

نارینه  
ولې د ښځو  
پر وړاندې  
بې میله  
کېږي؟  
لیکنه: خالص ادیب

بې ساعته  
روژه  
سردار ولي پښتونزوی

کیسه!!!  
اکبر شیر

ځینې  
بهر مېشتي  
فېسبوکي  
منتقدین!  
عليه لعنه  
عبدالحمیم حلمیار



د نړۍ ۱۰  
ستر مسجدونه!  
معلوماتي ۶ مخ



روژه ماتې  
په څرما سره کول  
د روژې فضائل ۵ مخ



په کندهار کې د فوټسال  
سیالی پیل سوې  
سپورټ ۸ مخ




په روژه کې له تندي څخه د  
مخنیوي لارې چارې!  
روغتیا ۷ مخ

# خو سولې ته تېري افغانان؛ تېري تداوم غواړي؟

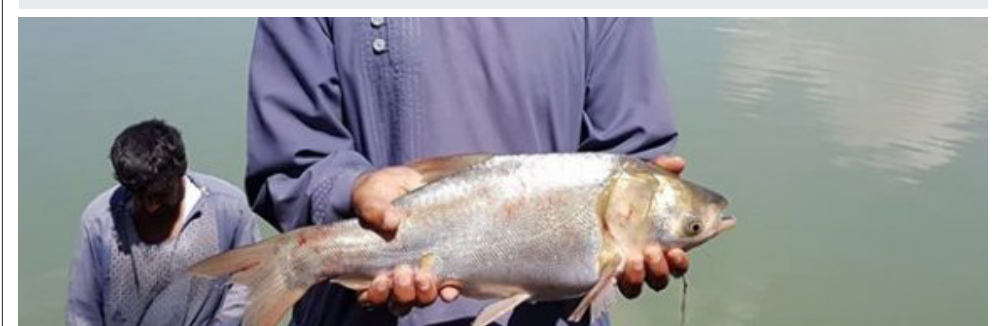


ځپلی او د سختو ستونزو او کړاونو سره یې مخ کړې دی. افغان ملت هره ورځ د دغې کړېږې. افغان ملت د روانې خونړۍ جگړې اصلي بیه پرې کوي، ځکه خو په وارو وارو و ته له هري خوا بدبختي راغلې ده او هره خوا د افغانانو په وینه سره ده.  
۳

په انلاین ډول د انتخاباتو ترسره  
کول څنگه ارزوي؟  
خلک او ټاټوبی ۴ مخ



## په کندهار کې د ماهیانو فارمونه؛ د کاله ۶ زره ټنه تولید لري



## کله؛ امریکا پرې له حوال رغوي





# له جگړې ستړي، خو سولي ته تېري افغانان؛ څوک د جگړې تداوم غواړي؟

او د روزنځايونو او مرکزونو شمېر يې ۳۲ زرو ته رسېږي، چي هر وخت يې په افغانستان کي د پاکستان د گټو لپاره جگړه مخته وړې ده.

د کارپوهانو په باور، امريکا دي تر هر څه مخکي د افغان سولي د برياليتوب په هدف پاکستان په نښه کړي، تر څو په افغانستان کي د سولي ډېوه بله سي.

د امريکا او طالبانو تر منځ په شپږم پړاو مذاکراتو کي که څه هم د پرمختگونو خبري سوي، خو تر اوسه د طالبانو په دريځ کي هيڅ ډول بدلون نه دی راغلی او امريکا هم ظاهراً له افغانستان څخه د وتلو نيت نه لري.



د سولي شپږم پړاو خبري په داسي حال کي پای ته ورسېدې، چي خپله زلمي خليلزاد د دغه بهير له کرار پرمختگ څخه ناخوښي څرگنده کړه.

د شنونکو په آند، تر هغه چي بين الافغاني مذاکرات پيل نه سي او افغانان پخپلو کي تفاهم ته سره ونه رسېږي، دا ډول ناستي او غونډي به مطلوبه نتيجه ونه لري.

د يادوني وړ ده، چي په قطر کي د افغان سولي اړوند تر اووم پړاو مذاکراتو مخکي بين الافغاني خبري پيل سي.



د جگړې پر ټولو اړخونو رغ وگر، چي په روژه کي جگړه ودروي او د ملکي وگړو د خونديتوب په تړاو خپلي ژمني عملي کړي.

د دې تر څنگ د سولي شپږم پړاو خبرو کي امريکايي پلاوي تر ډېره پر اوربند او بين الافغاني خبرو-اترو ټينگار کاوه، خو طالبان پر خپل پخواني دريځ ولاړ وه.

د زلمي خليلزاد له قوله، چي که طالبان د اوربند او بين الافغاني خبرو اترو غوښتنه ونه مني، نو ستونزه نه حلېږي، چي همدې مسئلې د قطر پر خبرو هم ژور سيوري غوړولی دی.

شنونکي وايي، چي طالبان د سولي هيڅ واک او اختيار نه لري، ځکه خو د مذاکراتو پر مهال خپلواک نه وي.

شنونکي، د طالبانو او القاعده په گډون د پاکستان له لوري ۷۲ روزل سوي ترورستي ډلي، چي تل يې په افغانستان کي جگړه کړې او بې دفاع خلک يې وژلي دي، د افغان سولي اساسي خنډ گڼي. د معلوماتو له مخي، د دغو وسله والو ډلو د غړو شمېر آن ۲۵ ميليونو تنو

(يوناما) د روژې په لومړۍ اوونۍ کي په افغانستان کي پر ملکي کسانو د زيات سوي تاوتریخوالي د اغېزو له کبله ژوره خواشيني څرگنده کړه.

د روژې مبارکي مياشتي په درشل کي طالبانو او نورو وسله والو ډلو د بغلان په امنيه قومندانۍ، کابل کي د کاونټرپارټ په نوم پر يوې خصوصي موسسې وسله وال بریدونه او دغه راز په جلال آباد ښار کي څو غبرگي چاودني وکړې، چي زيات ملکي تلفات يې لرل او په ټپيانو کي يې ښځي او ماشومان هم شامل وو.

په ولسي گڼمېشتو سيمو کي وروستي بریدونه په داسي حال کي ترسره کېږي، چي د هيواد په مختلفو سيمو کي د زيات سوي تاوتریخوالي پراخ رپوټونه ورکول کېږي او ادعا کېږي، چي د دغو بریدونو درنه بيه ولسي وگړي پرې کوي. يوناما بياځلي



شنونکي وايي، په افغانستان کي د سولي نه راتگ څو دليله لرلای سي، چي يو يې په هيواد کي د پخوانيو جگړمارانو او جگړه کوونکو ډلو-ټپلو له لوري د جگړې د تداوم غوښتنه ده، نو ځکه خو د سولي په برخه کي پخ پرمختگ روان دی.

په قطر کي د طالب استازو او امريکايي پلاوي له شپږم پړاو خبرو وروسته اوس داسي ښکاري، چي دا خبري بې پایلي وي. که څه هم د دغه پړاو خبرو ته ډېره تمه وه او ويل کېدل، چي په دې خبرو کي به ډېر پرمختگونه وسي، خو د دواړو اړخونو له څرگندونو داسي ښکاري، چي د قطر د شپږم پړاو خبري ډېري نښي نه وي.

د معلوماتو په اساس، قطر کي د سولي د مذاکراتو تر شپږم پړاو مخکي بايد بين الافغاني خبري اتري سوي وای، خو د غونډي د گډون والو په سر د اختلاف له امله دا غونډه ترسره نه سوه.

په دې غونډه کي امريکا غوښتل، چي د طالبانو د دريځ خلاف دغه ډله له حکومتی پلاوي سره مخ کړي، خو طالبانو مقاومت وکړ او پایله يې دا سوه، چي د قطر بين الافغاني غونډه ترسره نسوه.

هاخوا په افغانستان کي د ملگرو ملتونو مرستندويه پلاوی



## آيا روانه جگړه پای ته رسېدونکې ده؟

ښايي د بهرنيو ځواکونو په وتلو سره روانه جگړه ختمه نه سي او ممکن افغانستان بيا د تيرو لسيزو ناخوالو، ستونزو او کړاونو ته وگرځي.

زيات شمېر افغانانو د جگړې له امله خپلي سيمي پرې ايښي او بيرته خپلو کلیو او يانډو ته د ستنېدو لپاره هيڅ زړه نه ښه کوي.

د امريکا سرپرست دفاع وزير پاتريک شاناهان هم ددغه وزارت چارواکي د مالي کال تر پایه افغانستان ته له سفر څخه منع کړل او په دې برخه کي يې د کانگرس له غړيو غوښتي دي، چي دا بنديز عملي کړي.

د امريکا دفاع وزارت چارواکو ته د سفر دغه شاوخوا يو کلن وړانديز داسي مهال سوی دی، چي طالبانو د روژې مبارکي مياشتي د پيل سره سم په کابل او د افغانستان په نورو سيمو کي خونړي بریدونه وکړل.

داسي نه ښکاري، چي د امريکا کانگرس کي دي ددغه بنديز د وړانديز هرکلی ډيموکراتان وکړي، نو ښايي د کانگرس د ډيموکراتانو او پنتاگون ترمنځ نوي لانجې ته لاره هواره سي، په ځانگړي ډول چي د امريکا پوځي چارواکو د رواني می مياشتي پر ۱۰ مه وويل، چي دوی د ۲۰۱۹ مالي کال له بوديجې څخه يو نيم ميليارډ ډالر د مکسيکو سره پر پوله د دېوال جوړېدو ته ځانگړي کوي.

په اصل کي ددې پيسو تر نيمايي زياته برخه په افغانستان کي د افغان امنيتي ځواکونو د حمايت او د امريکايي ځواکونو د تقاعد د سيستم لپاره ځانگړي سوي وي. د امريکا کانگرس کي ډيموکراتان اکثریت دي او د مکسيکو او امريکا ترمنځ د دېوال له جوړېدو سره هم مخالفت کوي.

اوس داسي ښکاري، چي په افغانستان کي روانه تر ټولو اوږده او خونړۍ جگړه پای ته رسېدونکې ده. د طالبانو او امريکا ترمنځ په لوړه کچه په وروستيو خبرو کي مهم پرمختگ ونه سو، خو دومره پرمختگ وسو، چي سولي ته شرايط آماده کړي. دا مهمه ده، چي طالبان او امريکا د جگړې د دوو مهمو لوريو په توگه شپږم پړاو کي يو بل سره مخامخ خبري کوي. اوسمهال خو د جگړې ددغو دوو مهمو لوريو له مداخلې پرته بله سوله بيزه حل لار نه تر سترگو کېږي.

دې ته اړتيا سته، چي هر لوری يو څه له لاسه ورکړي، څو خپل اهداف ترلاسه کړي او د وینو د بېهدو مخه ونيول سي.

د افغانستان کورنیو چارو وزارت مرستيال خوشحال سعادت وايي، اوونۍ کي پنځه سوه او په مياشت کي دوه زره طالبان وژني، خو د طالبانو د مرکچي پلاوي مشر عباس ستانکزي بيا وايي، ترڅو بهرني ځواکونه له افغانستان څخه نه وي وتلي اوربند او بين الافغاني خبري نه سي کېدای. څوک په اوونۍ کي پنځه سوه طالبان وژني او څوک بيا د خپل ولس سره د مذاکراتو لپاره د بهرنيو پوځونو د وتلو شرط ږدي! نو دواړه د يوې سکې دوه مخونه بللی سو.

په هيواد کي د رواني خونړۍ جگړې لويه قرباني افغان ولس ورکوي او د هري ورځي په تېرېدو يې برخليک نور هم له واکه وځي.

# د افغان ځواکونو بودیجه؛ امریکا پرې له مکسیکو سره دېوال رغوي



ځواکونو له پيسو گټه اخلي. له مکسيکو سره د دېوال جوړېدو موضوع ډېره جنجالي سوي ده، د امريکا ولسمشر يې پر جوړېدو ټينگار کوي، خو کانگريس يې ورسره نه مني.

د روان کال په مارچ مياشت کي د امريکا پوځ د خپلي بوديجې يو ميليارډ ډالر د دې دېوال د جوړولو لپاره بېل کړل، چي د امريکا ولسمشر ډونالډ ټرمپ يې پر جوړېدو ټينگار کوي، خو د کانگريس غړي يې سخت مخالف دي.

د امريکا دفاع وزارت سرپرست ويلي دي: ((دا پيسې له مختلفو سرچينو ترلاسه سوې، لکه سپما، په پروگرامونو کي بدلون او د پروژو بيا کتنه او په دې دليل زموږ د ځواکونو پر توان ډېر کم اغېز کوي.))

نوموړی وايي، امريکا څلور زره پوځيان او ۱۹ الوتکي هم د مکسيکو پولي ته لېږدوي.

يو بل امريکايي چارواکي رسنيو ته ويلي: ((د دې پيسو بېلول له افغان امنيتي

- 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

- www.Tatobaynews.com
- facebook.com/ tatobayn
- tatobay@gmail.com
- د يوې گڼي بيه: (۲۰) افغانی
- شپږ میاشتنی گډون: (۵۰۰) افغانی
- يو کلنی گډون: (۱۰۰۰) افغانی

- مسؤل مدير: عبدالحليم ((حلميار))
- +93 (0) 795810083
- مرستيال: عزت الله ذکي
- +93 (0) 700484818

د خپل ديني مسوليت له مخي د اخبارونو پاني بې ځايه مه غورځوئ! «د ټاټوبي اوونيزي اداره»



# په کندهار کې د ماهیانو فارمونه؛ د کاله ٦ زره ټنه تولید لري



١٣٩٥ کي بيا ٧٦٥ ته لوړ سو، په ١٣٩٦ کي يو زر او ٤١٩ فارمونه جوړ سول، په ١٣٩٧ يم کال کي يو زر او ٥٢٨ او په روان ١٣٩٨ يم کال کي يې شمېر يو زر او ٥٦٣ ته ورسېد.

نوموړي په کندهار کي د ماهيانو د فارمونو جوړولو کيسه له دې ځايه پيل کړه، چي په دغه ولايت کي د ماهيانو د فارمونو جوړولو چاري په ١٣٨٦ لمريز کال کي د کندهار له ارغستان ولسوالۍ څخه پيل سو او وروسته په ١٣٨٧ ام کال کي د دامان په ولسوالۍ کي په پنځه جريبه ځمکه کي د ماهيانو يو فارم جوړ سو او تر دې وروسته هم گڼ شمېر فارمونه جوړ سول، خو ډېر دوام يې ونه کړ او تر ١٣٩٠ لمريز کال پوري د بېلابېلو ستونزو له امله له ناکامۍ سره مخ سول.

نوري وايي، له دې وروسته يې په ١٣٩١ لمريز کال کي د ماهيانو لومړنی فارم جوړ کړ چي ورته درې زره قطعې گراس، معمولي او سلورکارپ ماهيان راوړل او دا ماهيان په لومړي ځل په کندهار کي

چي د کابل په گڼو ولايتونو ته صادرېږي. په کندهار کي د ماهيانو د فارمونو بنسټگر او د دې ولايت د مالدارۍ د ترويج مدير انجنير محمدالله نوري وايي، چي د ماهيانو د فارمونو جوړولو کيسه دلته نه ختمېږي، بلکي دا لړۍ په چټکۍ روانه ده. دې وايي، تر دې مهاله په کندهار کي د ماهيانو د روزني يو زر او ٥٦٣ فارمونه جوړ سوي چي ډېر يې په کندهار ښار، دامان، ډنډ، ارغنداب، شاوليکوټ، خاکرېز، سپين بولدک، ژپړۍ، پنجوايي، تخته پل او ميوند ولسواليو کي دي.

ښاغلي نوري وويل، چي په کندهار کي د ماهيانو تر ټولو غټ فارم ٧٣ جريبه مساحت لري، چي په دامان ولسوالۍ کي جوړه سوې دي. هغه وايي، په کندهار کي د ماهيانو د صنعت پراختيا ته د خلکو لېوالتيا ورځ تربلي زياتېږي، هغه له ١٣٩١ يم کال څخه تر دې دمه په کندهار کي د ماهيانو د فارمونو د شمېر په اړه وايي:

((په ١٣٩١ يم کال کي مويواخي يو فارم درلود، په ١٣٩٢ يم کال کي د فارمونو شمېر شپږو ته لوړل سو، په ١٣٩٣ يم کال کي ٨١ ته ورسېد، په ١٣٩٤ کال کي يې شمېر ١٤٣ ته ورسېد، په

کاميابه سول، چي له همدې کال نه په کندهار کي د کاميابه فارمونو لړۍ پيل سوه.

د ده په خبره، د دغه فارم له برياليتوب سره يې د خپلي تجربې او مشاهدې په رڼا کي سلگونو خلکو ته وړيا فني مشورې ورکړې او همدا د دې لامل سو چي په تېرو اتو کلونو کي دلته د ماهيانو د فارمونو شمېر تر يو زر او ٥٦٣ ته ورسېږي.

ښاغلی نوري وايي، چي په کندهار ولايت کي د ماهيانو د صنعت د پراختيا په پار يې ډېرې هلې ځلې کړي، د گاونډيو هيوادونو تجربې يې راوړي او يو شمېر کسان يې بهر ته د روزني او تجربې د ترلاسه کولو په پار استولي دي.

هغه وايي، په ١٣٩٢ يم کال کي د مالدارۍ د مديريت په غوښتنه د ماهيانو د اتحاديې رئيس حاجي عبيدالله د ايران له قونسلگرۍ سره په اړيکه کي سو، تر څو له ايران نه د ماهيانو نسل راوړي، خو ستونزو ته په کتو له ايران نه کندهار ته د ماهيانو د بچيانو واردول شوني نه وه.

نوموړی زياتوي، چي په کندهار کي درې ډوله ماهيان «معمولي کارپ Common Carp، سلور يا سپين زر کارپ Silver Carp او وانبه خوړونکي گراس کارپ Grass Carp» روزل کېږي، چي ډېره ښه نتيجه يې ورکړې ده.

د ده په وينا، په يوه جريب فارم کي دوه زره

ماهيان روزل کيدای سي، چي د کال ٤٠٠٠ کيلوگرامه غوښه توليدوي، چي په ځينو فارمونو کي اوس ١٥ کيلو يې ماهيان هم موجود دي. د نوري په خبره په تېرو کلونو کي په کندهار ولايت کي د ماهيانو خامه غوښه کيلو په ١٤٠ افغانۍ وه خو په ١٣٩٧ يم کال کي د ماهيانو د ښه



مارکيټينگ له وجهي د ماهيانو خامه غوښه ٢٣٠ افغانيو ته لوړه سوه، هغه وايي، د دې تر څنگ په دې برخه کي زرگونو کسانو ته د کارزمينه هم برابره سوې ده.

د ښاغلي نوري په خبره، په کندهار کي د ماهيانو د کاروبار په زياتوالي سره په دې ولايت کي د ماهيانو په برخه کي درې شرکتونه او يوه اتحاديه هم فعاليت کوي.

د ماهيانو اتحاديه (د کندهار ولايت د ماهيانو د فارم لرونکو ټولنه)، چي په ١٣٩٦ يم کال کي تاسيس سوې ده، په کندهار ولايت کي د کب روزونکو د ستونزو د هوارولو په پار فعاليت کوي.

همدا راز افغان کب شرکت هم په کندهار ولايت کي فعاليت لري، دغه شرکت د ماهيانو هيجري هم لري، چي د ماهيانو بچيان د کندهار ولايت تر څنگ د هيواد ١٦ نورو ولايتونو ته صادروي، چي په کابل، فراه، هلمند ولايتونو او د موسی کلا په ولسوالۍ کي رسمي څانگي هم لري، ياد شرکت په کندهار کي په عصري بڼه ماهي پزي هم جوړه کړې ده، د ټولو جوړوسوو فارمونو غټ ماهيان همدغه شرکت پېري او بيا يې د کندهار، کابل، ننگرهار، زابل، هلمند، فراه او هرات په ولايتونو کي خرڅوي.

همدا راز د توريال کب شرکت، چي څو کاله مخکي يې د ماهيانو فارم جوړ کړی، دغه شرکت د کندهار په مرکز شهر نو کي د ماهيانو اساسي هيجري جوړه کړې، چي هم پر فارم لرونکو د ماهيانو بچي خرڅوي او هم د غټو ماهيانو د غوښي د خرڅلاو تجارت کوي. بل شرکت ابدالي

لري، چي د ماهيانو بچيان د کندهار ولايت تر څنگ د هيواد ١٦ نورو ولايتونو ته صادروي، چي په کابل، فراه، هلمند ولايتونو او د موسی کلا په ولسوالۍ کي رسمي څانگي هم لري، ياد شرکت په کندهار کي په عصري بڼه ماهي پزي هم جوړه کړې ده، د ټولو جوړوسوو فارمونو غټ ماهيان همدغه شرکت پېري او بيا يې د کندهار، کابل، ننگرهار، زابل، هلمند، فراه او هرات په ولايتونو کي خرڅوي.

کب شرکت دی، چي له ١٣٨٨ ام کال څخه کندهار او نورو ولايتونو ته ماهيان راوړل، چي اوس د ماهيانو د غوښو تر څنگ د ماهيانو بچيان هم راوړي او بيا يې پر نورو شرکتونو او هتيوالو پلوري.

د کندهار د کرنې، اېوگولو او مالدارۍ رياست چارواکي وايي، چي په ١٣٩٨ يم کال کي په دې ولايت کي د ماهيانو روزني د فارمونو د پراختيا په پار يو شمېر پروژې په پام کي نوبل سوي دي، چي په دغو پروژو کي د ماهيانو د هيجري جوړول، د ماهيانو د ٢٧٠ زره بچيانو وپشل او د



ماهيانو روزني ١٢ بابه نوي فارمونه جوړول شامل دي. د دې تر څنگ په کندهار کي د ماهيانو د ناروغيو د تشخيص د يوه مجهز لابراتوار غوښتنه سوې او په دې ولايت کي د ماهيانو د انستيتوت د جوړولو په پار هم هلې ځلې سوي دي.

د چارواکو په خبره، که دلته د ماهيانو د فارمونو جوړولو لړۍ همداسي چټکه روانه وي، نو په نژدې راتلونکي کي به کندهار د ماهيانو په يوه لوی توليدونکي ولايت بدل سي.

په افغانستان کي د کب روزني د فارمونو شمېر دوه زرو ته رسېږي، چي ډېری يې په کندهار، هلمند، ارزگان، ننگرهار، لغمان، بلخ او نيمروز ولايتونو کي شتون لري او له دغو فارمونو څخه په کال کي څه باندې ١٠ زره ټنه ماهيان توليدېږي.

## ځيني بهر مېشتي فېسبوکي منتقدین! عليه لعنه

عبدالحميد حليميار



زما د خبريال په خپلواکۍ، مشکلاتو او روزمره ستونزو نه دی خبر، زما د خبريال په اقتصادي حالت، فزیکي حالت، شعوري حالت، ذهني حالت او ټولنيز حالت نه دی خبر، خو ويښ ضمير او پوره کار غواړي.

دوی لکه نور بهرنيان ملامت نه دي، په بهرنيو عينکو کي اصلاً افغانستان همداسي معلوميږي، ځکه خو عيني شاهدي او آوازې يو له بله په څرگند مغايرت کي دي. دا عليه لعنه پرته له دې، چي په حقايقو ځان خبر کړي، له حالاتو لېري بې روژې مردار مخ له خوښه تر را پاڅېدلو وروسته د تاوده پلو ترڅنگ د فېسبوک پر آوازو په پټو خوبورو سترگو تصميم نيسي، قضاوت کوي او بې خبره زما پر يو زحمت کښ او زيار کښ خبريال باندې د خېټي تعرض کوي.

کله زمور خبريالانو ته ډالري خبريالان وايي، کله موماشيني خبريالان بولي او کله مو.....! جالبه ده! ددې خلگو قضاوت سپری حيران کړي. باور وکړئ، دا نو زياتره هغه کسان دا تعرض کوي، چي په افغانستان کي نېک نوم او د اوسېدلو ځای نه لري، ټول د خپل ماضي له لاسه تېښتېدلي او مستقبل يې په هماغه بهرنيو هېوادونو کي هم خراب دی او د څه وخت په تېرېدو سره به بيا بل هيواد ته تښتي.

ددوی د خپلو اعمالو له امله کډه په شا ده، زړه هيڅ ځای هم سکون والله که ورکړي، خو بيا هم د خپل مضرتوب او مړي خېټي هواوي په دا ډول خبرو باسي. هغوی ته اوس نور څه نه دي پاته، توهين، ښکنځل، بيابې، بې آدبې، بې عزتي او هرچا ته لکه ليونی سبی حملې وهل يې اوس په روزانه اعتياد مبدل سوی دی. دا خلگ په بهرنيو ډيسکټيکو او نايټ کلبونو کي د پېکو او بوتلانو سره ونځېدل، هره شپه په عېش او نوش کي ورقصېدل، نو د دوی به د سترگو اوبه چيري پاته وي؟

د دوی خو آبرو او عزت په هماغه اوله شپه په نايټ کلب کي دده بېچاره او عليه لعنه سره نور په مخه ښه وکړه. کاش! دې خلکو د پت او عزت په نامه څه پېژندلای!

د زياترو مېندي دلته فقر کوي، په کورونو گرځي، خو زوی به يې په نايټ کلب کي د خپلي معشوقې ترڅنگ روسی ودکا ته ناست وي، پر افغان خبريالانو به تعرض کوي او د نظام پر ساختار به وږغېږي، بېرته دي غرقه سه! د ظالم بچيه! ځان خبر کړه، سر را پورته کړه، مور دي دلته فقر شروع کړی او ته نقد ته ناست يې! ښه يې ويلي، چي د ځان اصلاح د جهان اصلاح ده. گورئ! لومړی تاسي ځان اصلاح کړئ، مسلمانې وپېژنئ او د نايټ کلب وخت د الله ج د کلام الله لوستلو ته وقف کړئ، د خپل مور او پلار غم وخورئ، ځان په اسلامي او شرعي عقیده سمبال کړئ او بيا که مو نو نقد کاوه.

لومړی په حقايقو ځان خبر کړئ او بيا نقد وکړئ، اوس خو ما مخکي هم وويل، چي ځيني بهر مېشتي به په افغانستان کي د خپل مور په وضعت نه وي خبر، خو پر هر څه به ناخبره او د گېډي انتقاد کوي.

د کندهار خبريالان او په ضمن کي د ټول افغانستان خبريالان په ډيرو سختو شرايطو کي کار کوي. د خپلو سرونو په نذرانه کولو سره خپلو هيوادوالو ته مالومات ورکوي، هره ورځ وژل کېږي، تهديدېږي، تحقيرېږي او قرباني ورکوي، نو که چيري د افغان خبريالانو د تشويق لپاره څه ونه لري، نو لطفاً بې ځايه او د حقايقو څخه لېري يې مه توهينئ. ځکه دا عمل د خبريالانو په وړاندي بې انصافي او بې عدالتي ده.

هغه کسان چي په خارج کي ناست دي او زما پر خبريال نقد کوي، د هغه ضمير دومره مړ او بې غبرته دی، چي دلته کار هم نه سي کولای، خپل مړه ضمير او بې غبرتيا تر خارجه رسولی دی.

Follow us: Tatobayn, @tatobaynews, Tatobaynews, Tatobaynews. ټاټوبی خبري ويب پاڼه. د هيواد، سيمي او نړۍ د تازه پېښو لپاره ټاټوبی نیوز ته ورسیئ. www.tatobaynews.com



# ” په انلاين ډول د انتخاباتو تر سره کول څنگه ارزوی؟ “

## احمدشاه پاڅون

### ليکوال

په نړۍ کې د ټاکنو معاصر او مروج ډول الکترونیکي دی، چې دا ډول ټاکنې تر نورو هغو ډولونو شفافې، چټکې او اقتصادي هم وي، مگر افغانستان لا تر اوسه دا ډول ټاکنې نه دي تجربه کړي. دا هم جوتنه ده، چې د رایو پانوی او صدوق ټاکنې هر ځل له پراخو درغلیو سره مل وي. یوازې دا نه، د ټاکنو پر دې ملي پروسه دومره لوړ مصارف ترسره کېږي چې له نړیوالو مرستو پرته



بې ترسره کول د افغانانو او افغان دولت له توانه پورته گڼل کېږي. که وکتل سي، نو افغان دولت د ټاکنو پر مهال لوړ مصارف کوي، لومړۍ درجه امنیت نیول کېږي، په ټول هیواد کې ملکي، ترانسپورتي، ټولنيزي او اقتصادي چاري په تپه درېږي او امنیتي تهديدونه هم تر نورو وختونو زیاتېږي.

کله چې تر دې دومره قربانیو وروسته بیا هم په ټاکنو کې درغلي کېږي، پایلې یې تر پوښتني لاندې راځي او دې ډول سره نو ملت هم مایوسه کېږي او د ټاکنو رواج او ورباندې باور نور هم پیکه کېږي.

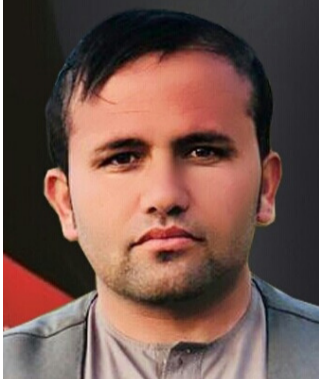
افغان دولت ته پکار ده، چې د ټاکنو د روڼوالي یا شفافیت لپاره کوتلې گامونه پورته کړي، چې ښه بدیل یې الکترونیکي انلاين ټاکنې دي. دا کار به یوازې دا نه، چې د ټاکنو شفافیت به تضمین کړي، بلکې د خلکو باور به هم پر ټاکنیزه پروسه پیاوړی سي او همدا راز به افغان دولت د ټاکنو لپاره د پخوا په پرتله څو برابر کم پرسونل ته اړتیا ولري او همدا راز به د ټاکنو کمسیون لږو وسایلو ته اړتیا ولري، چې انتقال، ساتنه او کارونه یې اسانه او چټکه وي.

بله گټه به یې دا وي، چې د ټاکنو پایلې به ژر اعلان سي، دلته چې د ټاکنو او د پایلو د اعلان تر منځ میاشتي وخت تېر سي، خپله پروسه تر شكونو لاندې راسي. لنډه دا چې افغان دولت چې کوم مصارف پر پرسونل، وسایلو، انتقال او نورو لوازمو کوي، هغه مصرف دي د ټاکنیز بهیر پر برېښنازیز کولو مصرف کړي. مطلب دا خبره هم باید له یاده و نه باسو، چې هر ډول الکترونیکي سیستم هم له خطرې خالي نه دی، درغلي کوونکي او درغلي غوښتونکي په هر غر کې لاره باسي، هسي نه د انلاين ټاکنو پایلې تر نورو بترې راووخې.

## عبدالحی ډاډمن

### مدني فعال

دا چې د ټاکنو خپلواک کمسیون په دې وروستیو کې ویلي، چې راتلونکي ټاکنې به د انټرنیټ په مټ ترسره کړو، مناسبه او د قناعت وړ خبره نه ده، ځکه افغانستان چې د ټکنالوژۍ او پرمختیایي تحولاتو څخه بې برخې هیواد دی، د وگړو زیاته برخه یې د علم او پوهې له نعمت څخه بې برخې ده او وگړي یې د نننۍ نړۍ له پرمختیا او ټکنالوژۍ څخه محروم دي.



حال دا چې د افغانستان د وگړو ٧٠ سلنه برخه د لېري پرتو سیمو څخه تشکیل سوې ده او د لېري پرتو سیمو وگړو لاسرسی انټرنیټ ته څه چې په پېژندلو کې یې هم ستونزه لري. د دې هېواد اکثریت وگړي د هیواد په گوټ-گوټ او مختلفو سیمو کې ژوند کوي او د یادو لېرو پرتو سیمو اوسېدونکو د افغانستان په ودانولو او ساتلو کې رغنده رول لوبولی دی. همدارنگه پر افغانستان د یرغلونو په مقابل کې د لېري پرتو سیمو اوسېدونکو قربانۍ ورکړې او په دې هیواد کې یې نه هېرېدونکي خدمتونه کړي دي. د انټرنیټ په مټ راتلونکو ټاکنو به نه یوازې د لېرو پرتو سیمو د وگړو حقوق تر پښو لاندې کړي وي او له بل پلوه به مو راتلونکي ټاکنې تر سوال لاندې راغلي وي. د انټرنیټ په مټ راتلونکي ټاکنې به هیواد ته له سیاسي اړخه ضرر ورسوي، شفافې او رڼې ټاکنې د انټرنیټ په مټ نه سو ترلاسه کولای، ځکه چې د افغانستان زیاتره وگړي انټرنیټ ته لاسرسی نه لري، احتمال د دې سته چې د لېرو پرتو سیمو د اوسېدونکو پر ځای نور کسان د ټاکنو حقوق لاندې کړي او ټاکنو ته د درغلی زمينه مساعده کړل سي.

## شاه اغا اکرمي

### د سياسي چارو کارپوه

په انلاين ډول د انتخاباتو ترسره کول زما په نظر یو ښه اقدام دی، هغه ځکه چې د یو شخص ټول مکمل معلومات او د هغه د گوتې نښه په کمپیوټر کې ثبتېږي او د رایې اچونې په ورځ فقط یو کس یوازې د یوې رایې ورکولو حق لري، چې په دې سره په ټاکنو کې تر ډېره د درغلیو مخه هم نیول کېږي. خو ځکه به دا پروسه په انلاين ډول ترسره نه سي، چې یو څو ټاکنو ته لږ وخت



پاته دی او له بلي خوا څخه دا درېیم ځل دی چې د ټاکنو خپلواک کمسیون د ولسمشریزو ټاکنو نېټه ځنډوي او په ضمن کې وايي، چې موږ په کافي اندازه امکانات او وخت په واک کې نه لرو، نو ځکه زه وایم چې دا پروسه به هم عملي نه سي ځکه چې نن موږ گورو چې د هیواد په بېلابېلو ولایتونو کې خلگ حتی مخابراتي خدماتو ته لاسرسی نه لري، ځکه چې هلته مخابراتي شبکې د امنیت د خرابوالي له کبله فعالیت نه سي کولای، نو هلته به انټرنیټ څنگه کار وکړي او همدا راز باید وویل سي چې د دې سیستم سره دخلکو نابلدتیا یوه بله ستونزه ده، هغه داسې چې په تېرو ټاکنو کې موږ ولیدل چې اکثره د بایومتریک ماشینونه یا خراب وو او یا یې هم کارکوونکي سم نه پرې پوهیدل او دا ملي پروسه یې د خنډ او ځنډ سره مخامخ کړل، خو بیا هم که چېرې په انلاين ډول دوی دا ټاکنې ترسره کړي، نو باید له تېرو ټاکنو څخه دوی عبرت واخلي او خپلې هغه ټولې ځلاگانې او نواقص باید اصلاح کړي او د رایې ورکونکو لیست باید په یو ښه میکانیزم سره برابر کړي، هغه داسې چې کوم څوک چې په انلاين ډول ثبت نام کوي، هغه باید د ټاکنو په ورځ دا تشویش ونه لري، چې زما نوم به د ټاکنو په ورځ په لیست کې نه وي او له بلي خوا د ټاکنو کمسیون باید خپل کارمندانو ته ټول هغه تخنیکي وسایل ورزده کړي، تر څو د کار په جریان کې له کومې ستونزې سره مخامخ نه سي. او همدارنگه د برېښنا نه شتون هم یو بل سرخوړی دی، که چېرې برېښنا هم موجوده نه وي، نو د دغې پروسې ترسره کول به نا ممکنه وي.

## فیصل جبارخېل

### مدني فعال

په انلاين ډول د ټاکنو ترسره کول په هغو هیوادونو کې شونې او ترسره کېږي په کومو هیوادونو کې چې پرمختگ په لوړ کچه او له هرې برخې څخه کاملاً مطمین وي. انلاين ټاکنې ډېرې گټې لري، چې یو څو یې په لاندې ډول ذکر کوو: لومړی د وخت د کمښت له امله- یعنی وخت پکې ډېر کم نیول کېږي او په لنډه موده کې سته نتیجه ټولو هیوادوالو ته پلاس راځي. دوهم، د بې ځایه مصارفو مخنیوی- په دې ډول ټاکنو کې بې ځایه مصارف صورت نه نیسي او په کم لگښت ټاکنې ترسره کېږي. درېیم - د سهولت له پلوه- په دې ډول ټاکنو کې هیوادوال له ډېر سهولت او اسانتیاوو څخه برخمن وي، کوم چې له هر ځای څخه په اسانه ډول سره خپله رایه کارولای سي. څلورم: د شفافیت له حیثه:- دا ډول ټاکنې ډېرې شفافې وي، ځکه هر څه په سیستم کې موجود وي، د تقلب چانس ډېر کم دی. پنځم: د اقتصاد له حیثه:- د اقتصاد له حیثه هم دا ډول ټاکنې هیواد ته ډېر گټورې دي او د دې پر ځای چې پر ټاکنو باندې ډېر لگښت راسي، دا بودیجه د هیواد په بل ځای کې د پرمختگ په نیت په مصرف رسول کېږي.



## نذیر رښتینی

### د پوهنتون استاد

په دغه زماني مقطع کې ملتونه خپل مشر او رهبر یوازې د رایو په ورکړې سره ټاکي. د رایې ورکولو مختلف ډولونه په بېلابېلو ټولنو کې د روڼتیا له اصله ډول - ډول دي، ولي پس پاتې ټولني او سترې ولسونه یې د کاغذ پر مخ ټاکي؛ لکه زموږ افغان ولسونه.



که چېرې مو ملت خپلواک او د بل ځواکمن سیاسي هیواد تر قیادت لاندې نه وي، نو د کاغذ د ټاکنو شفافیت هم چندانې بد نه وي او که چېرې مو ولسونه د بل هیواد تر سیاسي نفوذ لاندې وي، بیا خو نو د امریکا غونډې پیاوړې سیاسي هیواد په الکترونیکي انتخاباتو کې هم لاسوهنه کېدای سي. د هیلری کلینټن او ډونالډ ټرمپ تر منځ د ولسمشرۍ په ټاکنو کې شوروی تورن دی. اوس چې ویل کېږي په افغانستان کې هم دا ځل الکترونیکي ټاکنې ترسره کېږي، نو زه یې په پیل کې لا دا چاره مثبتته ارزوم، ځکه لږ تر لږه دوني خو به سي چې په دغه بهیر کې په شکلي لحاظ څه پرمختگ راسي. د افغانستان د دغې پېړۍ شرایط فکر کوم دا نه ایجابوي، چې اوس دي انټرنیټي او یا برېښنايي ټاکنې پکې ترسره سي.

ولس مو بې سواده دی، ژر په دغه مرحلو پوهېدل ورته گرانه خبره ده، سیمي مو نامنه دي، په ځینو سیمو کې خو مخکې هغه کاغذي ټاکنې لا نه سوای کېدلای، ځکه هري سیمي ته د انټرنیټ او برېښنايي امکاناتو لېږدول او چمتو کول هم ناممکنه برېښي. بل د تخنیکي ټیم ټرینول او هغوی په دې پوهول چې د تېرو پارلماني ټاکنو ستونزې بیا تکرار نه سي، چې تر نیمې ورځې پورې د رایو ورکولو محلوله بند وو. زه فکر کوم، که دغه ټول امکانات او شرایط اماد او بدلون ومومي، نو کېدلای سي چې نسبتاً په هیواد کې بریالی ټاکنې ترسره سي.

## محمد آغا

### د کندهار پوهنتون یو تن محصل

زه با ید دومره ووايم چې د انټرنیټ په مټ او په انلاين ډول انتخابات د پرمختللو هیوادونو او پرمختللي نړۍ کار دی. موږ او تاسو ولیدل چې د تېرو پارلماني ټاکنو پر مهال، د ټاکنو په ورځ په یا ده پروسه کې یوازې بایومتریک سیستم څومره مشکلات رامنځ ته کړل؛ هغه په دې چې زموږ افغانانو لپاره دا هر څه نوي وو او آن خپله د کمسیون د کارکوونکو لپاره د دې آلې



استعمال یوه ستونزمنه چاره وه. په افغانستان کې چې خلکو د ټاکنو سره خاص بلدیټ هم نه درلود، نو د بایومتریک تکنالوجۍ په اضافه کولو سره یې ستونزې نورې هم ډېرې سوې او په دې سره ویل کېدل چې لا هم درغلیو ته لاره خلاصه سوله. له بله پلوه، په افغانستان کې له مخابراتي شبکو څخه خلک خوشحال نه دي، په ځینو سیمو او لېري پرتو ولسوالیو کې انټرنیټ خو پرېږده، د تلفون خبرې لا امکان نه لري، نو هلته به په اوسني وخت کې په انلاين ډول څنگه ولسمشریزې ټاکنې ترسره سي او په څه ډول سره به ټاکنې ممکنې سي؟

دا ښکاره خبره ده، چې موږ افغانان به د شفافو او رڼو انتخاباتو په پایله کې وکولای سو چې خپل سرنوشت په ښه ډول سره وټاکو، خو په انلاين ډول سره د ولسمشریزو ټاکنو ترسره کېدل په اوسني ضعیف او ناتوانه شرایطو کې چې ډېری هیوادوال مو د سخت غربت سره لاس او گرېوان دي، ناممکن بولم.











### معلوماتي



## د نړۍ ۱۰ ستر مسجدونه!

ژباړه: عزت الله ذکي



۹: بیت المکرم ملي مسجد - بیت المکرم ملي مسجد د بنگله دېش لومړی لوی او په نړیواله کچه لسم لوی مسجد دی، چې ددغه هیواد پلازمېنه دهکه کې موقعیت لري.

په ۱۹۹۳م کال کې اعمار سوی دی.

۷: بادشاهي مسجد - بادشاهي مسجد د پاکستان یو له لویو مسجدونو څخه دی، چې د لاهور ښار یو ځنډه کې موقعیت لري او په یوه وخت کې ۱۰۰ زره کسان عبادت کولای سي.

۵: الجزایر مسجد - الجزایر مسجد د الجزایر یو له لویو مسجدونو څخه دی، چې پر یوه مهال کې ۱۲۰ زره کسان عبادت کولای سي. دغه لوی مسجد د الجزایر پلازمېنه الجزایر کې په ۲۰ زره متره مربع مځکه کې اعمار سوی، چې رغښتي چاري یې لاهم دوام لري.

۱۰: شیخ زاید مسجد - شیخ زاید مسجد د عربي متحده اماراتو تر ټولو لوی مسجد دی، چې ددغه هیواد ابوظبی کې په ۱۷ زره متره مربع مځکه کې اعمار سوی او په یوه وخت کې ۴۱ زره عبادت کوونکو ظرفیت لري.

۸: آلاکبر مسجد - آلاکبر مسجد د اندونیزیا دویم لوی مسجد دی، چې ددغه هیواد سورابیا ښار کې موقعیت لري او هممهاله کې ۵۹ زره تنه عبادت کولای سي.

چې په یوه وخت کې ۱۷۵ زره تنه پکې عبادت کولای سي.

روضه او آرامگاه هم ده، چې د سعودي عربستان مدینه ښار کې په ۳۸۴ زره متره مربع مځکه کې اعمار سوی دی.

۱: الحرام مسجد - الحرام مسجد د نړۍ تر ټولو لوی او ستر مسجد دی، چې پر یوه وخت پکې یو نیم میلیون کسان عبادت کولای سي.

۳: استقلال مسجد - استقلال مسجد د اندونیزیا له اوله درجه لویو مسجدونو څخه شمېرل کېږي، چې ددغه هیواد په پلازمېنه جاکارتا کې موقعیت لري. دغه لوی مسجد کې پر یوه مهال ۲۰۰ زره نفر عبادت کولای سي.

د نړۍ دغه ستر او لوی مسجد د سعودي عربستان مکه ښار کې په ۳۵۶ زره متره مربع مځکه کې اعمار سوی او یوه برخه کې یې بیت الله شریف هم واقع ده، چې هرکال په میلیونو حاجیان هم ورځي.

۴: تاج المسجد - تاج المسجد د هندوستان یو له لویو مسجدونو څخه دی، چې ددغه هیواد بهوپال آیالت کې موقعیت لري. دغه لوی مسجد په ۴ سوه زره متره مربع مځکه کې اعمار سوی،

۲: نبوي مسجد - نبوي مسجد په نړیواله کچه دویم تر ټولو لوی مسجد دی، چې پر یوه وخت پکې یو میلیون کسان عبادت کولای سي. نبوي مسجد د فخر الموجودات او سرور کاینات حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه وسلم



## له سبو چمتو سوي غوښه

د چاپېریال په اړه اندېښنې او ورسره تړلي روغتیايي فکتورونو او اغېز یې د دې سبب سوی چې انسانان په خپلو ورځنیو خوږو کې د غوښې او د نورو حیواني تولیداتو او محصولاتو پر ځای سبو ته مخه کړي.

د دې لپاره چې په سبو یا تر کارۍ د غوښې مینه ماته سوي وي، اوس ماهرین له سبو څخه جوړه غوښه اصلي غوښې ته په ورته بڼه چمتو کوي. ماهرین وايي، دا د غوښې بوي لري، د غوښې په څېر سور رنګ لري او ان خوند یې هم د غوښې غوندې دی. دغه راز خوراكي تولیدات بازار ته وړاندې سوي دي او ساینس پوهان هڅه کوي چې دغه مواد په لابراتوارونو کې هم تولید کړي.

د دغې غوښې لومړې ډول یې له بوټو جوړه سوي چې دا ډول له وړاندس په رستورانونو او پلورنځیو کې سته. رپوټونو کې ویل شوي، د دې تولیداتو مخ پر ودې بازار ارزښت څلور اعشاریه شپږ میلیارده ډالرو ته رسېږي.

تېره اونۍ د یوه امریکایي شرکت Beyond Meat (یا له غوښې هاخوا شرکت ارزښت درې اعشاریه اته میلیارده ډالرو ته ورسېد. له بوټیو جوړه غوښه

په داسې توګه چمتو سوي چې اصلي غوښې ته خورا زیاته ورته ده او کله چې خوړل کېږي له اصلي غوښې سره یې توپیر نه سي کیدای. دغه غوښه د غنمو، پټاټو او نخودو په ګډون د ځینې بوټیو او دانو له پروټیني برخو چمتو کېږي. دویم ډول مصنوعي غوښه چې د پاکې غوښې یا کلچر غوښې په نامه یادېږي، د حیواناتو له بنسټیزو ژونکو یا حجرو څخه جوړېږي. دغو ژونکو ته په لابراتوار کې وده ورکول کېږي او د تولید پروسه یې هغې

ساینسي پروسې ته ورته ده چې د تیشوز او نورو غړو په تولید کې ورته کار اخیستل کېږي. د دغه ډول تولید لپاره د بنسټیزو ژونکو استعمال اجازه ترلاسه کول یوه ننگونه بلل کېږي. ماهرین وايي، که د خوږو خوندیتوب ادارې اجازه ورکړي، ښايي راتلونکو دوو کلونو کې دغسې غوښه د اروپا بازارونو ته وړاندې سي، خو د امریکا په متحدو ایالاتونو کې ښايي دغه پروسه یو څه زیات وخت واخلي.

FOLLOW US ON

@TATOBAYNEWS



تاتوبی ټویټر پاڼه

موږ تعقیب کړئ او له ورځنیو تازه پیښو ځان خبر کړئ

Tatobayn | Tatobaynews | Tatobaynews

د ایټالیا په ابروزو سیمه کې د مارانو مېله جوړېږي، دا مېله په داسې شکل جوړېږي چې د یو مذهبي مشر د بت په غاړه کې ژوندي ماران اچول کېږي. د رسنیو د راپورونو په حواله، د ایټالیا په کونکولو نومی لرغونی کلی دی چې دا مېله پکې هر کال جوړېږي. ځایي اوسېدونکي د مذهبي مشر لګین بت جوړوي او په غاړه کې ورته ژوندي ماران اچوي، بیا یې په کوڅو کې گرځوي. دغې مېلې ته د سپرپاري نوم ورکړل سوی دی، چې د مذهبي مشر سان دومینیکو دي سورا په یاد ترسره کېږي. د نوموړي په اړه د سیمې خلکو بارو دا دی چې ۱۱ زېږدیزه پېړۍ کې یې د معجزې په توګه د سیمې له کروندو ماران لېږي کړي وو.



## په ایټالیا کې د مارانو مېله





# په روژه کې له تندي څخه د مخنیوي لارې چارې!

وخته پورې پاتې کېدلای سې او د انسان سره د تندي په نه محسوسولو کې ډېره مرسته کوي. مجربینو په تازه سبزیو کې بادرنګ ته ځانګړی مقام ورکړی دی، او ویلي یې دي، چې بادرنګ د تازه سبزیو څخه دی، چې د انسان بدن یخ ساتي، او له تندي سره تر بل هر څه ښه مباره کوي.

بادرنګ په تازه سبزیو کې تر ټولو زیاتې اوبه او فایبر لري، چې اعصابو ته آرامي ور په برخه کوي، د هضم په پروسه کې ځانګړې رول لوبوي او د گردو په پاکوالي کې ښه ونډه لري.

پشلمې کې له مالګې، ترېو پنبې، هغه خواړه چې تروشي یا رنگونه ورګډ شوي وي، استفاده مه کوئ، ځکه تنده زیاتوي، او د دې پر ځای د لیمو له اوبو څخه ګټه واخلي!

خواړه جوړونه، بوره لرونکي اوبه او یا خالصه بوره هم مه کاروئ، ځکه دوی له حجرو او وینې څخه مایعات خارجوي، چې له کبله یې د انسان بدن اوبو ته ضرورت مومي.

د خواړو اوبو تر څنګ له الکل لرونکو مشروباتو څخه استفاده مه کوئ، لکه پېسې. ځکه دا



شمېر روغتیايي ستونزو سره مخ کېږي، چې د انسان د وجود پوستکي، مخاطي غشاء او شونډي وچېږي، گنګسیت پیدا کوي، تمرکز په سمه توګه نه سي کېدلای، سټرې او سر دردي احساسېږي، زړه نامنظم حرکات پیلوي او د انسان د بدن هغه غړي له کاره وځي، کوم چې گرمي کنټرولوي، خوېجن حالت او تبه منځ ته راوړي، چې د دغو روغتیايي ستونزو له کبله انسان د مرګ له ګواښ سره مخ کېږي.

## نو روژه کې څه وکړو؟

په کابل کې چې ۱۶ ساعته روژه نیول کېږي، ښايي په نورو ځایونو کې له دې څخه هم زیات وخت روژه نیول کېږي، انسان پر روژې سربېره ګرځي راګرځي، خپل کارونه پر مخ وړي، لمر ته هم ګرځي، نو خامخا به د تندي، لوري او سټرېا احساس کوي.

د پشلمې پر مهال په خپلو خواړو کې له تازه مېوو او تازه سبزیو څخه استفاده وکړئ، ځکه چې تازه مېوې او تازه سبزی د ډېرو اوبو او فایبر لرونکي دي، چې د انسان په بدن کې تر ډېره

په کال کې یوه میاشت روژه نیول د الله تعالی له لوري پر مسلمانانو فرض کړل سوې ده، نو هر مسلمان د الله تعالی د دغه امر د پر ځای کولو پوره هڅه کوي. دا چې په روژه کې خوراک او څښاک په ټوله ورځ کې منع دی، نو د تندي د مخنیوي لپاره زمونږ د روغتیايي برخې همکار ښاغلي (باتور غیرت) د خپلو مینه والو په غوښتنه د دغې مسئلې په اړه ځانګړی راپور جوړ کړی دی، چې دا دی ستاسو مخ ته یې ږدو!

## په روژه کې ولې انسان تړی کېږي؟

د انسان په بدن کې دوه عناصر موجود دي، چې یو سوډیم نومېږي او بل پوټاشیم، دغه عناصر د حجرې دېډاندې او دننه موقعیت لري، کله چې د دغو دوو عناصرو غلظت ټوپېر ومومي، نو انسان د تندي احساس کوي، یعنې سوډیم له حجرې خارج سي او پوټاشیم داخل سي، نو د انسان مرکزي حکومت (اعصابو) ته د اوبو د کموالي خبر ورکول کېږي.

## د اوبو د نه څښلو له کبله روغتیايي زیانونه:

کله چې تنده زیاته محسوس سي، انسان له یو

## که د امونو مینوال یاست نو حتمي یې ولولئ!

بسیا کوي چې عمده علت یې هم په امو کې په ډېره پیمانه د فرکتوز شتون دی.

دا چې ام په خپل ترکیب کې په زیاته اندازه فرکتوز لري نو پر دې اساس د هغه غوړینو او کلکو غذايي موادو په هضم کې هم ډېره مرسته کوي، کوم چې د فایبر د نه شتون له امله په معده او هاضمي سیستم کې د ډېرو خطرناکو ناروغیو د رامنځته کېدو لامل ګرځي.

له روژه ماتې وروسته د امو د جوسو څښل د خېټې درد، د معدې پرسوب او دغه راز په لویو کلمو کې د گازو د تولید مخه نیسي. په خالي معده د امو خوړل مو د معدې له ستونزو سره مخ کوي. د ام له خوړلو مخکې یې پوست لرې کړئ؛ ځکه ډېری کسان د ام له پوست سره حساسیت پیدا کولای شي.

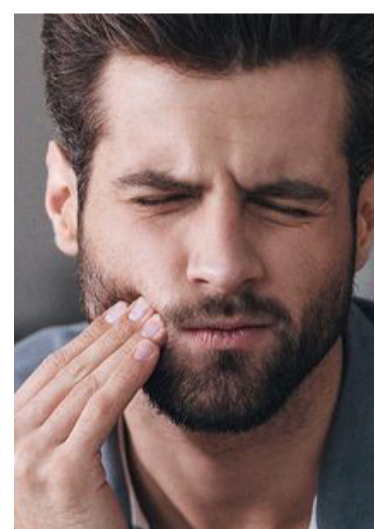


چې نن سبا ور څخه په ټوله نړۍ کې د یوې ارزښتناکې مېوې په توګه ګټه اخیستل کېږي. د ام د بتاکاروتن، وېټامین ای، وېټامین سي او پوټاشیمو اصلي منبع ګڼل کېږي. نیم ام د بلي مېوې له یوه واحد سره برابر دی چې ۷۰ کالوري انرژي لري. د امو یو ګیلاس یخ جوس څښل په طبیعي ډول ستاسو بدن د انرژي له اړخه پر ځان

ام یوه په زړه پورې مېوه ده، خو ډېری خلک یې یوازې د خوند لپاره خوړي، په ټوله کې مېوې د دې لپاره زمونږ په ټولنه کې نه خوړل کېږي چې ګواکې طبیعي ګټې لري. یوازې د خوند او ستایل لپاره یې خلک خوړي. په دې مطلب کې به د ام له ګټو خبر سی. ام د ګرمسېرو او استوایي سیمو مېوه ده

## د غاښ درد اسانه درملنه

یو ګیلاس ترمو اوبو کې واچوئ او بیا پرې خوله کنګال کړئ، ورسره مو د غاښونو په منځ کې نښتي ټوټې لیرې کړي او درد آرامیږي. همدارنګه د التهاب درملنه هم کوي. ۲- د واوړې ټوټه یا یخې اوبه: یو ټوټه واوړه (یخ) په یو دستمال کې واچوئ او په هغه ځای کې غاښ مو درد کوي؛ کېږدئ، دغه کار هر یو ساعت بعد تکرار کړئ ورسره مو غاښ ته د وینې جریان کمېږي، التهاب کموي او درد مو آرام کېږي. ۳- هوګه: یو پلې هوګه پاکه کړئ، لږه یې زخمي کړئ، لږه مالګه هم پرې واچوئ او د درد کوونکي غاښ لاندې یې کېږدئ. د څو دقیقو لپاره یې د غاښ لاندې ونیسي، درد به مو آرام شي. لیکنه: ډاکټر اجمل درمان



۱- د مالګې اوبو په وسیله پرېمنځل: د مستو خوړلو یوه یا دوه کاجوغي په اندازه مالګه په

## په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ



پشلمې ته په را پورته کېدو خوب ته ډېر ارزښت ورکوي، خو دا له ځان سره جفا ده. له یوې خوا له ټاکلي ثواب څخه ځان محرومي او له بلې خوا یې روغتیا ته زیان اوړي.

۲- په روژه ماتې ډېر خواړه مه خوړئ: لکه څنګه چې مو مخکې وویل، ارو مرو د پشلمې لپاره پورته شئ؛ ځکه که پشلمی ونه کړی، د ورځې په اوږدو کې ډېر وړي کېږي او هغه ده چې په روژه ماتې باید ډېر خواړه وخوړی. په یو ځل ډېر خواړه مو بدن ته زیان رسوي. ۱۱ مخ

لامل کېږي. د سنگاپور د عمومي روغتون د تغذیې د برخې متخصص ډاکټر وايي، که په روژه کې مناسب خواړه او څښاک مصرف کړی، کولی شئ چې په اسانۍ سره روژه ونیسي او هېڅ ستونزه درته پېښه نه شي.

## ۱- پشلمې ته ارو مرو پورته شئ:

له روژې پرته سهارنۍ د ورځې په اوږدو کې تر ټول ډېر ارزښت لري، خو په روژه کې بیا د پشلمې ارزښت دوه برابره کېږي. ډېری کسان

حمیدالله حمیدي د روژې مبارکه میاشت د خدای پاک د مېلمستیا میاشت ده. دا چې دغه میاشت د کلونو په تېرېدو سره په بېلابېلو فصلونو کې راځي، نو څومره چې ورځې اوږدېږي او گرمي زیاتېږي، نو غذايي ارزښت هم پکې دوه برابره کېږي. د دې لپاره چې د معدې له ناروغیو او ستونزو سره مخ نه شئ، باید په روژه ماتې او پشلمې کې داسې خواړه وخوړئ چې غذايي ارزښت یې یو څه زیات وي، څو مو د ورځې په اوږدو کې د بدن انرژي دومره پوره کړي، چې تر بل روژه ماتې پورې ورسېږی. په روژه کې د بدن د اوبو کمښت روژه نیونکي له ستونزو سره مخ کوي، ځکه د سهار له اذانه د ماښام تر اذانه پورې بدن ته خواړه نه رسېږي او بل دا چې پشلمې ته پورته کېدل، هم انسان بې خوښه کوي. بې خوښي او د بدن د اوبو کمښت دواړه چې سره یو ځای شي، نو د سخت سردرد

اعلان

ښه درملنه په ښه تشخیص سره کېږي

**لمر طبي لابراتوار او واکسیناسیون مرکز**

«ښه درملنه په ښه تشخیص سره کېږي»

مرکزي دفتر: عیدگاه دروازه، د خرقي شريفې کوڅې څنګ ته، کندهار ښار

+93 (0) 70 57 57 175





### سپورټ

## افغانستان په دوه منډو سکاټلنډ مات کړ



د گلبدین نایب په مشرۍ افغان اتلانډ د سکاټلنډ پر وړاندې په دوهمه یو ورځنۍ نړیواله لوبه کې بریا خپله کړه او سکاټلنډ لوبډلې ته یې په D/L Method سره په دوه منډو ماته ورکړه. د افغانستان او سکاټلنډ دوهمه یو ورځنۍ نړیواله لوبه په ایډنبرا کې ترسره شوه. د لوبې پچه سکاټلنډ وگټله او لومړی یې د توپوښ پرېکړه وکړه. په ټاکلو ۵۰ اوونو کې سکاټلنډ د ۷ لوبغاړو په سوځېدو سره ۳۲۵ منډې وکړې او افغانستان ته یې د ۳۲۶ منډو هدف وټاکه. د سکاټلنډ له خوا کالم مکلوید ۱۰۰ او کیلي کوټز ۷۹ منډې وکړې. گلبدین نایب ښه توپ اچوونه ترسره کړه او ۳ لوبغاړي یې وسوځول، همدا راز حمید حسن هم په توپ اچوونه کې وځلېده او دوه ویکټې یې ترلاسه کړې او افتاب عالم هم دوه لوبغاړي له میدان وويستل. د یاد هدف پوره کولو لپاره افغان اتلانډ توپوښه پیل کړه، د افغانستان لومړی ویکټه په ۲۸

د لوبې غوره لوبغاړی ونومول شو. یاده دې وي چې د افغانستان او سکاټلنډ لومړی یو ورځنۍ نړیواله لوبه د اورنټ له امله نه وه ترسره شوې او د دوه لوبو په لړۍ کې افغانستان د یوې لوبې په بریا سره یاده لړۍ په خپل نوم کړه.

## حمید حسن: په نړیوال جام کې به ښه ولوبېږم

د تیرو څلور نیمو میاشتو را پدې خوا د افغان لوبډلې سره یې په بیلابیلو برخو کې تمرینونه ترسره کړيدي او راتلونکی نړیوال جام ته یې پوره چمتوالی نیولی. هغه دا هم وویل، چې دا نړیوال جام به یې وروستی وی، خو په شل آریزه سیالیو کې به څو کلونه نور هم په افغان ټیم او نورو تجارتي لیگونو کې ولوبېږي. د افغانستان د ملي لوبډلې سره یو ځلي بیا یو ځای سوي دا تیز توپ اچونکي لوبغاړي د غوراوي کمېټې څخه مننه وکړه، چې پر ده یې باور وکړ او یو ځلي بیا یې په ملي لوبډله کې شامل کړ. افغان کرکېټ بورډ ۲۰ ورځې مخکې د کرکېټ نړیوال پنځوس آریزه جام ته خپله ۱۵ کسيزه لوبډله اعلان کړه، چې په دې ډول ده:



د افغانستان د کرکېټ ملي لوبډلې تیز توپ اچونکي حمید حسن په یوې تازه مرکه کې ویلي، چې د ۲۰۱۹م کال نړیوال جام کې به د افغانستان لپاره ښې لوبې ترسره کړي

او ښه به ولوبېږي. حمید حسن وویل، چې د تیرو څلور نیمو میاشتو را پدې خوا د افغان لوبډلې سره یې په بیلابیلو برخو کې تمرینونه ترسره کړيدي او راتلونکی نړیوال جام ته یې پوره چمتوالی نیولی. هغه دا هم وویل، چې دا نړیوال جام به یې وروستی وی، خو په شل آریزه سیالیو کې به څو کلونه نور هم په افغان ټیم او نورو تجارتي لیگونو کې ولوبېږي. د افغانستان د ملي لوبډلې سره یو ځلي بیا یو ځای سوي دا تیز توپ اچونکي لوبغاړي د غوراوي کمېټې څخه مننه وکړه، چې پر ده یې باور وکړ او یو ځلي بیا یې په ملي لوبډله کې شامل کړ. افغان کرکېټ بورډ ۲۰ ورځې مخکې د کرکېټ نړیوال پنځوس آریزه جام ته خپله ۱۵ کسيزه لوبډله اعلان کړه، چې په دې ډول ده:

## مانچسټر سیتی د انگلستان د فوټبال غوره لیگ وگاټه



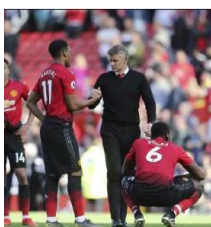
لسیزه کې د اروپا په فوټبال کې تر ټولو بریالی روزونکی بلل کیږي. کارډیف، فولهم او هدرزفیلډ هغه درې لوبډلې وې چې سر کال د جدول په پای کې راغلې او راتلونکی کال به د غوره لیگ په سیالیو کې گډون نه کوي. د اروپا د چمپینز لیگ یا د اتلانډ لیگ پایلوه د انگلستان د لېورپول او ټاتنهم هاتسپرز ترمنځ ترسره کیږي. همدا راز د اروپا لیگ پایلوه ته هم د انگلستان چپلسي او ارسنال لوبډلې رسېدلې دي.

د مانچسټر سیتی لوبډلې د روزونکي پېپ گارډیولا درېیم کال دی چې په انگلستان کې د فوټبال روزنه کوي، او په تېرو دوه کلونو کې یې اتلولي هم گټلې. نوموړی په تېره یوه

د مانچسټر سیتی لوبډلې نن یکشنبې برایتین لوبډلې ته په څلور/یو ماتې ورکولو سره د انگلستان د فوټبال غوره لیگ وگاټه. دا د انگلستان د فوټبال غوره لیگ سیالیو کې لومړی ځل دی چې یوه لوبډله دوه پرله پسې کاله دا اتلولي گټي.

د سپر لوبیز کال سیالي تر ډېره د مانچسټر سیتی او لېورپول لوبډلو ترمنځ وه، چې د لوبیز کال تر وروستی ورځې یې دوام وکړ. په پای کې مانچسټر سیتی له ۳۸ لوبو وروسته په ۹۸ پاینتونو سره اتله شوه، او لېورپول په ۹۷ پاینتونو سره دویم ځای واخیست. د چپلسي

لوبډلې ۷۲ پاینتونو سره درېیم او ټاتنهم هاتسپر لوبډلې ۷۱ پاینتونو سره څلور ځای خپل کړ. پنځم ځای د ارسنال لوبډلې په برخه شو. خو د انگلستان یوې بلې



## په کندهار کې د فوټسال سیالی پیل سوې



د کندهار په لوبستان ورزشي جمنازیم کې د روژې په مناسبت د فوټسال شپنۍ سیالی پیل سوې، چې په کښي ۳۲ لوبډلې به یو د بل په وړاندې ولوبېږي. ددې ټورنمنټ هره شپه دوه دوې لوبې ترسره کیږي، چې یادي لوبې به یې د روژې میاشتي تر وروستیو ورځو پوري دوام وکړي. د لوبستان ورزشي جمنازیم مسئولین وايي، چې د دې ټورنمنټ لومړی لوبه ماخستن ۱۰ بجې او دوهمه لوبه بیا ماخستن ۱۱ بجې پیل سول. د دوی په خبره، چې د دې سیالیو څخه یې موخه لوبغاړو ته په روژه کې د فوټسال لوبو زمينه برابرول دي. په دې سیالیو کې گډونوال لوبغاړي هم خوښ دي، چې دا ډول سیالی ورته جوړېږي. په کندهار کې د روژې میاشتي له پیله د فوټسال تر څنگ د فوټبال او کرکېټ شپنۍ سیالی په بېلابېلو سیمو کې پیل سوې، چې د شپې ورته په زرگونه مینوال ورځي.

## افغانستان او ایرلنډ دوه لوبې کوي



ټاکل سوې، چې افغانستان به له نړیوال جام وړاندې دوه پنځوس اوریزي لوبې د روانې می میاشتي په ۱۹ او ۲۱ مه نیټه د ایرلنډ پر وړاندې ترسره کړي. د افغانستان او ایرلنډ ترمنځ تراوسه ۲۵ پنځوس اوریزي لوبې ترسره شوې دي، چې

دولس یې افغانستان او دولس لوبې یې ایرلنډ گټلې، خو یوه لوبه یې یې پایلې پای ته رسېدلې ده. افغانستان تازه له سکاټلنډ نه د دوو یو ورځنیو لوبو سیریز یو د صفر پر وړاندې گټلی دی. افغانستان یادي لوبې د ۲۰۱۹ کال د پنځوس اوریزه نړیوال جام سیالیو ته د چمتوالي لپاره ترسره کوي. افغان کرکټ ټیم د نړیوال جام په وارمپ (تمریناتي) لوبو کې د پاکستان سره د روانې می میاشتي په ۲۴مه او د کوربه انگلینډ سره په ۲۷مه نیټه لوبه کوي.

## تاتنهام د لومړي ځل لپاره د اروپا د اتلانډ فوټبال لیگ پایلوبي ته لاره پیدا کړه



د اروپا د اتلانډ فوټبال لیگ څو میاشتي مخکې د ۳۲ لوبډلو تر منځ پیل سو، چې تېره او روانه اوونۍ یې نیمه پایلوبي د تگ او راتگ په ډول ترسره سوې. د فوټبال د دې ټورنمنټ نیمه پایلوبي ته ۴ لوبډلو تاتنهام، لېورپول، بارسلونا او آژاکس

لاره پیدا کړې وه، چې لېورپول بارسلونا ته او آژاکس بیا تاتنهام ته په ماتې ورکولو سره پایلوبي ته لاره وموندله. لېورپول لومړی تېره اونۍ د بارسلونا سره د بارسلونا په کورني لوبغالي نیوکمپ کې ولوبېد، چې بارسلونا ۳ گولونه پر ۰ لېورپول ته ماته ورکړه، خو لېورپول د راتگ په پړاو لوبه کې په خپل کورني لوبغالي آفیليډ کې بارسلونا ته ۴ گولونه پر ۰ سخته ماته ورکړه خپله پایلوبي ته ووت او بارسلونا یې پرېښوده، چې پایلوبي ته ووځي.



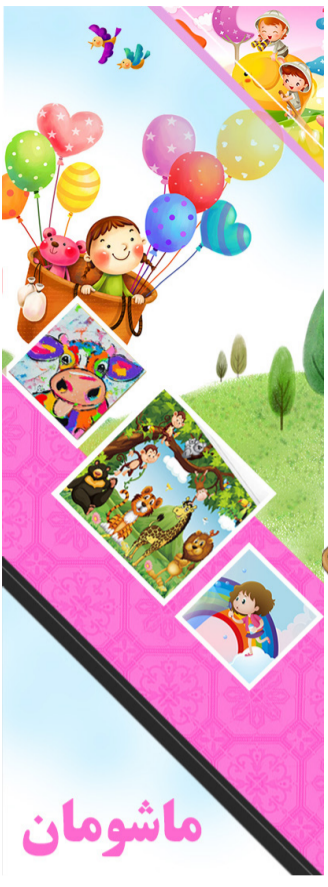
بل پلوه په دوهمه نیمه پایلوبي کې تېره اونۍ تاتنهام د آژاکس لوبډلې کوربتوب وکړ، چې آژاکس - تاتنهام ته ۱ گول پر ۰ ماته ورکړه. د راتگ په پړاو لوبه کې آژاکس د تاتنهام لوبډلې سره یو ځلي بیا ولوبېد، چې تاتنهام ۳ گولونه پر ۲ آژاکس ته ماته ورکړه. دا لوبه آژاکس خورا ښه راپیل کړه، چې تاتنهام ته یې په ۵مه او ۳۵مه دقیقه

کې گولونه ورکړه، خو تاتنهام خپل مُرال دلانه ورنکړ او درې گولونه یې د یوه لوبغاړي لوکاس مورا په واسطه د لوبې په ۵۵، ۵۹ او ۹۰یمه دقیقه کې ترسره کړي. دا چې لوبه ۳ گولونه پر ۳ گولونو مساوي سوه، خو تاتنهام د آژاکس په کور کې تر آژاکس ډېر گولونه ولگول، نو یې دا حق ترلاسه کړ، چې پایلوبي ته ووځي. په دې سره د تاتنهام کلب په ۱۳۶ کلني تاریخ کې لومړی ځل دی، چې د دې لوی ټورنمنټ پایلوبي ته ځان رسوي.

د انگلستان دا لوبډله به د اروپا د اتلانډ فوټبال لیگ پایلوبي د راتلونکي جون میاشتي په لومړی نیټه د بلې انگلستانۍ لوبډلې لېورپول سره ترسره کړي. دا پایلوبي په هسپانیا کې د اتلاتیک مادرید په کورني لوبغالي واندا میترو پولیتانو کې د شپې ۱۱:۳۰ بجې پیلېږي.

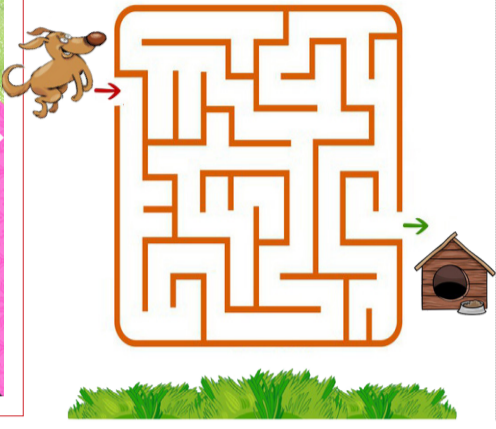




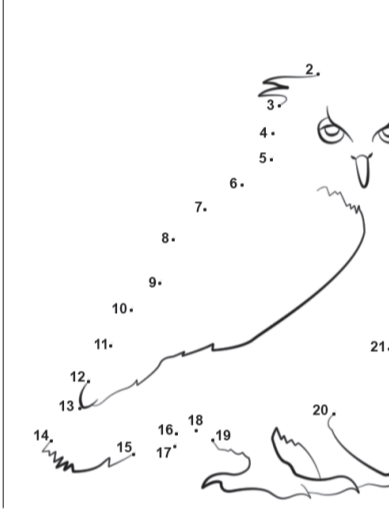


# وکړئ! مرسته

السلام عليكم گلایو ماشومانو!  
خدای (ج) دي وکړي چې روغ، جوړ او خوشحاله اوونۍ به مو تېره کړي وي.  
گلایانو، دغه سپی له خپل کور څخه ورک دی، تاسي ورسره مرسته وکړئ او تر خپل کوره پوري ئې ورسوئ.



ماشومان



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



ونه ولاړه وه، په دې ونه کي ښکلې او مهربانه کفتره ناسته وه، کفترې چې د مېرې بېچاره نارې او غوټې ولیدې، ډېر ژر یې له ونې یوه پاڼه راوشکوله او د چینې په منځ کي یې د مېرې تر څنگ ایله کړه، مېرې د پاني په لیدو خونین سو، په منډه ور وخوت. د پاني په مرسته د چینې سپینو اوبو پر سر و چې ځمکي ته راووت. مېرې توپ کړ له پاني راکښته سو.  
لږ گړی ورسره، یو ښکاري له سیمي تېرېده، د کفترې په لیدو یې غوښتل چې کفتره په خپله غولکه ښکار کړي، خو مېرې چې د ښکاري بیرحمة او ظالمانه کړنه ولیده، ډېر ژر یې ښکاري پر پښه وچپچه، ښکاري چیغه کړه، خور سو، کفترې چې د ښکاري غلبه واورېده سمدستي والوتله.

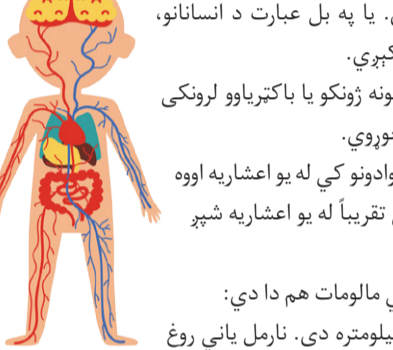


ختلو هڅه وکړه چې اسانه د چینې سپیني او پاکي اوبه وڅښي، خو ناڅاپه یې پښه وښویدې، د چینې ډنډ ته ور ولوېد.  
نږدې و چې د چینې په ډنډ کي ډوب سي، خو خوشبختانه د چینې پر غاړه یوه لویه جگه

یو وخت د اوري (دوبي) ټکنده غرمه وه، یو تری مېرې کښته پورته، ستری ستومانه، وچ حلق لالپانده په اوبو پسې گرځېدی، تر ښه ډېر وخت وروسته یې د اوبو یوه چینه پیدا کړه، مېرې د چینې څنډي ته ور څېرمه پر یوه شین واښه د

## د انسان د بدن جوړښت

د خپل بدن د جوړښت په اړه څومره مالومات لرئ؟ نن د انسان د بدن د جوړښت په اړه مالومات درکوو، خو ځیني جالب او هېښنده ټکي مو هم پکي رااخیستي دي، هیله ده وېې لولئ، خو که تاسي ته هم داسي مالومات یاد وي، زموږ سره یې هرو مرو شریک کړئ.



بدن د یوه ژوندي موجود د غړو ټولگي ته ویل کېږي. یا په بل عبارت د انسانانو، حیواناتو او یا نباتاتو فزیکي جوړښت ته بدن یا جسم ویل کېږي.  
کله چې انسان بلوغ ته ورسېږي، نو جسم تقریباً د ۱۰۰ تریلیونه ژونکو یا باکټریاوو لرونکی وي. دغه ژونکي په بیولوژیکي ډول تنظیمېږي او ټول جسم جوړوي.  
په منځني ډول د یوه نارمل نارینه جگوالی په پرمختللیو هیوادونو کي له یو اعشاریه اووه تر یو اعشاریه اته متره او د یوې نارملې مېرمنې جگوالی تقریباً له یو اعشاریه شپږ تر یو اعشاریه اووه متره پوري لوړ وي.  
خو د انسان د وجود په اړه ځیني جالب او حیرانونکي مالومات هم دا دي:  
د انسان د پرنجې سرعت په یوه ساعت کي ۱۵۰ کیلومتره دی. نارمل یاني روغ کس د شپې له خوا په یو ځل ۳۰۰ ستوري لیدلای سي.  
د انسان زړه په یو کال کي اووه دېرش میلیونه اته سوه او درې ځلوېښت زره او دوه سوه (۳۷۸۴۳۲۰۰) ځله درزا کوي، غورځي. د انسان وینستان د میاشتي یو انچ اوږدېږي. په شپږ کلنۍ کي د انسان دایمي غاښونه را پورته کېږي.  
د انسان په بدن کي د وینې سرعت په یوه ساعت کي ۷۵ مایله دی.  
د انسان په بدن کي شپږ پونډه (۲،۷۲ کیلو) وینه ده.



فیسبوگ

کړل، مخکې یې دا فایرونه ما په ورو جلسو او غونډو کي اوریدلي او لیدلي.  
په هرحال، که چیرته د تخریبونکو ډلې افشا شي، دا به د والي صیب لوی جرائت وي، دې وطن کي داسې کار کول، غټ ریسک او ځانته دښمني اخیستل دي. اصل کي د انسان ژوند هله مزه کوي چې د ټولني د هوساینې لپاره ځان ویلي کوي.  
هیله ده والي صیب د روانو ستونزو او پټو خامارانو په اړه تل سپین او ولسي وغږېږي!

## د ورځني تازه مسایلو څخه ځان خبر کړئ، د ټاټوبي اوونیزې د فیسبوک پاڼه لایک کړئ (www.facebook.com/Tatobayn)

**صدیق الله افغان**  
کندهار کي د اوبو شبکې پراښتل کېږي، خو چا ته اوبه نه ورکوي، په لویه ویاالي او میرویس مېنه کي څه، چې ښار په منځ کي د نل اوبه په ورځو - ورځو نه وي، ډېره کله، چې برق غیب سي، دوی هم ورک سي.

**اجمل ستانکزی**  
ځینې وایي ستره محکمه دا صلاحیت لري او ځینې وایي دا صلاحیت نلري. زه به دومره ووايم چې یو دولت له دريو برخو جوړېږي. مقننه قوه، اجرائیه قوه او عدلیه قوه، مقننه قوه (پارلمان، جرگې، گانگرس...) قوانین جوړوي. اجرائیه قوه (ولسمشر او تر لاس لاندې یې ټول پټ او ښکاره ځواکونه، ټول وزارتونه او ریاستونه... لنډه دا چې ټول حکومت) د مقننې قوې پواسطه جوړ شوی قانون په هیواد کي عملي کوي.

عدلیه قوه (ستره محکمه او نورې محکمې) کله چې قوانینو کې پوښتنې وي نو د دغو قوانینو سپیناوی کوي او د قوانینو په رڼا کي د موضوعاتو په اړه نهایی فیصلې کوي. چې اجرائیه قوه بیا دا نهایی فیصلې پلي کوي.

**غازي عابد**  
فکر کوم د ننگرهار والي ښکاره فایرونه شروع

امیدواروونکو شېبو خوږې خاطرې و کیسې بیانوي او دا کیسې بیا د کلیوال ژوندانه په ټول ذهن کې نفوذ کوي؛ تاسو فکر وکړئ چې د ۳۲۰۰ انسانانو له خوا، په ۳۴ ولایاتو کې، د سولې و اوربند په پلوي او د جنگ و جنایت په خلاف د خپلو تضامیمو، د حکومت د تاید او د مخالفینو د تردید کیسه ۳۲۰۰ واره تکرار شوه، بیا به نو د ولس جمعي فیصله د چا په گټه او چا په زیان وي؟

پرگني خپل جالب ریالیستیک قضاوت لري چې ساده خلک به په ساده سترگه ور ته گوري. یاره حکومت به هرڅومره ډېرې نیمگړتیاوې لري خو دا یې عجب شات و نه واهه؟

**ارشاد رغاند**

ولسمشر ته مې د ننگرهار په وروستي سفر کې یې وویل: دا څو کاله مو د زورواکو او مافیا په نوم د هغو ډلو دښمني وکړه، چې ستا او د حکومت له نیردې ملاتړه دې برخمن وو. نور نه مافیا پېژنو، نه زورواکي، ننگرهار دا یو هم نه لري، که وایې لري یې، ویې نیسئ، مور ترې وژغورئ.

اوس هم وایم: نور مو ته حکومت مسول دی، پر دی، مخاطب دی، دا را نیسو، چې هرڅه را سم کړي.  
نور مو انرژي او قوت باید د څو سنگرونو په جنگ کې تقسیم او ونه پاشل شي!  
او ننگرهار وژغورئ! شعار بیا بدرگه کړئ!

د جرگې گډونوال اکثره یې له سیاسي ډلوټپلو څخه بهزار خلک ول چې اول وار یې له کومې سیاسي واسطې او ټېکدار پرته د خپلو نظریاتو د اظهار چانس موندنه او دا دوی ته یو ډول شخصیتي وزن بخښل وو؛ لا جالبه دا چې د دوی له پرېکړې څخه یوې مادې یې هم له ملي گټو سره ټکر نه درلود، هره یوه یې زموږ د عیني ضرورتو زېږنده وه او هیڅ یوه تحریموونکي یې هم د رد توان و نه درلود، یوازې مې په یوه ورځپاڼه کې دا له منطقه خلاص نقد ورباندې ولوست چې د دیني نصوصو د واحد تعبیر ماده یې دین ضد گڼلې وه او اصلاً یې خپل ځان شرمولی وو.

دا چې یوازې طالبانو دا جرأت ودرلود چې دا جرگه یې توطیه وبلله او د خلکو د اوربند وړاندیز یې نه یوازې رد بلکې په روژه کې یې د جنګي جناياتو پر شدت ټینګار وکړ نو دا هرڅه خلکو ته د فکر کولو فرصت ور کوي چې دا څوک دي چې زموږ د سولې غوښتنې ردوي او موږ تحریموي؟ په دې توگه دوی خپل قضاوت کوي او د خلکو په محاکمه کې محکوم جهت به خامخا سزا ویني او دا سزا به د ولس له متنه د دوی تجرید او ابدی فنا وي.

په دې ډول نو دا زموږ ساده سیاسيون او طالب افراطيون دي چې د خپل ځان پر ضد موقوفونه نیسي، یانې په لوی لاس خلک له ځانه بهزار او د حکومت خوا ته یې ور تېل وهي.  
په لویه جرگه کې چې د خلکو تر حد زیات عزت وشو، ونازول شول، ولسمشر یې فیصلو ته په درنه سترگه وکتل او ښه خوشحال یې رخصت کړل نو دا خو بیرته په کلیو و بانډو کې د ولس منځته ورځي او په کابل کې د خپلو

**عبدالغفور لېوال**

طلسمونه مات کړئ، ناقانونه زورمن او ټکک سري قلدران د خلکو په اذهانو کې وځپئ.  
زه لا هم باور لرم، چې تر پولیسو، محاکمو او زندانونو ډېر د خلکو عامه افکار ځواکمن دي.  
هرچا، چې خپل ځای ځایگی د خلکو په ذهنونو او افکارو کې بایلود، داسې لغړو لنډه غر پاتېږي، چې بیا یې د شاهي زمانې یو لرگی په لاس سپاهي هم د عدالت منگولو ته وروړوانولای شي.

سپینه مامدینه یې وایم، چې عدالت ته د راکشولوپرلار د زورمنو قلدرانو سپین سترګي، ټوپک وپیسې خنډونه نه دي، بلکې تر ټولو لوی خنډ دا دی، چې د ولس یوه برخه د قامولۍ، ژبې، عقیدې، ډار یا شخصي گټو په خاطر ورپسې دي، بلکې پر خپلو اوږو یې سپاره گرځوي.  
که د دوی د زبښناک ولسي ادرس ونړېد، عدالت ته به پخپله داسې وروړوان وي، لکه کریزوهلي لغړ چرګان.

**عبدالغفور لېوال**

لویه جرگه؛ د حکومت شات راځئ له منتقدینو سره یې څو شېبې ومنو چې د لویې جرگې ټول ۳۲۰۰ گډونوال حکومتی کسان ول مگر له دې خو دوی هم انکار نه شي کولای چې دا خلک له ۳۴ ولایاتو څخه د ولس له منځه راغلي ول.





نړۍ  
تېره اوونۍ

## ترمپ ایران ته خپل تېلفوني شمېره ورکړه



د CNN خبري شبکې د خبر له مخې، سپيني ماڼۍ د سويسي چارواکو سره په يوه اړيکه کې هغوی ته د ترمپ تېلفوني شمېره ورکړې، خو هغه ایران ته په واک کې ورکړې، چې د اړتيا پرمهال د ترمپ سره اړيکه پرې ونيسي. د راپورونو په اساس، سويسي چارواکو ويلي، چې د ترمپ دغه تېلفوني شمېره به تر هغې ایران ته ورته کړي، خو چې تهران يې د ترلاسه کولو وړانديز نه وي کړی. د امريکا ولسمشر دونالد ترمپ د رواني می پر ۹ مه ويلي وو، چې مينه لرم، چې ايرانيان زما سره تېلفوني اړيکه ونيسي. نوموړي زياته کړې وه، چې ايران ته زبان نه غواړي، خو موخه يې يوازې اتومي وسلو ته د ايران د لاسرسۍ مخنيوی دی.

## د امريکا B52 آلوتکه د قطر العديد هوايي آډه کې کښاسته



د ايران د گوانبونو لپاره د واشنگتن په توضيحاتو ولاړ دی. د امريکا ملي امنيت سلاکار جان بولتن ويلي، چې د امريکا B52 ډوله آلوتکه منځني ختيځ کې ددغه هيواد د بمبارۍ ځانگي گمارل دي، چې د ايران رژيم ته واضح پيغام ورکوي. نوموړي زياته کړې، چې ياده بمباري آلوتکه د امريکا د گټو په وړاندي د هر ډول نظامي يرغل په وخت کې متقابل لوري ته ځواب ورکولای سي.

د امريکا مرکزي قومندانۍ خبر ورکړی، چې ددغه هيواد B52 ډوله بمبارونکي آلوتکه د قطر په العديد هوايي آډه کې ځای پرځای سوې ده. د امريکا دا اقدام

## ترکيې سمندري تطبیقات پيل کړي دي



جنگي بېړۍ، ۵۷ جنگي الوتکي او ۳۳ هم جنگي چورلکو گډون کړی دی. د ترکيې د ستر درستيزوالۍ د کلنيو تطبیقاتو د پروگرام په چوکاټ کې د سمندري ځواکونو د قومندانۍ لخوا پلان شوي او د سمندري حرب د مرکزي قومندانۍ لخوا سوق او اداره کېدونکي دا تطبیقات په هممهاله توگه په توره بحيره، ايژي سمندر او ختيځه مديترانه کې ترسره کېږي. ځايي رسنۍ وايي، دا تطبیقات به د مې په ۲۵ مه نيټه پای ته ورسېږي.

ترکي رسنۍ وايي، دغه هيواد په خپل تاريخ کې تر ټولو لوی سمندري تطبیقات پيل کړي دي. د رسنيو د راپورونو په حواله، دا تطبیقات د اناتوليا د درې خواو څخه، ختيځې مديترانې، ايژي او تورې بحيرې کې پيل شوي دي. ويل شوي دي، يادو تطبیقاتو کې ۱۳۱

## مديتراني بحيره کې يوه کښتۍ چپه سوې ده



اوسه يې هويت نه دی په ډاگه شوی. د افغانستان په گډون د منځني ختيځ او نورو اسيايي او افريقايي هېوادونو مهاجرين هڅه کوي د کوچنيو او بيکاره بهرنيو په واسطه د مديترانې بحيرې له لارې ځانونه لويديځې اروپا ته ورسوي. ډير ځله داسې شوي چې دا ډول بېړۍ ساحل ته ونه رسېږي او زيات شمير مهاجر هدف ته له رسېدو مخکې خپل ژوند بايلي.

د تونس سمندري پوليس وايي، د مديتراني بحيره کې د کډوالو يوه کښتۍ چپه شوې ده چې په ۵۰ کسان

## فرانسې د سعودي د سلاحو ډکه کښتۍ ونه دروله



بندر کې ونه درول سوه. دغه کښتۍ د رواني می پر ۸مه د لوهاور بندر په ۳۰ کيلومتري کې وه، خو اوسمهال د اسپانيا شمال لوري ته د سانتاندر بندر په طرف په حرکت کې ده. د رواني می پر ۱۰مه دوو بشري خصوصي موسسو د فرانسې له بحري ځواکونو وغوښتل، چې ژر تر ژره دي د سعودي عربستان د «بحري ينع» په نوم د سلاحو ډکه کښتۍ ودروي.

د سعودي عربستان يوه باربري کښتۍ، د سلاحو انتقال و، د بشري حقونو چې موخه يې د فرانسې شمال ته د سازمانونو د فشار په دليل لوهاور

## امريکا خپلو پوځيانو ته د چمتووالي امر کړی

چې ايران يې ملاتړ کوي، ډېر خطر متوجې نه دی. په دې وروستيو کې د امريکا او ايران اړيکې سختې ترينگلي شوي دي او د يو احتمالي جگړې اټکل روان دی.

امريکايي پوځيانو ته لارښوونه شوې چې بشپړ چمتووالي ونيسي او تيارسۍ اوسئ. بل پلو برېتانيوي جنرال کرس جيکا ويلي دي، په عراق او سوريه کې ميشتو عسکرو ته د هغو ځواکونو له خوا

# ارمان کندهار

## اکسېجن توليدي فابريکه

ارمان کندهار د اکسېجن گاز توليدي فابريکه درنو هيوادوالو ته اکسېجن گاز په عمدۀ او پرچون ډول په مناسبه بيه وړاندي کوي.

اعلان

+93778600270

## د پاکستان حکومت پر ۱۱ ټولنو بنديز لگولی



تور ورباندي و. دغو ټولنو د مدني او خيريه فعاليتونو په نوم په لاهور ښار کې دفترونه لرل. د دوی نومونه په ډاگه شوي نه دي، خو ويل شوي چې ژر به اعلان شي. پاکستان په وروستيو کې د ترهگرو ډلو د پناه گاه او ملاتړي په نوم خورا بدنام شو. اوس په داسې هڅو د خپل نوم د ښه کيدو هڅې کوي، خو د شنونکو په وينا دا هڅې به بريالۍ نه شي.

د پاکستان حکومت پر ۱۱ هغو ټولنو بنديز لگولی، چې د ترهگرو ډلو د ملاتړ

## ايران: يوه خبرياله په ۱۲ کاله بند محکومه سوه



د ايران يوې محکمې يوې خبريالې ته د ۱۲ کلونو او ۹ مياشتو د بند سزا اورولې ده. دا ښځه دغه راز پر دې محکومه شوې، چې تر دوو کلونو په گوندونو، ټولنيزو رسنيو او مطبوعاتو کې کار نه شي کولای. ايران خبريالانو ته له ترټولو بدو هېوادونو څخه دی. پر هغې تور دی، چې د ايران د

نظام او ملي امنيت خلاف يې کار کړی. پر يادې خبريالې دغه راز حکم شوی، چې له ايران څخه بهر نه شي تللی. د خبريالې نظر په دې اړ نه دی ترلاسه شوی. ايران خبريالانو ته له ترټولو بدو هېوادونو څخه دی. پر هغې تور دی، چې د ايران د



# د هلمند د يوه سر تېري د ژوند ترخه کيسه

کور کي ۵ ورځي تېري کړي وې. دا پرون دی، که وږمه ورځ کور ته روان و. مېرمني ته يې حال ورکړی و چي ما رخصت راخيستی دی کور ته درځم. مېرمن يې ډېره خوشاله سوې وه. دی هم په ډېري لېوالتيا له يوې مياشتي ځنډ وروسته کورته روان و. دی چي کور ته نيزدې سوی و، دا وخت يې دښمن کمين ورته نيولی و، دی يې همالته ځای پر ځای په شهادت رسولی. مېرمن يې د ده راتلو ته انتظار وه. وروسته يې د ده پر ځای د ده جنازه کور ته ور وړه.



دنده پرېږده. ده ورته ويلي ول چي له دې دندي پرته بل هيڅ کار نکوم او که سر مي تر وطن قربانيږي، زه دې قربانی ته چمتو يم. مېرمن بېچارگی يې هم ډېره ورسره ځورېده. ده يواځي

دی، تاته به د شخصي کار زمينه برابره کړو دا دنده پرېږده. ده ورته ويلي ول چي له دې دندي پرته بل هيڅ کار نکوم او که سر مي تر وطن قربانيږي، زه دې قربانی ته چمتو يم. مېرمن بېچارگی يې هم ډېره ورسره ځورېده. ده يواځي

----- نثار احمد احمدي

په هلمند کي يو گلالي ځوان و. د مور يو زوی و. ماماگانو ته ايتيم پاته سوی و. ډېري ناخوالي يې وگاللې. ژوند يې يوه ترخه څپه وه چي دی يې غېږه کي د سېراب له ځنډو واهه. وخت تېرېد. وروسته يې ماماگانو کوزده ورته وکړه. په ډېري ستړيا يې د واده ولور پوره کړ. يوه مياشت مخکي يې واده وکړ. دا واده نو د ده د ژوند تر ټولو ستره او بې بيلگي خوشالي وه. د واده پنځه شپې يې کور کي تېري کړې. وروسته بيرته خپل خدمت ته ستون سو. دی د هلمند په يوه جنگي ساحه کي پوليس و. دا چي دی له يوې خوا ايتيم و او له بلې خوا د مور يو زوی و، نو يې د خسرتی مشرانو وړانديز ورته کړی و چي وضيعت جنگي



# بي ساعته روژه

سردار ولي پښتونزوی

راغلی، [د ساعت منار] په نامه لوی منار ودرېد او له ساعته ئې ښاريانو مفته گټه اخيسته، پخوا چي ډزي او باورت نه وه، خلگو به دې ډز ته په دومره سپېڅلې سترگه کتل چي د غرمې ډز نه وای سوی، هيچا ماشومانو ته ډوډی نه ورکوله. ځيني مورخين بيا ددې ډزو دا مانا هم ورکوي چي د وخت حکومتونو به پر خلگو د روب اچولو په نيت دا کار کاوه چي وښيي حکومت بيدار دئ. د مجاهدينو په دوره کي ډېر کونښن وسو چي دا توپ کښته کړي، خو د توپ بخت په دې بيدار وو چي په پيلانو خپرول سوی وو او راکښته کېدل ئې د انسان د وس خبره نه وه. لس کاله د مخه د کلتور وزارت په مټ توپ بيرته ورغول سو او د کابل ميلاد په ورځ اوس هم ډز کوي، خو دا چي ډزي ډېري دي، ددې توپ ډز پکښي ورک دئ. ايا ستاسي د وخت توپ يادېږي؟

پخوا چي افغانستان کي ساعت نه وو، د روژه مات او پېشلمي پر وخت به په لويو ښارونو کي پر غونډيو پرتو توپونو ډز کاوه او خلگ به پوهېدل چي روژه مات/ پېشلمی دئ. د کابل تاريخي توپ په لومړي ځل د امير حبيب الله خان په وخت کي د گذرگاه غونډی ته وځېږول سو او پر ۱۲ بجو به ئې ډز کاوه چي خلگ په غرمه خبر سي او همدارنگه ئې به د پېشلمي او روژه مات پر وخت هم ډز کاوه چي خلگو به ئې اواز خورا په احتياط اورېده. وروسته عبدالحميد کندهاري وتوانيد چي اتومات ماشه وروږه کړي چي ټيک پر دولس بجې به له ډره بيڼه څخه رڼا باروتو ته ولويده او باروتو به له اور اخيستلو وروسته ډز وکړ. ددې توپ توپچي [صابر] نومېده چي وای يو وخت د افغانانو افسانوي کس وو. يوه پېړی د مخه چي ساعت افغانستان ته

# کيسه!!!

مالک ورته د خوشالی نه په وارخطايی وويل: څو دی شوی يعنی حق الزحمه؟ مستري ورته وويل: يو لک او يو روپی. مالک وويل يو څټک وهل او دومره لوږه حق الزحمه؟ مستري وويل: د څټک وهلو يو روپی کيږي يولک ددی لپاره غواړم چي د څټک ځای می معلوم کړ.

وويل: اجازه ده چي زه هم خپله هڅه وکړم؟ مالک وخنډل ويل د برق مخترع څه ونکړ ته به څه وکړی. خوارکی مستري د ماشين نه يو دري طوافه و کړ مشکل ورته معلوم نشو له ډيره قېره يې پخپل څټک ماشين ته گوزار ورکړ چي دی کي ماشين چلان شو او په توليد يې پيل وکړ.

----- اکبر شير

وايي چي يو چا د رختو کارخانه جوړه کړه، ښه توليد روان و دی کي ناڅاپه ماشين برق خوشی کړ او ودرید، تخنيکرانو پاور کيبلونه چک کړل هرڅه سم ول خو ماشين نه چالانيده. د کار خانی مالک د ښار برقيان ټول راوغوښت خو د چا وسه و نشو چي ماشين چلان کړي. بالاخره مالک د برق مخترع را وغوښت د هغه هم سر خلاص نشو. د کارخانی شاته يو وړوکی مستري خانه وه چي دا ټول حالات يې څارل د کارخانی مالک ته يې

# نارينه ولې د ښځو پر وړاندې بې ميله کېږي؟

وخت د بې ځايه جروبوت حوصله نه وي په ځينو مسايلو کي له اولاد سره ډېر ژر خبره شل تر شپاړس کوي؛ نو خاوند او مېرمن ته خو بېخي لازمه نه ده چي په اندکي خبره له يو بل سره چټي جروبوت وکړي. دغه ډول بې ځايه زشت عملونه په ژوند کي د مينې ستوري په تېرو ويشتل دي. اوم: تل گيلې کول. گيلې کول انسان د مايوسۍ کنډې ته ورتېل وهي او زياتې گيلې د سرې قدر کموي؛ نو لازمه داده چي د امکان تر حده کونښن وکړو هېڅکله له چا څخه گيلې ونه کړو او په گډ ژوند کي خو بايد ښځينه او نارينه بېخي د گيلې په نامه هېڅ شی ونه پېژني. اتم: بې حده خواهيشات په نفس باندې اعتماد د زياتو خواهيشاتو د مخنيوي يوازيني لار ده، هر هغه څوک چي له دغه ځواک څخه محروم وي د خواهيشاتو په پالنه باندې روږدي وي؛ مگر زيات خواهيشات انسان له ټولنيز ژونده نيولې په گډ ختمه له هر ډول خوږو څخه محروموي. نهم: بېخايه لگښتونه هره کورنۍ له ورځنيو لگښتونو وراپخوا سپما ته هم اړتيا لري چي يو مقدار پسې هغه زموږ په عامه لهجه بډې ورځې ته وساتي هر هغه کورنۍ چي سپما ځواک نه لري د دوی بې حده لگښتونه ددې سبب کېږي چي کورنۍ نظام يې گډوډ شي.

ونيسي بلکې نارينه ته هم په کار ده چي دې اړخ ته زياته توجه وکړي. ځکه له ځينو نارينهوو وجود دومره بد بوی کوي چي ورسره ځملاسته يوه دنيا زړه غواړي. څلورم: په تنده لهجه خبرې کول. په تنده لهجه خبرې کول د اورېدونکي د ورخطايي سبب کېږي، په گډ ژوند کي بايد نارينه او ښځينه تل په نرمه او له مهربانۍ ډکه لهجه خبرې وکړي دا ددې باعث کېږي چي د دوی په قراردادي (گډ) ژوند کي د مينه خواره وښيندل شي او تل يې په شونډو موسکا وغورېږي. پينځم: تل منت کول. که هر څومره انسان حوصله ناک وي خو يوه ورځ نه يوه ورځ يې د بدو په مقابل کي د صبر کاسه ډکېږي؛ نو په مشترک ژوند کي دغه نقطې ته د خاوند تر څنگ مېرمن هم بايد زياته توجه وکړي، تل له يو بل سره په خوږه لهجه خبرې وکړي، د امکان تر حده کونښن وکړي چي منت ورباندې ونه کړي؛ ځکه تندې خبرې کول په گډ ژوند کي ځانته لکه په خوږو کي زهر شيندل دي. شپږم: بې ځايه جروبوت کول. که چېرې خپله کورنۍ په نظر کي ونيسو، د مور او پلار په اولادونو کي هغه څوک ډېر بد اېسي چي له دوی سره ژبه کوي؛ خو مور او پلار ته تر اولاد نږدې څوک نشته؛ مگر له همدغه مور او پلار سره زياتره

----- ليکنه: خالص اديب

اول: د خولي بد بوی له ځينو علمونو سره، د بعضي انسانانو خولي بد بوی کوي چي خاوند د مېرمني او ميرمن له خاوند سره د شونډو زېښلو يا ښکلولو په وخت کي د ځيني نزاکتونو له مخي يو بل ته څه نه وايي؛ مگر لازمه داده چي کله خاوند او مېرمن سره يو ځای کېږي بايد مخکي له مخکي نه غاښونه برس او د خولې خوشبويي استعمال کړي، تر څو هغه خوږې او لذتيخشه شيبې پرې و نه غمېږي؛ خو دا هغه وخت کېدای چي په دواړو کي د درک ځواک موجود وي. دويم: بې حده سينگار طبيعي ښکلا خپله د انسان په زړه منگلي ځينو؛ نو اړتيا څه ده چي د څو شېبو لپاره د وجود په ځينو غړو باندې بېلابېلې دواگانې، کرېمونه او ملهمونه استعمال کړو، ښکلا د هر انسان له لیده جدا ده؛ مگر د مېرمنو له لينزه نه پوهېږم؛ خو د يوه نارينه په صفت دومره وېلاى شم چي بې حده سينگار د نارينه د بې ميلۍ سبب کېږي. درېيم: د بدن بد بوی اوس پخوانی وخت نه دی چي له عطرونو او اسپرې څخه به مېرمني محرومې وي؛ نو لازمه نه ده چي په ننني عصر کي هم د دوی بدن بد بوی وکړي بلکې هرې مېرمني ته پکار ده چي کله يې خاوند ته ونږدې کېږي بايد اسپرې يا عطر استعمال او خپل نظافت ته زياته توجه وکړي؛ خو دا نه يوازې چي بايد ښځينه يې په نظر کي

# په روژه کي د خوږو غذايي ...

هڅه وکړئ چي په روژه ماتي کي د خوږو انډول وساتي. لږ، خو با ارزښته خواړه وخورئ، نه د يوې مېلمستيا په څېر. ډېر او غوړ خواړه مو د هاضمې سيستم خرابوي. د ماښام له لمانځه وروسته په آرامۍ سره ډوډی وخورئ او له هرې گولي يې خوند واخلي. ۳- څومره چي کولی شی اوبه وڅښئ: د اوبو له گټو خو ښه خبر ياست. څومره چي کولی شی له روژه ماتي تر پشلمي اوبه وڅښئ، خو په دمه دمه. د ډېرو اوبو څښل د ورځي په اوږدو کي د بدن د اوبو د کمښت خطر کموي. لږ تر لږه له روژه ماتي تر پشلمي پورې بايد اته گيلاسه مايعات وڅښئ. مايعات کېدای شي اوبه وي، د بېلابېلو مېوو جوس وي، شيدې وي، شربت او يا هم سوپ وي. خو هغه څښاک چي په ترکيب کي يې کافئين وي، لکه: قهوه، چای او نوشايي له څښلو يې ډډه وکړئ؛ ځکه دغه مايعات د زيات ادراډ لامل کيږي او بيا هغه ده چي د بدن د اړتيا وړ اوبه نه شي پوره کولی. سالم او متعادل غذايي رژيم، د ښې روژه نيونې لپاره کيلي ده. په روژه کي د نورو مياشتو پر خلاف کورنۍ ټول يو ځای ډوډی خوري. هڅه کوي چي په روژه ماتي او پشلمي دواړو کي د خپلي خوښې خوندور خواړه تيار کړي. نو ښه ده چي داسې غذايي رژيم برابر کړئ، چي ارزښت يې يو څه زيات وي او له پشلمي تر روژه ماتي پورې مو ورسوي. نوربیا...

# يو وخت پاچا وم اوس مستري يم!

خاوره يې له ځان سره راوړه او هر وخت به چي بیده کيدی پر دې به يې سر کښېښود او وصيت يې کړی و، چي که له وطنه لرې مړ سوم او په افغانستان کي مې د ښځولو امکان نه و، نو هر چېرې چي ښځ سوم، دا خاوره مې پر قبر کي واچوئ. لور يې شهزادگی هندبې په يو مجلس کي ويل زما په ياد دي چي يوه ورځ می له پلار سره بيخي هيڅ نه وه پاته موټر يې خراب وو موږ ډوډی ژر ژر ورته راتياره کړه ډوډی يې وځوړل او لاندی موټر ته پربوت موټر يې خپله جوړ کړ چي راوخوت خندل يې لاس يې په توکر پاکاوه وای خبر دا خو وختونه دي نو يو وخت پاچا وم اوس مستري يم."

کوټې ته بوتلم. کوټې ت شين رنگ درلود. په يوه کوچن کي د خوب يو ډېر ساده لرگين تخت پروت وو او تر څنگ يې يو کوچنی د کار مېز او چوکۍ ليدل کيدل. د خوب د تخت له پاسه پر يوه مېخ تسبې راڅرېدې، له تسبو پورته کليمه مبارکه ليکل سوې وه. ملکي ثريا د تخت روکش (روجايي) لږ کش کړه او له لاندې يې يو وړوکی بالنبت راوبست، راته وبې ويل: "په دې بالنبت کي د افغانستان خاوره ده. کله چي اعليحضرت له افغانستانه راووت، دا

نو زموږ مشکلات به حل سی نادرخان په ښکاره څه ونه ويل خو داخبره يې پارلمان ته راجع کړه او وکيلان يې وپوهول چي ددغه غوښتنې پر خلاف رايه ورکړي او هماغسی وسول، له دی وروسته د مرگ تر وخته بيا امان الله خان د افغانستان له مرکزی ادارې هيڅ ونه غوښتل. ډاکټر شاهي مستمندی د شاه په اړه خپله يوه خاطره ذکر کړی چي: يوه ورځ ملکي ثريا د خپل کور د دويم پوړ يوي

"هغه وخت چي د شاه امان الله خان غازي پر خلاف د هر مسجد له منبره د ملايانو نارې پورته سوی او په نتيجه کي دی دبلوچستان د کوټې له لاری بهر ته په تبعيد مجبور سو ، وايي چي کله په فرانسه کي وو نو نجاري به يې کوله او خپل ژوند به يې د لاس په گټلې مزدورۍ مخکي وړی، يو وخت ډير تنگدسته وو نو يې اعليحضرت نادرخان ته احوال وليږی چي ډير ناداره سوی يم څه نلرم که د دولت له بودجې څخه يو څه ورته حواله کړي.





# دوی څه وایي!

” د میاشتي ۲ زره وسله وال مخالفین وژنو. “  
سعدت:



” اوه میاشتي وروسته د ټاکنو پایلې اعلانېدل غمیزه ده. “  
غني:



” که همغږي زیاته سي د پېښو مخه به ونیول سي. “  
د کورنیو چارو وزارت:



” د مشورتي جرگې پرېکړې د سولې لپاره تگلاره ده. “  
داودزی:



” د ولسمشرۍ د نوماندانو غوښتنه د قانون خلاف ده. “  
ارگ:



” لا منځني ختیځ ته د ځواکونو د استولو هوډ نلرو. “  
ټرمپ:



” له طالبانو سره خبرو کې پرمختګ سوی خو دغه بهیر ډېر ورو روان دی. “  
خلیلزاد:



” حکومت د سولې پر وړاندې ستر څنډ دی. “  
اتمر:



” افغان سرتېرو سره د امریکا مرستو کې تغیر نه دی راغلی. “  
اندرابي:



” شپنیو عملیاتو کې له نوي سلنه زیات ملګري وګړي وژل کېږي. “  
مسلمیار:



” د طالبانو او امریکا د خبرو پایلو ته مو سترګې دي. “  
عبدالله:



## ټاټوبي

### انلاین بازار

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

کاروبار ستاسو بازار موندنه زمور

[www.tatobaybazar.com](http://www.tatobaybazar.com)

[www.facebook.com/TatobayBazar](https://www.facebook.com/TatobayBazar)

0704803494 - 0708092902



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