

# په هرات کې دوه ملایان خپل ماین وژلي

د هرات ولایت په اوبې ولسوالۍ کې دوه طالب ځایي سرگرویان او ملایان د خپل ماین په چاودنه کې وژل شوي دي. د هرات د والي ویاند جیلاني فرهاد دغه پیښه تایید کړه او زیاته یې کړه ملا کامران او ملا منیر غوښتل چې امنیتي ځواکونو په لاره کې ماین کېږدي چې په همدې وخت کې یې پرې چاودنه کړې او دواړه ځای پر ځای وژل شوي دي. هغه وايي، دغه طالبان د ملا نسیم مبارز د ډلې غړي وو او د اوبې ولسوالۍ په شاینان کلي کې یې افغان ځواکونو ته ماینونه ځای پر ځای کول.

طالبانو په دې تړاو لا څه نه دي ویلي، خو په هرات ولایت کې له څو ورځو راهیسې پراخ پوځي عملیات پیل شوي چې افغان حکومت په کې د گڼو طالبانو د تسلیمېدو خبر هم ورکړی دی.

Ketabton.com

## غږي هېوادونه د افغانستان جگړې ته اندېښمن دي

دغه کي د تروريزم قربانيان د نړۍ د بل هر هېواد په پرتله زیات دي. راپور زیاتوي چې القاعده او له دې ښکې سره تړلي بهرني جنگيالي چې طالبان یې ملاتړ کوي، د افغانستان لپاره اورښمالي گواښ دی. داعش بله ترورېستي ډله ده چې په راپور کې د افغانستان لپاره لوی خطر بلل شوی دی. دې ډلې که څه هم په ننگرهار ولایت کې چې اصلي مرکز یې بلل کېدا، لویه ضربه ولیده، خو د ملگرو ملتونو د کارپوهانو راپور وايي، داعش ډلې پخوا ثابته کړې چې ارتجاعی حاکمیت لري، نو ځکه لاهم جدي گواښ دی.

# د افغانستان او ترکمنستان ترمنځ د اړیکو پراختیا د سیمې د ټیکو او سوکالی لامل گرځي

## د ټاکنو په اړه ملت باید نور په انتظار کې ونه ساتل شي



د جنجالي رایو تفتیش لا هم نه دی بشپړ شوی او ټاکنیز کمېسیونونه ونه توانېدل، چې بیا هم له مهالویش سره سم د رایو پایلې اعلام او بیا پر جنجالي رایو قانوني تصمیم ونیسي، د ټاکنیزو شکایتونو د اورېدو کمېسیون ویلي، چې په دې کې له سرته هغوی نه دقت مهم دی او د دوی په خبره، چې دقت به کوي او خبره کې یې څو نورې ورځې هم به برکې ونیولې، دا خبرې به داسې حال کې، چې ټول ملت په دې اړه سخت اندېښمن دی، ملت د نورو ملکونو ټاکنې یادوي، چې په یوه روځ کې یې پایلې اعلامېږي، خو دلته په افغانستان کې دا دی له ټاکنو څلورو میاشتې تېرې شوې، چې وروستی پایلې یې مالومې نه دي او په همداسې حالت کې مغرضې کړې چې د قدرت نېشه یې له سره نه وځي، په پوره زور هلې ځلې کوي، چې ټاکنې پایلې ورته کړي او هغوی اوسنی نظام جبهه او خپله پر ولس په غیر قانوني توګه واکمن شي دغه کړې په ښکاره توګه یا د سولې په بلنه او یا هم تر کوم بل نوم لاندې د حکومتونو طرحې را بیا سي او درنګرځه هڅې کوي، چې ملت پر خپل نظام بې باوره کړي، خو ملت بیا د ټاکنو پر بنسټ د خپل نظام تحقق غواړي او دا ملت له دوی سره په دې کې جوړ نه دی، له همدې امله ستره غوښتنه دا وه، چې د ټاکنو پایلې په خپل وخت اعلام شوي وي، که ټاکنیز کمېسیونونه د سرعت پر ځای دقت غواړي، نو دا پورته اندېښنې یې یا هېرې دي او یا یې بابېشه کېلې دي په رسمي او غیر رسمي توګه ټولې دندې هم د ټاکنو د پایلو له خنډېدو سره سمې ځانېږي او ټکنې شوې دي، له سوداګرۍ او بانکونې نیولې ان په سیاسي نظام کې تر مداخلې پورې دا ټولې ستونزې د اندېښنې وړ دي، چې د ټاکنو د پایلو له خنډه سرچینه اخلې، مور د ټاکنو هغه پایلې غواړي، چې ملت اچولې دي او د ملت د رایو پر شرایطو برابري وي، باید برخلیک یې مالوم شي، ځکه دا د ملت امانت دی او په دې اړه څوک تصمیم نشي نیولی او یا هم ځینې د کمېسیون د خپلې غوښتنې او میل له مخې د ملت پر ارادو تصمیم نیولی نشي د ټاکنیزو کمېسیونونو تصمیم ده، هغوی بیا هم له خپل مهالوېشه ډېر وخت مصرف کړي، ایله بیرون د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون مشرانو په خبرې کفرانس کې وویل، د ۱۳۹۸ محلولو د ۳۰۰ زره جنجالي رایو له منځه یې په نمونه یې ډول ۱۳۷ زره رایې ځانګړې تفتیش ته استولې او د ۲۹۸ محلولو رایې به نورې هم ورسره تازه تفتیش شي د ټاکنیزو شکایتونو کمېسیون مشري زهرې بیان سنواري وویل، ۱۳۷۲۰ رایې به بیا شمېرل کېږي او که ۶۵ سلنه رایې یې هم معتبرې راوخېزي، ټولو ۱۳۷ زره رایو ته به اعتبار ورکول شي (که ۲۵ سلنه رایو قانوني معیارونه پوره نه کړل نو ۱۳۷۲۰ رایې به بیا په ځانګړې ډول تفتیش کېږي، خو بایومتریک، ریزلټ شپټ او نور معیارونه یې پوره نه کړل پایلې به اعلام شي)، اخلې بیان وایي، ۱۰۲۰۱۲ رایې داسې وي چې له ټاکنې زمانه وتلې وي، مګر له دې منځه ۱۵ سله رایې بیا شمېرنې ته راجع کېږي تر اوسه ټاکنیزو ډلو څه نه دي ویلي، خو دا په داسې حال کې ده چې د عبدالله عبدالله ټیم ویلي وو، چې ۳۰۰ زره رایې دې بې قیده او بې شرطه پایلې اعلام شي مګر د اشرف غني ټاکنیزې ډلې بیا هیله سوډلې وه چې له تفتیش وروسته به یې د بریا فیصدي له ۵۱ اعشاریه ۶۴ سلنې څخه پورته ولاړه شي دغه تفاوت او جنجال باید په عادلانه او عاقلانه توګه داسې حل شي، چې د ملت ارادې په کې تریسې لاندې نه شي او یوځل بیا د رایو تفتیش ژر وشي او ملت نور به ننه پرېنه سوډل شي

### ع، پیغام

د ښه ګاونډیتوب اړیکې، له ترکمنستان نه افغانستان، پاکستان او هندوستان ته د ټاپي د ګازو د بل لیکې غځول، د ترکمنستان له لوري له افغانستان سره د اړیکو د لا ټینګتیا او په ځانګړې توګه په اقتصادي او سوداګریزو برخو کې د اړیکو پراختیا هغه پرمختګونه دي چې د دواړو هېوادونو اړیکې لا پیاوړې کوي دواړه هېوادونه کولی شي د دغو اړیکو د پراختیا په پایله کې خپل هېوادونه د ودې او پرمختګ لوړو پوړیو ته ورسوي او هم د سیمې هېوادونه کولای شي له دغو اقتصادي پرمختګونو څخه د خپلو هېوادونو په ګټه کارواخلي او ټوله سیمه د ترهګرۍ د ودې پر ځای په اقتصادي بیا رغونه بدله شي

د یادو بنسټیزو پروژو له ډلې د ټاپي د ګازو د نل لیکې پروژه هغه ستره اقتصادي پروژه ده، چې د ورېښمو د لارې په څېر دادي یو ځل بیا د سیمې هېوادونو ته دا چانس په لاس ورغلي چې باید د امکان تر حده د خپلو ولسونو د سوکالی په لاره سیمه د سوداګرۍ او اقتصادي خوځښتونو په پیاوړې مرکز بدله شي او په سیمه کې آبادي او وړاندي ځای ونیسي

پاکستان او هندوستان نه د ټاپي د ګازو د نل لیکې په اړه جمهورریس غني څرګنده کړه، ټاپي یوازې د ګازو نل لیکه نه، بلکې افغانستان او سیمې ته لوی اقتصادي دهلبز دی دا هغه پروژو او طلايي فرصت دی چې سیمې ته به اقتصادي او انکشافی



بدلونونه، پرمختګونه او فرصتونه راوړي هغه زیاته کړه، موږ به د کانونو په برخه کې یې همکارۍ وپروو او د ترکمنستان له تجربو څخه به استفادې به زموږ منابع انکشاف ومومي

د یادو بنسټیزو پروژو له ډلې د ټاپي د ګازو د نل لیکې پروژه هغه ستره اقتصادي پروژه ده، چې د ورېښمو د لارې په څېر دادي یو ځل بیا د سیمې هېوادونو ته دا چانس په لاس ورغلي چې باید د امکان تر حده د خپلو ولسونو د سوکالی په لاره سیمه د سوداګرۍ او اقتصادي خوځښتونو په پیاوړې مرکز بدله شي او په سیمه کې آبادي او وړاندي ځای ونیسي

ګاونډیانو او دوستانو څخه ګڼل کېږي او تر اوسه یې له افغانستان سره خپله دوستي پیاوړې ساتلې ده

څو ورځې وړاندې د ترکمنستان لور ټبه پلاوی د هغه هېواد د بهرنیو چارو د وزیر رشید مرادوف په مشرۍ افغانستان ته راغلی و او

د افغانستان د اسلامي جمهوریت له جمهور رییس سره یې د ارګ په ماڼۍ کې وکتل

نورې فایبر هم غځول کېږي چې د سیمه ییز اتصال دغه لویه پروژه به سیمه او اروپا سره ونښلوي هغه زیاته کړه، موږ غواړو له ترکمنستان سره د ترانسپټ او سوداګرۍ په برخه کې خپلې همکارۍ او راکړې ورکړې لا زیاتې کړو په افغانستان کې د اورګاډي پټلۍ غځېدل او انکشاف هم د دغو همکارو یوه برخه ده

افغانستان د خپل جغرافیایي او اقتصادي موقعیت له مخې په سیمه کې ځانګړی ځای لري او د تاریخ په اوږدو کې تل د سیمې د سوداګریز مرکز په توګه د ورېښمو ستره سوداګریزه لاره هم زموږ له هېواده تېره شوې وه او د سیمې لوی سوداګریز کاروانونه زموږ له خاورې تېرېدل چې زموږ هېواد یې په سیمه کې په یوه ستر سوداګریز مرکز اړولی و

د افغانستان د اسلامي جمهوریت له جمهور رییس سره یې د ارګ په ماڼۍ کې وکتل

نورې فایبر هم غځول کېږي چې د سیمه ییز اتصال دغه لویه پروژه به سیمه او اروپا سره ونښلوي هغه زیاته کړه، موږ غواړو له ترکمنستان سره د ترانسپټ او سوداګرۍ په برخه کې خپلې همکارۍ او راکړې ورکړې لا زیاتې کړو په افغانستان کې د اورګاډي پټلۍ غځېدل او انکشاف هم د دغو همکارو یوه برخه ده

نورې فایبر هم غځول کېږي چې د سیمه ییز اتصال دغه لویه پروژه به سیمه او اروپا سره ونښلوي هغه زیاته کړه، موږ غواړو له ترکمنستان سره د ترانسپټ او سوداګرۍ په برخه کې خپلې همکارۍ او راکړې ورکړې لا زیاتې کړو په افغانستان کې د اورګاډي پټلۍ غځېدل او انکشاف هم د دغو همکارو یوه برخه ده

### شاوولي قرار شینواري

شوي وای او خپل غږ به یې له ملي او نړېوال غږ سره یوځای کړی وای اوس هم وخت دی، دوی دې له مخالفتونو لاس واخلي او له ملي اجماع سره دې یوځای شي، چې د سولې لپاره لومړی اوربند رامنځته او بیا بین الافغاني خبرې پیل شي اوه مخالفین دی نور دسولې په لاره کې دخپلونو له اچولو څخه لاس واخلي او په هېواد کې دتلباتې سولې لور هدف نه درسدېلو لپاره دې په افغانستان کې دسراسرې اوربند داعلامولو په اړه دې د افغان حکومت دطرحې اوغوښتنې بلې کولو ته ودانګسي او لسه دې لارې دې پرافغانستان اورېدو تېل شویو خوږیو جګړو ته دپای ټکی کېږدي او په دې

# د اوربند په اړه د حکومت غوښتنه د ټول افغان ولس غوښتنه ده

سولې لپاره یې حکومت ته پوره تگلاره وټاکله، په هغې لویه ملي مشورتي جرګه کې چې د اوسني طرحې کسانو په کې له ګډونه اکتار وکړ او په دې سره نور هم له ملت ګونه شول موږ له دوی پوښتو چې د دې پر ځای به بله ملي اجماع کومه وي؟ په اصل کې دا کسان له ملي اجماع تېښته کوي او موږ دا تېښته څو څو ځله لیدلې هم ده، بل دا چې هغوی د ملت استازولي کولی نه شي، یوازې او یوازې یو څو ډلې ټپلې او د ګټو شریکان یې ورباندې دي، بس نور په ملت کې ملاتړ نه لري څو افغان حکومت د

څه نشته، یعنې د «ټاوتریخوالي کمول» هغه څه چې پرې لانه ده، دغو کسانو هم اوربند چې د ملت اساسي غوښتنه او د سولې لومړی شرط دی، مهم نه دی ګڼلې او په دې طرحه کې یې بوخ ټینګار نه دی پرې کړی؟ د ټاوتریخوالي کمول مانا دا چې دشمن به د یوې کورني پنځه نه، بلکې څلور غړي وژني!!! حال دا چې د یوه څاڅکي وینې توپولو واک او اختیار هم هېڅوک نه لري، نو دا کسان بیا ولې روایت ورکوي، چې ګڼې «ټاوتریخوالي دې کم شي» همدا راز د سولې بین الافغاني څرې بل شرط دی، چې دوی

نه لري له همدې امله پرې سختې نیوکې دي، چې ولې یې د سولې



لپاره د خپلې واکمنۍ پر مهال څه ونه کړل بلکې جګړه یې لا تازه کړه او د دې جګړې د دوام لپاره د دوی د تاسمو کورنیو او بهرنیو پالیسو له لاسه ترهګرۍ او اورپکې بیا را وټوکېده او ماتې خوږلې طالبان یاد سرحوري سبب شول، همدا د دې طرحې خراشان وو، چې قطر او مسکو ته یې سفرونه وکړل او طالبانو ته یې سیاسي ارزښت ورکړ، بل دا چې په اوسني طرحه کې هېڅ نوي

پلاوي د جوړېدو پر څرنگوالي، د ټاوتریخوالي پر کمېدو او د اوربند اړه موضوعات مطرح شوي دي وايي دا طرحه به د اوسني الافغاني مذاکراتو ا پیل ته زمينه برابره کړي دغو ډلو ټپلو اوکسانو تېره اوونۍ هم په همدې اړه غوښته کړې وه چې د سولې په اړه طرحه جوړه کړي دغه کسان له هغې وروسته د سولې لپاره طرحه جوړوي، چې ولسمشر محمد اشرف غني دوی ته ويلي وو، چې هغوی د هېڅ یوې برخې لپاره جامع طرحه

کړې دي دسولې په اړه دافغانستان دجمهورریس له دغه ډول جامعو او افغانانو ديوې سترې غوښتنې په توګه په هېواد کې دتلباتې، پتمنې او سراسري سولې لوړهدف ته درسدېلو لپاره دقطر په دوحه کې دافغانستان دسولې په اړه دامریکا دخانګړې استازي زلمي خلیلزاد او طالبانو ترمنځ دسولې دخبرو لړۍ پیل شوې ده، خو له ډېره بده مرغه له یوې خوا دافغانستان دتاریخي او قسم خوړلو دښمنانو اوپه سرکې یې دنبري کوونکي پاکستان په لاسونو او هڅونو سره په افغانستان کې دطالبانو ډېرله یې بې رحمانه او وحشیانه بریدونو او له بلې خوا دمعرضو کورنیو کړیو، دقدرت ډګندۍ او یسو دلېونیانو دنوطیو په پایله کې دسولې په اړه دخلكو هیلې ټکۍ شوي او له زیاتو اندېښنو سره یې مخ کړې دي او له طالبانو سره دسولې دخبرو ډېرمختګ لپاره دیومهم شرط په توګه په افغانستان کې دسراسري اوربند داعلامولو په اړه دافغانستان او امریکا دحکومتونو سوله ییزې منډې تړنې او جامع طرحې یې پراوښو لاهو

هر اړخیزو طرحو سره سره د مخکیني ولسمشر حامد کرزي او د ملي یووالي حکومت د اجرائیه رییس عبدالله عبدالله په ګډون د یو شمېر ډلو ټپلو استازو او ګوندونو هم د جګړې د پای، له طالبانو سره د خبرو او سولې ته د رسېدو لپاره جلا طرحه جوړه کړې په دې طرحه کې د سولې لپاره په کور دننه د ا ملي اجماع او له طالبانو سره د خبرو لپاره د ۱۵ کسيز

توګه دې دټول افغان ولس ديوې سترې غوښتنې په توګه په هېواد کې دتلباتې سولې لپاره داوړبند په اړه دحکومت غوښتنې ته دعمل جامه ورواغوندي اوپرمت دې داوړبند په وړاندې دکورنیو مغرضو ډلو ټپلو توسطې شننې او ناکامې کړې او طالبان دې هم داوړبند په اړه دحکومت غوښتنې ته لیک ووايي او ښین خراغ دې پرځلېدو او لګېدو راوړي

# روغتيا او ژوند

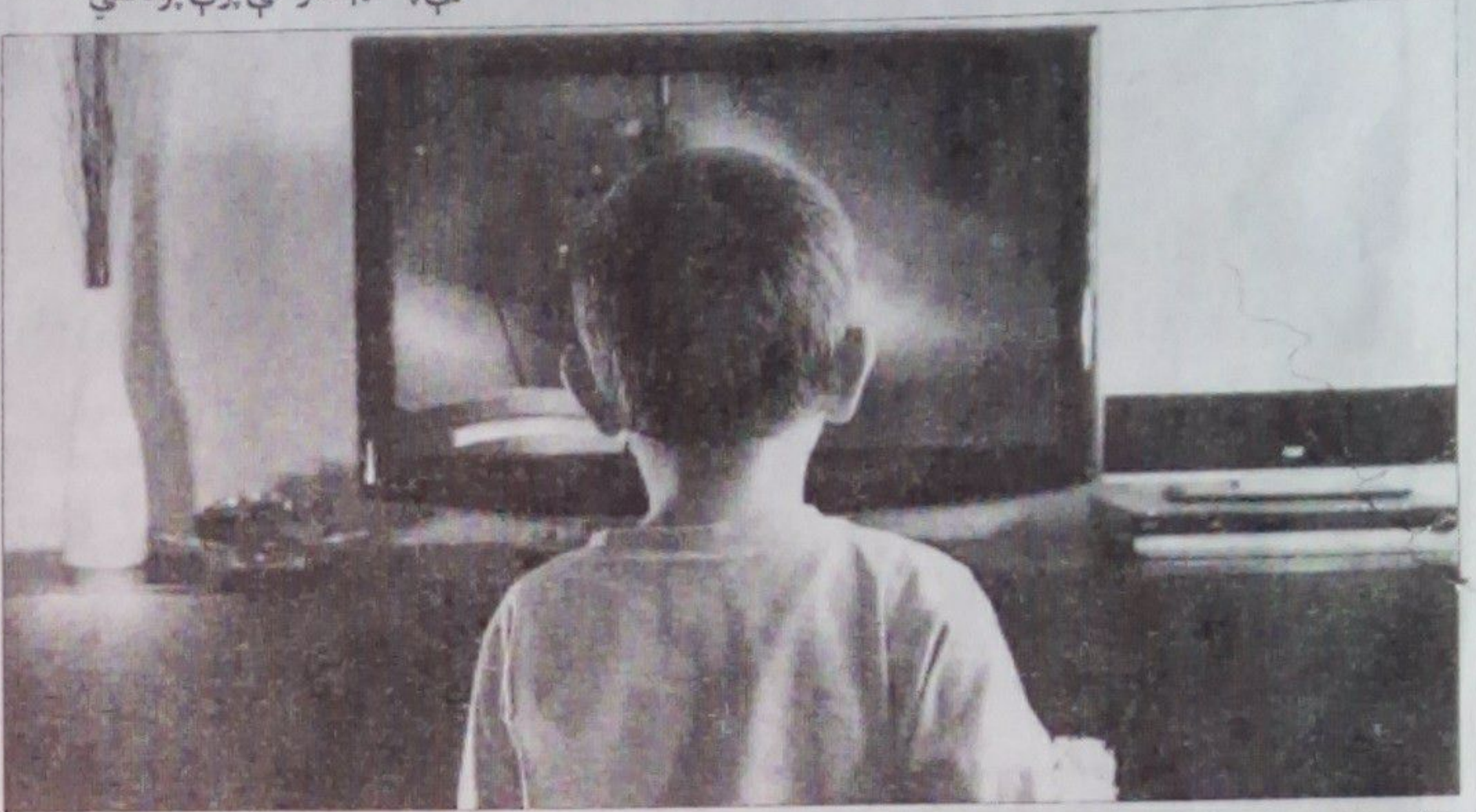


## تلویزیون زموږ پر ماشومانو څومره اغېزه کوي؟

### ضمیر ساپی

چيالي سفر وکړي، د نورو کلتورونو په اړه ترې څه زده کړي او په ټوله کې ترې هغه نوښتونه زده کوي چې په خپله ټولنه کې يې نه شي زده کولای، خو د دې تر څنګ مې ټکي هم لري، ځکه ماشومان له ټلوېزيون څخه هغه څه زده کوي چې مور او پلار يې نه غواړي ماشوم يې به کم عمر کې پرې پوه شي

څه موده وړاندې مې شاوخوا درې کلنې ورېرې د ماشومانو په يوه کتاب کې يو انځور ولېده چې د يوه کارتون په مخکې د کليزې کېک ايسی وي ماشومه د دې کېک په لېدو سره ژر د خپلې مور خواته ورغله او غوښته يې ترې وکړه چې د کليزې کېک ورته راوباسي مور يې خبره عادي ونيوله، خو ماشومه وربسې کلکه شوه او ورته

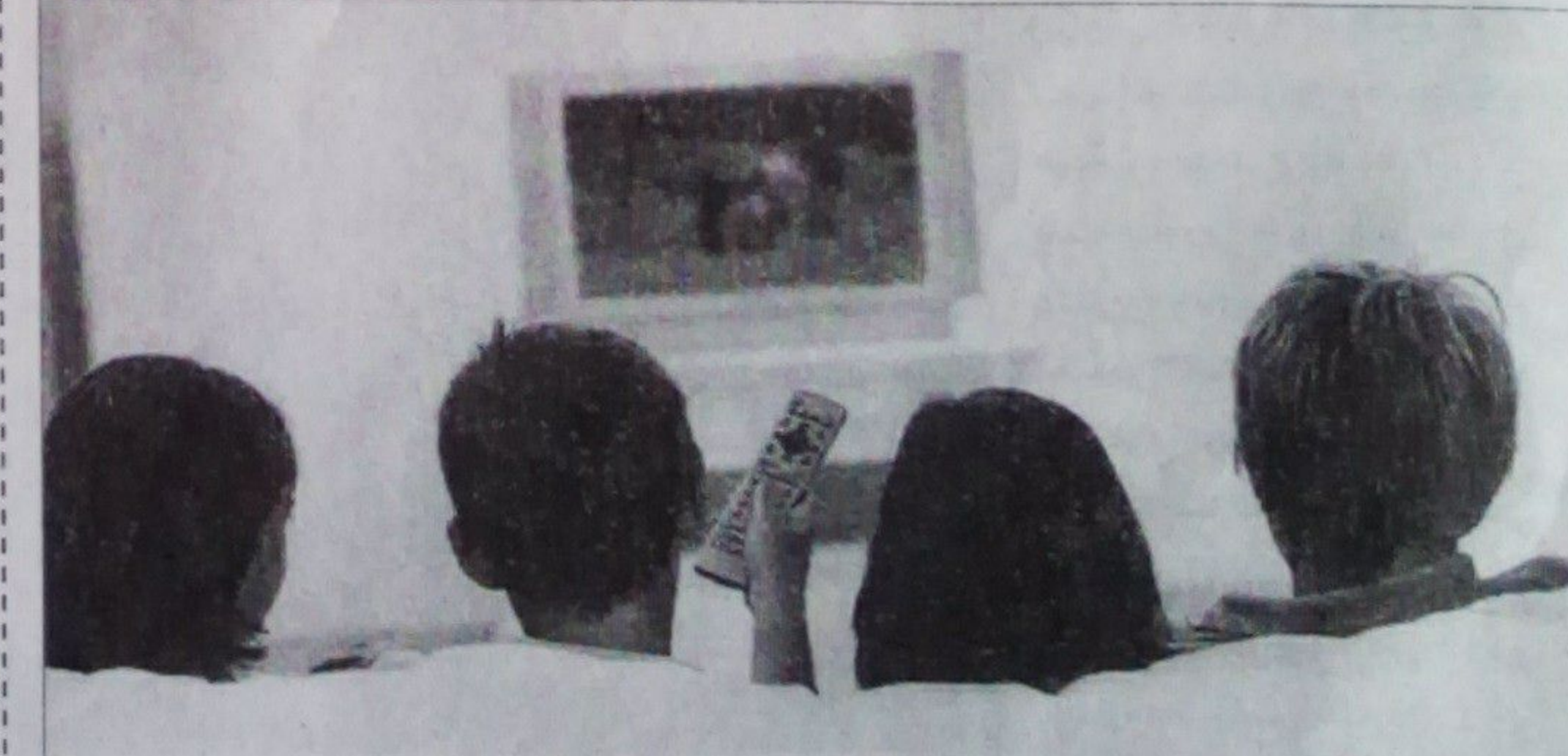


وايي، دا خوندور کېک بايد حتما له نو درنو کورنيو ته مې په کلکه سپارښتنه دا ده چې په کور کې پر ټلوېزيون داسې خپروني او برنامې وگورئ چې له جنګ، جگړې، تاوتریخوالي او په ټوله کې له کرکې او نترته پاکې وي، ځکه ډېره جدي مسئله ده او دا هر څه د ماشومانو پر ذهن او راتلونکي ژوند خورا زیاته اغېزه پرېباسي

د دې تر څنګ ماشومان پر ټلوېزيون هغه ډول سوداګرې اعلانات گوري چې هغوی ته يې عملي کېدل څه چې په دې عمر کې يې په اړه د مالوماتو د ورکولو هم اړتيا نه شته او روغتياپالان هم په دې اند دي چې زيات ټلوېزيون کتل د مطالعې وخت نيسي مطالعه چې زيات فکر کولو ته اړتيا لري، د مغز د ودې سبب گرځي، خو ټلوېزيون بيا د دې پر مختګ د مخنيوي لامل گرځي

په امريکا کې د مېشېک بوهنتون موندنې هم په ډاګه کوي، د ټلوېزيون ډېر کتل ماشومان په ښوونځيو کې له ښو نمره اخيستلو محرومي، د خوب ستونزې ورته پيدا کېږي او د دې تر څنګ يې په چلند کې تغييرات راولي او د چاغوالي سبب هم گرځي

څېړونکي په دې اند دي چې د ماشومانو ډېر پروگرامونه هغه څه نه خپروي چې د دوی والدین يې



غږيو سره يو ځای په لمر ټلوېزيون کې د علائدين په نامه له جادو ډک سريال خاړلی و، يايې له ما غوښتنه وکړه چې زما په څنګ کې پر خټين جګ لکه د جادو په څېر لاس تير کړم او کېک ورته راوباسم، ما ډاډ وکړ چې دا کار امکان نه لري، خو هغې پر خپلو سترگو او لېدل شوي جادو باور لاره دا حالت چې مې ولېده ييا مې په ذهن کې تېره شوه چې د غواړي خپلو ماشومانو ته يې وسې او زياتوي چې د ماشومانو پروگرامونه خينې وخت له کرکې ډک او د ستونزو حل هم په کې د تاوتریخوالي په بڼه ښودل شوی وي چې دا چاره تر ډېره په کارتون کې وي

که څه هم ټلوېزيون کتل ماشومانو ته د ساعتري تر څنګ زده کړې نيسي، نوې پرې نه يې دا خلوي او فرصت ورته برابروي چې خپلې نړۍ ته

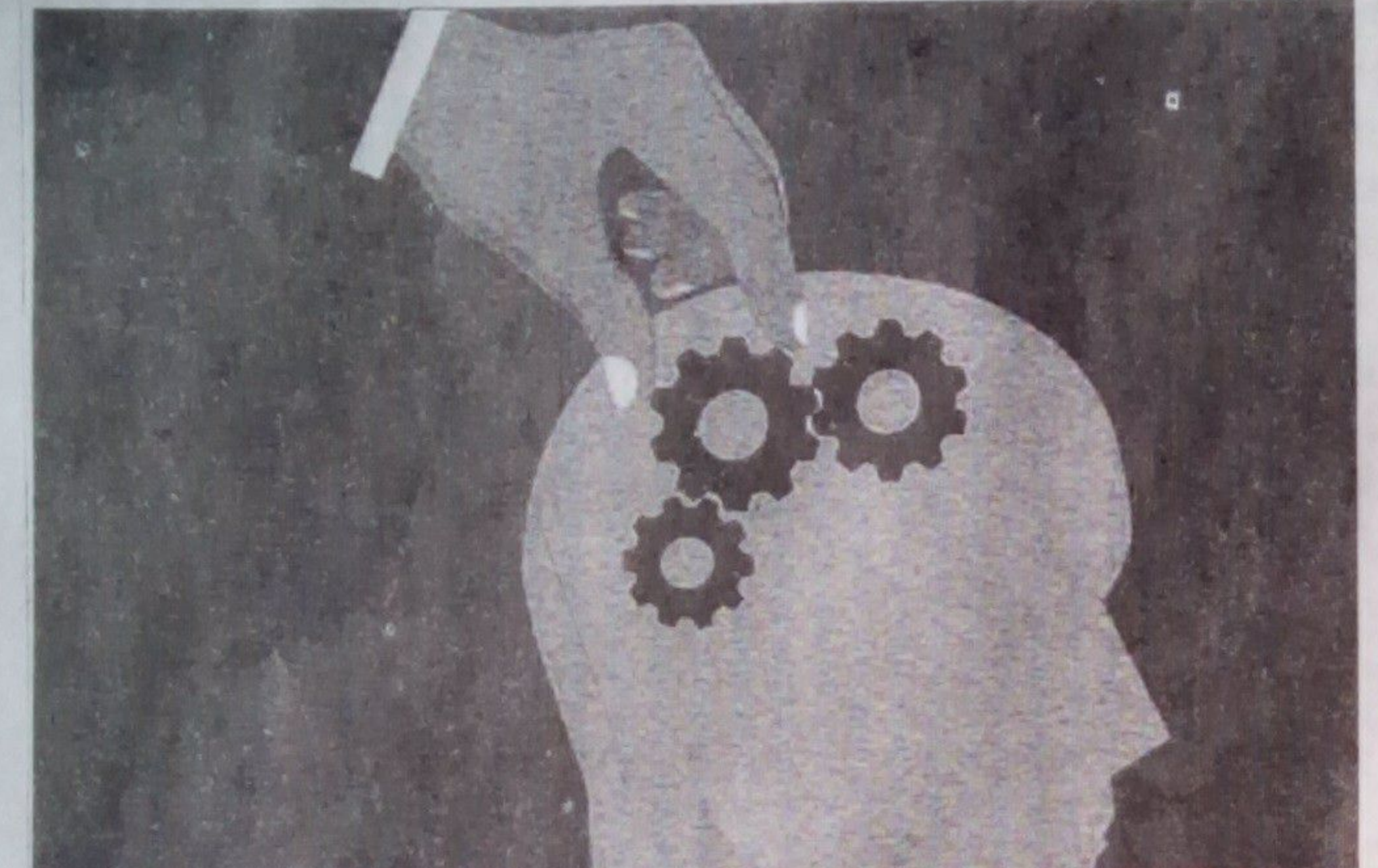
## ذکاوت يا هوښيارتيا

د دوی دماغ د اصلي دردناکه حالت په جريان کې له درد سره مخ شوی. که څه هم داسې کسان له فزيکي ليدلوري څخه جوړ شوي وي، د دوی مغزونه د درد احساس کولو لپاره دومره ښه شوي، چې ځانونه يې په دې اړه قانع کړي چې

حالتو يو خوښ او معنی لرونکي ژوند ولري. په هر صورت، دوه ځانګړي شرايط شتون لري چې ذهنيت کولای شي پر هغو ځانګړي اغېزه وکړي:

۱. **خپګان:** کله چې مور خپګان ولرو زموږ منفي افکار او منفي مزاج له يو بل سره تړل کېږي.

پوهواوی هم آسانه دی، په داسې ډول چې د مسئلې يوه اړخ ته پوره پام وکړو، لږ تر لږه په بيل کې، نو په دې ډول به مو د هوښيارتيا دواړه طبقې بېر او غور کول، له يو بل سره تړلي وي. د بدن دننه او بهر تنفيي حرکت به ذهني مراقبت کې د



باملرني خورا مشهور لومړي تمرکز دی، څنګه چې نفس تل موجود وي، نو د دې لپاره چې د خبرو پر مهال مو په ښه طريقه نفس کړی وي يو څه د بدن حرکاتو ته اړتيا لرو، چې زور نفس کول بيا پر ښه فکر او غور کولو ډېره مثبت اغېزه لري. ځينې خلک د غور کولو لپاره د ځينو تکراري، آرامو، لنډو جملو ويل غوره ګڼي يا هم څو ساده، منظم حرکتونه او يا هم ځينې خلک علاقه لري، چې په ويډيو يا ايډيو کې د يوه لارښود او هم د خپل معلم يا استاد سره د خبرو کولو له لارې خوند اخلي د مراقبت او غور کولو د لارښود لپاره انلاين ډېر څه شته، ليکني، ايډيو، ويډيو او نور، همدارنګه يو شمېر اپليکيشونه شته چې خاص په ليکني بڼه د ورته لارښود لپاره معلومات وړاندې کوي. عموماً خلک په چوپتيا سره پر يوه چوکۍ ناست وي، تر څو آرامه وي، نو پوره غور کولای شي، هغه که د پروتې په حالت کې ياست، په يو بس کې ناست ياست يا هم د قدم وهلو په حالت کې ياست. ذهنيت د څه لپاره ګټور کېدای شي اهغه فکري او فزيکي حالت چې ذهنيت يې منځته راوړي د ډېرو ناروغيو په درملنه کې ګټور ثابتېدای شي، ځکه چې ذهني فشار د زړه د ناروغيو په شمول په ډېرو نورو ناروغيو کې يو مهم فکتور دی. ذهنيت همدارنګه له ډېرو خلکو سره مرسته کوی چې اصلاً ناروغ نه وي، خو داسې احساس کوي چې دوی کولای شي له اوسني

مور د کمې احساس کوو، مور فکر کوو، چې بد خلک يو او يا دا چې په ژوند کې هر څه د خرابۍ په لور روان دي، چې داسې احساس زموږ اوسني حالات لا نور هم خرابوي د لوړې په پرتله کمته خواته تلل ډېر آسانه دي، په ځانګړې توګه کله چې تاسو له مخکې څخه خپه شوي ياست او له هغو شيانو څخه هم خوند نه اخلو چې معمولاً مور خوشحاله کوي او هم د راتلونکې لپاره خوښينه نه يو. ذهن پالنه له خپګان سره د تړلو منفي افکارو په مخنيوي کې مرسته کوي او مور ته درس راکوي چې پر حاضرو حالاتو او شيبو تمرکز وکړو، نه دا چې د تېر په اړه يا د راتلونکې په اړه اندېښنه وکړو. ذهنيت کولای شي له مور سره مرسته وکړي، چې نړۍ په مستقيم ډول او پرته له قبضاتو څخه تجربه کړو او خوند تري واخلو. مور بايد دا په ګوته کړو چې وېره لرو او پر ځای د دې، چې د هغې پر وړاندې مبارزه وکړو، هغه قبلوو. هيله مند يم، چې د خپګان د حالت په دې طريقه سره مخنيوی وکولای شو يا ډېر لږ خپګان ومنو. له فشار سره مخ شوي خلک ډېر وختونه ځان ګنهگار بولي او نوره اندېښنه کوي چې داسې احساس حالات نور هم خرابوي. دا تخنيکونه ځينې وختونه د ذهني چلند پر بنسټ د ادراکي درملنې يا MBCT په نامه يادېږي.

۲. **دوامداره درد:** کوم خلک چې په دوامداره درد کې وي هملته بند پاته شوي، ځکه چې

د اورېدي مودې درد او د عصري ژوند له امله په ځان کې د ورکېدو احساسات او د فشار پر کموالي بحث کېږي.

په هر صورت، هوښيار کېدل تل آسانه نه وي او همدارنګه ذهني مراقبت په ځانګړې توګه د اغېزمنتوب لپاره منظم تمرين ته اړتيا لري.

**څنګه د ښه ذهنيت درلودونکي کېدای شو؟** ممکن يو څوک د دې لپاره چې د ښه ذهنيت خاوند شي دا لاره وټاکي چې ورځنيو کارونو ته پوره پاملرنه وکړي، خو ذهنيت د دغو ورځنيو کارونو د ترسره کولو لپاره داسې ځانګړو چلندونو لکه پلټنه کول، آزادي او منلو سره تړاو لري په دې توګه تاسو کولای شې د خپلو اصلي تجربو په اړه روښانه، له مخکنيو فکرونو څخه آزاد او پرته له دې چې د هغو پر وړاندې د عکس العمل په اړه پريشانه شۍ. کله چې د يو شخص بشپړ تمرکز پر هوښيارتيا وي، نو ذهنيت په خورا شدت سره پرمختګ کوي د ذهني تمرکز داسې حالت د مراقبت په توګه تشریح کولای شو مراقبت ځينې وخت په داسې ډول بيانېږي لکه د خوب کولو پر وړاندې چې يو څوک راوبښېږي. غور کول يا مراقبت کول د يو متمرکز منځګړيتوب په توګه طبقه بندي کولای شو، چېرې چې يو ځانګړې تمرکز وي لکه غږ يا په ذهني توګه غور کول چېرې چې په حاضر وخت کې د يوې مسئلې پر ټولو اړخونو باندې تمرکز کېږي. په هر صورت، په حاضر وخت کې د يوې مسئلې په اړه بشپړ

# ادب ، تاريخ او فولکلور



## (معرفی کتاب)

### زنده گی سیاسی شهید محمد داوود

مصطفی عمرزی

زنده گی سیاسی شهید محمد داوود د آغاز تا انجام، نام یک کتاب سه جلدی در 1300 صفحه است استاد سید



عبدالله کاظم در یک تالیف جامع، نقش سیاسی سردی را توصیف کرده است که مردم ما به او احترام داشتند

شهید سردار محمد داوود در خانواده ی معزز اعلی حضرت شهید نادرخان، پرورده شده بود نقش پسر نادرخان اکثر بزرگان خانواده ی او تا کودتای خونین هفت ثور، ارمنان ستودنی داشت که چه گونه در پیوند های تنگاتنگ با ارزش ها و درک روحیات جامعه، اتخاذ رویه کرده بودند و عام مردم ما با استقبال از آن، در بیست و هشت سال، افغانستان را به گونه ای متحول ساختند که اکثر زیربنای های اقتصادی، حقوقی و سیاسی آن به تشریح کامل بین المللی رسیدند

با حرمت به کار پسر ارج استاد کاظم، اما در معنی آن، می خواهم تبیین کنم که کتاب زنده گی سیاسی شهید محمد داوود، به آن پرداخته است افاده ی این حقیقت، شاید در خط مستقیم یک کتاب حجیم، شناخته نشود، اما معنی پرداخته های که به یک عمر کارنامه ی یک خادم وطن رسیده است، بهتر از این نیست که بدانیم در آن گذشته، پیوند های مردمی که در زمینه ی حاکمیت ملی، مستقل و غیر وابسته در سه دهه ی پسین شکل گرفته بودند و از جنبش مردم ما در منجلاب چهل سال بدبختی های سیاسی، راه گم کرده در بحران ایدئالوژی ها به این دلیل نیز بی رمق اند که از کارنامه ی سیاسی گذشته گانی که افغانستان را با مجموعه ی خوب آن میراث گذاشتند، دور نگه داشته شده اند افزون بر عقب نگه داشته گی سیاسی، تحریف تاریخ ما در چپ و راست الحادی و اخوانی، حتی خوب ترین کارهای مدنی، فرهنگی و سیاسی ما را از مایه می اندازد؛ زیرا برکنار از منافع ملی ما، در ناکجا آباد دیگران، بیگانه گان، ختم می شود

دارید به گذشته های ما مراجعه کنند که اولویت های آنان را بی لحاظ چپ، راست، کشور های همسایه و منافع بیگانه، تعریف می کردند

بازسازی فکری، مهم تر از بازسازی فزیک است در هرج و مرج کنونی که توجیه سیاست های بیگانه، جزو کار مدنی، فرهنگی و رسانه یی شمرده می شود، کار بنیادین بازخوانی ارزش ها، محک خوبی ست تا امثال کتاب های زنده گی سیاسی شهید محمد داوود... را بخوانیم و معنی آن ها را تعمیم دهیم

ثبات فکری ما در گذشته های قبل از هفت ثور، وجود دارند هر نوع آتری که به خصوص بی میلان به چپ و راست، تاریخ افغان ها را تبیین کند، محتوای آن با جوهر اصالت ها مراجعت به خود را به نام انسانی که در یک جغرافیای واحد و مشخص، تجربه ی موفق، با عزت و با جرات تاریخی دارد، به عزت نفس بیشتر می رساند

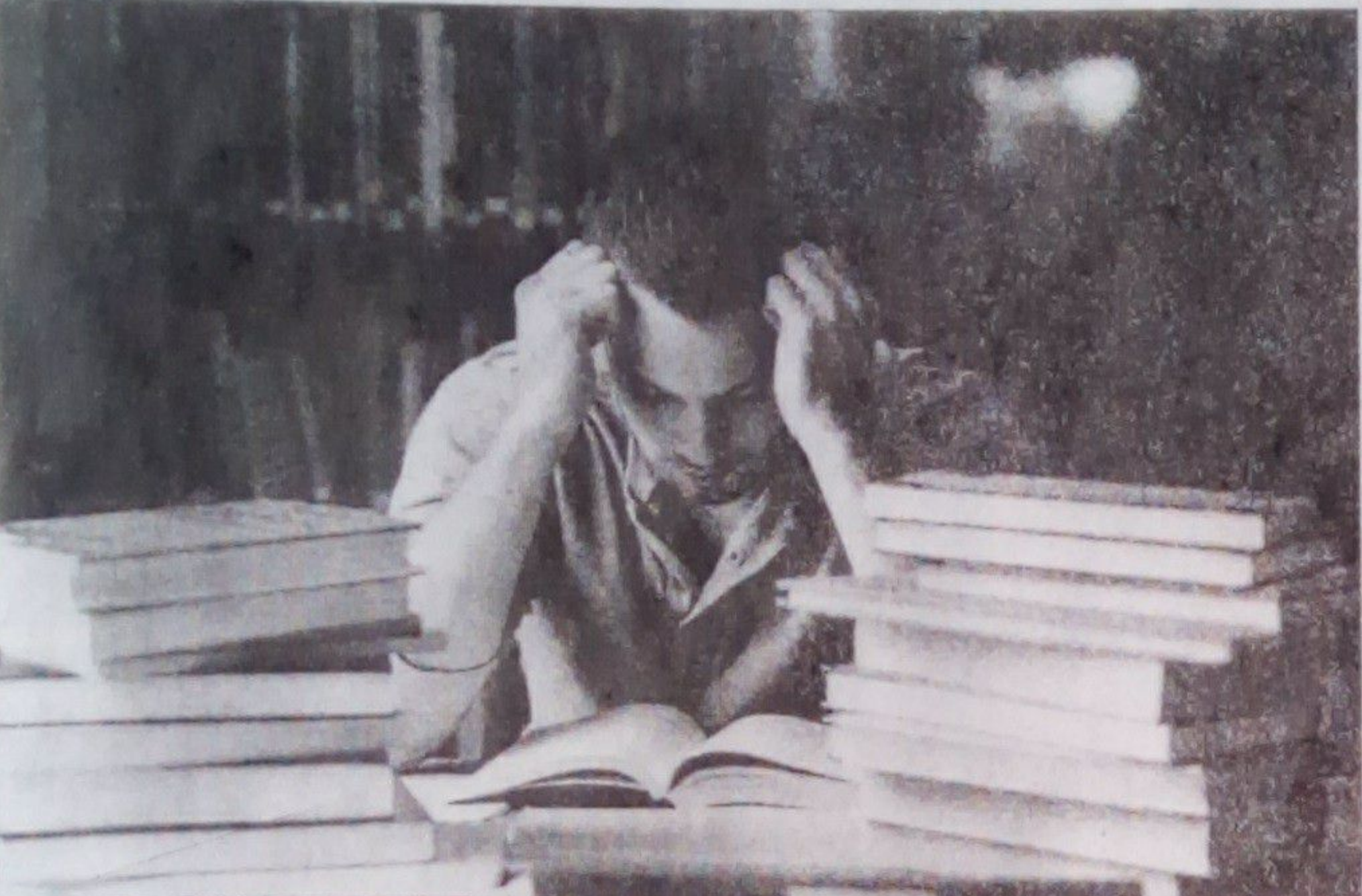
مردم ما در منجلاب چهل سال بدبختی های سیاسی، راه گم کرده در بحران ایدئالوژی ها به این دلیل نیز بی رمق اند که از کارنامه ی سیاسی گذشته گانی که افغانستان را با مجموعه ی خوب آن میراث گذاشتند، دور نگه داشته شده اند افزون بر عقب نگه داشته گی سیاسی، تحریف تاریخ ما در چپ و راست الحادی و اخوانی، حتی خوب ترین کارهای مدنی، فرهنگی و سیاسی ما را از مایه می اندازد؛ زیرا برکنار از منافع ملی ما، در ناکجا آباد دیگران، بیگانه گان، ختم می شود

د حمزه شینواری د بیست به استدلال افغانان داسې فکر کوي چې زموږ په برخه به تل د غم خبر وي، لکه چې فطرت تل گمل ته ږغ کوي چې اغزي درسره راوړه؛ دغه بل لوري مو هېر وي چې همدغه فطرت بیاو بلیل ته ږغ کوي چې له نغو سره راځه د بیرغ د تاریخ، شریعت او حقوقو په رڼا کې

د حمزه شینواری د بیست به استدلال افغانان داسې فکر کوي چې زموږ په برخه به تل د غم خبر وي، لکه چې فطرت تل گمل ته ږغ کوي چې اغزي درسره راوړه؛ دغه بل لوري مو هېر وي چې همدغه فطرت بیاو بلیل ته ږغ کوي چې له نغو سره راځه د بیرغ د تاریخ، شریعت او حقوقو په رڼا کې

## په ټولنه کې د مطالعې ارزښت

غواړي په کتاب کې یې تر لاسه کولای شي پوهان وایي چې تر ټولو به ملگری کتاب دی مطالعه یوه پر له پسې شرطی او اکتسابی مرحله ده، چې بېلابېلې برخې لري. له مطالعې مخکې مهارتونه او له مطالعې وروسته تیاری، چې په وسیله یې کولای شو، په هره



برخه کې خپل معلومات زیات کړو. په مطالعه کې تر ټولو اړینه او مهمه خبره داده، چې خان ور سره عادت کړو، تر څو مطالعه کول مو د ورځنیو چارو

هر چېرې په ډاگه کړای سي؛ بد بختانه چې د نړۍ یرغلگرو او چپاولگرو د افغانانو دغه ملي احساسات هم اغېزمن کړي وو؛ افغانانو خپل ملي بیرغ ته په بشپړه توگه درنښت نه سو

کتاب زېری مور ته په دي وپرونو او اورونو کې په رښتیا چې د بلیل د نغو زېری دی، داسې زېری دی چې مور یې توقع نه سوای کولای په پرمختللو هېوادونو کې ډېرې پېرۍ وړاندې لا ملتونه

داسې یو کس په خپل خان کې بدلون را ولي له ۲۱ څخه تر ۴۰ ورځو پورې وخت نیسي تاسې هم که غواړئ، چې له مطالعې سره خان عادت کړئ، نو به ده، چې په لومړي سر کې لږ لږ مطالعه وکړئ او د وخت په تېرېدو

داسې اړینه ده لکه ورزش چې بدن ته اړین دی، نننۍ ټولنه که له تېرو څو لسیزو سره پرتله کړو، نو راته به جوته شي چې نن مطالعې ډېر پرمختگ کړی دی، لکه څرنگه چې دغه د مطالعې رول د تېرو څو لسیزو جگړو ډېر کم رنگ کړ، خو له هغو جگړو ډډه یاهه بیا هم مطالعه له منځه نه لاره، خوشبختانه مطالعه په نننۍ ټولنه کې په عامو وگړو کې یو عادت گرځېدلی ده ډېرې ځوانان، نجونې ډېر داسې عام وگړي شته چې د مطالعې فرهنگ یې ډېر روښانه ساتلی د مطالعې د فرهنگ ژوندی ساتل زموږ نوي نسل ته دا انګېزه ورکوي چې دوی هم دې لارې ته و هڅول شي ډېر وخت یو شمېر هغه کسان چې له خپلو مسلکي درسونو سره بوخت وي هغوی هم اوس د درسونو تر منځ آزادې مطالعې ته مهال وېش برابر کړی دی

داسې اړینه ده لکه ورزش چې بدن ته اړین دی، نننۍ ټولنه که له تېرو څو لسیزو سره پرتله کړو، نو راته به جوته شي چې نن مطالعې ډېر پرمختگ کړی دی، لکه څرنگه چې دغه د مطالعې رول د تېرو څو لسیزو جگړو ډېر کم رنگ کړ، خو له هغو جگړو ډډه یاهه بیا هم مطالعه له منځه نه لاره، خوشبختانه مطالعه په نننۍ ټولنه کې په عامو وگړو کې یو عادت گرځېدلی ده ډېرې ځوانان، نجونې ډېر داسې عام وگړي شته چې د مطالعې فرهنگ یې ډېر روښانه ساتلی د مطالعې د فرهنگ ژوندی ساتل زموږ نوي نسل ته دا انګېزه ورکوي چې دوی هم دې لارې ته و هڅول شي ډېر وخت یو شمېر هغه کسان چې له خپلو مسلکي درسونو سره بوخت وي هغوی هم اوس د درسونو تر منځ آزادې مطالعې ته مهال وېش برابر کړی دی

داسې اړینه ده لکه ورزش چې بدن ته اړین دی، نننۍ ټولنه که له تېرو څو لسیزو سره پرتله کړو، نو راته به جوته شي چې نن مطالعې ډېر پرمختگ کړی دی، لکه څرنگه چې دغه د مطالعې رول د تېرو څو لسیزو جگړو ډېر کم رنگ کړ، خو له هغو جگړو ډډه یاهه بیا هم مطالعه له منځه نه لاره، خوشبختانه مطالعه په نننۍ ټولنه کې په عامو وگړو کې یو عادت گرځېدلی ده ډېرې ځوانان، نجونې ډېر داسې عام وگړي شته چې د مطالعې فرهنگ یې ډېر روښانه ساتلی د مطالعې د فرهنگ ژوندی ساتل زموږ نوي نسل ته دا انګېزه ورکوي چې دوی هم دې لارې ته و هڅول شي ډېر وخت یو شمېر هغه کسان چې له خپلو مسلکي درسونو سره بوخت وي هغوی هم اوس د درسونو تر منځ آزادې مطالعې ته مهال وېش برابر کړی دی

داسې اړینه ده لکه ورزش چې بدن ته اړین دی، نننۍ ټولنه که له تېرو څو لسیزو سره پرتله کړو، نو راته به جوته شي چې نن مطالعې ډېر پرمختگ کړی دی، لکه څرنگه چې دغه د مطالعې رول د تېرو څو لسیزو جگړو ډېر کم رنگ کړ، خو له هغو جگړو ډډه یاهه بیا هم مطالعه له منځه نه لاره، خوشبختانه مطالعه په نننۍ ټولنه کې په عامو وگړو کې یو عادت گرځېدلی ده ډېرې ځوانان، نجونې ډېر داسې عام وگړي شته چې د مطالعې فرهنگ یې ډېر روښانه ساتلی د مطالعې د فرهنگ ژوندی ساتل زموږ نوي نسل ته دا انګېزه ورکوي چې دوی هم دې لارې ته و هڅول شي ډېر وخت یو شمېر هغه کسان چې له خپلو مسلکي درسونو سره بوخت وي هغوی هم اوس د درسونو تر منځ آزادې مطالعې ته مهال وېش برابر کړی دی

داسې اړینه ده لکه ورزش چې بدن ته اړین دی، نننۍ ټولنه که له تېرو څو لسیزو سره پرتله کړو، نو راته به جوته شي چې نن مطالعې ډېر پرمختگ کړی دی، لکه څرنگه چې دغه د مطالعې رول د تېرو څو لسیزو جگړو ډېر کم رنگ کړ، خو له هغو جگړو ډډه یاهه بیا هم مطالعه له منځه نه لاره، خوشبختانه مطالعه په نننۍ ټولنه کې په عامو وگړو کې یو عادت گرځېدلی ده ډېرې ځوانان، نجونې ډېر داسې عام وگړي شته چې د مطالعې فرهنگ یې ډېر روښانه ساتلی د مطالعې د فرهنگ ژوندی ساتل زموږ نوي نسل ته دا انګېزه ورکوي چې دوی هم دې لارې ته و هڅول شي ډېر وخت یو شمېر هغه کسان چې له خپلو مسلکي درسونو سره بوخت وي هغوی هم اوس د درسونو تر منځ آزادې مطالعې ته مهال وېش برابر کړی دی

نسیمه باري



# د سپورټ نړۍ



## افغان لوبغاړو په اماراتو کې د سپينو زرو دوه مډالونه وگټل

د افغانستان د تکواندو د ملي لوبډلې دوه لوبغاړي د متحده عربي اماراتو په فجيره اوښ امارات، سيالو کې د سپينو زرو مډالونه گټلي. دغه سيالي چې د ۲۰ هېوادونو تکواندو کارانو تر منځ په (G2) کچه شوې، افغان لوبغاړو هر يو فرزند منصوري د ۶۸ کيلو گرام او محسن رضايي د ۵۸ کيلو گرام وزنونو سره خپل

وېلي د دوو لوبغاړو گټل شوي امتيازونه به د دوی په نړيواله درجه بندۍ کې مثبت اثر وکړي د راتلونکې مياشتې په نوې درجه بندۍ کې سيالي محسن د نړۍ په ۵۰ غوره او فرزند د نړۍ په ۱۰۰ غوره تکواندو کارانو کې راشي. سربېره پر دې د ملي لوبډلې څلورو نورو لوبغاړو هر يو

## راشد خان د استراليا د بېگباش سياليو په غوره لوبډله کې راغلي



د افغانستان کرېکټ ملي لوبډلې تکره او غوره لوبغاړی، راشد خان ارمان، د استراليا د بېگ باش سياليو په غوره لوبډله کې راغلي. يک يک باش ليک چې په پری کې شمېر مينه وال لري د استراليا تجارتي ليک دی دغه ليک په ۲۰۱۹ کال کې د استراليا په مختلفو لوبغالو کې ۸۵ لوبډلو تر منځ د ډېسمبر مياشتې په ۱۷ مه د افغان لوبغاړو په شتون کې پيل شو. د استراليا کرېکټ بورډ په دغې ټولو لوبډلو کې يوه لوبډله غوره کړې، چې د مختلفو لوبډلو په کې لوبغاړي په گوته شوې په دې لوبډله کې د افغانستان د راشد ارمان نوم هم راغلي. راشد ارمان تر څنگک مسارکس سټوټس، حارث رووف، بېټر سټيبل، ډايل سامز، مېچل مارش، ټام کورن، گلين مکسويل، مېټو وېسټ، جې ويلز، او جاش انگليس شامل

## زابل لوبډلې نيمروز لوبډلې ته د ۱۸۶ مندو په توپير ماتې ورکړه

د کندهار په لوبغالي کې د درېيمې درجې ولايتي سياليو په درېيمه ورځ د زابل او نيمروز ولايتونو تر منځ لوبه وشوه، چې په کې زابل لوبډلې سيالي لوبډلې ته د ۱۸۶ مندو په توپير ماتې ورکړه. کرېکټ بورډ وايي په پيل کې د نيمروز لوبډلې د لويې پچه وگټله او زابل نه يې لومړی د توپو هېڅ بلنه ورکړه چې زابل د ټولو لوبغاړو په سوخېدو سيالي لوبډلې ته د ۲۵۴ مندو

منځ افتاب د زابل پنځه لوبغاړي له ډگره بهر کړل ورسې نيمروز لوبډلې د خپلې توپو هېڅ باغي بيل کړه او په ۱۴ اورونو کې يې د ټولو لوبغاړو په سوخېدو يوازې ۶۷ مندې ترلاسه کړې او سيالي لوبډلې ته يې د ۱۸۶ مندو په توپير لوبه ويايلله. د زابل توپ اچوونکو په استازيتوب احمد زابلي پنځه او احمدالله څلور سيال لوبغاړي له ډگره بهر کړل او خپله لوبډله يې په ستر توپير

## د پکتیکا لوبډلې د باميانو لوبډلې ته ماتې ورکړه

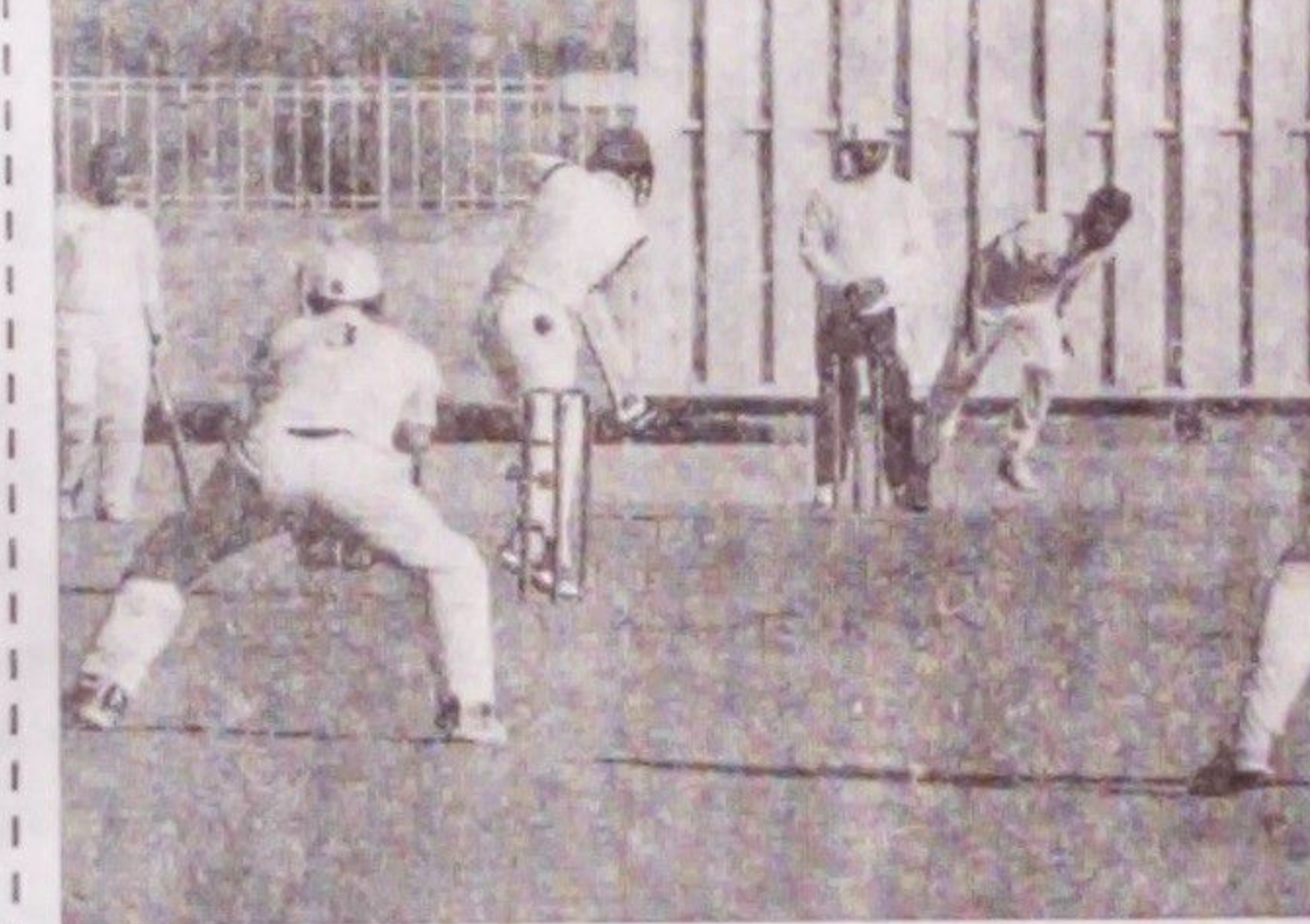
د چلچ کب د درېيمې درجې ولايتي سياليو په درېيمه ورځ د دوشنبې په ورځ په خوست کې د پکتیکا او باميان ولايتي لوبډلو تر منځ لوبه وشوه چې په کې پکتیکا لوبډلې د باميانو لوبډلې ته په ۲۲ تم اور کې د اوو وېکتو په توپير ماتې ورکړه.

باميان لوبډلې له لوري ورکړل شوی هدف د دريو لوبغاړو په سوخېدو په ۲۴ تم اور کې پوره کړي، چې د پکتیکا لوبډلې له منځه عظامحمد په ۵۲ توپونو ۵۸ مندې وکړې او وحيد يسا ۲۶ ناسوخېدلي مندې ترلاسه کړې د باميان لوبډلې د توپ اچوونکو له منځه ياسين،



څلور څلور سيلان مات او دغه بريايې خپله کره يادو لوبغاړو د سپينو زرو مډالونو په گټلو هر يو ۱۲ امتيازونه ترلاسه کړي. د تکواندو نړيوال فدراسيون د خوانو تکواندو کارانو په درجه بندۍ کې، محسن رضايي د نړۍ ۶۹ او فرزند منصوري د نړۍ ۱۱۶ تکواندو کار راغلي. د افغانستان د تکواندو فدراسيون وياند ديسح الله شهزاد تېرې دوشنبې په ورځ امریکا غږ ته

حسين لطفی، زهرا ميرزايی، سيمه غلامي او حکمت الله زين هم په دغو سياليو کې لوبډلې، خو کوم مډال يې نه دی گټلی. که څه هم تېر کال هم افغان لوبغاړو په دغو لوبو کې گډون کړی و، خو دا لومړی ځل دی، چې افغانستان په خوانو لوبغاړو کې د سپينو زرو مډالونه گټي. د فجيره اوښ امارات سيالي هر کال په (G2) کچه، متحده عربي اماراتو کې کېږي.



محمد الرحمن او بلال يوه يوه وېکت ورکولو سره ۴ وېکټې واخيستې



هدف وټاکه د زابل د توپو هونکو له منځه محمد نافع ۲۲ او عبدالملک ۲۲ ډېرې مندې وکړې، په داسې حال کې چې د نيمروز توپ اچوونکو له

د بياتر کچې ورسوله باند وويل شی چې د دوشنبې ورځې د لوبې د غوره لوبغاړي جايزه هم بوند احمد زابلي ته ورکړل شوه

## افغان لوبغاړي د سكي لپاره پاکستان ته تللي

د افغانستان د سكي فدراسيون شپږ غړي د نړيوالو لوبو د گډون لپاره پاکستان ته تللي. په دغو لوبغاړو کې دوي سخي او څلور نارينه شامل دي. د افغانستان د سكي فدراسيون

او دغې لوبې د قانون په اساس لوبغاړي بايد په خپلو هالونو سره دغه نړۍ لږ تر لږه تر ۲۰۰ پورې راتپي کړي، چې په اولمپيکي لوبو کې د سيالي چانس پيدا



سکرټو ختال گل حسين باي زاده امریکا غږ ته ويلي چې په يادو سياليو کې د ۱۵ هېوادونو لوبغاړي لوبې کوي ده رټه کړه چې دغو لوبو کې زموږ لوبغاړي کوبسټ کوي، چې اولمپيکي لوبو کې د گډون لپاره مناسب نړۍ ترلاسه کړي. د سكي لوبې قانون د نورو لوبو خلاف د نيمروز او کومول دي د سكي نړيوال سازمان هر لوبغاړي ته په پيل کې ۹۹۹ نمرې ورکوي

## د کوچيانو لوبډلې د نورستان لوبډلې ته د ۸ وېکټو په توپير ماتې ورکړه

لومړي يې د کوچيانو لوبډلې پر وړاندې د توپو هېڅ پرېکړه وکړه، چې په خپله باغي کې يې د کوچيانو لوبډلې ته په ۲۷،۴ اورونو کې د ۱۸۷ مندو هدف وټاکه. د نورستان توپو هونکو له منځه نورالله ۲۲ او حیات الله ۴۱ مندې وکړې او له کوچيانو يې ۱۸۶ مندې ترلاسه کړې. د کوچيانو لوبډلې د توپ اچوونکو له لخوا شريف الله ۳، محمد يوسف او عظيم عادل هر يوه بيا ۲ لوبغاړي و سوخول ورسې کوچيانو خپله توپو هونه پيل کړه چې يادې لوبډلې د دوو لوبغاړو په سوخېدو سره هدف په ډېرې اسانۍ سره په ۳۸ اور کې پوره کړ. د يادې لوبډلې لپاره عامر زيب ۸۵ ډېرې او عثمان ۴۴ مندې وکړې او سياله لوبډله يې د اتو وېکټو په توپير سره له ماتې سره مخ کړه. د دغې لوبې د غوره لوبغاړي جايزه هم د کوچيانو عامر زيب ته ورکړل شوه، چې د خپلې لوبډلې په گټه يې ۸۵ مندې جوړې کړې وې.



د چلچ کب درېيمه درجه ولايتي غوراوی پړاو سيالۍ Provincial Challenge Cup Grade III Tournament February 2021

## د فيفا ادارې له خوا د بخارانو روزنيز ورکشاپ پيل شو

د فيفا ادارې له خوا په بېلابېلو برخو کې د لوبغاړانو د وېشنې په موخه روزنيز ورکشاپ پيل شوی، چې له مرکز او ولايتونو څخه په کي تر ۱۵۰ زياتو لوبغاړانو په کې گډون کړی دی. دا ورکشاپ د فيفا د ماليزيايي تيسار بيوټي له خوا د افغانستان فوټبال فدراسيون په ودانۍ کې د تېرې دوشنبې په ورځ پيل شو. د افغانستان فوټبال فدراسيون وايي د دې فدراسيون رييس محمد يوسف کارگر د دغه ورکشاپ په پرانيسته کې گډونولو ته وويل. دا لومړی ځل دی، چې د افغانستان فوټبال فدراسيون په پرانيسته کې گډونولو ته وويل. دا لومړی ځل دی، چې د افغانستان فوټبال فدراسيون په پرانيسته کې گډونولو ته وويل. دا لومړی ځل دی، چې د افغانستان فوټبال فدراسيون په پرانيسته کې گډونولو ته وويل.

## افغان کرېکټ بورډ له کام ایر شرکت سره د هوايي سفر د همکارو تړون لاسليک کړ

افغانستان کرېکټ بورډ وږمه ورځ د دغې ادارې او کام ایر شرکت د استازو تر منځ په هندوستان کې د ايرلنډ پر وړاندې د افغان ملي لوبډلې د دريسو شل اوريزو لوبو لپاره د هوايي سفر د همکارو تړون لاسليک کړ، چې له مخې به يې د ملي لوبډلې لوبغاړي او د ادارې کارکوونکي د هوايي سفر په برخه کې د قرارداد له گټو برخمن وي او په بدل کې به يې اداره ياد شرکت ته د اعلا تاتو زمينه برابروي. دا په داسې حال کې ده چې له دې وړاندې هم د کام ایر هوايي شرکت له افغانستان کرېکټ بورډ سره په هندوستان کې د وېسټ انډيز لوبډلې پر وړاندې د سياليو لپاره د سفر د همکارۍ تړون لاسليک کړی و کرېکټ بورډ وايي د افغانستان کرېکټ استازو په ياده غونډه کې د کام ایر هوايي شرکت له مشرتابه او استازو مننه وکړه، چې له دغې ادارې سره يو ځل بيا د همکارو تړون لاسليک کوي او هيله ده، چې په ياده برخه کې



am Air Partner







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