تاتوبی کندهار
TATOBAY KANDAHAR
اوونيزه
... د جوزا / غبرګولي (٦) مه
Twitter.com/@tatobaynews - www.Tatobaynews.c...

پر ځان باور ولرئ او مثبت فکر وکړئ
حميدالله حميدي
١١

د هیټلر مرګ
٣

پيغلتوب
ضمير ساپی
١١

په ځنګله کې سخته وچکالي!
سيدرفيع الله قلم
٣

د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!
معلوماتي | ٦ مخ

ښځه او روژه
د روژې فضائل | ۵ مخ

د افغانستان د تبرې لوبې ريکارډونه
سپورټ | ٨ مخ

پڼخه مغزیاني چې ستاسي پر روغتيا اغيزه کولای سي
روغتيا | ٧ مخ

Ketabton.com

د آفغان خبريالانو آساسي ستونزې څه دي؟
خلک او تاتوبی | ۴ مخ

...ان حکومت مبارزه او د ...پروسه يې آغيزه!

...ي، چې د فساد پر وړاندې د مبارزې د ستراتيژۍ د عملي کېدو په برخه کې د پرمختيا
...وړاندې يې مبارزه يوه اړتيا بولي.
٢

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

...فغان ماشومان د ... محروم دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاتوبې اوونيزه
ملي، خپلواکه، سیاسي، اجتماعي او کلتوري خبرونه

سرلیکنه

د ولسي جرگې ستونزه باید د مصالحې له لارې حل شي

د ولسي جرگې د مشرتابه د ټاکلو پر سر دي جنجال ژر تر ژره پای ته ورسيږي.
تېره يکشنبه د ولسي جرگې د مشرتابه د غوراوي لپاره ټاکني وشوې، چي پکي سوداگر او پخواني پوځي مير رحمان رحماني ۱۲۳ رأيي او د خوست د خلکو استازي کمال ناصر اصولي ۵۵ رأيي خپلي کړې.
کله چي د ولسي جرگې د رياست او نورو مرستيالانو پر سر دومره جنجالونه وي، نو دغه جرگه به څه ډول وتوانيږي، چي د ۱۸ کمېسيونونو مشران وټاکي؟
داسي برېښي، چي د ولسي جرگې نوې ۱۷ تقنيني دوره به هم خپل کاري وخت تر ډېره پر لانجو تېر کړي. په دې تړاو رسنيو ته د يو شمېر وکيلانو ږغيز کليپونه هم راووتل، چي آن خبره پکي د وسلو کارولو او مرگونو کولو تر سرحده ورسېدل. د جرگې موقت رئيس عطا محمد دهقانپور د پارلمان د نوي رئيس په توگه رحماني گتونکی اعلان کړ، خو د اصولي پلويانو اعتراض وکړ او اجازه يې ورنه کړه، چي رحماني د ولسي جرگې د رياست په څوکۍ کښېني.
دا چي د ولسمشر اشرف غني د حکومت قانوني مودې پای وموند، نو که ولسي جرگه نوره هم په خپلمنځي اختلافاتو او لانجو کي ښکېله شي، دا به افغان مظلوم ملت ته، چي اوس هم د خپلو او پرديو تر وحشتونو او گوزارونو لاندي دی، يو بل غټ ناورين وي. ولسي جرگه د ملت په وړاندي قدم په قدم خپل اعتبار خوري، خو دلته هر څه روښانه دي، کړکېچ او بدمعاشۍ ته هيڅ اړتيا نه شته.
آساسي پوښتنه دا ده، چي د ۱۸ کلونو په تېرېدو سره-سره مو بيا هم ولي يوه ولسواکه، قانوني او د هيواد او ولس غوښتنو ته په کتو جرگه ونه درلودل، چي خپل مسؤليتونه وپېژني، د هيواد ملي گټو او ارزښتونو ته په کتو قوانين تصويب کړي او د خلکو ښه استازولي وکړي؟
اصلي لامل يې د ولسي جرگې تېري ټاکني وې، چي د قانون او اصولو سره سمي ترسره نه شوې او د پيسو او وسلو په زور د رأيو ترلاسه کول وه، نو ځکه خو قاچاقبرانو، غربي سوداگرو، پخوانيو ټوپکيانو او زورواکو د ملت دغه درانه کور ته لاره ومونده.ملت ډېره تمه درلوده، چي گواکي نوي او ځوان وکيلان به د خلکو له غوښتنو سره سم عمل وکړي، خو دوی هم په ډېرو کمو ورځو کي وښوده، چي نوي وکيلان له پخوانيو ډېر ناکاره دي.
ترڅو چي د ولسواکۍ او ټاکنو په اصلي مفهوم په هيواد کي ټاکني ونه شي او خلک پکي پراخه ونډه وانه خلي، ټاکنيز سيستم ونه رغيږي، نو همدا ډول زورواکان، سوداگر، د مافيايي کړيو غړي او ټوپکوال به د خلکو د استازو په نوم معاملې کوي او د ولسي جرگې حيثيت به تر پښو لاندي وي. يو شمېر وکيلان هڅه کوي، چي په ولسي جرگه کي راپورته شوي، شخړي ته قومي بڼه ورکړي، چي دا د يوې بلي ستونزي د راپيدا کېدو په معنی ده. د ولسي جرگې د رياستي ټاکنو لپاره اصول او قوانين موجود دي، بايد په اصولو کي دا موضوع وکتل شي او هماغسي تگ وشي، ستونزه خپله حليږي او ياده مسئله بايد د مقابلې او زورواکۍ!له لاري نه، بلکي د خبرو او مصالحې له لاري هواره شي.

موندني: يو ميليون افغان ماشومان د پلار له سيوري محروم دي

هغه ماشوم، چي پلار ونه لري، يا يې پلار مړ، يا وژل سوی وي، نو يتيم بلل کېږي.
افغان حکومت وايي، د اټکل له مخي، په افغانستان کي اوس مهال يو ميليون يتيمان اوسېږي، چي له ډلي يې لس زره په يتيم خانو (يتيم روزنځايونو) کي ساتل کېږي.
د افغانستان د کار او ټولنيزو چارو وزارت بيا وايي، د لس زره يتيمانو لپاره په ټول هيواد کي ٦۵ دولتي او خصوصي پالنځايونه فعاليت لري.
ياد وزارت وايي، تر اوسه په ټول هيواد کي د يتيمانو کره شمېره نه ده مالومه، خو د راپورونو او اټکلونو له مخي، هغه کسان، چي د پلار له سيوري محروم سوي دي، شمېر يې تر يو ميليون پوري رسېږي.
د افغانستان د يتيم خانو د عمومي رئيس فيضان احمد کاکړ په وينا، چي د يتيمو ماشومانو د ملاتړ او ساتني لپاره د پام وړ کارونه نه دي سوي.
نوموړی وايي، د يتيمو ماشومانو شمېر ورځ تر بلي زياتېږي، خو هغه امکانات، چي دوی ته په کار دي، په لاس کي يې نسته.
د قانون له مخي، تر 'اتلس کلنی' کم عمره بې سرپرسته ماشومان په پالنځايونو کي ساتل کېږي، تر څو په ښه ډول يې روزنه وسي.
د يوه شخصي پالنځای مسؤل مجيب الرحمن لحاظ وايي، يتيمو ماشومانو ته بايد حکومت جدي پاملرنه وکړي.
د لحاظ په وينا، په کار ده، چي بې سرپرسته ماشومان پر خپلو پښو ودرول سي، په ښه ډول روزنه ورکړل سي او د کار لار ليکه ورته جوړه سي.
نوموړي وويل: ((د افغانستان حکومت د نړيوالو کنوانسينونو له مخي، د ماشوم عمر يا د طفليت سن تر ۱۸ کلنۍ پوري ښودلی دی. موږ په اندېښنه کي يو او خپل دغه اندېښنه مو د بشر حقونو له کمېسيون سره هم شريکه کړې ده. پر دې خبره بايد تجديدنظر وسي، ځکه په افغانستان کي عموماً په همدغه سن، يعني ۱۸ کلنۍ عمر کي په جگړو او همدا راز په ټولنيزو ناخوالو کي ترې ناوړه گټه اخيستل کېږي.
که موږ په ۱۸ کلنۍ کي له يوه ماشوم نه لاس واخلو، نو دا په دې مانا ده، چي لکه موږ چي يو باغ ثمر ته ورسوو، خو د يو بل چا په لاس يې ورکړو، چي هغه ترې ناوړه گټه پورته کړي.))
د کار او ټولنيزو چارو وزارت وايي، په ټول هيواد کي 'درې اعشاريه يو ميليون' ماشومان په نشه يي توکو، جگړې او يو شمېر نورو خطرونو سره مخ دي.
د ياد وزارت د مالوماتو له مخي، چي له يادي شمېرې نه شپېته سلنه يې ماشومان دي. بايد وويل سي، چي ملگري ملتونه هم افغانستان د ماشومانو لپاره تر ټولو خطرناک هيواد بولي.

د فساد ضد د افغان حکومت مبارزه او د سولي پر پروسه يې آغيزه!

د افغانستان لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړې استازي تداميچي ياماموتو وويل:))د فساد پر وړاندي مبارزه، په رښتيني ډول د افغانستان لپاره يوه اساسي اړتيا ده. ملگري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کي د افغانستان د پرمختگ هرکلی کوي، خو ټول افغان بنسټونه او د ټولني هره برخه بايد هڅي وکړي، چي په افغانستان کي رښتينولي، روڼتيا او حساب ورکول پراخ سي.))
د فساد پر وړاندي د مبارزې په اړه د يوناما د درېيم رپوټ عنوان دی، د فساد پر وړاندي د افغانستان مبارزه: (د سولي او هوسايني لپاره اساس، چي پکي له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کي د افغاستان پرمختگ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحليل وړاندي کوي، چي

د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چي له دغه ننگوونکي مسئلې سره هره ورځ لاس او گرېوان دي)
رپوټ کي دا توضېح سوې، چي په څه ډول فساد په دوامدار ډول په افغانستان کي د ژوند پر ټولو اړخونو آغېز کړی دی او په کوم شکل يې پر حکومتي ادارو د خلکو باور له منځه وړی او دغه هيواد ته يې د سولي او هوسايني راوړلو پر وړاندي خنډ پېښ کړی دی.
د افغانستان لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړې استازي په خپلو خبرو کي زياته کړه: ((تر دې مهمه دا، چي فساد داسي کړی رامنځ ته کوي، چي د سولي په برخه کي کوښښونه له خطر سره مخ کوي. په داسي حال کي، چي د افغانستان د راتلونکي لپاره پر خبرو اترو ولاړه حللاره بايد د روڼوالي او عدالت پر بنسټ وي.))
ياد رپوټ گڼي سپارښتني وړاندي کوي او ښيي، چي د فساد پر وړاندي په پيکه مبارزه کي د حکومت روانو هڅو، تر ډېره د افغانانو پر ژوند کوم مثبت آغېز نه دی کړی.
رپوټ پايلي ته رسېدلی او وايي: 'د پالېسۍ او قانوني اصلاحاتو سره-سره فساد اوس هم د افغانستان د سولي او اوږدمهاله سوکالۍ په لاره کي يو اساسي خنډ دی'
په رپوټ کي يوه مهمه سپارښتنه د افغانستان لپاره د اوږدې مودې ستراتيژۍ رامنځ ته کول دي، چي د اصلاحاتو د پخوانيو هڅو لاسته راوړنو دوام وومومي او له فساد سره د مبارزې لپاره د خلکو مخ پر زياتېدونکي لېوالتيا پياوړې سي.
ياماموتو وويل: ((ملگري ملتونه سږ کال او تېر کال د افغان حکومت له خوا د يو لړ بنسټيزو اصلاحي گامونو د پورته کېدو منته کوي. موږ حکومت د ورته نورو اصلاحاتو ترسره کولو ته هڅوو. راتلونکي ټاکني د ترلاسه سوو تجربو د عملي کولو له اړخه يوه ازموينه ده.))
ملگري ملتونه ژمن دي، چي له فساد سره د مبارزې په برخه کي به له افغانستان سره خپل ملاتړ ته دوام ورکوي، چي د ملگرو ملتونو د کنوانسيون په چوکاټ کي خپل مسؤليتونه لا ښه پلي کړي، چي دې هيواد په ۲۰۰۸ کال کي منلی دی.
د فساد پر وړاندي د ملگرو ملتونو کنوانسيون، له دغي پديدې سره د مبارزې په برخه کي يوازينۍ نړيواله اړايستونکې قانوني وسيله ده. د کنوانسيون هراړخيزه تگلاره او د هغه د ډېرو محتوياتو الزاميت له دې کنوانسيون څخه د نړيوالو ستونزو د حل لپاره يوه ځانگړې وسيله جوړوي او د ملگرو ملتونو اکثريت غړي، د دې کنوانسيون غړيتوب لري.

مسـؤل مدير:
عبدالحليم ((حلـميار))
+93 (0) 795810083

مرستيال: عزت الله ذکي
+93 (0) 700484818

www.Tatobaynews.com
facebook.com/ tatobayn
tatobay@gmail.com

د يوې گڼي بيه: (۲۰) افغانۍ
شپږ مياشتنی گډون: (۵۰۰) افغانۍ
يـو کلنی گډون: (۱۰۰۰) افغانۍ

کـــابل توزيع او اعلانات: +93 (0) 700890844
کـــندهار اعلانات: +93 (0) 704803494
کـــندهار تـــوزيع: +93 (0) 700988408
هلـمند توزيع او اعلانات: +93 (0) 744449816
زابـــل توزيع او اعلانات: +93 (0) 702953132
ارزگـان توزيع او اعلانات: +93 (0) 795244622

"د خـــــپل ديني مسوليت له مخي د اخبارونو پاڼي بې ځايه مه غـورځوئ!"
« د تاتوبې اوونيزې اداره »

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د درمل جوړولو د قانون له مخې، هغه څوک درمل خرڅولای سي، چي په دغه برخه کي مسلکي زده کړې ولري. د افغانستان د عامي روغتیا وزارت ویاند وايي، دوی هڅه کوي، چي د خصوصي لوړو زده کړو مؤسسو او پوهنتونونو سره په ګډه د غیرمسلکي درمل پلورونکو کچه راټیټه کړي. وحیدالله مایار وويل: ((دا واقعاً لویه ستونزه ده، موږ پر دې کار کوو، چي څنګه له خصوصي سکټور او دولتي سکټور له لاري وکولای سو، چي د فارمسیستانو او مرستیال فارمسیستانو شمېر زیات کړو، چي دغه د خلکو او وطن ضرورت پوره کړو.)) باید وویل سي، چي په دې وروستیو کي خو اندېښنه دا ده، چي په یاده برخه کي د مسلکي کسانو نه شتون د دې لامل سوی، تر څو په درملیزه برخه کي هم پراخ قاچاق ترسره سي.

روغتیاپالان وايي، د نامسلکي کسانو له خوا د درملو پلورل، په حقیقت کي د خلکو د ژوند ګواښل دي او باید په جدي ډول د دې کار مخنیوی وسي. د داخله ناروغیو مختصص ډاکټر خالد وايي، حکومت باید هر چا ته د درمل پلورلو اجازه ورنه کړي.

خالد زیاتوي، چي ټولي دواخانې (درملتونونه) باید مسلکي کسان په خپلو درمل پلورنځیو کي په دندو وګماري.

نوموړي په دې اړه وویل: ((هغه کسان، چي غیرمسلکي دي او درمل پلوري، باید دا کار ونه کړي، څوک چي درمل پلوري، باید په دې برخه کي یې زده کړې کړې وي او په هر څه پوه وي، ځکه دا د خلکو د مرګ او ژوند مسئله ده، کېدای سي، داسي دوا درمل کوم چا ته ورکړي، چي ناروغ یې د مرګ له ګواښ سره مخ کړي.))

د یادولو ده، چي د افغانستان په لېري پرتو سیمو کي، په عام بازار، مېلو او عامو هټیو کي هم هټیوال درمل پلوري، چي ډېری وخت د خلکو د مړیني سبب هم ګرځي، چي متاسفانه حکومت هم تر اوسه په دې برخه کي کوم خاص اقدام نه دی کړی.

د پام وړ خو لا دا، چي په دواخانه او یا درملتونونو کي، چي مسلکي کس نه وي، نو نور همکاران یې هم درمل پلوري، چي دې کار هم د خلکو اندېښني زیاتي کړي دي.

د کابل ښار یو تن درمل پلورونکی خپله وايي، دی ډېر کله نه وي او زوی یې په درملتون کي ناست وي. دا په داسي حال کي ده، هغه کسان، بیا چي په دې برخه کي یې مسلکي زده کړي کړې وايي، د څو کاله زیار او زده کړو وروسته یې د درملو پلورلو اجازه لیک ترلاسه کړی دی.

یو تن فارمیسست انارګل وايي، درمل پلورل یوه حساسه خبره ده او باید په عادي ډول ورته ونه کتل سي.

د عامي روغتیا وزارت د یوې پخوانۍ سروې له مخې، په ټول افغانستان کي ۱۴۳۸۵ درملتونونه له دوی سره ثبت او راجستر دي، چي په یاد شمېر درملتونونو کي ډېری یې په کابل او لږ یې په نورستان ولایت کي دي.

په ځنګله کې سخته وچکالي!

سیدرفیع الله قلم

وایي چي ....!!په ځنګله کې سخته وچکالي راغله، ونو پاڼې توی کړې د خوراک لپاره خواړه او د څښاک اوبه ختمې شوې؛ د ځنګله ټول حیوانات را ټول شول تر څو له یو بله سره سلا مشوره وکړي او ددې ناورین مخه ونیسي. ټول حیوانات د ځنګله د باچا (زمري) چاپیره ناست وو، ټول خاموش وو او د مشر وینا ته منتظر وو.

ګیدړې لکۍ وښوروله او په ادب یې وویل: که د باچا سلامت اجازه وي غواړم یوه خبره در سره شریکه کړم! باچا د تائید سر ورته وښوراو ګیدړې وویل: باچا سلامت! موږ ټولو ولیدل چي دا کال پر ځنګل د وچکالۍ افت راغلی، ونې او اوبه وچې شوې او د ځنګله د ټولو اوسیدونکو 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 ګناهونو اعتراف وکړو او د راتلونکي لپاره توبه وباسو! ګوندي الله جل جلاله مو وبخښي او دا عذاب رانه واخلي او بارانونه وکړی. باچا موسکی شو د ګیدړې نظر یې ډېر خوښ شو، ویې ویل: ډېر په زړه پورې او معقول نظر دی، تر ټولو لومړی زه ستا د نظر په تائید پر خپله ګناه اعتراف او توبه کوم... کیسه داسې وه چي یوه ورځ په په ځنګله کې روان وم ومې لیدل چي یوه هوسۍ خپلو وړو بچیانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په ګیډه موړ وم او چندان اشتها مې نلرله خو پر دغې هوسۍ مې حمله وکړه او د بچیانو په مخ کې مې ووژله او د هغوی له کوکارو مې خوند واخیست...

خنځیر چي د باچا سره نژدې ناست وو ژر له ځایه پورته شو او په چاپلوسۍ یې وویل: د ځنګل شهنشاه! بسم الله دې وي، دا خو ګناه نه ګڼله کیږي، دا خو ډیره وړه خبره ده او ستاسو حق دی. د ځنګله نورو حیوانانو یو بل ته وکتل او وروسته یې همدا جمله بدرګه کړه: د ځنګل شهنشاه! دا ګناه نه ده دا خو ډیره وړه خبره ده!...

د پړانګ نوبت راغی، او ویې ویل: زه ګنهکار یم!!! ما یوه ورځ ډیره ستره ګناه وکړه چي تر اوسه پورې مې ضمیر ملامتوی، هغه داسې چي په یوه ورځ مې په ټوکو ټوکو تر لسو زیات حیوانات وداړل او په نه ګناه مې په خپلو تېرو داړو او پنجو ټوټه ټوټه کړل... پړانګ لا خبره نه وه پوره کړې چي تر پړانګ ښکته حیواناتو په یوه غږ ورغبرګه کړه! ښاغلې پړانګه! دا خو عادي خبره ده، دې ته ګناه نه ویل کیږي...

فیل اسویلی وکیښ او ویې ویل: زما ګناه ښایی هیڅ د بخښلو نه وي، یوه ورځ مې پر څو حیواناتو چي د ونې لاندې په خواږه خوب ویده وو، یوه ستره ونه ور چپه کړه چي ټول ویده حیوانان ووژل شول... فیل به توبې ته خوله جوړوله چي ټولو حیوانانو ور غږ کړل: ښاغلې فیله! خدای مکړه چي دا وړه خبره دې په ګناه کې وشمېرل شي...

سوی (خرګوش) چي یوه ګوټ ته ناست وو په دې فکر کاوو چي کومه ستره ګناه ور یاده کړي او دلته وربانديې اعتراف وکړي... ذهن ته یې څه ورغلل او ویې ویل: امهم را یاد شول یوه ورځ پر لاره روان وم چي پر کوم میږي وختم او کله چي ورته ځیر شوم نو میږی ختم شوی وو...!

ټولو حیواناتو په یوه غږ ورته وویل: څــه څــه؟؟؟ میږی دې وژلی؟؟ یو مظلوم او بې ګناه میږی!!! تا خو رښتیا هم چي لوی جرم ترسره کړی، یو عاجز میږی دې وژلې!! ستا ددې جنایت له کبله نن الله جل جلاله پر موږ ټولو دا عذاب را نازل کړی... ستا د جنایتونو له لاسه نژدې ده چي موږ ټول هلاک شو... ټولو دا پرېکړه وکړه چي سوی باید ووژل شي تر څو ددې عدالت په پلي کېدلو سره ددې ستر ناورین مخ واوړي...

دوی ټولو "سوی" بیچاره ګوله ګوله کړ...

له دې عدالت وروسته ټول حیوانات خپلو کورونو ته ستانه شول، او سبا یې د اوربښت انتظار کاوه...

سبا اسمان تورو وریځو ونیوی، توند شمال را والوت، حیواناتو ټولو د امیدونو سترګې اسمان ته نیولې وې...

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

راوي وړاندې وايي چي دغه د قهر باد تر دوو ورځو پورې وچلیدی او دغه ستر ځنګل یې په سپیره بیدیا بدل کړ...ټول حیوانات ووژل شول، ځکه دوی ستر ګناهکاران بخښلي وو او د مظلوم "سوی" وړه تیروتنه یې لکه غر ستره کړه او په ظلم سره یې وواژه.

د کیسې پند:

درنو لوستونکو!

تاسو به د پورته کیسې د لوستلو پر مهال حتما دې نتیجې ته رسیدلي یاست چي زموږ په بشري نړۍ کې هم کټ مټ دغه راز پرېکړې او ناروا قضاوتونه تر سره کیږي. دلته هم د غټانو خلګو غټ ګناهونه د زور او زرو تر پلو لاندې پټ پاته کیږي. او کمزوری قشر بیا د وړو تېروتنو ستره بیه ادا کوي... دلته زورور مجرم ته د جرمونو مبارکباد ویل کیږي او وحشتونه یې تقدیریږي او سرچپه د کمزورو ټولې ښېګڼې د هغو د وړو تېروتنو قرباني کیږي.دلته تل کمزوري د زورور بلا ته دریدلي! دلته د کمزوري اشتباه جنایت ګڼل کیږي او د زورور جنایت د زورور میړانه...!

ځکه مو بشري ټولنه په راز راز مصیبتونو او الهي آفتونو پوښلې ځکه مو ښه ورځ نه ده نصیب...

یادونه: داکیسه حمدالله حلمیار را ژباړلې ده ، ما له لږو زیاتونو سره د املا او انشاء له اصلاح وروسته ستاسو سره شریکه کړه. (مننه او درنښت)

د هیټلر مرګ

پر برلین محاصره ورځ تر بلي ټینګېدل، نور هیټلر نسوه کولای چي برلین وساتي د ۱۹۴۵ کال د اپریل پر ۲۸ هیټلر د خپل سرنوشت په اړه وروستۍ تصمیم ونیوی او خپلو شاوخوا خلکو ته یې وویل چي د شپې میلمستیا ته راسي. د شپې په میلمستیا کي د خوړو ښه رنګین مېز اېښودل سوی و، پر مېز سپین ټوکر غوړېدلی و او د ګلانو ګېډۍ وربانديې پرتې وې. د مېز په سر کي آوا براون او نور لوړ پوړي چارواکي ناست وه. هیټلر په نظامي درشۍ کي په خنداوره څېره پر خپل ځای کښېناستی او خپله وینا یې پدې مقدمه پیل کړه:

((هغه جګړه چي اوس د آلمان په ماتي سره پایته رسیږي، دا زما غوښتنه نه وه، ما هغه سیاستوال چي د یهودانو د ګټو لپاره جنګېدل له منځه وړل... هیټلر د خپلو خبرو په پای کي وویل: زه پدې ایمان او عقیده لرم چي د نورو انسانانو په څېر مرم، نو مخکي له دې چي مړ سم باید خپل هغه ځای ناستی وټاکم چي د آلمان مشري پر غاړه واخلي. هیټلر وروسته د خپلو سمندري ځواکونو مشر دونتیز د آلمان د ولسمشر په توګه خپل ځای ناستی وټاکی.

له دې معرفت څخه وروسته هیټلر د څو ثانیو لپاره چپ پاته سو، وروسته یې وویل چي ما داسي تصمیم نیولی و، تر څو چي د آلمان ولسمشر یم باید واده ونکړم، خو اوس چي د مځکي پر مخ باندي زما ماموریت پایته ورسیدی غواړم چي د خپلي وفاداره همکاري آوا براون سره واده وکړم. دا په ژوند کي زما نیژدې ملګرې پاته سوېده او دا غواړي چي له مرګ څخه وروسته هم زما ملګرتیا وکړي.

د میلمستیا ګډون کوونکي هم پر خپلو ځایونو باندي ولاړ سول او چکچکي یې وکړې، د واده لپاره لیکونه لاسلیک سول، یوازي یوه ستونزه چي رامنځته سول هغه د ګوتمیو په اړه وه، د دوی لپاره د واده ګوتمۍ یوه اوونۍ مخکي جوړي سوي وې، خو پدې وخت کي کومه ګوتمۍ چي د هیټلر لپاره جوړه سوې وه، هغه د ده پر ګوتي غټه سوې وه، ځکه هیټلر پدې څو ورځو کي څو کیلو وزن کم کړی و.

د اپریل پر ۲۹ هیټلر خپله وصیتنامه په درو پاڼو کي لاسلیک کړل، ګوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توګه لاسلیک کړل، هیټلر دوی دواړو ته وویل چي په راتلونکو ۲۴ ساعتونو کي خپل او د خپلي میرمني ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چي زه ژوندی او یا زما جسد د روسانو لاسته ولوېږي. هیټلر دوی دواړو ته وویل چي زما او زما د میرمني جسد داسي وسوځی چي ایرې یې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به یې په موزیم کي وساتي.

د اپریل پر ۳۰ د سهار مهال و چي د مخالفانو پوځونه د برلین تر ارګه را ورسېدل او دومره نیژدې سوه چي توپونه یې د ارګ پر دېوال باندي لګېدل. پدې وخت کي نور د هیټلر لپاره د ژوند امکانات نه وه، خلکو ټولو د ده د مرګ انتظار ویستی، خو هیټلر بې مخه ښه څخه ځان وژنه ونکړه.

په همدې ورځ ماسپښین مهال هیټلر په نظامي درشۍ کي او آوا براون په ښه فیشن کړي لباس کي د خپلي خوني څخه راووتل. د ارګ ټولو غړو سره یې مخه ښه وکړه. وروسته له دې څخه هیټلر یوه نفر ته اجازه ورکړه چي تر هغې خوني پوري یې ملتیا وکړي، کومه چي دده د خپل او میرمني د ژوند د پایته رسېدو لپاره ټاکلې وه. هیټلر په لاره کي یو ځل بیا دا تکرار کړه چي زما جسد روسانو ته پرېنږدی، که د هغو په لاس ورغلی هغه به یې مومیایي کړي او په موزیم کي به یې وساتي.

هیټلر د خپلي میرمني لپاره اسانه مرګ انتخاب کړ، هغې ته یې د زهرو یوه ګولۍ ورکړه او د اپریل پر ۳۰ د ماسپښین پر ۳:۳۰ باندي یې د هیټلر په غېږ کي ساه ورکړه. وروسته هیټلر توفنچه را واخیستل او پر خپل سر یې ونیول او مرمۍ یې پیر کړه، د توفنچي د ږغ د اورېدلو څخه وروسته ګوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مځکه پراته وه. دوی هم هیټلر او میرمن را واخیستل او د باغ په منځ کي یې وسوځل، وروسته یې ایرې او هډوکي په ټوکر کي ونېچل او د باغ په یوه کونج کي یې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیټلر په اړه د امریکایي لیکوال جان ټولنډ کتاب.

یادونه: جان ټولنډ امریکایي لیکوال پدې اړه ۱۲ کاله تحقیق کړی او وروسته یې دا کتاب لیکلی دی.

پر ځان باور ولري او مثبت فکر وکړئ

حمیدالله حمیدي

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 خوشالۍ چل ورځي او له وړې خوښۍ هم په زیاته کچه خوند اخیستلای شي. د مثبت فکر درلودونکي کسان کولای شي خپلې کورنۍ ملګرو او دوستانو ته هم خوښي ور په برخه کړي، په دوی کې د خوښیو د لېږدولو مهارت د نورو کسانو په پرتله زیات وي او پر دې ښه پوهېږي چې څنګه 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 یې کورنۍ، هم ملګري او دوستان یې خوشاله وساتي او په څنګ کې یې 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 یو 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 یې یوازینی دلیل وي، چې دوی تل له سالمې روغتیا څخه برخمن دي.

خلک او تاتوبی

د افغان خبریالانو آساسي ستونزي څه دي؟

عبدالسمیع غیرتمل

په کندهار کې د نی اداري مسؤول

افغان خبریالانو کاشکي یوه ستونزه لرلای، جالبه داده، چي هر ولایت ځان ته ستونزي لري او خبریالان ځني کړیږي.

زمونږ د لوی کندهار عمومي ستونزي بیخي جدي او تر ډېره سره یو شی دي.

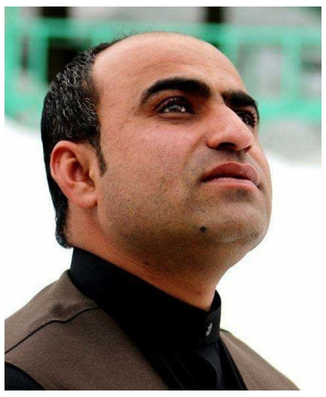
معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارګانونو د یوي واحدي ستراتیژۍ نه موجودیت، د خبریالانو سانسور او ګواښل او ورسره د مافیایي کړیو بې دریغه ګواښونه هغه څه دي، چي خبریالان ډېر ورځخه خوریږي.

د لوی کندهار خبریالان زیاتره وختونه د جنګ په اول خط کي خپل فعالیت کوي، په داسي حال کي چي د رسنیو له لوري یې نه د بیمې او نه هم تقاعد لپاره قرارداد موجود دی. تر ډېره مونږ د وسله والو مخالفینو وروسته، د اوسني نظام سره په مشکل کي یو، کله بیخي مالومات راباندي بند کړي، کله مو ګواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دي ورسته بیا د بلابلو برخو مافیا ده، د مځکي د غصب مافیا په کندهار کي دومره خطرناکه سوي، چي آن سړی پر ټولنیزو رسنیو ګواښي.

په داسي یوه حالت کي نو بیا د خبریال څخه څومره د اصلي موضوع د انتشار غوښتنه وسي؟ زمونږ دغه پورته ذکر سوي ستونزي له ولسمشره تر والي ټولو ته معلومې دي، خو د لبري کیدو لپاره یې بیخي په ذهن کي شی نسته. او مونږ هم په دي وروستیو کي ناهیلي سوي یو.

احمد لودین

په کندهار کې د خبریالانو د مرکز مشر



په عمومي ډول د بیان ازادي او خپله رسنی د زیاتو ستونزو سره مخ دي، نه یوازي دا چي د خبریالانو او رسنیو په وړاندي زیات امنیتي تهدیدونه موجود دي، بلکي د ګنو خبریالانو ژوند د مرګ له ګواښ سره مخ دی.

د خبریالانو په وړاندي ناامني، د زورواکانو ګواښونه، سانسور، معلوماتو ته نه لاسرسی او د خلکو غیرقانوني غوښتني هغه لویې ستونزي دي، چي دلته یې د بیان ازادي محدوده کړي او د خبریالانو پر خولو یې پلاسترونه اچولي دي. دا مهال تر ټولو لویې ستونزي امنیتي تهدیدونه او معلوماتو ته نه لاسرسی دي.

که وګورو؛ تېر کال په افغانستان کي تر شل زیات خبریالان وژل سوي، ګڼ ټپیان سوي او ګڼو بیا دندي پرې ایښي دي.

اوس مهال هم ګڼ خبریالان د مرګ د ګواښونو سره مخ دي او د بلابلو نامعلومو ادرسونو له خوا تهدیدیږي، خو متاسفانه چي حکومت یې په وړاندي چوپ دی او د خبریالانو سره د هغوی د ژوند ساتنه کي هیڅ مرسته نه کوي.

معلوماتو ته نه لاسرسی هم ورځ تر بلې محدودیږي، چي په دې برخه کي تر ټولو لویې ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندي کوي.

مونږ په وارو وارو حکومت دي نیمګړتیاوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ویده دی او په دې برخه کي خپل مسوولیت نه درک کوي. پورتني ستونزي اوس ددې لامل سوي دي، چي له خبریالانو څخه معلومات پټ پاته سي.

عایشه شریفي

خبریاله - کابل

د موضوع اړوند باید ووایم، چي د افغان خبریالانو د اساسي ستونزو له جملې څخه یو شمېر یې هغه محدودیتونه بللی شو، چي لومړی په افغانستان کي تر ډېره بریده خبریالانو ته کاري فرصتونه نه برابربدل دي، که برابریږي، یا خو محدود دي او یا هم په آحزابو، سیاسي بهیرونو او حکومتي نهادونو پوري تړلي دي.

په دوهم قدم کي باید ووایم، چي یو شمېر رسنیو داسي قوانین وضع کړي دي، چي تر ډېره بریده د رسنیو په ګټه او د رسنیز کارکوونکو په تاوان دي، چي دا کار په صورت کل مناسب نه دی او د افغان خبریالانو په زیان دی. په دریم قدم کي د رسنیزو کاري فرصتونو د قراردادونو عقد دی، په څینو شرایطو کي دغه قرارداد د رسنی د آمتیاز د څښتن لخوا پرته له منطقي دلایلو فسخ کیږي، چي نه باید داسي وشي او دغه راز بعضي مواردو کي د رسنیو مشران خپله د افغان خبریالانو حقونه تر پښو لاندي کوي. په څلور قدم کي د افغان خبریالانو لپاره د آمنیت نشتون دی، چي نه یوازي خبریالان، بلکي ټول هیوادوال ددغه شومي پدیدي سره مخ دي. پر دي ستونزو سربېره افغان خبریالان په خصوصي رسنیو کي ځاني خوندیتوب نه لري او تر ډېره د هغو خبریالانو سره زورزیاتی هم کیږي، چي د اداري فساد په باب تحقیقي 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

خبریال - کندهار

په ټولیزه توګه د افغان خبریالانو په وړاندي امنیتي ستونزي، مافیایي تهدیدونه، معلوماتو ته نه لاسرسی او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزي جدي او اساسي ګڼلای شو.

په تېرو څو کلونو کي د خبریالانو د وژلو او تهدید ارقامو ته که کتو نامعلومو وسله والو د افغان خبریالانو د سکوت او یا هم د هغوی پر لاره رواښدو هڅه کړې ده او هغوی، چي انکار یې کړی او یا یا د دوی له خوښي پرته یې فعالیت کړی، وژل شوي او یا په مرګ تهدید شوي دي.

اوس هم زورواکي په هغه خبره خبریالانو ته ستونزي جوړوي، له نورو ډلو سره یې د مخالفت د وسیلې په توګه کاروي او که دا کار ونه کړي، نو په مرګ یې ګواښ او آن وژنې یې. دا ستونزه له ډېره وخته روانه ده، خبریالان ګواښل شول، ووژل شول، خو حکومت یې په وړاندي هیڅ کوم غبرګون او تدابیر نه درلود.

په داسي حال کي، چي په هري وینا کي د بیان د آزادی د پرمختګ خبره کوي، خو په عمل کي هیڅ نه شته. یوه تر ټولو جدي ستونزه دا ده، چي د خبریالانو د دفاع او مصونیت بنسټونه انحصاري فعالیت لري، یوازي څو کسان د خبریالانو په نوم پروژې پکې اخلي، د خبریال د ستړي ژوند هیڅ احوال نه لري.

ددي بنسټونو تقریباً ټول مسوولین معامله ګر 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 خوړولو کار مخته وړي. ان داسي هم شوي، چي همدې بنسټونو خبریالانو ته ستونزي او دسیسې جوړي کړي او د ګواښ په توګه یې له حق وبلو راګرځولي.

بله مهمه موضوع، چي د خبریالانو په وړاندي له اساسي ستونزو یادیږي، هغه معلوماتو ته لاسرسی نه شتوالی دی، چي د خبریالانو فعالیت یې پیکه کړی.

حکومت پر یوه سر قوانین تصویب او توشیح کوي، چي معلوماتو ته لاسرسی آسانه کړي، معلوماتي بانکونه جوړ کړي، خو په حقیقي میدان کي شی نه شته.

وروستی اساسي ستونزه، چي خبریالان یې له بې حده لویې ستونزي 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 کي ضرب وو، معاشونه یې کم شوي او امتیازات یې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.

جاوید احمد تنویر

د کندهار پریس کلب مشر

په داسي ټولنو کي چي ډیموکراسي او د بیان ازادي د ودي په حال کي وي او یا د مخ ته تللو په لومړي پړاونو کي وي هلته به ستونزي موجودي وي، په خاص ډول د رسنیو، خبریالانو او د رسنیو د کارکوونکو په وړاندي.

کندهار هم یو له هغو ټولنو څخه ده، چي د نورو ټولنیزو ستونزو ترڅنګ خبریالان هم له زیاتو مشکلاتو سره مخ دي. دلته ډېری داسي ستونزي سته چي په اساني پیدا کیږي خو سرچینې یې په سختی خبرو ته حاضریږي، مثلاً، ملکي کسان د حکومت او وسله والو ډلو د بیري څخه څه نه وایي، ډېری ځوانان مو له زورواکو له ویرې مستقیم هیڅ نه شریکوي خو غیري مستقیم او یا هم په کنایي ډول له ټولنیزو رسنیو استفاده کوي. ولس د ستونزو سره مخ دی، ولس ستونزي ویني، خو ستونزه داده چي ولس ستونزه نه شریکوي.

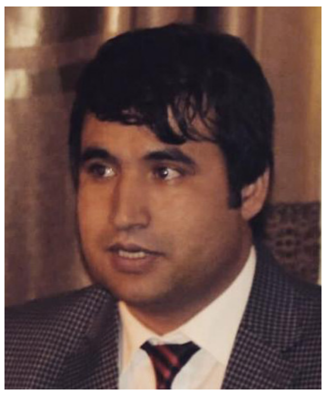
خبریالان زیات مهال له خپلو سوژو کي اصلي منابع په ډېر تکلیف رغوي او یا پیدا کوي، نو ویلای سوو چي معلوماتو ته لاسرسی لا هم د پخوا په څېر یوه جدي ستونزه ګڼل کیږي. حکومت هر وخت یوازي په تشو ژمنو خبریالان او ولس خطا باسي، تر اوسه یې معلوماتو ته د لاسرسي په برخه کي جدي اقدام نه دی کړی.

د امنیتي پیښو پرمهال ضد او نقیض معلومات نشریږي، امنیتي ځواکونه ساحې ته د خبریالانو د تګ اجازه نه ورکوي، معلومات پر وخت نه شریکوي او ځیني وخت خو دوله معلومات خبریالانو ته په واک کي ورکړي، چي دا هم حکومت او هم د خبریالانو باور له منځه وړي. د عدلي او قضایي ارګانونو څخه د ځینو قضیو او دوسیو په اړه معلومات غوښتل ستونزمنه ده او یا هم یوه موضوع تعقیبول یوه بله ستونزه ده، چي په سختی به کار پر کیږي. لا اوس هم خبریالان له ګواښ، تهدید، د نامعلومو کسانو له لوري تعقیب او د ځینو کړیو له لوري د نوم بدولو سره مخ دي. دلته هیڅوک د زورواکي، غاصب، غل او ظالم په وړاندي څه نه وایي، نه ږغ پورته کوي او نه هم د خبریالانو سره اسناد شریکوي.

خو ستونزه یوازي داده، چي ولس مو د خبریالانو او رسنیو په اصولو او مسولیتونو نه پوهیږي، نو ځکه دلته د هر تغیر راوستلو تمه او د هري فاجعې د مخنیوي امید له خبریالانو کیږي. په کندهار کي خبریالانو ددغ وطن د ارزښتونو، قوانینو او اصولو په چوکاټ کي هره ورځ د یوه تغیر به نیت پیلوي، کار کوي، قرباني ورکوي، تهدید او خطرونه پر ځان وړي او د خلګو ږغ پورته کوي. یوه بله ستونزه د مرکز له لوري د ولایتي خبریالانو سره د مور او میري چلند دی، په ځینو تشویقي پروګرامونو کي هغه که د ارګ له لوري جوړیږي او یا هم د ځینو نهادونو له لوري جوړیږي یوازي د مرکز خبریالان ستایل کیږي، ان دا چي ډېره قرباني د ولایتونو خبریالان ورکوي او د جنګ په لومړي کرښه کي هم دوی دي. ۱۱مخ

عزیزاحمد تسل

د کابل پریس کلب مشر



د افغان خبریالانو له عمده ستونزو یوه یې د هغوی د بیمې مسئله ده، چي د رسنیو لخوا بیمه نه دي، کله چي خبریال بیمه نه وي، د رسنیو له لوري په ډېره بې باکي سره د جګړې لومړي کرښي ته استول کیږي، چي بیا تلفات هم ورکوي.

بله مسئله په حکومت کي یو شمېر قوماندانان او زورواکي دي، چي هغوی خبریالان د خپلو خبرونو لپاره ساتي او کله چي سرغړونه کوي، بیا ورته ستونزي پېښوي. دریمه مسئله اطلاعاتو ته د لاسرسي قانون تصویب شوی دی، خو لاهم په ګڼو ادارو کي نه پلي کیږي او خبریالان د معلوماتو او اطلاعاتو په ترلاسه کولو کي له ګڼو ستونزو سره مخ دي.

یو شمېر رسنی هم نه شته، چي خبریالان یې د توازن اصل په پام کي نه نیسي او دغه راز د خبریالانو نه مسلکیتوب دی، چي ځیني وخت ددوی نه مسلکیتوب ددي باعث شي، چي خپله دوی ته ستونزي جوړي کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې فايدې

--------- || سميه سعيد

۱- د روژه دار د خولې بوی الله تعالی ته د مشکو نه ډېر خوښ 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 کيږي.

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

٦- په دې مياشت کې ليلة القدر (د قدر شپه) ده، چې په دې شپه کې عبادت کول د زرو مياشتو نه غوره دی او څوک چې په دې شپه کې د خير او ثواب نه محروم شو، هغه د لوی خير نه محروم شو.

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

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

مسلمانه وروره 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 هوده خبرو او قيصو او کارونو تېوله ورځ خوبونو او بې فائدې شب گيرۍ سره؟ بلکې مسلمان د رمضان استقبال په خالصې توبې سره کوي او کلک عزم کوي، چې دا به د ځان لپاره يو فرصت شميرم او خپل وختونه به په ښو اعمالو تيروم.

ښځه او روژه

حافظ عبدالولي رازقي

ښځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمۍ جوړ کړي، ټولو نه وروسته يې وخوري، بيا روژه ونيسي، غرمه د بچيانو لپاره ډوډۍ تياره کړي، بيا د ځلورو نه وروسته مېړه او خسرانې لپاره روژه ماتې تيار کړي. وريژې، پالک، غوښه، چکنې او داسې نور تيار کړي، بيا ورسره ډار وي چې دا به يې څنگه پخکړي وي، د خوابښې 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 تروې (شلومبې) راکړه، د څښلو سره سم دا يخې نه دي مالگه يې کمه ده، خو ټول روژه ماتې وکړي، ښځه بيا غلې لاړه شي خپله روژه ماته کړي.

د تراويح کولو نه وروسته ښاغلو ته د چاې يا اضافه مېوه تيارول، بيا د شپې دوه دونيمې بجې پاڅېږي او که الله مکړه بيده پاتې شي، بيا د ټولې کورنۍ غصه زغمل ده

نـوټ: د کور ټولې ښځې که هغه مو مور، خور، ښځه، يا لور وي خيال وساتئ، ځکه هغه هم ستا په شان انـسـان ده په دې روژه کې نارينه په خوبونوسترې 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.

روژه ماتی په خُرما سره کول

ليکنه او څېړنه: عبدالغفار جُبير

دويمه او وروستۍ برخه

خُرما په احاديثو کې

د خُرما په هکله ډېر زيات حديثونه راغلي دي، په بخاري شريف کې (۲۱۴) حديثونه راغلی دی او په صحيح مسلم کې د(۱۰۰) نه زيات حديثونه راغلي دي او همدارنگه د احاديثو په نورو کتابونو کې هم، د خُرما د گټو په هکله ډېر څه راغليدي، 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 صلی الله عليه وسلم فرمايلي، چې خُرما يوه عمده دوا ده.

۱: حضرت انس بن مالک رضی الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله عليه وسلم وفرمايل چې په ټولو خُرماوو کې برني خُرماښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضمر ځيز په کې نشته. (طب نبوی اور جديد ساينس)

۲: حضرت ابو هريره رضی الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله عليه وسلم وفرمايل چې د خُرما له خوړولو څخه د قولنج درد (Obstructive Colic) نه پيدا کيږي.

(Fruit, Plant and Diet in Prophetic Traditions)

۳: اسماء بنت ابوبکر صديق رضی الله تعالی عنهما وايي، چې په مکه معظمه کې د عبدالله بن زُبير د پيدا کېدو تکليف راپيدا شو او کله چې قباء ته راورسېدم، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلی الله عليه وسلم ته ورغلم او زبير مې پهمبارکه غيږ کې ورکړ، هغه صلی الله عليه وسلم خُرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتيناړو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېښودله او وروسته يې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانوکې لومړی ماشوم ؤ.

(بخاری شريف اومسلم شريف)

۴: حضرت ابوهريره رضی الله عنه وايي چې نبی کريم صلی الله علی وسلم وفرمايل چې زما په نزد د هغو ښځو لپاره چې ډېر حيض (Hemorrhage) لري خُرما او د ناروغه لپاره عسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی اور جديد ساينس بحواله ابونعيم)

۵: نبی کريم صلی الله عليه وسلم وفرمايل چې خدای پاک بي بي مريم رضی الله عنها ته د غذا لپاره د خُرما امر وکړ، که چېرې د خدای په نزد تر دې ښه غذا وای، نو هغه به ورته فرمايلي وای. (زبة المجالس)

٦: حضرت عبدالله بن عباس رضی الله عنه وايي چې نبي کريم صلی الله عليه وسلم فرمايلي، چې سهار په نهاره باندېخُرما وخورئ، ځکه د دې عمل سره د نس چنجيان (Intestinal Worms) مړه کيږي.

۷: نبی کريم صلی الله عليه وسلم وفرمايل چې عجوه خُرما د جنت له ميوو څخه ده، دا خُرما د زهرو لپاره شفاء ده، هر هغه څوک چې هره ورځ ۷ عجوه خُرماوې وخوري؛ پر هغه سړي جادو او زهر اغيزه نه کوي.

د خُرما کېمياوي مواد:

هغه خُرما چې په ونه کې ښه پخه شوي وي، لاندني مواد لري.

۲۷۰ Calories (کالوريز)

۰,۲۱ Copper (مس)

۵۸,۹ Magnesium (مگنيزيم)

۰,۵٤ Potassium (پوتاشيم)

۲۹۰ Chlorides (کلورايدونه)

۰۹ .٦۷ Calcium (کلسيم)

٦۱ .۱ Iron (اوسپنه)

۳,۰ Protein (پرتين)

۸ .٦۳ Phosphorus (فاسفورس)

٦ .۵۱ Sulphur (سلفر)

له دې موادو څخه علاوه په خُرما کې دا مواد هم شتون لري.

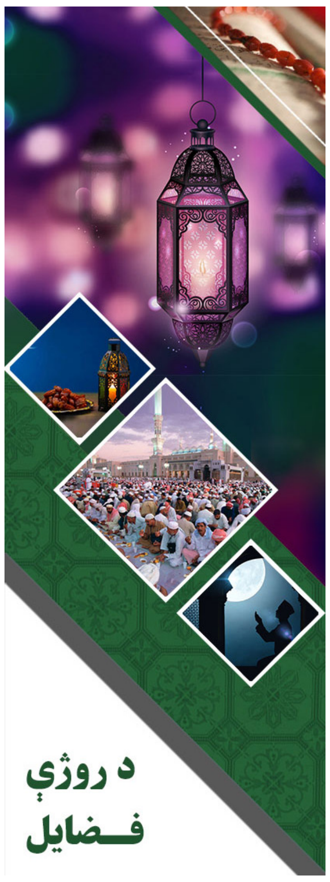
Cellulose, Starch, Sucrose, Insert, Sugar, Vitamins, Fats, Tannin, Pectine, Vitamin C, Vitamin B, Vitamin A, Peroxides

په ځينو خُرماوو کې د دې موادو اندازه توپير لري.

د مدينې منورې عجوه او برنی خُرما په ټولو خُرماوو کې د روغتيا لپاره ډېره گټوره ده، لکه په حديث شريف کې چې هم راغلی دي.

د روغتيا لپاره هغه خرُما ډېره ښه ده چې په ونه کې پوره پخه نشي او سنی طب خُرما د ډېرو ناروغيو لپاره درمل گڼيچې هيڅ شک پکښې نشته، د بېلگې په ډول د هغو ناروغيو لپاره چې د يخنۍ په وجه پيدا کېږي او يا هم بلغمي ناروغۍوې. همدارنگهخُرما د زړه او دماغ د قوي کېدو لپاره، د حافظې د تقويه لپاره، دوينې د کمې (Anemia) لپاره ، د پښتورگو دقوي کېدو لپاره، د تنفسي ناروغيو (Respiratory Diseases) لپاره او په ځانگړې ډول د سږو د نفس تنگۍ (Bronchial Asthma)لپاره ډېره اغيزمنه ده.

خُرما د هغو مېرمنو لپاره چې ماشوم يې په گېډه وي خورا ښه اغيزه لري، ځکه ښځه په دغه وخت کې د وينې لهکمښت سره لاس او گرېوان وي، چې خُرما ورته کېميا ده.



(c) ketabton.com: The Digital Library

د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!

ژباړه: عزت الله ذکي

۱:- برتانوي کتابتون – د برتانیا ملي کتابتون دی، چي په لومړي ځل یې په ۱۷۵۳م کال کي بنسټ اېښودل سوی دی.

دغه کتابتون د برتانیا په مرکزي لندن او لیډز ښارونو کي موقعیت لري او رغنیزي چاري یې په ۱۴۱ میلیونه یورو باندي بشپړي سوي دي.

په برتانوي کتابتون کي له ۱۵۰ میلیونو څخه بیا تر ۲۰۰ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼې، ږغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

یاد کتابتون د لوستونکو لپاره نږدې ۱۴ میلیونه کتابونه لري، چي په کلني ډول تر ۷۵ میلیونو زیات کسان ترې لیدنه کوي او دغه راز ۱۹۷۷ تنه کارکوونکي لري.

۲:- کانګرس کتابتون – کانګرس کتابتون، چي د آمریکا په پلازمېنه واشنګټن کي موقعیت لري، په ۱۸۰۰م کال کي یې بنسټ اېښودل سوی دی.

دغه کتابتون په ٦۴۲ میلیونه آمریکایي ډالره رغېدلی دی، چي تر ۱٦۴ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکي موجود دي.

کانګرس کتابتون د لوستونکو لپاره تر ۳۸ میلیونو زیات کتابونه او چاپي آثار لري، چي په کلني ډول تر ۸ میلیونو زیات کسان ترې لیدنه کوي او دغه راز ۳۱۴۹ تنه کارکوونکي لري.

۳:- نیویارک عامه کتابتون – نیویارک عامه کتابتون په ۱۸۹۵م کال د آمریکا په نیویارک ښار کي تاسیس سوی، چي شاوخوا ۳ زره تنه کارکوونکي لري.

دغه عامه کتابتون د نیویارک ښار په بېلابېلو برخو کي نږدې ۱۰۰ څانګي لري او په ۲۵۰ میلیونه آمریکایي ډالره رغېدلی دی.

په نیویارک عامه کتابتون کي تر ۵۵ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي او چاپي آثار موجود دي، چي په کلني ډول یې د لیدونکو او سپلانیانو شمېر ۱۸ میلیونه تنو ته رسیږي.

۴:- کاناډا کتابتون – کاناډا کتابتون او آرشیف، چي ددغه هیواد په پلازمېنه اوټاوا کي په ۲۰۰۴م کال کي تاسیس سوی، په نږدې ۱۱۷ میلیونه کاناډایي ډالره رغېدلی دی.

په دغه کتابتون کي یوازي ۲۰ میلیونه کتابونه او تر ۳۴ میلیونو پوري رسالې، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي او دغه راز ټولټال ۸٦۰ تنه کارکوونکي لري.

۵:- شانګهای کتابتون – شانګهای کتابتون د چین تر ټولو غټ کتابتون دی، چي په ۱۸۴۷م کال تاسیس سوی دی.

دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع ځمکه کي رغېدلی، چي پکي نږدې ۵٦ میلیونه رسالې، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

هغه کس چي په فضاء کي یې روژه ونیوله

عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چي فضا ته یې د روژې په مبارکه میاشت کي سفر وکړ.

هغه په فضاء کي روژه ونیوله او شپږو ورځو کي یې قرانکریم هم ختم کړ.

د رسنیو د راپورونو په حواله، یاد عرب شهزاده په ۱۹۸۵ کي په امریکایي فضایي بېړۍ کي خلا ته سفر وکړ.

هغه له عرب نیوز خپروني سره په یوتازه مرکه کي داتاثرات ځرګندکړي او وایي په فضاء کي د روژې او تلاوت یو بېل خوند و.

برتانیا؛ هندي ورونه بیا تر ټولو شتمن وبلل سول

برتانیا کي هندي توکمه میلیاردر ورونه د درېیم ځل لپاره د دغه هیواد د تر ټولو شتمنو کسانو په سر کي راغلل.

تېر کال د شري او ګوپي هندوجا شتمني کي ۱،۳۵٦ میلیارد برتانوي پونډه زیات شوي او د سنډې ټایمز د شتمنو نوملړ وایي، د دوی ټوله شتمني ۲۲ میلیارد پونډه ده. د هندو جا ګروپ په نوم کورنی کاروبار پر ۱۹۱۴ کال ممبیي کي پیل سو او هغه مهال دوی د تېلو، ګاز، بانکوالی، ای ټي یا مالوماتي ټیکنالوجي او جایداد برخه کي پانګونه کوله.

لندن کي د دوی د جایداد کي په وایټ هال کي مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چي ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي وګړي شري او ګوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو ورونو کي دي چي دا لوی کاروبار چلوي.

دواړه ورونه اول ځل پر ۲۰۱۴ او ۲۰۱۷ کال د تر ټولو شتمنو کسانو د نوملړ سر ته وختل.

دې نوملړ کي د برتانیا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کیږي.

د سنډې ټایمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کي سندي ځمکه، جایداد، کمپنیو کي ونډه او د ګرانبیه شیانو ملکیت او نور شامل دي، خو بانکونو کي د خلکو شتمني نه پکي راځي.

د ځمکي د ګرمېدو لپاره ساینس پوهانو نوې حللاره موندلې

د کمبریج پوهنتون پوهان وایي، دوی غواړي د ځمکي د تودوخي د کمېدو لپاره یو څېړنیز مرکز رامنځ ته کړي.

ویل سوي دي، دغه مرکز کي به داسي لاري چاري تعقیب سي، په نا دودیز ډول د ځمکي د ګرمېدو مخه پکي ونیول سي.

د دې ډلي یوه مهمه مفکوره دا ده چي د قطر پر سر د وریځو راوستلو یا روښانولو سره قطب بیا کنګل یا یخ کړي. دغه مرکز وایي، د سمندرو د شنه کولو لپاره به کاربن ډای اسکایډ د اوبو له سطحي جذب سي. تمه ده دغه نوښت د لومړي ځل لپاره په نړۍ کي پیل د کاربن مونو اکسایډ کي د پام وړ کمېدو لامل سي. د یاد مرکز غړي وایي، دوی به لسو کلونو کي دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخي مخنیوی به پرې وسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

دويمه برخه

ترتیب: حمیدالله ((حمیدي))

• په پېشلمي کې کوم خواړه وخورو؟

مېوې او سبزیجات:

دا چې مېوې او سبزي په زیاته کچه فایبر لري، نو د روژې په میاشت کې یې د زیاتو کارولو سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزیجات مو تر ډېره په خېټه ماړه ساتي او له قبضیت څخه مخنیوی کوي. دغه راز مېوې او سبزیجات په خپل ترکیب کې په زیاته کچه بېلابېل ویټامینونه، معدني مواد او نور کېمیاوي مواد لري، چې د انسان د روغتیا لپاره خورا ګټور دي.

وریجې او د دې کورنۍ نور ډولونه:

هغه خواړه چې په زیاته کچه فایبر او کاربوهایدریټ لري، لکه: قهوه، وریجې، سبوس لرونکې ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتیا وړ انرژي تولیدوي، د ورځې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، ځو ژر وږي نه سې.

غوښه او لبنیات:

له پوستکي پرته د چرګانو غوښه او هغه لبنیات، چې غوړ یې یو څه کم وي، په زیاته کچه پروټین لري. پر دې سربېره، د بدن د غښتلتیا لپاره هم خورا ګټور دي او له دفاعي سیستم سره مرسته کوي. هغه لبنیات، چې په ترکیب کې یې کلسیم وي، د هډوکو د کلکېدو لپاره ګټور دي.

• په روژه ماتي کې څه وخورو؟

روژه ماتی نو بیا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلې انرژي باید بیا ترلاسه کړي. هغه خواړه چې په دغه وخت کې یې خوري، باید د بدن د اړتیا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزي، وریجې او د وریجو د کورنۍ نور ډولونه. غوښه او د لبنیاتو بېلابېل ډولونه هم له دې ډلې څخه دي.

کېدای سي ډېری خلک په پوره توګه دغه ډول خوړو ته لاسرسی ونه لري، خو بیا هم باید هڅه وسي چې لږ تر لږه په روژه ماتي باندي یو واحد مېوه، یو څه سبزي او نور اړین څه را پیدا کړي، ځو یې د خپلي روغتیا یو څه تضمین کړی وي،

ځکه که انسان روغ وي، هر څه کولای سي. تر هر څه وړاندي باید خپلي روغتیا ته پام وسي. هڅه وکړئ چې په روژه ماتي او پېشلمي دواړو کې د غوړو کچه راکمه کړی. له داسي غوړو څخه ګټه واخلئ، چې اشباع سوي نه وي، لکه: د سویا او کانولا غوړي.

د غوړو د زیانونو په اړه به مو ډېر اورېدلي وي، ډېری روغتیاپالان کورنیو ته د اوبلنو (مایع) غوړو سپارښتنه کوي او له جامدو غوړو یې منعه کوي. دوی وایي، جامد غوړ د وینې رګونه بندوي، چې په پایله کې د بدن ډېرو برخو ته وینه سمه نه رسېږي او د وینې د لوړ فشار او د زړه د سکتې لامل کېږي.

ایا د انګورو د هستې او کنجدو غوړ چې نن سبا په ډېرو کورنیو کې دود سوي، تر ټولو ښه غوړ دي؟

دا چې مایع نباتي غوړ د جامدو هغو په پرتله د بدن لپاره ګټور دي، نو کورنۍ اړي دي چې خپلي روغتیا ته په پام سره په خپلو خوړو کې له مایع غوړو څخه کار واخلي. مایع غوړ هم داسي نه دي چې په هیڅ ډول د روغتیا لپاره زیان نه رسوي،

کېدای سي که د ډېر وخت لپاره یو ډول مایع غوړ هم وکارول سي، زیان رسوونکي ثابت سي. له همدې کبله روغتیاپالان وایي، چې په یوې یا دوو میاشتو کې د خپل پخلي غوړ بدل کړی. د بېلګي په ډول، که مو یوه میاشت په خوړو کې د کنجدو غوړ کارولي وي، د یوې بلي میاشتي لپاره بیا د سویا غوړ وکاروئ، په همدې ترتیب د مایع غوړو نور ډولونه.

د لمر مخي (ګل افتاب پرست) غوړي، د کتان د زړیو غوړي او د کانولا مایع غوړي د هغو غوړو په ډله کې راځي، چې د روغتیا لپاره ګټور دي. ځیني غوړي بیا په خپل ترکیب کې امګا ۳ او امګا ٦ هم لري، لکه د پنبې او زیتون غوړي. امګا ۳ او ٦ د بدن د اړتیا وړ مواد ګڼل کېږي.

تر ټولو ښه غوړ کوم دي؟

یو روغ انسان په خپلو خوړو کې ټول هغه غوړي چې مایع وي او له نباتاتو څخه جوړ سوي وي، کارولای سي، خو هغه کسان چې د زړه او د وینې د لوړ فشار ناروغي لري، باید په خپلو خوړو کې د غوړو کچه راټیټه کړي.

په ټوله کې ویلای سو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه مصرفوو، د غوړو اندازه یې باید له ۲۵ تر ۳۰ سلني پوري وي.

دغه سلنه یوازي د خالصو غوړو اندازه نه ده، بلکي هغه خواړه هم په کې شامل دي چې په خپل ترکیب کي غوړ لري، لکه: لبنیات، هګۍ، خستې او بېلابېل سابه.

پنځه مغزیانې چې ستاسي پر روغتیا اغېزه کولای سي

ژباړه: عزت الله ((ذکي))

کېدای سي مغزیانې ستاسي د خوراکي توکو یوه لویه برخه وي، مګر یوه ورځ به لږ شمېر مغزیانې وکولای سي، چې ستاسي پر سلامتیا زیات اغېز وکړي.

• ماکاډامیا: د هغو کسانو لپاره چې د کولیسټرول د کچې سره مبارزه کوي، ماکاډامیا وړ مغزیانه ده. د کاناډا هیواد د کلینیکي تغذیې د مرکز د څېړني په اساس، د ماکاډامیا خوړل کولای سي د کولیسټرولو کچه راکمه کړي. ماکاډامیا د «فلاونوائید» څخه ډک دي، چې یو ځل مصرف یې په «انټي اکسیډېنټونو» بدلېږي.

• فندق: دغه مغزیانه زموږ سره د «ویټامین E» په لوړوالي کې مرسته کوي، چې د پوستکي د روغ ساتلو، وریښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل کېږي.

«ویټامین E» په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او ښايي د «ډیمینټیا» او «الزایمر» ناروغیو په مخنیوي کې غټ رول ولوبوي. فندق همدا راز «فولیک» لري، چې د امیندوارۍ پر مهال د کوچني د ستون فقرات او مغزي ودي سره مرسته کوي.

په فندق کې «تایمین» هم شتون لري، کوم چې په لویانو کې د عصابو د ادراک او سنجوني په فعالیت کې مهم رول لوبوي.

• بادام: بادام «فاسفورس» لري، کوم چې ستاسو په بدن کې دوهم تر ټولو غوره مینرال دی. د بادامو خوړل ستاسي د بدن د نسج په ترمیمولو کې مرسته کوي، هډوکي پیاوړي ساتي،DNA او RNA تولیدوي او همدارنګه د زړه ضربان منظم ساتي.

• کاجو: د سویلي افریقا د شمال لوېدیځ پوهنتون د مطالعاتو په اساس، کاجو د وینې د فشار کمولو لپاره غوره مغزیانه ده. د دغه پوهنتون یوې څېړني ښودلې، چې د (۲۰) فیصده کاجو درلودونکی غذایي رژیم «میټابولیک-سینډروم» او د وینې فشار ښه کوي. سربېره پر دې په کاجو کې په لوړه کچه د چاغښت «اسیډونه» هم موندل سوي،

چې کولای سي د عصبي سیستم د پیاوړتیا سره مرسته او د فشار سره مبارزه وکړي.

• چهارمغز: که مو کوم وخت د مطالعې پر مهال د خوړو لټون کاوه، نو چهارمغز امتحان کړی. د «انډریوز-پوهنتون» یوې څېړني معلومه کړې، چې د چهارمغزو خوړل په مغز کې د استدلال او استنباط د زیاتوالي لامل کېږي، کوم چې دا ثابتوي چې چهارمغز ستاسي پر ذهن مثبت او ګټور اغېز لري.

چهارمغز د «اوسپني» او پروټین څخه ډک دي او د «ماکاډامیا» مغزیانې په څېر د زړه لپاره هم ګټور دي، ځکه چې دوی د وینې د فشار په کمولو کې زیاته مرسته کوي.

د هندوانې له ګټو ځان خبر کړئ!

د هندوانې اصلي سرچینه هندوستان دی او له هغه ځایه یې د نړۍ نورو سیمو ته لار پیدا کړې ده. هندوانه یو کلن نبات دی چې پلني پاڼې، ځښېدونکی بوټی او ژړ ګلان لري.

هندوانه د (سیترولین) په نوم اميني تېزاب، د کاروتن او لیکوپن په نومونو ځیني نور مواد او د مانیتول په نوم یو ډول خوږه لري. دغه راز د A.B.C ویټامینونو لرونکي هم ده. مثانه پاکوي او تیږه یا ډبري یې له منځه وړي.

که له خرما سره یو ځای وخوړل سي، ګټه یې ډېره زیاتېږي. د ډاکټرانو له لیدلورو، هندوانه ډېري روغتیایي ګټې لري، چې تاسي ته یې په لاندي ډول بیانوو :

د وینې فشار کموي.

د مثانې پړسوب له منځه وړي.

بدن تازه او ښکلی ساتي

معدې او بډوډو (پښتورګو) ته ګټه رسوي.

په هضم او وینې په جوړښت کې مرسته کوي.

د وچکۍ (محرقې) لپاره هندوانه له درملو څخه

کمه نه ده.

هندوانه د زړه ناروغۍ درملنه کي رول لوبوي.

تنده له منځه وړي.

د ماشومانو او ځوانانو ذهني وړتیا پیاوړې کوي.

تږخی له منځه وړي.

په روژه کې د خرما خوړلو ګټې

خرما چې ډېري روغتیایي ګټې لري، بل پلو د نبي کریم ص سنت هم دي، روژه په خرما نیول او روژه په خرما ماتول ډېر ثواب لري.

په لاندي مطلب کې به د خرما په اړه یو شمېر ګټوري جملې ولولئ، چې روغتیا او صحت ته ځومره ګټه لري.

• هډوکي غښتلي او پیاوړي کوي:

د پوهانو د وینا له مخي چې خرما د بورن کېمیاوي عنصر څخه برخمنه ده، کوم چې د هډوکو پیاوړتیا کي مرسته کوي. همدا ډول څېړنو ثابته کړې چې بورن د منرالونو په جذبولو کي مرسته کوي، لکه پوتاشیم، کلسیم، میګنېشم او فاسفورس چې هډوکي پیاوړي کوي او د دې د ناثابته پاتي کېدلو ناروغۍ مخنیوی کوي.

• هاضمه غوره کوي:

خرما له فایبر څخه خورا شتمن خواړه دي، فایبر کولمو ته حرکت ورکوي، تر څو په سمه توګه کار وکړي، د یوې څېړني له مخي، ویل سوي، هر هغه څوک چې په ورځني ډول د خرما استعمال کوي، د هغو په پرتله

چې نه یې کوي د هاضمې سیستم یې په سمه او فعاله توګه کار کوي.

• ذهني فشار او خفګان له منځه وړي:

خرما له ویټامن «بي ٦» څخه برخمن خواړه دي، کوم چې په بدن کې د خوشحالۍ هرمون او هغه هرمون چې دماغي روغتیا ته ګټه رسوي، په تولید کي مرسته کوي، د ویټامین بي ٦ ماده د خفګان په کمولو کې ګټور دی، ځومره چې د خرما خوراک زیات کړو، یوازي بدني نه، بلکي ذهني احساس به مو هم غوره سي.

• د بدن دفاعي سیستم ځواکمنوي:

خرما د فایبر، پوتاشیم، میګنېشم، ویټامینونو او د اکسایډ ضد مادې په پراخه کچه لري او بدن ته د شکري په مرسته ځواکمنتیا ورکوي لکه فرکتوز او ګلوکوز.

• د خېټې د سرطان مخه نیسي:

خرما هاضمه او کولمې له زیانمنو باکتریاوو څخه ژغوري، چې په مرسته یې په کولون کې د خپرېدو مخه نیول کېږي. څېړنو ثابته کړې، هغه کسان چې د خرما خوراک زیات کوي په بدن کې یې داسي ګټوري باکتریاوي راڅرګندېږي ...

۱۱مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

راشد خان د غوره توپ اچوني نړيواله جايزه ترلاسه کړه

نوميالي افغان توپ اچوونکي راشد خان ته د هندوستان لخوا د کرکيټ د ۲۰۱۹ کال د شل اوريزو لوبو د غوره توپ اچوونکي نړيواله جايزه ورکړل سوه.

د جايزو دغه مراسم تېره اوونۍ د هندوستان کرکيټ ملي لوبډلي د لوبغاړو په حضور کي وسول؛ خو په دې مراسمو کي پهخپله راشد خان برخه نهوه اخيستې.

د سي ايټ ټايرز په نوم شرکت چي ياده جايزه يې راشد خان ته ورکړې، هغه ته يې مبارکي ويلې ده.

راشد خان ارمان اوس مهال له کرکيټ نړيوالي شورا سره د ۲۰ اوريزو لوبو د بالرانو او د ۵۰ اوريزو لوبو د الراونډرانو په کتار کي لومړي ځايونه او د ۵۰ اوريزو بالرانو په کتار کي بيا دويم مقام لري.

ويسټنډيزي کپتان په نړيوال جام کي افغانستان ټارګېټ کړی

د ويسټ انډيز د کرکيټ ملي لوبډلي لوبډلمشر جيسن هولډر د کرکيک انفو سره په يوې تازه مرکه کي ويلي، چي په راتلونکي نړيوال جام يې کي تر ټولو لوی هدف دا دی، چي افغان لوبډلي ته ماته ورکړي، تر څو د افغان لوبډلي څخه د نړيوال جام غوراوي سياليو د ماتي غچ واخلي.

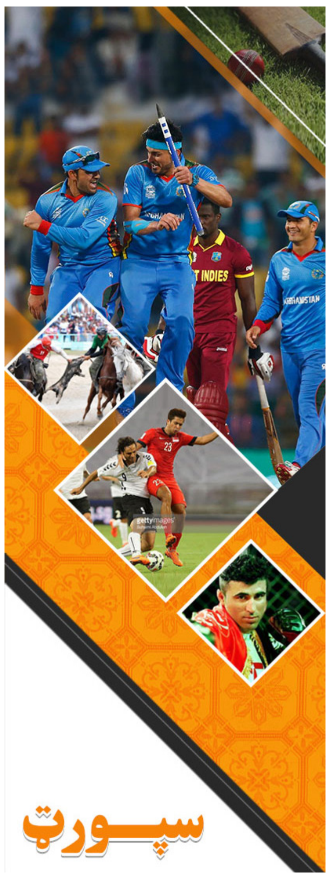
افغانانو نړيوال جام ته د لاري پيداکولو په موخه تېر کال دوه ځلي په سوپر سيکس پړاو او پايلوبه کي ويسټ انډيز ته ماته ورکړه.

هولډر ويلي، چي ټيم به يې هڅه وکړي، تر څو د يادو دوو سياليو غچ په راتلونکي نړيوال جام کي د افغانستان څخه واخلي.

هغه په ياده مرکه کي دا هم ويلي، چي افغان لوبډله قوي ده او د پرمختګ په حال کي ده.

افغانستان او ويسټ انډيز کرکيټ لوبډلي په نړيوال جام کي د جولای په ۴م لوبېږي.

خو نړيوال جام بيا ۱۲ ورځي وروسته د مې په ۳۰مه پيلېږي.



بايرن مونيخ د بونډيسليګا ليګ اتلولي خپله کړه

د جرمني د هيواد کورنی د فوټبال ليګ (بونډيسليګا) د ۱۸ لوبډلو ترمنځ د تېر ۲۰۱۸م کال د اګسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيل سوی وو، چي نن شنبه د بايرن مونيخ فوټبال لوبډلي په لومړي مقام خپلولو سره پای ته ورسېد. بايرن مونيخ دې اتلولۍ ته پرانکپورټ لوبډلي ته په ماتي ورکولو سره ورسېد، چي دې لوبډلي ته ئې ۵ ګولونه پر ۱ 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 کي په پرلپسي ډول لومړی مقام خپل کړي.

د بايرن مونيخ سره د ياد پړاو پاي ته رسېدو سره سم ددې ټيم درو مخکښه لوبغاړو ريبري، آرين روبين او رافينيا مخه ښه وکړه.

ددې ليګ راتلونکی ۵۷م پړاو د روان د ۲۰۱۹م د کال اګسټ مياشتي په ۱٦مه نېټه پېليږي او د ۲۰۲۰م کال د مې مياشتي په ۱٦مه نېټه پاي ته رسيږي.

جيونټوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله اتلولي ونمانځل

د ايټاليا هيواد کورنی د فوټبال ليګ(سير اې) د ۲۰ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸م کال د اګسټ مياشتي په ۱۸مه نېټه پيل سوی، چي د روان د ۲۰۱۹م کال د مې مياشتي په ۲٦مه نېټه پاي ته رسيږي، خو ددې ليګ اتلولي وار له مخي جيونټوس خپله کړې وه او تېره اوونۍ يې په يو لړ خاصو مراسيمو سره ياده اتلولي ونمانځله.

په دې سره د ايټاليا هيواد ددې کورنيو سياليو اتلولي جيونټوس د ۳۵م ځل لپاره خپله کړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي ۸ ځلي په پرلپسي ډول په دې لوبو کي لومړی مقام خپل کړي.

د نړۍ نوموتی لوبغاړی کريستيانو رونالډو چي د دې پړاو له پيله د ريال ماډريډ څخه جلا سو او د جيونټوس سره يو ځای سوو د ايټاليا د سير اې ليګ غوره لوبغاړی وټاکل سو.

بلخوا بيا د ياد ليګ د دې پړاو په خلاصيدو سره د جيونټوس روزونکی الګري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وکړي.

د دې ليګ راتلونکی ۱۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹م کال د اګسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيلېږي او د راتلونکي ۲۰۲۰م کال د مې مياشتي تر ۲۴مي نېټې پوري دوام کوي.

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کلين سويپ سو

انګلستان پاکستان ته په بله سيالۍ کي هم ماته ورکړه چي په دې سره پاکستان کلين سويپ سو. انګلستان لومړی توپوهوهنه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو کي يې پاکستان ته ۳۵۲ منډې هدف وټاکه. جو روټ ۸۴ او ددغه هيواد لوبډلمشر ائين مورګن ۷٦ منډې جوړې کړې. پاکستاني بالران بيا ډير وټکيدل، شاهد افريدي ۴ ويکټې واخيستې، خو ۸۲ منډې يې هم ورکړې.

پاکستان ايله ۲۹۷ منډې وکړې او په ۴٦ م اور کي يې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسيده. بابر اعظم ۸۰ او لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډې جوړې کړې. په دې لوبه د انګلستان له لوري پياوړي بالر کريس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ويکټې يې اخيستې.

پاکستان دا لوبه په ۵۴ منډو وبايلله.

بايد وويل شي چي د لوبې غوره لوبغاړی کرېس ووکس او د ټول سيريز ښه لوبغاړی جېسن رای وپېژندل شو.

پاکستان، انګلستان 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.

د افغانستان د تېرې لوبې ريکارډونه

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چي پکي افغان لوبډلې خپلې سيالي لوبډلي ته د ۱۲٦ منډو په ستر توپير ماتې ورکړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلړۍ يو – يو مساوي پای ته ورسېده.

افغانستان لومړنی هېواد شو چې په بلفاسټ لوبغالي يې لوړې منډې وکړې: ۳۰۵

نايب د نړۍ په کچه لومړی بالر شو چې په دې لوبغالي يې غوره بالينګ وکړ: شپږويکټې.

رحمت شاه د افغانستان په تاريخ کې چټکې دوه زره منډې پوره کړې (۵۷ لوبو کې).

حشمت الله شهيدي د يوه ورځنيو لوبو لومړی شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲٦ منډو وګټله.

تېره لوبه کې پنځلس لوبغاړي کېچ اوټ شول، مخکې د زمبابې او افغانستان لوبه کې اولس لوبغاړي کېچ اوټ شوي وو. تر وقار يونس، ريچاړډس او براوو وروسته ګلبدين څلورم کپتان شو چې غوره بالينګ يې وکړ.

زمري او موږک

یوه ورځ د ځنګله پاچا زمري بیده و، یوه کوچنی موږک د زمري چار چاپېره کښته پورته ځغستل، په دې سره زمری ډېر ژر راویښ سو، زمري په خپله لویه خپره کي موږک راونیو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.

موږ په ژړا وویل، زمری پاچا! دا ځل مي وبخښه بیا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هیڅکله هېر نه کړم، کېدای سي یوه ورځ ستا لپاره ښه کار ترسره کړم.

زمري چي د موږک دا خبره واورېدله چي یوه ورځ به زما لپاره ښه کار ترسره کړي؛ نو رحم یې پرې وکړ، خپره یې ترې لېرې کړه او موږک یې آزاد کړ.

څه موده وروسته ښکاریان ځنګل ته په ښکار پسي ولاړل، زمری یې ونیو او په ونه پوري یې ټینګ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوی قفس راوړي او زمري باغ وحش ته یو سي.

دغه شېبه هغه کوچنی موږک له دې ځایه تېرېده، که ګوري زمری تړلی او غمجن ښکاري، په بېړه د هغه خوا ته ورغی او رسۍ یې په خپلو تېره غاښونو پرې کړه او د ځنګل پاچا یې خلاص کړ. موږک وویل؛ ګوره ما سم نه وو درته ویلي؟ نن ډېر خوشحاله یم چي زموږ له لوی پاچا سره مي مرسته وکولای سول!

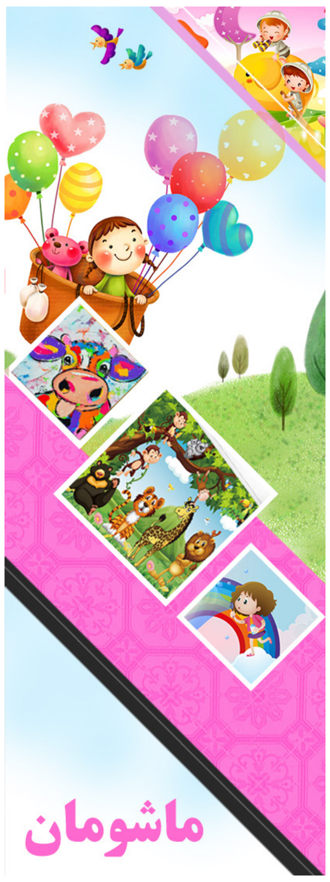
زمري هم له موږک څخه منته وکړه، اوس له هغه راهیسي زمری موږک نه خوري.

وکړئ مرسته!

السلام علیکم ګلالیو ماشومانو!

خدای (ج) دي وکړي چي روغ، جوړ او خوشحاله اوونۍ به مو تېره کړې وي.

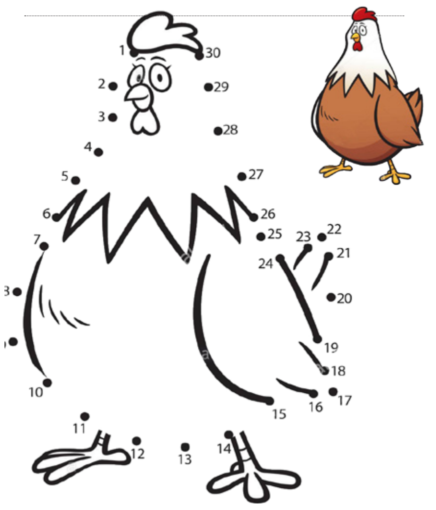
ګلالیانو، دغه کښتۍ په اوبو کي ورکه ده، تاسي ورسره مرسته وکړئ او تر خپلي جزیرې پوري ئې ورسوئ.



السلام علیکم ښایستو ماشومانو!

هیله ده روغ او خوشحاله به یاست.

دا چرګه د خپل قلم پواسطه د شمېرو په تعقیب سره رسم کړئ او وروسته ئې د انځور په ډول رنګ کړئ.



پاچا او ساتونکی

د ژمي په یوه سړه شپه کي پاچا له ماڼۍ بهر سو، د ماڼۍ مخي ته یې یو بوډا ساتونکی ولید چي نرۍ جامې یې په تن دي. پاچا ترې وپوښتل؛

هوا ډېره سړه نه ده؟

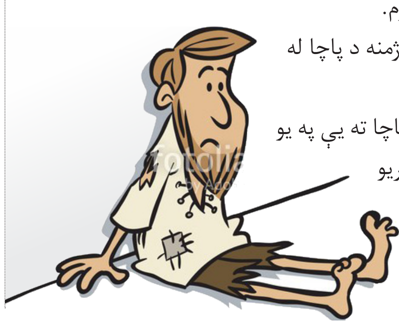
بوډا وویل: پاچا صاحب! هوا سړه ده، خو زه تودې جامې نه لرم، اړ یم چي دا سړې شپې تحمل کړم.

پاچا په مهربانۍ وویل؛

زه همدا اوس ماڼۍ ته ورځم او تا ته تودې جامې درلېږم.

بوډا خوشاله سو، له پاچا یې منته وکړه، خو د جامو ژمنه د پاچا له یاده ووته.

سبا سهار پاچا خبر سو چي بوډا مړ سوی دی او پاچا ته یې په یو کاغذ کي لیکلي دي (ای زما پاچا! ما په خپلو نریو جامو د ژمي ډېري سړې شپې تېري کړې، خو مړ نه سوم، اما ستا د تودو جامو ژمنه لکه چي ما وژني.)



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

عبدالغفور لېوال

ما لا تراوسه څکه د ښاغلي اجمل هوډمن او د هغه د ملګري په هلکه څه نه وولیکلي، چې نه مي غوښتل، ان لا په مثبت اړخ کي یې هم د ژبو پر سر راولم او د بېخبرو خلکو په خولو کي یې، په لوی لاس، وروغورځوم.

زه ښاغلی هوډمن له نږدې پېژنم. سیاسي لیدلوري، ان لا سلیقوي هغه مو، کله کله سره توپیر لري، خوهوډمن د شخصیت له مخي روڼ الماس راته بریښي.

یوځل بیا یې وایم، چي زموږ ټولنیز لومړیتوبونه بیخي زیات دي، د اوازو او شایعاتو له مخي یو بل پسې پېلوځي مه ګرځوئ. د تهمت ککړه او بوینه جنده د هرچا سپینو جامو ته ورنږدې کېدلای شي. کله کله ځانونه د هغوی په دریځ کي وانګېرئ، چي د غرض و مرض له مخي پرې تهمت شوی وي. سپین شخصیتونه مه توروئ، که د لیکلو لپاره بل څه نه لرئ، یوه پاڼه کتاب ولولئ، چي څه زده کړئ.

عبدالغفور لېوال

زموږ ځوان فکري کادر (الیاس کاموي) څه ښه دقیق لیکي:

تر څو مو چي سیاست ګوندیز او د ازاد کاندید پر ځای له یو مشخص ګوندیز ادرس له اړخه ټولني ته کاندید معرفي نه شي، ازاد کاندید به مو همداسي په خپلو پریکړو کي ازاد وي، که رایه په پیسو خرڅوي او که ستاسو د خوښي برعکس یې کوم چاته ور کوي ازاد دی.

ځیني وکیلانو د خپلو ځانونو او ګټو 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 راخیستې خو داسې ځوک نشته چي دا وکیلان وپوښتي، ایا رښتیا هم دا مساله قومي ده ؟ پدې کي به زما د قوم ګټې څه وي او ولې زه ستا د شخصي ګټو لپاره د یو قوم سپکاوی وکړم؟

زموږ ژوند اوس هم د دوی د ګټو قرباني دی، موږ اوس هم له یو بل نه د قوم، ژبې، نسل او مذهب په نامه نفرت کوو خو له دې هر څه ګټه اخیستوونکي راته د خیر په غونډۍ ناست دي او د خپلو اولادونو د لا ښه‌ایتوب لپاره ما او تا استعمالوي.

اجمل ستانکزی

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

په یو سیکولر هیواد کي یو مذهبي انسان د خپل ځان لپاره روژه نیسي نه په نورو د احسان کولو لپاره دا څکه خو د ده د روژې نیولو دولت او ملت ته کوم تاوان نه رسیږي. برعکس په مذهبي هیوادو کي به دولت او ملت د خلکو د عباداتو پواسطه پیښ شوی تاوان هم پرې کوي.

یو دلیل چي شاته پاتي هیوادونه هیڅ مخکي نه ځي دا هم دی چي د شاته پاتي هیوادو ټول سیستم غلط دی یعني د دوی سیستم د پرمختګ لپاره نه دی جوړ شوی. دوی تل خپلي ملي ګټې د خپل کلتور او عقیدې لپاره قربانوي.

په روژه کي رېښتیا هم د اسلامي هیوادو تولید ډېر راغورځیږي او برعکس مصرف یې ډېریږي چي دا د هیواد اقتصاد ته ضربه رسوي.

عبادات مو ترسره کړئ خو پخپل تاوان، نه د دولت او ملت په تاوان. څکه دغه عبادات د خپلي شخصي ګټې لپاره کوئ نه د نورو د ګټې لپاره. او د شخصي ګټو لپاره ملي ګټې تر پښو لاندې کول خیانت دی ولو که ثواب هم وي.

صدیق الله افغان

په پیسو و پارلمان ته له تللو څخه کومه توقع لرئ، اصولي هم معامله وکړه او رحماني هم.

کمیسیون ته کسان هم حکومت په پیسو کمېشنران کړل. بس د غلو معاملې دي، ملت دي پکښې ظلم، جنګ او لوږه زغمي.

ملت دي پر ډلو وي، خپل د خوښي غل ته دي قهرمان او ملي رهبر وایي.

ارشاد رغاند

د ختیځو ولایتونو یو شمېر ځوانان په کابل کې را ټول او د دغو ولایتونو؛ په ځانګړې ډول د ننګرهار د وروستۍ ناامنۍ په اړه بحث او خبرې وکړې.

په دغه را ټولیدنه کې د دغه وضعیت په اړه جدي اندیښنه څرګنده او د حل لپاره یې پر مدني مبارزو او فشارونو ټینګار وشو.

پریکړه وشوه، چې په دې برخه کې به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږي رامنځته او ګډې هلې ځلې به کیږي.

د ختیځ او ننګرهار ژغورنې لپاره د ناستو او منظمو فعالیتونو دا لړۍ به دوام لري.

غازي عابد

پارلمان کي 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 و ولسواکۍ ممثلین دي، دوی ته بویه چي دا پاک مقاومت تر ممکنه حده پرینږدي، که ددوی پاځون د بل هر مقصد لپاره وي، وي دې، خو ګټه یې ولس او قانون واکۍ ته رسي. د قانون واکۍ لار اوږده وي، چي دا یې د مزل یو جریان دی.

#پارلمان_څرګندونه

محیب الله شبیر

مینه! مولانا رومي یوه ورځ د سودا له پاره بازار ته ولاړی. یو دکان ته ودرېدی، ګوري یوه ښځه له دکانداره سودا رنیسي. تر سودا کولو وروسته چي ښځې دکاندار ته پیسې ورکولې؛ دکاندار ورته وویل: په مینه کي پیسې چېري وې... واخله پیسې او ځه په مخه دي ښه!

اصل کي دا دوه مینان وو. مولانا رومي چي دا خبره واورېده، بې سده سو او پر مځکه راپرېوت. دکاندار سخت وارخطا سو.

په دغه وخت کي هغه ښځه هم ولاړه. ښه ډېر وخت وروسته چي مولانا رومي په هوښ کي راغی، دکاندار ځني وپوښتل: مولانا ولي بې هوښه سوې؟

مولانا رومي جواب ورکړ: ستا او د دې ښځې مینه دومره قوي ده چي خپل تر منځ هیڅ حساب و کتاب نه لري، خو د خدای ج سره زما مینه دومره ضعیفه ده چي تسبیحات هم په حساب وایم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي یاغیانو د توغندیزو بریدونو د شنډولو خبر ورکړ.

په واشنګټن کې د سعودي سفارت ویلي، چې یاد شوي توغندي د ایران په هڅونه توغول شوي دي، خو د دوی توغندیز ضد سیټسم شنډ کړي دي.

حوثي یاغیانو بیا دا تور رد کړی او ویلي یې دي، چې دوی مکه معظمه په توغندیو نه ده په نښه کړې.

حوثي یاغیان سخت دریځه شیعه مذهبه دي، چې ایران یې ملاتړ کوي او له یمن څخه یې د سعودي خلاف جنګوي.

ایران په دې اړه تورونه ردوي، خو وایي، چې د حوثي یاغیانو ملاتړ د عدالت غوښتنې لپاره کوي.

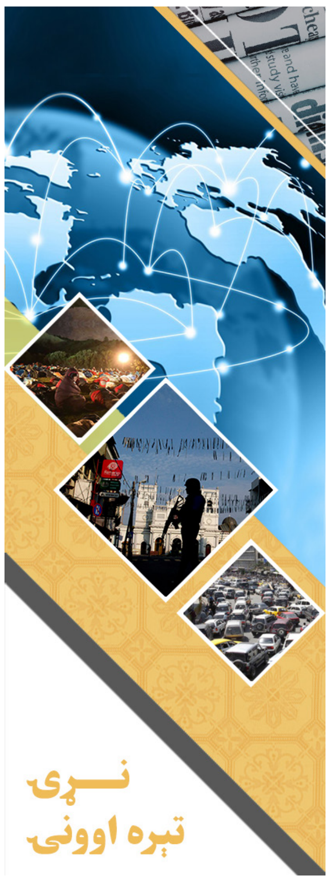
حوثي یاغیانو په یوه بله تازه پېښه کې هم د سعودي پر نفتي زېرمو د برید مسولیت پرغاړه اخیستی دی.

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

د سامحي مصطفی په نوم ي، 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 سزايي 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 دی. دغه ۳۲ کلن خبریال ته ۲۰۱۳ کال کې د جعلي خبرونو خپرولو او د ټاکل شوي ولسمشر محمد مرسي ګوښه کېدو خلاف پرلت کې له اخوان المسلمون ډلې سره چې اوس پرې بندیز لګېدلی دی، د مرستې کولو په تور سزا ورکړل شوې وه.

خو سامحي دغه تورونه ردوي او وایي، یوازې پر خپله دنده بوخت و.



رویا: آمریکا افغان حکومت په تیارو کې خوشي کړی دی

په واشنګټن کې افغان سفیرې، رویا رحماني، خبریالانو ته ویلي دي، چې واشنګټن د طالبانو سره د خبرو په هکله د کابل حکومت بې خبره ساتلی دی.

رحماني وایي، ددې وېره سته، چې 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 رحماني وایي: «افغان حکومت باور لري، چې د خلیلزاد خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شریک سوي.

که چیري د سولې یوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حضوره پرته نه سي ترلاسه کېدلای.»

د ترکیې پارلمان ته ننوتلي بریدګر ونیول شول

د ترکیې په پارلمان کې دوه تنه د ترهګریزو فعالیتونو په تور ونیول شول. ځایي چارواکي وایي، په نیول شویو کې یوه ښځه او بل نارینه دی.

دوی تورن دي، چې د پارلمان دننه یې ترهګریز فعالیتونه کول. ویل شوي، چې نیول شویو کسانو له یوه وکیل سره د لیدو په پلمه ځانونه د پارلمان انګړ ته رسولي او بیا یې د وکیلانو د یرغمل کولو هڅه کړې ده.

دغه کسان د حکومت ضد یوې وسله والې ډلې اړوند ګڼل شوي دي.

د جرمنی لومړۍ وزیري د الوتکي سره ټکر

د جرمني د لومړۍ وزیري انګیلا میرکل لېږدوونکي الوتکه او یو موټر سره ټکر شوي دي. د ټکر دا پېښه وروسته له هغه رامنځته شوې ده، چې موټر چلوونکی د الوتکي په انځور اخیستو مصروف و. د جرمني پر یوه هوايي ډګر د تېروتني دې پېښې برلین ته د الوتکي ستنېدل ځنډولي دي.

هغه موټر چې له الوتکي سره یې ټکر کړی دی، د مسافرو بکسونه یې لېږدول، خو کله چې ودرېد او غوښتل یې له الوتکي عکس واخلي، نو ټکر یې وکړ. د جرمني د «دیر شپېګل» ورځپاڼې د راپور له مخې، موټر چلوونکي لاسي بریک کش نه کړ، همدا وو، چې د الوتکي د مخ برخي سره ټکر شو.

لومړۍ وزیره بېرته برلین ته په بله چورلکه کې ستنه شوه او امر یې وکړ، چې د الوتکي زیان مالوم او بېرته دي ورغول شي.

د پښتون ژغورني غورځنګ فعاله په مرګ ګواښل شوې ده

د پښتون ژغورنې غورځنګ (پي ټي ايم) مخکښه فعاله مشره ثنا اعجاز ته د مرګ ګواښونه شوي او له هغې غوښتل شوي، چې په خپل حد کې اوسي.

ثنان اعجاز وایي، چې ګواښ د برتانیا د ټلیفوني کوډ په وسیله ورته شوی او ورته ویل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات کړي او له سرې کرښې اوښتې یې، نور دې وخت پوره دی.»

نومورې وایي، چې دا ګواښ 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 وروسته ددې پېښې په غبرګون کې لاریونونه هم وشول. ثنا اعجاز له نورو ښځینه ملګرو سره مومندو ته ورغلې او د دغه مېرمن سره یې لیدلي وو. د پي ټي ایم مشر منظور پښتین په ټویټر ویلي: «ثنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د ګواښ په سختۍ سره غندنه کوو، د پوځي کرايې د اقتصاد خوندي ساتنې لپاره د پښتنو په خاوره د خاموشه کولو د ګواښونو دا پالیسي پخوانۍ ده.» د پي ټي ایم فعاله مشره وایي، دوی د ټیلیفون د ګواښ پټ ساته، خو د ملګرو او په ځانګړې ډول د وړانګي لونۍ په ټینګار هغه بیا پولیسو ته ورغلې او خپل شکایت یې کړی دی.

انټرنټ کې د ترهګرو ډلو اکاونټونه تړل کیږي

د نړۍ د ټکنالوژۍ سترو شرکتونو ګوګل، فېسبوک او یوټیوب په ګډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کې به د ترهګرو ټول اکاونټونه وتړي.

د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د یادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره یې یو تړون هم لاسلیک کړی دی.

دا ګام وروسته له هغه اخیستل کیږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ میاشت کې په نیوزیلانډ کې پر دوو جوماتونو برید وشو.

بریدګر خپله خولۍ کې کېمره ایښې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پېغلتوب

ضمير ساپی

سهار مهال دروازه وشرنګېده، سپين‌ږيري بابا په رېږدېدلو اندامونو پرانېستله چې ګوري د دري کسانو په منځ کې ببر سر، توري سترګې، ځيري ګرېوان او پايڅه کشال کس بابا ته له سلام سره سم په ګواښوونکي انداز وايي، کاکا! لور دې پېغله شوې، که بله ورځ ښوونځي ته لاړه، شرعي حکم به پرې جاري شي.

(په دې سيمه کې سرغړونکيو ته شرعي حکم په عام محضر کې ۴۰ دورې ټاکل شوې وې)

بابا په ترهېدلي غږ ورته وويل، سمه ده، څنګه چې تاسې امر کوئ، همغسې به وکړم، نور به مې لور له کوره د باندې پښه کېنږدي.

بابا چې له دروازې خونې ته ستنېږي خپلې لور ته په ډېرې نااميدۍ او ټيټ غږ وايي، ځلا لورکۍ!

د پېغلتوب عمر ته رسېدلې يې او د دې سيمې له قانون سره سم بايد نور ښوونځي ته لاړه نه‌شې. دا غږ نه، بلکې د ځلا په مغزو کې د اټوم بم جټکه وه، هغې يو دم خپل راتونکی په تپه تياره کې وليد، فکر يې وکړ چې د پلار يوازېنۍ لور ټولې هيلې يې په سيند لاهو شوې او دا هغه اخطاريه وه چې له ځلا مخکې په دې سيمه کې د سلګونه نجونو تر غوږونو رسېدلې و. ځلا چې له زده‌کړو، ښوونځي او پوهنځي سره يې خورا ډېره مينه وه، له څو مياشتو ټينګار وروسته يې پلار بالاخره مجبور کړ چې له خپل کلي ښار ته کډه وکړي او په ښار کې يې نږدې يوه لسزه وخت تېر کړ.

خو کلونه وروسته يو سړی د کلي په کلينيک کې په ببره هاخوا دېخوا منډې وهلې چې په دې مهال کې يې يوه ښځه پر مخه ورغله، ورته عذر او زارۍ کوي چې مېرمن او د هغې په رحم کې ماشوم يې له مرګه وژغوري، ځکه د مېرمنې د بدن اوبه يې کمې وې، بايد عمليات شوې وای او د اوبو په کمښت سره يې مرګ خطر هم څو چنده زيات شوی و. دې ښځې چې پر اوږو يې سپينه چپن اچولې وه، د خپل مسلک، مسووليت، ترحم او انسانيت له مخې د هغه سړي د مېرمنې ډليوري، زايمان يا د زېږون عمليات په ډېر مهارت سره وکړل. تر عمليات لږه شېبه وروسته سپينه چپن والا ښځه همغه سړي خواته ته ورغله او زېرى يې پرې وکړ، ملا جابر اکا! مبارک دې شه لور دې پيدا شوه.

خو دا ډاکټره له مبارکۍ ورکولو سره ورته ځان معرفي کوي او ورته وايي، زه همغه ځلا يم چې له سولې کلونه پخوا ستاسې له ځانه جوړ شوي شرعي قانون، دبدبې، شان و شوکت، راج چلولو او حکومت پر مهال مو چې زما پېغلتوب د خپل شريعت خلاف ګاڼه او له ښوونځي مو را وګرځولم.

ځلا ورپسې زياتوي، زه خوښه يم چې په ښار کې مې د خپلې خوښې زده‌کړې وکړې او اوس د يوې ډاکټرې په توګه په خپل کلي د د اميدوارو مېرمنو ژوند ژغورم، خو ستاسې د شريعت پر مهال چې هغه سلګونه نورې نجونې د پېغلتوب په ګناه له زده‌کړو محرومې شوې يوه يې هم ستاسې خپله مېرمن ده. د دې خبرو په اورېدو سره ملا جابر هک پک حيرانېږي، ځان ورته رښتينې جابر او ظالم ښکاره شي، خپل ضمير ته له حده زيات ملامت شي، د شرم له کبله غواړي ځمکه دوه ځايه شي او دی په کې ننوځي، له ځان سره د سترې ګناه احساس کوي او د ځلا پښو ته ځان غورځوي، بښنه ترې غواړي او په سرو سترګو ورته ژاړي...

ملا جابېر د ځلا پر وړاندې سر ټيټ نيولی وي او له هغې سره کلکه ژمنه کوي چې په خپله لور به تر لوړو زده‌کړو تعليم کوي او په دې برخه کې به يې له ماشومتوبه نيولې ان تر پېغلتوب او مشرتوبه لاسنيوی کوي.

هیله

اجمل پسرلی

د ونې تازه پاڼه يې پر رغوي کښېوده، د پاڼې رګونه يې د خپل لاس تر رګو ګڼ خو نري ورته ښکاره شول. پاڼه يې په ګوتو کې وښرخوله راوښرخوله. پاڼه، لکه له تاره پرې شوی کاغذ باد، زانګه وانګه پرېوته. د ونې پر زېړه ډېره يې ګوتې تيرې کړې. د ډېره پورته برخه دوې غټې ځانګې د لينديې غوندې پورته شوې وې. زړه يې وشو چې د کوچينوالي په څېر ورختلی وای، هلته غلی کښيناستلی وای. د چرګې کغا شوه. زېړې پيشو د ديوال له سره د باغ خواته ټوپ کړل. د ديوال په لور ورغی. سپينه چرګه ورو ورو د غوجل په لور روانه شوه. ده د پخڅه ديوال په بيخ کې له وچې ويالې يو موټ لمده شګه وروااخيسته، پورې غاړه يې د ديوال لور ته رابوټيدلي بوټي پر امسا راکش کړل، د بوټو شاته تير شو. ځای تنګ و، د ناستې نه و، جامې يې له لمانځه وتلې. د مرغۍ چڼا ته يېسترګې پټې ونيولې. سر يې پر ديوال کيښود. ملا يې وچه شوه. له ويالې بيرته پورې وت. د باغ په خوله کې ماشوم په لوړ غږ وخندل، ده لاس پورته کړ چې د هلک پر سر يې تير کړي. هغه وځغاستل، ور پسې ګړندی شو، امسا يې له لاسه ولويده. د جومات پر چوتره ناست کليوال رامنده کړه. امسا يې په خندا ورته ونيوله. ده بد بد ورته وکتل.

کليوال ورته وويل: حاجي صاحب مخ دې په خاور سپيره شوی

حاجي د واسکټ له تخرګ جيبه د نسوارو ډبی راوايست، د ډبې هنداره يې مخ ته ونيوله له سپينې ږيرې يې خځلي لرې کړې. کليوال يې شاته په خاورو ککړې جامې وروښنډلې. ماشوم ځيرمه ولاړ و، پر خوله يې غبرګلاسونه نيولی وو له خندا سره داسې خوځيده لکه ايشيدلې چاينکه. پای

ولې استراحت خوښوونکي کسان تر ټولو پياوړي دي؟

ژباړه: امان الله«حنيفي»

موږ ډېری انسانان رښتيا هم ټنبل(استراحت خوښوونکي) يو او له دې څورېږو هم، خو هر وخت ټنبل اوسېدل بد نه دي. راځئ داسې تصور وکړئ، چې يوه ورځ کاملاً هرڅه پرېږدئ، خطر لرونکې پېښې مو له ذهن څخه وباسئ، د خوب پر کټ اوږده وغځېږئ، ښه مطلب لرونکی داستاني فيلم وګورئ او يا هم کتاب ولولئ. اوس به نو څه ټکه راولوېږي، که يوه اونۍ همداسې کار وکړئ؟

کېدای شي تاسې هم د هغو کسانو له ډلې ياستئ، چې د طبيعت ښکلو ځايونو ته د چکر پر ځای، په کور کې پاتې کېدل رسنيو کې ځان مصروفوو او دا کار مو هر وخت همداسې چرخ وهي. دغه کارونه هره ورځ تکرار وو، خو پايله يې موږ ته هېڅ ګټه نه لري او هماغه وي چې موږ د تېر په نسبت ورو ورو خسته او تر فشار لاندې کوي.

په ډېرى مواردو کې نه يوازې دا چې موږ پر موضوع تمرکز نه لرو، بلکې ډېر اسانه خپل تمرکز له لاسه ورکوو. پر ځانګړې موضوع تمرکز، زموږ توجه او د فکر قوت پر يوه نقطه راټولوي او په دې ډول مو ذهني ليد پراخېږي، چې بيا يې پايلې زموږ لپاره ډېر ارزښتناکې او خوشاله کوونکې وي. په همدې ډول، موږ د ځان لپاره موخه غوره کوو؟ په دې اړه يو اساسي دليل شته. کله چې زموږ توجه استراحت کولو ته وي يا ارام کوو، هغه وخت مو ذهن د نويو او خلاقو ايډياوو په لټه کې وي. په دې اړه نوي پلټنې شوې دي. څېړونکو د خلکو اذهان په داسې وخت کې، چې هغوی فکر کوي ستړي او يا هم ټنبل دي، بررسي کړي دي. د دې ارزونې پايلو ښودلې چې د انسان ذهن د استراحت په وخت کې هم مصروف وي. د دې څېړنې په اساس، د استراحت په وخت زموږ ذهن ۴۸ سلنه د راتلونکي، ۲۸ سلنه د اوسمهال او ۱۲ سلنه هم د تېر وخت په اړه لګيا وي. د ذهن له سل سلنې برخې کارونه کولای شو. څېړنو ښودلې چې حتی موږ په پرله پسې ډول د يو کار له سرته رسولو هم کولای شو نوې او خلاق ايډياوې پيدا کړو.

څېړنو ښودلې چې زموږ انسانانو ذهن، د خپګان او پرېشانۍ پر مهال، د ارامۍ او استراحت په پرتله ۱۴ ځلې زيات د راتلونکي په اړه فکر کوي. همدارنګه هرکله چې زموږ ذهن په استراحت کولو متمرکز وي، اووه ځلې زيات د راتلونکو اوږدمهاله موخو په اړه فکر کوي. البته د موخو د لاسته راوړلو يا ورته رسېدو پر لار عمل کول بيا جلا داستان لري؛ خو ځينې وخت همدا ټنبل ذهنيت مانا ارامي خوښوونکی ذهن، ځينې وخت زموږ لپاره ګټور هم دی. همدا ذهنيت له موږ سره د موخو په مشخص کولو کې مرسته کوي او بيا ورته رسېدل مو خپل لومړيتوب ټاکي.

د استراحت پر مهال زموږ ذهن کېدای شي، په يو وخت کې له دريو ذهني موخو (تېر، اوسمهال و راتلونکي) سره پيوست شي. په داسې وخت کې زموږ په ذهن کې د هغه په پرتله چې موږ پر يوه موضوع تمرکز کوو، ډېرې نوې او خلاقې نظريې خطور کوي. د بېلګې په ډول، کېدای شي په يو ارام چاپېريال کې هغه نظريه چې تېره اونۍ زموږ ذهن کې وه، خپل ذهن کې راوړو او په اوسنيو شرايطو کې د يو کار د حل لپاره له هغه څخه ګټه واخلو. ډېرى وخت نوې او ارزښت لرونکې ايډياوې هغه وخت زموږ ذهن ته راځي، کله چې موږ ارام او نامتمرکز ذهن ولرو.

له دغه فرصته د لا ښې ګټې اخيستو لپاره، مهمه ده چې موږ هر وخت له يو څه کار کولو وروسته خپل ذهن ارام کړو او خپله دا چانس ځان ته برابر کړو. استراحت کول، ډېر وخت له موږ سره د کارونو په ښه سرته رسولو کې مرسته کوي.

کېدای شي د بېکارۍ پر مهال موږ داسې فکر وکړو، چې اوس کوم کار نه کوو، خو اصلاً داسې نه ده. که له همدغه وخت څخه په ښه توګه استفاده وکړو، تر هرڅه به يې موږ ته ګټه زياته وي.

او د پيبزا خوراک مو خوښېږي. که تاسې رښتيا هم له دې ډلې کسانو ياستی، کېدای شي پر دې پوهېدل درته ډېر جالب وي، چې تاسې ټنبل او استراحت خوښوونکی کس کولای شی ځان پر نوښتګر او متفکر کس بدل کړی. تر ټولو جالبه دا ده، چې دغه څه مصنوعي نه دي، بلکې د نړۍ پوهانو او عالمانو په اثبات رسولي دي.

ټنبلي(استراحت) يو هېر شوی هنر دی، البته له ټنلۍ مو موخه د وخت بې ځايه تېرول نه دي. دلته مو موخه ترې بېکاري او په هغه مهال کې استراحت کول دي. مانا دا چې ځينې وخت هېڅ کار ونه کړو او خپل ذهن ارام کړو.

د بې ځايه او بې مانا فکرونو په نړۍ کې، موږ هر وخت د خپلو افکارو لمن نيسو او په بدل کې يې خپل وخت هسې ضايع کوو. موږ خپل حواس ډېر وخت د بې ارزښته مسايلو په اړه مصرفوو، لومړی ايميل چک کوو، بيا د نيمګړي خبر پر لور ورځو، وروسته هسې بې ځايه په ټولنيزو ټاکو او ورو ورو د هغه پر لور ګامونه اخلو. هماغه دي چې بيا له خوندورو او مانا لرونکو پايلو سره مخ کېږو.

څېړنو ښودلې چې د تمرکز نه لرل که په هر صورت هم وي، بيا هم دا يو پياوړی ځواک دی. تمرکز زموږ د کار پايلې دوه برابره کوي، خو په ورته وخت کې بيا د تمرکز نشتون په ډېرو برخو زموږ د نوښت او خلاقيت باعث هم کېږي.

پر اخري خلاق فکر مو بيا مرور وکړئ، که تاسې هغه وخت پر موضوع تمرکز درلود، د دغه فکر د ايجاد لپاره تاسې ته څومره فرصت برابر و؟ ممکن هغه وخت تاسې په هېڅ کومه موضوع تمرکز نه درلود، ممکن تاسې د سونا حوض ته تللې ياستی، قدم مو وهلی وي، ممکن د يو تاريخي ځای ليدو ته تللي ياستی، د ساحل غاړه کې مو لمر ته ارام کړی وي او يا مو هم کتاب لوستی وي او وروسته مو ذهن کې د الماسک په څېر کومه ايډيا رامنځ ته شوې وي. پوهېږی، ولې ستاسې ذهن د دغو ايډياوو د پيدا کولو لپاره دغه ډول صحنې چې کومه برخه يې پاتې کېږي، هغه معمولاً خالي وي او د څېړونکو له نظره چنداني ارزښت هم نه لري. خو د دغه پاتې او خالي برخې په مقابل تېرېدونکی وخت بيا ډېر ارزښت لري او تر هغې چې موږ فکر کوو، همداسې بې ځايه تېرېږي.

زموږ ټنبل او بېکاره ذهن(استراحت خوښوونکی) د ځينو کارونو په سرته رسولو کې مهم او اغېز لرونکی دی:

کله چې زموږ ذهن پر ارامۍ او استراحت کولو باندې متمرکز کېږي، هغه وخت موږ رښتيا ارام يو. کله چې ذهن ته د فکر کولو اجازه ورکوو، نور موږ اړ نه يو چې هغه ته توجه وکړو. همدا چاره زموږ د انرژۍ د را ژوندي کولو باعث کېږي او له موږ سره مرسته کوي، چې په نورو شرايطو کې له دې هم ژور او عميق فکر وکړو.

د خپلې ټولې انرژۍ لاسته راوړل، انسان ته ډېره خوشالي ورکوي، چې دا بيا له موږ سره د کارونو په اسانه، په ښه ډول او ارام ذهن سرته رسولو کې مرسته کوي.

د خپلې ټولې انرژۍ د لاسته راوړلو لپاره کولای شو، د يو نوي څه په اړه فکر وکړو، د موسيقۍ له اورېدو پرته قدم ووهو، قهوه خانې ته لاړ شو او دېته ورته ځينې نور

په روژه کې د خوړو غذايي ...

کوم چې د کولون سرطان په مخنيوي کې مرسته کوي.

- د زړه ناروغيو مخه نيسي: څېړني ښيي، چې خرما د ټريګاليسرونو او اکسېجني فشار کموي، دا دواړه د زړه ناروغۍ رامنځ ته کولو لاملونه دي، سربېره پر دې خرما د پوتاشيم غوره ماده ده، کوم چې دويني فشار کچه ټيټوي، د دماغي سکتې خطر کموي او همداسې د نورو ناروغيو چې د زړه سره اړيکه لري په مخنيوي کې مرسته کوي.
- وزن کموي: خرما د وزن په کمولو کې مرسته کوي، ځکه چې په دې کې سته فايبر مو د اوږدې مودې لپاره په خېټه موړ ساتي او د ويني په ګلوکوز کې د ناڅاپي بدلون مخه نيسي، سربېره پر دې خرما د اکسايډ ضد مادو څخه برخمنه ده، کوم چې بدن له زهرجنو ځيزونو ژغوري، د هاضمې سيستم غوره کوي او په بدن کې ميتابوليزم زياتوي، دا ټول د وزن په کمولو کې مرسته کوي. همدا ډول که چېرې تاسې موسمي حساسيت لرئ.

نو د خرما خوړل مو د حساسيت له بېلابېلو ډولونو څخه هم ژغورلای سي، سربېره پر دې خرما د ويني کمښت له منځه وړلو کې مرسته کوي، قبضيت ښه کوي او د فلج يا ګوزڼ مخه هم نيولای سي، خو د شکري ناروغ دي يې په خوړلو کې احتياط وکړي.

جاويد احمد تنوير ...

کمي تنخواوي يوه بله ستونزه ده، چې خبريالان خطرونه پر ځان قبلوي او کار کوي. دې ته ورته نورې ستونزې نن هم سته، پرون هم وې او لسيزې وړاندې هم موجودې وې، که چېرې دا ستونزې حل نه سي، د بيان ازادي فقط يو شعار دی او ځانونه پرې خطا باسو.

اميد دادی، چې مرکزي او ولايتي ادارې د خبريالانو او رسنيو په وړاندې پرتې ستونزې حل او يو خوندي چاپيريال برابر کړي.

د بيان د ازادۍ د ودې او پرمختګ په هيله!

تاتوبی خبري ويب پاڼه
د هيواد، سيمې او نړۍ د تازه پېښو لپاره تاتوبی نيوز ته ورسئ.
www.tatobaynews.com
Follow us:
Tatobayn
@tatobaynews
Tatobaynews
Tatobaynews

(c) ketabton.com: The Digital Library

Weekly Newspaper
National, Independent, Political, Social, and Cultural
Tatobay
تاتوبی کندهار KANDAHAR TATOBAY

زموږ سره اعلانات وکړئ
خپل د تجارت د لا پراختیا لپاره
زموږ سره په ویب پاڼه او فیسبوک پاڼه کې اعلانات وکړئ.
Tatobayn www.tatobaynews.com

Year 11th | Issue No: 514 | Sunday 26th, May, 2019
Twitter.com/@tatobay - www.Tatobaynews.com - Tatobay@gmail.com - Facebook.com/tatobayn
www.Tatobaynews.com Tatobay@gmail.com Tatobayn

دوی څه وايي!

میلر:
„القاعده بیا په افغانستان کې فعاله سوې ده."

عبدالله:
„مخابراتي شرکتونه دې د خلکو ستونزو ته جدي پام وکړي."

حکمتیار:
„بهرنیان د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې لاسوهنه کوي."

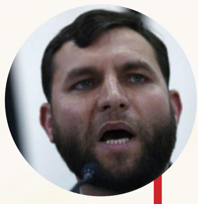
عطا محمد نور:
„له نن وروسته د ملي وحدت په نامه «حکومت» وجود نه لري."

یونیسف:
„په افغانستان کې ۲.۵ میلیونه مېنډي او ماشومان په خوارځواکۍ اخته دي."

حیات:
„حق حقدار رسول، په قانون پلي کولو سره کېږي."

دفاع وزارت:
„د ملکي تلفاتو عاملین مجازاتوو."

حمدالله محب:
„د افغانستان او امریکا اړیکې د ننګونو باوجود بیا هم پیاوړې دي."


امرخیل:
„د جرګې اصلي غړي د ولس نمایندګان دي."

ستانکزی:
„افغانستان هومره هیڅ هېواد داعش خلاف مبارزه نه ده کړې."

کرزی:
„حکومت دې د ملکیانو پر وړاندې خپل عملیات ودروي."

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