

امريکا د ولسمشريزو ټاکنو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته کوي

په کابل کې د امريکا سفير جان بس اعلام کړې چې هيواد به يې له افغانستان سره د ټاکنو د منځپانې چارو د پرمخ بياو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته وکړي. جان بس پر دې ټولنه ډېره زهري ده او په استوګني اعلاميه کې د ټاکنو د بوديجه د نهي کيدو حرکت کې او زياته کړې يې چې امريکا هم د ټاکنو د بريا لپاره له افغانستان سره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته کوي. جان بس وايي: هيواد يې په افغانستان کې د کورنيو څارونکو مصارف هم ورکوي چې خلکو د ټاکنو د اعتبار او روڼتيا په لړ او دامن شي. جان بس دغه راز ټينګار کړې چې د خلکو له تمې سره سم بايد ټول ولسمشري کانديدان په هيڅ ډول له دولتي سرچينو په کمپاينونو کې استفاده ونه کړي ټاکل شوي چې د ولسمشري ټاکنو د راولي ميزان مياشتي په شپږمه وځي. دا وار ولسمشري ته ۱۰ کانديدان درېدلې چې د ټاکنو لپاره تر اوسه حکومت کمپيون نه شپږ اعشاريه ۱ ميليارد افغاني ورکړي او ۲ اعشاريه ۲ ميليارد افغاني يې له نړيوالې ټولني شونې دي.

Ketabton.com

الي هوکړه، پر ولسمشريزو ټاکنو اغيز نه لري

د اساسي قانون له مخې يو ضروري پروسه ده او د افغانستان راتلونکي ولسمشر هغه که زه وم ولري، ځکه سوله سختې پرېکړې، سختې جانې وهل لاري او بايد وکول شي چې بيرته يې د افغانستان پر خلکو ونشي.

هغه امريکا او طالبانو لرمخ. نوموړي د سې کورونکو سره يې په دې توافق کړې چې له زې پر شپې په ورځ په کابل کې د ترکيې د طالبانو سره له انتخاباتو مخکې پر ابتدایي افغان «آي آر ټي» له نړيوالې شبکې سره به سونه ياد سولي پر يو کاري چوکاټ توافق نه د مرکه کې وويل. د امريکا او نورو مذکره وکړې په دې مرکه کې ۸ مخ

روغتيا او ژوند



د تندي او مخ گونځې مو د ټول عمر لپاره لري كړئ

د تندي او مخ گونځې معمولاً په زړه ناست کې پيل كوي، خو طبي وختونه كېداي شي دا گونځې او زړه ناست طبي هيريدي شي. د زړه ناستې زياتې كې سترې او تندي شته، ستاسو د تنو گونځو ته پراختيا وركوي. په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه نسلونو دې ته ځكه شوې ده په پلټنه كې، په ځانگړي توگه د ټولنې په زړه ناستې كې، نو ځكه دغه نسلونو او د حل و لارو پلټنې يو لاملونه.

۱ - د فزيولوژي: د نرس وړانگې نه يوازې، ستاسو د مخ يا تندي په گونځو كې هم رول لري، بلکې كېداي شي ستاسو د

سگرينو څنگول دي، ځکه په سگرينو کې موجود نیکوتين د مغزې زړه نوب اسلي عمل بلل کېږي. نو اوسه ده چې دغه نوره علت تر زړه نوبونډ شي.

۲ - د خوب نشتوالی: که چېرې ستاسو په کافي اندازه خوب ونه کړئ، نو ستاسو بدن شي کولای چې ستاسو بدن سړي حجري راژوندي کړي، نو ځکه دغه نسلونو د ټول ټولې ساتلو پورې په شپه او ورځ کې خوب وکړئ، نو پدې ټول سره به د گونځو د پراختيا مخنيوی وکړئ.

۳ - د ټولنو په اوږدو زيات مخ پرستيښل د هغه ټولنو د اوبو ځنډ باند په زياته اندازه د

کوبې، خنډېرې، څښاک او اوبو نه لاسرسې وکړو، نو د مخ پرستيښلو لپاره بايد له دې اوبو څخه گټه واخلو او همدارنگه د ټول ټولو ساتونو استعمال هم ستاسو د مخ شي غور ته مننه وړې، نو بايد په مخ پرستيځو کې مو له ډېر احتياط څخه کار واخلي او په ډېرو ليزي خاصيت لرونکو ساتونو مخ ونه نيخلي او تر مينځو وروسته بايد پاک استعمال ځان پاک، بدني خپل مخ وچ کړئ.

۴ - د ستاغي طرز مو سم کړئ، کتاب ډير له نږدې نه لولئ، که چېرې په ليدلو

له سپورت پرته مو وزن کم کړئ

د وزن زیاتوالی په اوسني وخت کې یوه ستره ستونزه گرځېدلې، د ځینې په ساحه کې نور زیاتوالی یو غیر صحي لیز دی چې ورسره ټول بدن ستونزمن کېږي، د وزن زیاتوالی د زړه او شکر ناروغی خطر زیاتوي، پوهان وايي چې

صنوعي غوښه پوهان سپارښته کوي چې مصنوعي يا پرويس شوي غوښه په انسان کې د نورو ناروغيو رامنځته کولو سرچينه غور هم په پراخه کچه زياتوي چې ورسره انسان چانسې، د غوښې په بدل کې اوبو يا ټيټا ټ ټ خواړه چې نور له

ځکه چې دا په غير صحي اندازه غور لري چې د بدن لپاره غوره نه دي، او په دې کې د مالکي اندازه هم زياته وي. ددې په بدل کې لپاره غوښه او يا هم مالکه نه لرونکي وچه بيوه غوره خواړه دي.

کاري څپاک کاري څپاک په صند کې سوزش رامنځته کوي، يو شمير څېړنو د کاري څپاک استعمال او په ملا کې د غور د زياتوالي اړيکه يا ربط موندلی دی، ددې په بدل کې د ليمو اوبه، پادرنک يا نناع غوره خواړه دي.

د الکول د استعمال د ملي روغتيا اداره وايي چې په اوږو کې ليمو ليمو الکول خپل په کال کې ۲۲۲۰۰۰ کالوريز زياتوي، دغه شمېره په انسان کې په لوړه کچه غور زياتوي.

کيک، سيگت او نور خواړه خوراکونه دغه ډول خواړه له مالکې، غور او څښوروي لکه ښک وي، له همدې کبله پوهان دداسې خورو څخه په سختې سره د ډډې کولو سپارښته کوي.



د ځينې او ملا په ساحه کې د غور له منځه وړل د انسان پر روغتيا زور مثبت اغيز کوي، دوی وايي چې زياتره خلک په دې لړ کې يوازې پر ورزش انحصار کوي خو ددې لپاره د خوراک سمون هم ډېر اړين دي.

له دغو خورو څخه ډډه وکړئ:

۱ - د زون په کمولو کې مرسته کوي، په دې کې سورخي غوښه هم شامله ده چې د وزن زياتوالي سرچينه د سرطان لامل هم کېږي.

د الوکاتو چيس پوهان د الوکاتو مصنوعي چيس او دې ته ورته خورو څخه د ډډې کولو سپارښته کوي.

د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لارې!

د انسان له بدن څخه خوله راتلل يو طبيعي کار دی چې د بدن په پخ ساتلو



دې او په عام ډول د خلکو پرمخ نه دي وړاندې شوي، خو ويل کېږي چې ډېر ژر به وړاندې شي او خلک به د ناروغي پرمهال له سخت نشوینځ څخه وژغورې. د يادولې وړ ده چې له دې وړاندې جاپاني ساينس پوهانو هم دې له ورتنه ايليکشن چمتو کړی و چې په واسطه به يې د تنفس ناروغيو تخم کيدل شوي وو.

دې او په عام ډول د خلکو پرمخ نه دي وړاندې شوي، خو ويل کېږي چې ډېر ژر به وړاندې شي او خلک به د ناروغي پرمهال له سخت نشوینځ څخه وژغورې. د يادولې وړ ده چې له دې وړاندې جاپاني ساينس پوهانو هم دې له ورتنه ايليکشن چمتو کړی و چې په واسطه به يې د تنفس ناروغيو تخم کيدل شوي وو.

کې مرسته کوي، خو ځينو خلکو څخه د نورو په پرتله زياتې خولې راځي چې په عام ډول يو بد عادت گڼل کېږي. د خولې نورماله اندازه سرې له نشوینځ سره نه مخ کوي خو که چېرې انسان له اندازې زيات او له خنډ پرته په دوامدار ډول خوله کړي، نو دا يوه ستونزه گڼل کېږي، انسان له شرمندگي سرچينه د بدبویي وړه هم لري.

پوهانو د زياتې خولې راتلو په اړه بېلا بېل لاملونه په لاسه کړي دي: لومړی دا چې د ښځو په پرتله نارينو څخه زياته خوله راځي، دويم؛ هغه کسان چې فزيکي ورزش نه کوي هم زياته خولې لري چې معنا دا چې هغه کسان کوم چې زيات ورزش کوي د هغو په پرتله چې نه يې کوي کمې خولې راځي، درېيم؛ د وزن زياتوالی هم د زياتې خولې راتلو ستر

ناروغيو لامل هم کېداي شي چې په لاندې ډول دي:

د زړه حمله: که چېرې مو له بدن څخه زياته خولې راځي نو د زړه حمله او يا هم د زړه کومې بلې ناروغي لکه گيل کېږي، که چېرې د ځان په اړه د زړه کومې ناروغي يا حمله شک لری نو د زياتې خولې راتلو په حال کې هرو مرو ډاکټر ته رجوع وکړئ، خو که چېرې د خولې راتلو سره د سيني تکليف هم وي نو دا د زړه د جدي ناروغي نښه وي.

ذهني فشار زيات وخت د ذهني فشار په نتيجه کې له بدن څخه خوله وځي، فشار يا ذهني ستړما يوازې پر بدن منفي اغيز نه کوي بلکې د خولې ورتلو پرمهال هم انسان له د زيان رسولو خبرتيا ده.

د وينې کم فشار ځينې مهال د وينې کم فشار هم د زياتې خولې ورتلو لامل وي، دا

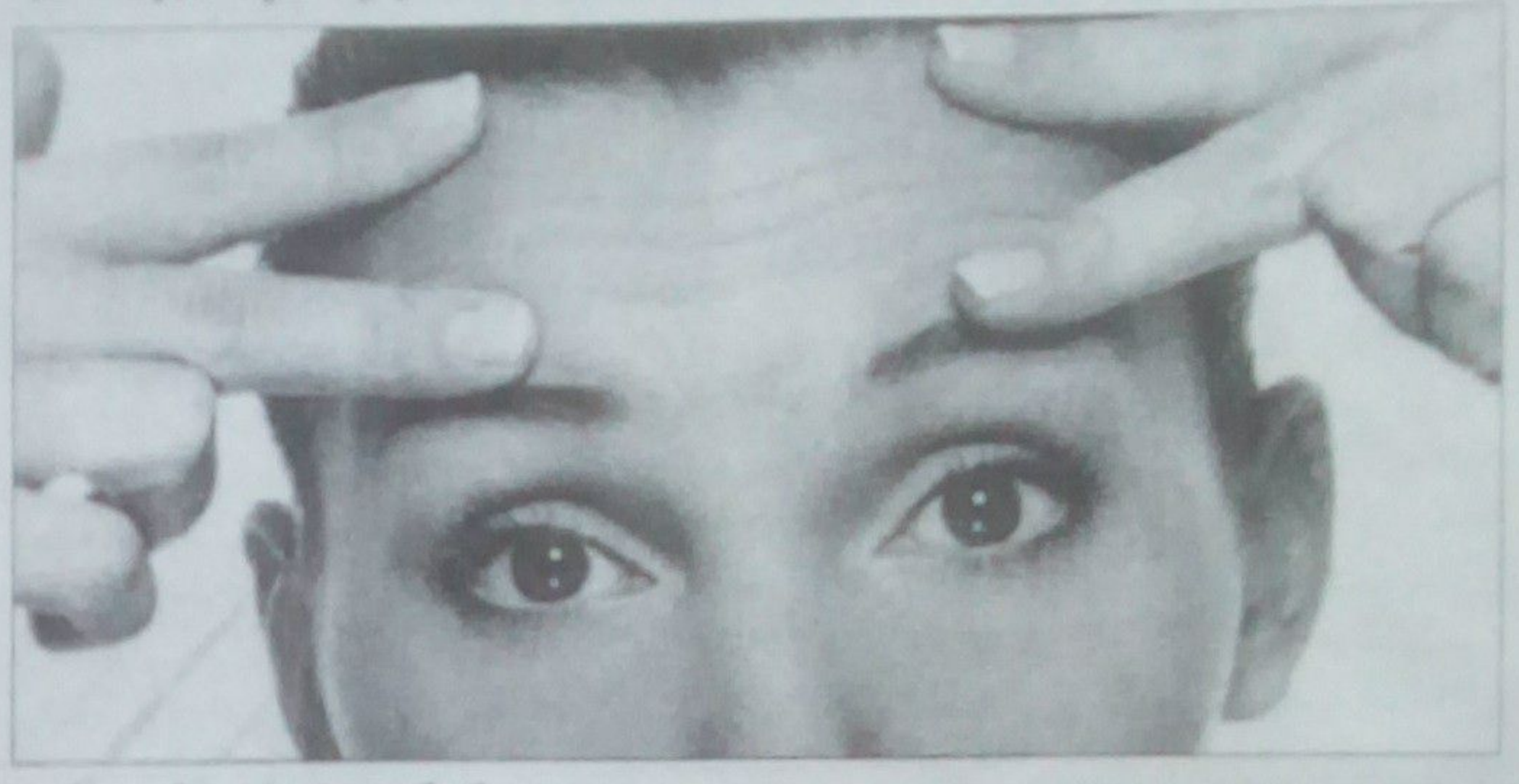
پراختيا مخنيوی کوي

۱ - د ستاغي طرز مو سم کړئ، کتاب ډير له نږدې نه لولئ، که چېرې په ليدلو

۲ - د فزيولوژي: د نرس وړانگې نه يوازې، ستاسو د مخ يا تندي په گونځو كې هم رول لري، بلکې كېداي شي ستاسو د

۳ - د خوب نشتوالی: که چېرې ستاسو په کافي اندازه خوب ونه کړئ، نو ستاسو بدن شي کولای چې ستاسو بدن سړي حجري راژوندي کړي، نو ځکه دغه نسلونو د ټول ټولې ساتلو پورې په شپه او ورځ کې خوب وکړئ، نو پدې ټول سره به د گونځو د پراختيا مخنيوی وکړئ.

۴ - د ټولنو په اوږدو زيات مخ پرستيښل د هغه ټولنو د اوبو ځنډ باند په زياته اندازه د



مخ پرستيځلو لپاره کار وانه خيستل شي چې د اوبو ذخيره ور څخه ليرې وي. ځکه چې دغه اوبه د زيات وخت لپاره په ټولنو کې وي او کېداي شي په زهرجنو موادو تکرې وي، مگر په اوسني وخت کې دا چاره ناشوني ده چې د ټولنو له اوبو څخه دې کار واخلو خو که چېرې د

مخ پرستيځلو لپاره کار وانه خيستل شي چې د اوبو ذخيره ور څخه ليرې وي. ځکه چې دغه اوبه د زيات وخت لپاره په ټولنو کې وي او کېداي شي په زهرجنو موادو تکرې وي، مگر په اوسني وخت کې دا چاره ناشوني ده چې د ټولنو له اوبو څخه دې کار واخلو خو که چېرې د

داسې ايليکشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اور بدلو د ناروغي تشخيص کوي

داسې ايليکشن چمتو کړی چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل پورې سم معلوم کړی دی. تر دې دمه ددې ايليکشن په واسطه د سینه بغل، ساغری، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغي په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې کار روان دی. دغه ايليکشن تر دې دمه له بېلا بېلو ازموينو لاندې

داسې ايليکشن چمتو کړی چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل پورې سم معلوم کړی دی. تر دې دمه ددې ايليکشن په واسطه د سینه بغل، ساغری، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغي په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې کار روان دی. دغه ايليکشن تر دې دمه له بېلا بېلو ازموينو لاندې

داسې ايليکشن چمتو کړی چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل پورې سم معلوم کړی دی. تر دې دمه ددې ايليکشن په واسطه د سینه بغل، ساغری، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغي په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې کار روان دی. دغه ايليکشن تر دې دمه له بېلا بېلو ازموينو لاندې



څلور عادتونه د سرطان د رامنځته کېدو لامل کېږي

له ځمکې د سر سرطان ۳۱ سلنه زياتېږي، دغه څېره په امريکا کې سرطان موندل کېږي



چې د ځينو پرمهال په بدن کې راټولېږي، له همدې امله د ورځې له لږه پاتو څخه زياته کافي خپل په هغو کسانو کې چې سگرت هم

د بوتلونو تودې اوبه روغتيا ته زيان اړوي

کله په بوتل کې له ځان سره په بوتلونو کې اوبه لري، مه يې څښئ! ځکه چې روغتيا



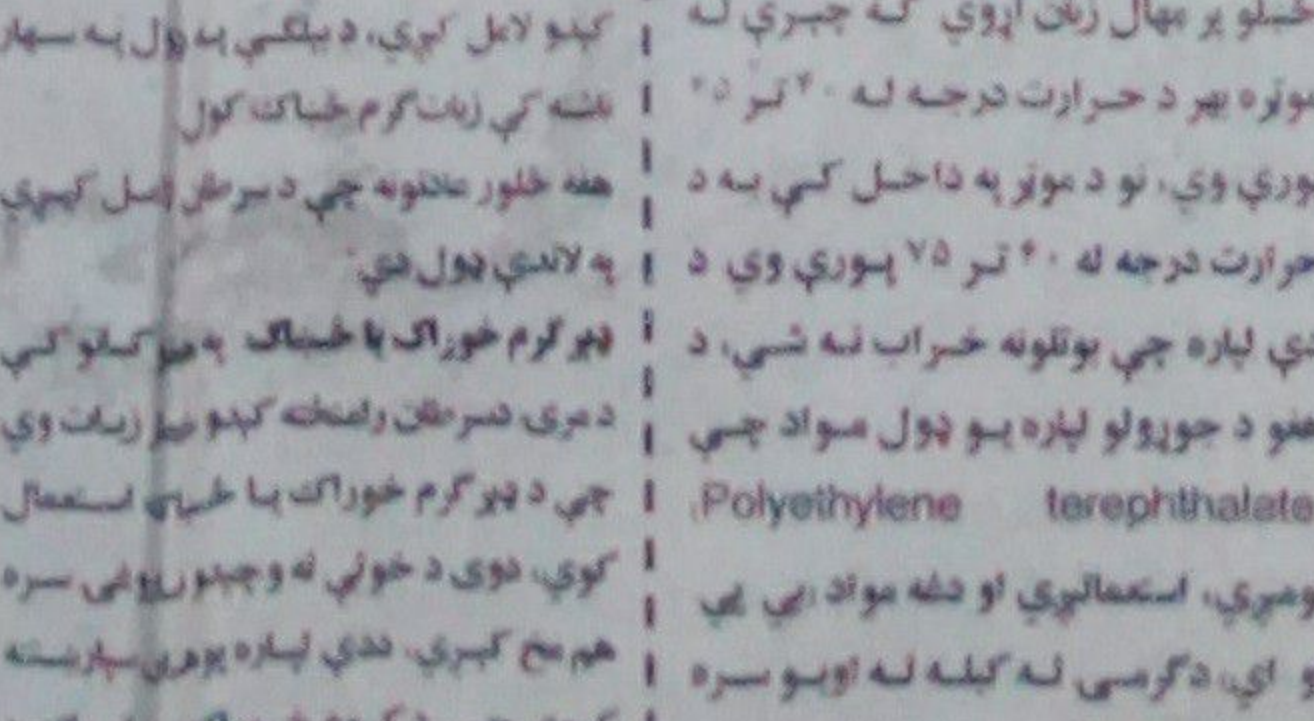
نه زيان لري په دغو بوتلونو کې اوبه د گرمي له کبله گرمېږي او د انسان روغتيا له

داسې ايليکشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اور بدلو د ناروغي تشخيص کوي

داسې ايليکشن چمتو کړی چې د ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغي اصلي لامل پورې سم معلوم کړی دی. تر دې دمه ددې ايليکشن په واسطه د سینه بغل، ساغری، ساه تنگي، او نورې نفسي ناروغي په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې کار روان دی. دغه ايليکشن تر دې دمه له بېلا بېلو ازموينو لاندې



چې د ځينو پرمهال په بدن کې راټولېږي، له همدې امله د ورځې له لږه پاتو څخه زياته کافي خپل په هغو کسانو کې چې سگرت هم



چې د ځينو پرمهال په بدن کې راټولېږي، له همدې امله د ورځې له لږه پاتو څخه زياته کافي خپل په هغو کسانو کې چې سگرت هم



نه زيان لري په دغو بوتلونو کې اوبه د گرمي له کبله گرمېږي او د انسان روغتيا له



ادب، تاریخ او فولکلور



د خوشحال په طب نامه کې نوي طبي حقايق

خوشحال خټک يو ماهر طبيب او حکيم و. د طب او حکمت په ميدان کې يې د عقل او پوهې نه واکي خبرې کړې. طب خوشحال کس نه و او نه د طب عمومي استعمال نه يې دويمه وخت درلود. خوشحال په هغه زمانه کې د علم او ادب يوه حصه وه او د ضرورت مطابق دغه علم ضروري و.

د روغتيا په برخه کې اصلاً د ده تجربه د الوتونکو په برخه کې وه، خو په انساني طب کې يې هم تجربې درلودې.

طب نامه خوشحال خټک منظوم اثر دی. لکه څنگه چې له نامه يې څرگنده ده په دې کتاب کې يې د ځينو مرضونو د علاج لپاره درمل په کې يادول دي.

خوشحال خان خټک په منظم او سيماتيک ډول زده کړې نه وې کړې، خو د دوو استادانو شاه اوس ملتاني او سيالکوټي صاحب نومونه په ځينو ادبي څېړنو کې ياد شوي بيا د خپل وخت د فارسي، عربي او داسې نورو ژبو مطالعه درلوده، نو له همدې امله د ده پر ويناوو کې د



د ما له مخې د فارسي ژبې ساتارو مولانا جلال الدين بلخي، سعدي، سيبلي او داسې نورو د ويناوو په شاعرانه کي کلي هغه نقل درته کيمه زه په خپله نه وايه همدارنگه د عربي ژبې ځينې منظومې ژباړې په دې دلالت کوي، چې د عربي ژبې د ويناوو او پوهيدلو يوه صلاحيت يې درلوده په دستارنامه کې يې ځای ځای د خپلو خبرو د تاييد لپاره د فارسي ژبې شعرونه، عربي مقبولې، فرانسې ايټالونه او احاديث راوړي دي.

په ځينو آثارو کې خان بابا د فيلسوف په نامه ياد شوی، چې د ده له مطالعاتو نه وروسته زيات ته رسولي شو، چې خان رښتيا هم فيلسوف و. له اسلام نه مخکې په مصر او يونان کې هغه چانه دا لقب ورکول کېده، چې د نړۍ د اترو علومو او فونو نه به يې مطالعه درلوده. په هغه وخت کې ټول علوم د کل په ډول د يوې ونې د ډډ حيثيت درلود، خو د وخت په تيريدو علوم تقسيم بندي شول او ورځ تر بلې علوم د پرمختگ په حال کې دي.

خوشحال بابا هم د خپل وخت د اترو علومو مطالعه درلوده چې د ده په منظمو آثارو کې په طب نامې خپلې خبرې پيل کوم. طب نامه د بابا منظوم طبي اثر دی خوشحال د نورو زده کړو تر څنگ

د چا به نه لا دوی د مابو نقل اورېدلی به شاعرانې کلي هغه نقل درته کيمه زه په خپله نه وايه د اېن سينا په طبي تحقيقاتو ويناوو کې کله کله د سر له ناروغيو پيل کوي او په ينيوي پاي ته رسوي، چې د خوشحال پر ويناوو کې هم داسې خبرې شته امکان لري چې خان به د اېن سينا د کتابونو مطالعه هم درلوده. (وردگ، ۱۸۲، ۱۸۵ مخونه)

د طب په ډولونو کې خوشحال د يوناني طب ډېره مطالعه درلوده، خو که چېرې يې خبرې د نينو عصري طبي څېړنو سره پرته کړو، خبرې هم يې تاييدولای شو خوشحال د دېني علومو مطالعه هم درلوده او د ده اکثره ليکنې په دې دلالت کوي، که فضل نامه يې مطالعه کړو، نو زما دغه خبره به ثبوت نه ورسېږي.

غواړم په قرآن او احاديثو کې طبي لارښوونې ته عصري طب او د خوشحال بابا له طب نامې سره پرته کړم او دا ثبوت ته ورسوم چې د خان طب نامه له نوي عصري ويناوو سره په ځينو برخو کې مقابله کولای شو او همدارنگه يې ويناوې د قرآني آيتونو او احاديثو سره هم پرته کولای شو. د کتبې په غلظت کې د ماهي د غوښې

زما اوښکې

يادونه د الله تعالی سپېڅلي کتاب کې قرآن کریم کې شوی ده زياره « ستاسې لپاره د سيندښکار او د هغه طعام حلال واخلول شو، تاسې او مسافران له هغو نه واخلئ » همدارنگه د قرآن کریم بل ايات دی زياره « الله تعالی به آيت دی، چې سيندې ستاسې لپاره مستخرک، چې د کبانو له تازه غوښې څخه واخلئ » خوشحال باساده ځيگر، مطالعه درلوده او د ده په ويناو کې تصولي، عرفاني، ديني او ځمکي خبرې ډېرې ليدل کېږي، نو له همدې امله د ده ځينې ويناوې له قرآن کریم سره هم اړيکې لري. په طب نامه کې د ځينو شيانو يادونه شوې او د ماهي د خوړلو په هکله هم داسې خبرې لري، چې په قرآن کریم کې هم راغلي او نوي ساينسي او طبي تحقيقات په کې هم ذکر شوي.

د سر درد لپاره يې لارښوونه کړې ده ماهي واخلئ له هرڅه يې پاک کړئ، کوم هډوکي يا لنگې چې لري، ځينې لري کړئ او د کنگړو په ټپلو کې يې به يوخ کړئ، کله چې ماهي پوخ شي وايې ځلئ او په بېلابېلو کي يې کېږدئ چې غوړې ساتې او ځاځي کوم څه چې په غوړونو کې پاتې کېږي، د شينې په واسطه يې لري کړئ، چې غوړې صاف شي او لکه وروسته يې د عرض په غوړ يا پوزه کې وځوځو نو د سر درد به يې له منځه لاړ شي لکه چې وايې

که تازه ماهي څوک اخلئ که روغو وي له سيندې اندرون يې درست کالي کا ايش يې کړه بند دمسرو په پاڼو پک شي دده کېده درست ځيگر يا يې گېده سره کوک کا چې مستحکم شي لسروبر دکونجده په ټپل يې پوخ کړه چې ښه پوخ شي سراسر يادې پوخ ماهي راواخلئ له روغه گرم تر په طبخ کې دې يې پرېږدي چې غوړ يې ترې بند يادي صاف هغه غوړې کا په شيندې دې يې کاډر په سماخ کې يې پوخاځي يا په پوزاکسي اندر چې دې دروا خستن دا واکا پرې ورکېږي دد سر که هغه ماهي څوک وخورې سوي يې يادې بېتر ناسرو يو ډول بد تکليف دی، چې د درملنه په هکله يې ستونزې موجودې وي، خو د الله تعالی په فضل نوي طبي تحقيقاتو ډېرو سختو تکاليفو لپاره درملنه شونې کړې ده.

چې افسان پوهنتون پکتيانه واستول شو استاد په پيښور کې پاتې شو په ۱۳۸۲ ل کال يې دسترگو عمليات ناکام ترسره شول چې د ژوند په وروستيو وختونو کې يې سترگې له ليدو پاتې شوې په ۱۳۸۰ ل کال کې د ساينسي پښتو څېړنو او پراختيا مرکز په مالي لگښت يې د طب، زراعت او انجنيري پوهنځيو دکيميا او بيولوژي څانگونه د عمومي رياضياتو اساسات کتاب چاپ او خپور شو د دوليم ټولگي رياضيات دولمې او دويمې کورس لپاره خطي الجبره او د سيني نظريه يې هغه کتابونه دي چې پخوا چاپ او خپاره شوي دي مرحوم ډنگ سر بره پښتويزو پراختيايي هڅو په لوی ننگرهار، کابل او پکتيان کې له ورځياوو سره ملي او فرهنگي مرستې ترسره کړې او هم يې د پکتيان همدارنگه اخبار مدير نور محمد پوولنده په شپاب کې ددغه اخبار سرپرستي هم کړې ده د جمعې شپه او « وزيره يې دلنښه کېه بيلگې دي چې د پکتيان په وړانگه اخبار کې پرله پسې خبرې شوي دي دغه راز يې په ننگرهار کې لښکره اصلاحي

په ۱۳۲۹ ل کال کې دوخت دپوهنې وزير بساغلي علي احمدخان، نوموړی د لغمان دپوهنې سرپرست مدير وټاکه په ۱۳۳۰ ل کال کې دکابل د اېن سينا لېسې مدير وټاکل شو چې د وزارت په ملاتړ يې په کې د فنيل جوړيالي، محمد عثمان لوند په زيار پارسي کتابونه پښتو ته نه يوازې وژباړلو، بلکې وپاړل شوي کتابونه يې د تدریس وروگرځول په ۱۳۳۲ ل کال کې دپوهنې وزارت دملگرو ملتونو نوونيزي او روزنيزي موسسې ته وروپېژندل شو، چې ورته دپوهنې ښوونځيو ته دکتابونو دليکلو او دښوونکو دروزنې دنده وسپارل شوه په همدې کال په جاپان کې درياضياتو پېوالي غونډې ته وبلل شو او د استاد ډنگ درياضياتو تعليمي نصاب دآسيابې هېوادونو لپاره ومنل شو په ۱۳۳۲ ل کال دسيروت امریکا يې پوهنتون ته ولېږل شو او درياضياتو په څانگه کې يې لوړې زده کړې پيل کړې، هېواد ته له راستنيدو سره سم دتاليف او ترجمې په رياست کې درياضياتو دديپارتمنت علمي غړی مقرر شو په ۱۳۳۹ کال امریکانه ولېږل شو. درياضياتو اولريک پک څانگه کې يې دفرېدونيا په پوهنځي کې ماسټري واخيسته او په دوکتورا بوخت شو، دغه مهال درياضياتو لېوال کنفرانس ته چې په جرمني کې جوړ شوی و وبلل شو خو په اساسي قانون دليکوي

پرلاسل دوخت صدر اعظم محمد يوسف خان بېرته هېواد ته راوغوښت او دوکتورا دپيرس دفاع ترې پاتې شوه په ۱۳۵۴ ل کال دکابل پوهنتون دساينس پوهنځي استاد وټاکل شو او ايت شمېر محصلان يې وروزل په ۱۳۷۸ ل کال پېښور ته مهاجر شو چې لومړی دسيدجمال الدين افسان پوهنتون علمي مرستيال او بيا دافغان پوهنتون درياضياتو استاد وټاکل شو، کله

په پای کې ليکل شوي، چې ۱۳۸۹ کال دهمدې پاڼې په دويم مخ کې دافغانستان نقشه اونقشي جوړښت دسېم الله الرحمن الرحيم په مازکه کلمه کې نفيشل شوی دی ترنقشي لاندې دکتاب پېژندنه او تېري لاندې يې دکتاب نوم د شاعر نوم دچاپ ځای، دکتاب پلورنځی، دچاپ کال ۱۳۸۹ هـ کال او بيا ډېزاین دڅپځيار صاحب اوورسې دچاپ شمېر اوددغه مخ په پای کې دنورې بلې کرښې په مخ کې په سپين خط ليکل شوی، چې ددې کتاب ټول حقوق له خپرنيزې ټولني سره خوندي دي ددوي پاڼې په لومړي مخ کې ډالې داسې ليکل شوي، چې « دزرومنسو دواکسداراودهيلو ديداکوونکي په نامه په دې کتاب پيل کوم او هغه چاته يې وړاندې کوم چې دپاک زړه په پرده کې پاکي آرزوگانې روزي اود دردونو او مایوسو اميدونو پوره پوره قدر داني وکولای شي ترډالې لاندې ليکل شوي ډنگ خورپاڼی ددلوې مياشت ۱۳۸۹ کال ننگرهار جلال آباد ددې پاڼې په دويم مخ کې بساغلي فنيل خورپاڼی دليکوال لړنلوي پېژندلې لاندې ليکلي دي بساغلي ډنگ دنگرهار ولايت دخورپاڼيو دمركز کړې په زاړه ښار کې زيږيدلی هغه په قوم ابراهيم خيل خورپاڼی اود ارواښاد محمدرور خان زوی دی ارواښاد يښوا په اوسني ليکوال کې دنوموړي دزيږيدنې نيټه ۱۳۰۷ هـ

کال ليکلي، خو په خپله مرحوم ويلي چې په تذکره کې يې راته دزيږيدنې کال ۱۳۰۰ ليکلي، خو زه هغه مهال چې امير حبيب الله خان ووژل شو دکسې دشر احمدخان کلا له ارواښاد سر زمين است، بايد گفتم که تمام مقالات ابن کتاب به روچه ملي نوښت شده است در صفحه ۲۹ کتاب ميخوانيم، در گوټ ق عام، ملت افغان درخاک حضور هم نړوی خارجي را نه می پذيرد و نه تحمل کرده ميتواند، ليکن هنگامي که حضور

مطالعه کتاب ((اگر جهانيان شکست بخورند)) مفيد ميباشد

حیات الله حليم

اگر جهانيان شکست بخورند نام کتابت که مجموعه از نوشته های سياسي و اجتماعي محمد اسميل يون استاد پوهنتون کابل بوده که درگاه نخست به لسان پښتو نوشته و چاپ گرديده است و نظر به اهميت محتوای ياز دوم توسط مصطفي عمر زی به لسان دري ترجمه و چاپ گرديده است

دري کتاب در مورد وضع تلخ و نا هنجاری های اجتماعي سياسي افغانستان توضیحات سازنده و انتقادی ارایه گرديده یا به عباره دیگر این کتاب مجموعه از نوشته هایست که با دو

رویکرد اجتماعی و سیاسی و با توجه محوری بر حضور جامعه جهانی، مازا به مردم عام اند، ولی اھمیت آنها، زمانی آشکار ميشود که حاصل دھند و آن زمان نتوجه می شويم که ظاهريادگی بسیاری ازفناھيم، وقتی در دستگاہ تجزيه و تحليل عقلانی قرارميگيرد، چه مهم، تأثیرگذار وحاد بوده اند

این کتاب در کنار فراخوان شتاب بر ساله های مهم، گوشه های ازپيش ومنت نويسته اش را با شفافيت کامل و کوتا ترسيم ميکند نويسنده ی کتاب با جسارت و جرئت درخورتحسين ازتاختن به هرات بکاري هراس ندارد و

درحالیکه ما یک برنامه ی روشن فرهنگي بر کوشش تا خاتگه حوزه ی کارفرھنی، فزون نبود، در بحث سياست و عدالت، خواهان تامين حقوق انلي و درخورشان مردم اين سر زمين است، بايد گفتم که تمام مقالات ابن کتاب به روچه ملي نوښت شده است در صفحه ۲۹ کتاب ميخوانيم، در گوټ ق عام، ملت افغان درخاک حضور هم نړوی خارجي را نه می پذيرد و نه تحمل کرده ميتواند، ليکن هنگامي که حضور



جرائل څه شی دی؟
په افغان - انګلیس لومړۍ، ۱۸۴۲ - ۱۸۴۳، دویمې ۱۸۷۸ - ۱۸۸۰، درېیمې ۱۹۱۹، جګړو کې یوازینی سی چې د انګریزانو خوب سې تینتولی و جرائل Jezaul تویک و انګلیس تاریخ لیکونکي و اریسټ د بیان له قوله د هغه مشهوره ډله لیکي «افغانان به له جګړو سترې نه شي او جرائل له زرو»

افغان «جرائل»، چې د انګریزانو تر پښو لاندې یې مخکې سور اوړ کړه

دافغان - انګلیس لومړۍ جګړه ۱۹۲۲، وروسته انګریزان د خپلې ماتې په دلائلو غږیدلي دي، د ماتې په دې دلائلو کې پنځه هغه یې نڅښکي او شپږم هغه یې چې د انګریزانو په ماتې کې یې اساسي رول لوبولی جرائل تویک و

د جرائل او انګریزي وسلو توپیر معمولاً انګریزي مسکت توپکونو له ۵۰ تر ۷۵ متره پورې هدف وپلټي، انګریزي توپکونه په کارخانو کې تولیدېدل، او د شکل او ډیزاین له مخې یو شان وو، جرائل یسا لاسي جوړې توپکونه وو هر اهنگر او استاد پکې خپله سلیقه پاللې دا له انګریزي توپکونو اوږده وو، حتی ساین یې تر ۱۸۰ سانتي متره پورې رسېږي او د همدې اوږد میل په برکت و، چې تر ۱۵۰ مترو پورې یې رسا نېه وپلټي

د جرائل مختلف ډولونه د جرائل جوړښت

جرائل په اړه بکې به پوره تفصیل خبرې شوي ویلږ د میرمن لیدي سیل د ډګرمین ډکولو او د میل د پاکولو لپاره رابرت باب میرمن وه چې له انګریزانو سره د برغیل پر مهال یې افغانستان ته سفرونه کړي، له قوله به خپل کتاب کې لیکي «داسې لیدل کېږي چې انګریزي مسکت توپک اغېزمن نه دي او په قشله کې پراته دي، انګریزان له زرو توپکو کار اخلي چې دواړه د افغان جرائلو سره سیالي نه شي کولای، انګریزانو باید د افغان جرائلو بېخ ایستلای وای»

کله چې د کابل په بي بي مهرو غونډۍ کې جګړې شدت واخېست او له هر لوري افغاني غازيانو حملې پیل کړې دا داسې وخت و چې جګړې خودجوشه حالت غوره کړې و نه کوم قوماندان موجود و او نه هم په دې جګړه ایز حالت کې له چا سره ددې فکر و او نه هم په داسې احساساتي وخت کې چا، د چا خبره اورېدله، له انګریزانو لاره ورکه وه د دوی کوښښ دا و چې له هرې ممکنې لارې په استفادې خپل ژوند و ژغوري، د همدغه کتاب په

۲۲۲ مخ کې لیکل شوي، ډګرمین ټامس او لیسور غوښتل خپل ډار شوي عسکر د بي بي مهرو د غونډۍ سرته و خپروي، هجا د هغه خبره و نه پلټه او په همدې کشمکش کې د جرائل دگولۍ ښکار شو، دا د هغه د خونې وروستی خبره ده، ځینو خلکو پري برید کړم»

په بي بي مهرو کې له جګړې د افغان ملي تاریخ لیکوال

په ساغلي قندوز له حداد ۵۰ متره پورې هدف وپلټي، انګلیس جګړو ډېرې تاریخي واقعي شلې او ځینې



هغه مسلې چې مور د بسوونځیو په تاریخونو کې لوستلې نڅښکي کړي، مثلاً مور د بسوونځیو په کتاب کې لوستي چې مکنان د وزیر اکبر خان په لاس وژل

فاریقي تولید نه و، چې خپاره شي او یا ډېر تولید شي همدا وجه وه چې په نورو سیمو کې ددې توپک نسل بسا کاپي استعمالېده دا هم د هرونو له ده چې د افغان - روس جګړې په لومړي سر کې له همدې جرائلو او نورو استفاده شوي وو چې وروسته یسا خدای په معاهدینو امریکا مهربانه کړه

په افغانستان کې د وسلو جوړولو نارېغچه په لسه میلادي پېړۍ کې د شور ولایت خورا ایلد و او ځینې مشهور ښارونه یې لرل چې فېروز کوه، منډش او اهنگران یې لا لر او په پناه یې منډش د تاریخي اسنادو پر بناء د امپروور د زېږون ځای دی او امپروور هغه څوک دی چې مور ته یې د پټې خزانې له لارې لومړنی لیکلی پلنو شعر په لاس راغلی، په غور کې پر لېزو، نورو او چرو سربېره یوه وپروونکې وسله جوړېده دا وسله دکرډلپ په شکل وه او دې توپک یسا خو لږه لول او ورسره تر دوو مترو

له جرائل څخه استفاده کله چې انګریزان د افغان - انګلیس جګړو او جګړو کې مات شول جرائل خورا مشهور شو، د جرائل د شهرت او اوزې



شوی خو ساغلي حداد ۵۰ خبره نه مني زه به کټ مټ د حداد صیب لیکل را نقل کړم «په افغانستان کې په ټولو تاریخونو کې لیکي چې وزیر اکبر خان مکنان وژنی حال دا چې دا خبره غلطه ده مکنان یوه ښاهي وژنی دی د فرهاد بابا په علوي سفر کتاب کې لیکل شوي چې مکنان د میدان د تکاپي اوسېدونکي چې نوم یې رجب خان و وژنی دی، دا قصه ما د ارواښاد سلام محمد فرهاد بابا، د کابل ښار لومړنی ښاروال، له خونې اورېدلې چې شازي رجب خان هغه وخت مکنان و واژه چې د وزیر اکبر خان او مکنان جګړه وه، وزیر اکبر خان غوښتل هغه ژوندي و نیسي رجب خان د وزیر اکبر خان له نخرګه د توپک میل تیر کړ او هغه یې و واژه»

د همدې متن په اوږدو کې راغلي چې اکبر خان نه غوښتل مکنان و وژني هغه نیست درلود چې مکنان له خانه سره بندي کړي او د خپل پلار په بدل کې چې په هند کې یې له انګریزانو سره په تبعید کې ژوند کاوه معامله وکړي

دا خبره په سراج التواریخ کې

جواد مختار

ځینو اهنگرانو جوړولي، جرائل که څه هم د تیمور شاه دراني په وخت کې د کابل په اهنگر خانه کې جوړېدل خو په دوسره کچه نه وو چې د ټولو خلکو تقاضوي پوره کړي، د خلکو له اړتیا سره سم د هېواد په ډېرو سیمو کې په مختلفو ساینونو او ډیزاینونو جوړېدل، د کابل اهنگر خانه د بالاحمار په څنګ کې یې وه او د پښانو، اهنگرانو، ډوډۍ به له شاهي پخلنځي ورکول کېده، اوس هم په کابل او ولایتونو کې یو شمېر سیمې د اهنگرانو په نامه شهرت لري

انګریزانو چې کله د جرائل زور ولېده نو بیا یې په کاسینو او اهنگرانو یې تبلیغ پیل کړ چې دا د اصیلو خلکو کار نه دی د ټولې ټیټه طبقه او هر هغه څوک چې اصل و نسب نه لري دا کارونه کوي او له هغې وروسته له بیا چا جرائل ولېده او له هم خپل تولید

جرائل خو نومه وسله جرائل اصلاً عربي کلمه ده لغت نامه دهخدا یې په دې ډول مانا کوي «مآخوذ از نازی، شمخال» که له نازي موخه (نازي سې) وي نو هغه اوږد اندام لري، خورا چالاکه وي او د ښکار لپاره ترې استفاده کېږي، جرائل هم د ښکار او جنگ لپاره استعمالېږي او له نورو وسلو ډېر اوږد دی شمخال وزن لرونکی او دروند توپک ته وايي

همدا رنگه په ويکیپیډیا کې د جرائل نوم پر وړاندې د اوږده کلمه چې دښمن پوه شو رموز شته جرائل په پښتو لنډیو او شفاهي ادیبانو کې په مختلفو نومونو یاد شوي نور توپک، سپوږ، پینی، سه رخ او عامیانه نوم توپک

په دې اړه ډېرې لښکری مشهورې دي تر دې پورې توپک دې څار شم په اوږه ستا دی کړه زه در سره څمه په نور توپک مې وله یاره داسې خومه وایه چې خوله نه درکومه په تور توپک ویشلې جوړ شو د سپینې خولې ویشلې وینې توپونه



د نور ټولګو استاګاره د ښو ځوانانو خون به ستا په غاړه ونه چاوی په ټوپو نه ورانېږي نکره زلمیان یې په ټوپکو وړانویه د استعماري جګړو پر مهال جرائل هغه یوازینی توپک دی چې په انګلیسي ادیبانو کې یې یادونه شوې، دا لاندې شعر روډیارد کیلینګ انګریز شاعر په ۱۸۸۶ کال ویلی

A scrimmage in a Border Station
A canter down some dark defile
Two thousand pounds of education
Drops to a ten-rupee jezail
The Crammer's boast, the Squadron's pride
Shot like a rabbit in a ride

په سرحدی پړاو غوغا وه آسونو په خپله خفاسته فضا خړه کړې وه د دوه زره پاونډه تعلیم د لو رویو جرائل ته ټیټ شو دیوالي تیغ، د نظم و ضبط غرور په خفاسته کې لکه د سوی په شان ولګېده د پورته شعر لنډ مفهوم دا دی چې هغه مهال د انګلیس د حکومت پوځ د نړۍ تر ټولو روزل شوی، بانظمه او مجهز پوځ و، چې په هر تن یې لا هاغه مهال زرګونه پونډه مصرف شوی و، اما د لو رویو په ا

روښت جرائل توپک داسې ښکار کړل لکه څوکه چې په منډه کې سوی (خرګوش) ښکار کوي وروستی خبره دوه سوه کاله د مخه مور خپله اهنگر خانه او د توپکونو د تولید ځایونه لرل او په هماغه وسله مو د نړۍ داسې قوت درې ځله مات کړ چې لمر یې په واکمنۍ کې نه ډوډېده

کله چې دښمن پوه شو رموز وسلې دوی تښه کوي نو په تبلیغ یې لاس پورې کړ، کسونه یې د بې نسو او پښو خلکو کار وپاله او حتی تر اوسه مور کټ و کاږه تر لاس نه ور وړو انګریزانو د جرائل د تولیدد خنمولو لپاره د تبلیغ حربه د غازي امان الله خان پر وړاندې هم وکاروله که جرائل انګریزان مات کړل په سیاسي میدان کې د ځینو اتنی اعلان غازي امان الله خان وکړ او بیا انګریزانو د پیرانسو، ملایانو او مذهبي اشخاصو په نوم د غازي امان الله خان پر وړاندې د بې دینۍ تبلیغ وکړ او د هغه واکمني یې د بچه ستاوه په واسطه پټه کړه دا سلسله له هغه ډمه تر دې ډمه په یوه او بل نوم روانه ده تر څو زده کړې ونه کړو، له فکره کار وانه خلکو او پخپله پخپل ځان کې تعبیر را نه ونو او د خپلواکۍ له اخیستلو وړاندې د خپلواکۍ په ساتلو فکر و نه کړو تاریخونه به تکرارېږي خو زموږ وضعیت او حالت به هماغه وي

د سپورټ نړۍ

سپورټ نړۍ



افغان الف لوبډلې بنگله دېش ته په لومړي سریز کې ماتې ورکړه

افغان الف لوبډلې د بنگله دېش له لوبډلې نه بنگله دېش الف لوبډلې څخه د غیر رسمي دوو څخه په ۷ وېکتو وګټه، چې د بډاي لوبه کې د دواړو لوبډلو لوبه مساوي پای ته ورسېده، چې د لوبې غوره

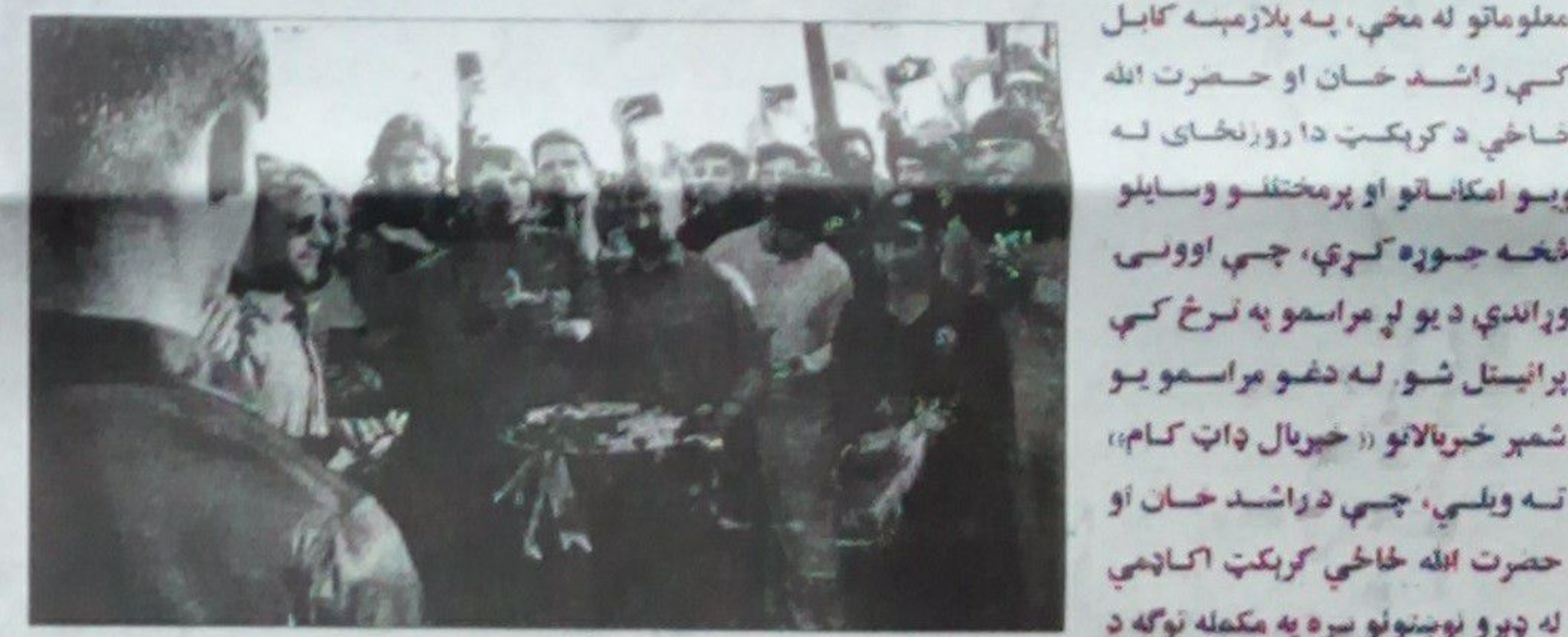


تیسټ یا فرسټ کلاس لوبو سریز یو یو لوبډلې یو لوبه افغان الف لوبډلې څخه ابراهیم خدران واکل شو د

راشد خان او حضرت ځاځي د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې مراسم کې وویل: «دا اکاډمي له لوبډلې راشد خان او لوبډلې ډېرو لوبو او تازه بدلونونو او زیاتو

حسرت الله ځاځي په کډه د ځوانانو لپاره د کرېکټ د زده کړې اکاډمي جوړه او ګټې اخیستې نه وسپارنه د معلوماتو له مخې، په پلازمېنه کابل کې راشد خان او حضرت الله ځاځي د کرېکټ دا روزنځای له نویو امکاناتو او پرمختلونو وسایلو څخه جوړه کړې، چې اوونۍ وړاندې د یو لې مراسمو په ترڅ کې پرانیستل شو. له دغو مراسمو یو شمېر خبريالانو «خبريال ډاټ کام»، ته ویلي، چې د راشد خان او حضرت الله ځاځي کرېکټ اکاډمي له ډېرو لوبډلو سره په مکمله توګه د تمریناتو لپاره چمتو شوې ده راشد خان د اکاډمي د پرانیستې په



ووېل په خپل هېواد کې به له دې ورسته هم پانګونه کوي، هغه دا یو

په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټران ناهيلي کړي

خبره، په نړيوال جام سياليو کې د افغان لوبډلې د ماتې يو لامل په لوبډله کې د وړتيا له مخې، لوبغاړو نه جاس نه ورکول دي، چې د دوی په خبره، که ملي لوبډلې نه د وړتيا له مخې لوبغاړي واکل شي، نو

افغانستان له هرې لوبډلې لوبه ګټلې شي افغانستان د ۲۰۱۹ م کال د کرېکټ په نړيوال جام سياليو کې چې په انگلستان او ويلز کې د لوبې د لوبډلو ترمنځ وشوې او انگلستان يې اتلولي وګټله، نهه لوبې يې وکړې او خپلې ټولې لوبې يې بايلوډي د کرېکټ مصر په نړيوال جام کې د افغان لوبډلې د پرله پسې



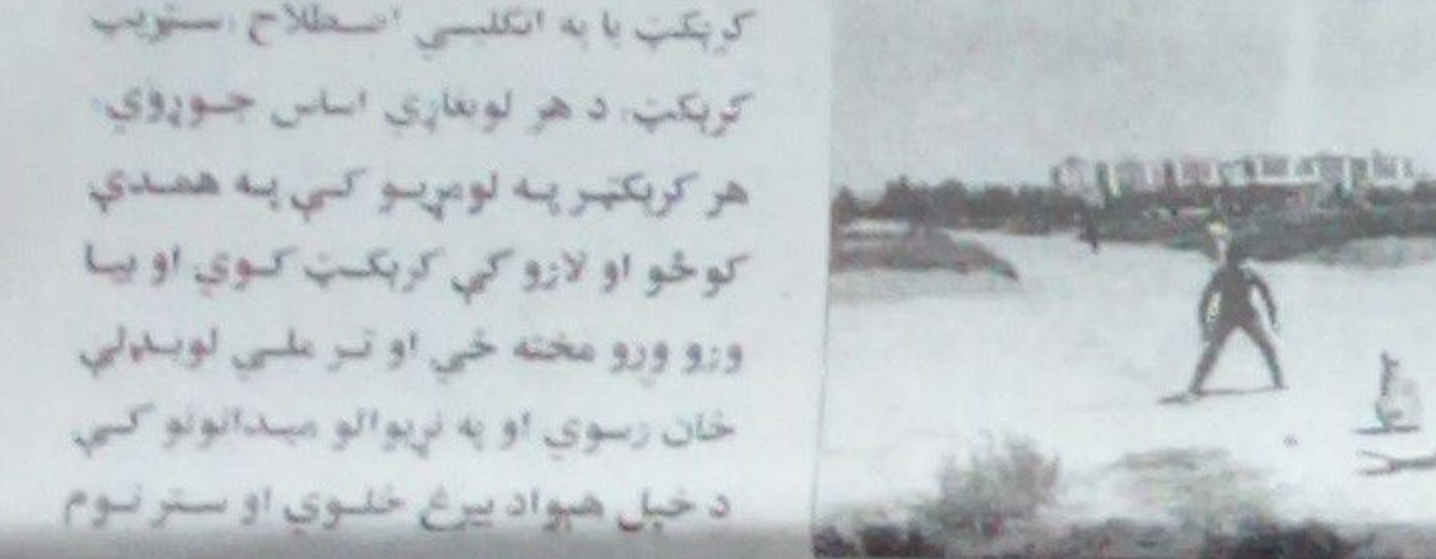
چې له پخوا راهيسې د جوړېدو په حال کې وه، هغه وخت د دې اکاډمي مسوولين د تل چاپه لاس کې و، خو اوس راشد خان او حضرت الله ځاځي د دې روزنځای مسووليت او صلاحيت په غاړه واخسته حضرت ځاځي او راشد خان د کرېکټ اکاډمي کې

عادي لوبې نه وي، د نړيوال جام لوبې وي، دغو ماتو ځوانان زيات ناهيلي او له کرېکټ زړه توري کړي چې دا څه وشول؟ «دې ماتو د خلکو او زموږ په روحياتو زيات اغېز وکړ، دوی پرله پسې ماتې وخوړې، د افغانستان اتلان چې داسې شي، نو له جامېله وکړو او لږترلږه يې زده ماتې کړي يم.» د تميم او سمیع الله په

په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټران ناهيلي کړي

په نړيوال جام سياليو کې د افغان لوبډلې د ماتې يو لامل په لوبډله کې د وړتيا له مخې، لوبغاړو نه جاس نه ورکول دي، چې د دوی په خبره، که ملي لوبډلې نه د وړتيا له مخې لوبغاړي واکل شي، نو

افغانستان له هرې لوبډلې لوبه ګټلې شي افغانستان د ۲۰۱۹ م کال د کرېکټ په نړيوال جام سياليو کې چې په انگلستان او ويلز کې د لوبې د لوبډلو ترمنځ وشوې او انگلستان يې اتلولي وګټله، نهه لوبې يې وکړې او خپلې ټولې لوبې يې بايلوډي د کرېکټ مصر په نړيوال جام کې د افغان لوبډلې د پرله پسې



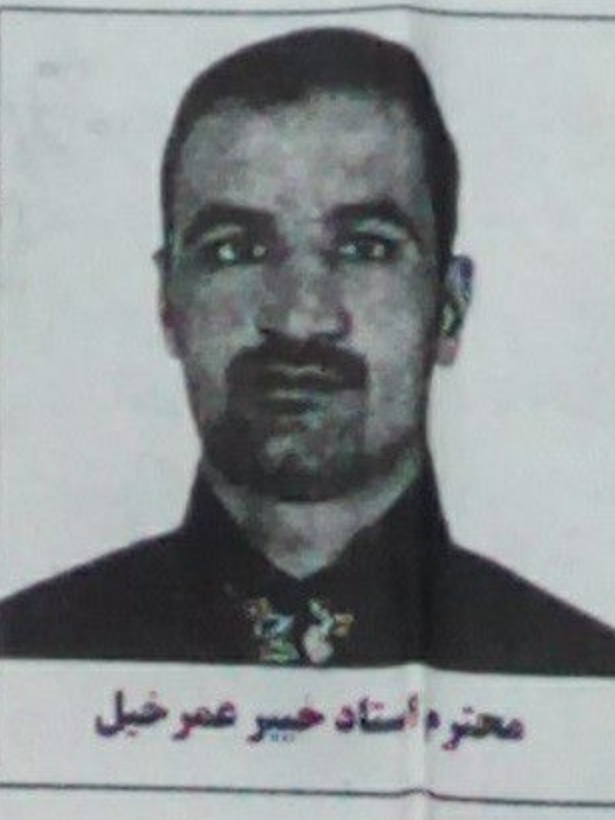
چې له پخوا راهيسې د جوړېدو په حال کې وه، هغه وخت د دې اکاډمي مسوولين د تل چاپه لاس کې و، خو اوس راشد خان او حضرت الله ځاځي د دې روزنځای مسووليت او صلاحيت په غاړه واخسته حضرت ځاځي او راشد خان د کرېکټ اکاډمي کې

عادي لوبې نه وي، د نړيوال جام لوبې وي، دغو ماتو ځوانان زيات ناهيلي او له کرېکټ زړه توري کړي چې دا څه وشول؟ «دې ماتو د خلکو او زموږ په روحياتو زيات اغېز وکړ، دوی پرله پسې ماتې وخوړې، د افغانستان اتلان چې داسې شي، نو له جامېله وکړو او لږترلږه يې زده ماتې کړي يم.» د تميم او سمیع الله په

ورزش های رزمی بهترین وسیله تقویه صحت جسمی، عاطفی و روحی است

است این رشته ورزشی در جوکات تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک رسماً در سال ۱۳۸۴ هـ ش به فعالیت آغاز نمود
سوال: آیا تا به حال در این رشته ورزشی یا تیر و کمان از تاریخچه طولانی برخوردار است، و گفته میشود که اولین خاندان ورزش های المپیکي نیز به شمار میآید.
آیا تا به حال این ورزش را از آدرس افغانستان در باری های المپیکي شامل ساخته اید یا خیر؟
جواب: ورزش آرچری یا تیر و کمان واقعاً یک ورزش تاریخی است که شامل بازی های المپیکي نیز میباشد ولی تا به حال از آدرس افغانستان این ورزش در بازی های المپیکي رسماً ثبت و راجستر شده اما کوش های ما بخاطر نیت و راجتر این ورزش در بازی های المپیکي جریان دارد.
سوال: آیا تا به حال در این رشته ورزشی ورزشکاران تان در مسابقات خارجی اشتراک نموده اید یا خیر؟
جواب: در بخش آرچری یا تیر و کمان یک بار در مسابقات جنوب آسیا ورزشکاران ما اشتراک نمودند و مقام سوم افتخاری را به فتح افغانستان کسب نمودند.
سوال: به نظر تان ورزش های رزمی زیاد در افغانستان پیشرفت نموده یا

اخلاق را از مسابقات داخلی و خارجی کسب کرده ام و ۲۸ بار به حیث نماینده رسمی افغانستان در مسابقات آسیایی و جهانی اشتراک نموده ام و دارای کمربند سیاه دان ۷ کیک بوکسنگ داور ملی و بین المللی نیز میباشم. و بیش از ده ها تقدیر نامه را از رویدادهای مهم داخلی و خارجی بدست آوردم و نیز بیش از ۲۰ کلب ورزشی را به سیستم ستندرد بین المللی ایجاد کردیم که صدها جوان روزانه در آن مصروف تمرینات ورزشی هستند و ناگفته به ماند که اکثر ورزش کاران نخبه رشته های رزمی و پرورش اندام شاگردان بنده میباشند و نیز به بار جهت تربیت در رشته مربی گیری در کشور های



معلم استاد خیر عمر خیل

بکی آریش کورت های محبوب و مشهور اداره ورزش کشور انجام داده ایم که توجه تان را به خواندن آن جلب می نمایم
استاد خیر عمر خیل فرزند محمد نبی در سال ۱۳۵۸ خورشیدی در یک خانواده متدین، روشنفکر و ورزش کنونی و ورزش یکی از کارهای مهم و ارزشمند جامعه بشری به شمار میآید. امروزه ورزشکاران رشته های مختلف از قبیل بوکس، بیهولوانی، جیئو، تکواندو، مبارزات آزاد، جمناسټیک، فوتبال، والیبال، کرکت و غیره، به سطح ملی و بین المللی مسابقاتی را انجام میدهند و به خود و کشور خود افتخارات بزرگ را کسب می کنند
سپورت وسیله ایست که صحت و سلامتی جسمی و روانی افراد جامعه را تضمین میکند. امروزه اکثریت مردم جهان بیشتر امراض کشنده و خطرناک را توسط سپورت وقایع و تداوی میکنند. افغانستان هم از جمله خورشیدی در کشور روسیه تحت نظر مربیان خارجی به ورزش رزمی و اجتماعی رو آوردیم
سوال: دست آورد های ورزشی تان چقدر است و کدام ها اند؟
جواب: ۲۱ مدال ۷ کب فیرمانی و ۲ جام

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