


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


د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!
 معلوماتي | ٦ مخ


پنځه او روژه
 د روژې فضائل | ٥ مخ


د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه
 سپورټ | ٨ مخ


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

د آفغان خبريالانو اساسي ستونزې څه دي؟

 خلک او ټاټوبی | ٤ مخ

د ټولګان حکومت مبارزه او د پروسه یې اغېزه!

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

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



د افغان ماشومان د محروم دي



موندني: یو میلیون افغان ماشومان د پلار له

سیوري محروم دي



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

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

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

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

کارونه نه دي سوي. نوموړی وايي، د یتیمو ماشومانو شمېر ورځ تر بلې زیاتېږي، خو هغه امکانات، چې دوی ته په کار دي، په لاس کې یې نسته. د قانون له مخې، تر 'اتلس کلنۍ' کم عمره بې سرپرسته ماشومان په پالنځایونو کې ساتل کېږي، تر څو په ښه ډول یې روزنه وسي. د یوه شخصي پالنځای مسؤل مجیب الرحمن لحاظ وايي، یتیمو ماشومانو ته باید حکومت جدي پاملرنه وکړي. د لحاظ په وینا، په کار ده، چې بې سرپرسته ماشومان پر خپلو پښو ودرول سي، په ښه ډول روزنه ورکړل سي او د کار لار لیکه ورته جوړه سي. نوموړي وویل: ((د افغانستان حکومت د نړیوالو کنوانسیونونو له مخې، د ماشوم عمر یا د طلیت سن تر ۱۸ کلنۍ پورې ښودلی دی. مور په اندېښنه کې یو او خپل دغه اندېښنه مو د بشر حقونو له کمېسیون سره هم شریکه کړې ده. پر

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

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

ټاټوبی اوونیزه
ملی، خپلواکه، سیاسي، اجتماعي او کلتوري خپرونه

سریکه

د ولسي جرگې ستونزه باید د مصالحې له لاري حل شي

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

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

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

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

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

د فساد ضد د افغان حکومت مبارزه او د سولي پر پروسه یې آغېزه!



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

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

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

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



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

مرستیال: عزت الله ذکي
+93 (0) 700484818

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

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

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

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

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



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

کوم... کيسه داسې وه چې يوه ورځ په په ځنگله کې روان وم ومې ليدل چې يوه هوسۍ خپلو ورو بچيانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په گيده مور وم او چندان اشتها مې نلرله خو پر دغې هوسۍ مې حمله وکړه او د بچيانو په مخ کې مې ووژله او د هغوی له کورکو مې خوندي واخيست...

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

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

زيات کړو، چې دغه د خلکو او وطن ضرورت پوره کړو.)) بايد وويل سي، چې په دې وروستيو کې خو اندېښنه دا ده، چې په ياده برخه کې د مسلکي کسانو نه شتون د دې لامل سوی، تر څو په درمليزه برخه کې هم پراخ قاچاق ترسره سي. روغتياپالان وايي، د نامسلکي کسانو له خوا د درملو پلورل، په حقيقت کې د خلکو د ژوند گواښل دي او بايد په جدي ډول د دې کار مخنيوی وسي. د داخله ناروغيو متخصص ډاکټر خالد وايي، حکومت بايد هر چا ته د درمل پلورلو اجازه ورته کړي.

خالد زياتوي، چې ټولې دواخانې (درملتونونه) بايد مسلکي کسان په خپلو درمل پلورنځيو کې په دندو وگماري. نوموړي په دې اړه وويل: ((هغه کسان، چې

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

له دې عدالت وروسته ټول حيوانات خپلو کورونو ته ستانه شول، او سبا يې د اورښت انتظار کاوه...

سبا اسمان تورو ورپڅو ونيوی، توند شمال را والوت، حيواناتو ټولو د اميدونو سترگې اسمان ته نيولې وې...

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

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

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

فيل اسويلی وکيس او ويې ويل: زما گناه ښايی هيڅ د بخښلو نه وي، يوه ورځ مې پر څو حيواناتو چې د ونې لاندې په خواږه خوب ويده وو، يوه ستره ونه ور چپه کړه چې ټول ويده حيوانات ووژل شول... فيل به توپې ته خوله جوړوله چې ټولو

حيواناتو ور غږ کړل: ښاغلي فيله! خدای مکړه چې دا وړه خبره دې په گناه کې وشمېرل شي... سوی (خرگوش) چې يوه گوت ته ناست وو په دې فکر کاوو چې کومه ستره گناه ور ياده کړي او دلته ورباندې اعتراف وکړي... ذهن ته يې څه ورغلل او ويې ويل: اممم را ياد شول يوه ورځ پر لاره روان وم چې پر کوم ميږي وختم او کله چې ورته خير شوم نو میری ختم شوی وو!!!

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

په ځنگله کې سخته وچکالي!

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

د کيسې پند:

درنو لوستونکو!

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

دلته د کمزوري اشتباه جنايت گڼل کيږي او د زورور جنايت د زورور ميرانه!!!

ځکه مو بشري ټولنه په راز راز مصيبتونو او الهی آفتونو پوښلې ځکه مو ښه ورځ نه ده نصب... يادونه: داکيسه حمدالله حليمار را ژباړلې ده ، ما

له لږو زياتونو سره د املا او انشاء له اصلاح وروسته ستاسو سره شريکه کړه. (مننه او درنښت)



پر ځان باور ولری

او مثبت فکر وکړئ

حميدالله حميدي

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

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

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

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

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

هیتلر د خپلې ميرمني لپاره اسانه مرګ انتخاب کړ، هغې ته يې د زهرو يوه گولۍ ورکړه او د اپريل پر ۳۰ د ماسپښين پر ۳۰۳۰ باندې يې د هیتلر په غيږ کې ساه ورکړه. وروسته هیتلر

توفنچه را واخيستل او پر خپل سر يې ونيول او مرمۍ يې پير کړه، د توفنچې د ږغ د اورېدلو څخه وروسته گوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مخکته پراته وه. دوی هم هیتلر او ميرمن را واخيستل او د باغ په منځ کې يې وسوځل، وروسته يې ايرې او هډوکي په ټوکر کې وپېچل او د باغ په يوه کوچ کې يې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیتلر په اړه د امريکايي ليکوال جان ټولند کتاب. يادونه: جان ټولند امريکايي ليکوال پدې اړه ۱۲ کاله تحقيق کړی او وروسته يې دا کتاب ليکلې دی.

غواړي چې له مرګ څخه وروسته هم زما ملګرتيا وکړي.

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

د اپريل پر ۲۹ هیتلر خپله وصيتنامه په درو پاڼو کې لاسليک کړل، گوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توګه



لاسليک کړل، هیتلر دوی دواړو ته وويل چې په راتلونکو ۲۴ ساعتونو کې خپل او د خپلې ميرمني ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چې زه ژوندی او يا زما جسد د روسانو لاسته ولويږي. هیتلر دوی دواړو ته وويل چې زما او زما د ميرمني جسد داسې وسوځی چې ايرې يې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به يې په موزيم کې وساتي.

د اپريل پر ۳۰ د سهار مهال و چې د مخالفانو پوځونه د برلين تر ارګه را ورسېدل او دومره نېژدې سوه چې توپونه يې د ارګ پر دېوال باندې لگېدل. پدې وخت کې نور

پر برلين محاصره ورځ تر بلې ټينګېدل، نور هیتلر نسوه کولای چې برلين وساتي د ۱۹۴۵ کال د اپريل پر ۲۸ هیتلر د خپل سرنوشت په اړه وروستی تصميم ونيوی او خپلو شاوخوا خلکو ته يې وويل چې د شپې ميلستيا ته راسي. د شپې په ميلستيا کې د خوړو ښه رنگين مېز اېښودل سوی و، پر مېز سپين ټوکر غوړېدلې و او د گلانو گډې ورباندې پرتې وې. د مېز په سر کې آوا براون او نور لوړ پوړي چارواکي ناست وه. هیتلر په نظامي درشۍ کې په خنداوړه څېره پر خپل ځای کښېناستی او خپله وينا يې پدې مقدمه پيل کړه:

((هغه جگړه چې اوس د آلمان په ماتي سره پایته رسېږي، دا زما غوښتنه نه وه، ما هغه سياستوال چې د يهودانو د گټو لپاره جنګېدل له منځه وړل... هیتلر د خپلو خبرو په پای کې وويل: زه پدې ايمان او عقیده لرم چې د نورو انسانانو په څېر مرم، نو مخکې له دې چې مړ سم بايد

خپل هغه ځای ناستی وټاکم چې د آلمان مشري پر غاړه واخلي. هیتلر وروسته د خپلو سمندري ځواکونو مشر دونتيز د آلمان د ولسمشر په توګه خپل ځای ناستی وټاکی.

له دې معرفت څخه وروسته هیتلر د څو ثانيو لپاره چپ پاته سو، وروسته يې وويل چې ما داسې تصميم نيولی و، تر څو چې د آلمان ولسمشر يم بايد واده ونکړم، خو اوس چې د مخکې پر مخ باندې زما ماموريت پایته ورسيدی غواړم چې د خپلې وفاداره همکاري آوا براون سره واده وکړم. دا په ژوند کې زما نېژدې ملګري پاته سوېده او دا

د آفغان خبريالانو اساسي ستونزي څه دي؟



جاوید احمد تنویر

د کندهار پریس کلب مشر

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



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

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

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

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

عزیز احمد تسل

د کابل پریس کلب مشر

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



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

عایشه شریفی

خبرياله - کابل

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



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

صدیق الله آفغان

خبريال - کندهار

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



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

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

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

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

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

وروستۍ اساسي ستونزه، چې خبریالان یې له بې حده لویې 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 کې ضرب وو، معاشونه یې کم شوي او امتیازات یې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.



عبدالسمیع غیرتمل

په کندهار کې د نې ادارې مسؤول

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



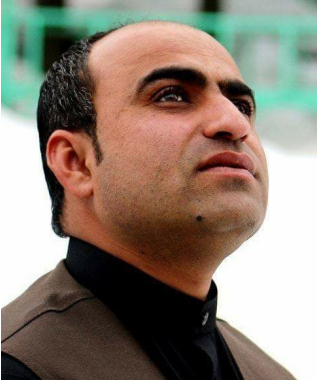
زموږ د لوی کندهار عمومي ستونزي بیخي جدي او تر ډېره سره یو شی دي. معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارگانونو د یوې واحدې ستراتیژۍ نه موجودیت، د خبریالانو سانسور او گواښل او ورسره د مافیایي

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

احمد لودین

په کندهار کې د خبریالانو د مرکز مشر

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



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

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

اوس مهال هم گڼ خبریالان د مرگ د گواښونو سره مخ دي او د بېلابېلو نامعلومو ادرسونو له خوا تهدیدېږي، خو متأسفانه چې حکومت یې په وړاندې چوپ دی او د خبریالانو سره د هغوی په ژوند ساتنه کې هیڅ مرسته نه کوي. معلوماتو ته نه لاسرسی هم ورځ تر بلې محدودېږي، چې په دې برخه کې تر ټولو لویې ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندې کوي. موږ په وارو وارو حکومت دې نیمگړتیاوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ویده دی او په دې برخه کې خپل مسوولیت نه درک کوي. پورتنۍ ستونزي اوس ددې لامل سوي دي، چې له خبریالانو څخه معلومات پټ پاته سي.



د روژې فضایل

روژه ماتې په خرما سره کول



لیکنه او خپرنه: عبدالغفار جبير

دويمه او وروستۍ برخه

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

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

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

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

(بخاري شريف اومسلم شريف)

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

اور جدید ساينس بحواله ابونعیم)

۵: نبی کریم صلی الله علیه وسلم فرمایيل چې خدای پاک بي بي مریم رضی الله عنها ته د غذا لپاره د خرما امر وکړ، که چېرې د خدای په نزد تر دې ښه غذا وای، نو هغه به ورته فرمایلي وای. (زبۀ المجالس)

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

۷: نبی کریم صلی الله علیه وسلم فرمایيل چې عوجه خرما د جنت له میوو څخه ده، دا خرما د زهر لپاره شفاء ده، هر هغه څوک چې هره ورځ ۷ عوجه خرماوې وخورې پر هغه سړي جادو او زهر اغیزه نه کوي.

د خرما کېمیاوي مواد:

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

۲۷۰ Calories (کالوریز)

Copper ۰,۲۱ (مس)

Magnesium ۵۸,۹ (مگنیزیم)

Potassium ۰,۵۴ (پوتاشیم)

Chlorides ۲۹۰ (کلورایدونه)

Calcium ۰۹.۶۷ (کلسیم)

Iron ۱.۶۱ (اوسپنه)

Protein ۳,۰ (پروتین)

Phosphorus ۸.۶۳ (فاسفورس)

Sulphur ۶.۵۱ (سلفر)

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

Cellulose, Starch, Sucrose, Insert, Sugar, Vitamins, Fats, Tannin, Pectine,



د روژې فایدي

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

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

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

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

آیا په بې هوده خبرو او قیصو او کارونو ټوله ورځ خوبونو او بې فائدي شب گبري سره؟ بلکې مسلمانان د رمضان استقبال په خالصې توبې سره کوي او کلک عزم کوي، چې دا به د ځان لپاره یو فرصت شمیرم او خپل وختونه به په ښو اعمالو تیروم.

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

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

۳- الله تعالی هره ورځ جنت ښایسته کوي او ورته وایي نږدې او قریبه ده، چې زما د صالحو بنده گانو څخه تکلیفونه او سختی لرې کړای شي او تاته راشي.

۴- په دې میاشت کې شیطانان تړل کېږي.

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

۶- په دې میاشت کې لیلة القدر (د قدر شپه) ده، چې په دې شپه کې عبادت کول د زرو میاشتو نه



حافظ عبدالولي رازقي

بنځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمې جوړ کړي، ټولو نه وروسته يې وخورې، بيا روژه ونيسي، غرمه د بچيانو لپاره ډوډۍ تياره کړي، بيا د څلورو 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 خواښې لپاره بېل خواړه تيارول، د مېړه په غصه د روژه ماتې نه مخکې صبر کول. د اذان نه مخکې دسترخوان باندې هغه خواړه کېښودل، صفت خو نشته! تر دوه مړيو خوړلو وروسته يو گيلاس تروي (شلومبي) راکړه، د څښلو سره سم دا يځې نه دي مالگه يې کمه ده، خو

تول روژه ماتې وکړې، بنځه بيا غلې لاره شي خپله روژه ماته کړي.

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

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

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

Vitamin C, Vitamin B, Vitamin A, Peroxides

په ځينو خرماوو کې د دې موادو اندازه توپير لري.

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

د روغتيا لپاره هغه خرما ډېره ښه ده چې په ونه کې پوره پخه نشي او سنی طب خرما د ډېرو ناروغيو لپاره درمل گڼي چې هيڅ شک پکښې نشته، د بېلگې په ډول د هغو ناروغيو لپاره چې د یخنی په وجه پيدا کېږي او يا هم بلغمي ناروغی وي. همدارنگه خرما د زړه او دماغ د قوې 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 ځانگړي ډول د سرو د نفس تنگی (Bronchial Asthma) لپاره ډېره اغيزمنه ده.

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



ميا ه افغان پرده پلورنځی

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

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

وټس اپ: 070000434



د نړۍ ۵ بډايه کتابتونونه!



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

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

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

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

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

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

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

او لاسوندونه موجود دي او دغه راز ټولټال ۸۶۰ تنه کارکوونکي لري.

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

هغه کس چې په فضاء کې يې روزه ونيوله



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

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

برتانیا؛ هندي ورونه بيا تر ټولو شتمن وبلل سول



وگرې شري او گوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو ورونو کې دي چې 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 کې د برتانیا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کېږي. د سنډې ټايمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کې سنډي ځمکه، جايداد، کمپنيو کې ونډه او د گرانبيبه شيانو ملکيت او نور شامل دي، خو بانکونو کې د خلکو شتمني نه پکې راځي.

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

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

د ځمکې د گرمېدو لپاره ساينس پوهانو نوې حلاره موندلې



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

د وريځو راوستلو يا روښانولو سره قطب بيا کنگل يا يخ کړي. دغه مرکز وايي، د سمندرو د شنه کولو لپاره به کاربن ډای اسکايد د اوبو له سطحې جذب سي. تمه ده دغه نوښت د لومړي ځل لپاره په نړۍ کې پيل د کاربن مونو اکسايد کې

FOLLOW US ON @TATOBAYNEWS

ټاټوبی ټویټر پاڼه

موږ تعقيب کړئ او له ورځنيو تازه پيښو ځان خبر کړئ

Tatobayn Tatobaynews Tatobaynews



په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

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

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

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

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

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



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

دويمه برخه ترتيب: حميدالله ((حميدي))

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

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

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

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

پنځه مغزيانې چې ستاسې پر روغتيا اغېزه کولای سي



د روغ ساتلو، وريښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل کېږي. «وېټامين E» په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او بنايي د «ډيمینتيا» او «الزایمر» ناروغيو په مخنيوي کې غټ رول ولوبوي. فنډق همدا راز «فولیک» لري، چې د امیندواری پر مهال د کوچني د ستون فقرات او مغزي ودي سره مرسته کوي. په فنډق کې «تایمین» هم شتون لري، کوم چې په لوبانو کې د عصابو د ادراک او سنجوني په فعالیت کې مهم رول لوبوي.

• **بادام:** بادام «فاسفورس» لري، کوم چې د روغ ساتلو، وريښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل کېږي.

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

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

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

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

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

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

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

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

په ټوله کې ویلای سو چې په ورځني ډول چې کوم خواړه



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

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

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



ستاسو په بدن کې دوهم تر ټولو غوره مینرال دی. د بادامو خوړل ستاسې د بدن د نسج په ترميمولو کې مرسته کوي، هډوکي پیاوړي ساتي، DNA او RNA توليدوي او همدارنگه د زړه ضريان منظم ساتي.

• **کاجو:** د سويلي افريقا د شمال لوېديځ پوهنتون د مطالعاتو په اساس، کاجو د وينې د فشار کمولو لپاره غوره مغزيانه ده. د دغه پوهنتون يوې څېړنې ښودلې، چې د (۲۰) فيصده کاجو درلودونکی غذايي رژيم «ميټابوليک-سينډروم» او د وينې فشار ښه کوي. سربېره پر دې په کاجو کې په لوړه کچه د چاغښت «اسيډونه» هم موندل سوي،

د فشار کمولو لپاره غوره مغزيانه ده. د دغه پوهنتون يوې څېړنې ښودلې، چې د (۲۰) فيصده کاجو درلودونکی غذايي رژيم «ميټابوليک-سينډروم» او د وينې فشار ښه کوي. سربېره پر دې په کاجو کې په لوړه کچه د چاغښت «اسيډونه» هم موندل سوي،

په روژه کې د خرما خوړلو گټې



چې نه يې کوي د هاضمې سيستم يې په سمه او فعاله توگه کار کوي.

• **ذهني فشار او خفگان له منځه وړي:** خرما له ویتامين «بي ۶» څخه برخمن خواړه دي، کوم چې په بدن کې د خوشحالی، هرمون او هغه هرمون چې دماغي روغتيا ته گټه رسوي، په توليد کې مرسته کوي، د ویتامين بي ۶ ماده د خفگان په کمولو کې گټور دی، څومره چې د خرما خوراک زيات کړو، يوازې بدني نه، بلکې ذهني احساس به مو هم غوره سي.

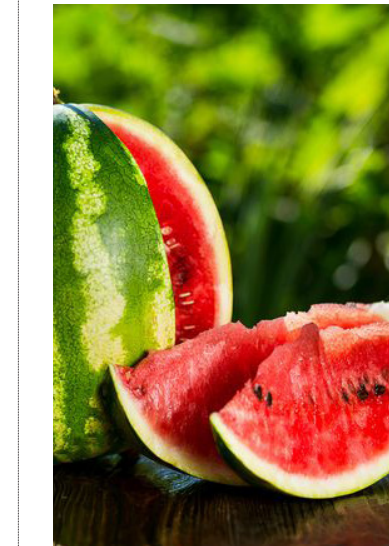
چې نه يې کوي د هاضمې سيستم يې په سمه او فعاله توگه کار کوي.

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

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



د هندوانې له گټو ځان خبر کړئ!



کمه نه ده. هندوانه د زړه ناروغۍ درملنه کې رول لوبوي. تنده له منځه وړي. د ماشومانو او ځوانانو ذهني وړتيا پیاوړې کوي. ټوخی له منځه وړي.

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

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

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

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

بدن تازه او ښکلې ساتي

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



سپورټ

ويستنديزي كپتان په نړيوال جام كي افغانستان ټارگيټ كړي



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

راشد خان

د غوره توپ اچوني نړيواله جايزه ترلاسه كړه



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

جيونتوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله اتلولي و نمانځل



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

خپله كړې وه او تېره اوونۍ يې په يو لړ خاصو مراسيمو سره ياده اتلولي و نمانځله. په دې سره د ايټاليا هيواد ددې كورنيو سياليو اتلولي جيونتوس د ۳۵ ځل لپاره خپله كړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي ۸ ځلي په پرلپسې ډول په دې لوبو كي لومړی مقام خپل كړي. د نړۍ نوموتی لوبغاړی كريستيانو رونالډو چي د دې پړاو له پيله د ريال ماډريډ څخه جلا سو او د جيونتوس سره يو ځای سوو د ايټاليا د سير اې ليگ غوره لوبغاړی وټاكل سو. بلخوا بيا د ياد ليگ د دې پړاو په خلاصيدو سره د جيونتوس روزونگی الكري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وكړي. د دې ليگ راتلونکی ۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹م کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيلېږي او د راتلونكي ۲۰۲۰م کال د مې مياشتي تر ۲۴مي نېټې پوري دوام كوي.

بايرن مونيخ د بونډيسليگا ليگ اتلولي خپله كړه



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

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

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو كلين سوپ سو



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

انگلستان پاکستان ته په بله سيالۍ كي هم ماته وركړه چي په دې سره پاکستان كلين سوپ سو. انگلستان لومړی توپوهونه وكړه، په ټاكلو پنځوسو اورونو كي يې پاکستان ته ۳۵۲ منډې هدف وټاكه. جو روت ۸۴ او ددغه هيواد لوبډلمشر ائين مورگن ۷۶ منډي جوړي كړې. پاکستاني بالران بيا ډير وټكيدل، شاهد افريدي ۴ وېكټې واخيستې، خو ۸۲ منډې يې هم وركړې. پاکستان ايله ۲۹۷ منډې وكړې او په ۴۶ م اور كي يې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسېده. باير اعظم ۸۰ او لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډې جوړې كړې. په دې لوبه د انگلستان

د افغانستان د تېرې لوبې ريكارډونه



شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲۶ منډو وگټله. تېره لوبه كې پنځلس لوبغاړي كېچ اوټ شول، ريچارډس او براوو وروسته گلېډين څلورم كفتان شو چي غوره بالينگ يې وكړ.

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چي پكې افغان لوبډلي خپلې سيالي لوبډلي ته د ۱۲۶ منډو په ستر توپير ماتي وركړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلری يو - يو مساوي پای ته ورسېده. افغانستان لومړنی هېواد شو چي په بلفاسټ لوبغالي يې لوړې منډې وكړې: ۳۰۵ نايب د نړۍ په كچه لومړی بالر شو چي په دې لوبغالي يې غوره بالينگ وكړ: شپږوېكټې. رحمت شاه د افغانستان په تاريخ كې چټكې دوه زره منډې پوره كړې (۵۷ لوبو كې). حشمت الله شهيددي د يوه ورځنيو لوبو لومړی

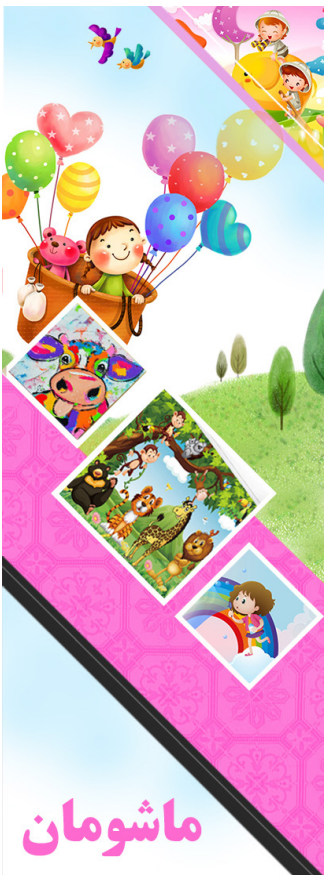


لمر طبي لابراتوار او واكسيناسيون مركز

« ښه درملنه په ښه تشخيص سره كېږي »

مركزي دفتر: عيدگاه دروازه، د خرقي شريفې كوڅې څنگ ته، کندهار ښار

+93 (0) 70 57 175



وکړئ! مرسته

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



زمری او مورک

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



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

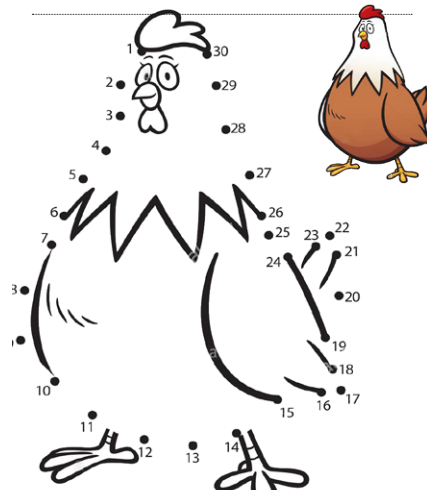
یوه ورځ د ځنگله پاچا زمری بیده و، یوه کوچنی مورک د زمری چار چاپېره کښته پورته غځستل، په دې سره زمری ډېر ژر راوینس سو، زمری په خپله لویه خپره کي مورک راوښو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.
مور په ژړا وویل، زمری پاچا! دا ځل می وبخښه بیا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هیڅکله هېر نه کړم، کېدای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

پاچا او ساتونکی

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



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



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



فيسبوگ

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

مبارزو او فشارونو ټینګار وشو.
پرېکړه وشوه، چي په دې برخه کي به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږي رامنځته او گډې هلې ځلې به کيږي.
د ختیځ او ننگرهار ژغورني 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 بې قانوني لاره ورمخته کوي.

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

#پارلمان_څرگندونه

محیب الله شېبر



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

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

صديق الله افغان



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

ارشاد رخاند



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

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

اجمل ستانکزی



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

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

عبدالغفور لېوال

ما لا تراوسه ځکه د ښاغلي اجمل هوډمن او د هغه د ملگري په هلکه څه نه وولیکلي، چي نه مې 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، خو هوډمن د شخصیت له مخي رون الماس راته بریښي.

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

عبدالغفور لېوال



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



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 سزایې شوی دی، چې موټر یې ټکر کړی دی. هغه به تر پنځو کلونو پورې هره شپه او ورځ کې ۱۲ ساعتونه د پولیسو په یو مرکز کې تېروي چې مصر کې

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



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

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

رویا: آمریکا افغان حکومت په تیارو کې خوشي کړی دی



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

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

د ترکیې پارلمان ته ننوتلي بریدگر ونيول شول

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



د جرمني لومړی وزیري د الوتکې سره ټکر



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

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

ارمان کندهار

اکسېجن توليدي فابريکه

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

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

د پښتون ژغورني غورځنگ فعاله په مرگ گواښل شوې ده



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

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

انټرنټ کې د ترهگرو ډلو اکاونټونه تړل کېږي



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

د نړۍ د ټکنالوژۍ سترو شرکتونو گوگل، فیسبوک او یوتیوب په گډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کې به د ترهگرو ټول اکاونټونه وټړي. د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د یادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره یې



ضمير ساپى

سهار مهال دروازه وشړنگېده، سپين‌ريري بابا په رېږدېدلو اندامونو پرانېستله چې گوري د درې کسانو په منځ کې بېر سر، تورې سترگې، څيرې گړپوان او پاىڅه کشال کس بابا ته له سلام سره سم په گوانبونوکي 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 شوي وي) بابا په ترهېدلي غږ ورته وويل، سمه ده، څنگه چې تاسې امر کوئ، همغسې به وکړم، نور به مې لور له کوره د باندي پښه کېنودې.

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

هيله

اجمل پسرلی

د ونې تازه پاڼه يې پر رغوي کښيوده، د پاڼې رگونه يې د خپل لاس تر رگو گڼ خو نري ورته ښکاره شول. پاڼه يې په گوتو کې وڅرخوله راوڅرخوله. پاڼه، لکه له تاره پرې شوی کاغذ باد، زانگه وانگه پريوته. د ونې پر زيره ډډه يې گوتې تيرې کړې. د ډډه پورته برخه دوي غټې ځانگې د ليندې غوندې پورته شوې وې. زړه يې وشو چې د کوچينوالي په څير ورختلی وای، هلته غلی کښيناستلی وای. د چرگې کغا شوه. زيرې پيشو د ديوال له سره د باغ خواته ټوپ کړل. د ديوال په لور ورغی. سپينه چرگه ورو ورو د غوجل په لور روانه شوه. ده د پخڅه ديوال په بيخ کې له وچې ويالې يو موټ لمده شگه ورواخيسته، پورې غاړه يې د ديوال لور ته رابوتيدلي بوتې پر امسا راکش کړل، د بوټو شاته تير شو. ځای تنگ و، د ناستې نه و، جامې يې له لمانځه وتلې. د مرغۍ چټا ته بيسترگې پټې ونيولې. سر يې پر ديوال کښېنود. ملا يې وچه شوه. له ويالې بيرته پورې وت. د باغ په خوله کې ماشوم په لور غږ وخنډل، ده لاس پورته کړ چې د هلک پر سر يې تير کړي. هغه وځغاستل، ور پسې گړندی شو، امسا يې له لاسه ولوېده. د جومات پر چوتره ناست کليوال رامنډه 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 تخرگ جيبه د نسوارو ډبۍ راوايست، د ډبې هنداره يې مخ ته ونيوله له سپينې ږيرې يې خخلې لرې کړې. کليوال بې شاته په خاورو ککړې جامې وروخنډلې. ماشوم څيرمه ولاړ و، پر خوله يې غبرگلاسونه نيولي وو له خندا سره داسې خوځيده لکه ايشيدلي چاينکه. پای

.....

په روژه کي د خوړو غذايي ...

کوم چي د کولون سرطان په مخنيوي کي مرسته کوي.

• د زړه ناروغيو مخه نيسي: څپرني نيسي، چي خرما د تړيگاليسرونو او اکسېجنې فشار کموي، دا دواړه د زړه ناروغۍ رامنځ ته کولو لاملونه دي، سربرېره پر دې خرما د پوتاشيم غوره ماده ده، کوم چي د وينې فشار کچه ټيټوي، د دماغي سکتې خطر کموي او همداسي د نورو ناروغيو چي د زړه سره اړيکه لري په مخنيوي کي مرسته کوي.

• وزن کموي: خرما د وزن په کمولو کي مرسته کوي، ځکه چي په دې کي سته فايبر مو د اوږدې مودې لپاره په خېټه موږ ساتي او د وينې په گلوکوز کي د ناڅاپي بدلون مخه نيسي، سربرېره پر دې خرما د اکسايډ ضد مادو څخه برخمنه ده، کوم چي بدن له زهرجنو څيزونو ژغوري، د هاضمې سيستم غوره کوي او په بدن کي ميتابوليزم زياتوي، دا ټول د وزن په کمولو کي مرسته کوي. همدا ډول که چيرې تاسي موسمي حساسيت لرئ.

نو د خرما خوړل مو د حساسيت له بېلابېلو ډولونو څخه هم ژغورلای سي، سربرېره پر دې خرما د وينې کمښت له منځه وړلو کي مرسته کوي، قبضيت ښه کوي او د فلج يا گوزن مخه هم نيولای سي، خو د شکرې ناروغ دي يې په خوړلو کي احتياط وکړي.

جاويد احمد تنوير ...

کمي تنخواوي يوه بله ستونزه ده، چي خبريالان خطرونه پر ځان قبليوي او کار کوي. دې ته ورته نوري ستونزي نن هم سته، پرون هم وې او لسيزې وړاندي هم موجودي وې، که چيرې دا ستونزي حل نه سي، د بيان ازادي فقط يو شعار دی او ځانونه پرې خطا باسو.

اميد دادی، چي مرکزي او ولايتي ادارې د خبريالانو او رسنيو په وړاندي پرتې ستونزي حل او يو خوندي چاپيريال برابر کړي.

د بيان د ازادۍ د ودې او پرمختگ په هيله!

د پېغلتوب عمر ته رسېدلي يې او د دې سيمې له قانون سره سم بايد نور ښوونځي ته لاړه نه شي.

دا غږ نه، بلکې د ځلا په مغزو کې د اتوم بم جټکه وه، هغې يو دم خپل راتونکی په تپه تياره کې ولېد، فکر يې وکړ چې د پلار يوازېنۍ لور ټولې هيلې

يې په سيند لاهو شوې او دا هغه اخطارپه وه چې له ځلا مخکې په دې سيمه کې د سلگونه نجونو تر غوږونو رسېدلی و. ځلا چې له زده‌کړو، ښوونځي او پوهنځي سره يې خورا ډېره مينه وه، له څو مياشتو ټينگار 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 کلينیک کې په

بېره هاخوا دپخوا مندې وهلې چې په دې مهال کې يې يوه ښځه پر مخه ورغله، ورته عذر او زاری کوي چې مېرمن او د هغې په رحم کې ماشوم يې له مرگه وژغوري، ځکه د مېرمنې د بدن اوبه يې کمې وې، بايد عمليات شوې وای او د اوبو په کمښت

پېغلتوب

سره يې مرگ خطر هم څو چنده زيات شوی و. دې ښځې چې پر اوږو يې سپينه چين اچولې وه، د خپل مسلک، مسووليت، ترحم او انسانيت له مخې د هغه سړي د مېرمنې ډليوري، زايمان يا د زېرون

ژباړه: امان‌الله«حنيفي»

موږ ډېرى 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 لرونکى داستاني فيلم وگورئ او يا هم کتاب ولولئ. اوس به نو څه ټکه راولوېږي، که

يوه اونۍ همداسې کار وکړئ؟

کېداى شي تاسې هم د هغو کسانو له ډلې ياستئ، چې د طبيعت ښکلو ځايونو ته د چکر پر ځاى، په کور کې پاتې کېدل او د پييزا خوراک مو خوښېږي. که تاسې رښتيا هم له دې ډلې کسانو ياستئ، کېداى شي پر دې پوهېدل درته ډېر جالب وي، چې تاسې ټنبل او استراحت خوښوونکى کس کولای شى ځان پر نوښتگر او متفکر کس بدل کړئ. تر ټولو جالبه دا ده، چې دغه څه مصنوعي نه دي، بلکې د نړۍ پوهانو او عالمانو په اثبات رسولي دي.

ټنبلې(استراحت) يو هېر شوى هنر دى، البته له تټلۍ 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 آرام 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، لومړى ايميل چک کوو، بيا د نيمگړي خبر پر لور ورځو، وروسته هسې بې ځايه په ټولنيزو

عمليات په ډېر مهارت سره وکړل. تر عمليات لږه شېبه وروسته سپينه چين 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 گانه

او له ښوونځي مو را وگرځولم.

ځلا ورپسې زياتوي، زه خوښه يم چې په ښار کې مې د خپلې خوښې زده کړې وکړې او اوس د يوې ډاکټرې په توگه په خپل کلي د د اميدوارو مېرمنو

کارونه کولای شو. څېړنو ښودلې چې حتى 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 خپگان او پرېشانی پر مهال، د ارامۍ او استراحت په پرتله ۱۴ ځلې زيات د راتلونکي په اړه فکر کوي. همدارنگه 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 خوښوونکى ذهن، ځينې وخت زموږ لپاره گټور هم دى. 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 کېداى 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 بېلگې په ډول، کېداى 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 گټه واخلو. ډېرى وخت نوې او ارزښت لرونکي ايډياوې هغه وخت زموږ ذهن ته راځي، کله چې موږ آرام او نامتمرکز ذهن ولرو.

له دغه فرصته د لا ښې گټې اخيستو لپاره، مهمه ده چې موږ هر وخت له يو څه کار کولو وروسته خپل ذهن آرام 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. کېداى 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 توگه استفاده وکړو، تر هرڅه به يې موږ ته گټه زياته وي.

چې کومه برخه يې پاتې کېږي، هغه معمولاً خالي وي او د څېړونکو له نظره چندانې ارزښت هم نه لري. خو د دغه

پاتې او خالي برخې په مقابل تېرېدونکى وخت بيا ډېر ارزښت لري او تر هغې چې موږ فکر کوو، همداسې بې ځايه تېرېږي. زموږ ټنبل او بېکاره ذهن(استراحت خوښوونکى) د ځينو کارونو په سرته رسولو کې مهم او اغېز لرونکى دى:

کله چې زموږ ذهن پر ارامۍ او استراحت کولو باندې متمرکز کېږي، هغه وخت موږ رښتيا آرام 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 آرام 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

ټاټوبى خبري ويب پاڼه

د هيواد، سيمي او نړۍ د تازه پېښو لپاره ټاټوبى نیوز ته ورسئ.

www.tatobaynews.com

Follow us:

Tatobayn

@tatobaynews

Tatobaynews

Tatobaynews

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



عبدالله:

”
القاعده بيا په افغانستان کې فعاله
سوي ده.
”



میلر:

دوی خپله وایي!

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



یونسف:

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



عطا محمد نور:

”
بهرنيان د ولسمشرۍ په انتخاباتو
کې لاسوهنه کوي.
”



حکمتيار:

”
د افغانستان او امريکا اړيکې د
ننگونو باوجود بيا هم پياوړې دي.
”



حمدالله محب:

”
د ملکي تلفاتو عاملين مجازاتوو.
”



دفاع وزارت:

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



حيات:

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



کرزی:

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



ستانکزی:

”
د جرگې اصلي غړي د ولس
نمایندهگان دي.
”



امر خېل:

ټاټوبي

انلاين بازار

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

کاروبار ستاسو
بازار موندنه زموږ

www.tatobaybazar.com

www.facebook.com/TatobayBazar

0704803494 - 0708092902

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