

تجهيز د روزني په پرتله ډېر مهم دی

په گڼون د نانو طبي غړي هيوادونه په افغان ځواکونو ته تجهیزات برابروي، چې په ۲۰۱۳ کي هلي کاپري او زده پلگونه شامل دي. د افغان ځواکونو لاسول او تجهيز لرونکي ډېر مهم دي. چې مورنځه لږکونه روزي وکړي او په ۲۰۱۳ کي ورته په سي ۱۰۲ کال د جوړي مياشتې په لومړۍ نېټه د افغانستان کي د شوخ ملازمه نوم لوي ناموريت پيلوي، چې له مخي به يې ۱۱ لږکي برابري په افغانستان کي رانه کيږي او افغان ځواکونو ته به روزنه او مشوره ورکوي. د نانو ملگري استازي وايي، لږکونه پرېکړه نه ده شوي، چې لوي ناموريت به يې څو کاله دوام وکړي. د نانو ملگري استازي وايي، په اصولو کي د نوي دغه ناموريت په بشپړه توگه غږ يوځي دي او رانه کېدونکي عسکر به يې په جگړو کي برخه نه اخلي، خو د خپلو راپورونو په اساس په افغانستان کي پلي کېدونکي امریکايي ځواکونه کولای شي، د افغان حکومت په لوسته او مشوره په يوځي عملياتو کي هم برخه واخلي. د نانو ملگري استازي په داسي حال کي د افغان ځواکونو ته تجهيز استگار کوي، چې په دي وروستيو کي د حکومت د وسه والو مخالفينو فعاليتونه زيات شوي او د کولر په دوران کي د طالبانو له خوا د

ځای بايد شوي نه
تکړي مرکز کې
و تجهيزول دي
او پرتل د لورونو د
چې يوه اوونۍ
ستان کې د نانو
ستازي مورنځي
ورنه او مشوره
و خبر، چې په
تکړي مرکز کې
په ځای دي.
د ميليارده ډالره
چې د امریکا

Ketabton.com

۲ وروسته امریکا خپلې سرې عمليات نه شي کولای

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

له ۲۰۱۲ راپدېته ويلي، له ۲۰۱۲ کال وروسته امریکا په افغانستان کې خپل سرې عمليات نه شي کولای، ځانگړي وزير زياته کړې، د افغان ځواکونو په غوښتنه امریکايي سرتيري به جگړه وکړي او په ۲۰۱۳ کال وروسته د بهرنيانو ځواکونو په افغانستان کې هم وي، که چېرې افغان ځواکونه ورته وسواړي، دوی به مرستې وکړي.

روغتيا او ژوند



مستی مو د شکر له ناروغۍ څخه ژغوري

که تاسې په خپل ورځيني ژوند کې څلوېښت زره کسانو د ژوند او ژوند ماسټې نه استعمالوي نو له دې وروسته يې د خپلو غوړو يوه اړينه برخه لاکټوز يا هارورډ عامې روغتيا اداره کې شوي دغه نوي څېړنې ثابتې کړې چې د مستو زيات يا ورځني استعمال په انسان د شکر له ناروغۍ څخه په ژغولو ځورول په زياته اندازه د شکر ناروغۍ



کې ډېره زياته مرسته وکړې. د څېړنې څمپر کمولو لسي بېسي که څوک په اساس د ورځني ۲۸ ګرامه ماسټه غواړي چې له دغې ناروغۍ څخه په ځورول په د شکر ناروغۍ څمپر ۲۰٪ کم امان وي نو له ۲۸ ګرامو څخه هم زياته کړي. څېړنې په اساس د يو لک او نهه اندازه ماسټې بايد استعمال کړي.

نارنجي رنگه خواړه مو له رنډېدو ژغوري

تاسې به اورېدلي وي چې گارډي او نارنج رنگ ته ورته خواړه د سترگو د رنډېدو يا باصرې حس له ناروغيو او کمزورنو ژغوري داربښتانه ده، ځکه چې دغو خواړو کې بيټا کاروتين (Beta-Carotene) مواد چې ويټامين اي (vitamin A) غونډې دي، وجود لري چې دغو خواړو نه زېر رنگ وړکوي او سترگې او ديدنه يې ډېر گټور دي. خو يوازې بيټا کاروتين د

اوپه اړه د جراحيو په وړاندو او له منځه وړلو کې ډېره مشوره ده او زموږ کې يې سر بند بکټريا او نور ويريوسونه په مخنيوي کې ډېر کړکوي او که نشه اوپه له چکن سوپ سره واکړول شي، نو هېڅوکې ګټې به وړي. اوپه زموږ کې ډېرې خلک د سترې هوا له منځه له کورنه نه راځي او د کور ګرمو کوپو کې وخت تېروي، چې ورسره د بدن لوندوالي کمېږي او دغه مهال د بدن دفاعي حالت کمزوری کيږي، مګر له دې حالته د ځان ژغورنې لپاره مه دا ده، چې سترې د خپل بدن اوپه پوره وسلي او وخت پر وخت په مناسبه اندازه اوپه وطني خلکو شته زړه او جلد خو انسان د ژوند په هر ډګر کې بيا له رسوي او دې تر څنگ که څوک خدا خپل سلامت واکړي، نو يوه اصلي ګټې دا هم ده، چې تر ډېره به له زکامه خوندي وي. د خدا د پورتنو تر څنگ يوه دا ده، چې سترې په خلاصه خوله وختې، نو دې سره د بدن دفاعي نظام خپلې زياتې او د ډلو واپس مخنيوي کوي.

له زکام څخه د ځان ژغورنې مهمې لارې چارې



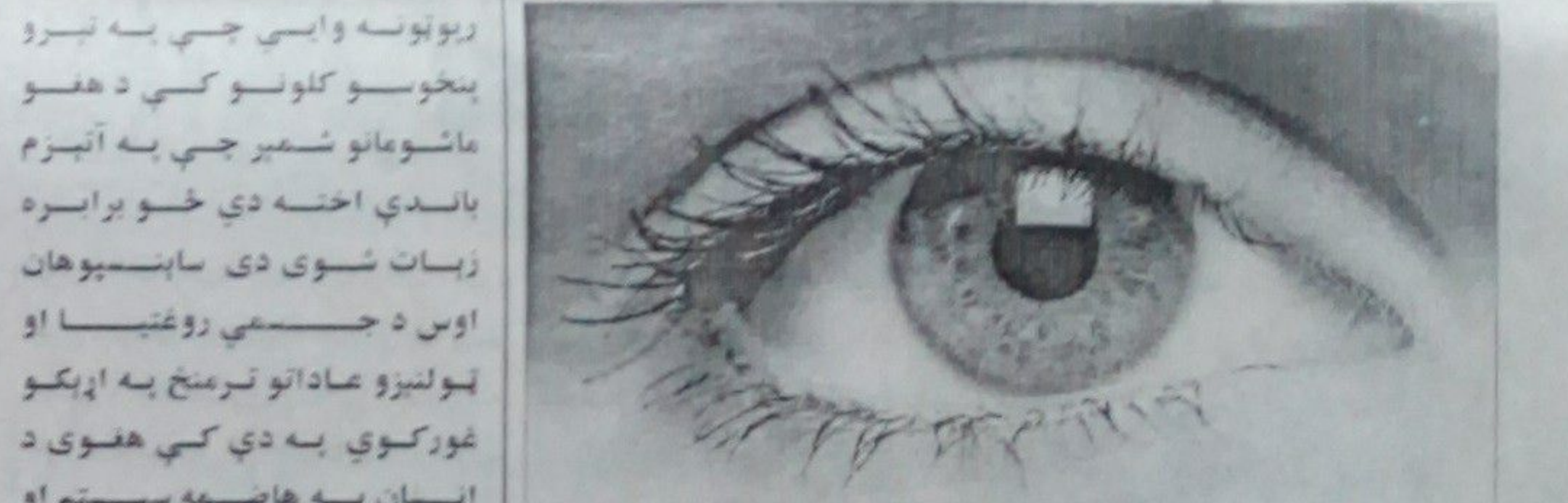
ورزش وکړي، بلکې په زيو کې کښته پورته خپل او څلويښت قلمه هم سترې له زکامه وپاتېسو او له دې لاملې څلويښت ورزش وکړي، چې الله تعالى د خپل قدرت له مخې شپې اوږدې کړې، نو د خوب پر مهال د انسان بدن د ضايع شويو څلويښت مرمت او بيا سمونې کړيږي او د انورنيو سامونو د خوب په شخه کې د انسان بدن يوه خپل سخي حالت ته راځي او د ډلو زکام واپس يې له بدنه وځي او د دې مهال کې ذهني سترې او بې خبري د بدن مدافع قوت کمزوری کوي، چې له منځه يې د زکام په کېدونې نورې لارې هم پر انسان اغېزه لري.

د سرطان د مخنيوي لپاره د روغتيا د نړيوالې ادارې سپارښتنې

- 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 بد دي.
- ۳- صحي خوراک کړئ.
- ۴- زيات حبوبات، سبزيجات او ميوه خوري.
- ۵- د زياتي کالورۍ درلودونکي خوراکونه لږ کړئ، لکه هغه خواړه چې زيات خواړه يا غوړ لري.
- ۶- پروټين شوي غوښه، سلايم، ساج، مې خورئ. سره غوښه، د غوښې او پسه، کمه خورئ او په خوړو کې د زيات شمېر څېړونکي دا ګومان کوي چې پارکر غواړي بوخه وکړي، د کاليفورنيا د بېټا کاروتين او وېټامين سي زياته وي ترڅنگ يې له ټولنيزو پلوه سخته وي چې له خلکو سره خبرې وکړي، پارکر کولمو باندې څېړنې کړې او غواړي چې اړيکې يې له انيزم سره بدلاکړي د ټيمبل گارډين په يوونځي کې چې د کولراډو ايالت په بولډر نومې ځای کې پروت دی نکسي ځوان پارکر چې په انيزم اخته دي وايي دا بوخه گټې لري هغه وايي: «د انيزم لرونکو کسانو د فکر بهير د ستونزو په حل کې په زړه پورې دي: له ډېرو تخليقي لارونه کار اخلي نظر دېته چې د ډوېمټسکوره وگړي په ځېر د ستونزو د حل لپاره له ډېرو ساده او سيمپل لارو نه کار اخلي.» د دغه کار منفي اړخ

آيزم ياد اعصابو د ودې ستونزه، بڼه والی او مشکلات يې

دادي هغه څوک چې په آيزم اخته وي؛ هاضمه يې خرابه وي او له همدې کبله اندېښنه يې زياته وي ترڅنگ يې له ټولنيزو پلوه سخته وي چې له خلکو سره خبرې وکړي، پارکر کولمو باندې څېړنې کړې او غواړي چې اړيکې يې له انيزم سره بدلاکړي د ټيمبل گارډين په يوونځي کې چې د کولراډو ايالت په بولډر نومې ځای کې پروت دی نکسي ځوان پارکر چې په انيزم اخته دي وايي دا بوخه گټې لري هغه وايي: «د انيزم لرونکو کسانو د فکر بهير د ستونزو په حل کې په زړه پورې دي: له ډېرو تخليقي لارونه کار اخلي نظر دېته چې د ډوېمټسکوره وگړي په ځېر د ستونزو د حل لپاره له ډېرو ساده او سيمپل لارو نه کار اخلي.» د دغه کار منفي اړخ



سترو ديدنه زياتوي، بلکې ډېر نور خواړه هم شته چې ليد مو زياتوي او د باصرې حس له مختلفو ناروغيو ژغوري. لاندې خواړه د سترو ديدنې لپاره ډېر وځورئ:

- ۱- شپې پايې لرونکي خواړه: شپې پايې لرونکي خواړه د ليوتين (Lutein) او زيوکسېن (Zeaxanthin) غوره سرچينه ده. ياد مواد د سترگې شاتني برخه کې د داغ پيدا کېدو کوم چې د رنډېدو اصلي لامل دي، مخنيوي کولو سر بېره د سترو د اوښو ساتنه کوي.
- ۲- هگي: د هگي زړه هم پر ليوتين او زيوکسېن لږ لرو سر بېره ډېره زياته اندازه زمک

د ماشومانو ختنه (سنتول) د ايدز خطر کموي

په ايرټکا کې د ناروغيو د مخنيوي او مبارزې يوه مرکز د تازه وود ختنې سنتول، په اړه يوه لارښود خپور کړی، او له خلکو يې غوښتي، چې تر ۲۵ ورځو پورې خپل نظر وسپي، چې بيا وروسته دغه مرکز د سنتولو په اړه خپل وروستي لارښود خپور کړي. دغه ليکل شوي اسنادي لارښود سنتول د گټو او زيانونو د علمي شواهدو پر بنسټ چمتو شوي، چې په خلکو کې نوکه د ايدز آي وي ورسره د لږېدنه اړه د مخنيوي په اړه ډېره پاملرنه په کې شوي ده.

د دوو ژبو زده کول روغتيا ته گټه لري

کورياډي د هغه هېواد زده واپي د مغزي فعاليت او روغتيا له اړخه د هغه هېواد د کورني وگړو په پرتله ډېر سالم دي. د دې څېړنې په پايله کې داسې انکېرل شوي چې له دوو ډېرو زده کوونکو نه د دې امله منفي اغېزه وکړي چې په يو وخت کې ياد وپونکي په خپل مغز کې څو څله د زموږ کوډولونه سره بدل کړي.



د سپورټ څېړنه



د کرېکټ بورډ اداره د دولت ځانگړې پاملرنې ته اړتیا لري

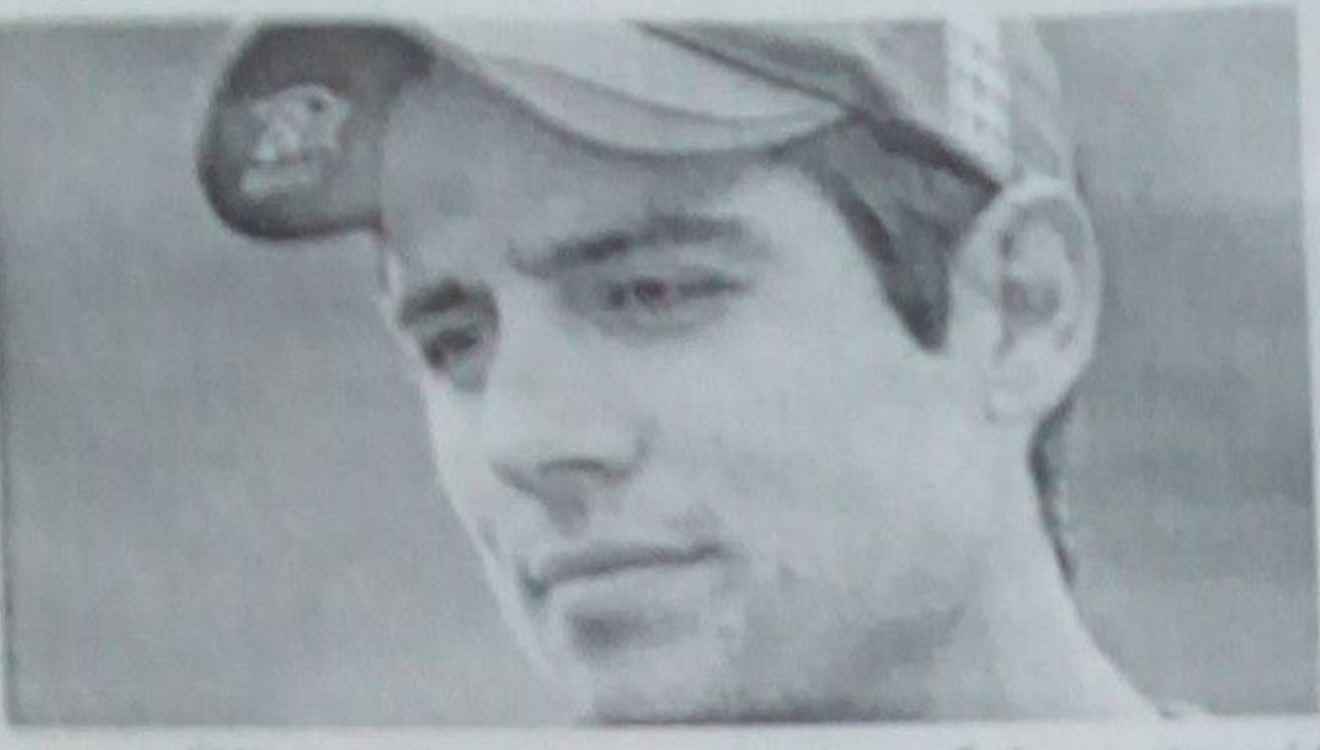
د افغانستان د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش او ددې ادارې د نوي مشر نسور غسره د افغانستان د اسلامي جمهوریت له دوه مرستیال سرور دانش سره په کنه کې د کرېکټ بورډ عمومي رییس نسیم الله دانش له د وړاندیز شوي دنده سره اړه ولري او د دې دنده په دې سره پیل شوې ده. ددې ادارې د نوي مشر نسور غسره د کرېکټ بورډ د نوي مشر په توګه دنده تر لاسه کړې ده. ددې ادارې د نوي مشر نسور غسره د کرېکټ بورډ د نوي مشر په توګه دنده تر لاسه کړې ده. ددې ادارې د نوي مشر نسور غسره د کرېکټ بورډ د نوي مشر په توګه دنده تر لاسه کړې ده.



د کرېکټ بورډ د نوي مشر نسور غسره دنده تر لاسه کړې ده.

انگلینډ خپلې لوبډلې ته نوی مشر وټاکه

انگلینډ د روان یو ورځنی نړیوال جام سیالیو لپاره د لوبډلې پخوانی لوبډل مشر ایسټرکټ لري او پر ځای یې مورگان ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.



د کرېکټ بورډ د نوي مشر نسور غسره دنده تر لاسه کړې ده.

د پاکستان مشهور لوبغاړی شاهد اپریدی کرېکټ پرېږدي

شاهد اپریدی د پاکستان لپاره ۲۸۱ نړیوالې لوبې کړې، ۱۱۱۰ شکاریې یې کړې او ۱۱۱۰ مخالف لوبغاړي یې هم سوځولي دي. د پاکستان د کرېکټ د ملي لوبډلې ولسي لوبغاړي شاهد اپریدی وایي د کرېکټ د ۱۱۱۰ کال د را روان نړیوال جام څخه وروسته، یو ورځنی نړیوال کرېکټ پرېږدي. د پاکستان دغه پخوانی لوبغاړی شاهد اپریدی د خپلې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.



شاهد اپریدی د کرېکټ لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.

ریال مادرېډ د شخصي لوبډلو نړیوال جام وگاټه

د هسپانیې پېژندل شوي شخصي لوبډلې ریال مادرېډ د ارجنټاین شخصي لوبډلې سن لورنزو له د ۲۰۱۰ سره ماتې ورکړه او د شخصي لوبډلو نړیوال جام یې وگاټه. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.



ریال مادرېډ د شخصي لوبډلو نړیوال جام یې وگاټه.

سویلي افریقا د ویسټ انډیز لوبډلې ته په ستر توپیر ماتې ورکړه

د سویلي افریقا د ویسټ انډیز لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.

کینیا د ماتې خوړلو لړۍ ته اداڼه ورکړه

د کینیا د ماتې خوړلو لړۍ ته اداڼه ورکړه. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.

کرېکټ بورډ په کاري برخه کې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي

د افغانستان د کرېکټ بورډ ادارې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.

د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله

د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.

کرېکټ بورډ په کاري برخه کې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي

د افغانستان د کرېکټ بورډ ادارې د نویو پرمختگونو زېری ورکوي. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.

د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله

د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی. ددې لوبډلې لوبډل مشر وټاکل چې د کرېکټ بورډ له لاسه راغلی.



د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله.



د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله.



د کابل د کرېکټ اتلولي د نایمینیو لوبډلې وگټله.



د کرېکټ بورډ د نوي مشر نسور غسره دنده تر لاسه کړې ده.

په پروان کې د اوبو لگولو کانال بیا فعالېږي

پروان ولایت د اوبو لگولو کانال د خړوبولو او بیا فعالېږي د پروان د اوبو لگولو دسټو...

د افغانۍ پیر او پلور

Table with 2 columns: Item Name, Price. Includes items like 58/10, 90/10, 71/10, 15/50, 15/90, 576, 935, 16/70.

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

در جلسه مشترک نهادهای امنیتی و مدنی و قضایی که امروز به ریاست معاون دوم ریاست جمهوری برگزار شد در باره تعیین سرنوشت بخشی از زندانیان در پلجرحی و توقیف خانه بگرام بحث شد...



دانش معاون دوم ریاست جمهوری برگزار شد در مورد تعیین سرنوشت بخشی از زندانیان پلجرحی و توقیف خانه بگرام که از سوی آمریکایی ها به حکومت افغانستان واگذار شده است...

پهلوالو ورځپاڼه ګڼه

ایا پاکستان به د طالبانو پرضد راپورته شي؟

پاکستان چپ، ایزورر، azerbaijan, ایا پاکستان به وګړي ژمنې شي چې د پښور له پدې وروسته د طالبانو پر ضد راپورته شي...

له ۲۰۱۴ وروسته امریکا خپل بهرني عملیات...

په دې وروستیو کې د امریکا د دفاع وزارت چارواکو ويلي، چې یوازې هندو طالبان به په لنډه کوي، چې دوی او افغان ځواکونو له ګواښ وي...

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

او پښور وروستیو ځوړلیو پښو نه په کتو افغانستان او پاکستان باید یو د بل په وړاندې د تورو د لگولو لوبه پای ته ورسوي...

یو انسی سره زر په ۱۱۷۸ ډالره وړاندې کېږي

کونډې په ۲۰۰۰ افغانیو، سنگاپورې په ۱۶۰۰ افغانیو او یوګرام په ۲۰۰۰ افغانیو، بحریني په ۲۰۰۰ روسي سره زر په ۱۴۰۰ افغانیو، عربی په ۱۱۰۰ افغانیو، ایراني پلورل کېدل باختر

یورني لگڼو خبرونه

په شمالي کوریا کې انټرنېټ نه لاسرسی بیا پیدا شو

لاسرسی څو ورځې وروسته تر هغه شوې شوه، چې امریکا پر یو ټکنګ لټون پورې کړ، چې پر انټرنېټي سوني پیکیژ شرکت یې انټرنېټي پښوونکي کېږي...

چین هم انټرنېټي بریدونه غندي

چین د هایدون فلمونو د جوړولو پر سټوډیو «سولي پیکچرز» د «هیکر» یا انټرنېټي بریدونو نه په کتو سره انټرنېټي پښوونکي دي د امریکا د بهرنيو چارو له وزیر جان کری سره د خبرو پرمهال د هغه چينېي سېال وانګ یې وویل چې هیواد یې د انټرنېټي حملو او انټرنېټي ترهګري پرې کولو وروسته اوس تر یوه حده انټرنېټي فعال شوی دی...

کردان په عراق کې د پرمختګ په حال کې دي

دې د کردانو مشر سمود بازاني د دغې سیمې د لښې یرمېال وویل چې دوی د سنجار وروسته سیمه نیولې ده د هغه په خبره د «اسلامي دولت» ډلې پر ضد د نړیوال ائتلاف له خوا ملاتړ خپله اغېزه نیولې او بریايي یې لرلې د امریکا هوابي ځواکونه له څو میاشتو راهیسې د اسلامي دولت ډلې پر مورچلونو بمباري کوي

الباجي قائد السبيسي د تونس ولسمشر شو

د تونس د ټاکنو عالي کمېسیون اعلام وکړ، چې الباجي قائد السبيسي د تونس ولسمشر ټاکنې وګټلې د «نداء تونس» دغه مشر ډول ټال رلیو ۵۵،۴۸ سله وګټلې د «الجهت» ګوند مشرانند الوتشي السبيسي ته د ټاکنو ټولې ټولې د السبيسي ټاکنو سپال او مخکښ لښکېالي ولسمشر منصف المرزوقي په هیواد کې له تازونځوالي د ډډې کولو څوینځه کې ده په تونس کې د ولسمشرۍ ټاکنو دندو پر وړاندې اچولې وریسر وروسته، السبيسي په ټاکنو کې وړاندې مخه ځان ګوټلې اعلان کړ، خو ټاکنو سپال منصف المرزوقي وایي، تر اوسه رسې بېلې لا نه دي اعلام شوې د تونس د ټاکنو کمېسیون له څیښو جرګه کې راتلې خبرونه وایي، السبيسي ۵۰ سله رټې

ایران به کورونو کې د بهرنیو مېرمنو کار کول ممنوع دي

د خدښې په عنوان پر کار وګومارلې شي، له سرغړولو کو سره په قانوني چلند وشي « نوموړي خبرداری ورکړ، هغه کسان چې بهرنی مېرمنې په کورونو کې، په کار وګومارې قضایي تراجعمو ته په معرفي شي د بهرنیو وګړو په کار وګومارلو ملاتړ دا څرګنده کړه چې د بیا یا تکرار استوګنې په کورونو کې د بهرنیو مېرمنو، په تېره بیا د فیلسینې ښځینه خدمتګارانو کار کول ناقانونه عمل دی ددغه وزارت د بهرنیو وګړو په کار وګومارلو مدیر علي اقبالي وایي، په ایران کې فیلسینې یا د لورده هېوادنو مېرمنو ته د کار اجازه نه ده ورکړل شوې او وایي «که په کورونو کې

Advertisement for Dr. Shjamsulhaq Aryanfar, Head of Govt Dailies. Includes contact info, address, and a list of services.

Advertisement for Dr. Shjamsulhaq Aryanfar, Head of Govt Dailies. Includes contact info, address, and a list of services.

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