

تجهیز روزانی په بر قله ډېرمهم دی

۹ ګټون د ډالو طیب غریب همداخو به افغان طواکونه تهیم کړه برایو ټپه پرسې
دلاو کېږي هیڅ ګاهري او رنډ ګاټو شابل دي. د افغان طواکونه نړول او تجهيز ترندی
ځای همه دلک. جي موږ دله زړو، روزه کې ډالو دیو، اړوازی وړسته پرس ۳-۷۸۵
کال د چوری ډیانتۍ ډاټه ډاټه د افغانستان کې د فوج ملاتنه سویه سوی
مانورت پیټوي. جي ټه مهني ۱۱ ده ټهون سویه دی افغانستان کې ټه کېږي
او افغان طواکونه به روزه او منوره او کوي. ډالو سکري استاري واهې لر اړ
ښکره ده شوې. جي لوی همورت ډې طو کله دواړه د کېږي. د ډالو دله ډارو ګر
ډاټه، ډاټه اصولو کې د نوی دله مامونت ډې ټېره لوهه نړو طی دی او ډله ګستاخه
سکره ډې ډې ټکرو کې ټو خه ده اخلي خود طیو د ډیور ډیو ډې سلس د افغانستان کې
پالی کېډونکي امن ټکانی طواکونه کولای شي. د افغان حکومت به نوته او منوره به
بوطه عملیاتو کې هم برخه دا خلي ډالو سکري استاري ډې ټېره حال کې د افغان
طواکونه به تجهيز ټکار کوي. جي به دی ډروستیو کې د حکومت د وسنه والو
محالکېو ډالو ډالو ریخت شوې او د کړو ډې

Ketabton.com

۲ وروسته امریکا خلسری عملیات نه شی کولای

جی دامریکا، دفاع وزارت چارواکو ولکی، جب یوازی همه طالبان بد به نہ کوی، جب دوی
او افغان خواکونو ند گواس وی

۲۰۱۷، له ۱۴ کال و روزه امریکا به خواکونه عملیات کوی معنی دا چې که افغانستان کې خپل سری عملیات نه شي ۱۰۱۶ کال و روزه د پهپایو خواکوب به کولای باشلي وربری زاله کړي، د افغان افغانستان کې همه وي، که چېږي افغان خواکونو به غوښه امنیکانۍ سرتیرو ې جنګره خواکوب ورنه و معاشرې دوی ب مرسته چارواکې د فتوونه به

ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାଶନ



میوی او لری بروئین لوونکی خوراکون
استعمال کری او دی کپ نو تولو اغیرمن او
ستورشی زنک دی جسی دفلو وابرس به
محبوبی کی به رول لری

سرطان د مخنیوی لپاره دروغتبا د نړیوالی اداري سپارښتني

- | | |
|--|--|
| ۱۰- د بدن وزن نه خیال ساتی | ۱۱- د بدن وزن نه خیال ساتی |
| ۱۲- به ورخنی (زوند کسی له فربکسی
نضره فعال اوسي هده وخت کمه کپری
چې به ناسته بې تبروی (معنی (بېره
ناسته او نه تحرک بد دی | ۱۳- سرطان د مخنيوي اداري (WHO) د
سارسنس کپری او خبری کپری دی
کتر (Joschim Schuer) چې دا
زونه بې کپری، واېس چې که اسانان
خپلوا عادنوو کېي بدلون راونې تو |
| ۱۴- لمر ته زبات مه یاتې کپری، په تبره
با ماشومان بايد د لمر وړانګو ته
زبات وخت تبر نه کپری د لمر صد
کړیم استعمالوی د لمر له حمامه
خان ساتی | ۱۵- زبات حموبات، سېرېحات او مبوه
خوری |
| ۱۶- ماشوم ته د مور شیدی د سرطان
حضرت کموي
که ماشوم ته شیدی ورکولی شي او
نه غواړي چې درسي کپری د | ۱۷- د زماتي گالوری در لسودونکي
خوراکونه لې کپری لکه هفه خواره
چې زبات خواره با شوره نوي
بروس شوي غوښه سلامي -
ساحج مه خوری سره غوبه د غوښي
او به کمه خوری او به خوره کې د |
| ۱۸- سکرېت و خکوې | ۱۹- سکرېت مه خکوې هېڅخ راز
د ایيات ډا نصاکو مه استعمالوی
کور مود سکرېتو او نوره
دانیاتو له لوګوی راک ساتی د کار به
کې هېم بل خوک مه بربره دی |

Human papillomavirus د نجونو لپاره

۱. د سرطان د معابنې به بروکړ امونو کې برخه واخلى
۲. د کولمو سرطان (ناریه)
۳. د سیپی سرطان (سخن)
۴. د ریلانڅ ډارچم سرطان (سخن)

تیزم یاد اعصابو د ودی ستونژه، بنه والی او مشکلات یی

وایسی دغه میکروب هفو مرؤونه پاتوجیز لته کوله مو به همو
ورکړل شو چې په آټرم اخته کې د پتو حیز لته نه کوله مو
وی، ده هوی د کولمو رو غنیابی
حالت په شو، او بالاخره
ده هوی اندېښی هم ورکې
نوی هفه وایسی د دغه اغږد به
مر هفو اساناونه هم دېر پراخ
وی چې په آټرم اخته دی
هفه وایسی، « لړ تولره په آټرم
باندي د اخته خلکو، په بوده
درعی خانګ کې، آټرم د مفرو
سارو غی نده خوبایی هفه
وی ده هوی ملګري گومان کوي
ستونزی چې په کولمو کې
دی، هفه په آټرم باندي د
حته خلکو په خبر اعمالو به
پداکولو کې ونډه لري که
چېری څوک د کولمو او خبتي
علایم و چاره کولی شي، نو
ه کړنو اوسلوک کې اې هم
نکثاف راتللي شي، د اربیزونا
ایالت له پوهنتون خخه روسا
کراز مالیک هم په اساناونه کې
ټیزم په هکله ورنه شواهد
پداکوي هفه وایسی، « زباترو
خلکو چې خېږي کولی،
هفوی به په آټرم اخته
ماشومانو به کولمو کې د
مرسته وکړي



ستونزو په حل کې به زړه
زوری دی؛ له ډېرو تخلیقی
رونه کار اخلي نظر دېته جي
بومسخکوره وګړي په خېرد
ستونزو د حل لپاره له ډېرو
اده اوسيطو لارو نه کار
اخلي؛ ددغه کار منځی اړح
وایسي، ۵۵۵ په موزاک کې
بدلون دده روغت؛ طبیعت ته
انکتاف ورکړه دی، هن
زیاتوی، زه فکه کوم اوں
ېغينا هروخت ډېره کمه
بدخلقي، ډېره کمه سخت
هزاجي او حنحال کړو

ز خطر گموي

کولی شی، جي له سره مادونې سره لپه
اړیکه لوي ارزونې شی، چه سټول له بختي
نه پېږي به د بچ آی وي پېړارد ګډ احتمال
کموي داهمه نیل شوي، هرمه ست شوبو
غږته وو کې د سرتان ګاروونه که ووی له بسوی
اوزنې مودې راهېسي به ځایو ښيخ توګرو
کې چو کې به دې خبره یو نه حست روان دی
جي د ځاره کو چیتو کول د دوی د
روغنا یاره خومړه ګوره، د دې دود پاڼ
له اخلاقی طوه خومړه د ځلاړ دی دا بخت
به خیو مواردو کې د علمي ګونډلې یو نو له
وېدنه د سیلت ځولی له د اوښی دی او
به خیو مدهی او ټولیرو ګډا لسی سی ترڅه
څو ګونوونه ریوولی دی، دا ټکن از ټونه کموي
جي د حستي عسله اړه ده چه به یو سبې طلنې دا
تنهه شوي جاښیال کې ده نویو دا ټکن او
له لایه لایه چې ده چه ده چه ده چه ده چه ده

بـه را کـنـد سـرـی شـوـخـوا توـسـاتـه
کـلـه سـوـبـه کـوـی لـاـه لـوـی بـه بـوـله (مـسـ)
خـوـشـیـه وـی مـلـکـرـبـه وـسـرـه وـرـسـه وـیـهـ
لـاـجـیـهـ بـهـ کـیـهـ لـاـسـرـیـهـ هـوـاـهـ اـنـهـ دـ
لـاـزـجـیـهـ اوـزـکـامـ خـلـکـ پـهـرـ لـکـیـفـیـهـ اوـ
سـهـ وـهـ وـهـ کـسـرـیـهـ چـسـیـهـ دـارـکـامـ دـارـوـ
لـاـرـیـهـ نـوـرـهـ بـوـهـ اـوـوـسـ کـیـهـ بـهـ کـسـرـیـهـ اوـ
کـیـهـ وـهـ خـوـرـیـهـ دـوـ خـوـرـیـهـ اـوـوـسـ دـوـوـسـهـ
لـهـ رـاـکـمـهـ دـ خـلـکـ (خـوـرـیـهـ لـهـلـهـ خـوـ
وـهـ کـسـوـرـیـهـ لـسـمـیـهـ دـرـسـهـ شـرـکـوـوـهـ اوـ
خـوـلـکـیـهـ بـهـ دـلـهـ خـلـکـ دـوـسـهـ دـوـ سـرـهـ

و بخت له رکابه د خان ساتو بسوه اسه
نه د ۵۵، چې هروخت پايد خبل لاسوه
صالون ياك و بخت شئ. هكه چې فلو
رس د هر وخت د ۵۰ همی، او بوري له
ي هل له استالبری هر د کام اخته ناروع
ل لاس به طوله او بوزه و هي او تنه لاس
ل روع سړی سره تکبوري، چې همه یې سا
څې، بوزه او خولې له وړي، نو سه ضرې
د، چې تل پايد خبل لاسوه به صالون

— 1 —

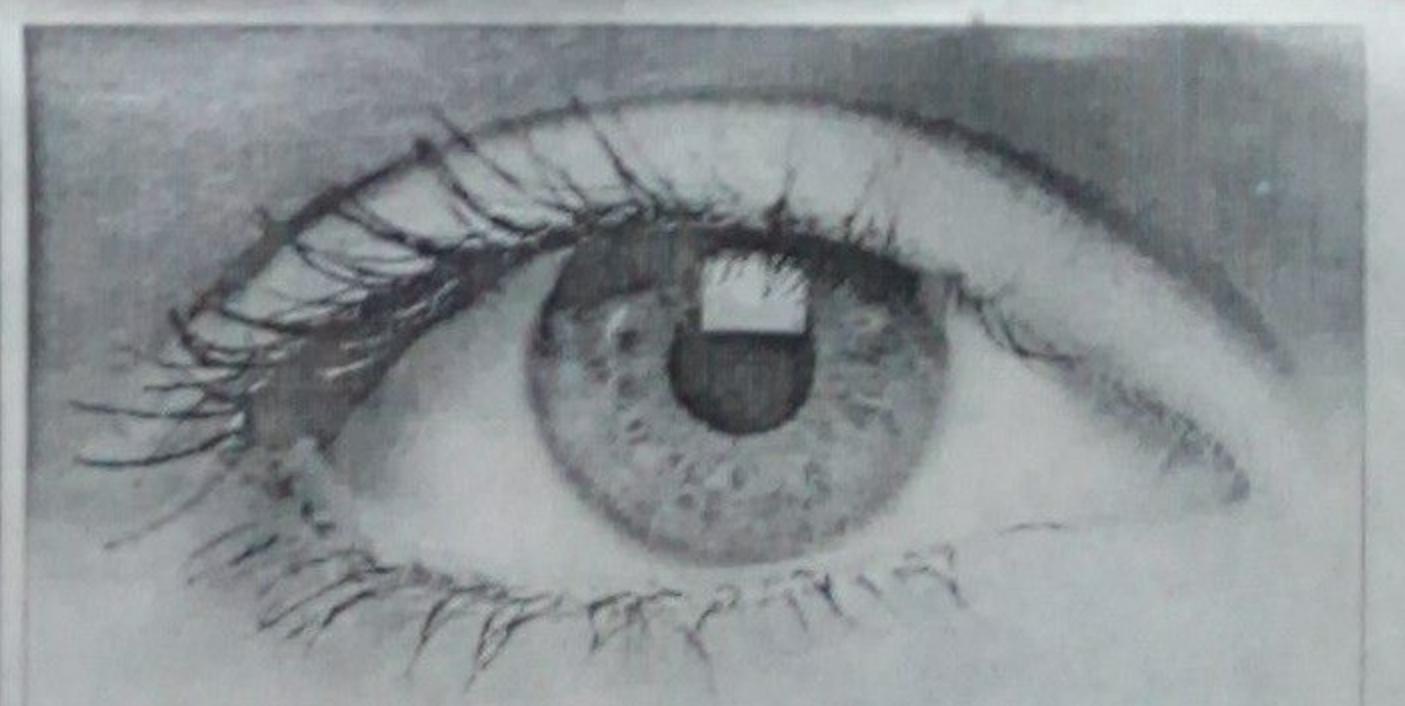
مسنی مو د شکر له نار و غی خنکه رُغوري

نامه به خیل و رژیسٹر زوند کمی خلوصت زرده کسانو د زوند او زوند
ملتی نه استعمالوی نو نه دی ۹۰۹۷ کولو طریقه له طبرلو خنه دا معلومه
کمی د خیل و شور و سود اینسه برهه شوه همه کسان جي همه ورخ ماسنی
و کو خلوی به هار ورخه عالمی روختبا اداره استعمالوی به همکمی د شکر نازویه به
کمی شوی دنه نوی طبری لائسه کمی کمی اندازه لیدل کمی د دنیه طبری
جهب د میو زیات با ورخی استعمال به شور و نکی و ایش جهب د زیاله اندازه ماسنی
کسان د شکر به نازویه خنه به (خورلو خورول به زیاله اندازه د شکر نازویه



کې د ۵ بىرە زمانه مرسته و کېرى د خېرسى خطر كمۇلو لىپى بىي كە طوڭ
بە اساس د ورخى ۲۸ كۈرامە ماستە غواچى چى لە دەنلىقۇنى خەنە بە^۱
خورۇل بە د شىكىز نارۇغۇ خطر ۰ ۰ ۰ کەم امان وى نولە ۲۸ كۈرامۇ خەنە ھېم زەالە
کېرى خېرسى بە اساس د يو تك او نەھە اندازە ماستى يابىد استعمال كېرى

نارنجی رنگه خواره موله ړندېدو ڙغوري



ستروگو دید نه زباتوی، بلکې دېر سور
خواړه هم شته جي ليد مو رباتوی او د
باقري حس له مختلفو نارو غيو زغوري
لاندي خواړه د ستروگو دید لپاره دېر

۱-شی بانی لرونکی خواره	شی بانی لرونکی خواره د لیوتین
و بنامن ای اپتیا یوره کوی د کاتو شووه	(Zeaxanthin) او لیوتین (Lutein)

د هنگی زېر هم پر لیوتین او زیرانتین
د هنگی (Dry eye syndrome) به نوم بادېږي
ا-هـ چې خخه چې (Dry eye) وجوالي
دول غور اسید دی چې د سترګوله
محبوي کولو سربره د سترګو د اوږو
کېري چې ایچ اي (DHA) بو
مواد به زباته انداره یدا
ثانی برخه کې د داغ پیدا کړدو کوم
د هنگی زېر هم پر لیوتین او زیرانتین

د ماشه مانو ختنه (ستول) د ایدېز خطر کموي

دیپ. ٹائپو فون

سرمهقی سید معی الدین هاشمی ((وینا خنگ و کرو)) زیارت شوی کتاب ل چاپه را ورن

ملی، ولسی اور فولکلوری سندھی

چیزنه نه نه و نه نه کوره	چیزنه بی لاس کرو مامونه حلالوته	چیزنه اوکیه درلودنه بیوه
په شیخالله دهنه نوره	دشیرعلم وعده بوره شوه	رخ شیرعلم له کوره چمربی به سفر
اوں به بیه و زنی له بیفورد	مامونی دولی بی بوره کره نده	لی و دده مثی بسخی، چی له
چی، شیرعلم دعجه، اوری و بنا	مامونی درگ آوارشو	داداه داغوستل بو دشیرعلم دتلو خخه
هایب گناه حلالوته	به بی کی و لبی تاوبدي و بر بی کاونه	ب گنه او استفاده و کره اویه میمونه
سدره نیکی	مامونی سره و سه راعله	بوارکی بی نور ولکاوه شیرعلم نایوه،
شیرعله فکر دهوزی و	کندی دغیم ورته به لاز کی حوبی دیه	نی له سفره ببرنه کوره راعی، بی له
دنیکویه پایو چاکری مرگونه	مامونی مراد حاصل شو	ده اوینداخه بوبنی مامونی خوارکی
شیرعلم اصل کی بستکی و	هی به داساعت غوبیه به زنارتونه	ب دینی به لسون او سخت تور، چی
بهاکیو، بوبو باندی چاکری مرگونه	مامونی همرولي راثلی	جیه بی نوم و حلاله کره مامونی
سروغکی	خوک ورته زاری خوک پرسی و ایسی	مه ترخه اوزر دردوونکی کیه به
دامیمونه خواره بی مژه کره	تهمتونه	برو بستنی سیموکی مشهوره ده، دیرو
دبمو کور دی شیطانی کوی به خلا	مامونی درگ آوارشو	ساعرانو ددغی توازندی او غم لرلی
خیزکری الله	ذایو روان کرل به هوا کی کدارونه	بسی الخورونه به نظام کلی او دهه
....	مامونی درگ آوارشو	نیده خوازوند باندی بی سوی سوی
داری میمونه چی ماهه نه حلالوته	حینکو وران کرل دجسم شیکی	تیفی او فربادونه له خولی ایستنی دی
سره لاسونه و ازنه و ازویه زرا کوشه	حالونه	پستنی به ولسی ادب، په ملی
وه زرا کوشه	میمونه شه شوه به خندان شو	ولوکلوری سدره کی، دامیمونی نوم
لولی	دکاکاروی به هایه خه حلالوته	زیات خیگان او خوانشی سره باد
محونه هی و زی و زی سنگو و هی	دکاکارویه راته وايه	موی دی، چی دهه دشمنجی مینسی
تونه به و منو کیه نمده ده	کوم بونقصادی بن به هایکی و نیمنه	حال او بنه تری، بوره راجوتبری به
میمونه و لی شیرعلمده	که وی نصمان له هانه شوی	لی سدره کی بی باد داسی برحای
زمادخور ریگی منجه	دکاکارویه مژه هی، کهون خون در بخشنده	نی دی

دنهوسي نه رانه بهمن شول پايانونه	نکارونه درنه وايم	نه لپيو او بيوگي
توله به ورسو کي لعنه ده	زه پسته يمه نقام راهه گئمه	با به به منع دکلني له خم
نه حسي نه تويمتي شوم	زه پسته يهم چونه له يم	نمیمونی دا داکلني رانه کوبنه
لکه پستك به اورستي شوم	نکارونه چې دقام نوم به داینه	با به به منع دکلني له خم
نشير علمه همه به باي تاندي کوشه	دشم کار هاته بد بکاري	نمیمونی دسر قائل به شم به
توله به ورسو آپه لعنه ده	زه لوبه شوي دېستون به کور کېم يمه	نمادونی عجیبه خش
اشهامي نه و هده می ورورو	نکارونه رانه کوره	نشير علم توري له شجری ور کوبنه
پيدا زما دته به لورو	به ماخونې دخلنکدن داکلني دمه	نمادونی خاص دجاجور ده
نه بکو بې رانه و کرنه سوانحونه	به بکنس کې	دا شير علم بي به نسخون حلالوته
توله به ورسو کي لعنه ده	دېغلىتوپ بډایست بخوا ولاپه بنده	نمادونی کورنه خواب و کرو
که میمونی زاري کوله	هابېگنانه حلالنو ینه	نه صد و فوجه کې مې باهودی ورک به
شیر علمه کله قنوله	شبې

لپ او ولی فوئنکلوری سندھی با
معرونه ، دہبتو لرلسوئی آرسائی (اسی
لکھ ادبی رنگیسی او فہمنسی مولمانی

په مخبو پېړو ټې په له چاد جیو جزو
په توش کې د طبیعت په اړه کومه نوي
لطفه ورکړه او با به پسي دا سی فرضه
وراندې کړه چې له دی د مخنه به چانه ووه
اوږدليو د اړنداډ په انعام او با به کوم
بل نامه به وزل کېډه او رکل کېډه، خکه
ههه وخت د طبیعت په اړه د خلکو د
بوهی د کېچې د ټېواولي له اړله معلومات
کم او لید لوړي په محدودوو چې په
دي لوګه دیرو خپروکود مخالقالو او
خپرلویه توش کې د ټېونې لطفه بالو با وجود
حیل خلکونه و خورل او زوله په له لاسه
ورکړ دا سی پیښی اوں هم د پیښی په



به شپروکتو او شپولکو ساحه را لته شوي
نه خون جنزو اویس نیرو د هنوه کالو به
ستونیه را بیفه ده کوم جس د علیبدانی
وافع کجه بی دستولو د لا لیکاو اویز طنگ بسی دلخور
معجمیو تو بیاسی مایلود سپهلوی به ازه د
خیل ولس د لاهیتونود رو بشنه کولو او لا
اوچت وی بوهه ایله طیپ لیم او گروهه لیم کوی
زمور د خیرو اویسی مو منوع هیم د ((بور
خرد)) به نوم د یوه د لیسی کتاب به اره ده
چو د اسلامی او نوئیزو از زستولو پس اره
حقیقت د خرگشته ده پنجه یکی شوی دی دا هفت کتاب دی

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