

روغتيا او ژوند

مستی مو د شکر له ناروغۍ څخه ژغوري

که تاسې په خپل ورځني ژوند کې څلوېښت زره کسانو د ژوند او ژوند ماسټر نه استعمالوي نو له دې وروسته یې د خپلو غوړو موده اړینه برخه لاکړي. په هارورډ عامې روغتیا اداره کې شوي دغه نوي څېړنې ثابتې کړې چې د مستو زیات یا ورځني استعمال په انسان د شکر له ناروغۍ څخه په ژغورلو څوول په زیاته اندازه د شکر ناروغۍ



کې ډېره زیاته مرسته وکړې. د څېړنې څمگر کمولو لاسې سېسې که څوک په اساس د ورځني ۲۸ ګرامه ماسټر غوړي چې له دغې ناروغۍ څخه په څوول په د شکر ناروغۍ څمگر ۲۰٪ کم امان وي نو له ۲۸ ګرامو څخه هم زیاته کړې څېړنې په اساس د یو لک او نیمه اندازه ماسټر باید استعمال کړي.

نارنجي رنگه خواړه مو له رنډېدو ژغوري

تاسې به اورېدلي وي چې ګارډي او نارنج رنگ ته ورته خواړه د سترګو د رنډېدو او باصرې حس له ناروغیو او کمزورنو ژغوري داربښا ده، ځکه چې دغو خواړو کې بیټا کاروټین (Beta-Carotene) مواد چې ویتامین (Vitamin C) لري، چې انسان له وې (Vitamin A) غوندې دی، وجود لري چې دغو خواړو ته ډېر رنگ ورکوي او سترګې او دیند ته یې ډېر ګټور دی. خو یوازې بیټا کاروټین د

د روغتیا نړیوالې ادارې (WHO) د سرطان د مخنیوي لپاره څو سپارښتنې کړې او څېړنې کړې دي. ډاکټر Joachim Schuez، چې دا څېړنه یې کړې، وايي چې که انسان په خپلو عادتونو کې بدلون راولي تر ډېره د سرطان په وړتیک ناروغۍ له اڅه کېدو ژغورل کېدای شي.

۱- سکرېټ مه ځمکوي: هېڅ راز دخاښات یا تمباکو مه استعمالوي. ۲- کور مو د سکرېټو او نورو دخاښاتو له لویي پاک ساتي: د کار په ځای کې هم بل څوک مه پرېږدي چې سکرېټ وځمکوي.

۳- سټرویس او ټوټان: دغه موی پرېمانه پیمانې ویتامین سي (Beta-Carotene) مواد چې ویتامین (Vitamin C) لري، چې انسان له وې (Vitamin A) غوندې دی، وجود لري چې دغو خواړو ته ډېر رنگ ورکوي او سترګې او دیند ته یې ډېر ګټور دی. خو یوازې بیټا کاروټین د

۱- شې باڼې لرونکي خواړه: شې باڼې لرونکي خواړه د لیوټین (Lutein) او زیکسانټین (Zeaxanthin) غوره سرچینه ده. یاد مواد د سترګې شاتنې برخه کې د داغ پیدا کېدو کوم چې د رنډېدو اصلي لامل دی، مخنیوي کولو سربېره د سترګو د اوبو ساتنه کوي.

۲- هګۍ: د هګۍ ډېر هم پر لیوټین او زیکسانټین لږ لرو سربېره ډېره زیاته اندازه زینک

۳- ډی- اسج ای (DHA): نومې کبانو کې د سټونزو په حل کې به ډېره پورې دي: له ډېرو تخليقي لارونه کار اخلي نظر دېته چې د ډی- اسج ای (DHA) په څېر د سټونزو د حل لپاره له ډېرو ساده اوبسیټو لارو نه کار اخلي. د دغه کار منفي اړخ

۴- ډی- اسج ای (DHA): نومې کبانو کې د سټونزو په حل کې به ډېره پورې دي: له ډېرو تخليقي لارونه کار اخلي نظر دېته چې د ډی- اسج ای (DHA) په څېر د سټونزو د حل لپاره له ډېرو ساده اوبسیټو لارو نه کار اخلي. د دغه کار منفي اړخ

د ماشومانو ختنه (سټول) د ایډز خطر کموي

کس له یوې داسې نځې سره د جنسي اړیکو پرمهال چې ایچ آی وی ولري، لږ امکان لري چې په ایچ آی وی ویروس اخته شي. ددې

په اړیکو کې د ناروغیو د مخنیوي او مبارزې یوه مرکز د نړۍ وود جنسي ستولو، په اړه یو لارښود خپور کړی، او له خلکو یې غوښتي، چې تر ۲۵ ورځو پورې خپل نظر وپسې، چې یا وروسته دغه مرکز د ستولو په اړه خپل وروستی لارښود خپور کړی. دغه لیکل شوی انډلې لارښود د ستولو د ګټو او زیانونو د علمي شواهدو پر بنسټ چمتو شوی، چې په خلکو کې نوکه د ایچ آی وی ویروس د لېږد په اړه د مخنیوي په اړه ډېره پاملرنه په کې شوي ده.

ختنه کول د جنسي اړیکې پرمهال د ایچ آی وی ویروس د لېږد خطر، له پنځوسو نرسینو سلنې پورې، کموي، یا په بله وینا، سټول شوي

له زګام څخه د ځان ژغورنې مهمې لارې چارې

ورزش وکړي، بلکې په زینو کې کښته پورته ځل او څلوېښت فنډه هم سرې له زګامه



زیورتي شي. رنگ، جنت، په مناسبه اندازه صحي خواړه، چې زینک ولري د فلزو وایرس مخنیوي کې ډېر رول لري د دې لپاره به

د سرطان د مخنیوي لپاره د روغتیا د نړیوالې ادارې سپارښتنې

۱- د بدن وزن ته خیال ساتي. ۲- په ورځني ژوند کې له فزیکي نظره فعال اوسئ: هغه وخت کم کړئ چې په ناسته یې تېروي، یعنې ډېره ناسته او نه تحرک بدني. ۳- صحي خوراک کړئ: زیات حبوبات، سبزیجات او میوه خوری. ۴- د زياتي کالوري درلودونکي خوراکونه لږ کړئ، لکه هغه خواړه چې زیات خواړه یا غوړ لري. ۵- پرویس شوې غوښه، سلامي، ساج، مه خوری سره غوښه، د غوښې او په، کمه خوری او په خوړو کې د

۶- د بدن وزن ته خیال ساتي. ۷- په ورځني ژوند کې له فزیکي نظره فعال اوسئ: هغه وخت کم کړئ چې په ناسته یې تېروي، یعنې ډېره ناسته او نه تحرک بدني. ۸- صحي خوراک کړئ: زیات حبوبات، سبزیجات او میوه خوری. ۹- د زياتي کالوري درلودونکي خوراکونه لږ کړئ، لکه هغه خواړه چې زیات خواړه یا غوړ لري. ۱۰- پرویس شوې غوښه، سلامي، ساج، مه خوری سره غوښه، د غوښې او په، کمه خوری او په خوړو کې د

آیزم یاد اعصابو د ودې ستونزه، ښه والی او مشکلات یې

دادی هغه څوک چې په آیزم اخته وي؛ هاضمه یې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه یې زیاته وي ترڅنګ یې له ټولنیز پلوه سخته وي چې له خلکو سره خبرې وکړي پارکر



دادی هغه څوک چې په آیزم اخته وي؛ هاضمه یې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه یې زیاته وي ترڅنګ یې له ټولنیز پلوه سخته وي چې له خلکو سره خبرې وکړي پارکر

د دوو ژبو زده کول روغتیا ته ګټه لري

داسیس د پرمختګ لپاره د امریکایي ادارې پوهان وايي چې د دوو ژبو زده کول روغتیا ته ګټه لري. د دغې ادارې څېړونکي وايي هغه وګړي چې دوي زېږي زده او هغه کاروي د هغو په پرتله چې یوه ژبه یې زده وي د ناروغیو په مقابل کې ډېر مقاومت لري. همدارنګه هغه ماشومان چې دوي زېږي زده وي د هغو په پرتله چې یوه ژبه یې زده وي ډېر فعاله او ځیرک دي. دغه څېړنه چې د



اوپه اړه د جراثیمو په وژلو او له منځه وړلو کې ډېره مرسته ده او زموږ کې یې پرمختګ د بکتیریا او نورو ویروسونو په مخنیوي کې ډېر ګټور کوي او که نشه اوپه له چکښې سوډ سره وکارول شي، نو هېڅوک یې نه وژي. اوپه زموږ کې ډېرې خلک د سږي هوا له منځه له کوره نه راځي او د کورګرمو کولو کې وخت تېروي، چې ورسره د بدن لوندوالی کمېږي او دغه مهال د بدن دفاعي حالت کمزوری کيږي، مګر له دې حالته د ځان ژغورنې لپاره مه دا ده، چې سږي د خپل بدن اوپه پوره وسایې او وخت پر وخت په مناسبه اندازه اوبه وڅښي. خلک نشه زړه او چلند خو انسان د ژوند په هر ډګر کې بیا له زوی او د دې تر څنګ که څوک خدا خپل عادت وګرځوي، نو یوه اصلي ګټه یې دا هم ده، چې تر ډېره به له زګامه خوندي وي. د خدا د پورتنیو تر څنګ یوه دا ده، چې سږي په خلاصه خوله وځنځي، نو دې سره د بدن دفاعي نظام خپلې زیاتې او د فلزو وایرس مخنیوي کوي.



هورمون بدلولو ندای مه کوی ځکه چې (Hormone replacement therapy) د خانګړو سرطانونو خطر زیاتوي. ۲- خامخا چپلو ماشومانو ته دا واکښونه ورکړئ. ۳- هیټایټ بی ډ نوډېرو لپاره، ایچ پی وی، پاپیلوما ویروس، د سرطان د معاینې په پروګرامونو کې برخه واخلي. ۴- د کولمو سرطان (ناښه)، د سږي سرطان، ښځې، د زبلانځ یا رحم سرطان، ښځې.

نېها اندر

کورباندي د هغه هېواد زه وايي د مغزي فعالیت او روغتیا له اړخه د هغه هېواد د کورني وګړو په پرتله ډېر سالم دي. د دې څېړنې په پایله کې داسې انګیرل شوي چې له دوو ډېرو زده کړه او کارول کېدای شي د مغز په فعالیت له دې امله منفي اغیزه وکړي چې په یو وخت کې باید وپوښتي په خپل مغز کې څو ځله د زینو ګوډولنه سره بدل کړي.

فرهنگ او دودونه



په اسلام کې د بنځو حقوق

قتیل خوږیانی

د اسلام سپېڅلي دين نړۍ د ټولو انسانانو په نسبت ديني مقام درناوی كړی او په اجتماعي او سياسي ډگر كې يې له نازيه وو سره يو شان حقوق وركړي دي له ټولو مخكې يې بنځي ته دروند حق وركړي او په ژوندولي يې دندې بشپړول غندلي او سم كړي دي «اي ذنب قتل» له بنځو په تيره بيا له كوڼو و سره په بيل بيلو انديانو او مذهبو كې بيل بيل ظالمانه سلوك كېده په يهود كې به د يو وروړونكېه دروند به وروړ ملگيت شوه او چې څنگه به يې خوښه وه هغې به يې ورسره كول هغې دا حق نه درلود چې په خپله خوښه له جاسره تگاح وكړي په عيسويت كې كه څه هم دا خبره نشته خو له كوڼدې سره دينيگي لپاره كومې طريقه نه ده لاكل شوي په هندوانو كې خودكوڼدې ژوندته له سره ضرورت نه ليدل كېده ټول عمر له خوشحالي او سينگارې يې برخې وه په عربو كې هم دغه رواج و، چې كوڼدې به د ميراث خوړول ملگيت شوه ډول ډول تكليفونه به يې ورسول او چې چيري به يې خوښه وه هلته به يې وډوله زمور په ټولنه كې هم د كوڼدې دغه حال و، چې د يهودو او عربو له كوڼو سره و او په ځينو ځايونو كې لاتر اوسه دغه حال روان دي چې كوڼدې د متقول او غير متقول مال په شان ميراث گڼل كېږي دمپه له كورنۍ پرته بل ځای نه شي وديدلې دغه راز په عربو كې بنځي په عمومي توگه دخاړيو او مالونو په خيسر تحازتي ماركيتونو ته وړاندې كېدلې او هلته به دخاړيو غوندې پرته له دي چې څه حق وركړل شي خرڅېدلې چې دعكاغه تحازتي بازارې غوره اوژوندی مثال دي، خو دحضرت سيدالمرسلين محمدصطفى (ص) په بعثت سره دغو ټولو ظلمونو ته دباي ټكي كېدل شو او سخوته دشرع اساس په سترگه وكتل شول، په عظيم الشان قرآن كې (۲۸۱) ځايه د بنځي نوم راغلی اوددوی په نامه دناسور نازل شويده الله پاك، جل على شانه، دقرآن عظيم الشان په (۱۷۱) يم ايت كې فرمايي زياره « نارينه مسلمان او مسلماني بنځي

شهوړي دي اوسلمانانو خپله په سياسي چارو كې دبنځو دښمن نهغه ددي لپاره چې دوی بنځي دي له ټوله دحضرت رسول اکرم (ص) په وخت كې بنځو په جگړو كې گډون كاوه اودضرورت په وخت كې به يې دحضرت رسول اکرم مخالفت دخداي (ج) دپيغمبر (ص) په تاريخ كې شېرت لري چې څومره انقلابي اوسياسي وي اوداسلام ستر پيغمبر (ص) فرمايي « ترټولو ستر جهاد دظاهر رهبر په وړاندې وركول اوددښمنانو په وړاندې مخالفت دخداي (ج) دپيغمبر (ص) په تاريخ كې شېرت لري چې څومره انقلابي اوسياسي وي اوداسلام ستر پيغمبر (ص) فرمايي « ترټولو ستر جهاد دظاهر رهبر په وړاندې دحقي كلمي ويل دي » په قرآن مجيد كې په كارونو كې داسلام شوري سپارسته شوی او خطاب يوازې نارينه ووت نه بلكې بنځو او نارينه وو دواړو ته دی لكه چې داسلام ستر پيغمبر (ص) له بي بي خديجه (رض) سره مشوره كوله اونورو اصحابو هم په مهمو مسلو كې له خپلو مړينو څخه نظر غوښته اوددوی انتقادي نظرياتو ته يې غور نيوه داهم دښادولو وڅرخه ده چې بي بي خديجه (رض) لومړنۍ بنځه ده چې په اسلام مشرفه شوه اوداسلام په لاره كې لومړنۍ شهيده هم بنځه وه چې (سميه) نومېده دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت كې دحكيم زوی مروان خليفه ته مشوره وركوله چې دحضرت عثمان (رض) بنځي هم غوښتل چې په دې مورد كې خپل نظر څرگند كړي مروان غوښتل چې دهندي دخرومخه ويسي خو خليفه وفرمايل « پرېږده چې خيري وكړي دهنسي مشوره له تانه صادقاته ده » دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت كې په سياسي چارو كې دبي بي عائشې (رض) لاسوهنې په تاريخ كې

وړاندې دحقي كلمي ويل دي » په قرآن مجيد كې په كارونو كې داسلام شوري سپارسته شوی او خطاب يوازې نارينه ووت نه بلكې بنځو او نارينه وو دواړو ته دی لكه چې داسلام ستر پيغمبر (ص) له بي بي خديجه (رض) سره مشوره كوله اونورو اصحابو هم په مهمو مسلو كې له خپلو مړينو څخه نظر غوښته اوددوی انتقادي نظرياتو ته يې غور نيوه داهم دښادولو وڅرخه ده چې بي بي خديجه (رض) لومړنۍ بنځه ده چې په اسلام مشرفه شوه اوداسلام په لاره كې لومړنۍ شهيده هم بنځه وه چې (سميه) نومېده دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت كې دحكيم زوی مروان خليفه ته مشوره وركوله چې دحضرت عثمان (رض) بنځي هم غوښتل چې په دې مورد كې خپل نظر څرگند كړي مروان غوښتل چې دهندي دخرومخه ويسي خو خليفه وفرمايل « پرېږده چې خيري وكړي دهنسي مشوره له تانه صادقاته ده » دحضرت عثمان (رض) دخلافت په وخت كې په سياسي چارو كې دبي بي عائشې (رض) لاسوهنې په تاريخ كې

د سندرغاړي كېدو لپاره بايد د موسيقۍ اصول زده كړو

تولرانيوونې لاندې زده كړه وكړي پوښتنه دتېروكلونو په پرتله دسندرغاړو شمېر اوس ډېر شوی، خو دسندرو اودموسيقۍ دالاتو په غږولو او اورولو كې ستونزې پېښې دي، دغه ستونزه څنگه لري كېداي شي؟

ځواب په اوسنيو شرايطو كې هېوادوال اقتصادي ستونزې لري، ځانگړې دموستي زده كولو ښوونځي شته خو دځينو مشكلاتو له مخې ځينې ځواب په اوسنيو شرايطو كې هېوادوال اقتصادي ستونزې لري، ځانگړې دموستي زده كولو ښوونځي شته خو دځينو مشكلاتو له مخې ځينې



سندرغاړی نه شی کولای، چې دغه ښوونځی ولسولي، چې موسیقۍ داستانانو تر لاسوونې لاندې زده کاندې، نوڅکه ځینې هېوادوال دموستۍ له اصولو پرته، داقتصادي ستونزو دلرې کولو په موخه دموستۍ په مسلک کې داخل شوي دي. کوم کسان چې په دغه مسلک کې ځانونه داخلوي باید، چې په دې مسلک کې ځانونه پوه کړي، چې په ټولنه کې دخلکو له خوا لږدي او ومنل شي.

پوښتنه څنگه دي موسیقۍ ته مخه کړي؟

هېواد نوري

احمدیان، در رقابت با فلم سازان جهان

امیرالله احمدیان، با ارایه نمایش‌نامه‌های جانب و دیدنی نخست در لیاتر و سپس وارد کار در سینما شده است. او اکنون در صده رقابت با فیلمسازان مشهور جهان می‌باشد. این فیلمساز افغان با اشتراک در ورکتاب‌های آموزش با هنر لیاتر آشنا شده و در چندین نمایش‌نامه نیز نقش بازی کرده است. «چهره‌های ماندگار»، نهادی است که به ابتکار احمدیان و محمدصوفی امینی در هرات راه‌اندازی شده و فعالیت‌های متعددی را در عرصه هنر لیاتر و سینما انجام داده.

احمدیان، تا اکنون توانسته است بیش از ده‌ها نمایش‌نامه را در بخش لیاتر، نویسندگی و کارگردانی کند. از جمله نمایش‌نامه‌های وی که بیننده‌های زیادی داشته است، «لحظه‌ای برای خنده»، رستوران، سه راهی، نست بازیگری، مادرم روزت مبارک، خواب‌بمی‌باشد. احمدیان با ارایه نمایش‌نامه‌های لیاتر در ولایت هرات، توانست که چگونگی مدیریت لیاتر را در معرض توجه مردم و هنردستان قرار دهد. این کار وی باعث شد که دیگر موسسات نیز حمایت شان را از این نهاد اعلام کنند.

چهره‌های ماندگار، تحت نظری در عرصه آموزش هنرمندان زن توانسته است شمار زیادی هنرمندان زن را رشد دهد. حامیه بریزی، یکی از بازیگران موفقی این گروه می‌باشد و از همین لحاظ، خاطره بریزی به عنوان بهترین بازیگر زن در افغانستان شناخته شده است. این گروه با راه‌اندازی آموزش هنر سینما در بخش‌های مختلف، جوانان را جذب کرده و با همکاری مدیریت لیاتر ولایت هرات و آمريت امور جوانان این ولایت و همچنان به همکاری موسسه «لینکلن امریکایی» صف‌های آموزشی را تشکیل داده و



تعمیری به عنوان بهترین بازیگر زن در افغانستان شناخته شده است. این گروه با راه‌اندازی آموزش هنر سینما در بخش‌های مختلف، جوانان را جذب کرده و با همکاری مدیریت لیاتر ولایت هرات و آمريت امور جوانان این ولایت و همچنان به همکاری موسسه «لینکلن امریکایی» صف‌های آموزشی را تشکیل داده و

د بنځو دیارلس کلنې لاسته راوړنې دې خوندي شي

لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په ترڅ کې يې د ډېرو ستونزو په گاللو او قربانيو په ورکولو ترلاسه کړې دي. که په هېواد کې د بنځو نړۍ تاريخ ته ځير شو، نو دا څرگندېږي چې ديارلس کاله مخکې بنځي له ښوونې او روزنې، روغتيايي آسانتياوو، سياست او په ټوليزه توگه په ټولنيزو چارو کې له هر ډول وندې اخیستو څخه بې برخې وې. خو د پخواني جمهور ريس حامد کرزي د حکومت په راتگ او په هېواد کې د بېلابېلو عدلي ټولنو له فعالیت سره سم، زموږ خوښدو هم په ټولنيزو چارو کې په گډون سره خپل گټورتوب څرگند کړ. په تېرو لسو کلونو کې يو شمېر بنځي په دې وتوانېدې چې د ټولني په بېلابېلو

لاندې را نه ولي چې د تېرو کلونو په ترڅ کې يې د ډېرو ستونزو په گاللو او قربانيو په ورکولو ترلاسه کړې دي. که په هېواد کې د بنځو نړۍ تاريخ ته ځير شو، نو دا څرگندېږي چې ديارلس کاله مخکې بنځي له ښوونې او روزنې، روغتيايي آسانتياوو، سياست او په ټوليزه توگه په ټولنيزو چارو کې له هر ډول وندې اخیستو څخه بې برخې وې. خو د پخواني جمهور ريس حامد کرزي د حکومت په راتگ او په هېواد کې د بېلابېلو عدلي ټولنو له فعالیت سره سم، زموږ خوښدو هم په ټولنيزو چارو کې په گډون سره خپل گټورتوب څرگند کړ. په تېرو لسو کلونو کې يو شمېر بنځي په دې وتوانېدې چې د ټولني په بېلابېلو



مرغه ډېرې بې هم وځلېدې. له بلې خوا په هره دوره ټاکنو کې د رای وركوونكو بنځو گډون، په پارلمان كې د بنځو ۲۵ فیصده شتون او د ټولنيزو چارو په بېلابېلو برخو كې د دوي فعال او خوښنده گډون د يوې لښكرمنه راتلونكې زېري وركوي يو شمېر بنځي په دې باور دي چې سوله د افغاني ټولني ترټولو ارزښتمنه او سپېڅلې غوښتنه ده چې باید داښمنه شي. که بنځي په دې وپوهېږي چې د سولې راوستلو لپاره د هنري حقونه او لاسته راوړنې د ټولني په بېلابېلو

په پروان کې د اوبو لگولو کانال بیا فعالېږي

پروان ولایت د اوبو لگولو کانال د خړوبولو د پروان په ولسوالۍ کې د اوبو لگولو کانال بیا فعالېږي...

د افغانۍ پیر او پلور

پروان له فرسې مخ کې د کابل په شورا د سرای کې افغانۍ د پیر او پلور په وړاندې په ټول بېلابېلو...

روی تعیین سرنوشت بخشی از زندانیان پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد

د طالبانو د سرمنشي د ولسوالۍ د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد...



د طالبانو د سرمنشي د ولسوالۍ د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد...

په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟

پاکستان چپ، ایزور، ایزور، ایزور... په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟



د طالبانو او بنسټ پالو ډلو د وژنو په اړه چې...

له ۲۰۱۴ وروسته امریکا خپل بهرني عملیات...

په دې وروستیو کې د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هند...

د افغان ځواکونو، تجهیزات د روزنې په پرتله...

او پېښور وروستیو ځوابونو پېښو ته په...

یو انسی سره زر په ۱۱۷۸ ډالره وړاندې کېږي

کونډې په ۲۲۰۰ افغانیو، سنگاپور په ۱۶۵۰ افغانیو او یوګرام...

یورپي لگڼو خپرونه

په شمالي کوریا کې انټرنېټ ته لاسرسی بیا پیدا شو...

چین هم انټرنېټي بریدونه غندي

چین د هایدون فلمونو د جوړولو پر سټونو...

کردان په عراق کې د پرمختګ په حال کې دي

دې د کردانو مشر سمود بازاني د دغې...

الباجي قائد السبسي د تونس ولسمشر شو

د تونس د ټاکنو عالي کمېسیون اعلام وکړ، چې...

ایران به کورونو کې د بهرنیو مېرمنو کار کول ممنوع دي

د خدای په عنون پر کار وګومارلې شي، له...

Dr : Shjamsulhaq Aryanfar, Head of Govt Dailies. Editor-in-chief: Ahmad Zalmai Shabbaz. Deputy: Shah Wali "Qarar".

د ورځپاڼې د وېب سايټ www.dailies.gov.af. د ورځپاڼې وېب سايټ hewad1948@yahoo.com.

د ورځپاڼې وېب سايټ www.dailies.gov.af. د ورځپاڼې وېب سايټ hewad1948@yahoo.com.

د افغان ځواکونو ترمنځ مطلقه...

د افغان ځواکونو ترمنځ مطلقه...

د امنیت او ثبات د ټینګښت لپاره دې غوڅ ګامونه...

او په دې لاره کې د یو پروګرام د لرلو پادونه...

برنامه معرفت با پولیس از سوي...

کتر بک لوطيه بزرگ از سوي دشمنان این کشور بود که زورستان در مقابل نیروهای امنیتی ها تاام ماندند لیما احمدی عضو مجلس سناو محمد احسان ضیا فعال جامعه مدنی نیز در صحبت های شان از توانایی و...

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