

# تجهيز د روزني په پرتله ډېر مهم دی

په گڼوون د نورو ځيني غړي هيوادونه په افغان ځواکونو ته تجهیزات برابروي، چې په دوی کې هلې ځلې او زده کونکي شامل دي. د افغان ځواکونو لاسونو او تجهیزاتو لاندې نور مهم دي، چې موږ ته زموږ روزنې او نور ځواکونو او وروسته پسي د ۲۰۱۲ کال د جنوري میاشتې په لومړۍ نېټه د افغانستان کې د سوخ ملاتړ په نوم نوي ناموریت پیلوي، چې له مخې به یې ۱۱ زره بریالوي برابروي په افغانستان کې په کسري او افغان ځواکونو ته په روزنه او مشوره ورکوي. د نورو ملاتړي استازي وايي، لږ څه پورته نه ده شوي، چې نوي ناموریت به یې څو کاله دوام وکړي. د نورو ملاتړي چارواکي وايي، په اسولوکې د نوي ملاتړ په بشپړه توګه غږیو کې دي او په کېدونکي مشوره یې په جګړو کې برخه نه اخلې. خو د ځینو راپورونو په اساس په افغانستان کې پاتې کېدونکي امریکایي ځواکونه کولای شي، د افغان حکومت په لوسته او مشوره په پوځي عملیاتو کې هم برخه واخلي. د نورو ملاتړي استازي په داسې حال کې د افغان ځواکونو په تجهیزاتو کوي، چې په دې وروستیو کې د حکومت د ورسه والو مخالفینو فعالیتونه زیات شوي او د کور په دفاع والو ته د ملاتړ په اړه خبرې په

ځای باید شوي ته  
تکړي حرکت کې  
و تجهیزاتو دي  
و پرتل د نورو  
چې یوه اوونۍ  
ستان کې د نورو  
ستازي مشورتي  
ورنه او مشوره  
و خبرې، چې په  
په ځای کې  
په ځای کې  
نه میلیارده ډالره  
۵۰ چې د امریکا

Ketabton.com

# ۲ وروسته امریکا خپلې عملیات نه شي کولای

د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هغه طالبان به په ننه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو ته گواښ وي

د ۲۰۱۲ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سري عملیات نه شي کولای، ځکه چې د افغان ځواکونو په لوسته امریکایي سرتیري په جګړه برخه نه اخلې. د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هغه طالبان به په ننه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو ته گواښ وي. د ۲۰۱۲ کال وروسته د بهرنيو ځواکونو په افغانستان کې هم وي، که چېرې افغان ځواکونه ورته وسواړي، دوی به مرسته

د ۲۰۱۲ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سري عملیات نه شي کولای، ځکه چې د افغان ځواکونو په لوسته امریکایي سرتیري په جګړه برخه نه اخلې. د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هغه طالبان به په ننه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو ته گواښ وي.



# روغتيا او ژوند

## مستی مو د شکر له ناروغۍ څخه ژغوري

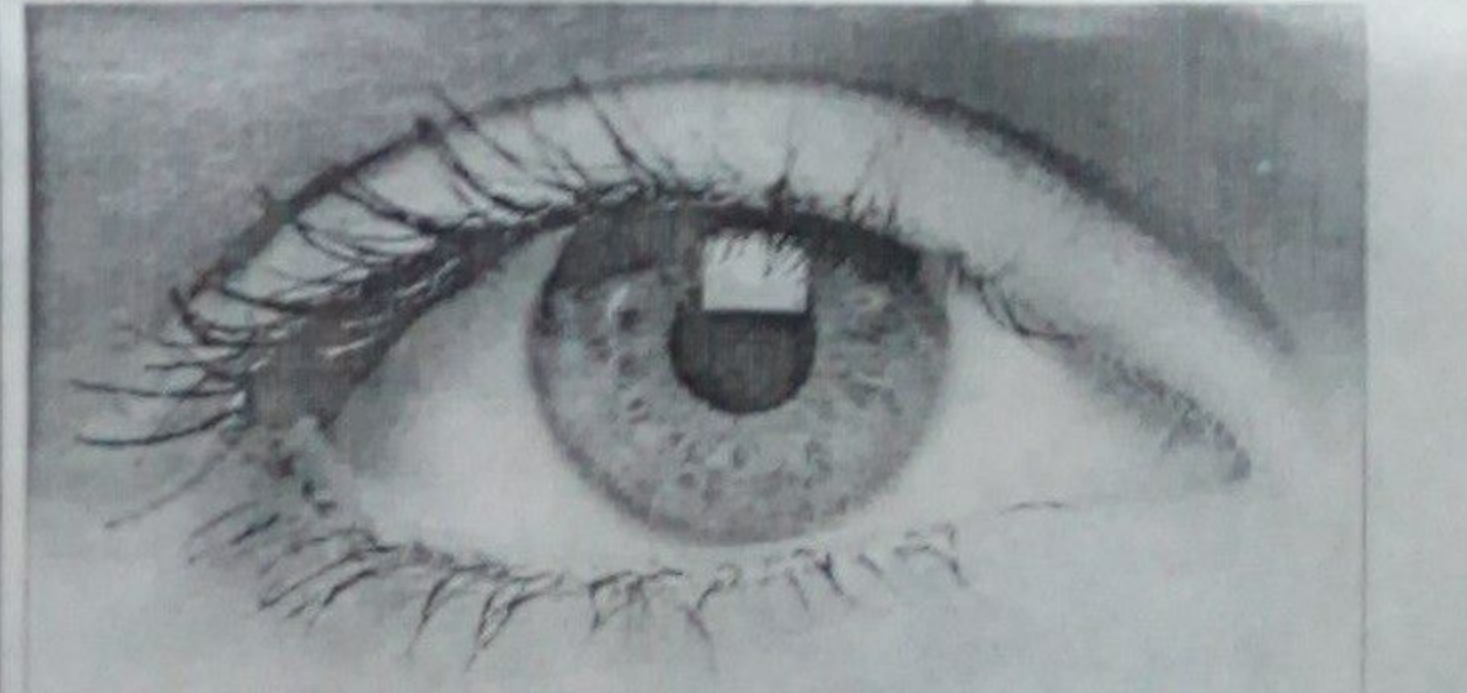
که تاسې په خپل ورځيني ژوند کې خلوېسټ زړه کسانو د ژوند او ژوند ماسټې نه استعمالوئ نو له دې وروسته يې د خپلو غوږو يوه اړينه برخه لاکروزي يا هارورډ عامې روغتيا اداره کې شوي دغه نوي څېړني ثابتې کوي چې د مستو زيات يا ورځني استعمال به خپل وکتې وايي چې د زياته اندازه ماسټ انسان د شکر له ناروغۍ څخه په ژغولو خورول په زياته اندازه د شکر ناروغۍ



کې ډېره زياته مرسته وکړي. د څېړني څخه کمولو لسي يې که څوک به اساس د ورځني ۲۸ گرامه ماسټ غواړي چې له دغې ناروغۍ څخه په خورول به د شکر ناروغۍ څخه ۲۰٪ کم امان وي نو له ۲۸ گرامو څخه هم زياته کړي. څېړني په اساس د يو لک او نيمه اندازه ماسټ بايد استعمال کړي.

## نارنجي رنگه خواړه مو له رنډېدو ژغوري

تاسې به اورېدلي وي چې گازې او نارنج رنگ ته ورته خواړه د سترگو د رنډېدو او باصرې حس له ناروغيو او کمزوريو ژغوري داربنيان ده، ځکه چې دغو خواړو کې بيتا کيروټين (Beta-Carotene) مواد چې وېتامين اي (Vitamin A) غونډې دي، وجود لري چې دغو خواړو ته زېړ رنگ وړکوي او سترگو او ديد نه يې ډېر گټور دي. خو يوازې بيتا کيروټين د

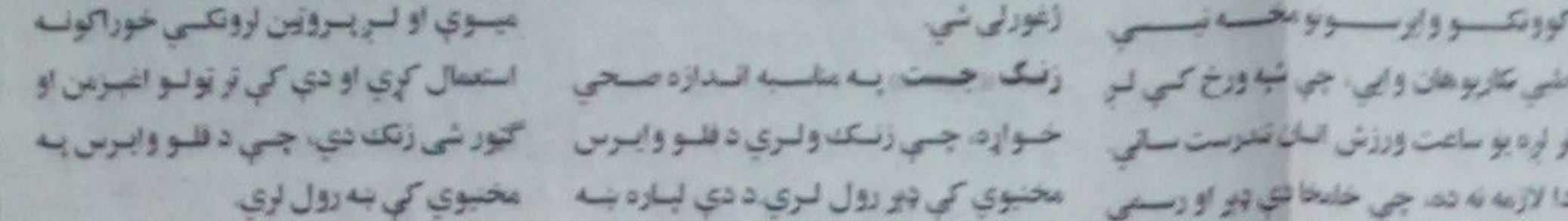


سترگو ديد نه زياتوي، بلکې ډېر نور خواړه هم شته چې ليد مو زياتوي او د باصرې حس له مختلفو ناروغيو ژغوري. لاندې خواړه د سترگو ديد لپاره ډېر وځوړئ:

- ۱- شې باني لرونکي خواړه: شې باني لرونکي خواړه د ليوټين (Lutein) او زيوکسانټين (Zeaxanthin) غوره سرچينه ده. ياد مواد د سترگې شاتنې برخه کې د داغ پيدا کېدو کوم چې د رنډېدو اصلي لامل دي، مخنيوي کولو سربېره د سترگو د اوبو ساتنه کوي.
- ۲- هگي: هگي زړه هم پر ليوټين او زيوکسانټين لږ لږو سربېره ډېره زياته اندازه زبک

## له زکام څخه د ځان ژغورنې مهمې لارې چارې

وېبپاڼو او لسه دې نسلاڼې څارونه وژغورو زيم، چې الله تعالى د خپل قدرت له مخې شپې اوږدې کړي، نو د خوب پر مهال د انسان بدن د ضايع شويو څارونو د برست او بيا سمونې کار پيلوي او د انوسو سامونو د خوب په شته کې د انسان بدن پرته خپل سخي حالت نه راگرځي او د فلو او زکام واپس يې له بدنه وځي او د دې مقالې کې دغه شپې اوږدې کول د بدن مدافع قوت کمزوري کوي، چې له الله يې د زکام په گټورنې نورې لارې هم پر انسان اغېزه نوي.



ژغورنې شي رنگ، جنت، په مناسبه اندازه صحي خواړه، چې زکام ولري د فلو واپس مخنيوي کې ډېر رول لري د دې لپاره به

## د سرطان د مخنيوي لپاره د روغتيا د نړيوالې ادارې سپارښتني

- ۱- د بدن وزن ته خيال ساتئ
- ۲- په ورځني ژوند کې له فزيکي نظره فعال اوسئ. هغه وخت کم کړئ چې په ناسته يې تېروي، يعنې ډېره ناسته او نه تحرک بدئ.
- ۳- صحي خوراک کړئ
- ۴- زيات حبوبات، سبزجات او ميوه خورئ
- ۵- د زياتي کالورۍ درلودونکي خوراکونه لږ کړئ. لکه هغه خواړه چې زيات خواړه يا غوړ لري، پروټين شوي غوښه، سلامي، ساج، معه خورئ. سره غوښه، د غوښې او په کمه خورئ او په خوړو کې د

## آتيزم ياد اعصابو د ودې ستونزه، بڼه والي او مشکلات يې

دادي هغه څوک چې په آتيزم اخته وي؛ هاضمه يې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه يې زياته وي ترڅنگ يې له ټولنيز پلوه سخته وي چې له خلکو سره خپري وکړي پارکړ



زيات شمېر څېړونکي دا گومان کوي چې پارکړ غواړي بوخه وکړي دکاليفورنيا د ټکنو لوزي او ساپس د انتيتوت يو ساپس يوه سارکړ موزمانين وايي هغه خواړه چې وایس، دده په خوراک کې بدلون دده روغتيا او طبيعت ته انگاف ورکوي دی. هغه زياتوي، زه فکر کوم اوس يقينا هروخت ډېره کمه بدخلقي، ډېره کمه سخت مزاجي او حجاجل کړئ.

## د ماشومانو ختنه (سنتول) د ايډز خطر کموي

سربېره، سنتول د تايلې ناروغۍ HIV خطر کموي، چې په سلو کې له ۲۰ تر ۴۰ پورې کمولی شي، او د هغو خطرناکو وېروسيو په مخنيوي مرسته کوي. د بې داسې نېکې سره د جسي ايډز پرمهال چې ايچ آي وي ولري، لږ امکان لري چې په ايچ آي وي وېروس اخته شي ددې

په لس لسره شي



اوږه اوږه د جراحيونو په وژلو او له منځه وړلو کې ډېره شمېره ده او زموږ کي يې پرمختگ د بکټريا او نورو وېروسيو په مخنيوي کې ډېر کار کوي او که نشه اوږه له چکس سوپ سره وکارول شي، نو هېڅوکې ګټې په وړي

اوه زمې کې ډېری خلک د سږي هوا له منځه له کورنه نه راځي او د کور کورني کولونو کې وخت تېروي، چې ورسره بدن لوندوالی کمېږي او دغه مهال د بدن دفاعي حالت کمزوري کيږي، مګر له دې حالت د ځان ژغورنې لپاره مه دا ده، چې سږي د خپل بدن اوبه پوره وساتي او وخت پر وخت په مناسبه اندازه اوبه وڅښي.

خدا شته زړه او جلد خو انسان د ژوند په هر ډګر کې بيا له زموږ او د دې تر څنگ که څوک خدا خپل عادت وکړي، نو يوه اصلي ګټې دا هم ده، چې تر ډېره به له زکامه خوندي وي. د خدا د لورونکو تر څنگ يوه دا ده، چې سږي په خلاصه ځوله وځنډي، نو دې سره بدن د دفاعي نظام خپلې زياتي او د فلو واپس مخنيوي کوي.



- ۱- هورمون بدلولو نډاوي مه کوی ځکه چې (Hormone replacement therapy) د ځانگړو سرټولونو خطر زياتوي
- ۲- خامخا جېلو ماشومانو ته دا واکيښونه ورکړئ
- ۳- هپيټايټ بي ده نورې لپاره
- ۴- اېچ پي وي (Human papillomavirus) د جولو لپاره د سرطان د معاني په پروگرامونو کې برخه واخلي
- ۵- د کولمو سرطان (نارينه)
- ۶- د سپني سرطان، ښځې
- ۷- د زيلانخ يا رحم سرطان، ښځې

پانوجينز لڼه کوله موږ په هغوی کې د پټو جينز لڼه نه کوله موږ په دې پي کتل چې په ماشوم کې به میکروبوونه شته که نه او موږ دېته ورته نخي نسباي پېداکړلې، د هغې په لابراتوار کې داسې شيان په مستند ډول پېدا شوي چې په آتيزم اخته هغه وايي، لږ تر لږه په آتيزم اخته خلکو، په يوه فرعي څانګه کې، آتيزم د مغزو ناروغي نده خو ساپي هغه ستونزې چې په کولمو کې دي، هغه به اتيزم باندې د اخته خلکو په څېر اعمالو په پېداکولو کې ونډه لري که چېرې څوک د کولمو او خټې د علايمو چاره کولی شي، نو په کړنو او سلوک کې يې هم انگاف راتللي شي، د اريزونا د ايالت له پوهنتون څخه روسا کرامالنيک هم په انسانانو کې آتيزم په هکله ورته شواهد پېداکوي. هغه وايي، زياترو پېداکولو چې څېړنې کولي، خلکو چې څېړنې کولي، هغوی به په آتيزم اخته ماشومانو په کولمو کې د

سره بدل کړي

## د دوو ژبو زده کول روغتيا ته ګټه لري

الزبېر په ناروغانو باندې شوي چې د دوو ژبو لرونکي وکړي ددې ناروغي په مقابل کې ډېر مفاسد لري. د پورټو ډيورک پوهنتون يو اروا پوه اېلس بايلستوک وويل که څه هم د ژبو زده کړه د انسانانو په عمر پورې تړاو لري خو بيا هم دا څېړنه د هر عمر لرونکي انسان باندې صدق کوي. هېره ده چې له دغه څېړنې په راتللي دي هغه کېوال چې په کور کې مورني او د

سره بدل کړي

لنډا لډر









### په پروان کې د اوبو لگولو کانال بیا فعالېږي

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

### د افغانیو پیر او پلور

د افغانیو پیر او پلور د کابل په شورا په سرای کې افغانیو د پیر او پلور په وړاندې په دې ټول ملاتړه.

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

د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد. د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد. د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد.



د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد. د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد. د پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد.

## په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟

په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟ په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟ په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟



په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟ په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟ په پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟

## یورپی لگڼو خپرونه

یورپی لگڼو خپرونه په شمالي کوریا کې انټرنېټ ته لاسرسی بیا پیدا شو. یورپی لگڼو خپرونه په شمالي کوریا کې انټرنېټ ته لاسرسی بیا پیدا شو.



یورپی لگڼو خپرونه په شمالي کوریا کې انټرنېټ ته لاسرسی بیا پیدا شو. یورپی لگڼو خپرونه په شمالي کوریا کې انټرنېټ ته لاسرسی بیا پیدا شو.

## چین هم انټرنېټي بریدونه غندي

چین هم انټرنېټي بریدونه غندي. چین هم انټرنېټي بریدونه غندي. چین هم انټرنېټي بریدونه غندي.

## کردان په عراق کې د پرمختګ په حال کې دي

کردان په عراق کې د پرمختګ په حال کې دي. کردان په عراق کې د پرمختګ په حال کې دي.

## الباجي قائد السبسي د تونس ولسمشر شو

الباجي قائد السبسي د تونس ولسمشر شو. الباجي قائد السبسي د تونس ولسمشر شو.

## د امنیت او ثبات د ټینګښت لپاره دې غوڅ گامونه...

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

## له ۲۰۱۴ وروسته امریکا خپل بهرني عملیات...

له ۲۰۱۴ وروسته امریکا خپل بهرني عملیات... له ۲۰۱۴ وروسته امریکا خپل بهرني عملیات...

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

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

## یو انسی سره زر په ۱۱۷۸ ډالره وړاندې کېږي

یو انسی سره زر په ۱۱۷۸ ډالره وړاندې کېږي. یو انسی سره زر په ۱۱۷۸ ډالره وړاندې کېږي.

www.dailies.gov.af | هېواد ورځپاڼه | ډورخپاڼو وېب سايټ

په ډورخپاڼو کې د ډاکټر شمس الحق اریان فر ۰۷۹۹۳۲۵۵۵۰

په ډورخپاڼو کې د ډاکټر شمس الحق اریان فر ۰۷۹۹۳۲۵۵۵۰

په ډورخپاڼو کې د ډاکټر شمس الحق اریان فر ۰۷۹۹۳۲۵۵۵۰



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