

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 نهايي کېدو حرکت کې کړې او زياته 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

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 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

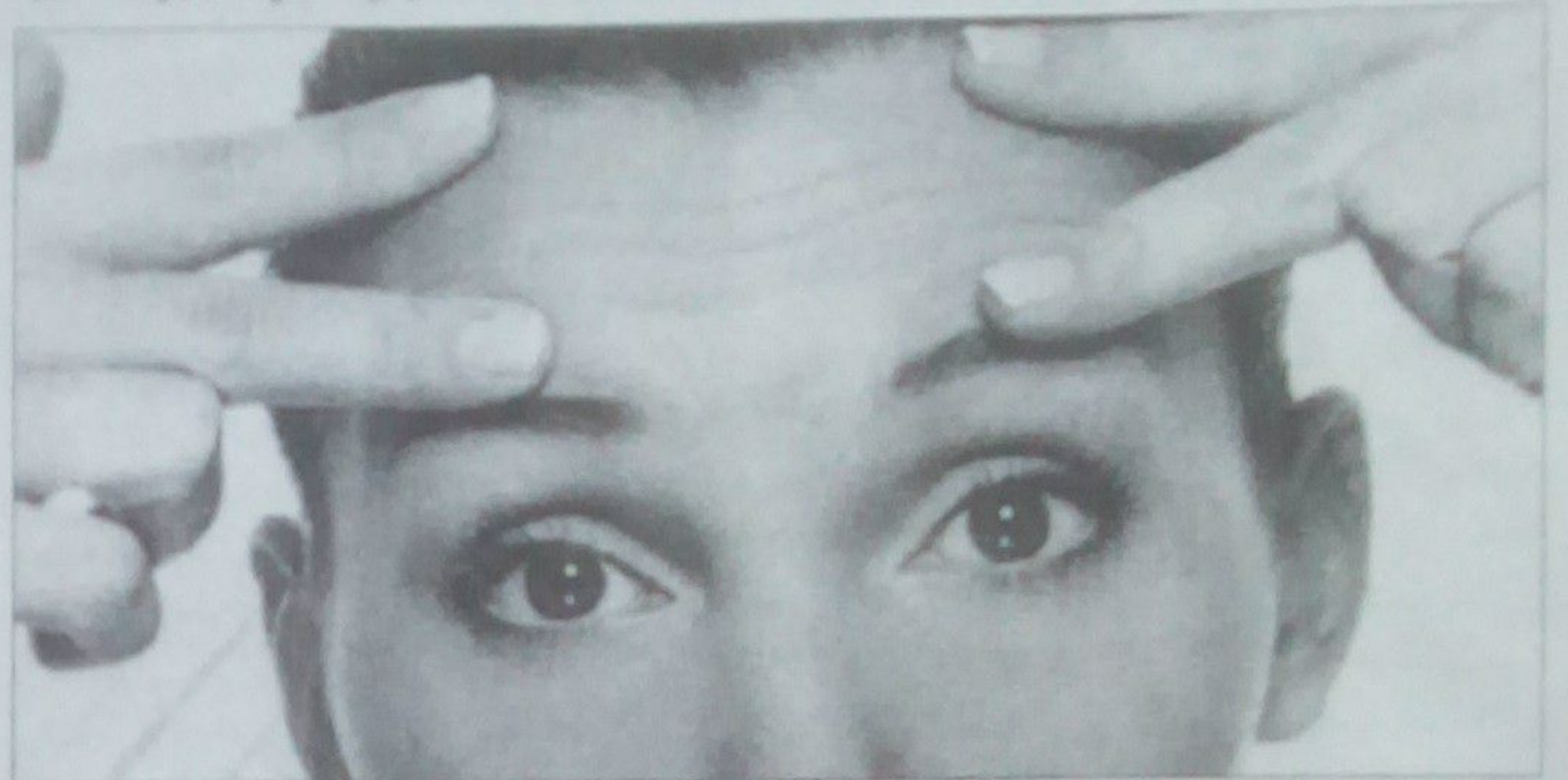
روغتيا او ژوند



د تندي او مخ گونځي مو د ټول عمر لپاره لري كړي

د تندي او مخ گونځي مو سايه نه ست
 كې په كورې خو خپي وختونه كېداي
 شي دا گونځي او زيات منگي هم پيدا
 شي او زخمي زيات كې سړي او تندي
 فشار منلو دلو گونځو ته پراختيا وركوي
 په اوس وخت كې دا ستونزه تر څو دغه
 شوي دي نو ځكه مو له نه بخت چي په
 زړې كې خپي من شي د تندي او مخ
 گونځو او د حل و لار پېدايي يو
 لاملونه

سگرېو خنكول دي، ځكه په سگرېو كې
 موجود بيكټريې د مغزې زړونو اسلي
 عمل بل كوي. نو اوسه ده چي دغه
 نوره علت تر زړه رسيدل شي
 ۲ - د خوب نشتوالی، كه چيري تاسو په
 كافي اندازه خوب ونه كړي، نو تنسو
 بدن شي كولاى چي تنسو بدن سړي
 حجري راژوندي كړي، نو ځكه تاسو بايد
 د شپه څخه تر اته ۷-۸ ساعتو پورې په شپه
 لورځ كې خوب وكړي نو پدې ټول
 سره به د گونځو د پراختيا مخنيوى وكړي
 ۳ - د ټولنو په اوږو زيات مخ پرېستل د
 هغه ټولنو د اوبو څخه بايد په زياته اندازه د



مخ د پوست د سرطان لامل هم وگرځي،
 نو د لمر په وړاندي تر گرځيدلو مخكې
 بايد د لمر ضد كريم وكاروي، پدې ټول به
 وتوانېږي پوست ته مو د رسېدونكي زيان
 او د گونځو د زياتيدو كچه را كمه كړي
 ۲ - د سگرېو خنكول، د تندي او مخ د
 گونځو د پراختيا تر ټولو لوى عامل د
 مخ پرېستلو لپاره كار او نه خيستل شي
 چي د اوبو د خيصره وړ څخه ليرې وي،
 ځكه چي دغه اوبه د زيات وخت لپاره په
 ټولنو كې وي او كېداي شي په زهر خو
 موانو ككړي وي، مگر په اوسني وخت
 كې دا چاره ناشوني ده چي د ټولنو له
 اوبو څخه دي كار واخلو خو كه چيري د

له سپورت پرته مو وزن كم كړئ

ځكه چي تا په هر صحنې اندازې شور
 لري چي د بدن لپاره گټور نه دي، او په
 دې كې د ماليكي اندازه هم زياته وي.
 ددي په بدل كې اندازه مينه او يا هم
 مالگه نه لرونكي وچه مينه شوره خواري
 دي.

گاري خپاك كاري خپاك په صحنه
 كې سوزش رامنځته كوي، يو شمير
 څېړنو د كاري خپاك استعمال او په ملا
 كې د شور د زيانوالي اړيگه بيا رښت
 موندلې دي، ددي په بدل كې د ليمو
 اوبه، پاندرگ يا لمانځ شوره خواري دي.
 الكول - د الكول د علي روغتيا اداره
 وايي چي په اوږو كې ليمو ليمو الكول
 خپل په كال كې ۲۲۲۰۰۰ كالوريز
 زياتوي، دغه شمېره په انسان كې په لوړه
 كچه شور زياتوي.
 كيك، بيگټ او نور خواړه خوراكونه
 دغه ټول خواړه له ماليكي، شور او
 خنكرويو لاسه ټك وي،
 له همدې كبله پوهان دداسي خورو
 څخه په سختي سره د ډډي كولو
 سپارښته كوي.

مستوي غوښه پوهان سپارښته كوي
 چي مستوي يا پرويس شوي غوښه په
 انسان كې د نورو ناروغيو رامنځته كولو
 سرچينه شور هم په پراخه كچه زياتوي
 چي ورسره انسان چانسېري، د غوښې په
 بدل كې اوبو ۲ خواړه چي شور نه



لري د وزن په كمولو كې مرسته كوي،
 په دې كې سورخي غوښه هم شامله ده
 چي د وزن زياتوالي سرچيره د سرطان
 لامل هم كېږي.
 د الوگانو چيسې پوهان د الوگانو
 مصنوعي چيس او ډي ته ورتنه خوړو
 څخه د ډډي كولو سپارښته كوي.

روغتيا او ژوند

روغتيا مخنيوى كوي
 ۳ - د مطالعې وركړي، د څارگر كې
 ۲۰ دقيقې قدم ووهي او يا سره
 سره په اوږو كې يووړو يا سره سخت
 انديون وكړي كه شونې وي ۳۰-۴۰
 ودرېږي، ځكه پر سر بريال ستاسو د
 بدن مختلف دي، نه مېدازي يا
 استراحت وكړي.

۴ - منظم فېدالي روزنه مو مساوات
 فېدالي زړه ستاسو د ټول زموږ د سالم
 والي سرچيره ستاسو د پوست په سالم
 والي كې هم مهم رول لري، كوئېن
 وكړي په زياته اندازه مينه، ساپه او د
 كپ غوښه وخورئ
 ۵ - هضمي، مني، د گونځو د وركولو
 لپاره يو له مهمو موادو گڼل كېږي.
 تگلاره يوه كاجونه مني راواخلي او
 يو څه اندازه مينه كورگين ورسره گڼل
 كړي او وروسته يې د مخ په گونځو شو
 خاپوونو ووهي
 ۶ - د زونون لېدل، د زونون لېدل يو له
 ډېرو گټورو لېلو څخه گڼل كېږي.
 گونځي شوي خاپوونه زونون په ليمو
 شورول، ساچول، د گونځو په كمښت
 كې مهم رول لري.
 ۷ - ښه يوه دانه هم راواخلي په اوسو
 كې وايښو او تر هغه وروسته يې مينه
 كړئ، يوه كاجونه صل او يوه كاجونه
 وچي شيدې ورسره گڼل كېږي او

وروسته به مخلوط شوي مخلول په
 گونځو سوو خاپوونو ووهي په ورځني
 ژوند كې په ډېرو سانه بدلونونو سره
 كولاى شي په ژوند كې مو ستر بدلون
 راولي، ځوان به ښكاره شي او پر خپل
 ځان به مو باور زيات شي
 صالح صفا، عواك

د زياتو خولو راتلو لاملونه او د حل لارې!

هغه حال هم پېښېږي چي مومس گرم نه
 وي خو د وښې فشار كې په كميدلو سره
 لامل دي
 د انسان له بدن څخه خوله راتلل يو
 يوازې دا نه بلکې زياته خوله راتلل د خينو
 طبي كار دي چي د بدن په بېخ ساتلو



کې مرسته کوي، خو خينو خلکو څخه د
 نورو په پرتله زياتې خولې راځي چي په
 عام ټول يو بد عادت گڼل کېږي.
 د خولې نورماله اندازه سړي له نشوین
 سره نه مخ کوي خو كه چيري انسان له
 اندازې زيات او له خنډ پرته په دوامدار
 ډول خوله كېږي، نو دا يوه ستونزه گڼل
 کېږي، انسان له شرمندگي سرچيره د
 بدبويي وړه هم لري.
 پوهانو د زياتې خولې راتلو په اړه بېلا
 بېل لاملونه په لاسه كړي دي: لومړی دا
 چي د ښځو په پرتله نارينو څخه زياته خوله
 راځي، دويم؛ هغه كسان چي فزيكي
 ورزش نه كوي هم زياته خولې لري چي،
 معنا دا چي هغه كسان كوم چي زيات
 ورزش كوي د هغو په پرتله چي نه يې
 كوي كمې خولې راځي، درېيم د وزن
 زياتوالي هم د زياتې خولې راتلو ستر

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

اپليکشن په کاميابي سره د هر ټوخي
 آواز په اوربدلو د ناروغی اصلي لامل
 او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه
 پورې سم معلوم کړی دی. تر دې دمخه
 ددې اپليکشن په واسطه د سينه بفل،
 ساغری، ساه تنگي، او نورې نفسي
 ناروغی په رسمي ډول تجربه شوي
 دي، خو د لا غوره والسي
 لپاره پرې کار روان دی. دغه اپليکشن
 تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندي

اپليکشن په کاميابي سره د هر ټوخي
 آواز په اوربدلو د ناروغی اصلي لامل
 او نوعيت له ۸۱ څخه تر ۹۷ سلنه
 پورې سم معلوم کړی دی. تر دې دمخه
 ددې اپليکشن په واسطه د سينه بفل،
 ساغری، ساه تنگي، او نورې نفسي
 ناروغی په رسمي ډول تجربه شوي
 دي، خو د لا غوره والسي
 لپاره پرې کار روان دی. دغه اپليکشن
 تر دې دمخه له بېلا بېلو ازموينو لاندي
 اوږولو په واسطه د خپرک ميايل يو
 داسې اپليکشن چمتو کړی چي د
 ټوخي آواز په اوربدلو د ناروغی
 اصلي لامل په ډاگه کړي. زياتره
 کوچنيان د ټوخي پر ناروغی ډېر
 اخته کېږي چي بېلا بېل لاملونه هم
 لري، ددې اپليکشن په واسطه کولاى
 شی د ماشوم د ټوخي آواز په اوربدلو
 سره د ناروغی نوعيت او يا هم چي
 ماشوم کې د کومې ناروغی د اخته
 کېدو امکان زيات دي وپايي. كه څه
 هم ماشوم بايد د ټوخي پرمهال ډاکټر
 ته ونيودل شي خو كه چيري دغي ته
 لاسرسي ستونزمن وي نو دغه
 اپليکشن د ټوخي آواز له سختوالي د
 ناروغی اندازه معلومولى شي چي
 ايا ناروغ په کومه ناروغی اخته دی.
 ددغه اپليکشن د لومړي وار ازمويني
 لپاره «۸۵٪» بېلا بېل د ماشومانو
 ټوخي آوازونه وازموييل شول، چي

د بوتلونو تودې اوبه روغتيا ته زيان اړوي

که په موټر کې له ځان سره په بوتلونو کې
 اوبه لری، مه يې ځپئ! ځکه چي روغتيا

گرمي له لامله له اوبو سره گډېږي او اوبه
 زهري کوي کوي چي يا وروسته انسان ته د
 د اوبو د حرارت درجه تر ۷۰ سانتي گراډه
 ځينو پرمهال زيان اړوي كه چيري له
 موټره بير د حرارت درجه له ۲۰ تر ۲۵
 پورې وي، نو د موټر په داخل کې به د
 حرارت درجه له ۴۰ تر ۷۵ پورې وي د
 دې لپاره چي بوتلونه خراب نه شي، د
 هغو د جوړولو لپاره يو ډول مواد چي
 Polyethylene terephthalate،
 نومېږي، استعمالېږي او دغه مواد يې يې
 او اي، دگرسي له کبله نه اوبو سره
 گډېږي، کله چي په اوبو کې
 حل او يا وځپل شي، د انسان صحت له
 زيان اړوي



خلور عادتونه د سرطان د رامنځته کېدو لامل کېږي

له خلکي د سر سرطان ۳۱ سلنه زياتېږي، دغه
 څېره په امريکا کې سرطان لومړنی په ۲۱

په امريکا کې د سرطان يو شمېر هغو ځيني
 علتونه په لاسه کړي چي د سرطان رامنځته
 کېدو لامل کېږي، د بيلگي په ډول په سهار
 ناشه کې زيات گرم خپاک کول
 هغه خلور علتونه چي د سرطان لامل کېږي
 په لاندي ټول شي
 ډېر گرم خوراک يا خپاک په هر کلو کې
 د بړي سرطان رامنځته کېدو لامل زيات وي
 چي د ډېر گرم خوراک يا خپاک استعمال
 کوي، دوی د خولې ته وچېږي زياتې سره
 هم مخ کېږي، ددې لپاره پورې سپارښته
 کوي چي د کوم خوراکي خپاک د
 تودوخې درجه له ۶۰ څخه زيات نه کېدونه
 خوړل ځپل شي
 چي د ځينو پرمهال په بدن کې راتلونکي، له
 همدې امله د ورځي له لږه پاتو څخه زياته
 تللي خپل په هغو کلو کې چي سگرت هم
 لاندې کولو له زموږ وروسته کړي.
 هره ورځ غوښه خوړل هره ورځ سورخي
 غوښه خوړل يا هغه غوښه چي پرويس شوي
 خطر زياتوي.



وي د سرطان له کبله د لږ شمېر گواښ
 ۲۲ سلنه زياتوي، پوهان وايي چي په مصنوعي
 غوښه کې داسې زلفمن مواد موندل کېږي
 چي له کبله يې بېلا بېل خلور ډوله سرطان
 چي د هضمي سيستم ته منځه وړي رامنځته
 کوي
 د شپې وښ پاتې کېدل کم خوب او د شپې
 تر ټوخته وښ پاتې کېدل په بدن کې د
 ميلاټولين هورمون خوندتوب کموي،
 ميلاټولين د انسان په بدن کې د وروښي زېرم
 مسووليت تر غاړه لري، کله چي ددې هرمون
 کچه کمه شي د پوهانو په وينا په بدن کې يې
 فلفسي رامنځته کېږي او يو شمېر زلفمن
 نوموړو زياتگړه کوي، د پوهانو او د سرطان
 ناروغي متخصصينو په وينا ددې هرمون
 کموالي په انسان کې د سينو يا اولمو سرطان
 خطر زياتوي.



ادب، تاریخ او فولکلور

زما اوښکې

یادونه د الله تعالی سپېڅلي کتاب کې قرآن کریم کې شوی ده زیاده « ستاسې لېلا د سیدبیکار او د هغه طعام حلال واخلول شو، تاسې او مسافران له هغو نه نه واخلئ » همدارنگه د قرآن کریم بل ایت دی زیاده « الله تعالی به آیت دی، چې د سیندې ستاسې لېلا مستخرکې، چې د کبانو له نازه غوښې کته واخلئ » خوشحال باندې ځیگر، مطالعه درلوده او د ده په لارو کې تصولي، عرفاني، دیني او ځمکي خبرې ډېرې لیدل کېږي، نو له همدې امله د ده ځینې 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 طبي 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 کنگړو په تلوکې یې نه پوخ کړئ، کله چې ماهي پوخ شي وایې ځلئ او په بېلابېلې کچه کې یې کېږدئ چې غوړې سترې واخلي کوم څه چې په غوړو 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 نابټولای 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، الریو ادبي شکار 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 څانگونه دعمومي ریاضیاتو اساسات کتاب چاپ او خپور شو ددولم ټولګي ریاضیات دپنځم ټولګي کیمیا دپوهنتون دلوړې اودویم کورس لپاره خطي الحاره اودسپن 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 پوولنده 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 دسپنج 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 اويا 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 اشاروته نوي شان را زما ربه په توفیق مې هومره بارکزي چې خان وېرزم خان لره چشمان را دنيا 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 ورور دوجود غوښې ونه خوري هې رنگه ملکان او حاکمان را کمدې غوښې پرې دورور چې خورې شم داسې خوله خاوند دارنگه زبان را

په ۱۳۲۹ ل کال کې دوخت دپوهنې وزیر بساغلي علي احمدخان، نوموړی دافغان دپوهنې سرپرست مدیر وټاکه په ۱۳۳۰ ل کال کې دکابل دابن سینا لیسې مدیر وټاکل شو چې دوزارت په ملاتړ یې په کې دقتیل جوړیایي، محمدعثمان لوند په زيار پارسي کتابونه پښتو ته نه یوازې وژباړلو، بلکې وپاړل شوي کتابونه یې دتدریس وړوگرځول په ۱۳۳۲ ل کال کې دپوهنې وزارت دملګرو ملتونو ښوونیزې او روزنیزې موسسې ته ور وپېژندل شو، چې ورته دپوهنې ښوونځیو ته دکتابونو دلیکنو او دښوونکو دروزنې دنده وسپارل شوه په همدې کمال په جاپان کې دریاضیاتو پېرولې غونډې ته وبلل شو او د استاد ټولګ دریاضیاتو تعلیمي نصاب دآسیایي هېوادونو لپاره ومنل شو په ۱۳۳۲ ل کال دبیروت امریکا یې پوهنتون ته ولېږل شو او دریاضیاتو په څانګه کې یې لوړې زده کړې پیل کړې، هېواد ته له راستنیدو سره سم دتالیف او ترجمې په ریاست کې دریاضیاتو دډیپارتمنت علمي غړی مقرر شو په ۱۳۳۹ کال امریکانه ولېږل شو دریاضیاتو اوفریک پڼه څانګه کې یې دفریدونیا په پوهنځي کې ماسټري واخیسته او په دوکتورا بوخت شو، دغه مهال دریاضیاتو لېوال کنفرانس ته چې په جرمني کې جوړ شوی و وبلل شو خو په اساسي قانون دلیکي

په پای کې لیکل شوي، چې ۱۳۸۹ کال دهمدې پاتې په دویم مخ کې دافغانستان نقشه اونقشي جوړښت دسیم الله الرحمن الرحيم په مبارکه کلمه کې نغښتل شوی دی ترنقشي لاندې دکتاب پېژندنه او تېري لاندې یې دکتاب نوم دشاعر نوم دچاپ ځای، دکتاب پلورنځی، دچاپ کال ۱۳۸۹ هـ کال اويا ډیزاین دڅپکار صاحب اوورسې دچاپ شمېر اوددغه مخ په پای کې دنورې پلې کړنې په مخ کې په سپین خط لیکل شوي، چې ددې کتاب ټول حقوق له خپرنیزې ټولنې سره خوندي دي ددویمې پاڼې 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 اومايوسو امیدونوپوره پوره قدر داني وکولای شي ترډالی لاندې لیکل شوي ټولګ خوریاڼی ددلوې میاشت ۱۳۸۹ کال ننگرهار جلال آباد ددې پاڼې په دویم مخ کې بساغلي قیصل خوریاڼی دلیکوال لرنډې پېژندلې لاندې لیکلي دي بساغلي ټولګ دنگرهار ولایت دخوریاڼیو دمرکز کړي په زاړه ښار کې زېږیدلی هغه په قوم ابراهیم خیل خوریاڼی اودارواښاد محمدرور خان زوی دی ارواښاد یښوا په اوسني لیکوال کې دنوموړي دزېږېدنې نیټه ۱۳۰۷ هـ

مقاله کتاب «اگر جهانیان شکست بخورند» مفید میباشد

چیان الله حليم

دجوانک لیکلې، خوږه خپله مرحوم ويلي چې په تذکره کې یې راته دزېږېدنې کال ۱۳۰۰ ل لیکلې، خو زه هغه مهال چې امیر حبیب الله خان ووژل شو دکسري دشر احمدخان کلا له ارواښاد ملاصاحب سره دقدري، مومني، نظم، پنج گنج، گلستان اوبستان په زده کړه بوخت وم اويا مې دکري درويانکوټ دلسوی جومات له ملاامام ارواښاد استاد محمدعليخان څخه نوې ديني زده کړې وکړې

کال لیکلې، خوږه خپله مرحوم ويلي چې په تذکره کې یې راته دزېږېدنې کال ۱۳۰۰ ل لیکلې، خو زه هغه مهال چې امیر حبیب الله خان ووژل شو دکسري دشر احمدخان کلا له ارواښاد ملاصاحب سره دقدري، مومني، نظم، پنج گنج، گلستان اوبستان په زده کړه بوخت وم اويا مې دکري درويانکوټ دلسوی جومات له ملاامام ارواښاد استاد محمدعليخان څخه نوې ديني زده کړې وکړې

اگر جهانیان شکست بخورند نام کتابت که مجموعه از نوشته های سیاسی و اجتماعی محمد اسمعیل یون

رویکرد اجتماعی و سیاسی ویا توجه محوری بر حضور جامعه جهانی، مبارزه مردم عام اند، ولی اھمیت آنها، زمانی آشکار میشود که حاصل دھند وآن زمان نتوجه می شویم که تھارساده ی بسیاری ازفناھیم، وقتی در دستھای تجزیه و تحلیل عقلانی قرارمیگیرد، چه مهم، تاثیرگذار وحاد بوده اند

این کتاب در کنار فراخوان شطرب ساله های مهم، گوشه های ازیتش ومنت نویسنده اش را با شفافیت کامل و کوتا ترسیم میکند نویسنده ی کتاب با جسارت و جرئت در خورتحسین ارتاختن به هرات بکاري هراس ندارد و

مردم عام اند، ولی اھمیت آنها، زمانی آشکار میشود که حاصل دھند وآن زمان نتوجه می شویم که تھارساده ی بسیاری ازفناھیم، وقتی در دستھای تجزیه و تحلیل عقلانی قرارمیگیرد، چه مهم، تاثیرگذار وحاد بوده اند

این کتاب در کنار فراخوان شطرب ساله های مهم، گوشه های ازیتش ومنت نویسنده اش را با شفافیت کامل و کوتا ترسیم میکند نویسنده ی کتاب با جسارت و جرئت در خورتحسین ارتاختن به هرات بکاري هراس ندارد و



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

جزائل څه شی دی ؟
 په افغان - انګلیس لومړۍ ، ۱۸۴۱ - ۱۸۴۲ ، دویمې ، ۱۸۷۸ - ۱۸۸۰ ، درېیمې ، ۱۹۱۹ ، جګړو کې یوازینی سی چې د انگریزانو خوب سې تښتولی و جزائل Jezail توپک و انګلیس تاریخ لیکونکي وایي چې د پښان 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 مسکې توپکونو له ۵۰ تر ۷۵ متره پورې هدف وپلټي ، وپلټي ، انگریزي توپکونه په کارخانو کې تولیدېدل ، او د شکل او پیزاین له مخې یو شان وو ، جزائل یسا لاسي جوړې 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 وپلټي

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 ویلر د میرمن لیدي سیل د ډکرمن ډکولو او د میل د پاکولو لپاره رابرت باب میرمن وه چې له انگریزانو سره د برغیل پر مهال یې افغانستان ته سفرونه کړي ، له قوله به خپل کتاب کې لیکي « داسې لیدل کېږي چې انگریزي مسکې 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 بی بی مهرو غونډۍ کې جګړې شدت واخیست 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

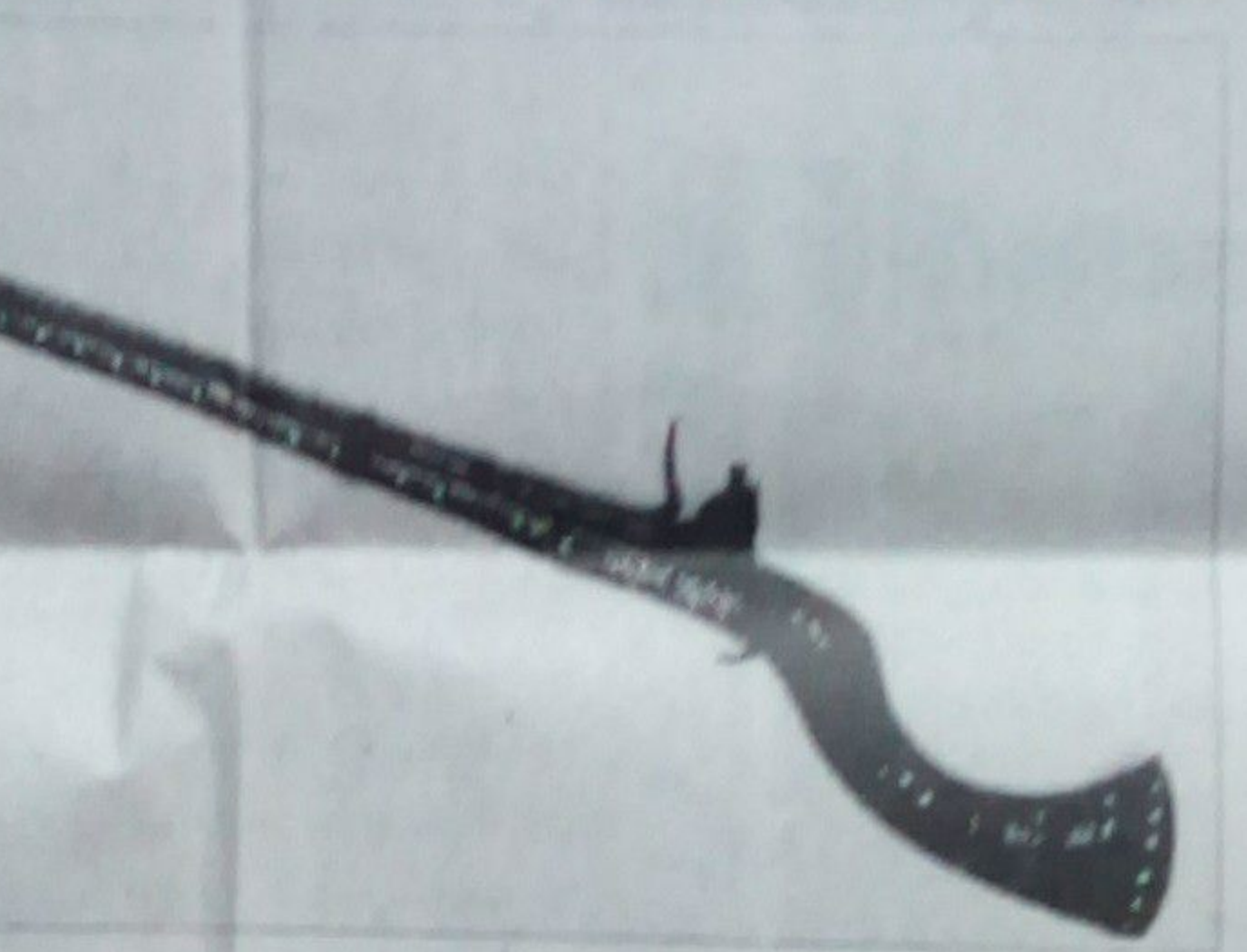
۲۲۲ مخ کې لیکل شوي ، ډکرمن ټامس او لیور غوښتل خپل ډار شوي عسکر د بی بی مهرو د غونډۍ سرته و خپروي ، هجا د هغه خبره و نه پلټه او په همدې کشمکش کې د جزائل دگولۍ ښکار شو ، دا د هغه د خونې وروستی خبره وه ، خپلو خلکو پرې برید کړم »

دافغان ملي تاریخ لیکوال په یې یې ۵۶-رو کې له جګړې ، جزائل ظاهرې ښکلا او تزیین هم د بحث وړ موضوع ده ، هر جزائل کنډاغ او د میل د ټرګي برخې په دومره ظرافت جوړې شوي او تزیین شوي چې په اوسني عصر کې د اتلسمې پېړۍ دې هنر ته سړی گوته په غاښ کړي

پښتاني قندوزان له حداد د افغان - انګلیس جګړو ډیرې تاریخي واقعي شلې او ځوانې وول وې ، لښا ، وای ، لښا ،



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 پښتاني 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 تکانې 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

ښارونکي 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 لښه میلاډي پېړۍ کې د شور ولایت خورا اسد 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 وپروونکې وسله جوړېده دا وسله دکرډلوپ 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 سپی) 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 لښایو او شفاهي ادیبانو کې په مختلفو نومونو یاد شوي نور توپک ، سپوږی ، پښی ، سه رخ او عامیانه نوم توپک

په دې اړه ډېرې لښدۍ 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 پتکه 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 مجهر پوځ و ، چې په هر تن یې لا هاغه مهال زرګونه پونډه مصرف شوي و ، اما د لسو روپو په ا

روښت 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 ډوډېده 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 په سیاسي میدان کې د ځینو اتنی 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 پتکه 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

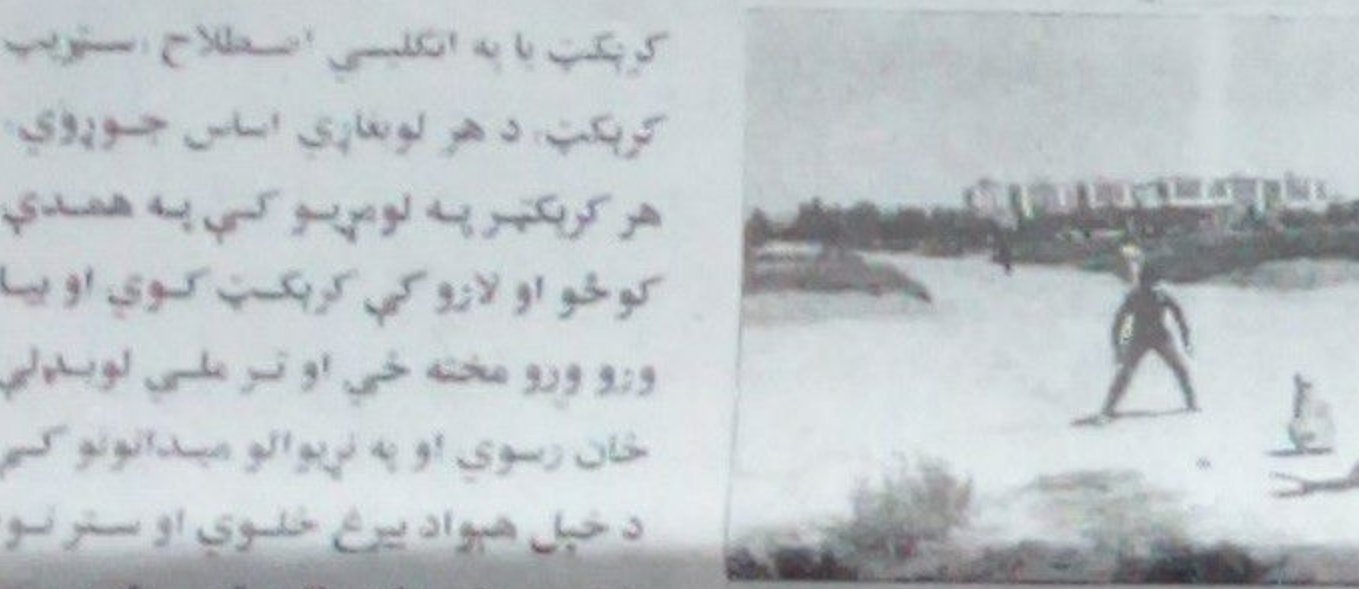
د بچه ستاو په واسطه پتکه کړه

د سپورټ نړۍ

په کرېکټ کې د افغان لوبډلې ماتو کوچني کرېکټر ان 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 ته د وړتيا له مخې لوبغاړي وټاکل شي، نو...



افغانستان له هرې لوبډلې لوبه گټلی شي افغانستان د ۲۰۱۹ م کال د کرېکټ په نړيوال جام سياليو کې چې په انگلستان او ويلز کې د نړۍ د لو غوره لوبډلو ترمنځ وشوې او انگلستان يې اتلولي وگټله، ننه لويې يې وکړې او خپلې ټولې لوبې يې پيلوډي د کرېکټ مصر په نړيوال جام کې د افغان لوبډلې د پرله پسې...

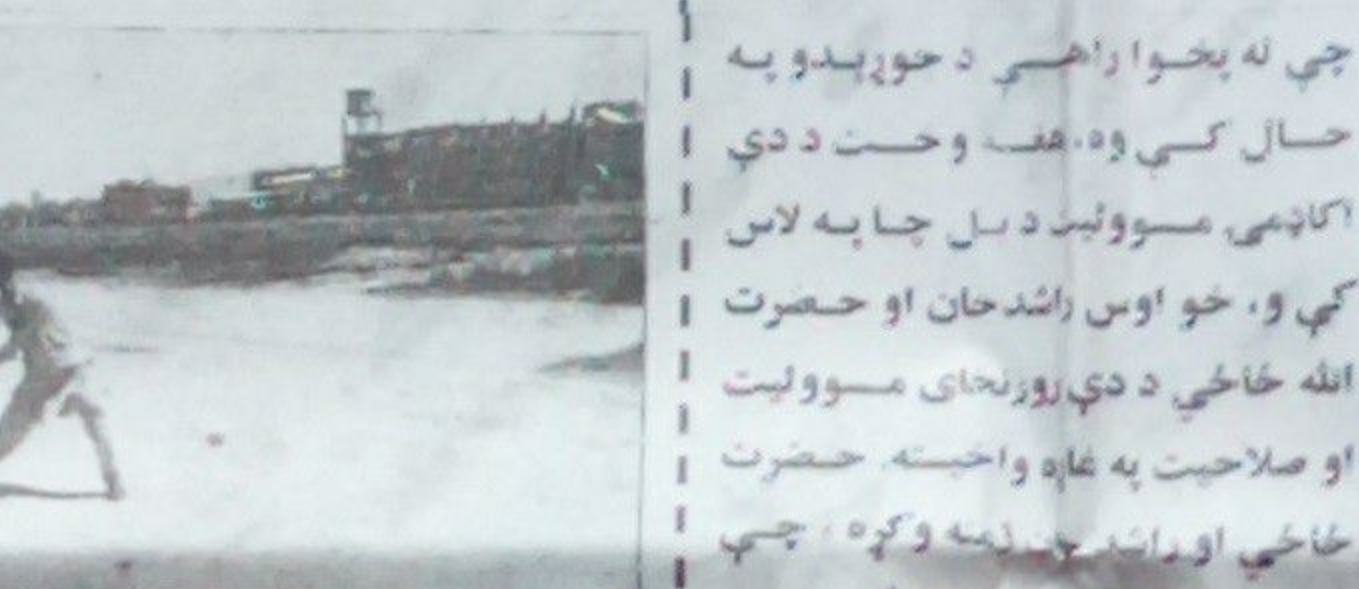
آموزشي، مسابقات روڼ و نيم ملي را برکاز می نمايم و به چهره برتر این رشته زمینه مسابقات خارجی را فراهم میسازيم

سوال: پيام تان به ورزشکاران و آن عده گسائينکه ورزش نمسی کنند چیست؟
جواب: ورزش وسيله صحت جسمی و روحی و عاطفی هر انسان است هدف اصلی سيورت 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 گسائينکه ورزش نمی کنند این است که ورزش کنند تا در تمام امورات زندگی خود نتایج خویر کسب نمایند
سوال: استاد محترم! تشکر از اینکده

باعت کامیابی ورزشکاران ما میشود در قدم اول روحه 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 باتوران دود و آرچری در افغانستان؟
جواب: بخاطر رشد هر چه بهتر و خویر این ورزش ما سیمینار ها، کورس های

فرست کورن سیالیو په یاد سیریز کې تر ټولو ډیرې ځنډې افغان لوبغاړي ابراهيم خندان وکړې همداراز د سیریز په یادولو لوبو کې تر ټولو ډیرې وکتې یس احمد ۱۲ لراسه کړې افغان لوبډله بنگله دېش ته تللي او د یاد هېواد له الف لوبډلې سره د کرېکټ د دوو فارمټونو سیریز تر سره کوي بومی د فرسټ کلاس سیریز و او دوهم د پنځو یو ورځنیو لوبو سیریز، چې د راتلونکې جمعې به ورځ د جولای پر ۱۹ مه نېټه پیلېږي افغان الف لوبډله به هلته د جولای تر ۲۱ مې نېټې خپل سفر پای ته ورسوي له افغان الف لوبډلې سره په دې سفر کې ناصر جمال لوبډلمشر، المسر ځاخي وېکټ ساتونکی، ابراهيم خندان، بهیر شاه، شاهداڼه کمال، دروېش رسولی، عثمان غنی، شراف الدین اشرف، قیس احمد، نوبین الحق او یمین احمدزی شتون لري

فضل الله فضلي
پخواني لوبډلمشر اصغر افغان، رحمت شاه زمني، شاپور خندان، رحمت شهیدی او په خپله راشد خان او حضرت ځاخي هم برخه درلوده د کرېکټ دا اکاډمي...



چې نه یوازي راهبې د خوړېدو په حال کې وه، هغه وحش د دې اکاډمي مسوولین د بل چا په لاس کې و، خو اوس راشد خان او حضرت الله ځاخي د دې روزنځای مسوولیت او صلاحیت په غاړه واخسته حضرت ځاخي اورنگزیل هم وکړه چې په 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 محمد مني 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

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

است این رشته ورزشی در جوکات تربیت بدنی و کینه ملی المپیک رسماً در سال ۱۳۸۴ هـ ش نه فعالیت آغاز نمود
سوال: آيا 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 باری های المپیکي نیز میباشد ولی تا به حال از آدرس افغانستان این ورزش در باری های المپیکي رسماً ثبت و راجستر شده اما کوشش های ما بخاطر ثبت و راجستر 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 القاب کسب نمودند
سوال: به نظر تان ورزش های رزمی زیاد در افغانستان پیشرفت نموده یا



محترم استاد خیر عمر خیل

ورزشی در جنت؟
جواب: ورزش باتوران دود بک ورزش افغانی است که اصطلاحات این رشته به دو زبان ملی ساخته شده باتوران به معنای قهرمان، شجاع، جنگ جو و دلیر و دود به معنای رسم و رواج فرهنگ و آرچری هم ۹ منای تیر و کمان است
سوال: بنیانگذاران و موسسین این رشته ورزشی در افغانستان کی ها اند؟
جواب: بنیان گذاران این رشته همایون عالمیان، اسان زبور، داکتر عتیق احمدزی و تعداد دیگر از ورزشکاران

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

افغان الف لوبډلې د بنگله دېش له الف لوبډلې څخه د غیر رسمي دوو لوبو له بنگله دېش الف لوبډلې څخه په ۷ وکتو وگټه، چې د بیادې لوبه کې د دواړو لوبډلو لوبه مساوي پای ته ورسېده، چې د لويې غوره



تیسټ یا فرسټ کلاس لوبو سیریز یو پر سفر وگاڼه لومړۍ لوبه افغان الف لوبډلې او لوبغاړي قیس احمد

راشد خان او حضرت ځاخي د کرېکټ اکاډمي جوړه کړه

د افغانستان د کرېکټ ملي لوبډلې لوبډلمشر راشد خان او لوبغاړي لوبډلمشر راشد خان او لوبغاړي

حسرت الله ځاخي په کډه د ځوانانو لپاره د کرېکټ د زده کړې اکاډمي جوړه او گټې اخیستې نه وسپارنه د معلوماتو له مخې، په پلازمېنه کابل کې راشد خان او حضرت الله ځاخي د کرېکټ دا روزنځای له نویو امکاناتو او پرمختلونو وسایلو څخه جوړه کړې، چې اوونۍ وړاندې د یو لړ مراسمو په ترڅ کې پرانیست شو. له دغو مراسمو یو شمېر خبریالانو «خبريال ډاټ کام»، ته ویلي، چې د راشد خان او حضرت الله ځاخي کرېکټ اکاډمي له ډېرو نوبتونو سره په مکمله توگه د ترمیناتو لپاره چمتو شوې ده راشد خان د اکاډمي د پرانیستې په



ووېل په خپل هېواد کې به له دې وروسته هم پانگونه کوي، هغه دا یو

پکې اړیش کورت های محبوب و مشهور اداره ورزش کشور انجام داده ایم که توجه تان را به خواندن آن جلب می نماید
استاد خیر عمر خیل فرزند محمد نبی در سال ۱۳۵۸ خورشیدی در بیک خانوادۀ متین، روشنفکر و ورزش دوست در ولایت لغمان چشم به جهان گشود. تحصیلات خود را الی سویه بکلوریا در کشور قزاقستان شهر الماتنا به پایان رسانیده و به زبان های پشتو، دری، روسی، قزاقی و اردو آشنایی و بلدیت کامل دارد. کار کرد های ورزشی استاد خیر عمر خیل قرار ذیل است: سرتیتر تیم ملی کیک بوکسینگ افغانستان، آمر برگزاری مسابقات پرورش اندام، رئیس مجتمع های ورزشی، رئیس فدراسیون باتوران دود و آرچری افغانستان
سوال: استاد محترم! شما چی وقت و در کجا به ورزش دلخواه خود رو آوردید؟
جواب: بنأ به شوق و علاقمندی خاصی که به ورزش داشتیم در سال ۱۳۶۸ 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 کپ قهرمانی و ۲ جام

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 سیورت و قیاس و تدایو میکنند. افغانستان هم از جمله کشورهای است که در این اواخر ورزش در آن نسبت به سابق پیشرفت های چشمگیری داشته و علاقمندان زیادی را نیز به خود جلب نموده است به ارتباط پیشرفت ورزش های رزمی در افغانستان مصاحبه پی را با

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