

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 عملياتي چارو د پرمخ بيولو لپاره ۲۹ ميليونه ډالر مرسته وکړي. جان بس پر دې ټولنه ټولنه ټولنه په استوګني اعلاميه کې د ټاکنو د بوديجه د نښې کېدو حرکت کې او زمانه کړې يې چې امريکا هم د ټاکنو د پرمخ 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 کاندیدان په هيڅ ډول له دولتي سرچينو په کمپاينونو کې استفاده ونه کړي ټاکل شوي چې د ولسمشري ټاکنو د رازولي ميزان مياشتي په شپږمه وځي. دا وار ولسمشري ته ۱۰ کاندیدان 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

آلي 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 امریکا 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 امریکا او نورو مذکره وکړې په دې مرکه کې ۸ مخ

روغتيا او ژوند



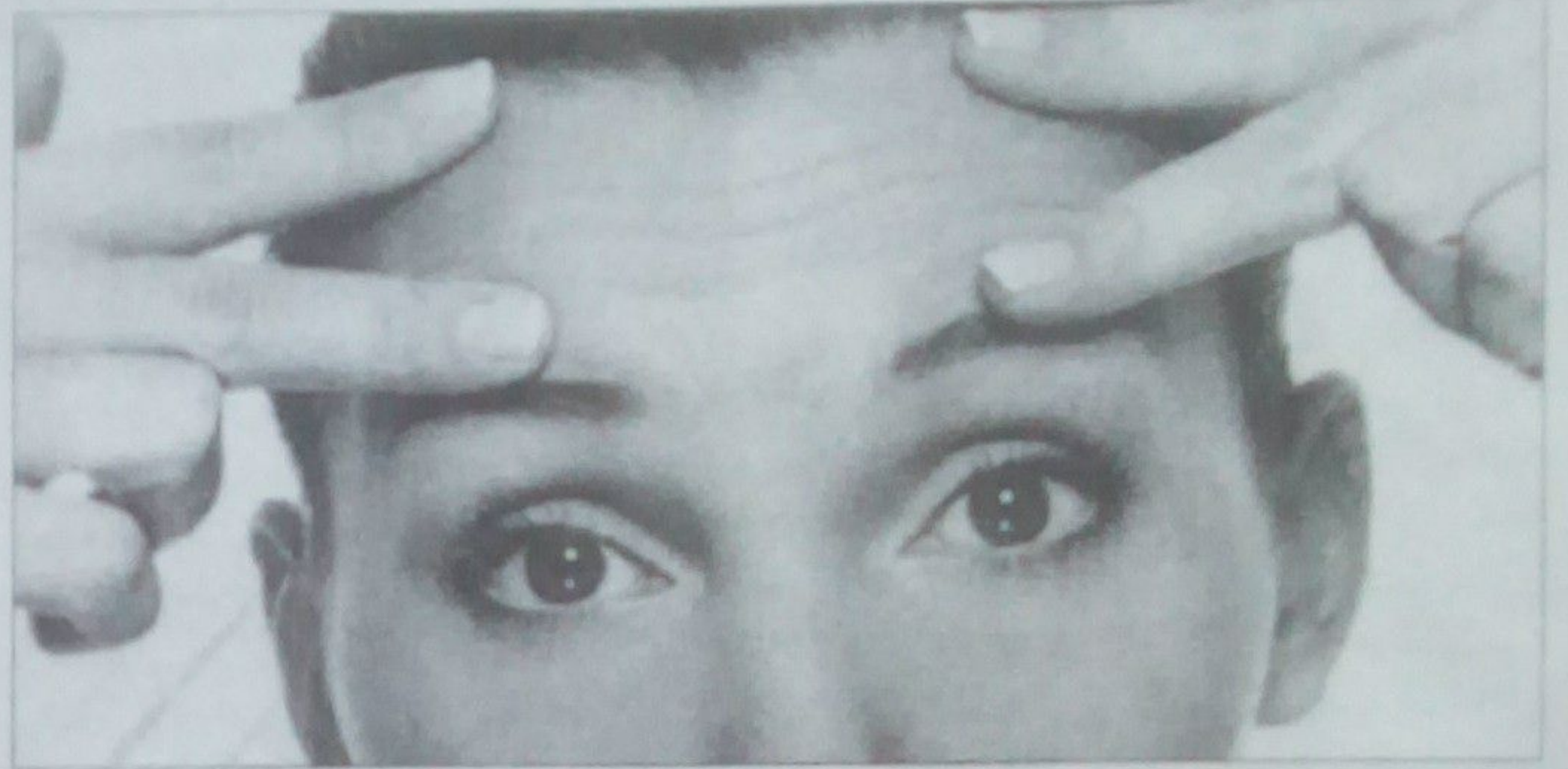
د تندي او مخ گونځې مو د ټول عمر لپاره لري كړئ

د تندي او مخ گونځې معمولاً په زړه ناست كې يا كورني خوځي وختونه كېداي شي. دا گونځې او زړه ناست منځني هېرېدا شي. په زړه ناست كې سترگو يا تندي شته سلسلو دننه گونځو ته پراختيا وركوي. په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه نوي دندو په ځكه شوې او په ناست كې په زړه ناست كې د تندي او مخ گونځو شې د تندي او مخ گونځو لاملونو او د حل وړ لارو پېژندلې يو لاملونه.

۱ - د فزولوژي: د نرس وړانگې نه يوازې سلسلو دننه يا تندي په گونځو كې هم رول لري. بلکې كېداي شي سلسلو د سترگو ټولنيښت موجود بڼو كې د مغزې زړه ناست لامل شي. دغه ناست بل كورني-نو اړينه ده چې دغه ناسته د زړه ناست تر زړه ناسته پورې تړلې وي.

۲ - د خوب نشتوالی: كه چېرې تاسو په كافي اندازه خوب ونه كړئ، نو سلسلو بدن شي كولاى چې سلسلو بدن سري حجري راژوندي كړي. نو ځكه تاسو بايد د شپه څخه تر اته ۷-۸ ساعتو پورې په شپه او ورځ كې خوب وكړئ نو پدې ټول سره به د گونځو د پراختيا مخنيوى وكړئ.

۳ - د ټولنو په اوږدو وختونو كې د تندي نشتوالی د ټولو نورو د اوبو څخه بايد په زياته اندازه د



مخ د پوست د سرطانت لامل هم وگرځي. نو د نرس وړاندي تر گرځيدلو منځني بايد د نرس ضد كريم وکاروي، پدې ډول به ونوټلېږي پوست ته مو د رسېدونکي رسن او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي.

۲ - د سترگو څنگول: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوی لامل د مخ د پوست د سرطانت لامل هم وگرځي. نو د نرس وړاندي تر گرځيدلو منځني بايد د نرس ضد كريم وکاروي، پدې ډول به ونوټلېږي پوست ته مو د رسېدونکي رسن او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي.

۲ - د سترگو څنگول: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوی لامل د مخ د پوست د سرطانت لامل هم وگرځي. نو د نرس وړاندي تر گرځيدلو منځني بايد د نرس ضد كريم وکاروي، پدې ډول به ونوټلېږي پوست ته مو د رسېدونکي رسن او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي.

له سپورت پرته مو وزن كم كړئ

ځكه چې تا په هر صحنې كې د سپورت پرته مو وزن كم كړئ، نو د بدن لپاره ګټور نه دي. او په دې كې د مالي اندازه هم زياته وي. ددې په بدل كې لپاره ميسره او يا هم مالګه نه اړونكي وچه ميسره خوږه خوږه دي.

ګازي خيانت كاري خيانت په صحنه كې سوزش رامنځته كوي، يو شمير څېړنو د ګازي خيانت استعمال او په ملا كې د سوز د زياتوالي اړيکه يا ربط موندلې دي. ددې په بدل كې د ليمو اوبه، پانګه يا لمانځ خوږه خوږه دي. الكول د الكولت د ملي روغتيا اداره وايي چې په اوږو كې ليمو ليمو الكول خپل په كال كې ۲۲۲۰۰۰۰ كالوريز زياتوي. دغه شمېره په انسان كې په لوړه كچه غور زياتوي.

ګيګ، سيګت او نور خواږه خوږاڅونه دغه ډول خواږه له مالي، سوز او ځمبيرو لامل ګرځي وي. له همدې كبله پوهان دداسې خوږو څخه په سختې سره د ډډې كولو سپارښته كوي.



لري د وزن په كمولو كې مرسته كوي. په دې كې سوريځي غوښه هم شامله ده چې د وزن زياتوالي سرپرته د سرطانت لامل هم كېږي. د الوګانو چيسې پوهان د الوګانو مصنوعي چيسې او دې ته ورته خوږو څخه د ډډې كولو سپارښته كوي.

روغتيا او ژوند

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

۲ - د سترگو څنگول: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوی لامل د مخ د پوست د سرطانت لامل هم وگرځي. نو د نرس وړاندي تر گرځيدلو منځني بايد د نرس ضد كريم وکاروي، پدې ډول به ونوټلېږي پوست ته مو د رسېدونکي رسن او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي.

۳ - د ټولنو په اوږدو وختونو كې د تندي نشتوالی د ټولو نورو د اوبو څخه بايد په زياته اندازه د

۴ - د سترگو څنگول: د تندي او مخ د گونځو د پراختيا تر ټولو لوی لامل د مخ د پوست د سرطانت لامل هم وگرځي. نو د نرس وړاندي تر گرځيدلو منځني بايد د نرس ضد كريم وکاروي، پدې ډول به ونوټلېږي پوست ته مو د رسېدونکي رسن او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي.

د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لارې!

د انسان له بدن څخه خوله راتلل يو طبيعي كار دی چې د بدن په پخ ساتلو كې مرسته كوي، خو ځينو ځلكو څخه د نورو په پرتله زياتې خولې راځي چې په عام ډول يو بد عادت ګڼل كېږي.



د زړه زياته لوړه، ذهني ستونزمنتيا، سر تاويدل او د سترگو ليد په ځير ستونزو لپاره ګرځندېږي. د درمل منفي اغېز د زياتې خولې وړل د بېلا بېلو درملو خوړلو پرمهال هم كېږي. كه څه هم دا كومه ستونزه نه ده خو ځينې د اتني ټيوكسي، د وينې فشار يا نور درمل په استعمال سره خوله راتلل منسي خو عام اغېز ګڼل كېږي. كه چېرې مو له پورته ستونزو څخه كومه نه درلوده او له بدن څخه مو يا هم زياته خوله خارجېږي نو په لاندې خوږو سره يې مخه نيولای شي: د مټي سرکه، د ليمو سربت، مالګه او ليمو، تور چاي، د خوږو سوډا، همدا ډول ددې ستونزې له منځه وړلو لپاره مالګه او ليمو ګډ كړئ په لاسونو او پښو يې ومومئ، له وچيدو وروسته يې پرمخئ.

د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لارې!

د انسان له بدن څخه خوله راتلل يو طبيعي كار دی چې د بدن په پخ ساتلو كې مرسته كوي، خو ځينو ځلكو څخه د نورو په پرتله زياتې خولې راځي چې په عام ډول يو بد عادت ګڼل كېږي.

داسې اپليکيشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اور بدلو د ناروغی تشخیص کوي

اپليکشن په کاميابي سره د هر ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغی اصلي لامل او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه پورې سم معلوم كړی دی. تر دې دمخه ددې اپليکشن په واسطه د سينه بغل، ساغری، ساه تنګی، او نورې نفسي ناروغی په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې كار روان دی. دغه اپليکشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندې

داسې اپليکيشن چې د ((ټوخي)) د آواز په اور بدلو د ناروغی تشخیص کوي

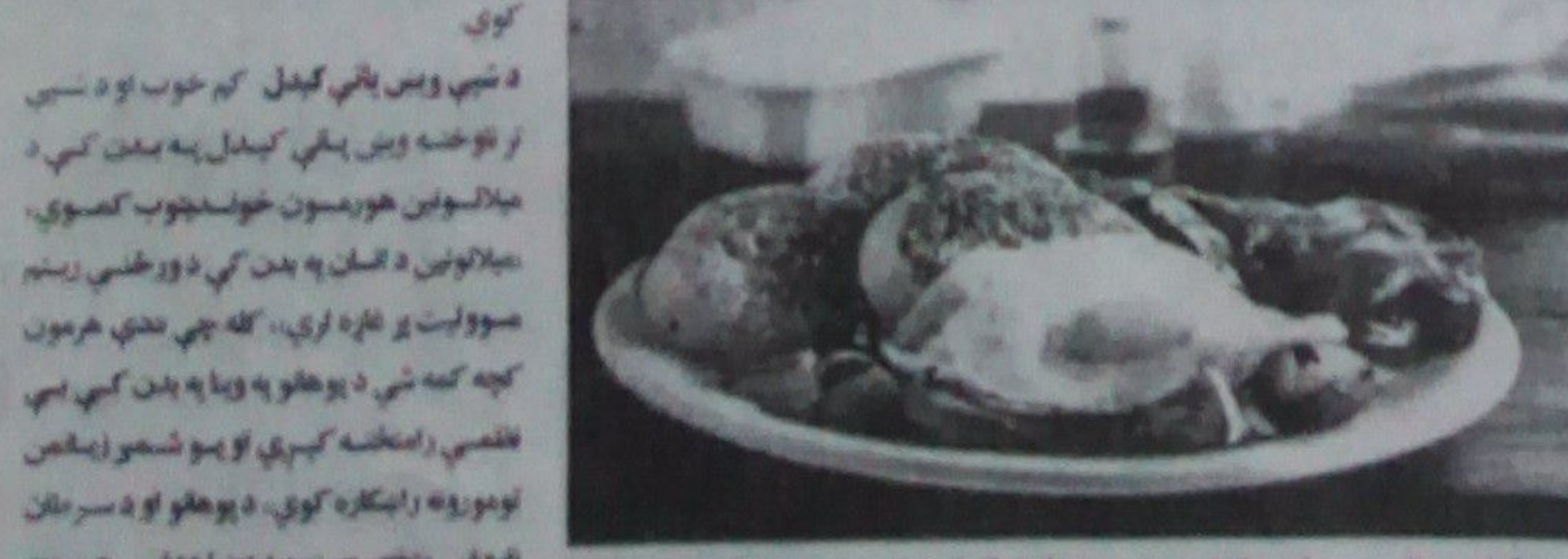
اپليکشن په کاميابي سره د هر ټوخي آواز په اور بدلو د ناروغی اصلي لامل او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه پورې سم معلوم كړی دی. تر دې دمخه ددې اپليکشن په واسطه د سينه بغل، ساغری، ساه تنګی، او نورې نفسي ناروغی په رسمي ډول تجربه شوي دي، خو د لا غوره والسي لپاره پرې كار روان دی. دغه اپليکشن تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندې



سره ناروغي تشخیصوي، خو لکه څرنگه چې عصري طب د ټکنالوژۍ په برخه كې ستر پرمختګ كړی همدا ډول طبي ساينس پوهانو د ټکنالوژۍ په مرسته يو داسې اپليکشن يا كاربال چمتو كړی چې د ټوخي آواز په اور بدلو سره د ناروغی تشخیص كولاى شي. د استراليا په كويزلینډ پوهنتون كې پوهان په دې توانېدلي چې د «۱۳۳۷» د كوچنيانو چې عمر ونه پسي ۱۲ كاله وو د ټوخي

څلور عادتونه د سرطان د رامنځته کېدو لامل کېږي

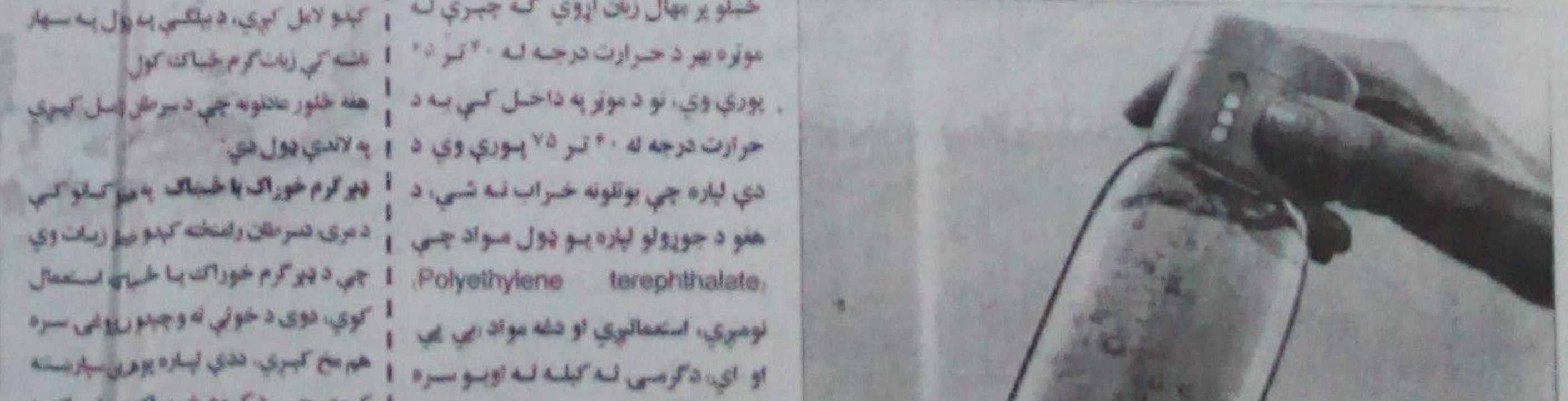
له ځمکوي د سر سرطان ۳۱ سلنه زياتېږي، دغه څېره په امريکا كې سرطان لومړنی لامل ګرځي.



چې د ځينو پرمهال په بدن كې راټولېږي، له همدې امله د ورځې له لږه پيلو څخه زياته تللي خپل په هغو كې كې چې سگرت هم

د بوتلونو تودې اوبه روغتيا ته زيان اړوي

ګرمي له امله له اوبو سره ګډېږي او اوبه زهري كوي چې يا وروسته انسان ته د خپلو پرمهال زيان اړوي كه چېرې له



نه زيان لري په دغو بوتلونو كې اوبه د ګرمي له كبله ګرمېږي او د انسان روغتيا له



ادب، تاریخ او فولکلور

زما اوښکې

یادونه د الله تعالی سپېڅلي کتاب کې قرآن کریم کې شوی ده زیاده « ستاسې لپاره د سیدبیکار او د هغه طعام حلال واخلول شو، تاسې او مسافران له هغو نه نه واخلئ » همدارنگه د قرآن کریم بل آیات دی زیاده « الله تعالی به آیت دی، چې سیندې ستاسې لپاره مستخرک، چې د کبانو له نازه غوښي کته واخلئ » خوشحال باندې ځیگر، مطالعه درلوده او د ده په لارونو کې تصولي، عرفاني، دیني او ځمکي خبرې ډېرې لیدل کېږي، نو له همدې امله ده خپلې ویناوې له قرآن کریم سره هم اړیکې لري په طب نامه کې د ځینو شیانو یادونه شوې او د ماهي د خوړلو په هکله هم داسې خبرې لري، چې په قرآن کریم کې هم راغلي او نوي ساینسي او طبی تحقیقات په کې هم ذکر شوي

د سر درد لپاره یې لازموونه کړي ده ماهي واخلئ له هرڅه پاک کړئ، کوم هډوکي یا لنگې چې لري، ځینې لري کړئ او د کتلو په تېلو کې یې یوځ کړئ، کله چې ماهي پوخ شي وایې ځلئ او په بېلابېلې کپړې کې یې کپړدئ چې غوړې سترې واخلي کوم څه چې په غوړونو کې پاتې کېږي، د شینې په واسطه یې لري کړئ، چې

د خوشحال په طب نامه کې نوي طبي حقایق

په منظم ډول طب هم نه دی لوستي، خو د وخت د طبي آثارو مطالعه یې درلوده

د ده په طب نامه کې د ځینو طبي آثارو یادونه شوې او دا ثبات ته رسوي چې بابا حتماً دغه آثار لیدلي او ویلي په کلیانو کې یې راغلي دي

د نړول علت بلا دی

په منظم ډول طب هم نه دی لوستي، خو د وخت د طبي آثارو مطالعه یې درلوده

د ده په طب نامه کې د ځینو طبي آثارو یادونه شوې او دا ثبات ته رسوي چې بابا حتماً دغه آثار لیدلي او ویلي په کلیانو کې یې راغلي دي

د نړول علت بلا دی



ماده کبلی له قانونه

د جابه شه لا دوی د مایو نقل اورېدلی په شاعلی کې کبلی هغه نقل درته کیمه زه په خپله نه وایم

د طب نامې منظومې په وساکې د شاعلی، ذکر راغلی دی، دا اثر د خپل وخت مشهور طبي اثر او له پورته ذکر شوي شعر نه ثابتولای شو، چې خان پورته اثر لوستي دی همدارنگه وایې خو پرهیز دي پرې ډېر سخت وي رزه په روغ شي که دې سخت وي

په لوی طب کې یې لیدلي یا په خودمې ازمويي

په پورته شعر کې د لوی طب، نه هدف طبي اثر دی امکان لري، چې دا دي د بل اثر نوم وي او دا هم کېدای شي، چې دا دي د کوم اثر نوم وي

په نړۍ کې له خوشحال مخکې ډېر لوی لوی طبي ډاکتران تیر شوي، چې له دوی ابو علي حین ابن عبدالله ابن سینا دی دې د طب او فلسفې لوی عالم تیر شوی او د طب په برخه کې یې د القانون، التریاق او دیني شیکار بللی شو

دا کتاب د لویدیځ په پوهنتونونو کې تر ۱۷ پېړۍ پورې او هم د هند په نیمه وچه کې تر ۲۰ پېړۍ د طبي زده کړو د درسي پروگرامو جز و

خوشحال د طب نامې په نسخه کې د فرانسې په ډول د القانون کتاب یادونه کوي او هدف یې دا دی چې دغه وینا

چې افسان پوهنتون پکتیا ته واستول شو استاد په پېښور کې پاتې شو په ۱۳۸۲ ل کال یې دسترگو عملیات ناکام ترسره شول چې د ژوند په وروستیو وختونو کې یې سترگې له لیدو پاتې شوې

په ۱۳۸۰ ل کال کې شمالي پښتو څېړنو او پراختیا مرکز په مالي لگښت یې د طب، زراعت او انجنیري پوهنځیو دکیمیا او بیولوژي څانګونه دعمومي ریاضیاتو اساسات کتاب چاپ او خپور شو ددولم ټولګي ریاضیات دلوړې او دویم کورس لپاره خطي الحاره اودسې نظریه یې هغه کتابونه دي چې پخوا چاپ او خپاره شوي دي مرحوم ټولګ سربره پرنیونیزو پراختیایي هڅو په لوی ننگرهار، کابل او پکتیا کې له ورځپاڼو سره ملي او فرهنگي مرستې ترسره کړې او هم یې دپکتیا همدارنگه اخبار دمدیر نورمحمد پوړنده په شپاب کې ددغه اخبار سرپرستي هم کړې ده دجمعې شپه او « وزیر په دلنښه کېه بیلګې دي چې دپکتیا په وړانګه اخبار کې پرله پسې خبرې شوي دي دغه راز یې په ننگرهار کې لښکره اصلاحي

او انتقادي ډرامې دستېخ لپاره جوړې کړې چې بریالی لوبیدلي دي دباغلي ټولګ لیکنې او شعرونه په هېواد، زری، اصلاح او وړانګه اخبارونو کې خپاره شوي دي ورپسې قیصل صاحب اوښکې ترسرلیک لاندې سربره او یا عارف خان همدرد ساپی دڅو خبرې تر سرلیک لاندې خپلې لومړې کړې دي تردې دمه یې دغه شعري ټولګه چې زما اوښکې نومېږي خپره شوې چې په ۲۱۶ مخونو کې یې ۸۹ شعرونه ځای کړي اودلوستونکو اوسینه والو دادبي تندي مانولو ته یې وړاندې کړې دي، دکتاب په لومړي برخه کې « زماره، ترسرلیک لاندې مناجات داسې دی

زما ربه نوي رنگ نوي جهان را نوو نوو اشارونه نوي شان را زما ربه په توفیق مې هومره بارکزي چې خان وېزلم خان لره چشمان را دنیا نه ده لوی درياب دی په کې ورک شوم

چې صاحب دقناعت وي په هرڅه کې خدایه دغه رنگ سپېڅلي پاک وجدان را

چې دخپل زور وجود غوښي ونه خوري

هې رنگه ملکان او حاکمان را کمدې غوښي پرې دورور چې خورې شم

داسې خوله خاوند دارنگه زبان را

پرلاسل دوخت صدر اعظم، محمدیوسف خان بېرته هېواد ته راوغوښت او ددوکتورا دپرس د دفاع ترې پاتې شوه

په ۱۳۵۴ ل کال دکابل پوهنتون دساینس پوهنځي استاد وټاکل شو او دات شمېر محصلان یې وروزل

په ۱۳۷۸ ل کال پېښور ته مهاجر شو چې لومړی دسیدجمال الدین افسان پوهنتون علمي مرستیال او یا دافغان پوهنتون دریاضیاتو استاد وټاکل شو، کله

په پای کې لیکل شوي، چې ۱۳۸۹ کال دهمدې پاتې په دویم مخ کې دافغانستان نقشه اونقشي جوړښت دسید الله الرحمن الرحیم په مبارکه کلمه کې نغښتل شوی دی ترنقشي لاندې دکتاب پېژندنه او تېري لاندې یې دکتاب نوم ددشاعر نوم دچاپ ځای، دکتاب پلورنځی، دچاپ کال ۱۳۸۹ هـ کال او یا ډېرې دڅېړنې صاحب اوورپې دچاپ شمېر اوددغه مخ په پای کې دنورې پلې کړنې په مخ کې په سپین خط لیکل شوي، چې ددې کتاب ټول حقوق له څېړنیزې ټولنې سره خوندي دي ددوی پاتې په لومړي مخ کې ډالی داسې لیکل شوې، چې « دزرومنسو دواکسداراودهیلو دیداکوونکي په نامه په دې کتاب پیل کوم او هغه چاته یې وړاندې کوم چې دپاک زړه په پرده کې پاکي آرزوګانې روزي اود دردونو اوماپوسو امیدونوپوره پوره قدر داني وکولای شي ترډالی لاندې لیکل شوي رنگ خورپاڼی ددلوې میاشت ۱۳۸۹ کال ننگرهار جلال آباد ددې پاتې په دویم مخ کې باغلي قیصل خورپاڼی دلیکوال لرنډې پېژندنې لاندې لیکلي دي باغلي ټولګ دنگرهار ولایت دخورپاڼیو دمرکز کړې په زاړه ښار کې زېږیدلی هغه په قوم ابراهیم خیل خورپاڼی اودارواښاد محمدرور خان زوی دی ارواښاد یښوا په اوسني لیکوال کې دنوموړي دزېږېدنې نیټه ۱۳۰۷ هـ

کال لیکلي، خو په خپله مرحوم ويلي چې په تذکره کې یې راته دزېږېدنې کال ۱۳۰۰ ل لیکلي، خو زه هغه مهال چې امیر حبیب الله خان ووژل شو دکسې دشر احمدخان کلا له ارواښاد ملا صاحب سره دقدري، مومني، نظم، پنج گنج، گلستان اوبوستان په زده کړه بوخت وم او یا مې دکړې دروښانوکوټ دلسوی جومات له ملا امام ارواښاد استاد محمدعلیخان څخه نوې دیني زده کړې وکړې

مطالعه کتاب ((اگر جهانیان شکست بخورند)) مفید می باشد

حیات الله حلیم

دجوانک لیکلې برنامه یې روښن فرهنگي ښوونځي کورنۍ جوړه کړې، کله چې یې وروسته دپوهنې دساینس وندانت، خواهان تاسیس حقوق انلي و درخورشان مردم این سر زمین است، باید گفت که تمام مقالات این کتاب به روحه ملی نوشته شده است در صفحه ۲۹ کتاب میخوانیم، در گوگل ق عام، ملت افغان درحاکم حضور هم نیروی خارجی را نه می پذیرد و نه تحمل کرده می تواند، لیکن هنگامی که حضور

بندار و دقت بیشتر بر آن مساله های محوری بر حضور جامعه جهانی، مازا به مردم عام اند، ولی اخص آنها، زمانی آشکار میشود که حاصل دهند و آن زمان نتیجه می شویم که ظاهر ساده ی بسیاری از مفاهیم، وقتی در دستگاه تجزیه و تحلیل عقلانی قرار میگیرد، چه مهم، تأثیر گذار وحاد بوده اند

این کتاب در کنار فراخوان شتاب بر مساله های مهم، گوشه های از پیش ومنت نویسنده اش را با شفافیت کامل و کوتا ترسیم میکند نویسنده ی کتاب با جسارت و جرئت در خورتحسین ازتاختن به هر تا بکاری هراس ندارد و



اگر جهانیان شکست بخورند

افغان « جزائل » ، چې د انگریزانو تر پښو لاندې یې مخکه سور اور کړه

جزائل څه شی دی ؟
 په افغان - انګلیس لومړۍ ، ۱۸۴۱ - ۱۸۴۲ ، دویمې ، ۱۸۷۸ - ۱۸۸۰ ، درېیمې ، ۱۹۱۹ ، جګړو کې یوازینی سړی چې د انگریزانو خوب سې تښتولی و جزائل Jezail توپک و انګلیس تاریخ لیکونکي وایي چې د شان له قوله د هغه مشهوره زده لیکي « افغانان به له جګړو سترې نه شي او جزائل له زرو »

دافغان - انګلیس لومړۍ جګړه ۱۹۲۲ ، وروسته انگریزانو خپلې ماتې په دلایلو غږیدلې دي ، د ماتې په دې دلایلو کې پنځه هغه یې نڅښکي او شپږم هغه یې چې د انگریزانو په ماتې کې یې اساسي رول لوبولی جزائل توپک و

د جزائل او انگریزي وسلو توپیر معمولاً انگریزي مسکت توپکونو له ۵۰ تر ۷۵ متره پورې هدف وپورته ، انگریزي توپکونه په کارخانو کې تولیدېدل ، او د شکل او پیزاین له مخې یو شان وو ، جزائل یسا لاسي جوړه توپکونه وو هر اهنگر او استاد پکې خپله سلیقه پاتلې دا له انگریزي 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 نښه وپورته

د جزائل مختلف ډولونه د جزائل جوړښت

جزائل اوږد میل لاره او د میل دننه جوړښت یې شپږ او اووه

جزائل په اړه پکې به پوره تفصیل خبرې شوي ویلږ د میرمن لیدي سیل د ډکرمن ډکولو او د میل د پاکولو لپاره رابرت باب میرمن وه چې له انگریزانو سره د برغل پر مهال یې افغانستان ته سفرونه کړي ، له قوله به خپل کتاب کې لیکي « داسې لیدل کېږي چې انگریزي مسکت توپک اغېزمن نه دي او په قشله کې پراته دي ، انگریزان له زرو توپکو کار اخلي چې دواړه د افغان جزائلو سره سیالي نه شي کولای ، انگریزانو باید د افغان جزائلو بیخ بستلای وای »

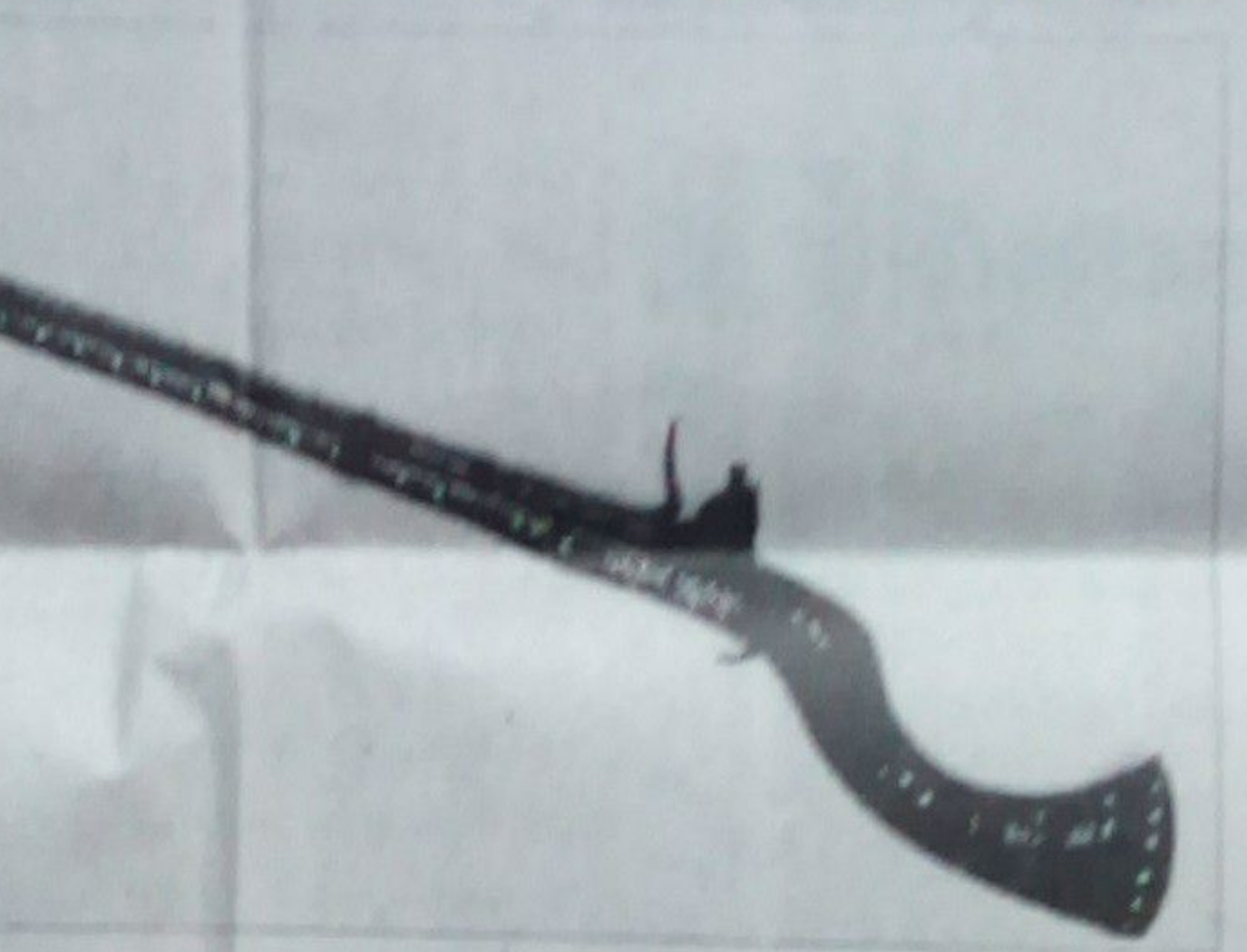
کله چې د کابل په بي بي مهرو غونډۍ کې جګړې شدت واخېست او له هر لوري افغاني غازیانو حملې پیل کړې دا داسې وخت و چې جګړې خودجوشه حالت غوره کړې و نه کوم قوماندان موجود و او نه هم په دې جګړه ایز حالت کې له چا سره ددې فکر و او نه هم په داسې احساساتي وخت کې چا ، د چا خبره اورېدله ، له انگریزانو لاره ورکه وه 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 ، ډگرمن ټامن او لیور غوښتل خپل ډار شوي عسکر د بي بي مهرو د غونډۍ سرته و خپروي ، هجا د هغه خبره و نه منله او په همدې کشمکش کې د جزائل دگولۍ ښکار شو ، دا د هغه د خوښۍ وروستی خبره وه ، خپلو خلکو پرې برید کړم »

دافغان ملي تاریخ لیکوال په بي بي ۲۵-۲۶ کې له جګړې د جزائل وړل شوي



هغه مهال چې مور د بسوونځیو په تاریخونو کې لوستي نظریه کړي ، مثلاً مور د بسوونځیو په کتاب کې لوستي چې مکنان د وزیر اکبر خان په لاس وژل



له جزائل څخه استفاده کله چې انگریزان د افغان - انګلیس جګړو او جګړو کې مات شول جزائل خورا مشهور شو ، د جزائل د شهرت اوازې

شوی خو ساغلی حداد دا 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 سپاهی وژنی دی د فرهاد بابا په علوي سفر کتاب کې لیکل شوي چې مکنان د میدان د تکاني اوسېدونکي چې نوم یې رجب خان و وژنی دی ، دا قصه ما د ارواښاد سلام محمد فرهاد بابا ، د کابل ښار لومړنی ښاروال ، له خولې اورېدلې چې شازي رجب خان هغه وخت مکنان و واژه چې د وزیر اکبر خان او مکنان جګړه وه ، وزیر اکبر خان غوښتل هغه ژوندی 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 نیت درلود چې مکنان له خانه سره بندي کړي او د خپل پلار په بدل کې چې په هند کې یې له انگریزانو سره په تبعید کې ژوند کاوه معامله وکړي دا خبره په سراج التواریخ کې

جواد مختار

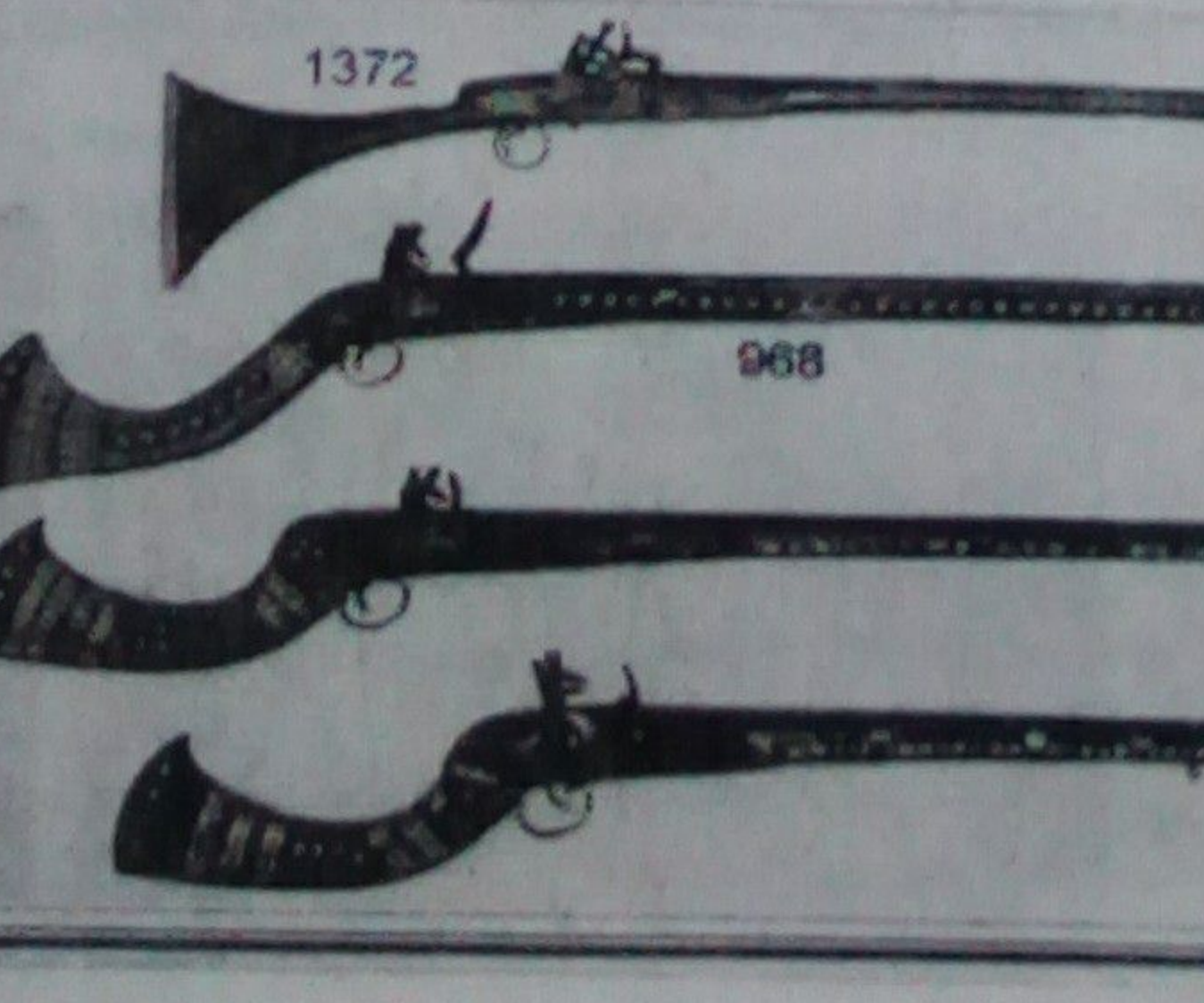
فاریقي تولید نه و ، چې خپاره شي او یا ډېر تولید شي همدا وجه وه چې په نورو سیمو کې ددې توپک نقل یا کاپي استعمالېده دا هم د هرونو له ده چې د افغان - روس جګړې په لومړي سر کې له همدې جزائلو او نورو استفاده شوي وه چې وروسته یسا خدای په معاهدینو امریکا مهربانه کړه په افغانستان کې د وسلو جوړولو نارېغچه

په لسه میلادې پېړۍ کې د شور ولایت خورا ابله و او ځینې مشهور ښارونه یې لرل چې فېروز کوه ، منډش او اهنگران یې لا لر او په پناه یې راغلې ، د زېږون ځای دی او امېر کروړ هغه څوک دی چې مور نه یې د پټې جزالې له لارې لومړنی لیکلی پښو شعر په لاس راغلی ، په غور کې پر لېرو ، نورو او چرو سربېره یوه وپروونکي وسله جوړېده دا وسله دکرډنوپ په شکل وه او دې توپک یسا خو لږغونه لرل او ورسره تر دوو مترو جزائل خو نومه وسله

جزائل 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 ، جزائل 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 دجزائل نوم پر وړاندې د اوږده کلمه چې دښمن پوه شو رمور شته جزائل په پښتو لسانو او شفاهي ادیبانو کې په مختلفو نومونو یاد شوي نور توپک ، سپوږ ، پښی ، سه رخ او عامیانه نوم توپک

په دې اړه ډېسري لښکر مشهورې دي تر دې پورې توپک دې څار شم په اوږه ستا دی کړه زه درسه څمه په نور توپک مې وله یاره داسې خومه وایه چې خوله نه درکومه په تور توپک ویشلی جوړ شو د سپینې خولې ویشلی ویني توپونه

د بچه ستاو په واسطه پټه کړه دا سلسله له هغه ښه تر دې ښه په یوه او بل نوم روانه ده تر څو زده کړې ونه کړو ، له فکره کار وانه خنکو او پخپله پخپل خان 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 نور ټوکو استکاره د ښو ځوانانو خون به ستا په غاړه ونه چاوی په توپو نه ورانېږي تکره زلمیان یې په توپکو وړانویه د استعماري جګړو پر مهال جزائل هغه یوازینی توپک دی چې په انګلیسي ادیبانو کې یې یادونه شوې ، دا لاندې شعر روډیارد کینینګ انگریز 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 لسو روپو جزائل ته ټیټ شو دیوالی تیغ ، د نظم و ضبط غرور په خفاسته کې لکه د سوی په شان ولگیده د پورته شعر لنډ مفهوم دا دی چې هغه مهال د انګلیس د حکومت پوځ د نړۍ تر ټولو روزل شوی ، باطنه او مجیز پوځ و ، چې په هر تن یې لا هاغه مهال زرګونه پونډه مصرف شوي و ، اما د لسو روپو په اړه زیږت جزائل توپک داسې ښکار کړل لکه څوکه چې په منډه کې سوی (خرګوش) ښکار کوي وروستی خبره دوه سوه کاله د مخه مور خپله اهنگرخانه 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 ډوبېده کله چې دښمن پوه شو رمور وسلې دوی تباه 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 انگریزانو دجزائل د تولیدد خنملو لپاره د تبلیغ حربه د غازي امان الله خان پر وړاندې هم وکاروله که جزائلو انگریزان مات کړل به سیاسي میدان کې د ځینو اتی اعلان غازي امان الله خان وکړ او بیا انگریزانو 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 ستاو په واسطه پټه کړه دا سلسله له هغه ښه تر دې ښه په یوه او بل نوم روانه ده تر څو زده کړې ونه کړو ، له فکره کار وانه خنکو او پخپله پخپل خان 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

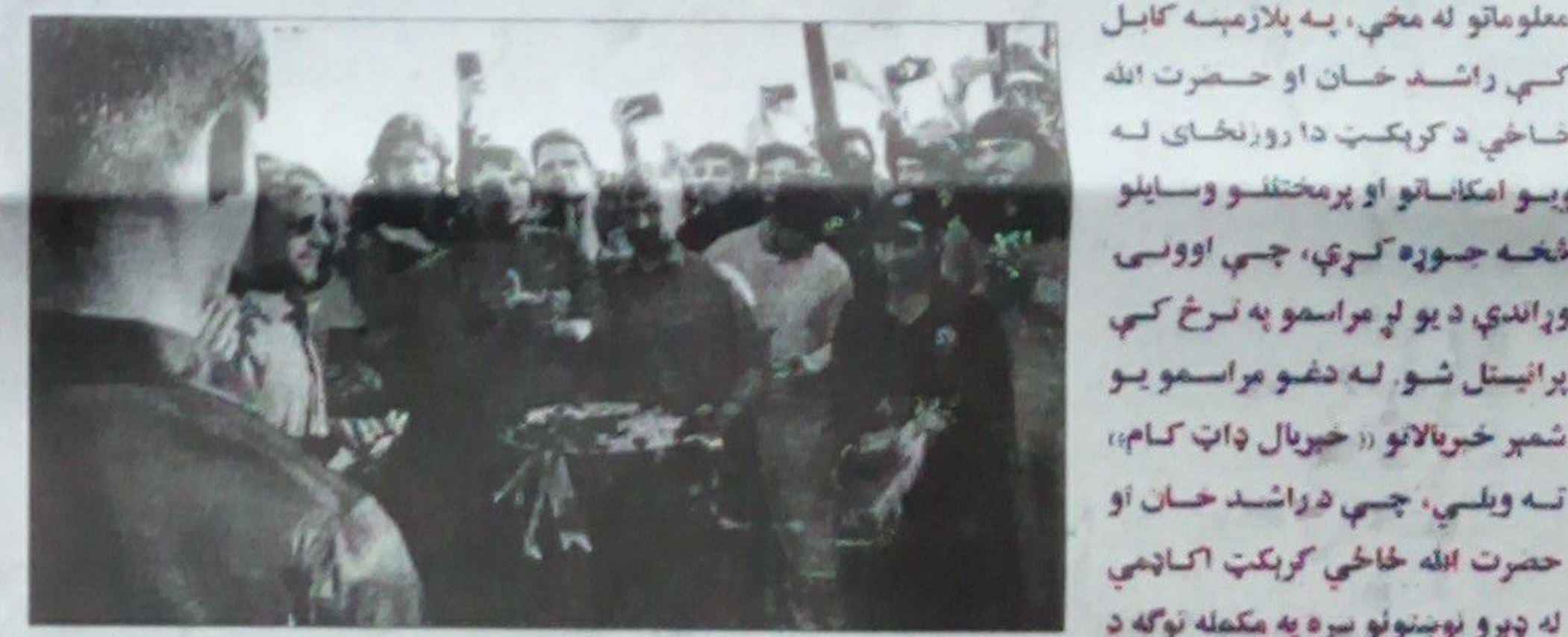


تیسټ یا فرسټ کلاس لوبو سریز یو یو لوبډلې یو لوبه افغان الف لوبډلې څخه ابراهیم خدران واکل شو د

راشد خان او حضرت ځاځي د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې مرسمو 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

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

اخلاق را از مباحثات داخلی و خارجی کس 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 ترینک در رشته مربی گیری در کشور های

تایلند، اوکراین و یونان در سال های ۲۰۰۹، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲، اشتراک کردم. سوال: استاد محترم! تا حال چند سفر ورزشی به کشورهای خارجی انجام داده اید؟ جواب: سفرهای خارجی بنده بسیار زیاد است از جمله به کشورهای روسیه، تایلند، یونان، اوکراین، ایتالیا، ترکیه، دلمارک، قزاقستان، ازبکستان، تاجکستان، ترکمنستان، جیبسی، دانستن، پاکستان، قزغزستان، کوریا، ایران، هند، امارات متحده عربی،

په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټران ناهيلي کړي

فرسټ کلاس لوبو سریز کې تر ټولو ډېره غنډې افغان لوبډلې ابراهيم خدران وکړې همداراز د سریز په یادولو لوبو کې تر ټولو ډېرې وېکتې یس احمد ۱۲ تراسه کړې افغان الف لوبډله بنگله دېش ته تللي او د یاد هېواد له الف لوبډلې سره د کرېکټ د دوو فارمټونو سریز لړسره کوي یونم د فرسټ کلاس سریز و او دوهم د پنځو یو ورځنیو لوبو سریز دی. چې د راتلونکې جمعې په ورځ د جولای پر ۱۶ مه نېټه پیلېږي افغان الف لوبډله به هلته د جولای تر ۱۹ مه نېټې خپل سفر پای ته ورسوي له افغان الف لوبډلې سره په دې سفر کې ناصر جمال لوبډلمشر، المیر ځاځي وېکټ ساتونکی، ابراهیم خدران، بهیر شاه، شاهدانه کمال، دروېش رسولی، عثمان غني، شراف الدین اشرف، قیس احمد، نوبین الحق او یسین احمدزی شتون لري

افغانستان له هرې لوبډلې لوبه ګټلې شي افغانستان د ۲۰۱۹ م کال د کرېکټ په نړیوال جام سیالو کې چې په انگلستان او ویلز کې د نړۍ د لو غوره لوبډلو ترمنځ وشوې او انگلستان یې اتلولي وګټله، نهه لوبې یې وکړې او خپلې ټولې لوبې یې پایلوډې د کرېکټ مصرمو په نړیوال جام کې د افغان لوبډلې د پرله پسې

چې له یوخوا راهې د جوړېدو په حال کې وه. هغه وخت د دې اکاډمي مسوولین د بل چاپه لاس کې و، خو اوس راشد خان او حضرت الله ځاځي د دې روزنځای مسوولیت او صلاحیت په غاړه واخسته حضرت ځاځي او راشد خان د کرېکټ په پسه دې اکاډمي کې به کوچونه، منظم سیستم او په ښه شکل به ځوانانو ته د کرېکټ زده کړه ورکړي. د یادولو وړ ده، چې له دې وړاندې بل افغان لوبغاړي محمدنبي هم یوه اکاډمي په انزلیا کې د مهاجرو او هلته د مینو افغانانو لپاره جوړه کړې وه چې اوس هم د مهاجرو په خدمت کې ده

عادي لوبې نه وي، د نړیوال جام لوبې وي، دغو ماتو ځوانان زیات ناهيلي او له کرېکټ زړه توري کړي چې دا څه وشول. د دې ماتو د خلکو او زموږ په روحانو زیات اغېز وکړ، دوی پرله پسې ماتې وخوړې، د افغانستان اتلان چې داسې شي، نو له جامېله وکړو او لرتلړه یې زده ماتې کړې يم. د تسمې او سمېع الله په

فضل الله فضلي

پخواني لوبډلمشر اصغر افغان، رحمت شاه زمني، شاپور خدران، رحمت شهیدی او په خپله راشد خان او حضرت ځاځي هم برخه درلوده د کرېکټ دا اکاډمي چې له یوخوا راهې د جوړېدو په حال کې وه. هغه وخت د دې اکاډمي مسوولین د بل چاپه لاس کې و، خو اوس راشد خان او حضرت الله ځاځي د دې روزنځای مسوولیت او صلاحیت په غاړه واخسته حضرت ځاځي او راشد خان د کرېکټ په پسه دې اکاډمي کې به کوچونه، منظم سیستم او په ښه شکل به ځوانانو ته د کرېکټ زده کړه ورکړي. د یادولو وړ ده، چې له دې وړاندې بل افغان لوبغاړي محمدنبي هم یوه اکاډمي په انزلیا کې د مهاجرو او هلته د مینو افغانانو لپاره جوړه کړې وه چې اوس هم د مهاجرو په خدمت کې ده

ورزشی در چیست؟ جواب: ورزش باورن دود بک ورزش افغانی است که اصطلاحات این رشته به دو زبان ملی ساخته شده با توراتن به معنای قهرمان، شجاع، جنگ جو و دلیر و دود به معنای رسم و رواج فرهنگ و آجرچي هم ۹ معنای تیر و کمان است. سوال: بنیانگذاران و موسسین این رشته ورزشی در افغانستان می باشند؟ جواب: بنیان گذاران این رشته همایون عالمیان، اسانر زبور داکتر عتیق احمدزی و تعداد دیگر از ورزشکاران

په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټران ناهيلي کړي

خبره، په نړیوال جام سیالو کې د افغان لوبډلې د ماتې یو لامل په لوبډله کې د وړتیا له مخې، لوبغاړو نه جاس نه ورکول دي، چې د دوی په خبره، که ملي لوبډلې ته د وړتیا له مخې لوبډلې واکل شي، نو

چې موږ به څو مچونه ګټو، خو له بنده مرغه چې ومو له شواي ګټلای، په دوی چې اغېز کوي، نو دا یې چې دوی له کرېکټ سره څومره کلکه مینه لري، نو دا که له یوې خوا د خلکان لامل شوي، نو له بله وړخ که لوبډله لوبې ګټي، نو دوی لا هڅېږي، زه باور لرم چې مشران څومره به وځلېږي، پر کسانو همدومره به اغېز کوي. د کوچو

کرېکټ یا په انګلیسي اصطلاح، سټرېټ کرېکټ، د هر لوبغاړي اساس جوړوي. هر کرېکټر په لومړیو کې په همدې کوچو او لارو کې کرېکټ کوي او بیا ورو ورو مخته ځي او تر ملي لوبډلې خان رسوي او په نړیوالو میدانونو کې د خپل هېواد بیرغ ځلوي او ستر نوم خپلوي، خو دا یوازې تسمې او سمېع الله نه دي چې په نړیوال جام سیالو کې د افغان لوبډلې ماتو ناهيلي کړي، بلکې داسې ګڼ شمېر نور ماشومان او ځوانان شته چې په ډېرو سختو شرایطو کې په خاورینو او له دورو ډکو میدانونو کې کرېکټ کوي او شواي چې په راتلونکې کې د کرېکټ ستوري شي محمد واصل وسال

د کرېکټ په نړیوال جام په درشل کې د لوبډلمشر بدلون، په لوبډله کې ډلبنزی، له اروپایي میدانونو سره د افغان لوبغاړو نالیدنیا او د لوبغاړو خراب ټینس بولي بل خوا د افغانستان د کرېکټ بورډ د کورني کرېکټ پخوانی مسوول او اوسني د رسبو میجر تنظیم حاز عبدالرحمیري هم مي، چې د افغان لوبډلې پرله

آموزشی، مسابقات رون و تیم ملی را برگزار می نمایم و به چهره برتر این رشته زمینه مسابقات خارجی را فراهم میسازیم

سوال: پیام تان به ورزشکاران و آن عده کسانی که ورزش نمی کنند چیست؟ جواب: ورزش وسیله صحت جسمی روحی و عاطفی هر انسان است هدف اصلی سیورت یافتن حقیقت، حاکمیت انسان بالای خود و نفس خود است، زمانیکه یک انسان به نفس خود حاکم شود در هر کار کامیاب و موفق شده میتواند و پیام من برای آن عده کسانی که ورزش نمی کنند این است که ورزش کنند تا در تمام امورات زندگی خود نتایج خویتر کسب نمایند سوال: استاد محترم! تشکر از اینکه

باعث کامیابی ورزشکاران ما میشود در قدم اول روحیه بلند و طبیعتی است که در نرد ورزشکاران ما وجود دارد صبر، استقامت، تلاش بی دریغ ایمان و باور داشتن به کامیابی مثبت اندیشی از عواملی است که در موفقیت ورزشکاران ما نقش بارز را بازی میکند. سوال: استاد محترم! در آینده چه پلان هایی دارید بخاطر رشد ورزش با توراتن دود و آجرچي در افغانستان؟ جواب: بخاطر رشد هر چه بهتر و خویتر این ورزش ما سیمینار ها، کورس های

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