


د هیتلر مرگ
په څنگله کې سخته وچکالي!
پر ځان باور ولری او مثبت فکر وکړی
پېغلنوب
 حمیدالله حمیدی
 سیدرفیع الله قلم
 ضمیر سابی


د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!
 معلوماتي | ٦ مخ


پنځه او روژه
 د روژې فضائل | ٥ مخ


د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه
 سپورټ | ٨ مخ


پنځه مغزینې چې ستاسې پر روغتیا اغېزه کولای سي
 روغتیا | ٧ مخ

د آفغان خبريالانو اساسي ستونزې څه دي؟

 خلک او ټاټوبی | ٤ مخ

د ټولګانو حکومت مبارزه او د پروسه یې اغېزه!

 چې د فساد پر وړاندې د مبارزې د ستراتیژۍ د عملي کېدو په برخه کې د پرمختیا وړاندې یې مبارزه یوه اړتیا بولي.
 ٢

د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځیو سمون!



د افغان ماشومان د محروم دي



موندني: یو میلیون افغان ماشومان د پلار له

سیوري محروم دي



دې خبره باید تجدیدنظر وسي، ځکه په افغانستان کې عموماً په همدغه سن، یعنی ۱۸ کلنۍ عمر کې په جگړو او همدا راز په ټولنیزو ناخوالو کې ترې ناوړه گټه اخیستل کېږي.

که مور په ۱۸ کلنۍ کې له یوه ماشوم نه لاس واخلو، نو دا په دې مانا ده، چې لکه مور چې یو باغ ټمر ته ورسوو، خو د یو بل چا په لاس یې ورکړو، چې هغه ترې ناوړه گټه پورته کړي.

د کار او ټولنیزو چارو وزارت وايي، په ټول هیواد کې 'درې اعشاریه یو میلیون' ماشومان په نشه یي توکو، جگړې او یو شمېر نورو خطرونو سره مخ دي.

د یاد وزارت د مالوماتو له مخې، چې له یادي شمېرې نه شپېته سلنه یې ماشومان دي. باید وویل سي، چې ملگري ملتونه هم افغانستان د ماشومانو لپاره تر ټولو خطرناک هیواد بولي.

کارونه نه دي سوي. باید حکومت جدي پاملرنه وکړي. د لحاظ په وینا، په کار ده، چې بې سرپرسته ماشومان پر خپلو پښو ودرول سي، په ښه ډول روزنه ورکړل سي او د کار لار لیکه ورته جوړه سي. نوموړي وویل: ((د افغانستان حکومت د نړیوالو کنوانسیونونو له مخې، د ماشوم عمر یا د طلیت سن تر ۱۸ کلنۍ پورې ښودلی دی. مور په اندېښنه کې یو او خپل دغه اندېښنه مو د بشر حقونو له کمېسیون سره هم شریکه کړې ده. پر

هغه ماشوم، چې پلار ونه لري، یا یې پلار مړ، یا وژل سوی وي، نو یتیم بلل کېږي. افغان حکومت وايي، د اټکل له مخې، په افغانستان کې اوس مهال یو میلیون یتیمان اوسېږي، چې له دلي یې لس زره په یتیم خانو (یتیم روزنځایونو) کې ساتل کېږي.

د افغانستان د کار او ټولنیزو چارو وزارت بیا وايي، د لس زره یتیمانو لپاره په ټول هیواد کې ۶۵ دولتي او خصوصي پالنځایونه فعالیت لري. یاد وزارت وايي، تر اوسه په ټول هیواد کې د یتیمانو کره شمېره نه ده مالومه، خو د راپورونو او اټکلونو له مخې، هغه کسان، چې د پلار له سیوري محروم سوي دي، شمېر یې تر یو میلیون پورې رسېږي. د افغانستان د یتیم خانو د عمومي رئیس فیضان احمد کاکړ په وینا، چې د یتیمو ماشومانو د ملاتړ او ساتني لپاره د پام وړ



د ولسي جرگې ستونزه باید د مصالحې له لاري حل شي

د ولسي جرگې د مشرتابه د ټاکلو پر سر دي جنجال ژر تر ژره پای ته ورسېږي. تېره یکشنبه د ولسي جرگې د مشرتابه د غوراوي لپاره ټاکنې وشوې، چې پکې سوداگر او پخواني پوځي مير رحمان رحمانی ۱۲۳ رأیې او د خوست د خلکو استازي کمال ناصر اصولي ۵۵ رأیې خپلي کړې.

کله چې د ولسي جرگې د ریاست او نورو مرستیالانو پر سر دومره جنجالونه وي، نو دغه جرگه به څه ډول وتوانېږي، چې د ۱۸ کمېسیونونو مشران وټاکي؟ داسې برېښي، چې د ولسي جرگې نوې ۱۷ تقنیني دوره به هم خپل کاري وخت تر ډېره پر لانجو تېر کړي. په دې تړاو رسنیو ته د یو شمېر وکیلانو د کلبیونه هم راووتل، چې آن خبره پکې د وسلو کارولو او مرگونو کولو تر سرچده ورسېدل. د جرگې موقت رئیس عطا محمد دهقانپور د پارلمان د نوي رئیس په توگه رحمانی گټونکی اعلان کړ، خو د اصولي پلویانو اعتراض وکړ او اجازه یې ورته کړه، چې رحمانی د ولسي جرگې د ریاست په څوکۍ کښېږي.

دا چې د ولسمشر اشرف غني د حکومت قانوني مودې پای وموند، نو که ولسي جرگه نوره هم په خپلمنځي اختلافاتو او لانجو کې ښکېله شي، دا به افغان مظلوم ملت ته، چې اوس هم د خپلو او پردیو تر وحشتونو او گوزارونو لاندې دی، یو بل غټ ناوړن وي. ولسي جرگه د ملت په وړاندې قدم په قدم خپل اعتبار خوري، خو دلته هر څه روښانه دي، کړکېچ او بدمعاشۍ ته هیڅ اړتیا نه شته. اساسي پوښتنه دا ده، چې د ۱۸ کلونو په تېرېدو سره-سره مو بیا هم ولې یوه ولسواکه، قانوني او د هیواد او ولس غوښتنو ته په کتو جرگه ونه درلودل، چې خپل مسؤلیتونه وپېژني، د هیواد ملي گټو او ارزښتونو ته په کتو قوانین تصویب کړي او د خلکو ښه استازولي وکړي؟

اصلي لامل یې د ولسي جرگې تېرې ټاکنې وې، چې د قانون او اصولو سره سمې ترسره نه شوې او د پیسو او وسلو په زور د رأیو ترلاسه کول وه، نو ځکه خو قاچاقبران، غربي سوداگرو، پخوانیو ټوپکپالانو او زورواکو د ملت دغه درانه کور ته لاره وموندل. ملت ډېره تمه درلوده، چې گواکې نوي او ځوان وکیلان به د خلکو له غوښتنو سره سم عمل وکړي، خو دوی هم په ډېرو کمو ورځو کې ونډه، چې نوي وکیلان له پخوانیو ډېر ناکاره دي.

ترڅو چې د ولسواکۍ او ټاکنو په اصلي مفهوم په هیواد کې ټاکنې ونه شي او خلک پکې پراخه ونډه وانه خلي، ټاکنیز سیستم ونه رغېږي، نو همدا ډول زورواکان، سوداگر، د مافیایي کړیو غړي او ټوپکوال به د خلکو د استازو په نوم معاملې کوي او د ولسي جرگې حیثیت به تر پښو لاندې وي. یو شمېر وکیلان هڅه کوي، چې په ولسي جرگه کې راپورته شوي، شخړې ته قومي بڼه ورکړي، چې دا د یوې بلې ستونزې د راپیدا کېدو په معنی ده. د ولسي جرگې د ریاستي ټاکنو لپاره اصول او قوانین موجود دي، باید په اصولو کې دا موضوع وکتل شي او هماغسې تگ وشي، ستونزه خپله حلېږي او یاده مسئله باید د مقابلې او زورواکۍ! له لاري نه، بلکې د خبرو او مصالحې له لاري هواره شي.

د فساد ضد د افغان حکومت مبارزه او

د سولي پر پروسه یې آغېزه!



د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چې له دغه ننگوونکي مسئلې سره هره ورځ لاس او گروبان دي) د فساد پر وړاندې مبارزه، په رښتیني ډول د افغانستان لپاره یوه اساسي اړتیا ده. ملگري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کې د افغانستان د پرمختگ هرکلی کوي، خو ټول افغان بنسټونه او د ټولني هره برخه باید هڅې وکړي، چې په افغانستان کې رښتینولي، روڼتیا او حساب ورکول پراخ سي.))

د فساد پر وړاندې د مبارزې په اړه د یوناما د درېیم رپوټ عنوان دی، د فساد پر وړاندې د افغانستان مبارزه: (د سولي او هوساینې لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغانستان پرمختگ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې

د افغانستان لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړې استازي تدامیچي یاماموتو وویل: ((د فساد پر وړاندې مبارزه، په رښتیني ډول د افغانستان لپاره یوه اساسي اړتیا ده. ملگري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کې د افغانستان د پرمختگ هرکلی کوي، خو ټول افغان بنسټونه او د ټولني هره برخه باید هڅې وکړي، چې په افغانستان کې رښتینولي، روڼتیا او حساب ورکول پراخ سي.))

د فساد پر وړاندې د مبارزې په اړه د یوناما د درېیم رپوټ عنوان دی، د فساد پر وړاندې د افغانستان مبارزه: (د سولي او هوساینې لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغانستان پرمختگ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې



ملگري ملتونه ژمن دي، چې له فساد سره د مبارزې په برخه کې به له افغانستان سره خپل ملاتړ ته دوام ورکوي، چې د ملگرو ملتونو د کنوانسیون په چوکاټ کې خپل مسؤلیتونه لا ښه پلي کړي، چې دې هیواد په ۲۰۰۸ کال کې منلی دی. د فساد پر وړاندې د ملگرو ملتونو کنوانسیون، له دغې پدیدې سره د مبارزې په برخه کې یوازینی نړیواله اړایستونکې قانوني وسیله ده. د کنوانسیون هراړخیزه تگلاره او د هغه د ډېرو محتویاتو الزامیت له دې کنوانسیون څخه د نړیوالو ستونزو د حل لپاره یوه ځانگړې وسیله جوړوي او د ملگرو ملتونو اکثریت غړي، د دې کنوانسیون غړیتوب لري.

اوردمهاله سوکالی په لاره کې یو اساسي خنډ دی' په رپوټ کې یوه مهمه سپارښتنه د افغانستان لپاره د اوږدې مودې ستراتیژۍ رامنځ ته کول دي، چې د اصلاحاتو د پخوانیو هڅو لاسته راوړنو دوام ومومي او له فساد سره د مبارزې لپاره د خلکو مخ پر زیاتېدونکې لېوالتیا پیاوړې سي. یاماموتو وویل: ((ملگري ملتونه سر کال او تېر کال د افغان حکومت له خوا د یو لړ بنسټیزو اصلاحي گامونو د پورته کېدو مننه کوي. مور حکومت د ورته نورو اصلاحاتو ترسره کولو ته هڅوو. راتلونکي ټاکنې د ترلاسه سوو تجربو د عملي کولو له اړخه یوه ازموینه ده.))

د یوې گڼې بڼه: (۲۰) افغانۍ
شپږ میاشتنی گډون: (۵۰۰) افغانۍ
یو کلنی گډون: (۱۰۰۰) افغانۍ

مسؤل مدیر:
عبدالحمیم ((حلمیار))
+93 (0) 795810083

مرستیال: عزت الله ذکي
+93 (0) 700484818

- کابل توزیع او اعلانات: +93 (0) 700890844
- کندهار اعلانات: +93 (0) 704803494
- کندهار توزیع: +93 (0) 700988408
- هلمند توزیع او اعلانات: +93 (0) 744449816
- زابل توزیع او اعلانات: +93 (0) 702953132
- ارزگان توزیع او اعلانات: +93 (0) 795244622

د خپل دیني مسولیت له مخي د اخبارونو پاني بې ځايه مه غورځوئ!
((د ټاټوبي اوونيزي اداره))

د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځيو سمون!



د درمل جوړولو د قانون له مخې، هغه څوک درمل خرڅولای سي، چي په دغه برخه کي مسلکي زده کړي ولري. د افغانستان د عامي روغتيا وزارت وياند وايي، دوی هڅه کوي، چي د خصوصي لوړو زده کړو مؤسسو او پوهنتونونو سره

په گډه د غیرمسلکي درمل پلورونکو کچه راتيټه کړي. وحيدالله مايار وويل: ((دا واقعاً لويه ستونزه ده، موږ پر دې کار کوو، چي څنگه له خصوصي سکتور او دولتي سکتور له لاري وکولای سو، چي د فارميسيتانو او مرستيال فارميسيتانو شمېر

سیدرفیع الله قلم

وايي چي!!په څنگله کې سخته وچکالي راغله، ونو يانې توی کړې د خوراک لپاره خواره او د څښاک اوبه ختمې شوې؛ د څنگله ټول حيوانات را ټول شول تر څو له يو بله سره سلا مشوره وکړي او ددې ناورين مخه ونيسي. ټول حيوانات د څنگله د باچا (زمرې) چاپيره ناست وو، ټول خاموش وو او د مشر وينا ته منتظر وو.

گيدرې لکۍ وښوروله او په ادب يې وويل: که د باچا سلامت اجازه وي غواړم يوه خبره در سره شريکه کړم! باچا د تائيد سر ورته وښوراو گيدرې وويل: باچا سلامت! موږ ټولو وليدل چي دا کال پر څنگل د وچکالی افت راغلی، ونې او اوبه وچې شوې او د څنگله د ټولو اوسيدونکو ژوند له خطر سره مخ دی، نو زه عرض کول غواړم چي دا ټول اسماني افتونه زموږ د ناوړه اعمالو له کبله دي، راځئ چي ټول په دې مجلس کې پر خپلو گناهونو اعتراف وکړو او د راتلونکي لپاره توبه وباسو! گوندي الله جل جلاله مو وبخښي او دا عذاب رانه واخلي او بارانونه وکړي. باچا موسکي شو د گيدرې نظر يې ډير خوښ شو، ويې ويل: ډير په زړه پورې او معقول نظر دی، تر ټولو لومړی زه ستا د نظر په تائيد پر خپله گناه اعتراف او توبه

کوم... کيسه داسې وه چي يوه ورځ په په څنگله کې روان وم ومې ليدل چي يوه هوسۍ خپلو ورو بچيانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په گيده موږ وم او چندان اشتهما مې نلرله خو پر دغې هوسۍ مې حمله وکړه او د بچيانو په مخ کې مې ووژله او د هغوی له کوکارو مې خوند واخيست...

خنځير چي د باچا سره نژدې ناست وو ژر له ځايه پورته شو او په چاپلوسۍ يې وويل: د څنگل شهنشاه! بسم الله دې وي، دا خو گناه نه گڼله کيږي، دا خو ډيره وړه خبره ده او ستاسو حق دی. د څنگله نورو حيواناتو يو بل ته وکتل او وروسته يې همدا جمله بدرگه کړه: د څنگل شهنشاه! دا گناه نه ده دا خو ډيره وړه خبره ده!!!

د پړانگ نوبت راغی، او ويې ويل: زه گنهکار يم!!! ما يوه ورځ ډيره ستره گناه وکړه چي تر اوسه پورې مې ضمير ملامتوی، هغه داسي چي په يوه ورځ مې په ټوکو ټوکو تر لسو زيات حيوانات ودارل او په نه گناه مې په خپلو تېرو دارو او پنجو ټوټه

ټوټه کړل... پړانگ لا خبره نه وه پوره کړې چي تر پړانگ ښکته حيواناتو په يوه غږ ورغبرگه کړه! ښاغلي پړانگ! دا خو عادي خبره ده، دې ته گناه نه ويل کيږي...

فيل اسويلی وکيښ او ويې ويل: زما گناه ښايی هيڅ د بخښلو نه وي، يوه ورځ مې پر څو حيواناتو چي د ونې لاندې په خواږه خوب ويده وو، يوه ستره ونه ور چپه کړه چي ټول ويده حيوانات ووژل شول... فيل به توبې ته خوله جوړوله چي ټولو حيواناتو ور غږ کړل: ښاغلي فيله! خدای مکړه چي دا وړه خبره دې په گناه کې وشمېرل شي... سوی (خرگوش) چي يوه گوت ته ناست وو په دې فکر کاوو چي کومه ستره گناه ور ياده کړي او دلته ورباندي اعتراف وکړي... ذهن ته يې څه ورغلل او ويې ويل: اممم را ياد شول يوه ورځ پر لاره روان وم چي پر کوم مېرې وختم او کله چي ورته خير شوم نو مېرې ختم شوی وو...!

ټولو حيواناتو به يوه غږ ورته وويل: څه څه؟؟؟

مېرې دي وژلی؟؟ يو مظلوم او بې گناه مېرې!!! تا خو رښتيا هم چي لوی جرم ترسره کړی، يو عاجز مېرې دي وژلې!! ستا ددې جنايت له کبله نن الله جل جلاله پر موږ ټولو دا عذاب را نازل کړی... ستا د جنايتونو له لاسه نژدې ده چي موږ ټول هلاک شو... ټولو دا پرېکړه وکړه چي سوی بايد ووژل شي تر څو ددې عدالت په پلي کېدلو سره ددې ستر ناورين مخ واوړي...

له دې عدالت وروسته ټول حيوانات خپلو کورونو ته ستانه شول، او سبا يې د اورښت انتظار کاوه... سبا اسمان تورو ورېځو ونيوی، توند شمال را والوت، حيواناتو ټولو د اميدونو سترگې اسمان ته نيولې وې...

خو ورو ورو د باد توندو څپو او د وچو ونو د ښاخونو ويرونکي غږ د دوی اټکل سرچپه ثابت کړ...

راوی وړاندي وايي چي دغه د قهر باد تر دوو ورځو پورې وچليدی او دغه ستر څنگل يې په

سپيره بيديا بدل کړ...ټول حيوانات ووژل شول، ځکه دوی ستر گناهکاران بخښلي وو او د مظلوم "سوی" وړه تېروتنه يې لکه غر ستره کړه او په ظلم سره يې وواژه.

د کيسې پند:

درنو لوستونکو!

تاسو به د پورته کيسې د لوستلو پر مهال حتما دې نتيجه ته رسيدلي ياست چي زموږ په بشري نړۍ کې هم کټ مټ دغه راز پرېکړې او ناروا قضاوتونه تر سره کيږي. دلته هم د غټانو خلگو غټ گناهونه د زور او زرو تر پلو لاندې پټ پاته کيږي. او کمزوری قشر بيا د ورو تېروتنو ستره بيه ادا کوي... دلته زورور مجرم ته د جرمونو مبارکباد ويل کيږي او وحشونه يې تقديريري او سرچپه د کمزورو ټولې ښېگڼې د هغو د ورو تېروتنو قرباني کيږي.دلته تل کمزوري د زورور بلا ته دريدلي! دلته د کمزوري اشتباه جنايت گڼل کيږي او د زورور جنايت د زورور ميرانه!!

ځکه مو بشري ټولنه په راز راز مصيبتونو او الهی آفتونو پوښلې ځکه مو ښه ورځ نه ده نصب... يادونه: داکيسه حمدالله حليميار را ژباړلې ده ، ما له لږو زياتونو سره د املا او انشاء له اصلاح وروسته ستاسو سره شريکه کړه. (مننه او درنښت)

په څنگله کې سخته وچکالي!



پر ځان باور ولری

او مثبت فکر وکړئ

حميدالله حميدي

کله چې منفي فکر کوی، هغه ده چې خپلې ستونزې په زړه کې ساتی. همدا په زړه کې د ستونزو ساتل انسان کمزوری کوي او هغه کسان چې مثبت فکر کوي، تل ورته د خوشالی چل ورځي او له وړې خوښۍ هم په زیاته کچه خوند اخیستلای شي. د مثبت فکر درلودونکي کسان کولای شي خپلې کورنۍ ملگرو او دوستانو ته هم خوښي ور په برخه کړي، په دوی کې د خوښيو د لېږدولو مهارت د نورو کسانو په پرتله زیات وي او پر دې ښه پوهېږي چې څنگه وکولای شي نور کسان هم له ځان سره خوښ وساتي.

دوی پوره باور لري چې همدا مثبت فکر کول د دې لامل ګرځي چې هم دوی، هم يې کورنۍ، هم ملګري او دوستان يې خوشاله وساتي او په څنګ کې يې خپلو ټاکلو موخو ته په اسانۍ سره ورسېږي.

ارواپوهانو ته اوس هم دا د تعجب وړه خبره ښکاري، ولې هغه کسان چې تل مثبت فکر کوي، د نورو کسان په پرتله له ښې روغتیا برخمن دي، خو يو شی ورته جوت شوي چې دغه ډول کسان د روحي فشار د راتلو په صورت کې، د نورو هغو په پرتله بل ډول چلند کوي چې کېدای شي همدا يې يوازینی دليل وي، چې دوی تل له سالمې روغتیا څخه برخمن دي.

د هیتلر لپاره د ژوند امکانات نه وه، خلکو ټولو د ده د مرګ انتظار وستی، خو هیتلر بې مخه ښه څخه ځان وژنه ونکړه.

په همدې ورځ ماسپښین مهال هیتلر په نظامي درشۍ کې او آوا براون په ښه فیشن کړي لباس کې د خپلې خونې څخه راووتل. د ارګ ټولو غږو سره يې مخه ښه وکړه. وروسته له دې څخه هیتلر يوه نفر ته اجازه ورکړه چې تر هغې خونې پورې يې ملتیا وکړي، کومه چې ده د خپل او ميرمنې د ژوند د پایته رسېدو لپاره ټاکلې وه. هیتلر په لاره کې يو ځل بيا دا تکرار کړه چې زما جسد روسانو ته پرېږدی، که د هغو په لاس ورغلی هغه به يې موميایي کړي او په موزيم کې به يې وساتي.

هیتلر د خپلې ميرمنې لپاره اسانه مرګ انتخاب کړ، هغې ته يې د زهرو يوه گولۍ ورکړه او د اپريل پر ٣٠ د ماسپښين پر ٣٠٣٠ باندې يې د هیتلر په غير کې ساه ورکړه. وروسته هیتلر توفنچه را واخيستل او پر خپل سر يې ونيول او مرمۍ يې پير کړه، د توفنچې د ږغ د اورېدلو څخه وروسته گوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مخکې پراته وه. دوی هم هیتلر او ميرمن را واخيستل او د باغ په منځ کې يې وسوځل، وروسته يې ايرې او هډوکي په ټوکر کې وپېچل او د باغ په يوه کوچ کې يې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیتلر په اړه د امريکايې ليکوال جان ټولند کتاب. يادونه: جان ټولند امريکايې ليکوال پدې اړه ١٢ کاله تحقيق کړی او وروسته يې دا کتاب ليکلې دی.

غواړي چې له مرګ څخه وروسته هم زما ملګرتيا وکړي. د ميلستيا گډون کوونکي هم پر خپلو ځايونو باندې ولاړ سول او چکچکي يې وکړې، د واده لپاره ليکونه لاسليک سول، يوازي يوه ستونزه چې رامنځته سول هغه د گوتيميو په اړه وه، د دوی لپاره د واده گوتمی يوه اوونۍ مخکي جوړې سوي وې، خو پدې وخت کې کومه گوتمی چې د هیتلر لپاره جوړه سوې وه، هغه د ده پر گوتي غټه سوې وه، ځکه هیتلر پدې څو ورځو کې څو کيلو وزن کم کړی و.

د اپريل پر ٢٩ هیتلر خپله وصيتنامه په درو پاڼو کې لاسليک کړل، گوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توګه

د هیتلر مرګ

لاسلېک کړل، هیتلر دوی دواړو ته وويل چې په راتلونکو ٢٤ ساعتونو کې خپل او د خپلې ميرمنې ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چې زه ژوندی او يا زما جسد د روسانو لاسته ولوېږي. هیتلر دوی دواړو ته وويل چې زما او زما د ميرمنې جسد داسې وسوځی چې ايرې يې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به يې په موزيم کې وساتي.

د اپريل پر ٣٠ د سهار مهال و چې د مخالفانو پوځونه د برلين تر ارګه را ورسېدل او دومره نېژدې سوه چې توبونه يې د ارګ پر دېوال باندې لگېدل. پدې وخت کې نور

د آفغان خبريالانو اساسي ستونزي څه دي؟



جاوید احمد تنویر

د کندهار پریس کلب مشر

په داسې ټولنو کې چې ډیموکراسي او د بیان ازادې د ودې په حال کې وي او یا د مخ ته تللو په لومړي پړاونو کې وي هلته به ستونزي موجودې وي، په خاص ډول د رسنیو، خبریالانو او د رسنیو د کارکوونکو په وړاندې.



کندهار هم یو له هغو ټولنو څخه ده، چې د نورو ټولنیزو ستونزو ترڅنګ خبریالان هم له زیاتو مشکلاتو سره مخ دي. دلته ډېری داسې ستونزې سته چې په اسانۍ پیدا کېږي خو سرچینې یې په سختۍ خبرو ته حاضرېږي، مثلاً، ملکي کسان د حکومت او وسله والو ډلو د بېرې څخه څه نه وایي، ډېری ځوانان مو له زورواکو له ویرې مستقیم هیڅ نه شریکوي خو غیرې مستقیم او یا هم په کنایې ډول له ټولنیزو رسنیو استفاده کوي. ولس د ستونزو سره مخ دی، ولس ستونزې ویني، خو ستونزه داده چې ولس ستونزه نه شریکوي.

خبريالان زیات مهال په خپلو سوژو کې اصلي منابع په ډېر تکلیف ږغوي او یا پیدا کوي، نو ویلای سوو چې معلوماتو ته لاسرسی لا هم د پخوا په څېر یوه جدي ستونزه گڼل کېږي. حکومت هر وخت یوازې په تشو ژمنو خبریالان او ولس خطا باسي، تر اوسه یې معلوماتو ته د لاسرسي په برخه کې جدي اقدام نه دی کړی.

د امنیتي پېښو پرمهال ضد او نقیض معلومات نشريږي، امنتي ځواکونه ساحې ته د خبریالانو د تگ اجازه نه ورکوي، معلومات پر وخت نه شریکوي او ځینې وخت څو ډوله معلومات خبریالانو ته په واک کې ورکړي، چې دا هم حکومت او هم د خبریالانو باور له منځه وړي. د عدلي او قضايي ارگانونو څخه د ځینو قضیو او دوسو په اړه معلومات غوښتل ستونزمنه ده او یا هم یوه موضوع تعقیبول یوه بله ستونزه ده، چې په سختۍ به کار پر کېږي. لا اوس هم خبریالان له گواښ، تهدید، د نامعلومو کسانو له لوري تعقیب او د ځینو کړيو له لوري د نوم بدولو سره مخ دي. دلته هیڅوک د زورواکي، غاصب، غل او ظالم په وړاندې څه نه وایي، نه رغ پورته کوي او نه هم د خبریالانو سره اسناد شریکوي.

خو ستونزه یوازې داده، چې ولس مو د خبریالانو او رسنیو په اصولو او مسولیتونو نه پوهیږي، نو ځکه دلته د هر تغیر راوستلو تمه او د هرې فاجعې د مخنیوي امید له خبریالانو کېږي. په کندهار کې خبریالانو ددې وطن د ارزښتونو، قوانینو او اصولو په چوکاټ کې هره ورځ د یوه تغیر به نیت پیلوي، کار کوي، قرباني ورکوي، تهدید او خطر لورنه پر ځان وړي او د خلکو رغ پورته کوي. یوه بله ستونزه د مرکز له لوري د ولایتي خبریالانو سره د مور او میرې چلند دی، په ځینو تشویقي پروگرامونو کې هغه که د ارگ له لوري جوړېږي او یا هم د ځینو نهادونو له لوري جوړېږي یوازې د مرکز خبریالان ستایل کېږي، ان دا چې ډېره قرباني د ولایتونو خبریالان ورکوي او د جنگ په لومړي کرښه کې هم دوی دي. ۱۱مخ

عزیز احمد تسل

د کابل پریس کلب مشر

د آفغان خبریالانو له عمده ستونزو یوه یې د هغوی د بیمې مسئله ده، چې د رسنیو لخوا بیمه نه دي، کله چې خبریال بیمه نه وي، د رسنیو له لوري په ډېره بې باکۍ سره د جگړې لومړۍ کرښې ته استول کېږي، چې بیا تلفات هم ورکوي.



بله مسئله په حکومت کې یو شمېر قوماندانان او زورواکي دي، چې هغوی خبریالان د خپلو خبرونو لپاره ساتي او کله چې سرغړونه کوي، بیا ورته ستونزې پېښوي. دریمه مسئله اطلاعاتو ته د لاسرسي قانون تصویب شوی دی، خو لاهم په گڼو ادارو کې نه پلي کېږي او خبریالان د معلوماتو او اطلاعاتو په ترلاسه کولو کې له گڼو ستونزو سره مخ دي. یو شمېر رسنۍ هم شته، چې خبریالان یې د توازن اصل په پام کې نه نیسي او دغه راز د خبریالانو نه مسلکیتوب دی، چې ځینې وخت ددوی نه مسلکیتوب ددې باعث شي، چې خپله دوی ته ستونزې جوړې کړي.

عایشه شریفی

خبرياله - کابل

د موضوع اړوند باید ووايم، چې د آفغان خبریالانو د اساسي ستونزو له جملې څخه یو شمېر یې هغه محدودیتونه بللی شو، چې لومړی په افغانستان کې تر ډېره بریده خبریالانو ته کاري فرصتونه نه برابرېدل دي، که برابرېږي، یا خو محدود دي او یا هم په آحزابو، سیاسي بهیرونو او حکومتي نهادونو پورې تړلي دي.



په دوهم قدم کې باید ووايم، چې یو شمېر رسنیو داسې قوانین وضع کړي دي، چې تر ډېره بریده د رسنیو په گټه او د رسنیو کارکوونکو په تاوان دي، چې دا کار په صورت کل مناسب نه دی او د آفغان خبریالانو په زیان دی. په دریم قدم کې د رسنیو کاري فرصتونو د قراردادونو عقد دی، په ځینو شرایطو کې دغه قرارداد د رسنۍ د امتیاز د څښتن لخوا پرته له منطقي دلایلو فسخ کېږي، چې نه باید داسې وشي او دغه راز بعضي مواردو کې د رسنیو مشران خپله د آفغان خبریالانو حقونه تر پښو لاندې کوي. په څلور قدم کې د آفغان خبریالانو لپاره د امنیت نشتون دی، چې نه یوازې خبریالان، بلکې ټول هیوادوال ددغه شومي پدیدې سره مخ دي. پر دې ستونزو سربېره آفغان خبریالان په خصوصي رسنیو کې ځاني خوندیتوب نه لري او تر ډېره د هغو خبریالانو سره زورزیاتې هم کېږي، چې د اداري فساد په باب تحقيقي او انتقادي مطالب چمتو کوي. د افغانستان د کاري قانون پر بنسټ د رسنیو مشران د خبریال د ځاني تضمین مسولیت نه لري، خو د خوندیتوب لپاره یې باید شرایط برابر کړي.

صدیق الله آفغان

خبريال - کندهار

په ټولیزه توگه د آفغان خبریالانو په وړاندې امنیتي ستونزې، مافیایي تهدیدونه، معلوماتو ته نه لاسرسی او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزې جدي او اساسي گڼلای شو.



په تېرو څو کلونو کې د خبریالانو د وژلو او تهدید ارقامو ته په کتو نامعلومو وسله والو د آفغان خبریالانو د سکوت او یا هم د هغوی پر لاره روانېدو هڅه کړې ده او هغوی، چې انکار یې کړی او یا

د دوی له خوښې پرته یې فعالیت کړی، وژل شوي او په مرگ تهدید شوي دي. اوس هم زورواکي په نه خبره خبریالانو ته ستونزې جوړوي، له نورو ډلو سره یې د مخالفت د وسیلې په توگه کاروي او که دا کار ونه کړي، نو په مرگ یې گواښ او آن وژني یې. دا ستونزه له ډېره وخته روانه ده، خبریالان وگواښل شول، ووژل شول، خو حکومت یې په وړاندې هیڅ کوم غبرگون او تدابیر نه درلود.

په داسې حال کې، چې په هرې وینا کې د بیان د آزادۍ د پرمختگ خبره کوي، خو په عمل کې هیڅ نه شته. یوه تر ټولو جدي ستونزه دا ده، چې د خبریالانو د دفاع او مصونیت بنسټونه انحصاري فعالیت لري، یوازې څو کسان د خبریالانو په نوم پروژې پکې اخلي، د خبریال د سترې ژوند هیڅ احوال نه لري.

ددې بنسټونو تقریباً ټول مسوولین معامله گر او د حکومت د بې ځایه غوښتنو د منلو او د خبریالانو د حقوقو د تامین پر ځای د هغوی پر سر د معاملې او حق خورولو کار مخته وړي. ان داسې هم شوي، چې همدې بنسټونو خبریالانو ته ستونزې او دسیسې جوړې کړي او د گواښ په توگه یې له حق ویلو راگرځولی.

بله مهمه موضوع، چې د خبریالانو په وړاندې له اساسي ستونزو یادېږي، هغه د معلوماتو د لاسرسي نه شتوالی دی، چې د خبریالانو فعالیت یې پیکه کړی. حکومت پر یوه سر قوانین تصویب او توشیح کوي، چې معلوماتو ته لاسرسی آسانه کړي، معلوماتي بانکونه جوړ کړي، خو په حقيقي میدان کې شی نه شته.

وروستۍ اساسي ستونزه، چې خبریالان یې له بې حده لویې ستونزې سره مخ کړي او د هغوی فعالیتونه یې محدود کړي، اقتصادي مشکلات دي.

د تېرو پنځو کلونو راهیسې د خبریالانو لپاره کاري فرصتونه په صفر کې ضرب وو، معاشونه یې کم شوي او امتیازات یې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.



عبدالسمیع غیرتمل

په کندهار کې د نې ادارې مسؤول

آفغان خبریالانو کاشکې یوه ستونزه لرلای، جالبه داده، چې هر ولایت ځان ته ستونزې لري او خبریالان ځني کړيږي.



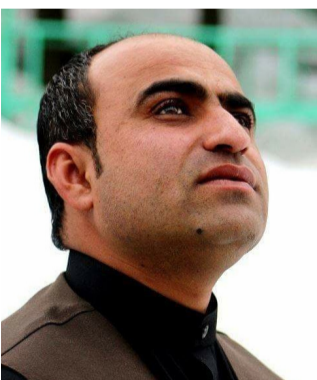
زموږ د لوی کندهار عمومي ستونزې بیخي جدي او تر ډېره سره یو شی دي. معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارگانونو د یوې واحدې ستراتیژۍ نه موجودیت، د خبریالانو سانسور او گواښل او ورسره د مافیایي

کړيو بې دریغه گواښونه هغه څه دي، چې خبریالان ډېر ورڅخه ځورېږي. د لوی کندهار خبریالان زیاتره وختونه د جنگ په اول خط کې خپل فعالیت کوي، په داسې حال کې چې د رسنیو له لوري یې نه د بیمې او نه هم تقاعد لپاره قرارداد موجود دی. تر ډېره مور د وسله والو مخالفینو وروسته، د اوسني نظام سره په مشکل کې یو، کله بیخي مالومات راباندې بند کړي، کله مو وگواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دې وروسته بیا د بېلابېلو برخو مافیا ده، د مخکې د غصب مافیا په کندهار کې دومره خطرناکه سوې، چې آن سړی پر ټولنیزو رسنیو گواښي. په داسې یوه حالت کې نو بیا د خبریال څخه څومره د اصلي موضوع د انتشار غوښتنه وسي؟ زموږ دغه پورته ذکر سوي ستونزې له ولسمشره تر والي ټولو ته معلومي دي، خو د لېږي کیدو لپاره یې بیخي په ذهن کې شی نسته. او مور هم په دې وروستیو کې ناهیلی سوي یو.

احمد لودین

په کندهار کې د خبریالانو د مرکز مشر

په عمومي ډول د بیان ازادې او خپله رسنۍ د زیاتو ستونزو سره مخ دي، نه یوازې دا چې د خبریالانو او رسنیو په وړاندې زیات امنیتي تهدیدونه موجود دي، بلکې د گڼو خبریالانو ژوند د مرگ له گواښ سره مخ دی.



د خبریالانو په وړاندې ناآمني، د زورواکانو گواښونه، سانسور، معلوماتو ته نه لاسرسی او د خلکو غیرقانوني غوښتنې هغه لویې ستونزې دي، چې

دلته یې د بیان ازادې محدوده کړې او د خبریالانو پر خولو یې پلاسترونه اچولي دي. دا مهال تر ټولو لویې ستونزې امنیتي تهدیدونه او معلوماتو ته نه لاسرسی دي. که وگورو! تېر کال په افغانستان کې تر شل زیات خبریالان وژل سوي، گڼ تېپیان سوي او گڼو بیا دندې پرې ایښي دي.

اوس مهال هم گڼ خبریالان د مرگ د گواښونو سره مخ دي او د بېلابېلو نامعلومو ادرسونو له خوا تهدیدېږي، خو متأسفانه چې حکومت یې په وړاندې چوپ دی او د خبریالانو سره د هغوی په ژوند ساتنه کې هیڅ مرسته نه کوي.

معلوماتو ته نه لاسرسی هم ورځ تر بلې محدودېږي، چې په دې برخه کې تر ټولو لویې ستونزې حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندې کوي. مور په وارو وارو حکومت دې نیمگړتیاوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ویده دی او په دې برخه کې خپل مسوولیت نه درک کوي. پورتنۍ ستونزې اوس ددې لامل سوي دي، چې له خبریالانو څخه معلومات پټ پاته سي.



د روژې فضایل

روژه ماتې په خرما سره کول



لیکنه او خپرنه: عبدالغفار جبير

دويمه او وروستۍ برخه

خرما په احاديثو کې د خرما په هکله ډېر زيات حديثونه راغلي دي، په بخاري شريف کې (۲۱۴) حديثونه راغلي دي او په صحيح مسلم کې د (۱۰۰) نه زيات حديثونه راغلي دي او همدارنگه د احاديثو په نورو کتابونو کې هم، د خرما د گټو په هکله ډېر څه راغلي دي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه بايد په يو څو مبارکواحاديثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي، چې خرما يوه عمدۀ دوا ده.

۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايل چې په ټولو خرماوو کې برني خرمانښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر خيز په کې نشته. (طب نبوی اور جديد ساينس)

۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايل چې د خرما له خوړولو څخه د قولنج درد (Obstructive Colic) نه پيدا کېږي.

۳: اسماء بنت ابوبکر صديق رضي الله تعالى عنهما وايي، چې په مکه معظمه کې د عبدالله بن زبير د پيدا کېدو تکليف را پيدا شو او کله چې قبا ته راوړسېد، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلى الله عليه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه کې غير کې وکر، هغه صلى الله عليه وسلم خرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېدل او وروسته يې د برکت دعا ورته وکره، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.

(بخاري شريف اومسلم شريف)

۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم فرمايل چې زما په نزد د هغو بنځو لپاره چې ډېر حيز (Hemorrhage) لري خرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی اور جديد ساينس بحواله ابونعيم)

۵: نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايل چې خدای پاک بي بي مريم رضی الله عنها ته د غذا لپاره د خرما امر وکر، که چېرې د خدای په نزد تر دې ښه غذا وای، نو هغه به ورته فرمايلي وای. (زبه المجالس)

۶: حضرت عبدالله بن عباس رضی الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايلي، چې سهار په نهاره باندې خرما خوړئ، ځکه د دې عمل سره د نس چنچيان (Intestinal Worms) مړه کېږي.

۷: نبی کریم صلی الله عليه وسلم فرمايل چې عجوه خرما د جنت له ميوو څخه ده، دا خرما د زهر لپاره شفاء ده، هر هغه څوک چې هره ورځ ۷ عجوه خرماوې وخورې پر هغه سړي جادو او زهر اغيزه نه کوي.

د خرما کيمياوي مواد:

۲۷۰ Calories (کالوريز)

Copper ۰,۲۱ (مس)

Magnesium ۵۸,۹ (مگنيزيم)

Potassium ۰,۵۴ (پوتاشيم)

Chlorides ۲۹۰ (کلورايډونه)

Calcium ۰۹.۶۷ (کلکسيم)

Iron ۱.۶۱ (اوسپنه)

Protein ۳,۰ (پروتين)

Phosphorus ۸.۶۳ (فاسفورس)

Sulphur ۶.۵۱ (سلفر)

له دې موادو څخه علاوه په خرما کې دا مواد هم شتون لري: Cellulose, Starch, Sucrose, Insert, Sugar, Vitamins, Fats, Tannin, Pectine,



د روژې فايدي

غوره دی او څوک چې په دې شپه کې د خیر او ثواب نه محروم شو، هغه د لوی خیر نه محروم شو.

۷- رمضان په آخري شپه کې روژه دارو ته بخښنه کېږي.

۸- د رمضان په هره شپه کې د الله تعالی له طرفه له جهنم نه خلکو د خلاصون فيصله کېږي.

مسلمانان وروږه او مسلمانې خورې! د کومې مياشتې چې دا فضائل او ځانگړتياوې وي، نو مونږ به په څه شي سره د هغې استقبال کوو؟

آيا په بې هوډه خبرو او قيصو او کارونو ټوله ورځ خوبونو او بې فائدي شېبې گيرۍ سره؟ بلکې مسلمانان د رمضان استقبال په خالصې توگې سره کوي او کلک عزم کوي، چې دا به د ځان لپاره يو فرصت شميرم او خپل وختونه به په ښو اعمالو تيروم.

۱- د روژه دار د خولې بوی الله تعالی ته د مشکو نه ډير خوبن دی.

۲- ملائکې روژه دارو لپاره تر روژه ماتې پورې بخښنه غواړي.

۳- الله تعالی هره ورځ جنت ښايسته کوي او ورته وايي نږدې او قريبه ده، چې زما د صالحو بنده گانو څخه تکليفونه او سختۍ لرې کړای شي او تاته راشي.

۴- په دې مياشت کې شيطانان تړل کېږي.

۵- په دې مياشت کې د جنت دروازې پرانستل کېږي او د دوزخ دروازې تړل کېږي.

۶- په دې مياشت کې ليله القدر (د قدر شپه) ده، چې په دې شپه کې عبادت کول د زرو مياشتو نه



ښځه او روژه

حافظ عبدالولي رازقي

ښځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمې جوړ کړې، ټولو نه وروسته يې وخورې، بيا روژه ونيسي، غرمه د بچيانو لپاره ډوډۍ تياره کړې، بيا د څلورو نه وروسته مېړه او خسرانې لپاره روژه ماتې تيار کړې. وريژې، پالک، غوښه، چکنې او داسې نور تيار کړې، بيا ورسره ډار وي چې دا به يې څنگه پخکړي وي، د خواښې لپاره بېل خواړه تيارول، د مېړه په غصه د روژه ماتې نه مخکې صبر کول. د اذان نه مخکې دسترخوان باندې هغه خواړه کېښودل، صفت خو نشته! تر دوه مړيو خوړلو وروسته يو گيلاس تروي (شلومبي) راکړه، د څښلو سره سم دا يځې نه دي مالگه يې کمه ده، خو حافظ عبدالولي رازقي

ټول روژه ماتې وکړې، ښځه بيا غلې لاره شي خپله روژه ماته کړې.

د تراويح کولو نه وروسته ښاغلو ته د چاي يا اضافه مېوه تيارول، بيا د شپې دوه دويمې بچې پاڅېږي او که الله مکره بیده پاتې شي، بيا د ټولې کورنۍ غصه زغمل ده

نوټ: د کور ټولې ښځې که هغه مو مور، خور، ښځه، يا لور وي خيال وساتئ، ځکه هغه هم ستا په شان انسان ده په دې روژه کې نارينه په خوبونو سترې ستومان دي او زنانه د ډوډۍ پخولو او د کور په کارونو...

نوپه دې مبارکه مياشت کې غصه مه کوئ او فالتو په کور کې جنگ مه جوړوئ.

Vitamin C, Vitamin B, Vitamin A, Peroxides

په ځينو خرماوو کې د دې موادو اندازه توپير لري.

د مدينې منورې عجوه او برني خرما په ټولو خرماوو کې د روغتيا لپاره ډېره گټوره ده، لکه په حديث شريف کې چې هم راغلی دې.

د روغتيا لپاره هغه خرما ډېره ښه ده چې په ونه کې پوره پخه نشي او سنی طب خرما د ډېرو ناروغيو لپاره درمل گڼي چې هيڅ شک پکښې نشته، د بېلگې په ډول د هغو ناروغيو لپاره چې د یخني په وجه پيدا کېږي او يا هم بلغمي ناروغۍ وي. همدارنگه خرما د زړه او دماغ د قوې کېدو لپاره، د حافظې د تقويه لپاره، دوينې د کمې (Anemia) لپاره، د پښتورگو د قوې کېدو لپاره، د تنفسي ناروغيو (Respiratory Diseases) لپاره او په ځانگړي ډول د سرو د نفس تنگی (Bronchial Asthma) لپاره ډېره اغيزمنه ده.

خرما د هغو مېرمنو لپاره چې ماشوم يې په گېده وي خورا ښه اغيزه لري، ځکه ښځه په دغه وخت کې د وينې له کمښت سره لاس او گړبان وي، چې خرما ورته کميا ده.



ميا ه افغان پرده پلورنځی

ساده (رينگ) عمودي او افقي زيبرا ډيزاين پردې، د پردو د نصب توکي (راډونه، ډبل چينل او سينگل چينل pvc براکتان) او نور د پردو کارونه په مناسب قيمت او ښه کيفيت گرانو ښاريانو ته په کم وخت کې عرضه کوو.

پته: شهرنو، د سره صليب دفتر لمر خاڼه خوا، د شهرنو حمام اړخ

وټس اپ: 070000434



د نړۍ ۵ بډايه کتابتونونه!



ژباړه: عزت الله ذکي
۱- برتانوي کتابتون - د برتانيا ملي کتابتون دی، چې په لومړي ځل يې په ۱۷۵۳م کال کې بنسټ ايښودل سوی دی. دغه کتابتون د برتانيا په مرکزي لندن او ليدز ښارونو کې موقعيت لري او رځنيزي چاري يې په ۱۴۱ ميليونه يورو باندې بشپړي سوي دي. په برتانوي کتابتون کې له ۱۵۰ ميليونو څخه بيا تر ۲۰۰ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

۲- کانگرس کتابتون - کانگرس کتابتون، چې د امريکا په پلازمېنه واشنگټن کې موقعيت لري، په ۱۸۰۰م کال کې يې بنسټ ايښودل سوی دی. دغه کتابتون په ۶۴۲ ميليونه امريکايي ډالره رځپدلی دی، چې تر ۱۶۴ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکې موجود دي.

۳- نيويارک عامه کتابتون - نيويارک عامه کتابتون په ۱۸۹۵م کال د امريکا په نيويارک ښار کې تاسيس سوی، چې شاوخوا ۳ زره تنه کارکوونکي لري. دغه عامه کتابتون د نيويارک ښار په بېلابېلو برخو کې نږدې ۱۰۰ څانگي لري او په ۲۵۰ ميليونه امريکايي ډالره رځپدلی دی. په نيويارک عامه کتابتون کې تر ۵۵ ميليونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې او چاپي آثار موجود دي، چې په کلني ډول يې د ليدونکو او سېلانيانو شمېر ۱۸ ميليونه تنو ته رسېږي.

۴- کانادا کتابتون - کانادا کتابتون او آرشيډ، چې ددغه هيواد په پلازمېنه اوټاوا کې په ۲۰۰۴م کال کې تاسيس سوی، په نږدې ۱۱۷ ميليونه کانادايي ډالره رځپدلی دی. په دغه کتابتون کې يوازې ۲۰ ميليونه کتابونه او تر ۳۴ ميليونو پوري رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

معلوماتي

۵- شانگهای کتابتون - شانگهای کتابتون د چين تر ټولو غټ کتابتون دی، چې په ۱۸۴۷م کال تاسيس سوی دی. دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع مخکه کې رځپدلی، چې پکې نږدې ۵۶ ميليونه رسالې، مجلې، ورځپاڼې، رځيز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

هغه کس چې په فضاء کې يې روزه ونيوله



عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چې فضا ته يې د روزې په مبارکه مياشت کې سفر وکړ. هغه په فضاء کې روزه ونيوله او شپږو ورځو کې يې قرآنکریم هم ختم کړ. د رسنيو د راپورونو په حواله، یاد عرب شهزاده په ۱۹۸۵ کې په امريکايي فضايي بېړۍ کې خلا ته سفر وکړ. هغه له عرب نيوز خپرونې سره په يوتازه مرکه کې داناثرات څرگندکړي او وايي په فضاء کې د روزې او تلاوت يو بېل خوند و.

عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چې فضا ته يې د روزې په مبارکه مياشت کې سفر وکړ. هغه په فضاء کې روزه ونيوله او شپږو ورځو کې يې قرآنکریم هم ختم کړ. د رسنيو د راپورونو په حواله، یاد عرب شهزاده په ۱۹۸۵ کې په امريکايي فضايي بېړۍ کې خلا ته سفر وکړ. هغه له عرب نيوز خپرونې سره په يوتازه مرکه کې داناثرات څرگندکړي او وايي په فضاء کې د روزې او تلاوت يو بېل خوند و.

برتانیا؛ هندي وروڼه بيا تر ټولو شتمن وبلل سول



وگرې شري او گوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو وروڼو کې دي چې دا لوی کاروبار چلوي. دواړه وروڼه اول ځل پر ۲۰۱۴ او ۲۰۱۷ کال د تر ټولو شتمنو کسانو د نوملړ سر ته وختل. دې نوملړ کې د برتانیا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کېږي. د سنډې ټايمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کې سنډي ځمکه، جايداد، کمپنيو کې ونډه او د گرانبيبه شيانو ملکيت او نور شامل دي، خو بانکونو کې د خلکو شتمني نه پکې راځي.

شتمني ۲۲ ميليارد پونډه ده. د هندو جا گروپ په نوم کورنی کاروبار پر ۱۹۱۴ کال ممبيي کې پيل سو او هغه مهال دوی د تېلو، گاز، بانکوالۍ، ای ټي يا مالوماتي ټيکنالوجي او جايداد برخه کې پانگونه کوله. لندن کې د دوی جايداد کې په وايټ هال کې مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چې ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي

برتانیا کې هندي توکمه ميلباردر وروڼه د درېيم ځل لپاره د دغه هيواد د تر ټولو شتمنو کسانو په سر کې راغلل. تېر کال د شري او گوپي هندوجا شتمني کې ۱.۳۵۶ ميليارد برتانوي پونډ زيات شوي او د سنډې ټايمز د شتمنو نوملړ وايي، د دوی ټوله

د ځمکې د گرمېدو لپاره ساينس پوهانو نوې حلاره موندلې



د پام وړ کميدو لامل سي. د یاد مرکز غړي وايي، دوی به لسو کلونو کې دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخې مخنيوی به پرې وسي.

د کمبريج پوهنتون پوهان وايي، دوی غواړي د ځمکې د تودوخې د کمېدو لپاره يو څېړنيز مرکز رامنځ ته کړي. ويل سوي دي، دغه مرکز کې به داسې لاري چاري تعقيب سي، په نا دوديز ډول د ځمکې د گرمېدو مخه پکې ونيول سي. د دې ډلې يوه مهمه مفکوره دا ده چې د قطر پر سر

د کمبريج پوهنتون پوهان وايي، دوی غواړي د ځمکې د تودوخې د کمېدو لپاره يو څېړنيز مرکز رامنځ ته کړي. ويل سوي دي، دغه مرکز کې به داسې لاري چاري تعقيب سي، په نا دوديز ډول د ځمکې د گرمېدو مخه پکې ونيول سي. د دې ډلې يوه مهمه مفکوره دا ده چې د قطر پر سر

FOLLOW US ON @TATOBAYNEWS

ټاټوبی ټویټر پاڼه

موږ تعقيب کړئ او له ورځنيو تازه پيښو ځان خبر کړئ

Tatobayn Tatobaynews Tatobaynews



په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

کېدای سي که د ډېر وخت لپاره يو ډول مایع غوړ هم وکارول سي، زيان رسوونکي ثابت سي. له همدې کبله روغتياپالان وايي، چې په يوې يا دوو مياشتو کې د خپل پخلي غوړ بدل کړئ. د بېلگې په ډول، که مو يوه مياشت په خوړو کې د کنجدو غوړ کارولي وي، د يوې بلې مياشتې لپاره بيا د سویا غوړ وکاروئ، په همدې ترتيب د مایع غوړو نور ډولونه.

ځکه که انسان روغ وي، هر څه کولای سي. تر هر څه وړاندي بايد خپلې روغتيا ته پام وسي. هڅه وکړئ چې په روژه ماتي او پېشلمې دواړو کې د غوړو کچه راکمه کړئ. له داسې غوړو څخه گټه واخلي، چې اشباع سوي نه وي، لکه: د سویا او کانولا غوړي.

د غوړو د زيانونو په اړه به مو ډېر اورېدلي وي، ډېری روغتياپالان کورنيو ته د اوبلنو (مایع) غوړو سپارښتنه کوي او له جامدو غوړو بې منعه کوي. دوی وايي، جامد غوړ د وينې رگونو بندوي، چې په پایله کې د بدن ډېرو برخو ته وينه سمه نه رسېږي او د وينې د لوړ فشار او د زړه د سکتې لامل کېږي.

ايا د انگورو د هستې او کنجدو غوړ چې نن سبا په ډېرو کورنيو کې دود سوي، تر ټولو ښه غوړ دي؟

دا چې مایع نباتي غوړ د جامدو هغو په پرتله د بدن لپاره گټور دي، نو کورنی اړي دي چې خپلې روغتيا ته په پام سره په خپلو خوړو کې له مایع غوړو څخه کار واخلي. مایع غوړ هم داسې نه دي چې په هيڅ ډول د روغتيا لپاره زيان نه رسوي،



له پوستکي پرته د چرگانو غوښه او هغه لبنیات، چې غوړ يې يو څه کم وي، په زياته کچه پروټين لري. پر دې سربېره، د بدن د غښتلتيا لپاره هم خورا گټور دي او له دفاعي سيستم سره مرسته کوي. هغه لبنیات، چې په ترکيب کې يې کلسيم وي، د هډوکو د کلکېدو لپاره گټور دي.

دويمه برخه ترتيب: حميدالله ((حميدي))

په پېشلمې کې کوم خواړه وخورو؟

مېوې او سبزیجات: دا چې مېوې او سبزی په زياته کچه فايبر لري، نو د روژې په مياشت کې يې د زياتو کارولو سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزیجات مو تر ډېره په خپته ماره ساتي او له قبضيت څخه مخنيوی کوي. دغه راز مېوې او سبزیجات په خپل ترکيب کې په زياته کچه بېلابېل ویتامينونه، معدني مواد او نور کيمياوي مواد لري، چې د انسان د روغتيا لپاره خورا گټور دي.

وريجي او د دې کورنی نور ډولونه: هغه خواړه چې په زياته کچه فايبر او کاربوهايډرېټ لري، لکه: قهوه، وريجې، سبوس لرونکي ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتيا وړ انرژي توليدوي، د روژې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، خو ژر وري نه سی.

غوښه او لبنیات: روژه ماتي نو بيا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلي انرژي بايد بيا ترلاسه کړئ. هغه خواړه چې په دغه وخت کې يې خورئ، بايد د بدن د اړتيا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزی، وريجې او د وريجو د کورنی نور ډولونه. غوښه او د لبنیاتو بېلابېل ډولونه هم له دې ډلې څخه دي.

کېدای سي ډېری خلک په پوره توگه دغه ډول خوړو ته لاسرسی ونه لري، خو بيا هم بايد هڅه وسي چې لږ تر لږه په روژه ماتي باندي يو واحد مېوه، يو څه سبزی او نور اړين څه را پيدا کړي، څو يې د خپلې روغتيا يو څه تضمين کړی وي،

پنځه مغزيانې چې ستاسې پر روغتيا اغېزه کولای سي



د روغ ساتلو، وريښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل کېږي.

«وېټامين E» په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او بنايي د «ډيمینتيا» او «الزایمر» ناروغيو په مخنيوي کې غټ رول ولوبوي. فندق همدا راز «فولیک» لري، چې د امیندواری پر

ژباړه: عزت الله ((ذکي))

کېدای سي مغزيانې ستاسې د خوراكي توکو يوه لويه برخه وي، مگر يوه ورځ به لږ شمېر مغزيانې وکولای سي، چې ستاسې پر سلامتيا زيات اغېز وکړي.

• **ماکاډاميا:** د هغو کسانو لپاره چې د کوليسټرول د کچې سره مبارزه کوي، ماکاډاميا وړ مغزيانه ده. د کاناډا هیواد د کلينيکي تغذي د مرکز د څېړنې په اساس، د ماکاډاميا خوړل کولای سي د کوليسټرولو کچه راکمه کړي. ماکاډاميا د «فلاونويد» څخه ډک دي، چې يو ځل مصرف يې په «انټي اکسيډينټونو» بدلېږي.

• **فندق:** دغه مغزيانه زموږ سره د «وېټامين E» په لوړوالي کې مرسته کوي، چې د پوستکي

په روژه کې د خرما خوړلو گټې

خرما چې ډېرې روغتيايي گټې لري، بل پلو د نبي کریم ص سنت هم دي، روژه په خرما نيول او روژه په خرما ماتول ډېر ثواب لري.

په لاندې مطلب کې به د خرما په اړه يو شمېر گټوري جملې ولولئ، چې روغتيا او صحت ته څومره گټه لري.

• **هدوکي غښتلي او پياوړي کوي:** د پوهانو د وينا له مخې چې خرما د بورن کېمياوي عنصر څخه برخمنه ده، کوم چې د هډوکو پياوړتيا کې مرسته کوي. همدا ډول څېړنو ثابته کړې چې بورن د منرالونو په جذبولو کې مرسته کوي، لکه پوتاشيم، کلسيم، ميگنېشم او فاسفورس چې هډوکي پياوړي کوي او د دې د ناثابته پاتي کېدلو ناروغۍ مخنيوی کوي.

• **هاضمه غوره کوي:** خرما له فايبر څخه خورا شتمن خواړه دي، فايبر کولمو ته حرکت ورکوي، تر څو په سمه توگه کار وکړي، د يوې څېړنې له مخې، ويل سوي، هر هغه څوک چې په ورځني ډول د خرما استعمال کوي، د هغو په پرتله



مصرفوو، د غوړو اندازه يې بايد له ۲۵ تر ۳۰ سلنې پورې وي. دغه سلنه يوازې د خالصو غوړو اندازه نه ده، بلکې هغه خواړه هم په کې شامل دي چې په خپل ترکيب کې غوړ لري، لکه: لبنیات، هگۍ، خستې او بېلابېل سابه.

چې مایع وي او له نباتاتو څخه جوړ سوي وي، کارولای سي، خو هغه کسان چې د زړه او د وينې د لوړ فشار ناروغي لري، بايد په خپلو خوړو کې د غوړو کچه راټيټه کړي.

په ټوله کې ويلای سو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه چي مایع وي او له نباتاتو څخه جوړ سوي وي، کارولای سي، خو هغه کسان چې د زړه او د وينې د لوړ فشار ناروغي لري، بايد په خپلو خوړو کې د غوړو کچه راټيټه کړي. په ټوله کې ويلای سو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه



چې کولای سي د عصبي سيستم د پياوړتيا سره مرسته او د فشار سره مبارزه وکړي.

• **چهارمغز:** که مو کوم وخت د مطالعې پر مهال د خوړو لټون کاوه، نو چهارمغز امتحان کړئ. د «انډريوز-پوهنتون» يوې څېړنې معلومه کړې، چې د چهارمغزو خوړل په مغز کې د استدلال او استنباط د زياتوالي لامل کېږي، کوم چې دا ثابتوي چې چهارمغز ستاسې پر ذهن مثبت او گټور اغېز لري.



چهارمغز د «اوسپني» او پروټين څخه ډک دي او د «ماکاډاميا» مغزيانې په څېر د زړه لپاره هم گټور دي، ځکه چې دوی د وينې د فشار په کمولو کې زياته مرسته کوي.

د هندوانې له گټو ځان خبر کړئ!



د هندوانې اصلي سرچينه هندوستان دی او له هغه ځايه يې د نړۍ نورو سيمو ته لار پيدا کړې ده. هندوانه يو کلن نبات دی چې پلني پاني، څښېدونکی بوټی او ژر گلان لري.

هندوانه د (سيټرولين) په نوم اميني تېزاب، د کاروټن او ليکوپين په نومونو ځيني نور مواد او د مانيتول په نوم يو ډول خوړه لري. دغه راز د A.B.C ویتامينونو لرونکي هم ده. مثانه پاکوي او تيره يا ډبرې يې له منځه وړي.

که له خرما سره يو ځای وخورل سي، گټه يې ډېره زياتېږي. د ډاکټرانو له ليدلوږو، هندوانه ډېرې روغتيايي گټې لري، چې تاسې ته يې په لاندې ډول بيانوو:

د وينې فشار کموي. د مثاني پروسوب له منځه وړي.

بدن تازه او ښکلې ساتي معدې او بډوډو (پېنټورگو) ته گټه رسوي. په هضم او وينې په جوړښت کې مرسته کوي. د وچکۍ (محرقي) لپاره هندوانه له درملو څخه



• **د بدن دفاعي سيستم ځواکمنوي:** خرما د فايبر، پوتاشيم، ميگنېشم، ویتامينونو او د اکسايډ ضد مادې په پراخه کچه لري او بدن ته د شکرې په مرسته ځواکمنتيا ورکوي لکه فرکتوز او گلوکوز.

• **د خبتي د سرطان مخه نیسي:** خرما هاضمه او کولمې له زيانمنو باکټرياوو څخه ژغوري، چې په مرسته يې په کولون کې د خپرېدو مخه نيول کېږي. څېړنو ثابته کړې، هغه کسان چې د خرما خوراک زيات کوي په بدن کې يې داسې گټوري باکټرياوي راڅرگندېږي ... ۱۱مخ





سپورټ

ويستنديزي كپتان په نړيوال جام كي افغانستان ټارگيټ كړي



د ويست انديز د كركيټ ملي لوبډلي لوبډلمشر جيسن هولډر د كركيټ انفو سره په يوې تازه مرکه كي ويلي، چي په راتلونكي نړيوال جام كي د افغانستان څخه واخلي. هغه په ياده مرکه كي دا هم ويلي، چي افغان لوبډله قوي ده او د پرمختگ په حال كي ده. افغانستان او ويست انديز كركيټ لوبډلي په نړيوال جام كي د جولای په ۴م لوبېږي. خو نړيوال جام بيا ۱۲ ورځي وروسته د مې په ۳۰مه پيلېږي. او پايلوبه كي ويست انديز ته ماته ورکړه.

راشد خان

د غوره توپ اچوني نړيواله جايزه ترلاسه كړه



نوميالي افغان توپ اچوونكي راشد خان ته د هندوستان لخوا د كركيټ د ۲۰۱۹ کال د شل اوريزو لوبو د غوره توپ اچوونكي نړيواله جايزه ورکړل سوه. د جايزو دغه مراسم تېره اوونۍ د هندوستان كركيټ ملي لوبډلي د لوبغاړو په حضور كي وسول؛ خو په دې مراسمو كي په خپله راشد خان برخه نه وه اخيستې. د سي اېټ ټايرز په نوم شركت چي ياده جايزه يې راشد خان ته ورکړې، هغه ته يې مبارکي ويلي ده. راشد خان ارمان اوس مهال له كركيټ نړيوالي شورا سره د ۲۰ اوريزو لوبو د بالرانو او د ۵۰ اوريزو لوبو د ال راوندرانو په کتار كي لومړي ځايونه او د ۵۰ اوريزو بالرانو په کتار كي بيا دويم مقام لري.

جيونتوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله اتلولي و نمانځل



د ايتاليا هيواد کورنی د فوتبال ليگ (سير اې) د ۲۰ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸ کال د اگسټ مياشتي په ۱۸مه نېټه پيل سوي، چي د روان د ۲۰۱۹ کال د مې مياشتي په ۲۶مه نېټه پای ته رسېږي، خو ددې ليگ اتلولي وار له مخي جيونتوس

خپله کړې وه او تېره اوونۍ يې په يو لړ خاصو مراسيمو سره ياده اتلولي و نمانځله. په دې سره د ايتاليا هيواد ددې کورنيو سياليو اتلولي جيونتوس د ۳۵ ځل لپاره خپله کړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي ۸ ځلي په پرلپسې ډول په دې لوبو كي لومړی مقام خپل کړي. د نړۍ نوموتی لوبغاړی کريستيانو رونالدو چي د دې پړاو له پيله د ريال ماډريد څخه جلا سو او د جيونتوس سره يو ځای سوو د ايتاليا د سير اې ليگ غوره لوبغاړی وټاکل سو. بلخوا بيا د ياد ليگ د دې پړاو په خلاصيدو سره د جيونتوس روزونگی الگري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وکړي. د دې ليگ راتلونکی ۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹ کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيلېږي او د راتلونكي ۲۰۲۰ کال د مې مياشتي تر ۲۴مي نېټې پوري دوام کوي.

بايرن مونيخ د بونډيسليگا ليگ اتلولي خپله کړه



ماته ورکړه. په دې سره بايرن مونيخ د جرمني هيواد د دې کورنيو سياليو اتلولي د ۲۹تم ځل لپاره خپله کړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي د اووم ځل لپاره په دې سياليو كي په پرلپسې ډول لومړی مقام خپل کړي. د بايرن مونيخ سره د ياد پړاو پای ته رسېدو سره سم ددې ټيم درو مخکښه لوبغاړو ريبري، آرين روبين او رافينيا مخه ښه وکړه.

د جرمني د هيواد کورنی د فوتبال ليگ (بونډيسليگا) د ۱۸ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸ کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيل سوي وو، چي نن شنبه د بايرن مونيخ فوټبال لوبډلي په لومړي مقام خپلولو سره پای ته ورسېد. بايرن مونيخ دې اتلولي ته پرانکپورت لوبډلي ته په ماتي ورکولو سره ورسېد، چي دې لوبډلي ته ئې ۵ گولونه پر ۱

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کلين سوپ سو



له لورې پياوړي بالر کريس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ویکټي يې اخيستې. پاکستان، انگلستان ته د پنځه يو ورځنيو او يوې شل اوريزې لوبو لپاره سفر کړی و، چي په ۵ ماتو پای ته ورسېد. لومړۍ پنځوس اوريزه لوبه د باران له امله مساوي سوې وه.

انگلستان پاکستان ته په بله سيالی كي هم ماته ورکړه چي په دې سره پاکستان کلين سوپ سو. انگلستان لومړی توپوهونه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو كي يې پاکستان ته ۳۵۲ منډي هدف وټاکه. جو روت ۸۴ او ددغه هيواد لوبډلمشر ائين مورگن ۷۶ منډي جوړي کړې. پاکستاني بالران بيا ډير وټکيدل، شاهد افريدي ۴ ویکټي واخيستې، خو ۸۲ منډي يې هم ورکړې. پاکستان ايله ۲۹۷ منډي وکړې او په ۴۶ م اور كي يې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسېده. باير اعظم ۸۰ لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډي جوړې کړې. په دې لوبه د انگلستان

د افغانستان د تېرې لوبي ريكارډونه



شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲۶ منډو وگټله. تېره لوبه كي پنځلس لوبغاړي کبچ اوت شول، ريچارډس او براوو وروسته گلېډين څلورم کفتان شو چي غوره بالينگ يې وکړ.

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چي پکي افغان لوبډلي خپلې سيالي لوبډلي ته د ۱۲۶ منډو په ستر توپير ماتي ورکړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلری يو - يو مساوي پای ته ورسېده. افغانستان لومړنی هېواد شو چي په بلفاسټ لوبغالي يې لورې منډي وکړې: ۳۰۵ نايب د نړۍ په کچه لومړی بالر شو چي په دې لوبغالي يې غوره بالينگ وکړ: شپږو ویکټي. رحمت شاه د افغانستان په تاريخ کې چټکې دوه زره منډي پوره کړې (۵۷ لوبو کې). حشمت الله شهيدی د يوه ورځنيو لوبو لومړی

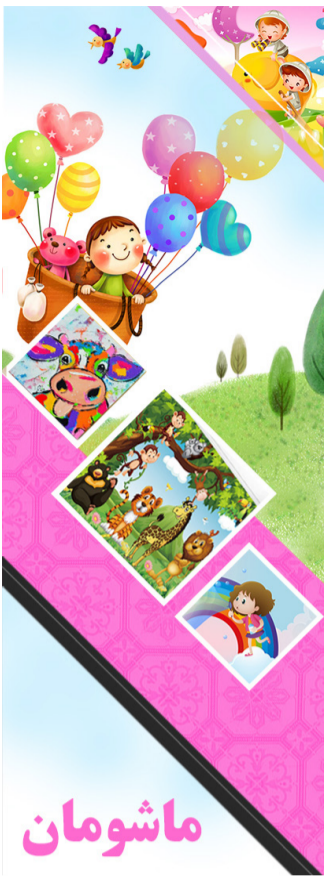


لمر طبي لابراتوار او واکسيناسيون مرکز

« ښه درملنه په ښه تشخيص سره کېږي »

مرکزي دفتر: عيدگاه دروازه، د خرقي شريفی کوڅې څنگ ته، کندهار ښار

+93 (0) 70 57 175



وکړئ! مرسته

السلام عليكم گلايو ماشومانو!
خدای (ج) دي وکړي چي روغ، جوړ او خوشحاله اوونۍ به مو تېره کړي وي.
گلايانو، دغه کښتۍ په اوبو کي ورکه ده، تاسي ورسره مرسته وکړئ او تر خپلي جزيرې پوري ئې ورسوئ.



زمری او مورک

او زمری باغ وحش ته یو سي.
دغه شېبه هغه کوچنی مورک له دې ځایه تېرېده، که گوري زمری ترلی او غمجن ښکاري، په بېره د هغه خوا ته ورغی او رسی یې په خپلو تېره غاښونو پرې کړه او د ځنگل پاچا یې خلاص کړ. مورک وویل: گوره ما سم نه وو درته ویلي؟ نن ډېر خوشحاله یم چي زموږ له لوی پاچا سره می مرسته وکولای سول!
زمری هم له مورک څخه مننه وکړه، اوس له هغه راهیسي زمری مورک نه خوري.



کار ترسره کړم.
زمری چي د مورک دا خبره واورېدله چي یوه ورځ به زما لپاره ښه کار ترسره کړي؛ نو رحم یې پرې وکړ، خپره یې ترې لېرې کړه او مورک یې آزاد کړ.
څه موده وروسته ښکاريان ځنگل ته په ښکار پسې ولاړل، زمری یې ونيو او په ونه پوري یې ټینګ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوی قفس راوړي

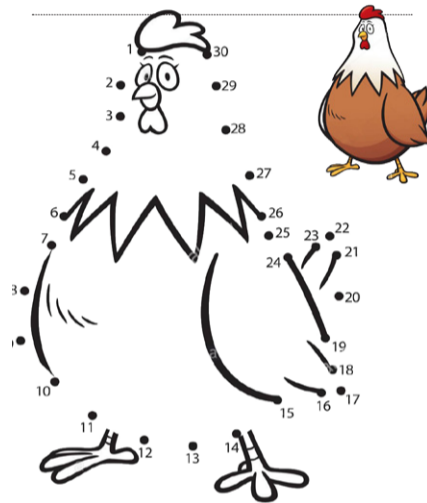
یوه ورځ د ځنگله پاچا زمری بیده و، یوه کوچنی مورک د زمری چار چاپېره کښته پورته غځستل، په دې سره زمری ډېر ژر راوینس سو، زمری په خپله لویه خپره کي مورک راوښو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.
مور په ژړا وویل، زمری پاچا! دا ځل می وبخښه بیا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هیڅکله هېر نه کړم، کېدای سي یوه ورځ ستا لپاره ښه

پاچا او ساتونکی

د ژمي په یوه سره شپه کي پاچا له ماڼۍ بهر سو، د ماڼۍ مخي ته یې یو بودا ساتونکی ولید چي نری جامې یې په تن دي. پاچا ترې وپوښتل؛
هوا ډېره سره نه ده؟
بودا وویل: پاچا صاحب! هوا سره ده، خو زه تودې جامې نه لرم، اړ یم چي دا سرې شپې تحمل کړم.
پاچا په مهربانی وویل؛
زه همدا اوس ماڼۍ ته ورځم او تا ته تودې جامې درلېږم.
بودا خوشحاله سو، له پاچا یې مننه وکړه، خو د جامو ژمنه د پاچا له یاده ووته.
سبا سهار پاچا خبر سو چي بودا مړ سو دی او پاچا ته یې په یو کاغذ کي لیکلي دي (ای زما پاچا! ما په خپلو نړیو جامو د ژمي ډېرې سرې شپې تېرې کړې، خو مړ نه سوم، اما ستا د تودو جامو ژمنه لکه چي ما وژني.)



السلام عليكم ښایستو ماشومانو!
هیله ده روغ او خوشحاله به یاست.
دا چرکه د خپل قلم پواسطه د شمېرو په تعقیب سره رسم کړئ او وروسته ئې د انځور په ډول رنگ کړئ.



د ورځني تازه مسايلو څخه ځان خبر کړئ، د ټاټوبي اوونيزي د فيسبوک پاڼه لايک کړئ (www.facebook.com/Tatobayn)

مبارزو او فشارونو ټينگار وشو.
پرېکړه وشوه، چې په دې برخه کې به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږي رامنځته او گډې هلې ځلې به کېږي.
د ختیځ او ننگرهار ژغورني لپاره د ناستو او منظمو فعالیتونو دا لړۍ به دوام لري.

غازي عابد

پارلمان کې جنجال؛ اوس د دوو ډلو ترمنځ جنجال دی، حتماً یو به په غیرقانوني ډول د ریاست د چوکۍ اشغال غواړي او بل یې قانوني لاره ورمخته کوي.

همدا دویمه ډله د قانون ولسواکۍ ممثلین دي، دوی ته بویه چې دا پاک مقاومت تر ممکنه حده پرېږدي، که ددوی پاڅون د بل هر مقصد لپاره وي، وي دې، خو گټه یې ولس او قانون واکۍ ته رسي. د قانون واکۍ لار اوږده وي، چې دا یې د مزل یو جریان دی.

#پارلمان_څرگندونه

محیب الله شېبر

مینه! مولانا رومي یوه ورځ د سودا له پاره بازار ته ولاړی. یو دکان ته ودرېدی، گوري یوه ښځه له دکانداره سودا رنيسې. تر سودا کولو وروسته چې ښځي دکاندار ته پیسې ورکولې؛ دکاندار ورته وویل: په مینه کي پیسې چېرې وې... واخله پیسې او څه په مخه دي ښه!
اصل کي دا دوه مینان وو. مولانا رومي چي دا

نه ځي دا هم دی چې د شاته پاتې هیوادو ټول سیستم غلط دی یعنې د دوی سیستم د پرمختگ لپاره نه دی جوړ شوی. دوی تل خپلې ملي گټې د خپل کلتور او عقیدې لپاره قربانوي. په روژه کې رښتیا هم د اسلامي هیوادو تولید ډیر راغورځېږي او برعکس مصرف یې ډیرېږي چې دا د هیواد اقتصاد ته ضربه رسوي.
عبادات مو ترسره کړئ خو پخپل تاوان، نه د دولت او ملت په تاوان. ځکه دغه عبادات د خپلې شخصي گټې لپاره کوئ نه د نورو د گټې لپاره. او د شخصي گټو لپاره ملي گټې تر پښو لاندې کول خیانت دی ولو که ثواب هم وي.

صديق الله افغان

په پیسو و پارلمان ته له تللو څخه کومه توقع لرئ، اصولي هم معامله وکړه او رحمانی هم. کمیسیون ته کسان هم حکومت په پیسو کمیشنران کرل. بس د غلو معاملې دي، ملت دي پکښي ظلم، جنگ او لوږه زغمي.
ملت دي پر ډلو وي، خپل د خوښي غل ته دي قهرمان او ملي رهبر وايي.

ارشاد رخاند

د ختیځو ولایتونو یو شمېر ځوانان په کابل کې را ټول او د دغو ولایتونو؛ په ځانگړي ډول د ننگرهار د وروستۍ ناامنی په اړه بحث او خبرې وکړې.
په دغه راټولیدنه کې د دغه وضعیت په اړه جدي اندېښنه څرگنده او د حل لپاره یې پر مدني

بې کوم چاته ور کوي ازاد دی.
ځیني وکیلانو د خپلو ځانونو او گټو لپاره خبره قومي اړخ ته وړې او ځانونه یې خوندي کړي او د قوم با سواده قشر یو په بل پسې د ژبې او نسل په اساس راخیستي خو داسې څوک نشته چې دا وکیلان وپوښتي، ایا رښتیا هم دا مساله قومي ده؟ پدې کې به زما د قوم گټې څه وي او ولې زه ستا د شخصي گټو لپاره د یو قوم سپکاوی وکړم؟
زموږ ژوند اوس هم د دوی د گټو قرباني دی، موږ اوس هم له یو بل نه د قوم، ژبې، نسل او مذهب په نامه نفرت کوو خو له دې هر څه گټه اخیستونکي راته د خیر په غوندۍ ناست دي او د خپلو اولادونو د لا بډایتوب لپاره ما او تا استعمالوي.

اجمل ستانکزی

وايي په روژه کې دفترونه د غرمې تر یوې بجې پورې یا نیمه ورځ خلاص وي. که په ټول دولت کې یو لک کارمندان وي او د ورځې څلور ساعته کم کار کوي نو دا په میاشت کې نژدې لس میلیونو ساعته کیږي. په نوره نړۍ کې خلک په لس میلیونو ساعته کار باندې یو لوی ښار تر څو کلو پورې چلوي.

په یو سیکولر هیواد کې یو مذهبي انسان د خپل ځان لپاره روژه نیسي نه په نورو د احسان کولو لپاره دا ځکه خو د ده د روژې نیولو دولت او ملت ته کوم تاوان نه رسېږي. برعکس په مذهبي هیوادو کې به دولت او ملت د خلکو د عباداتو پواسطه پښی شوی تاوان هم پرې کوي.
یو دلیل چې شاته پاتې هیوادونه هیڅ مخکې

عبدالغفور لېوال
ما لا تراوسه ځکه د ښاغلي اجمل هوډمن او د هغه د ملگري په هلکه څه نه وولیکلي، چې نه مې غوښتل، ان لا په مثبت اړخ کې یې هم د ژبو پر سر راولم او د بېخبرو خلکو په خولو کې یې، په لوی لاس، وروغوړخوم.
زه ښاغلی هوډمن له نږدې پېژنم. سیاسي لیدلوري، ان لا سلیقوي هغه مو، کله کله سره توپیر لري، خو هوډمن د شخصیت له مخې روڼ الماس راته بریښي.
یوځل بیا یې وایم، چې زموږ ټولنیز لومړیتوبونه بیخي زیات دي، د اوازو او شایعاتو له مخې یو بل پسې پیلوځي مه گړځوئ. د تهمت ککړه او بوینه جنده د هرچا سپینو جامو ته ورنږدې کېدلای شي. کله کله ځانونه د هغوی په دریځ کې وانگېرئ، چې د غرض و مرض له مخې پرې تهمت شوی وي. سپین شخصیتونه مه توروئ، که د لیکلو لپاره بل څه نه لرئ، یوه پاڼه کتاب ولولئ، چې څه زده کړئ.

عبدالغفور لېوال

زموږ ځوان فکري کادر (الیاس کاموي) څه ښه دقیق لیکي:
تر څو مو چې سیاست گوندیز او د ازاد کانديد پر ځای له یو مشخص گوندیز ادرس له اړخه ټولني ته کانديد معرفي نه شي، ازاد کانديد به مو همداسې په خپلو پریکړو کې ازاد وي، که رايه په پیسو خرڅوي او که ستاسو د خوښې برعکس

خبره واورېده، بې سده سو او پر مخکه راپرېوت.
دکاندار سخت وارخطا سو.
په دغه وخت کي هغه ښځه هم ولاړه. ښه ډېر وخت وروسته چې مولانا رومي په هونښ کي راغی، دکاندار ځني وپوښتل: مولانا ولي بې هونښه سوې؟
مولانا رومي جواب ورکړ: ستا او د دې ښځي مینه دومره قوي ده چې خپل تر منځ هیڅ حساب و کتاب نه لری، خو د خدای ج سره زما مینه دومره ضعیفه ده چې تسبیحات هم په حساب وایم.



د یوه زنداني خبریال سزا؛ شپه په زندان او ورځ په کور کې



د سامحي مصطفی په نوم ی، زنداني چې د قاهرې اوسېدونکی دی، ورځ په کور کې کوي او شپه په زندان کې تېروي. سامحي مصطفی خبریال دی، هغه له دې امله سزایې شوی دی، چې موټر یې ټکر کړی دی. هغه به تر پنځو کلونو پورې هره شپه او ورځ کې ۱۲ ساعتونه د پولیسو په یو مرکز کې تېروي چې مصر کې

سعودي: پر مکې معظمې د حوثي یاغيانو بریدونه مو ناکام کړل



ویلي یې دي، چې دوی مکه معظمه په توغندیو نه ده په نښه کړې. حوثي یاغيان سخت دريځه شيعه مذهب دي، چې ایران یې ملاتړ کوي او له یمن څخه یې د سعودي خلاف جنګوي. ایران په دې اړه تورونه ردوي، خو وايي، چې د حوثي یاغيانو ملاتړ د عدالت غوښتنې لپاره کوي. حوثي یاغيانو په یوه بله تازه پېښه کې هم د سعودي پر نفتي زېرمو د برید مسولیت پرغاړه اخیستی دی.

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي یاغيانو د توغندیو بریدونو د شنډولو خبر ورکړ. په واشنگتن کې د سعودي سفارت ویلي، چې یاد شوي توغندي د ایران په هڅونه توغول شوي دي، خو د دوی توغندیو ضد سیستم شند کړي دي. حوثي یاغيانو بیا دا تور رد کړی او

رویا: آمریکا افغان حکومت په تیارو کې خوشي کړی دی



امریکا پلان به د جنګ په ډګرونو کې طالبان لا باجراته کړي او د ولسمشر اشرف غني پر محاصره سوي حکومت به فشار لا زیات کړي. افغان سفیره رویا رحمانی وايي: «افغان حکومت باور لري، چې د خلیلزاد د خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شریک سوي. که چیرې د سولې یوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حضوره پرته نه سي ترلاسه کیدلای.»

په واشنگتن کې افغان سفیرې، رویا رحمانی، خبریالانو ته ویلي دي، چې د واشنگتن د طالبانو سره د خبرو په

د ترکیې پارلمان ته ننوتلي بریدګر ونيول شول

د ترکیې په پارلمان کې دوه تنه د ترهګریزو فعالیتونو په تور ونيول شول. ځایي چارواکي وايي، په نیول شویو کې یوه ښځه او بل نارینه دی. دغه کسان د حکومت ضد بوې وسله والي ډلې اړوند ګڼل شوي دي.



د جرمني لومړی وزیر د الوتکې سره ټکر



د جرمني د لومړی وزیرې انگیلا میرکل لېږدونکې الوتکه او یو موټر سره ټکر شوي دي. د ټکر دا پېښه وروسته له هغه رامنځته شوې ده، چې موټر چلوونکی د الوتکې په انځور اخیستو مصروف و. د جرمني پر یوه هوايي ډګر د تېروتنې دې پېښې برلین ته د الوتکې ستنېدل ځنډولي دي. هغه موټر چې له الوتکې سره یې

ټکر کړی دی، د مسافرو بکسونه یې لېږدول، خو کله چې ودرېد او غوښتل یې له الوتکې عکس واخلي، نو ټکر یې وکړ. د جرمني د «دیر شپېگل» ورځپاڼې د راپور له مخې، موټر چلوونکي لاسي برېک کش نه کړ، همدا وو، چې د الوتکې د مخ برخې سره ټکر شو. لومړی وزیر هېرته برلین ته په بله چورلکه کې ستنه شوه او امر یې وکړ،

ارمان کندهار

اکسېجن توليدي فابريکه

ارمان کندهار د اکسېجن ګاز توليدي فابريکه
د رنو هیوادوالو ته اکسېجن ګاز په عمده او پرچون ډول په مناسبه بیه وړاندي کوي.

پته: کندهار، ښوراندام صنعتي پارک، د یاران ایسکریم څنګ ته
+93778600270

د پښتون ژغورني غورځنگ فعاله په مرګ گواښل شوې ده



وروسته ددې پېښې په غبرګون کې لاریونونه هم وشول. ټنا اعجاز له نورو ښځینه ملګرو سره مومندو ته ورغلې او د دغه مېرمن سره یې لیدلي وو. د پي ټي اېم مشر منظور پښتین په ټویټر ویلي: «ټنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د گواښ په سختی سره غندنه کوو، د پوځي کرابې د اقتصاد خوندي ساتني لپاره د پښتنو په خاوره د خاموشه کولو د گواښونو دا پالیسي پخوانی ده.» د پي ټي اېم فعاله مشره وايي، دوی د ټیلیفون د گواښ پټ ساته، خو د ملګرو او په ځانګړي ډول د وړانګي لونی په ټینګار هغه بیا پولیسو ته ورغلې او خپل شکایت یې کړی دی.

د پښتون ژغورني غورځنگ (پي ټي اېم) مخکښه فعاله مشره ټنا اعجاز ته د مرګ گواښونه شوي او له هغې غوښتل شوي، چې په خپل حد کې اوسي. ټنان اعجاز وايي، چې گواښ د برتانیا د ټیلیفوني کود په وسیله ورته شوی او ورته ویل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات کړي او له سرې کرښې اوبښتې یې، نور دې وخت پوره دی.» نوموړې وايي، چې دا گواښ په مومندو سیمه کې د هغې د رول له امله دی. د مومندو په قبایلي سیمه کې یوې ښځې د خپل عزت په خاطر د شپې د پاکستان یو پوځي وژلی وو، چې

انټرنټ کې د ترهګرو ډلو اکاونټونه تړل کېږي



یو تړون هم لاسلیک کړی دی. دا ګام وروسته له هغه اخیستل کېږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ میاشت کې په نیوزیلانډ کې پر دوو جوماتونو برید وشو. بریدګر خپله خولی کې کېمره اېښې وه او د برید ژوندی حال یې پر ټولنیزو شبکو خپراوه. په یاد برید کې ۵۱ کسان ووژل شول او ګڼ شمېر نور ژوبل شول.

د نړۍ د ټکنالوژۍ سترو شرکتونو گوګل، فېسبوک او یوټیوب په ګډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کې به د ترهګرو ټول اکاونټونه وټړي. د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د یادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره یې

”
مخابراتي شرکتونه دې د خلکو
ستونزو ته جدي پام وکړي.
”



عبدالله:

”
القاعده بیا په افغانستان کې فعاله
سوی ده.
”



میلر:

دوی خپله وایي!

”
په افغانستان کې ۲.۵ میلیونه
مېنډې او ماشومان په خوار خواکۍ
اخته دي.
”



یونسف:

”
له نن وروسته د ملي وحدت په
نامه «حکومت» وجود نه لري.
”



عطا محمد نور:

”
بهرنیاں د ولسمشرۍ په انتخاباتو
کې لاسوهنه کوي.
”



حکمتیار:

”
د افغانستان او امریکا اړیکې د
ننگونو باوجود بیا هم پیاوړې دي.
”



حمدالله محب:

”
د ملکی تلفاتو عاملین مجازاتوو.
”



دفاع وزارت:

”
حق حقدار رسول، په قانون پلي
کولو سره کېږي.
”



حیات:

”
حکومت دې د ملکيانو پر وړاندې
خپل عملیات ودروي.
”



کرزی:

”
افغانستان هومره هیڅ هېواد د
داعش خلاف مبارزه نه ده کړې.
”



ستانکزی:

”
د جرگې اصلي غړي د ولس
نمایندگان دي.
”



امر خېل:

ټاټوبي

انلاین بازار

که غواړئ خپلو کورونو، دوکانونو، موټرونو، فرنیچرونو
او نور توکي په آنلاین ډول پلور او پېر کړئ نو ټاټوبي
انلاین بازار ته مراجعه وکړئ.

کاروبار ستاسو
بازار موندنه زمور

www.tatobaybazar.com

www.facebook.com/TatobayBazar

0704803494 - 0708092902

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