

<p>پر ځان باور ولری او مثبت فکر وکړی</p> <p>حمیدالله حمیدی</p>	<p>د هیتلر مرگ</p> <p>ضمیر سایې</p>	<p>په څنگله کې سخته وچکالي!</p> <p>سیدرفیع الله قلم</p>
--	---	---



د نړۍ ۵
بهایه کتابتونونه!

معلوماتي | ۶ مخ



پنځه او روژه

د روژې فضائل | ۵ مخ



د افغانستان د تېرې لوبې
ریکارډونه


سپورټ | ۸ مخ



پنځه مغزیاني چي
ستاسي پر روغتیا اغېزه
کولای سي

روغتیا | ۷ مخ

د آفغان خبريالانو
آساي ستونزي څه دي؟



خلک او ټاټوبی | ۴ مخ

د ځان حکومت مبارزه او د پروسه يې اغېزه!



يې، چي د فساد پر وړاندي د مبارزې د ستراتيژۍ د عملي کېدو په برخه کې د پرمختيا
وړاندي يې مبارزه يوه اړتيا بولي.

۲

د مسلکي درمل پلورونکو نه شتون؛ که د درمل پلورنځيو 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.

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

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 یې 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



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 کښېږي.

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 گواکې 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 مقابلي 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!



د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چې له دغه ننگوونکي مسئلې سره هره ورځ لاس او گروبان دي) 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 هڅې 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

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 هڅې 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



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 سر کال او تېر کال د افغان حکومت له خوا د یو لړ بنسټیزو 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 خپل دیني مسولیت له مخې د اخبارونو پانې بې ځایه مه غورځوئ! «د ټاټوبي اوونیزې اداره»

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

- www.Tatobaynews.com
- facebook.com/ tatobayn
- tatobay@gmail.com
- د یوې گڼې بڼه: (۲۰) افغانی
- شپږ میاشتنی گډون: (۵۰۰) افغانی
- یو کلنی گډون: (۱۰۰۰) افغانی

- مسؤل مدیر: عبدالحمیم ((حلمیار)) +93 (0) 795810083
- مرستیال: عزت الله ذکي +93 (0) 700484818

د آفغان خبريالانو اساسي ستونزي څه دي؟

جاويد احمد تنوير

د کندهار پريس کلب مشر

په داسې ټولنو کې چې ډيموکراسي او د بيان ازادې د ودې په حال کې وي او يا د مخ ته تللو په لومړي پړاونو کې وي هلته به ستونزي موجودې وي، په خاص ډول د رسنيو، خبريالانو او د رسنيو د کارکوونکو په وړاندې.



کندهار هم يو له هغو ټولنو څخه ده، چې د نورو ټولنيزو ستونزو ترڅنگ خبريالان هم له زياتو مشکلاتو سره مخ دي. دلته ډېری داسې ستونزي سته چې په اسانۍ پيدا کېږي خو سرچينې يې په سختۍ خبرو ته حاضرېږي، مثلاً، ملکي کسان د حکومت او وسله والو ډلو د بيړي څخه څه نه وايي، ډېری ځوانان مو له زورواکو له ويري مستقيم هېڅ نه شريکوي خو غيري مستقيم او يا هم په کنايي ډول له ټولنيزو رسنيو استفاده کوي. ولس د ستونزو سره مخ دی، ولس ستونزي وينې، خو ستونزه داده چې ولس ستونزه نه شريکوي.

خبريالان زيات مهال په خپلو سوژو کې اصلي منابع په ډېر تکليف رغوي او يا پيدا کوي، نو ويلای سوو چې معلوماتو ته لاسرسی لا هم د پخوا په څېر يوه جدي ستونزه گڼل کېږي. حکومت هر وخت يوازې په تشو ژمنو خبريالان او ولس خطا باسي، تر اوسه يې معلوماتو ته د لاسرسي په برخه کې جدي اقدام نه دی کړی.

د امنيتي پېښو پرمهال ضد او نقيض معلومات نشريږي، امنيتي ځواکونه ساحې ته د خبريالانو د تگ اجازه نه ورکوي، معلومات پر وخت نه شريکوي او ځيني وخت څو ډوله معلومات خبريالانو ته په واک کې ورکړي، چې دا هم حکومت او هم د خبريالانو باور له منځه وړي. د عدلي او قضايي ارگانونو څخه د ځينو قضيو او دوسيو په اړه معلومات غوښتل ستونزمنه ده او يا هم يوه موضوع تعقيب يوه بله ستونزه ده، چې په سختۍ به کار پر کېږي. لا اوس هم خبريالان له گواښ، تهديد، د نامعلومو کسانو له لوري تعقيب او د ځينو کړيو له لوري د نوم بدولو سره مخ دي. دلته هيڅوک د زورواکي، غاصب، غل او ظالم په وړاندې څه نه وايي، نه رغ پورته کوي او نه هم د خبريالانو سره اسناد شريکوي.

خو ستونزه يوازې داده، چې ولس مو د خبريالانو او رسنيو په اصولو او مسوليتونو نه پوهيږي، نو ځکه دلته د هر تغير راوستلو تمه او د هرې فاجعې د مخنيوي اميد له خبريالانو کېږي. په کندهار کې خبريالانو ددې وطن د ارزښتونو، قوانينو او اصولو په چوکاټ کې هره ورځ د يوه تغير به نيت پيلوي، کار کوي، قرباني ورکوي، تهديد او خطر لورنه پر ځان وړي او د خلکو رغ پورته کوي. يوه بله ستونزه د مرکز له لوري د ولايتي خبريالانو سره د مور او ميري چلند دی، په ځينو تشويقي پروگرامونو کې هغه که د ارگ له لوري جوړېږي او يا هم د ځينو نهادونو له لوري جوړېږي يوازې د مرکز خبريالان ستايل کېږي، ان دا چې ډېره قرباني د ولايتونو خبريالان ورکوي او د جنگ په لومړي کرښه کې هم دوی دي. **۱۱مخ**

عزيز احمد تسلي

د کابل پريس کلب مشر

د افغان خبريالانو له عمده ستونزو يوه يې د هغوی د بيمې مسئله ده، چې د رسنيو لخوا بيمه نه دي، کله چې خبريال بيمه نه وي، د رسنيو له لوري په ډېره بې باکۍ سره د جگړې لومړۍ کرښې ته استول کېږي، چې بيا تلفات هم ورکوي.



بله مسئله په حکومت کې يو شمېر قوماندانان او زورواکي دي، چې هغوی خبريالان د خپلو خبرونو لپاره ساتي او کله چې سرغړونه کوي، بيا ورته ستونزي پېښوي. دريمه مسئله اطلاعاتو ته د لاسرسي قانون تصويب شوی دی، خو لاهم په گڼو ادارو کې نه پلي کېږي او خبريالان د معلوماتو او اطلاعاتو په ترلاسه کولو کې له گڼو ستونزو سره مخ دي. يو شمېر رسنۍ هم شته، چې خبريالان يې د توازن اصل په پام کې نه نيسي او دغه راز د خبريالانو نه مسلکيتوب دی، چې ځيني وخت ددوی نه مسلکيتوب ددې باعث شي، چې خپله دوی ته ستونزي جوړې کړي.

عايشه شريفي

خبرياله - کابل

د موضوع اړوند بايد ووايم، چې د افغان خبريالانو د اساسي ستونزو له جملې څخه يو شمېر يې هغه محدوديتونه بللی شو، چې لومړی په افغانستان کې تر ډېره بريده خبريالانو ته کاري فرصتونه نه برابردل دي، که برابري، يا خو محدود دي او يا هم په آحزابو، سياسي بهيرونو او حکومتي نهادونو پورې تړلي دي.



په دوهم قدم کې بايد ووايم، چې يو شمېر رسنيو داسې قوانين وضع کړي دي، چې تر ډېره بريده د رسنيو په گټه او د رسنيو کارکوونکو په تاوان دي، چې دا کار په صورت کل مناسب نه دی او د افغان خبريالانو په زيان دی. په دريم قدم کې د رسنيو کاري فرصتونو د قراردادونو عقد دی، په ځينو شرايطو کې دغه قرارداد د رسنۍ د امتياز د څښتن لخوا پرته له منطقي دلايلو فسخ کېږي، چې نه بايد داسې وشي او دغه راز بعضي مواردو کې د رسنيو مشران خپله د افغان خبريالانو حقونه تر پښو لاندې کوي. په څلور قدم کې د افغان خبريالانو لپاره د امنیت نشتون دی، چې نه يوازې خبريالان، بلکې ټول هيوادوال ددغه شومي پديدې سره مخ دي. پر دې ستونزو سربېره افغان خبريالان په خصوصي رسنيو کې ځاني خونديتوب نه لري او تر ډېره د هغو خبريالانو سره زورزياتی هم کېږي، چې د اداري فساد په باب تحقيقي او انتقادي مطالب چمتو کوي. د افغانستان د کاري قانون پر بنسټ د رسنيو مشران د خبريال د ځاني تضمين مسوليت نه لري، خو د خونديتوب لپاره يې بايد شرايط برابر کړي.

صديق الله آفغان

خبريال - کندهار

په ټوليزه توگه د افغان خبريالانو په وړاندې امنيتي ستونزي، مافيايي تهديدونه، معلوماتو ته نه لاسرسی او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزي جدي او اساسي گڼلای شو.



په تېرو څو کلونو کې د خبريالانو د وژلو او تهديد ارقامو ته په کتو نامعلومو وسله والو د افغان خبريالانو د سکوت او يا هم د هغوی پر لاره روانېدو هڅه کړې ده او هغوی، چې انکار يې کړی او يا د دوی له خونې پرته يې فعاليت کړی، وژل شوي او په مرگ تهديد شوي دي.

اوس هم زورواکي په نه خبره خبريالانو ته ستونزي جوړوي، له نورو ډلو سره يې د مخالفت د وسيلې په توگه کاروي او که دا کار ونه کړي، نو په مرگ يې گواښ او آن وژني يې. دا ستونزه له ډېره وخته روانه ده، خبريالان وگواښل شول، ووژل شول، خو حکومت يې په وړاندې هېڅ کوم غبرگون او تدابير نه درلود.

په داسې حال کې، چې په هرې وينا کې د بيان د آزادۍ د پرمختگ خبره کوي، خو په عمل کې هېڅ نه شته. يوه تر ټولو جدي ستونزه دا ده، چې د خبريالانو د دفاع او مصونيت بنسټونه انحصاري فعاليت لري، يوازې څو کسان د خبريالانو په نوم پروژې پکې اخلي، د خبريال د ستري ژوند هېڅ احوال نه لري.

ددې بنسټونو تقريباً ټول مسولين معامله گر او د حکومت د بې ځايه غوښتنو د منلو او د خبريالانو د حقوقو د تامين پر ځای د هغوی پر سر د معاملې او حق خورولو کار مخته وړي. ان داسې هم شوي، چې همدې بنسټونو خبريالانو ته ستونزي او دسيسې جوړې کړي او د گواښ په توگه يې له حق ويلو راگرځولي. بله مهمه موضوع، چې د خبريالانو په وړاندې له اساسي ستونزو يادېږي، هغه د معلوماتو د لاسرسي نه شتوالی دی، چې د خبريالانو فعاليت يې پيکه کړی. حکومت پر يوه سر قوانين تصويب او توشېح کوي، چې معلوماتو ته لاسرسی آسانه کړي، معلوماتي بانکونه جوړ کړي، خو په حقيقي ميدان کې شی نه شته. وروستۍ اساسي ستونزه، چې خبريالان يې له بې حده لويې ستونزي سره مخ کړي او د هغوی فعاليتونه يې محدود کړي، اقتصادي مشکلات دي. د تېرو پنځو کلونو راهيسې د خبريالانو لپاره کاري فرصتونه په صفر کې ضرب وو، معاشونه يې کم شوي او امتيازات يې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.



عبدالسمیع غیرتمل

په کندهار کې د نى ادارې مسؤول

افغان خبريالانو کاشکې يوه ستونزه لرلای، جالبه داده، چې هر ولايت ځان ته ستونزي لري او خبريالان ځني کړيږي. زمور د لوی کندهار عمومي ستونزي بيخي جدي او تر ډېره سره يو شی دي. معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارگانونو د يوې واحدې ستراتيژۍ نه موجوديت، د خبريالانو سانسور او گواښل او ورسره د مافيايي

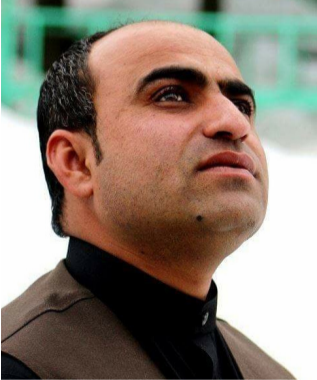


کړيو بې دريغه گواښونه هغه څه دي، چې خبريالان ډېر ورڅخه ځورېږي. د لوی کندهار خبريالان زياتره وختونه د جنگ په اول خط کې خپل فعاليت کوي، په داسې حال کې چې د رسنيو له لوري يې نه د بيمې او نه هم تقاعد لپاره قرارداد موجود دی. تر ډېره مور د وسله والو مخالفينو وروسته، د اوسني نظام سره په مشکل کې يو، کله بيخي مالومات راباندې بند کړي، کله مو وگواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دې وروسته بيا د بېلابېلو برخو مافيا ده، د مخکې د غصب مافيا په کندهار کې دومره خطرناکه سوې، چې آن سرې پر ټولنيزو رسنيو گواښي. په داسې يوه حالت کې نو بيا د خبريال څخه څومره د اصلي موضوع د انتشار غوښتنه وسي؟ زمور دغه پورته ذکر سوي ستونزي له ولسمشره تر والي ټولو ته معلومي دي، خو د لېږي کيدو لپاره يې بيخي په ذهن کې شی نسته. او مور هم په دې وروستيو کې ناهيلي سوي يو.

احمد لودين

په کندهار کې د خبريالانو د مرکز مشر

په عمومي ډول د بيان ازادې او خپله رسنۍ د زياتو ستونزو سره مخ دي، نه يوازې دا چې د خبريالانو او رسنيو په وړاندې زيات امنيتي تهديدونه موجود دي، بلکې د گڼو خبريالانو ژوند د مرگ له گواښ سره مخ دی.



د خبريالانو په وړاندې ناآمني، د زورواکانو گواښونه، سانسور، معلوماتو ته نه لاسرسی او د خلکو غيرقانوني غوښتنې هغه لويې ستونزي دي، چې دلته يې د بيان ازادې محدوده کړې او د خبريالانو پر خولو يې پلاسترونه اچولي دي. دا مهال تر ټولو لويې ستونزي امنيتي تهديدونه او معلوماتو ته نه لاسرسی دي. که وگورو! تېر کال په افغانستان کې تر شل زيات خبريالان وژل سوي، گڼ ټپيان سوي او گڼو بيا دندې پرې ايښي دي.

اوس مهال هم گڼ خبريالان د مرگ د گواښونو سره مخ دي او د بېلابېلو نامعلومو ادرسونو له خوا تهديدېږي، خو متاسفانه چې حکومت يې په وړاندې چوپ دی او د خبريالانو سره د هغوی په ژوند ساتنه کې هېڅ مرسته نه کوي. معلوماتو ته نه لاسرسی هم ورځ تر بلې محدودېږي، چې په دې برخه کې تر ټولو لويې ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندې کوي. مور په وارو وارو حکومت دې نيمگړتياوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ويده دی او په دې برخه کې خپل مسوليت نه درک کوي. پورتنۍ ستونزي اوس ددې لامل سوي دي، چې له خبريالانو 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 چنجيان (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 شېبې گيری 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 سختۍ 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



ښځه او روژه

حافظ عبدالولي رازقي

ښځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمې جوړ کړې، ټولو نه وروسته يې وخورې، بيا روژه ونيسي، غرمه د بچيانو لپاره ډوډۍ تياره کړې، بيا د څلورو نه وروسته مېړه او خسرانې لپاره روژه ماتې تيار کړې. وريژې، پالک، غوښه، چکنې او داسې نور تيار کړې، 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 (شلومبې) راکړه، د څښلو سره سم دا يځې نه دي مالگه يې کمه ده، خو

ټول روژه ماتې وکړې، ښځه 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 ښځې که هغه مو مور، خور، ښځه، 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 ناروغۍ 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 گېډه وي خورا ښه اغيزه لري، ځکه ښځه په دغه وخت کې د وينې له کمښت سره لاس او گړبان وي، چې خرما ورته کېميا ده.



ميا ه افغان پرده پلورنځی

ساده (رينگ) عمودي او افقي زيبرا ډيزاين پردې، 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 رغيزي 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، رغيز 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، رغيز 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، رغيز 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، رغيز 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 رغيزي 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، رغيز 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، رغيز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکې موجود دي.

۸- 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.

۹- 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، رغيز 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، ياد 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، ياد 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 وروڼه بيا تر ټولو شتمن وبلل سول



شتمني ۲۲ ميليارد پونډه ده. د هندو جا گروپ په نوم کورنی کاروبار پر ۱۹۱۴ کال ممبېي 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 وایټ هال کې مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چې ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي وگړي شري او گوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو وروڼو کې دي چې دا لوی کاروبار چلوي. دواړه وروڼه 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 ټایمز 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.

برتانیا کې هندي توکمه ميلباردر وروڼه 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 ميليارد برتانوي پونډ زيات شوي او د سنډې ټایمز د شتمنو نوملړ وايي، د دوی ټوله

برتانیا کې هندي توکمه ميلباردر وروڼه 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 ميليارد برتانوي پونډ زيات شوي او د سنډې ټایمز د شتمنو نوملړ وايي، د دوی ټوله

د ځمکې د گرمېدو لپاره ساينس پوهانو نوې حلاره موندلې



د پام وړ کميدو لامل سي. د ياد مرکز غړي وايي، دوی به لسو کلونو کې دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخې مخنيوی به پرې وسي.

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 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

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 انگوړو 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، وربجي، سبوس لرونکي ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتيا وړ انرژي توليدوي، د روژې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، خو ژر وري نه سی.

غوښه او لبنیات: روژه ماتي نو بيا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلي انرژي بايد بيا ترلاسه کړی. هغه خواړه چې په دغه وخت کې يې خوری، بايد د بدن د اړتيا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزی، وربجي 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 باندي يو واحد مېوه، يو څه سبزی او نور اړين څه را پيدا کړي، څو يې د خپلې روغتيا يو څه تضمین کړی وي،

پنځه مغزيانې چې ستاسي پر روغتيا اغېزه کولای سي



د روغ ساتلو، وربښتانو او نوکانو لپاره کليدي بلل کېږي.

• **وېتامين E:** په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او بنایي 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 فشار کمولو لپاره غوره مينرال دی. د بادامو خوړل ستاسي د بدن د نسج په ترميمولو کې مرسته کوي، هډوکي پياوړي ساتي، DNA او RNA توليدوي او همدارنگه د زړه ضريان منظم ساتي.

• **کاجو:** د سويلي افريقا د شمال لوبديخ 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 «ميتابولیک-سينډروم» او د وينې فشار ښه کوي. سربېره پر دې په کاجو کې په لوړه کچه د چاغښت «اسيډونه» هم موندل سوي،

مېوه، يو څه سبزی او نور اړين څه را پيدا کړي، څو يې د خپلې روغتيا يو څه تضمین کړی وي،

د روغ ساتلو، وربښتانو او نوکانو لپاره کليدي بلل کېږي.

• **وېتامين E:** په بدن کې د ادراکي کمښت سره هم تړاو لري او بنایي 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.

مصرفوو، د غوړو اندازه يې بايد له ۲۵ تر ۳۰ سلني پوري 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 پياوړتيا 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 «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 ستاسي 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.



په روژه کې د خرما خوړلو گټي



• **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 نیول کېږي. څېړنو ثابتې کړې، هغه کسان چې د خرما خوراک زيات کوي په بدن کې يې داسې گټوري باکتریاوي راڅرگندېږي ... ۱۱مخ

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.

کوم نه ده. هندوانه د زړه ناروغۍ درملنه کې رول لوبوي. تنده له منځه وړي. د ماشومانو او ځوانانو ذهني وړتيا پياوړې کوي. توخۍ له منځه وړي.

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 پياوړې کوي. توخۍ 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 (سيترولين) 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 ډبري 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 تاسي ته يې په لاندي ډول بيانوو:

د وينې فشار کموي. د مثاني پړسوب له منځه وړي. بدن تازه او ښکلی ساتي. معدې او بډوډو (پېښتورگو) ته گټه رسوي. په هضم او وينې په جوړښت کې مرسته کوي. د وچکۍ (محرقي) لپاره هندوانه له درملو څخه



سپورټ

ويستينديزي 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 کورنی 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 کړې وه او تېره اوونۍ يې په يو لړ خاصو مراسيمو سره ياده اتلولي و نمانځله. په دې سره د ايټاليا هيواد ددې کورنيو سياليو اتلولي جيونتوس د ۳۵ ځل لپاره خپله کړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي ۸ ځلي په پرلپسې ډول په دې لوبو كي لومړی مقام خپل کړي. د نړۍ نوموتی لوبغاړی کريستيانو رونالدو 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 وټاکل سو. بلخوا بيا د ياد ليگ د دې پړاو په خلاصيدو سره د جيونتوس روزونگی الگري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وکړي. 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 کوي.

بايرن مونيخ د بونډيسليگا ليگ اتلولي خپله کړه



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 كي په پرلپسې ډول لومړی مقام خپل کړي. د بايرن مونيخ سره د ياد پړاو پای ته رسېدو سره سم ددې ټيم درو مخکښه لوبغاړو ريبري، آرين روبين او رافينيا مخه ښه وکړه.

د جرمني د هيواد کورنی 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 اتلولي ته پرانکپورت لوبډلي ته په ماتي ورکولو سره ورسېد، چي دې لوبډلي ته ئې ۵ گولونه پر ۱

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کلين سوپ سو



له لورې پياوړي بالر کريس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ویکټي يې اخيستې. پاکستان، انگلستان 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.

انگلستان پاکستان ته په بله سيالی كي هم ماته ورکړه چي په دې سره پاکستان کلين سوپ سو. انگلستان لومړی توپوهونه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو كي يې پاکستان ته ۳۵۲ منډي هدف وټاکه. جو روت ۸۴ او ددغه هيواد لوبډلمشر ائين مورگن ۷۶ منډي جوړي کړې. پاکستاني بالران بيا ډير وټکيدل، شاهد افريدي ۴ ویکټي واخيستې، خو ۸۲ منډي يې هم ورکړې.

پاکستان ايله ۲۹۷ منډي وکړې او په ۴۶ م اور كي يې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسېده. بابر اعظم ۸۰ او لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډي جوړې کړې. په دې لوبه د انگلستان

د افغانستان د تېرې لوبي ريكارډونه



شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲۶ منډو وگټله. تېره لوبه كي پنځلس لوبغاړي کبچ اوت شول، ريچارډس او براوو وروسته گلېډين څلورم کتفتان شو چي غوره بالينگ يې وکړ.

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چي پکي افغان لوبډلي خپلې سيالي لوبډلي ته د ۱۲۶ منډو په ستر توپير ماتي ورکړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلری يو - يو مساوي پای ته ورسېده.

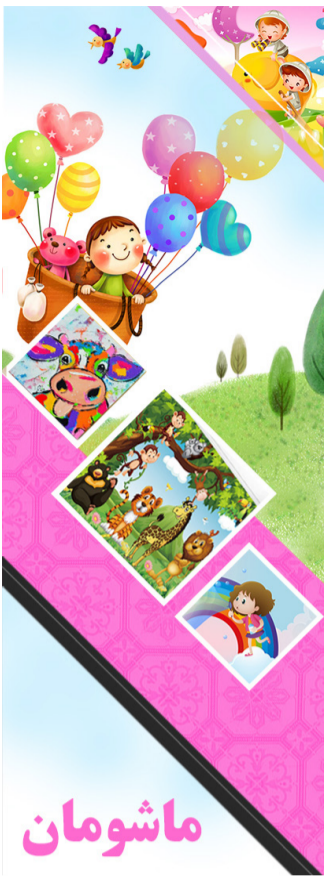
افغانستان لومړنی هېواد شو چي په بلفاسټ لوبغالي يې لورې منډي وکړې: ۳۰۵ نايب د نړۍ په کچه لومړی بالر شو چي په دې لوبغالي يې غوره بالينگ وکړ: شپږوېکټي. رحمت شاه د افغانستان په تاريخ کې چټکې دوه زره منډي پوره کړې (۵۷ لوبو کې). حشمت الله شهيدی د يوه ورځنيو لوبو لومړی



لمر طبي لابراتوار
او واکسيناسيون مرکز

« ښه درملنه په ښه تشخيص سره کېږي »

مرکزي دفتر: عيدگاه دروازه، د خرقي شريفی کوڅې 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 سی.
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 ونيو او په ونه پوري یې ټینګ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوی قفس راوړي

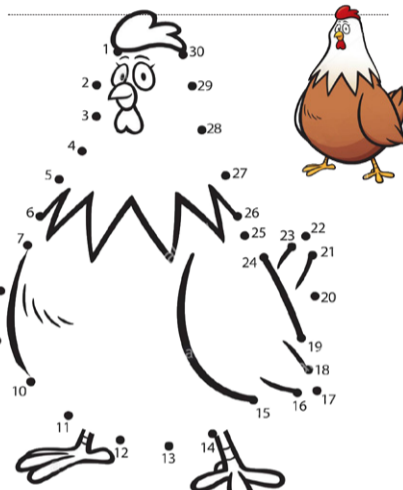
یوه ورځ د ځنگله پاچا زمری بیده و، یوه کوچنی مورک د زمری چار چاپېره کښته پورته غځستل، په دې سره زمری ډېر ژر راوینس سو، زمری په خپله لویه خپره کي مورک راوښو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.
مور په ژړا وویل، زمری پاچا! دا ځل می وبخښه بیا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هیڅکله هېر نه کړم، کېدای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

یوځل بیا یې وایم، چي زموږ ټولنیز لومړیتوبونه بیخي زیات دي، د اوازو او شایعاتو له مخې 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 مخې پرې تهمت شوی وي. سپین شخصیتونه مه توروئ، که د لیکلو لپاره بل څه نه لرئ، 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 خوښې برعکس



د یوه زنداني خبريال سزا؛ شپه په زندان او ورځ په کور کي



د سامحي مصطفی په نوم ي، زنداني چې د قاهرې اوسېدونکی دی، ورځ په کور کي کوي او شپه په زندان کي تېروي. سامحي مصطفی خبريال دی، هغه له دې امله سزايي شوی دی، چې موټر يې ټکر کړی دی. هغه به تر پنځو کلونو پورې هره شپه او ورځ کي ۱۲ ساعتونه د پوليسو په يو مرکز کي تېروي چې مصر کي

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



وييلي يې دي، چې دوی مکه معظمه په توغنديو نه ده په نښه کړي. حوثي ياغيان سخت دريځه شيعه مذهب دي، چې ايران يې ملاتړ کوي او له يمن څخه يې د سعودي خلاف جنگوي. ايران په دې اړه تورونه ردوي، خو وايي، چې د حوثي ياغيانو ملاتړ د عدالت غوښتني لپاره کوي. حوثي ياغيانو په يوه بله تازه پېښه کي هم د سعودي پر نفتي زېرمو د برید مسوليت پرغاړه اخيستی دی.

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو د توغنديزو بریدونو د شنډولو خبر ورکړ. په واشنگتن کي د سعودي سفارت وييلي، چې ياد شوي توغندي د ايران په هڅونه توغول شوي دي، خو د دوی توغنديز ضد سيټسم شند کړي دي. حوثي ياغيانو بيا دا تور رد کړی او

رويا: آمريکا افغان حکومت په تيارو کي خوشي کړی دی



امريکا پلان به د جنگ په ډگرونو کي طالبان لا باجراته کړي او د ولسمشر اشرف غني پر محاصره سوي حکومت به فشار لا زيات کړي. افغان سفيره روييا رحمانې وايي: «افغان حکومت باور لري، چې د خليلزاد د خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شريک سوي. که چيرې د سولي يوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حضوره پرته نه سي ترلاسه کيدلای.»

په واشنگتن کي افغان سفيرې، روييا رحمانې، خبريالانو ته وييلي دي، چې د واشنگتن د طالبانو سره د خبرو په

د ترکيې پارلمان ته ننوتلي بریدگر ونيول شول

د ترکيې په پارلمان کي دوه تنه د ترهگریزو فعالیتونو په تور ونيول شول. ځايي چارواکي وايي، په نيول شويو کي يوه ښځه او بل نارینه دی. دغه کسان د حکومت ضد بوې وسله والي ډلي اړوند گڼل شوي دي.



د جرمني لومړی وزير د الوتکي سره ټکر



د جرمني د لومړی وزيرې انگیلا ميرکل لېږدونکي الوتکه او يو موټر سره ټکر شوي دي. د ټکر دا پېښه وروسته له هغه رامنځته شوې ده، چې موټر چلوونکی د الوتکي په انځور اخيستو مصروف و. د جرمني پر يوه هوايي ډگر د تېروتنې دې پېښې برلين ته د الوتکي ستنېدل ځنډولي دي. هغه موټر چې له الوتکي سره يې

ټکر کړی دی، د مسافرو بکسونه يې لېږدول، خو کله چې ودرېد او غوښتل يې له الوتکي عکس واخلي، نو ټکر يې وکړ. د جرمني د «ډير شپېگل» ورځپاڼي د راپور له مخې، موټر چلوونکي لاسي برېک کش نه کړ، همدا وو، چې د الوتکي د مخ برخي سره ټکر شو. لومړی وزيره بېرته برلين ته په بله چورلکه کي ستنه شوه او امر يې وکړ،

د پښتون ژغورني غورځنگ فعاله په مرگ گوانبل شوې ده



وروسته ددې پېښې په غبرگون کي لاريونونه هم وشول. ټنا اعجاز له نورو ښځينه ملگرو سره مومندو ته ورغلې او د دغه مېرمن سره يې ليدلي وو. د پي ټي اېم مشر منظور پښتین په ټویټر وييلي: «ټنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د گواښ په سختی سره غندنه کوو، د پوځي کرابي 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 بيا پوليسو ته ورغلې او خپل شکایت يې 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 کي اوسي. ټنان اعجاز وايي، چې گواښ د برتانيا د ټیلیفوني کوډ په وسيله ورته شوی او ورته ويل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات کړي او له سرې کرښي اوښتي يې، نور دې وخت پوره دی.» نوموړې وايي، چې دا گواښ په مومندو سيمه کي د هغې د رول له امله دی. د مومندو په قبايلي سيمه کي يوې ښځې د خپل عزت په خاطر د شپې د پاکستان يو پوځي وژلی وو، چې

انټرنټ کي د ترهگرو ډلو اکاونټونه تړل کيږي



يو تړون هم لاسلیک کړی دی. دا گام وروسته له هغه اخيستل کيږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ میاشت کي په نيوزيلاند کي پر دوو جوماتونو برید وشو. بریدگر خپله خولی کي کېمه اېښې وه او د برید ژوندی حال يې پر ټولنيزو شبکو خپراوه. په ياد برید کي ۵۱ کسان ووژل شول او گن شمېر نور ژوبل شول.

د نړی د ټکنالوژی سترو شرکتونو گوگل، فېسبوک او يوټیوب په گډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کي به د ترهگرو ټول اکاونټونه وټري. د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د يادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره يې

ارمان کندهار

اکسېجن توليدي فابريکه

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

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

دوی څه وايي!

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



عبدالله:

” القاعده بيا په افغانستان کې فعاله سوې ده. ”



میلر:

” په افغانستان کې ۲.۵ میلیونه مېنډې او ماشومان په خوارځواکۍ 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. ”



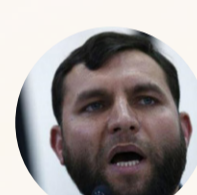
کرزی:

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



ستانکزی:

” د جرگې اصلي غړي د ولس نمايندگان 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**