

# سادات: د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره تيار يوو

د انتخاباتو خپلواک کمېټيون وايي چې د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو د لومړني لېست د اعلام لپاره نښکي تيار يوو. د دغه کمېټيون يوه وياند ذبيح سادات وې. مابام ازادۍ راډيو ته ويلي چې بهدې اړه د کمېټيون د مشرانو د پرېکړې په تمه دي. دې وايي: «د لاکو خپلواک کمېټيون تصميم لري چې د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو لومړني لېست خپور کړي. بهدې اړه ټولې نښکي چارې بشپړې شوې دي. يوازې د مشرانو پرېکړې نه اړ يوو، چې د ولسمشرۍ لاکو د مهال وېش پر اساس پرون د سلواغې ۱۹مه مور د ولسمشرۍ انتخاباتو د کانديدانو لومړني لېست خپور کړو.» د ښاغلي سادات تر دې څرگندونو څو ساعته وړاندې د انتخاباتو د خپلواک کمېټيون يوې مرستيال وياندي شېما علم سروش وويل چې د لست شويو کسانو د تابعيت په اړه ناشپړې ارزونې، ښايي د دغه لومړني لېست اعلام له خنډ سره مخامخ کړي. د انتخاباتو خپلواک کمېټيون ويلي چې د ولسمشرۍ انتخابات به د راتلونکي لمريز کال د چنگاښ په ۲۹مه کوي په دغو انتخاباتو کې د سيالۍ لپاره ۱۸ کسانو خپل نومونه ثبت کړي دي.

Ketabton.com

## سپ د افغان سولې لپاره خبرې

## ورځ هلې ځلې او پر طالبانو فشار بللی

مشر حکره پای ته ورسېږي، خو د دوشنبې رد کړ، چې غواړي له دغو دوو  
د هغې په ورځ د امریکا کانگريس په لوی هېوادونو بې وخته  
ل به هم اکثریت سره د ښاغلي ټرمپ هغه پلان خپل ځواکونه وپلني

تمیم

# له افغانستان د امریکایي ځواکونو ایستل یا پرېښوودل

ورمه ورځ، دوشنبې، د امریکا متحده ایالتونو سنا مجلس په لوی اکثریت سره له افغانستان او سوېد څخه د امریکایي ځواکونو د ایستلو په اړه د ولسمشر ډونالډ ټرمپ د پلانونو مخالفت وکړ او هغه مسووبه چې د امریکا په سنا کې د جمهوریت غوښتونکو د اکثریت لرونکي سناور مېج مک کونل، له خوا د دوشنبې په ورځ سنا مجلس ته وړاندې شوه، په ۷۰ مثبت او ۲۴ مخالف رایو سره تصویب شوه. د مسووبې په متن کې راغلي چې له دواړو هېوادونو، افغانستان او سوېد، څخه په بېره د امریکایي ځواکونو ایستل «هغه په سختو په لاس راوړي بریاوې او د متحدو ایالتونو ملي امنیت» به په خطر کې واچوي. ټرمپ د تېر کال په دېسمبر میاشت کې اعلام وکړ چې شواړي په سوېد کې مېشت ۲۰۰۰ امریکایي ځواکونه له دغه هېواده وباسي. ډونالډ ټرمپ په دلیل په سوېد کې د داعش ډلې پر وړاندې د جگړې په ډگر کې بریالیتوب بڼولې دی. وروسته یې بیا له افغانستان د خپلو ځواکونو د ایستلو موضوع ته مخه کړې، خو دا دي دا پلانونه یې رد او قانوني بڼه خپله نه کړه. په دغو دواړو هېوادونو کې خراب امنیتی وضعیت ته په کتلو سره د امریکا

## د مسکو غونډه به څه پایلې ولري؟

پرون سې شنبې د مرغومي په ۱۰ مه د روسیې په بلازمینه مسکو کې د افغان سولې په تړاو د طالبانو د پلاوي او يو شمېر افغان سیاستوالو ترمنځ دوي ورځنۍ غونډه رسماً پيل شوه. په دې غونډه کې د طالبانو استازي او يو شمېر افغان سیاستوال گډون کوي. د افغان حکومت په استازیتوب دې غونډې ته ډوک نه دي ورغلي. دا غونډه په داسې حال کې جوړېږي، چې ورته ورځ همدلته طالبانو د کوربه روسانو په حضور کې پر کندوز پراخ برخل وکړ او پلان يې دا و، چې کندوز یوځل بیا د تېر په څېر لاندې کړي، دوه ځله طالبانو د همدغو روسانو په حضور کې پر کندوز برخل کړي او د لنډې مودې لپاره یې لاندې کړي هم و، له کندوز سره د تاجکستان پر پوځ د روسانو سپر زره ځواکونه چې پر صیبر وسلو او هوايي ځواک سومبال وو، د ترهگرۍ او اورپکۍ د مخنیوي په پلمه ځای پر ځای دي، نو د تعجب خبره دا ده، چې د مسکو په کوربه توب، د سولې لپاره په دې غونډه کې د است طالبان د شونې له پیل څو ساعته وړاندې د روسي عسکرو په حضور کې پر کندوز برخل کوي. نو دا د سولې کوم او څه ډول بیان کوي؟ په هر حال افغان حکومت او ولس به مسکو کې روانه غونډه، د سولې په بهیر کې مرسته نندويه نه بولي، ځکه دا غونډه د دښمن په کوربه توب شوې هغه چې په افغان ستان کې یې مداخله د پنجاب تر کچې رسېدلې او د افغانستان د یوې برخې د لاندې کولو او پر سیمه د خپلې اچولو لپاره ناولی نیت لري، همدا اوس د روسیې د بهرنیو چارو وزیر سرکي لاوروف منځنۍ اسانه پر سفر ولسی، چې خپلو رفیانو ته ویني، چې دا سیمې یې خپلې دي، خو د سولې پر شونې د یو شمیر گډونوالو خبرې بې وې، هیله ده، چې دا د سولې پر لور د یو افغانی خبرو لپاره د پیل کلام وي، خو تر هغې چې د دې غونډې منځني پایلې نه وي حس شوې، ترې تمه نه شي کېدای. دا لوري باید خدای ته مخ کړي او روسیې ته شاک او په دې فکر وکړي، چې افغانان سوله غواړي، دا په حق دي، دا غوښته یې اسلامي او ملي غوښتنه ده، دوی باید نور د دې لپاره سره یو لاس شي، چې نور له افغانانو دا حق او دا غوښتنه دسیمي او لړۍ په تېره بیا گاونډي هېوادونه وانه شي اخیستلې اندېښنې دا دي، چې پنجاب به له سوېدي، عربي اماراتو او امریکا تر لاسه کړي یسې، په افغانستان کې د تیل شوې جگړې د شدت او بېرته نورو سختو ترهگریزو بریدونو وروسته د دې سوېد د سوله تر منځي کولو لپاره به د جگړې توله قوماند، ه د پنجاب له خوا وروکول کېږي. په همداسې حال کې طالبان له افغان حکومت سره خبرو ته نا حاضرېږي، هغوی په دښمن مسکو کې چې په افغانستان کې یې د ویني نويولو او تیل شوې جگړې بنسټ اېسي، شونې نه حاشه سرېږي، خو په شهید او اوس کابل او د مسلمانانو په قلمه او د پاک خدای، ا، ج، په خونه، گمبه شریکه کې دې غونډو ته هېڅ اهمیت هم نه ورکوي. افغانان او په تېره بیا افغان حکومت د همدغو اندېښنو له امله د مسکو غونډې ته، هیله من نه دي، بیا هم کورې، چې له دې غونډې څه را وړي به داسې «سنا کې چې طالبان له افغانستان د امریکایي ځواکونو و تلو پلانونو نور هم باب کړي، چې گڼې په وټو سره به یې په اسانه د افغانستان حکومت لاسکو کړي، له همدې امله د طالبانو یوه مشر ویلي، چې له دې بیا سره سم به، یې افغان ځواکونه منحل کړي ولس د دې موخې پر ضد سخت تیرکونونه ښکاره کړل، په همداسې حال څوک داسې ضمانت ورکولی شي، چې طالبان سوله کوي او د خدای او د هغه د رسول او مظلوم افغان ملت لپاره یې لوی؟



جمهوریېس دغه پلانونه هم د دغه هېواد د غینو متحدینو او هم په امریکا کې له سختو نیوکو سره مخامخ شول. مک کونل تېره اوولې وویل چې داعش ښه، القاعده او نور متحدين یې اوس هم د پخوا په شان امریکا متحدو ایالتونو ته یو لوی خطر دی. شاهزاده محمد بن سلمان د حکومت د انتقاد کوونکي ژورنالېست د «قتل په قضیه» کې گرم بللی و. د امریکا د سنا مجلس په یوه بله مسووبه کې غوښته کړې چې امریکا دې د ښمن په کوربه جگړه کې د سعودي عربستان ملاتړ ختم کړي. له

د دوشنبې په ورځ د امریکا په سنا مجلس کې تصویب شوې مسووبه به د منځني ختیځ د امنیت په اړه په قانون کې ور علاوه کړای شي. د سنا مجلس چې جمهوري غوښتونکي به یې اکثریت دي، مخکې تر دې یې هم د سعودي حکومت د منفذ ژورنالېست جمال خاشقجي د قتل د قضیې په اړه له ټرمپ سره مخالفت بڼولی و. سناورانو په دېسمبر میاشت کې د مسووبې په ترڅ کې د سعودي قدرتمند

روژي او تجهیز ملاتړ ته دانگلي دي، دا ملاتړ د دغو تړونونو له مخې پراختیا مومي اوس هم که امریکایي ځواکونه ایستل کېږي، یا د امریکا ولسمشر ټرمپ د ستر لگښت له امله باسي، نو دا قانوني مرحلې لري، چې دا دی د همدغه قانوني اړخ له مخې د ولسمشر ټرمپ پلان د کاتګرېس له خوا رد شو. افغان حکومت هم دغو قانونیو مراحلو ته په کتو سره له امریکا او ناپو د ژمنې د دوام غوښتنه کوي، بل دا چې یو دم د پولو ځواکونو ایستل نه یوازې دا چې قانوني اړخ نه لري، بلکې په افغانستان کې فاجعه رامنځته کوي افغانانو داسې څه له وخته تجربه کړې دي، لکه، چې په نویمه لسیزه کې روسان مات شول، نو امریکا او نورو متحدینو مجاهدین یوازې پرېښوودل، حال دا چې د امریکا ستر دښمن یې ورته په گوندلو کړی و، امریکا دا د انګرېزانو او گاونډیو دښمنانو په غوښتنه وکړل. په مقابل لوري کې د کابل رژیم هم سکور او په هېواد کې د دښمنانو له خوا غول پیل او تر نه توام لري په همداسې حال کې افغان حکومت د بهرنیو ځواکونو د وتلو لپاره پلان لري، قانوني او له بحرانه لري پلان، د دغه پلان پر بنسټ د ولسمشر محمد اشرف غني هغه لیکن افشا او په امریکایي رسنیو کې خپور شو، چې په کې

## د پښتون ژغورنې غورځنگ پر ضد د پنجابي کړيو توطيې

ابراهيم آرمان لويې به خبر ددغه نیوکې را پارولي دي

د وخت دانگلي استعمار جوړ شوي مصنوعي اوگوداګي هېواد پاکستان مفروض استخباراتي اوپوځي کړيو، نه یوازې د تړاو وروپښتو او بلوڅو په گډون د افغانانو پر زړه دانگليسي استعمار د خنجر دتور داغ په توگه پرافغانانو د ډيورند دمنحوسي او کرغږي لیل شوې کرښې هغې شاړې ته د پرتو کوزو پښتو او بلوڅو دولت پالو اوآزادۍ غوښتونکو ولسونو او دغه راز دمنظور احمد پښتني په مشرۍ دپښتون ژغورنې غورځنگ دغږو په نښه کولو، مرموز وژلو، دهنوی خورولو، نیولو او بندپالونو سره زور ورکړی او پرهغوی باندي یې د ترهګرو د ناپاي هلو په پلمه نه یوازې پرشومو توطیو لاس پورې کړی، بلکې دغو مفروضو پنجابي او نژاد پالونکو کړيو دهنوی



غورځنگ دغږو په نښه کول او وژل دي چې نه یوازې یې په افغانستان او پاکستان یې د پښتو او بلوڅو، بلکې د سيمې او نړۍ په نورو هېوادونو کې هم دپښتو په گډون دسیمي اولړۍ د بشر دوستو او سوله دوستو خلکو زیاتې غوسې او

د کورونو پرسوخولو، لوټولو او دخلکو برناموس یې شرمانه تېرو نه هم لاس اچولی او آن تردې پورې چې دخپلو دغه ډول شومو ساورو پلانونو دډلې کولو لپاره یې دپښتو او بلوڅو په قبایلي سيمو او ایجنسیو کې له منځني ختیځ څخه راننېدلي، ماڼي خورلي، شرمېدلي او را شړل شوي به زرګونو داعشيان هم ځای پرځای کړي او غواړي چې ددغو داعشيانو او ترهګرو پرمټ ددغو قبایلي سيمو ملت پال بلوڅان او پښتانه وځپي چې دثبوت څرګندې بېلګې یې څوکاره وړاندې دبلوڅو دشر اکبر ټکتي او په دې وروستیو وختونو کې د بلوچستان دغورځنگ په گډون دپاکستان په بېلابېلو سيمو کې دپښتون ژغورنې دغورځنگ دمحکم غږي محمد

### سمیع الله سمیع څلورمه برخه

دافغان سولې په اړه په اسلام آباد کې له پاکستانی چارواکو سره دسولې په خبرو اخته و اوله پاکستان څخه یې غوښتنه کوله چې دافغان سولې په پروسه کې پوره همکاري وکړي او طالبان دې ته وهغوي چې له افغان حکومت سره مخامخ خبرې وکړي، په یروکسل کې دناټو دپوځي کمېټو غړو غونډه وکړه. په دغو غونډه کې دنورو مسئلو پر څنگ دافغانستان په حالاتو پوره تمرکز وشو ددغې کمېټې مشر دنړیتابیا دهوايي ځواک مارشال سرستورات بیج وویل. د افغانستان په اړه دناټو ژمنې پر خپل ځای دي «د افغانستان په اړه زموږ ژمنې نه بدلېدونکې دي، په دې هېواد کې وضعیت ستونزمن دی، خو افغان

## د افغان سولې په اړه د خلیزاد د څلورم سفر پیل



څلیراد د خلیزاد سفر: خلیزاد د چین، اومتحدو عربي اماراتو له سفر وروسته دمرغومي په ۲۹ تمه کابل ته سفروکړ او په کابل کې یې له ولسمشر محمد اشرف غني، اجرائیه ریس ډاکتر عبدالله عبدالله، دملی امنیت شورا له سالاکر ډاکتر حمداالله محب او نورو چارواکو او شخصیتونو سره دخپلو سفرونو په باب خبرې وکړې. خلیزاد وویل دسیمي هېوادونو ته یې دسفرموخه دافغان سولې دپروسې د پیلولو لپاره د سیمه ییزې اجماع رامنځته کول وو اودکابل له سفر وروسته به دغو سفرونو ته دوام ورکړي. پاکستان ته د خلیزاد سفر: خلیزاد د افغانی مشرانو او چارواکو له خبرو وروسته دمرغومي په ۲۷ تمه دسولې دخبرو لپاره پاکستان ته روان شو

قمر جاوید باجوہ سره د ده دکار په دفتر کې په راولپنډۍ کې ولیدل به دې کتنه کې خلیزاد له جنرال باجوہ سره دافغان سولې، پخلاینې او دامینت په اړه خبرې وکړې. په دغو خبرو کې باجوہ ټینګار وکړ چې پاکستان افغان سولې ته اهمیت ورکوي نوموړي وویل باجوہ لري، دسولې پیل شوې هلې ځلې به دسیمي او افغانستان سوله اوامینت راوړي. په دغه وخت کې دامریکا دپهیرنو

څلیراد، سیمې ته دخپلو سفرونو په اړه جنجوده ته معلومات ورکړل. په مقابل کې جنجوده وویل چې هېواد یې د افغان سولې له پروسې سره برستې ته ځان ژمن بولي. له جاوید باجوہ سره د خلیزاد لیدنه: په داسې حال کې چې خلیزاد، دپاکستان دپهیرنو چارو له وزیري له مرستایي میرمن ټیممه جنجوده سره خبرې کېږي ویلي، دمرغومي په ۲۸ تمه دپاکستان له لوی درستیز جنرال

څلیراد، اسلام آباد ته له رسیدلو وروسته دافغان سولې په اړه دپاکستان دپهیرنو چارو دوزیر مرستیالي ټیممه جنجوده سره خبرې پیل کړې دواړو لورو دسولې اوپخلاینې دپهیرنو پراختیاو خبرې وکړې په دغو خبرو کې له خلیزاد سره دامریکا ددفاع وزارت اوملي امنیت شورا غړي هم ملګري وو. دمیرمن جنجوده په مشرۍ دپاکستان په پلاوي کې دپاکستان ددفاع اوپهیرنو چارو وزارتونو چکیور مامورینو هم برخه لره.

امینتې ځواکونه په جدیت کار کوي، خو دخپل هېواد امنیت ټینګ کړي اونه پرېږدي چې هېواد یې یوځل بیا دنترګرو په امن ځای بدل شي». دنسټو دغږو هېوادونو دپوځي قوماندانانو له دغه رنگه څرګندونو داپه ډاګه کېږي چې افغانستان یوازې نه پرېږدي له افغانستان سره د سولې اولیات په برخه کې به راتلونکې کې خپلو پوځي او مالي مرستو ته دوام ورکړي. له طالبانو سره د مستقیمو خبرو هیلي: په داسې حال کې چې طالبانو له

# روغتيا او ژوند



## کم خوبی مو پر بېلابېلو ناروغيو اخته کوي

د شپې په خوب د هر چا خوښ وي، دا له یوازې د انسان فکر بهه کوي، بلکې د سترگو شاوخوا نورو حلقو مخنیوی هم کوي، همدا ډول مناسب اندازه خوب د زړه، وزن او ذهني روغتیا لپاره تر ټولو اړین دی. نن سبا، چې د شپې له خوا بوختیاوې زیاتې شوي، ورسره خوب هم کېدون شوی او هر څوک نه شي کولای یوازې د شپې له خوا په پاکې موده خوب بشپړ کړي. روغتیا پوهان د یوه عام کس لپاره په شپه او ورځ کې له ۷ څخه تر ۸ ساعتونو خوب مناسب گڼي، دوی زیاتوي، چې له دې کم او یا زیات خوب په انسان کې د بېلابېلو ناروغيو لامل جوړېږي، د لا به روغتیا لپاره د ورځې نیم ساعت قبلوله غوره لاره ده.

شول، چې د زړه ناروغي گواښ یې زیاتووه، چې د ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو نوسه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو کله چې دوی ته یوازې تر ۳ ساعتو د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاتنه شوه او بدن کې داسې پړوګون رامینځته شول.

د شپې په خوب د هر چا خوښ وي، دا له یوازې د انسان فکر بهه کوي، بلکې د سترگو شاوخوا نورو حلقو مخنیوی هم کوي، همدا ډول مناسب اندازه خوب د زړه، وزن او ذهني روغتیا لپاره تر ټولو اړین دی. نن سبا، چې د شپې له خوا بوختیاوې زیاتې شوي، ورسره خوب هم کېدون شوی او هر څوک نه شي کولای یوازې د شپې له خوا په پاکې موده خوب بشپړ کړي. روغتیا پوهان د یوه عام کس لپاره په شپه او ورځ کې له ۷ څخه تر ۸ ساعتونو خوب مناسب گڼي، دوی زیاتوي، چې له دې کم او یا زیات خوب په انسان کې د بېلابېلو ناروغيو لامل جوړېږي، د لا به روغتیا لپاره د ورځې نیم ساعت قبلوله غوره لاره ده.



د دې هغه زیاتونه چې د کم خوب له کبله رامینځته کېږي په ښه کوو:

غوښه د دې خوښې، یو ستر لامل دادی چې انسان د ورځې په اوږدو کې نه هر څو ځله شکایت کوي او په کوچني ځیر غوښه ورځې، دا د طب له لحاظه یوه ناروغي گڼل کېږي چې یوازې په به او ارام خوب سره له منځه ځي، په یوه څپرنې کې څرگنده شوي چې منفي فکر او زیات شکایت کول د کم یا خراب خوب نتیجه ده، په دې سره انسان د ورځې هیڅ یو کار به سمه توګه نه شي ترسره کولی.

سر دردي د کم خوب دویم ریزان دا دی، چې د ورځې له خوا به مو په سر درد وي، ښکاره خبره ده، چې د سر درد انسان هیڅ ډول یوه کار ترسره کولو نه شي پرېږدي، پوهان سره په یوه خوله دی، چې د ورځې له خوا سر دردي رامینځته کېدل د شپې خراب یا د کم خوب لامل دی، دوی وایي، چې په کم خوب سره د انسان نیم سر درد کوي، چې ډیر دردونکی وي، همدا ډول هغه کسان چې په خرابې، خرابې وهلو یې خوب خرابیږي زیات یې له سردی شکایت کوي.

چاغوالی د انسان لپاره په عام ډول چاغوالی له کونې ناروغي نه کم دی، کم خوب په چاغوالي کې مرسته کوي، ځکه چې په دې سره د انسان د بدني هارمونونو توسط خرابیږي او زیات کالوریز لرونکي خوړو ته اشتها کېږي، له چاغوالي سره سره کم خوب انسان کې د ستوماتیا ناروغي هم رامینځته کوي.

سترگو لید د خوب کموالی د سترگو لید کموي، په دې سره انسان ته د ورځې هر څیز څېر، څېر یا دوه رنگه ښکاري، سترگو ته دارام ورکولو لپاره خوب انتهایی ډېر اړین دی.

په خپرو کې ستونزي د خوب کموالی د انسان پر خپرو هم اثر کوي، د خپرو پرمهال داسې بریښي چې کومه لښه یې کړې وي، د څپرنې له مخې، څپرنې کسان د ۲۶ ساعتونو لپاره وینې پرېږدول شول، وروسته د خپرو پرمهال معلومه شوه، چې انسان لښه یې گټورېږي، تر دې اندازې چې کومه خبره کول غواړي هم په سمه توګه نه شي ترسره کولای.

همښه د زکام او ښوې ناروغي که تاسې هر وخت که د زکام یا ښوې له ناروغي سره پکښې، او په یوه ځای بدلولو د زکام سره مخ کېږئ، نو د دې یو ښکاره لامل د خوب کموالی هم دی، د څپرنې له مخې، هر هغه څوک، چې له اووه ساعتونو کم خوب کوي په دویمې دغه ناروغي درې چنده زیات وینې لیدل کېږي.

د زړه ناروغي د څپرنې په دوران کې ځینې کسانو ته تر ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو نوسه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو کله چې دوی ته یوازې تر ۳ ساعتو د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاتنه شوه او بدن کې داسې پړوګون رامینځته شول، چې د زړه ناروغي گواښ یې زیاتووه، چې د ۸۸ ساعتونو د وینې پاتې کېدو نوسه وشوه، د دې په جریان کې د دغو کسانو د وینې فشار پورته شو، خو کله چې دوی ته یوازې تر ۳ ساعتو د شپې وینه کېدو اجازه ورکړل شوه، د دوی د زړه درزا زیاتنه شوه او بدن کې داسې پړوګون رامینځته شول.

## د معدې د جرايمو لاملونه ښي او درملنه

په ناسې، د معدې جرايمو په اړه څه معلومات لري؟ تر دې وړاندې پراخته شوی باس، ډېر وخت سړی د معدې په جرايمو نه پوهېږي، په موده ډېر سخت درد راځي، له معدې کپرې، خو په لامل یې نه پوهېږي، تر څو یې د متخصص ډاکټر په لارښوونه لارې وټاکي، له دې کپرې:

- د معدې جرايمو څه شی دي؟
- لاملونه یې څه دي؟
- د جرايمو ښي
- د جرايمو بېلابېل ډولونه
- د جرايمو تشخیص
- د معدې د جرايمو درملنه
- د معدې ناروغ لپاره صحې خواړه
- هغه خواړه، چې د معدې ناروغ باید ور لږدي هم نه شي
- د معدې له جرايمو د ځان ژغورنې لارې چارې

سور ناسي لامل د معدې جرايم، اسباب، نښو او د ځان ژغورنې په لارو چارو پوه شو او که په وخت ورته متوجه نه شو، کېدای شي دا جرايم د کورنيو نورو غړو او جگانهو ته هم سرایت وکړي.

په معدې کې سخت خوړونکی درد، چې دغه درد څو دقیقې او آن تر ساعتونو هم دوام کولی شي

په معدې کې د تېزابیت زېږېدل، پرداسې اندازې، چې زغمل یې ناشونی وي او دغه تېزابیت حوړې ته هم رسېږي

سینه، زړه او شاوخوا غړو کې داسې مناسب وخت یې درملنه و نه شي، په سرطان هم بدلېږي او د وخت په تېرېدو د خوراک اشتها له لاسه ورکوي

د خوراک اشتها او وزن له منځه تلل په داسې حال کې، چې په ځان نه دي دا باور هم نه وي، چې د خوراک کولو توان لري

د معدې سوخت، پسوب، اسهال، کتلې او ورته نورې ستونزې، خو دا په سختو حالاتو کې کېږي

ځینې وخت ناروغ دوه څره خراب شي، چې یې هوشی پری راضي

د ساه لښېدل او د مخ رنگ خرابېدل ((دا هم په سخت حالاتو کې))

له همدې امله باید د معدې د جرايمو درملنه په مناسبه توګه د متخصص ډاکټر په مشوره او لارښوونه په خپل وخت وشي او د ستونزې د زیاتېدو مخنیوی لپاره په لومړنیو وختونو کې انسان د ځینې درملنې شم وکړي

د معدې د جرايمو تشخیص کله، چې د معدې ناروغ ډاکټر ته د درملنې لپاره ورشي، هغه ورته د څو معاینو لارښوونه کوي، چې په لاندې ډول دي:

- په وینه کې د انټي باکټري، چې دې سره په بدن کې د جرايمو د شتون او نه شتون

په معدې کې سخت خوړونکی درد، چې دغه درد څو دقیقې او آن تر ساعتونو هم دوام کولی شي

په معدې کې د تېزابیت زېږېدل، پرداسې اندازې، چې زغمل یې ناشونی وي او دغه تېزابیت حوړې ته هم رسېږي

سینه، زړه او شاوخوا غړو کې داسې مناسب وخت یې درملنه و نه شي، په سرطان هم بدلېږي او د وخت په تېرېدو د خوراک اشتها له لاسه ورکوي

د خوراک اشتها او وزن له منځه تلل په داسې حال کې، چې په ځان نه دي دا باور هم نه وي، چې د خوراک کولو توان لري

د معدې سوخت، پسوب، اسهال، کتلې او ورته نورې ستونزې، خو دا په سختو حالاتو کې کېږي

ځینې وخت ناروغ دوه څره خراب شي، چې یې هوشی پری راضي

د ساه لښېدل او د مخ رنگ خرابېدل ((دا هم په سخت حالاتو کې))

له همدې امله باید د معدې د جرايمو درملنه په مناسبه توګه د متخصص ډاکټر په مشوره او لارښوونه په خپل وخت وشي او د ستونزې د زیاتېدو مخنیوی لپاره په لومړنیو وختونو کې انسان د ځینې درملنې شم وکړي

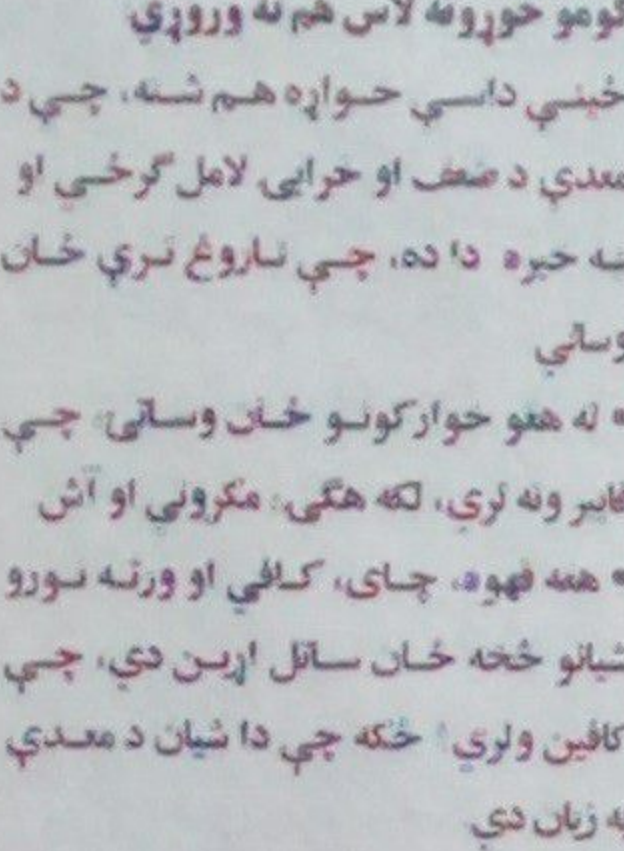
د معدې د جرايمو تشخیص کله، چې د معدې ناروغ ډاکټر ته د درملنې لپاره ورشي، هغه ورته د څو معاینو لارښوونه کوي، چې په لاندې ډول دي:

- په وینه کې د انټي باکټري، چې دې سره په بدن کې د جرايمو د شتون او نه شتون

## تور مرچ د سرطان ناروغي مخنیوي کوي

ورنو کې چې د سرطان زیږنده کېښايي مواد دي، گټور بلیې دي هیتروسکلیک کېښايي مواد هغه وخت پیدا کېږي کله چې په لوړ حرارت کې ډېره ورته او سوژول شوي غوښه و خوړل شي د امریکا د مالګې په څېر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوژوید د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته ځیرونکو لږ پام کېږي د نورو مرچو په هکله زياتو څېړنو ته اړتیا ده یو شمیر بدلوي، چې بدن ته د مصلحو جوړولو او کمزورې له منځه وړلو کې ستونزې رامینځته کېږي، همداغه لامل دی چې مصلحو ته زیان رسېږي او ددې درملنه هم ستونزمنه شي، لښه یوې څېړنې څرگنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکوونکي او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویل، چې کېږي، د قنيس «Fitness» روغتیا پوهان هم د مصلحو قوي کولو لپاره پوره خوب اړین گڼي.

مخنیو ایسلانولو د کنسټرټي ډولتسي پوهنتون یوې ډلې ډاکټرانو موندنې کېښايي ترکیباتو یا HCAs په له منځه



د معدې په جرايمو اخته ناروغان د خوراک کولو پر مهال د معدې سوخت زياتېږي، خو په دغه وخت کې به خبره داده، چې سړی نرم او سايې خواړه وخورې او په کور کې جوړ شوي جوس وڅښي

د ساه اخستو معاینه، په دې کې ناروغ ته مایع او په غونډې درمل ورکول کېږي، پورا، باټروجن او شاع لرونکي کربون وړي، همدا رنگه به یو ډول پلانتيکي آله کې د انسان د ساه اخستو او لارې ټو کولو قوت هم معلومېږي که څوک د معدې د جرايمو په ناروغی اخته وي، د کومو خوړونو لاس هم نه روړي

ځینې داسې خواړه هم شه، چې د معدې د صفت او خرابۍ لامل ګرځي او په حیره داده، چې ناروغ ترې ځان وساتي

له هغو خواړونو ځان وساتي، چې فایبرونه لري، لکه هګۍ، مکرونی او آس هغه هډو، جلی، کافې او ورته نورو شیانو څخه ځان ساتل اړین دي، چې کافین ولري ځکه چې دا شیان د معدې په زیان دي

له تر څو شیانو، سالو لرونکو خوراګونو او اجازو ځان ساتل ځکه دا شیان د معدې سوخت لور هم زیاتوي

ډیرې مالګې لرونکي او نرغش خوراګونه لکه ماټه او لیمو

د معدې له جرايمو د ځان ژغورنې لارې چارې

د انسان طبیعت د پاکوالي دی او څوک، چې په دې اړه ناشی کوي، نه کېږي ستونزې او طبي ستونزې سره مخ کېږي په دې اړه ځینې اړینې لارښوونې

له خوراک وړاندې او له حمام نه وروسته لاسونه په صابون میندل

حمام او نیم خانو خوراګونو څخه ځان ساتل

د هغه جا له لاسه هم خوراک نه کوی، چې د پاکوالي خیال نه ساتي

داسې لرونکي خوراګونه کول چې قایر لرونکي وي او په آسانه هضمېږي

او بیا ترې غوږی لرونکي خوراګونه کول، لکه ماټه

د رنجیل او هورې لرونکي خوراګونه کول د معدې نظام غښتلی کوي

له سگرو او سوږو ځان ساتل مورد هڅه کړې، چې خپلو نوستونکو ته د متخصصو ډاکټرانو په لاسونو لیکل شوي مواد پینسو کړو، خو د دې لپاره اړینه خبره داده، چې د دې لارښوونو سره پوره ایاوازولیسې متخصص ډاکټر سره مشوره وکړئ او ځینې ستونزې په مناسبه توګه حل کړئ.

له روغتیا یې بوخي

چې تورمرچ بایي د هاضمې انزایمونو تحریک کوي او د هاضمې په توب کې همداشان تورمرچ کېدای شي د یو شمیر معدي موادو جذب زیات کړي پوهانو موندلې چې د نورو مرچو په ترکیب کې تندی او تیره ماده د انسان په وجود کې د کورټیټونینو هاضمې جذب زیاتوي کورټیټونین هغه کېښايي ماده ده چې د کورټکس هورونو په رښو کې چې تورمرچ، د مالګې، د انگورو د غوړي او د دېک له نورو ډولګانو سره مخلوط شول کېدای شي د سرطان ناروغی ضد تاثیر ولري او د سرطان تولیدونکو کېښايي موادو د تولید مخه ونیسي، د انوناسی پوهنتون پروفسور کیت سینګلتازي چې دغه څېړنه یې اړولې ده وایي ځینې څېړنې ښيي، چې نورمرچ هاضمې ته ځان لاسي کېدای شي چې د سرطان ناروغی پر ضد گټور وي

د مالګې په څېر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوژوید د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته ځیرونکو لږ پام کېږي د نورو مرچو په هکله زياتو څېړنو ته اړتیا ده یو شمیر بدلوي، چې بدن ته د مصلحو جوړولو او کمزورې له منځه وړلو کې ستونزې رامینځته کېږي، همداغه لامل دی چې مصلحو ته زیان رسېږي او ددې درملنه هم ستونزمنه شي، لښه یوې څېړنې څرگنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکوونکي او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویل، چې کېږي، د قنيس «Fitness» روغتیا پوهان هم د مصلحو قوي کولو لپاره پوره خوب اړین گڼي.

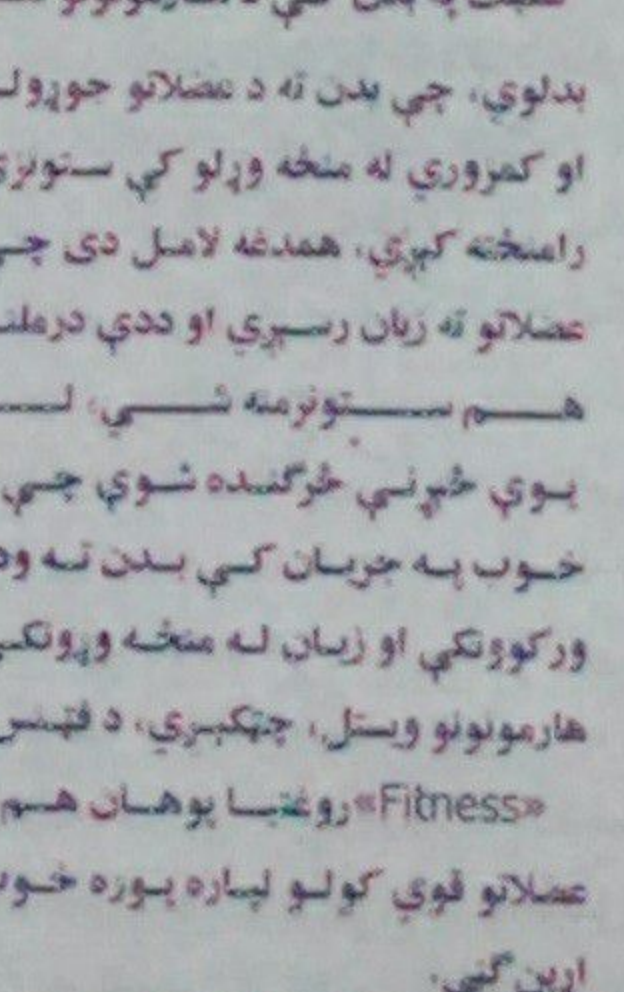
مخنیو ایسلانولو د کنسټرټي ډولتسي پوهنتون یوې ډلې ډاکټرانو موندنې کېښايي ترکیباتو یا HCAs په له منځه

د مالګې په څېر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوژوید د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته ځیرونکو لږ پام کېږي د نورو مرچو په هکله زياتو څېړنو ته اړتیا ده یو شمیر بدلوي، چې بدن ته د مصلحو جوړولو او کمزورې له منځه وړلو کې ستونزې رامینځته کېږي، همداغه لامل دی چې مصلحو ته زیان رسېږي او ددې درملنه هم ستونزمنه شي، لښه یوې څېړنې څرگنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکوونکي او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویل، چې کېږي، د قنيس «Fitness» روغتیا پوهان هم د مصلحو قوي کولو لپاره پوره خوب اړین گڼي.

مخنیو ایسلانولو د کنسټرټي ډولتسي پوهنتون یوې ډلې ډاکټرانو موندنې کېښايي ترکیباتو یا HCAs په له منځه

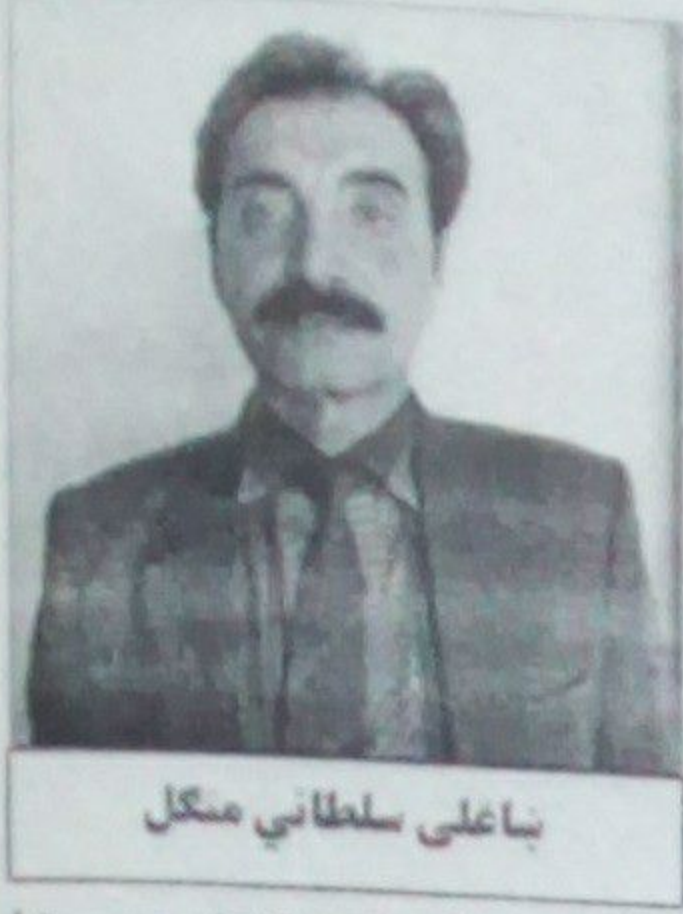
د مالګې په څېر تور مرچ هم د ډوډۍ خوړلو پر اکثره میزونو موجود وي د مالګې او سوژوید د استعمال په اړه کتابونه لیکل شوي، خو لوړو مرچو ته ځیرونکو لږ پام کېږي د نورو مرچو په هکله زياتو څېړنو ته اړتیا ده یو شمیر بدلوي، چې بدن ته د مصلحو جوړولو او کمزورې له منځه وړلو کې ستونزې رامینځته کېږي، همداغه لامل دی چې مصلحو ته زیان رسېږي او ددې درملنه هم ستونزمنه شي، لښه یوې څېړنې څرگنده شوې چې د خوب په جریان کې بدن ته وده ورکوونکي او زیان له منځه وړونکي هارمونونو ویل، چې کېږي، د قنيس «Fitness» روغتیا پوهان هم د مصلحو قوي کولو لپاره پوره خوب اړین گڼي.

مخنیو ایسلانولو د کنسټرټي ډولتسي پوهنتون یوې ډلې ډاکټرانو موندنې کېښايي ترکیباتو یا HCAs په له منځه





# علامه سید جمال الدین افغان د اسلامي هېوادونو خلک د وخت د استعمار پر ضد راویسې کړل



ښاغلی سلطاني منگل

ختیځ د اسلامي هېوادونو د ویننا او بیدارۍ لپاره کلکه ملا وتړله او دې موخې او هدف ته د رسېدو لپاره یې په خپلو پیغامونو او نلیقاو نر استعمار لاندې دختیځو اسلامي هېوادونو د لسونو خلک د جېلوکۍ او استقلال د لاس ته راوړلو لپاره راویسې او بیدار کړل. ده د ولي نظامونو د منځ ته راتلو لپاره لاره هواره کړه. دې د ختیځ ولونو د وروسته پاتې کېدو له کبله خورېده او هلته یې د پوهې او نور اصلاحي پروگرامونه درلودل، خو د کورني استبداد او بهرني استعمار د

خسار او کینې له امله یې د ده اصلاحات نه غوښتل، نو له خپل هیواد څخه خویشۍ ولاړ او د هند د استعمار پر ضد یې خپل پاڅون پیل کړ. له دې وروسته یې به مصر، لندن، ایران، ترکیې او فرانسه کې د اسلامي هیوادونو د وینولو او بیدارولو له پاره خپله کلکه مبارزه په ټینګه اراده پیل کړه او ډېر ولسونه یې چې د استعمار نر درانده خوب لاندې ویده وو د جهاد او مبارزې له پاره راوهڅول.

سید جمال الدین افغاني څلور ځلې هند ته تللی دی او دهغه وخت د انگرېزانو د استعمار پر ضد یې د هند د خلکو په مبارزو کې برخه اخیستې ده. سید په هند کې یوازې مسلمانان نه، بلکې د هندوستان هندوان او نور خلک یې هم یووالي او اتحاد ته راوبلل او ده غوښتل چې ټول هندوان سره متحد او یو موټي شي او د شریک د پسرمن پر ضد و جګړې.

### محبوب

### تشریح شده است که شاید خواننده

گان باراول به آن مواجه شوند. ونیز مطالعه این کتاب برای افغان ها، جهانیان و شمارزادی ازسیاست گران به ویژه آسیایی که درروند رویداد های سیاسی و اجتماعی دهه های اخیر افغانستان شامل بودند منبع آگاهی و استناد خوب میباشد

بناء اگر میخواهید ازجریات بیشتر حکامیت کمرزی و ازناگفته های دیگر ارگ آگاهی بایده این کتاب را بخوانید. این کتاب درنورده فصل و صد عنوان توسعه سپین سهار دیزاین گردیده و ازطرف تحریک ملی افغانستان درمقیه اسد دانش به تراز ۱۰۰۰ جلد به چاپ رسیده است. و به رهروان راستین اسلامیت، انسانیت و افغانیت اهدا گردیده است

په هیواد، د سیمې او نړۍ د سیاسي، اقتصادي، فرهنگي او نظامي ټولنیز ژوند هره برخه په ژوره علمي او پرلپه سیزه توگه مطالعه او ترخپری لاندې وینوله او د سیمې او نړۍ د اکترو هېوادونو سیاسي، اقتصادي، فرهنگي او نظامي اوضاع یې د ځان لپاره معلومه کړه. د سید جمال الدین افغاني ټول ژوند او عمر له کړاویسو، ستونزو، تبعیدونو، مسافرتونو، جنجالونو او مشکلاتو څخه ډک او د پړۍ په هر هیواد کې په روښانه ډول څرگند دی. د سید سفرونه له افغانستان څخه نیولې یا تر هند، سعودي عربستان، عراق، ایران، ترکیې، روسیې، جرمنیې او انگلستان نه څرگند دي، چې په دغو هیوادو کې ده ته په دایمي توگه د استوګنې ځای او حق ورنکېرې شو او تل د پخواني انگلیس د څارگرې ادارې له خوا تر څارنې لاندې نیول کېده.

ده جوته کړه: سید د امیر دوست محمد خان په وخت کې د سلاکار وزیر په توگه کار کاوه، خو کله چې امیر دوست محمد خان مړ شو، نو د امیر شیر علی خان په زمانه کې یې د صدراعظم په توگه دنده تر سره کوله، خو په دغه وخت کې د امیر دوست محمد خان درازمو تر منځ د سیاسي قدرت پر سر کورنۍ شخړې پیل شوې، چې په دغو شخړو کې دوخت د انگلیس دولت هم لاس درلود. د هیواد هغه روز سیاست چې «په اتفاقي واچوه او حکومت وکړه» انگرېزانو نر کار اخیست، په دې وخت کې د هیواد تکړه او بیدار خلک د بهرنیو د سبسو نکار او قرباني شوي وو.

ښاغلی منگل څرګنده کړه: په عمومي ډول په ختیځو او لویدیځو او په ځانګړي ډول د سید جمال پلازنی هیواد افغانستان کې د ده اصلاحي او ترقيي غوښتونکیو اندېشو او پیغامونو وه. ډیره توجه او پاملرنه نه کېدله، نو سید د یوه لوی شخص په توگه د

خواب و نه وایي. د استبدادي نظام چارواکي د خلکو د نظر څرګندونه یې اغیزې وګټي او قانون ته غاړه کې نه ږدي. دا ټولې چارې آثار شریم راویي او دولت نه خامخا دغه کار د بې ثباتي او تباھي خوا ته بیا یې، چې تر څنګ یې یوې خوا ته د فساد شتون، او له بلې خوا همدا استبدادي دولتونه دي چې خلک د سواد او پوهې له نعمت څخه لرې په جهل او نا پوهۍ کې ساتي، نو پر دولت نیوکې او انتقادونه او نا امیدي رامنځته کېږي او په نتیجه کې د همدې استبدادي دولت پر ضد ولسونه او خلک یو بل ته لاسونه ورکوي او د استبدادي نظام د پتګولو او بجاوړولو لپاره هڅه کوي، تر څو پر ځای یې عادل، دموکراسي پلوی او پارلماني حکومت رامنځته شي.

سید جمال الدین افغاني د دموکراسي د اصولو پلوی و او ده به تل ویل «پارلماني حکومت او د اساسي قانون پر بنا سوې شوی حکومت ډېر ګوړ دی، ځکه چې د خلکو پر ډوډنو حکومت کوي. هغه حکومت چې د ملت د ارادې ممثل وي، هغه حکومت چې مذهبي ژبې او معني توپیرونه به کې شتون و نه لري او یوازې په هغه دولت کې چې شایسته او ناکت وې، دا به واقعي دولت وي.»

سید جمال الدین افغاني د هیواد د سیاسي ناروغۍ لپاره درې اصله نسخه وړاندې کوي: لوړې، د شاهي استبدادي نظام پر ځای مشروطه حکومت رامنځته کول چې هغه هم د رواجونو او عنصوي ډوډونو او دستور پر ځای د اساسي قانون پر بنسټ اداره شي. دوهم د مذهبي هر راز توپیرونو پر صد مبارزه او پر ځای یې اسلامي یووالي او اتحاد رامنځ ته شي. دریم: د پخواني انگلیس پر ضد مبارزه او د خپلوکۍ تر لاسه کول. سید جمال الدین افغان ۵۸ کاله خپل سرگردانه ژوند کلي په کلي، سیمه په سیمه، نار په بار او هیواد

په زبات علوم زده او تر پایه ورسول له هغې جملې څخه یې د صرف، نحو، معاني، بیان، لیک او کتابت، تاریخ او شرعي علوم لکه تفسیر، حدیث، فقه د فقهی اصول، کلام تصوف او له علمي علومو څخه لکه منطق، عملي حکمت، «مدردن سیاست» تدبیر منزل، تهذیب النفس نظري حکمت، طبیعيات او الهیات» او ریاضي علوم لکه حساب، هندسه، الجبر او طب علوم زده کړل او دغه ټول علوم یې په ۱۸ کلني کې له مجربو اسنادانو څخه پای ته ورسول.

سید جمال الدین افغاني پر دغو زده کړو برسیره د نورو زده کړو غوښتنه کوله، چې په نتیجه کې یې هند، ایران او ترکیې ته درده کړې. لپاره سفرونه وکړل. سید جمال الدین افغاني چې یو اصلاح غوښتونکی او ریمورمیسټ شخصیت و ده وغوښتل چې په افغانستان او نورو اسلامي هېوادونو کې د اصلاح غوښتني پروگرامونه پلي کړي، نو کله چې نه حج څخه خپل گران هېواد افغانستان نه راستون شو، دانه په افغانستان کې د انگلیس په اشاره کورني جنگ پیل شو په سید جمال الدین افغاني سیاسي فضا تنګه او له هیواد څخه یې د ونلو هڅو وکړ. په همدغه وخت کې یې تر قندهار پلان امیر شیر علی خان ته وسپاره، خو نوموړي پلان عملي نه شو، ځکه چې په هیواد کې د نهه کورني شخړې او دوخت بهرني استعمارګر انگلیس موجود و.

ښاغلي منگل زیاته کړه: سید جمال الدین افغاني د دموکراسي پلوی و او د استبدادي دولت سر سخت مخالف و، دی د کورني استبداد په اړه په عروه الوتقي ورځپاڼه کې داسې لیکي «هغه دولت چې د خپلو هیوادنیو ستونزو او چارو د حل او فصل توان و نه لري، خلک یې د حکومت په چارو کې ګډون او مشاوري و نه کړي، د هیواد په عامه چارو د نظر څرګندونه ونه کړي، د خلکو غوښتنو ته مثبت

سید جمال الدین افغان په داسې وخت کې وزیږیده، چې نړۍ له یوې خوا د بهرنیو برلنگرو په منګولو کې ګیړ وه او له بلې خوا مذهبي خرافاتو د خلکو اذهان د



کیدل یې شهادت دی او دا ډیره لوړه مرینه ده چې چاته حاصله شي. سید جمال الدین افغان یو لوی فیلسف سیاست پوه، تاریخ پوه، لیکوال، ژورنالیست، څېړنپوه، اصلاح غوښتونکی او ریمورمیسټ، مجاهد او شرق بیژندونکی، اسلام پیژندونکی او د ختیځې نړۍ د آزادۍ او خپلوکۍ د غورځنگونو ستر متفکر و.

د سید د خاطراتو په اثر نامي کې د زوکړې په اړه داسې لیکي «دا ستر مفکر سید جمال الدین افغاني په ۱۲۵۴ هـ ش چې له ۱۸۳۸ م کال سره سمون خوري د شعبان په مياشت کې د کونړ ولایت د شیر ګر اسد آباد کې دې دنیا ته سترګې غړولې دي. پلار یې سید صفر نومیده، چې د امیر دوست محمد خان په وخت کې د دربار مجررو د ده د نسب سلسله سید علي ترمذي او له هغه پورته امام حسین بن علي رض بن اسی طالب ته رسېږي»

دانه زده کونکي سید پر سیاسي مبارزو رڼا لیکل کي د فکري غورځنگ د موسس کېل کيږي د سید سياسي فلسفه دده د ټولو هڅو، کوبونو او مبارزو څرګندونه کوي او موخه یې د ختیځ د اسلامي هېوادونو د مسلمانو ملتونو او قومونو وینول او دغو هېوادونو او ملتونو ته د سیاسي خپلوکي اخیستل و. دا د سید سياسي او دیني افکار وو، چې خپل هیوادونه یې له درانده خوب څخه راویسې کړل او د خلکو په اذهانو، فکرونو او عقولونو کې یې د آزادۍ او خپلوکي گلان وغوړول او په ټوله سیمه او نړۍ کې یې افلاحي ولولې راپورته کړې.

نن هم د پرون په شان د ختیځ په اسلامي هېوادونو کې هغه عوامل شتون لري، چې پرون یې د سید په وخت کې شتون درلود. دا اوس هم ختیځ د

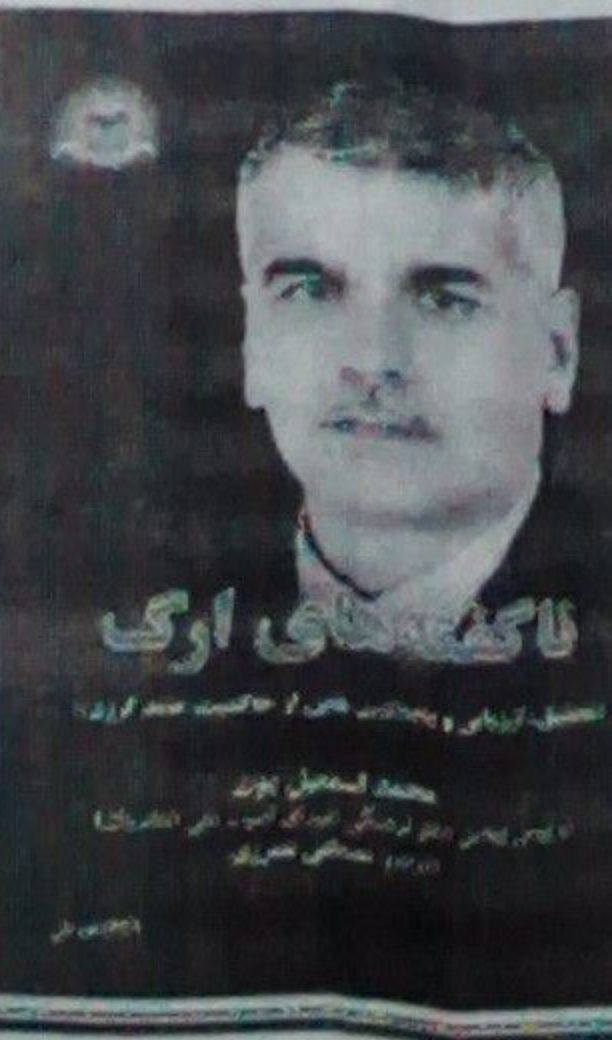
لویدیځ په لومو کې ګیر دی. د استعمار، استبداد او نورو ارتجاعی نظریاتو او سیاستونو د جمل او چلاریزو او نیرتګونو پر وړاندې او له هغو سره د مقابلي او مجادلي لپاره د سید سياسي او دیني افکارو او نظریاتو ته اړه پیدا کېږي، چې د ده دغه مطلب د افغانستان د علومو اکاډمیی د فلسفې انستیتوت غړي ښاغلي سلطاني منگل د هېواد ورځپاڼې خبریال ته د یوې مرکې په ترڅ کې څرګند کړ او ویې ویل.

سید د دریو عواملو پر ضد په ختیځو هېوادونو کې خپل جهاد او سیاسي مبارزو ته ادامه ورکوله، چې هغه څارچي استعمار، کورني استبداد او په داخل کې د ارتجاعی او له کاره لویدلو نظریاتو پر ضد مبارزه وه. سید جمال الدین څو بعدي شخصیت و، ده په بعدونو کې خپله مبارزه مخ پر وړاندې بووله، چې یو بعدي یې سیاسي و او بل بعدي یې علمي، فکري او عقیدتي و، خو

## کتاب (( ناگفته های ارگ )) از نگاه ارزش و محتوایی به لسان دری نیز ترجمه و چاپ شد

چقدر بود؟ چهره های تأثیر گذار در ارگ کی ها بودند؟ پول ایران را چه کسی، برای چه کسانی میسر د؟ سطح صلاحیت حامد کرزى در حکومت تا کدام سرحد بود؟ اثرات طالبان و ائتلاف شمال در جنگ و صلح، چه قدر بود؟ نوظبه قتل حامد، کرزى را چه کسانی طرح ریزی کرده بود؟ آیا کرزى با اقبال یا به تدبیر حکومت میکرد؟ و بی قانونی را چه کسانی قائم کرده بود؟ چه کسانی به حساب پنجاه هزار عمل غیر قانونی انجام داده است؟ نیز شامل صفحات این کتاب میباشد، تماماً مابین فوق که آنرا تذکر به عمل آمد. منجبت اسناد معتبر درآینده به

دا اطلاعات جمعی بازناب نیافته و ازمنظر و دید مردم غایب و به دورمانده است، چنانچه استاد درآغاز کتاب به این هدف خود اشاره نموده که اخذ وظیفه او درداخل ارگ به خاطر تسجیل جریان های پنهانی و ناگفته های ارگ به نسل های آینده کشور میباشد. هدف اصلی این کتاب بیان واقیعت های تلخ گذشته است که مطالعه آن خواننده گان را بسا و اقعیست های که دور از انظار عوام در ارگ رخ داده، مواجه می سازد دراین کتاب نمونه یی ازهنک خورست اشخاص و افراد دیده نمیشود



بلکه آن واقعیتهای تحمیلی ارگ میباشد که بالای یک رییس جمهور آن زمان تحمیل گردیده و در پهلوی آن نیز منوعات در آن تسجیل گردیده، که چه کسانی چه کردند؟ و چه گونه کرده اند؟ در متن این کتاب به غصب چهارو نیم میلیون جرمب زمین که از طرف هانیای زمین غصب شده نیز اشاره شده است و روى هرفته اینکه در قلاب شهرکابل چگونه زمین های شیرپور، چور و تارج گردید نیز منوعات کاملاً مستند ارایه شده، که باورنا کردنی است تبدیل شدن بانکوت های گهنه به بانکوت های جدید مسئله عادی بوده که شامل صفحات

کتابی که دارای ارزش محتوایی و معلومات زیاد باشد سزاوارست که به زبان های دیگر نیز ترجمه شود یکی ازین کتاب ها « ناگفته های ارگ » میباشد که در گام نخست ازطرف محمد اسمعیل یون به زبان پشتو هنگام ماموریت به حیث رییس دفتر فرهنگي شوروى امنیت ملی پیشین افغانستان تحریر گردیده بود. اینک نظریه اهمیت و ارزش کتاب مذکور از طرف نویسنده و تحلیلگر و زنده کشور محترم مصطفی عمرزى به لسان دری نیز ترجمه گردید، این اثر تحقیقاتی یادداشت های بسا مهیم و ارزشمنده از دوره حاکمیت حامد کرزى دارد و بشتر مسائل معلوماتی و رویداد های پنهانی آن دوره در این کتاب بیان آوری شده است.

# د موسیقۍ زده کولو علمي او مسلکي لارې

شکيب ((ولبراد)) او مطيع الله نوابي د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقۍ د زده کړې په ریاست کې ویلون او تبله زده کوي. دغه سوي ځوانان، ځکه د موسیقۍ د زده کړې په ریاست کې ویلون او تبله زده کوي، چې په راتلونکي کې مسلکي موسیقۍ غږونکي شي. د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقۍ زده کولو ریاست یو سندر د او په هنري میپارونو ولاړه اداره ده. په دغه اداره کې د هېواد پوه او ناسمو سندرغاړي او موسیقۍ غږونکي روزل شوي دي.

ویلون غږونکي شکيب ((ولبراد)) دغه ریاست ته د خپل راتگ په اړه داسې وویل: له څه مودې راهیسې د موسیقۍ د زده کولو په ریاست کې د ویلون پر زده کولو بوخت یم. دغه ریاست ته د خپل راتگ په اړه داسې وویل: له څه مودې راهیسې د موسیقۍ د زده کولو په ریاست کې د ویلون پر زده کولو بوخت یم.

دغه ریاسته کسره: له کوچنیوالي د ویلون له غږولو سره مې لېوالتیا او مینه ومونده، دا هغه مهال و، چې زما پلار ویلون غږاوه. له هغې مودې راهیسې زما علاقه له ویلون غږولو سره پیدا شوه. اوس د موسیقۍ په ریاست کې د ویلون پر مسلکي زده کړه بوخت یم غواړم په راتلونکي کې یوه او مسلکي ویلون غږونکي شم اوس زه د استاد احسان تر لارښوونې لاندې ویلون زده کوم. په لنډه موده کې مې د ویلون غږولو طریقه زده کړې، چې په راتلونکي کې که خدای غوښتل یوه اوسلکي ویلون غږونکي شم د ویلون نښه پور موسیقۍ استادان له مور سره ډېر

لومړی او ترڅنګ یې ویلون هم غږوم، چې د نیورې او عملي کار په ترڅه کول سړی ډېر پرمختګ کولی شي.

ده د پرتو ستونزو په اړه څرګنده کړه، د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقۍ د زده کولو ریاست د نويو ځوانانو د روزلو لپاره آسانیاوې برابرې کړي دي. نو زه نه دغه ریاست څخه منښدوی یم، ده وویل له کورڅخه تر ریاست پورې هم ستونزه نه شته په نورمال ډول له کور څخه ریاست ته او له ریاسته کورته تګ او راتګ کوم.

تبله غږونکي مطيع الله ((نوابي)) له موسیقۍ غږولو سره د خپلې مینې او علاقې په اړه څرګنده کړه: ما هغه مهال د تېلې غږولو سره مینه او علاقه پیدا کړه، چې ورور مې په کور کې تبله غږوله او په ډېر خوندې ډول کار ترسره کاوه. زما ورور د تېلې په غږولو او زده کولو کې ډېر تشویق کوم، نو ځکه ما د دغې آتې غږولو ته مخه کړه. اوس زه د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت د موسیقۍ زده کولو په ریاست کې تبله زده کوم او له خپل کارڅخه ډېر خوش یم. دغه آله په علمي او میپاري مې زده کوم.

ده وویل له هغې ورځې راهیسې، چې د موسیقۍ په ریاست کې تبله زده کوم، ډېر پرمختګ مې کړی دی. زه غواړم په راتلونکي کې یو بله غږونکي شم د موسیقۍ استادان له مور سره ډېر

زیار ایسلی، ترڅو د استادۍ پورته رسېدلې دي هغه کسان، چې په سندرغاړي شوي ځه په لړل کې او ځه په نورو کلاسیکو او عصري سندرو کې دوی موسیقۍ اوسندري زده کول په مسلکي او علمي بڼه زده کړې دي په اسانه توګه دغو پوړیو ته نه دي رسېدلې بیا هم خبره تکراروم، چې په ټوله کې د موسیقۍ او سندرو علمي او معیاري زده کول ستونزمن کار دی. ځکه زده کوونکي ورته ملا وتړي او لوړې او زوړې وټالې، نو زده کوونکي به، چې دوی به پرمختګ وکړي شي، هر مسلک باید په نظري او عملي بڼه زده کړي شي ځانګړي منسور، ولي زان: په موسیقۍ کې د خپلې مخینې لېوالتیا په تېرو څو کلونو کې ډېر پرمختګ کړه. ځکه چې زه د محمود طرزي په ښوونځي کې د شپږم ټولګي زده کوونکي وم کله چې له دغه ښوونځي فارغ شوم د وخت د موزیک ښوونځي په اووم ټولګي کې شامل شوم او تر دوولسم ټولګي پورې مې په یاد ښوونځي کې زده کړه وکړه او فارغ شوم ښاغلي ولي زان وویل: د دې ترڅنګ، چې د ګیتار استادۍ کوم، د استاد محمد احسان (عرفان)، تر لارښوونې لاندې له دوه کلونو راهیسې په کلاسیک ډول غزل هم زده کوم. زه غواړم په دې برخه کې هم ځان ورسوم، ترڅو وشم کولی. نو زه زده کوونکو د غزلو ور زده کولو علمي او معیاري طریقه وروښم.



د تازه د هېواد په یونسکو لابوونو کې پیل شوی چې موخه یې د میرمنو د اقتصادي پیاوړتیا او هغوی ته د سوداګریزو مهارتونو ښودل دي. څو په دې سره د بې وزلو کورنیو اقتصاد پیاوړتیا ومومي.

د دوی په خبره د میرمنو اقتصادي پیاوړتیا پروګرام چې د کانه وخت تری په لومړي ډګم کې په دکنور په مرکز او علي آباد ولسوالیو کې پیل شي او وروسته به ټول کنډوز ته وغځېږي، چې د کښوالي شوراګانو له لارې چې لیا سته ونډه به په کې د میرمنو وی تطبیق شي، دغه پروګرام محبوب

## ولې باید مطالعه وکړو؟

د اچې موږ د معلوماتو په بهیر کې Information age کې، نو د اکثر پرمختللو هېوادونو او بریالو وګړو د بریا د همدې لامل دي، چې اوس یې ځینې دېلګې په توګه رااڅلو هیوادونه: امریکا، امریکا چې د اقتصاد په نړۍ کې لومړی ځای لري په ۸۹۵ کال کې له اقتصادي رکود سره مخ شوه چې د اورسون سویټ مارټن په نوم یو کس خپل یو هوټل هم په کې له لاسه ورکړ، نو همدغه کس چې هوټل یې له لاسه ورکړی و، وغوښتل داسې بوکتاب ولیکي چې خلک له ستونزو سره مقابله نه راوټولې دي لار یو اتفاق یې وښه او شپه او وروځ یې په خپل کتاب pushing to the front کې ۸۰۰ مخه یې لړل کار وکړ او په یوه کال کې بشپړ شو کله چې کتاب خلاص شو، نو د دې د تشریح په موخه ماېام مهال بهرون ووت، خو کله چې بیا خپل اتفاق ته راغی، نو اتفاق یې اور اخیستی و او ټول کتاب سوې و دی مایوس نه شو او بیا یې بوکال شپه او وځ کار وکړ تر څو بیا هغه کتاب بشپړ شو دغه کتاب له چاپیدو وروسته دهغه وخت د نوابیو پر ذهن ژوره اغیره وکړه چې په هغې ډله کې هنري فورډ، نوماس اېسون او ناپلیون هیل هم شام و او د ډیرو پوهانو په آند همدغه کتاب pushing to front امریکا شتمني



او د یوه خوښ سړي په څېره کې راڅرګند شو ۹۸ کاله عمر وکړه ده ۱۰۷۳۱۰۰۰ کښني ولیکلي او یو نه هغو عناووو څخه شمېرل کېږي چې ډېرې لیکنې لري اوس څو په یوه شوي یاست چې داسې مطالعې وژغوره؟

۱- هینن کبیر په څو ګونګه، د څو ورو ورو کله او په سترګو ږنډه وه، خو داچې غوښتل یې نوم یې هلته دخلکو د تحصیل لپاره دولت هېڅ ډول امکانات ندي برابر کړي

## وزارت امور زنان در راستای تامین حقوق زنان گام های مثبتی برداشته است

بختبره شېره بانو: جانش ها و موانع زیادی فرا راه زنان افغان وجود دارد که حضور گسترده زنان را در جامعه مانع ساخته است. ادارات زیادی در راستای تامین حقوق زنان فعالیت دارند که یکی از این حمله وزارت امور زنان است خیرکار روزنامه

پرستی اطفال وطرح قانون خانواده طی مراحل قانونی فرا دارد همینطور طرح مقرر منع آزار و اذیت زنان بعد از تصویب قانون منع آزار و اذیت زنان و اطفال ملای گردید طرح سرتاژی و پلان کاری ملی مبارزه با



هېواد در این ارتباط مصاحبه یی را نامتبره شېره بانو اراهمی رییس امور حقوقی وزارت امور زنان انجام داده است که آنرا به خواش میگیریم

پرسش: چه عوامل باعث عدم حضور گسترده زنان افغان در جامعه شده است؟ پاسخ: نامنی، مشکلات اقتصادی و فرهنگی ارحمله مشکلات عمده است که در مقابل زنان افغان قرار گرفته است عدم دسترسی زنان در مناطق نا امن به عدالت و نهادی که در راستای حقوق حامی ها فعالیت دارند، نبود آگاهی زنان در مورد حقوق خفه شان وهمینطور آگاهی نامحدود پیرامون مسائل دینی در رابطه به حیثیت زن در اسلام میباشد

پرسش: وزارت امور زنان چه فعالیت ها را در جهت پیشرفت زنان انجام داده است؟ پاسخ: وزارت امور زنان به منظور تضمین حقوق زنان همواره تلاش نموده و جهت اعاده حقوق ایشان طرح های جدید استادی و حقوقی را وضع و استاد تقیسی لیبض آملر را مورد بازنگری قرار داده است که قرار ډیل یې بند طرح قانون منع خشونت علیه زن، طرح طرزه مرکز حمایتی، طرح قانون سر

حشونت علیه زنان در حال تطبیق است طرح و میراث و مالکیت، طرح مقرر میانجیگری در قضایای خانواده کسی طی مراحل مقرر منع تبعیض طی مراحل قانونی قرار دارد و بازنگری قانون منع شکنجه و ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه بازنگری قانون ملای بخش استاد ملکیت و بازنگری تکاحنامه رسمی، ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه و ستره محکمه بازنگری پالیسی هیود دسترسی زنان و اطفال به عدالت در مراکز سلم، آزادی و مرافقت های جد از آزادی، بازنگری قانون رساله های همگانی و ارسال پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه ایتمام یافته است بازنگری قانون جرگه های اصلاحی در منازعات مدنی و پیشنهادات تبدیل به وزارت عدلیه و اداره امور درپهلوی آن بازنگری مقرر تنظیم اجراء و فعالیت های وزارت امور زنان و ارسال طرح پیشنهادی تبدیل آن جهت طی مراحل به وزارت عدلیه صورت گرفته است

د سپورټ نړۍ

د سپورټ نړۍ



اصغر افغان: د نړيوال جام د خوبونو تعبير ريښتيا كوو

د افغانستان ملي لوبډلې بريالي لوبډلمشر اصغر افغان په مرکه کې ويلي، چې نور په نړيوال جام کې گډون سي يوازې...



خوبونو پورې منحصر نه دي، بلکې د دغه خوبونو تمبرونو وخت راتللی د کرکېټ نړيوالې شورا سره په تازه شوې مرکه کې اصغر افغان ويلي، چې پخوا به يوازې په نړيوال جام کې گډون ته خوشحاليده، نړيوالو لوبغاړو کې مو يوازې په خپلې ملي ټيمې اورېدو بسنه کوله، د نړيوال جام کټل راته يو خوب و، خو اوس وخت رارسېدلی دغه خوب په ريښتيا بدل کړو. اصغر افغان په يادانه مرکه کې رياته کړې، پخوا به مو غوښتل لوبډله مو نړيوال جام ته لاره...

افغانستان له پاکستان سره تمريناتې لوبه کوي

د کرکېټ نړيوالې شورا له خوا د راتلونکي ۲۰۱۹م کال نړيوال جام تمريناتې سياليو مهالونېش په ډاډه شو، چې په لومړۍ سيالۍ کې به افغانستان لوبډله د پاکستان لوبډلې پر وړاندې اوسمهال د ملي لوبډلې ټول رورونکي پر لوبغاړو يو ورځنيو سياليو ته په جمنووالي تمرکز کوي او د تمريناتو په وروستۍ اوومې کې به د شل اوريزو سياليو لپاره جمنووالي نيسي د يادونې وړ ده، چې افغان لوبډله له نړيوال جام وړاندې د پاکستان او انگلستان لوبډلو سره دوه تمريناتې سيالۍ لري، دا ټول په ۲۰۲۰م کال نړيوال جام کې مستقيماً شلمه شوي او په اگروپ کې ځای لري.



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.

قيس احمد د استراليا په بيگ باس ليگ کې اخيستل شوی

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.

محبوب د بيگ باس ليگ سيالۍ په ځانگړې بريالۍ ته ورسولې

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.

قطر د آسيا د فوټبال اقل شو

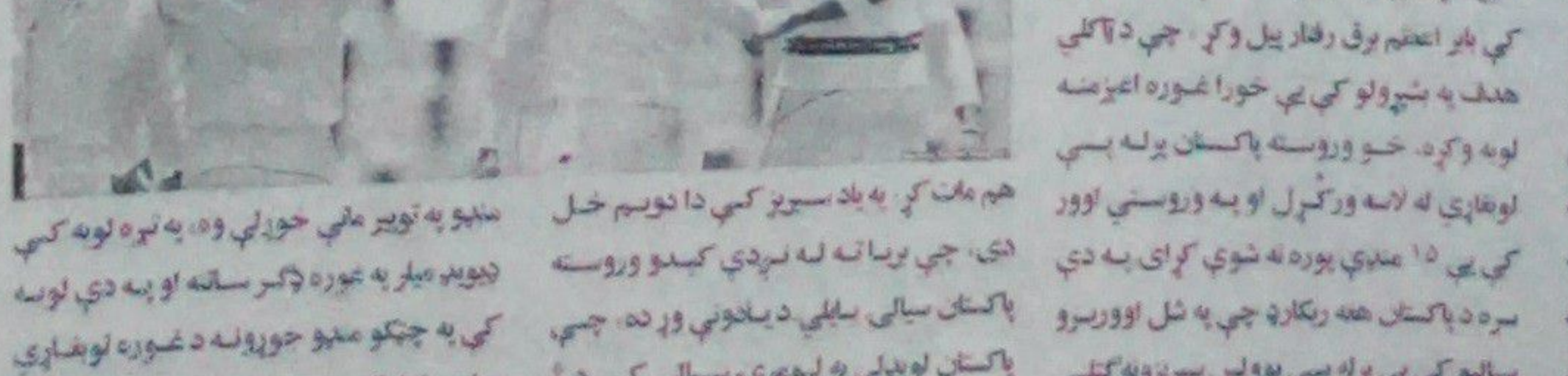
د قطر د ټيم نوبهاري علي المومر د دې تورنمنټ تر ټولو غوره لوبغاړی نومېږي. نيمايي کې د لوبې په ۶۹ دقيقه کې وروسته دوه گولونه په لاس کې نيولي.



د قطر د ټيم نوبهاري علي المومر د دې تورنمنټ تر ټولو غوره لوبغاړی نومېږي. نيمايي کې د لوبې په ۶۹ دقيقه کې وروسته دوه گولونه په لاس کې نيولي.

سويلي افريقا له پاکستان څخه د شل اوريزو لوبو سپررز هم وگاته

د سويلي افريقا لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.



د سويلي افريقا لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.

((يک)) ټلويزون د افغانستان او ايرلينډ سيالۍ خپروي

د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.



د افغانستان ملي لوبډلې لوبډلمشر اصغر افغان په لاره موندلې ده، د دې سياليو پايلوبه به د جولای مياشتې په ۱۴مه په لارډز لوبغالي کې وشي.







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