نه دي، بلکې ډېرې لمالې او خوښه دي، خو د دوی اندېښنه له دې کبله

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