

په ځنگله کې سخته وچکالي!

سیدرفیع الله قلم

د هیتلر مرگ

ضمیر سایي

پر ځان باور ولری او مثبت فکر وکړی

حمیدالله حمیدي

د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!

معلوماتي | ۶ مخ



ښځه او روژه

د روژې فضائل | ۵ مخ



د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه

سپورټ | ۸ مخ



پنځه مغزيانې چې ستاسې پر روغتيا اغېزه کولای سي

روغتيا | ۷ مخ



د افغان خبريالانو اساسي ستونزې څه دي؟

خلک او ټاټوبي | ۴ مخ



ځان حکومت مبارزه او د پروسه يې آغېزه!

ځي، 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!



افغان ماشومان د محروم دي



موندني: یو میلیون افغان ماشومان د پلار له سیوري محروم دي

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

که موږ په ۱۸ کلنۍ کي له یوه ماشوم نه لاس واخلو، نو دا په دې مانا ده، چي لکه موږ چي یو باغ ثمر ته ورسوو، خو د یو بل چا په لاس یې ورکړو، چي هغه ترې ناوړه گټه پورته کړي.)

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

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



باید حکومت جدي پاملرنه وکړي. د لحاظ په وینا، په کار ده، چي 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 مخي، د ماشوم عمر یا د طفلیت سن تر ۱۸ کلنۍ پوري ښودلی دی. موږ په اندېښنه کي یو او خپل دغه اندېښنه مو د بشر حقونو له کمېسیون سره هم شریکه کړې ده. پر

کارونه نه دي سوي. نوموړی وايي، د یتیمو ماشومانو شمېر ورځ تر بلې زیاتېږي، خو هغه امکانات، چي دوی ته په کار دي، په لاس کي یې نسته. د قانون له مخي، تر ’اتلس کلنۍ‘ کم عمره بې سرپرسته ماشومان په پالنځایونو کي ساتل کېږي، تر څو په ښه ډول یې روزنه وسي. د یوه شخصي پالنځای مسؤل مجیب الرحمن لحاظ وايي، یتیمو ماشومانو ته

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

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



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 یکشنبۀ د ولسي جرگې د مشرتابه د غوراوي لپاره ټاکنې وشوې، چي پکي سوداگر او پخواني پوځي مير رحمان رحمانی ۱۲۳ رأیي او د خوست د خلکو استازي کمال ناصر اصولي ۵۵ رأیي خپلي کړې.

کله چي د ولسي جرگې د ریاست او نورو مرستیالانو پر سر دومره جنجالونه وي، نو دغه جرگه به څه ډول وتوانېږي، چي د ۱۸ کمېسیونونو مشران وټاکي؟ داسي برېښي، چي 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 رغیږ کلیپونه هم راووتل، چي آن خبره پکي 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، چي رحمانی د ولسي جرگې د ریاست په څوکۍ کښېږي.

دا چي د ولسمشر اشرف غني د حکومت قانوني مودې پای وموند، نو که ولسي جرگه نوره هم په خپلمنځي اختلافاتو او لانجو کي ښکېله شي، دا به افغان مظلوم ملت ته، چي اوس هم د خپلو او پردیو تر وحشتونو او گوزارونو لاندې دی، یو بل غټ ناوړن وي. ولسي جرگه د ملت په وړاندي قدم په قدم خپل اعتبار خوري، خو دلته هر څه روښانه دي، کړکېچ او بدمعاشۍ ته هیڅ اړتیا نه شته. اساسي پوښتنه دا ده، چي د ۱۸ کلونو په تېرېدو سره-سره مو بیا هم ولي یوه ولسواکه، قانوني او د هیواد او ولس غوښتنو ته په کتو جرگه ونه درلودل، چي 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 تېري ټاکنې وې، چي د قانون او اصولو سره سمې ترسره نه شوې او د پیسو او وسلو په زور د رأیو ترلاسه کول وه، نو ځکه خو قاچاقبرانو، غربي سوداگرو، پخوانیو ټوپکیانو او زورواکو د ملت دغه درانه کور ته لاره وموندل. ملت ډېره تمه درلوده، چي گواکي نوي او ځوان وکیلان به د خلکو له غوښتنو سره سم عمل وکړي، خو دوی هم په ډېرو کمو ورځو کي وښوده، چي نوي وکیلان له پخوانیو ډېر ناکاره دي.

ترڅو چي د ولسواکۍ او ټاکنو په اصلي مفهوم په هیواد کي ټاکنې ونه شي او خلک پکي پراخه ونډه وانه خلي، ټاکنیز سیستم ونه رغیږي، 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، چي په ولسي جرگه کي راپورته شوي، شخړې ته قومي بڼه ورکړي، چي دا د یوې بلي ستونزي د راپیدا کېدو په معنی ده. د ولسي جرگې د ریاستي ټاکنو لپاره اصول او قوانین موجود دي، باید په اصولو کي دا موضوع وکتل شي او هماغسي تگ وشي، ستونزه خپله حلېږي او یاده مسئله باید د مقابلې او زورواکۍ! له لاري نه، بلکي 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، چي له فساد سره د مبارزې په برخه کي به له افغانستان سره خپل ملاتړ ته دوام ورکوي، چي د ملگرو ملتونو د کنوانسیون په چوکاټ کي خپل مسؤلیتونه لا ښه پلي کړي، چي دې هیواد په ۲۰۰۸ کال کي منلی دی. د فساد پر وړاندي د ملگرو ملتونو کنوانسیون، له دغې پدیدې سره د مبارزې په برخه کي 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.

اوږدمهاله سوکالۍ په لاره کي یو اساسي خنډ دی‘ په رپوټ کي یوه مهمه سپارښتنه د افغانستان لپاره د اوږدې مودې ستراتیژۍ رامنځ ته کول دي، چي 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 بسنټیزو اصلاحي گامونو د پورته کېدو مننه کوي. موږ حکومت د ورته نورو اصلاحاتو ترسره کولو ته هڅوو. راتلونکي ټاکنې د ترلاسه سوو تجربو د عملي کولو له اړخه یوه ازموینه ده.))

د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چي له دغه ننګوونکي مسئلې سره هره ورځ لاس او گړپوان دي) رپوټ کي دا توضیح سوي، چي په څه ډول فساد په دوامدار ډول په افغانستان کي د ژوند پر ټولو اړخونو آغېز کړی دی او په کوم شکل یې پر حکومتي ادارو د خلکو باور له منځه وړی او دغه هیواد ته یې د سولي او هوساینې راوړلو پر وړاندي خنډ پېښ کړی دی.

د افغانستان لپاره د ملگرو ملتونو ځانگړي استازي په خپلو خبرو کي زیاته کړه: ((تر دې مهمه دا، چي فساد داسي کړۍ رامنځ ته کوي، چي د سولي په برخه کي کوښښونه له خطر سره مخ کوي. په داسي حال کي، چي د افغانستان د راتلونکي لپاره پر خبرو اترو ولاړه حللاره باید د روڼوالي او عدالت پر بنسټ وي.)) یاد رپوټ گڼي سپارښتني وړاندي کوي او ښیي، چي د فساد پر وړاندي په پیکه مبارزه کي د حکومت روانو هڅو، تر ډېره د افغانانو پر ژوند کوم مثبت اغېز نه دی کړی.

رپوټ پایلې ته رسېدلی او وايي: د پالېسۍ او قانوني اصلاحاتو سره-سره فساد اوس هم د افغانستان د سولي او

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

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



”
د خپل دیني مسولیت له مخي د اخبارونو پاڼي بې ځایه مه غورځوئ! “
« د ټاټوبي اوونيزي 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 گڼي بڼه: (۲۰) افغانۍ

شپږ میاشتني گډون: (۵۰۰) افغانۍ

یو کلنی گډون: (۱۰۰۰) افغانۍ

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

مرستیال: عزت الله ذکي
+93 (0) 700484818

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

اندېښنې زياتي کړي دي. د کابل ښار يو تن درمل پلورونکی خپله وايي، دی ډېر کله نه وي او زوی يې په درملتون کي ناست وي. دا په داسي حال کي ده، هغه کسان، بيا چي په دې برخه کي يې مسلکي زده کړي کړي وایي، د څو کاله زيار او زده کړو وروسته يې د درملو پلورلو اجازه ليک ترلاسه کړی دی. يو تن فارميسست انارگل وايي، درمل پلورل يوه حساسه خبره ده او بايد په عادي ډول ورته ونه کتل سي.

د عامي روغتيا وزارت د يوې پخوانۍ سروې له مخي، په ټول افغانستان کي ١٤٣٨٥ درملتونونه له دوی سره ثبت او راجستر دي، چي په ياد شمېر درملتونونو کي ډېری يې په کابل او لږ يې په نورستان ولايت کي دي.

غیرمسلکي دي او درمل پلوري، بايد دا کار ونه کړي، څوک چي درمل پلوري، بايد په دې برخه کي يې زده کړي کړي وي او په هر څه پوه وي، ځکه دا د خلکو د مرگ او ژوند مسئله ده، کېدای سي، داسي دوا درمل کوم چا ته ورکړي، چي ناروغ يې د مرگ له گواښ سره مخ کړي.))

د يادولو ده، چي د افغانستان په لېري پرتو سيمو کي، په عام بازار، مېلو او عامو هټيو کي هم هټيوال درمل پلوري، چي ډېری وخت د خلکو د مړيني سبب هم گرځي، چي متاسفانه حکومت هم تر اوسه په دې برخه کي کوم خاص اقدام نه دی کړی.

د پام وړ خو لا دا، چي په دواخانه او يا درملتونونو کي، چي مسلکي کس نه وي، نو نور همکاران يې هم درمل پلوري، چي دې کار هم د خلکو

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

خالد زياتوي، چي ټولي دواخانې (درملتونونه) بايد مسلکي کسان په خپلو درمل پلورنځيو کي په دندو وگماري.

نوموړي په دې اړه وويل: ((هغه کسان، چي



په گډه د غیرمسلکي درمل پلورونکو کچه راتيټه کړي. وحيدالله مايار وويل: ((دا واقعاً لويه ستونزه ده، موږ پر دې کار کوو، چي څنگه له خصوصي سکتور او دولتي سکتور له لاري وکولای سو، چي د فارميسستانو او مرستيال فارميسستانو شمېر په کيسه داسې وه چي يوه ورځ په په څنگله کي روان وم ومې ليدل چي يوه هوسۍ خپلو وړو بچيانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په گيده موږ 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 کوکارو مې خوند واخيست...

خنځير چي 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 کيږې، 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 گنډهکار يم!!!

ما يوه ورځ ډيره ستره گناه وکړه چې تر اوسه پورې مې ضمير ملامتوی، هغه داسي چي په يوه ورځ مې په ټوکو ټوکو تر لسو زيات حيوانات ودارل او په نه گناه مې په خپلو تېرو دارو او پنځو ټوټه

د درمل جوړولو د قانون له مخي، هغه څوک درمل خرڅولای سي، چي په دغه برخه کي مسلکي زده کړي ولري. د افغانستان د عامي روغتيا وزارت وياند وايي، دوی هڅه کوي، چي د خصوصي لوړو زده کړو مؤسسو او پوهنتونونو سره سیدرفیع الله قلم

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

گیدرې لکۍ وښوروله او په ادب یې وویل: که د باچا سلامت اجازه وي غواړم یوه خبره در سره شریکه کړم! باچا د تائید سر ورته وښوراو گیدرې وویل: باچا سلامت! موږ ټولو ولیدل چي دا کال پر ځنگل د وچکالۍ افت راغلی، ونې او اوبه وچې شوې او د ځنگله د ټولو اوسیدونکو ژوند له خطر سره مخ دی، نو زه عرض کول غواړم چي دا ټول اسماني افتونه زموږ د ناوړه اعمالو له کبله دي، راځئ چي ټول په دې مجلس کې پر خپلو گناهونو اعتراف وکړو او د راتلونکي لپاره توبه وباسو! گوندي الله جل جلاله مو وبخښي او دا عذاب رانه واخلي او بارانونه وکړی. باچا موسکۍ شو د گیدرې نظر یې ډیر خوښ شو، ویې ویل: ډیر په زړه پورې او معقول نظر دی، تر ټولو لومړی زه ستا د نظر په تائید پر خپله گناه اعتراف او توبه

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 رسيدلې ياست چي زموږ په بشري نړۍ کې هم کټ مټ دغه راز پرېکړې او ناروا قضاوتونه تر سره کيږي. دلته هم د غټانو خلگو غټ گناهونه د زور او زرو تر پلو لاندې پټ پاته کيږي. او کمزوری قشر بيا د وړو تېروتنو ستره بيه ادا کوي... دلته زورور مجرم ته د جرمونو مبارکباد ويل کيږي او وحشونه يې تقديريري او سرچپه د کمزورو ټولې ښېگڼې د هغو د وړو 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!...

ميری دي وژلی؟؟ یو مظلوم او بې گناه میری!!!

تا خو رښتیا هم چي لوی جرم ترسره کړی، یو عاجز میری دي وژلې!! ستا ددې جنايت له کبله نن الله جل جلاله پر موږ ټولو دا عذاب را نازل کړی... ستا د جنايتونو له لاسه نژدې ده چي موږ ټول هلاک شو... ټولو دا پرېکړه وکړه چي سوی بايد ووژل شي تر څو ددې عدالت په پلي کېدلو سره ددې ستر ناورین مخ واوړي...

دوی ټولو ”سوی“ بيچاره گوله گوله کړ...

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

سبا اسمان تورو ورېځو 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 وېړونکي غږ د دوی اټکل سرچپه ثابت کړ...

راوی وړاندي وايي چي 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 حیواناتو په يوه غږ ورغبرگه کړه! ښاغلي پړانگه! دا خو عادي خبره ده، دې ته گناه نه ويل کيږي...

فيل اسوبلی وکښ او ويې ويل: زما گناه ښايی هيڅ د بخښلو نه وي، يوه ورځ مې پر څو حیواناتو چې د ونې لاندې په خواړه خوب ويده وو، يوه ستره ونه ور چپه کړه چي ټول ويده حيوانات ووژل شول... فيل به توبې ته خوله جوړوله چې ټولو حیواناتو ور غږ کړل: ښاغلي فيله! خدای مکړه چې دا وړه خبره دې په گناه کې وشمېرل شي...

سوی (خرگوش) چې يوه گوټ ته ناست وو په دې فکر کاوو چي کومه ستره گناه ور ياده کړي او دلته ورباندي 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 چي ورته خير شوم نو میری ختم شوی وو!...

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

په ځنگله کې سخته وچکالي!



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 خوشالۍ 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 گرځي چې هم دوی، هم یې کورنۍ، هم ملگري او دوستان یې خوشاله وساتي او په څنگ کې یې خپلو ټاکلو موخو ته په اسانۍ سره ورسېږي.

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

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

په همدې ورځ ماسپښین مهال هیتلر په نظامي درشۍ کې او آوا براون په ښه فیشن کړي لباس کې د خپلي خوني څخه راووتل. د ارگ ټولو غږو سره یې مخه ښه وکړه. وروسته له دې څخه هیتلر یوه نفر ته اجازه ورکړه چې تر هغې خوني پوړي یې ملتیا وکړي، کومه چې ده د خپل او میرمنې د ژوند د پایته رسېدو لپاره ټاکلې وه.

هیتلر په لاره کې یو ځل بیا دا تکرار کړه چې زما جسد روسانو ته پرېږدی، که د هغو په لاس ورغلی هغه به یې مومیایي کړي او په موزیم کې به یې وساتي.

هیتلر د خپلي میرمنې لپاره اسانه مرگ انتخاب کړ، هغې ته یې د زهرو یوه گولۍ ورکړه او د اپریل پر ٣٠ د ماسپښین پر ٣٠:٣٠ باندې یې د هیتلر په غیر کې ساه ورکړه. وروسته هیتلر توفنچه را واخیستل او پر خپل سر یې وښول او مرمۍ یې پیر کړه، د توفنچې د ږغ د اورېدلو څخه وروسته گوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مخکه پراته وه. دوی هم هیتلر او میرمن را واخیستل او د باغ په منځ کې یې وسوځل، وروسته یې ایرې او هډوکي په ټوکر کې وپېچل او د باغ په یوه کوچ کې یې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیتلر په اړه د امریکایي لیکوال جان ټولند کتاب. یادونه: جان ټولند امریکایي لیکوال پدې اړه ١٢ کاله تحقیق کړی او وروسته یې دا کتاب لیکلی دی.

غواړي چي له مرگ څخه وروسته هم زما ملگرتيا وکړي. د ميلمستيا گډون کوونکي هم پر خپلو ځايونو باندې ولاړ سول او چکچکي يې وکړې، د واده لپاره ليکونه لاسليک سول، يوازي يوه ستونزه چي رامنځته سول هغه د گوتيمو په اړه وه، د دوی لپاره د واده گوتمۍ يوه اوونۍ مخکي جوړې سوي وې، خو پدې وخت کي کومه گوتمۍ چي د هیتلر لپاره جوړه سوې وه، هغه د ده پر گوتي غټه سوې وه، ځکه هیتلر پدې څو ورځو کي څو کيلو وزن کم کړی و.

د اپریل پر ٢٩ هیتلر خپله وصیتنامه په درو پاڼو کي لاسليک کړل، گوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توگه

د هیتلر مرگ

لاسليک کړل، هیتلر دوی دواړو ته وويل چي په راتلونکو ٢٤ ساعتونو کي خپل او د خپلي ميرمني ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چي زه ژوندی او يا زما جسد د روسانو لاسته ولويږي. هیتلر دوی دواړو ته وويل چي زما او زما د ميرمني جسد داسي وسوځی چي ایرې يې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به يې په موزیم کي وساتي.

د اپریل پر ٣٠ د سهار مهال و چي د مخالفانو پوځونه د برلین تر ارگه را ورسېدل او دومره نېژدې سوه چي توپونه يې د ارگ پر دېوال باندې لگېدل. پدې وخت کي نور

پر برلین محاصره ورځ تر بلي ټينگېدل، نور هیتلر نسوه کولای چي برلین وساتي د ١٩٤٥ کال د اپریل پر ٢٨ هیتلر د خپل سرنوشت په اړه وروستۍ تصميم ونيوی او خپلو شاوخوا خلکو ته يې وويل چي د شپې ميلمستيا ته راسي. د شپې په ميلمستيا کي د خوړو ښه رنگين مېز اېښودل سوی و، پر مېز سپين ټوکر غوړېدلی و او د گلانو گېډۍ ورباندې پرتې وې. د مېز په سر کي آوا براون او نور لوړ پوړي چارواکي ناست وه. هیتلر په نظامي درشۍ کي په خنداوړه څېره پر خپل ځای کښېناستی او خپله وينا يې پدې مقدمه پيل کړه:

((هغه جگړه چي اوس د آلمان په ماتي سره پایته رسېږي، دا زما غوښتنه نه وه، ما هغه سياستوال چي د يهودانو د گټو لپاره جنگېدل له منځه وړل... هیتلر د خپلو خبرو په پای کي وويل: زه پدې ايمان او عقیده لرم چي د نورو انسانانو په څېر مرم، نو مخکي له دې چي مړ سم بايد خپل هغه ځای ناستی وټاکم چي د آلمان مشري پر غاړه واخلي. هیتلر وروسته د خپلو سمندري ځواکونو مشر دونتيز د آلمان د ولسمشر په توگه خپل ځای ناستی وټاکۍ.

له دې معرفت څخه وروسته هیتلر د څو ثانيو لپاره چپ پاته سو، وروسته يې وويل چي ما داسي تصميم نيولی و، تر څو چي د آلمان ولسمشر يم بايد واده ونکړم، خو اوس چي د مخکي پر مخ باندې زما ماموريت پایته ورسیدی غواړم چي د خپلي وفاداره همکاري آوا براون سره واده وکړم. دا په ژوند کي زما نېژدې ملگري پاته سوېده او دا



د آفغان خبريالانو آساسي ستونزي څه دي؟

جاويد احمد تنوير

د کندهار پريس کلب مشر

په داسي ټولنو کي چي ډيموکراسي او د بيان ازادي د ودې په حال کي وي او يا د مخ ته تللو په لومړي پړاونو کي وي هلته به ستونزي موجودي وي، په خاص ډول د رسنيو، خبريالانو او د رسنيو د کارکوونکو په وړاندي.

کندهار هم يو له هغو ټولنو څخه ده، چي د نورو ټولنيزو ستونزو ترڅنگ خبريالان هم له زياتو مشکلاتو سره مخ دي. دلته ډېری داسي ستونزي سته

چي په اسانۍ پيدا کيږي 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 هيڅ نه شريکوي خو غيري مستقيم او يا هم په کنايي ډول له ټولنيزو رسنيو استفاده کوي. ولس د ستونزو سره مخ دی، ولس ستونزي ويني، خو ستونزه داده چي ولس ستونزه نه شريکوي.

خبريالان زيات مهال په خپلو سوږو کي اصلي منابع په ډېر تکليف ږغوي او يا پيدا کوي، نو ويلاى سوو چي معلوماتو ته لاسرسۍ لا هم د پخوا په څېر يوه جدي ستونزه گڼل کيږي. حکومت هر وخت يوازي په تشو ژمنو خبريالان او ولس خطا باسي، تر اوسه يې معلوماتو ته د لاسرسي په برخه کي جدي اقدام نه دی کړی.

د امنيتي پيښو پرمهال ضد او نقیض معلومات نشريږي، امتني 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 کي ورکړي، چي 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 تعقيبول يوه بله ستونزه ده، چي په سختۍ به کار پر کيږي. 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 وړاندي څه نه وايي، نه رغ پورته کوي او نه هم د خبريالانو سره اسناد شريکوي.

خو ستونزه يوازي داده، چي ولس مو د خبريالانو او رسنيو په اصولو او مسوليتونو نه پوهيږي، نو ځکه دلته د هر تغير راوستلو تمه او د هري فاجعي د مخنيوي اميد له خبريالانو کيږي. په کندهار کي خبريالانو ددې وطن د ارزښتونو، قوانينو او اصولو په چوکاټ کي هره ورځ د يوه تغير به نيت پيلوي، کار کوي، قرباني ورکوي، تهديد او خطرnone 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 کي هغه که د ارگ له لوري جوړيږي او يا هم د ځينو نهادونو له لوري جوړيږي يوازي د مرکز خبريالان ستايل کيږي، ان دا چي ډېره قرباني د ولايتونو خبريالان ورکوي او د جنگ په لومړي کرښه کي هم دوی دي. **۱۱مخ**

عزيزاحمد تسل

د کابل پريس کلب مشر

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

بله مسئله په حکومت کي يو شمېر قوماندانان او زورواکي دي، چي هغوی خبريالان د خپلو خبرونو لپاره ساتي او کله چي سرغړونه کوي، بيا ورته ستونزي پېښوي. دريمه مسئله اطلاعاتو ته د لاسرسي قانون تصويب شوی دی، خو لاهم په گڼو ادارو کي نه پلی کيږي او خبريالان د معلوماتو او اطلاعاتو په ترلاسه کولو کي له گڼو ستونزو سره مخ دي.

يو شمېر رسنۍ هم شته، چي خبريالان يې د توازن اصل په پام کي نه نيسي او دغه راز د خبريالانو نه مسلکيتوب دی، چي ځيني وخت ددوی نه مسلکيتوب ددې باعث شي، چي خپله دوی ته ستونزي جوړي کړي.



عائشه شريفي

خبرياله - کابل

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

په دوهم قدم کي بايد ووايم، چي يو شمېر رسنيو داسي قوانين وضع کړي دي، چي تر ډېره بريده د رسنيو په گټه او د رسنيزو کارکوونکو په تاوان دي، چي دا کار په صورت کل مناسب نه دی او د افغان خبريالانو په زيان دی. په دريم قدم کي د رسنيزو کاري فرصتونو د قراردادونو عقد دی، په ځينو شرايطو کي دغه قرارداد د رسنۍ د امتياز د څښتن لخوا پرته له منطقي دلايلو فسخ کيږي، چي نه بايد داسي وشي او دغه راز بعضي مواردو کي د رسنيو مشران خپله د افغان خبريالانو حقونه تر پښو لاندې کوي. په څلور قدم کي د افغان خبريالانو لپاره د امنیت نشتون دی، چي نه يوازي خبريالان، بلکي ټول هيوادوال ددغه شومي پديدې سره مخ دي. پر دې ستونزو سربېره افغان خبريالان په خصوصي رسنيو کي ځاني خونديتوب نه لري او تر ډېره د هغو خبريالانو سره زورزياتۍ هم کيږي، چي 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 وړاندي امنيتي ستونزي، مافيايي تهديدونه، معلوماتو ته نه لاسرسۍ او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزي جدي او اساسي گڼلاى شو.

په تېرو څو کلونو کي 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، چي انکار يې کړی او يا



د دوی له خوښي 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 وړاندي هيڅ کوم غبرگون او تدابير نه درلود.

په داسې حال کي، چي په هري وينا کي د بيان د آزادۍ د پرمختگ خبره کوي، خو په عمل کي هيڅ نه شته. يوه تر ټولو جدي ستونزه دا ده، چي د خبريالانو د دفاع او مصونيت بنسټونه انحصاري فعاليت لري، يوازي څو کسان د خبريالانو په نوم پروژې پکي اخلي، د خبريال د ستړي ژوند هيڅ احوال نه لري.

ددې بنسټونو تقريباً ټول مسوولين 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 خوړولو کار مخته وړي. ان داسي هم شوي، چي همدې بنسټونو خبريالانو ته ستونزي او دسيسې جوړي کړي او د گواښ په توگه يې له حق ويلو راگرځولی.

بله مهمه موضوع، چي د خبريالانو په وړاندي له اساسي ستونزو ياديږي، هغه د معلوماتو د لاسرسي نه شتوالی دی، چي د خبريالانو فعاليت يې پيکه کړی. حکومت پر يوه سر قوانين تصويب او توشېح کوي، چي معلوماتو ته لاسرسۍ آسانه کړي، معلوماتي بانکونه جوړ کړي، خو په حقيقي ميدان کي شی نه شته.

وروستۍ اساسي ستونزه، چي خبريالان يې له بې حده لويي 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 کي ضرب وو، معاشونه يې کم شوي او امتيازات يې د تېر په څېر لس سلنه هم نه جوړوي.



عبدالسميع غيرتمل

په کندهار کي د نى ادارې مسؤول

افغان خبريالانو کاشکي يوه ستونزه لرلاى، جالبه داده، چي هر ولايت ځان ته ستونزي لري او خبريالان ځني کړيږي.

زموږ د لوی کندهار عمومي ستونزي بيخي جدي او تر ډېره سره يو شى دي. معلوماتو ته نه لاسرسۍ، 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، چي خبريالان ډېر ورڅخه ځورېږي.

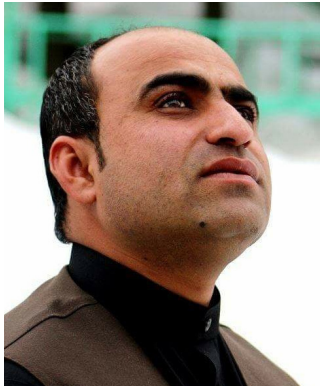
د لوی کندهار خبريالان زياتره وختونه د جنگ په اول خط کي خپل فعاليت کوي، په داسي حال کي چي د رسنيو له لوري يې نه د بيمې او نه هم تقاعد لپاره قرارداد موجود دی. تر ډېره موږ د وسله والو مخالفينو وروسته، د اوسني نظام سره په مشکل کي يو، کله بيخي مالومات راباندې بند کړي، کله مو وگواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دې وروسته بيا د بېلابېلو برخو مافيا ده، د مخکي د غصب مافيا په کندهار کي دومره خطرناکه سوې، چي آن سړی پر ټولنيزو رسنيو گواښي. په داسي يوه حالت کي نو بيا د خبريال 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 کيدو لپاره يې بيخي په ذهن کي شى نسته. او موږ هم په دې وروستيو کي ناهيلي سوي يو.

احمد لودين

په کندهار کي د خبريالانو د مرکز مشر

په عمومي ډول د بيان ازادي او خپله رسنۍ د زياتو ستونزو سره مخ دي، نه يوازي دا چي د خبريالانو او رسنيو په وړاندي زيات امنيتي تهديدونه موجود دي، بلکي د گڼو خبريالانو ژوند د مرگ له گواښ سره مخ دی.

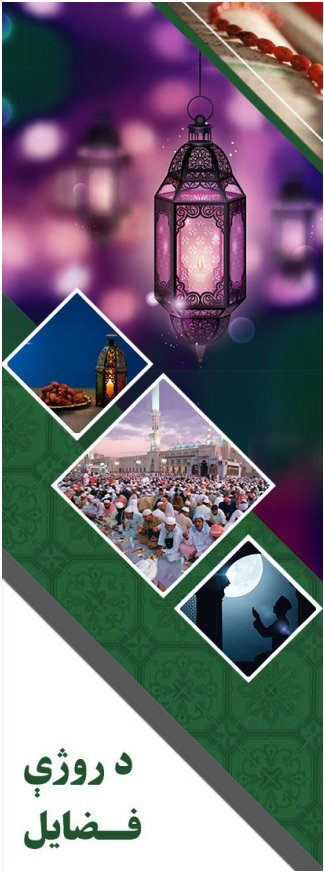
د خبريالانو په وړاندي ناآمني، د زورواکانو گواښونه، سانسور، معلوماتو ته نه لاسرسۍ او د خلکو غيرقانوني غوښتنې هغه لويي ستونزي دي، چي



دلته يې د بيان ازادي محدوده کړې او د خبريالانو پر خولو يې پلاسترونه اچولي دي. دا مهال تر ټولو لويي ستونزي امنيتي تهديدونه او معلوماتو ته نه لاسرسۍ دي. که وگورو! تېر کال په افغانستان کي تر شل زيات خبريالان وژل سوي، گڼ تپيان سوي او گڼو بيا دندي 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 چي حکومت يې په وړاندي چوپ دی او د خبريالانو سره د هغوی په ژوند ساتنه کي هيڅ مرسته نه کوي.

معلوماتو ته نه لاسرسۍ هم ورځ تر بلي محدودېږي، چي په دې برخه کي تر ټولو لويي ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندې کوي. موږ په وارو وارو حکومت دې نيمگړتياوو ته متوجه کړی دی، خو حکومت د غفلت په خوب ويده دی او په دې برخه کي خپل مسووليت نه درک کوي. پورتنۍ ستونزي اوس ددې لامل سوي دي، چي له خبريالانو څخه معلومات پټ پاته سي.



د روژې فضایل

Vitamin C, Vitamin B, Vitamin A, Peroxides

په ځينو څرماوو کې د دې موادو اندازه توپیر لري.

د مدينې منورې عجه او برنی څرما په ټولو څرماوو کې د روغتيا لپاره ډېره ښه ده، لکه په حديث شريف کې چې هم راغلی دې.

د روغتيا لپاره هغه څرما ډېره ښه ده چې په ونه کې پوره پخه نشي او سنی طب څرما د ډېرو ناروغيو لپاره درمل گڼي چې هيڅ شک پکښې نشته. د بېلگې په ډول د هغو ناروغيو لپاره چې د یخنۍ په وجه پيدا کېږي او يا هم بلغمي ناروغۍ وي. همدارنگه څرما 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.

څرما 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 گرېوان وي، چې څرما ورته کميا ده.



روژه ماتی په څرما سره کول



لیکنه او څېړنه: عبدالغفار جُبیر
دویمه او وروستۍ برخه
څرما په احادیثو کې
د څرما په هکله ډېر زیات حدیثونه راغلي دي، په بخاري شریف کې (۲۱۴) حدیثونه راغلي دي او په صحیح مسلم کې د (۱۰۰) نه زیات حدیثونه راغلي دي او همدارنگه د احادیثو په نورو کتابونو کې هم، د څرما د گټو په هکله ډېر څه راغلیدي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه باید په یو څو مبارکواحدیثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهریره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي، چې څرما یوه عمده دوا ده.
۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې په ټولو څرماوو کې برني څرماښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر څيز په کې نشته. (طب نبوی اور جدید ساینس)
۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې د څرما 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 راپيدا شو او کله چې قباء ته راوړسېدم، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلی الله علیه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه غيږ کې ورکړ، هغه صلی الله علیه وسلم څرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېښودله او وروسته يې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.
(بخاری شریف اومسلم شریف)
۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم وفرمایلي چې زما په نزد د هغو ښځو لپاره چې ډېر حیض (Hemorrhage) لري څرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی

لیکنه او څېړنه: عبدالغفار جُبیر
دویمه او وروستۍ برخه
څرما په احادیثو کې
د څرما په هکله ډېر زیات حدیثونه راغلي دي، په بخاري شریف کې (۲۱۴) حدیثونه راغلي دي او په صحیح مسلم کې د (۱۰۰) نه زیات حدیثونه راغلي دي او همدارنگه د احادیثو په نورو کتابونو کې هم، د څرما د گټو په هکله ډېر څه راغلیدي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه باید په یو څو مبارکواحدیثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهریره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي، چې څرما یوه عمده دوا ده.
۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې په ټولو څرماوو کې برني څرماښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر څيز په کې نشته. (طب نبوی اور جدید ساینس)
۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې د څرما 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 راپيدا شو او کله چې قباء ته راوړسېدم، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلی الله علیه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه غيږ کې ورکړ، هغه صلی الله علیه وسلم څرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېښودله او وروسته يې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.
(بخاری شریف اومسلم شریف)
۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم وفرمایلي چې زما په نزد د هغو ښځو لپاره چې ډېر حیض (Hemorrhage) لري څرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی

لیکنه او څېړنه: عبدالغفار جُبیر
دویمه او وروستۍ برخه
څرما په احادیثو کې
د څرما په هکله ډېر زیات حدیثونه راغلي دي، په بخاري شریف کې (۲۱۴) حدیثونه راغلي دي او په صحیح مسلم کې د (۱۰۰) نه زیات حدیثونه راغلي دي او همدارنگه د احادیثو په نورو کتابونو کې هم، د څرما د گټو په هکله ډېر څه راغلیدي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه باید په یو څو مبارکواحدیثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهریره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي، چې څرما یوه عمده دوا ده.
۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې په ټولو څرماوو کې برني څرماښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر څيز په کې نشته. (طب نبوی اور جدید ساینس)
۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې د څرما 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 راپيدا شو او کله چې قباء ته راوړسېدم، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلی الله علیه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه غيږ کې ورکړ، هغه صلی الله علیه وسلم څرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېښودله او وروسته يې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.
(بخاری شریف اومسلم شریف)
۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم وفرمایلي چې زما په نزد د هغو ښځو لپاره چې ډېر حیض (Hemorrhage) لري څرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی

لیکنه او څېړنه: عبدالغفار جُبیر
دویمه او وروستۍ برخه
څرما په احادیثو کې
د څرما په هکله ډېر زیات حدیثونه راغلي دي، په بخاري شریف کې (۲۱۴) حدیثونه راغلي دي او په صحیح مسلم کې د (۱۰۰) نه زیات حدیثونه راغلي دي او همدارنگه د احادیثو په نورو کتابونو کې هم، د څرما د گټو په هکله ډېر څه راغلیدي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه باید په یو څو مبارکواحدیثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهریره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي، چې څرما یوه عمده دوا ده.
۱: حضرت انس بن مالک رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې په ټولو څرماوو کې برني څرماښه ده، ځکه ناروغی ليرې کوي او هيڅ ضرر څيز په کې نشته. (طب نبوی اور جدید ساینس)
۲: حضرت ابو هريره رضي الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي چې د څرما 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 راپيدا شو او کله چې قباء ته راوړسېدم، نو ماشوم پيدا شو، بيا رسول الله صلی الله علیه وسلم ته ورغلم او زبير مې په مبارکه غيږ کې ورکړ، هغه صلی الله علیه وسلم څرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې يې وژووله او د خپلو برکتينارو سره يې د ماشوم په خوله کې ورکښېښودله او وروسته يې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانو کې لومړی ماشوم و.
(بخاری شریف اومسلم شریف)
۴: حضرت ابوهريره رضي الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم وفرمایلي چې زما په نزد د هغو ښځو لپاره چې ډېر حیض (Hemorrhage) لري څرما او د ناروغه لپاره غسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی



د روژې فايدې

----- || سمیه سعید
۱- د روژه دار د خولې بوی الله تعالی ته د مشکو نه ډیر خوښ 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 کیږي.
۵- په دې میاشت کې د جنت دروازې پرانستل کیږي او د دوزخ دروازې تړل کیږي.
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 پېشلمۍ جوړ کړي، ټولو نه وروسته يې وخوري، 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، چکني 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 ماتي نه مخکې صبر کول. د اذان نه مخکې دسترخوان باندې هغه خواړه کېښودل، صفت خو نشته! تر دوه مړيو خوړلو وروسته يو گيلاس تروې (شلومبې) راکړه، د څښلو سره سم دا يځې نه دي مالگه يې کمه ده، خو

ټول روژه ماتې وکړي، ښځه بيا غلې لاړه شي خپله روژه ماته کړي.
د تراويح کولو نه وروسته ښاغلو ته د چاپ يا اضافه مېوه تيارول، بيا د شپې دوه دويمې بجې پاڅېږي او که الله مکړه بيده پاتې شي، بيا د ټولې کورنۍ غصه زغمل ده
نوبت: 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 خوبونوستري ستومان دي او زنانه د ډوډۍ پخولو او د کور په کارونونو...
نوپه دې مبارکه میاشت کې غصه مه کوئ او فالتو په کور کې جنگ مه جوړوئ.

ميا ه افغان پرده پلورنځی

ساده (رینگ) عمودي او افقي زیبرا ډیزاین پردې، د پردو د نصب توکي (راډونه، ډبل چینل او سینگل چینل pvc براکتان) او نور د پردو کارونه په مناسب قیمت او ښه کیفیت گرانو ښاریانو ته په کم وخت کي عرضه کوو.

پته: شهرنو، د سره صلیب دفتر لمر خاته خوا، د شهرنو حمام اړخ

وټس اپ: 0700000434





د نړۍ ۵ بډايه کتابتونونه!



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

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

دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع مخکه کي رغېدلی، چې پکي نږدې ۵۶ میلیونه رسالي، مجلې، ورځپاڼي، رغیز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.



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

۳:- نیویارک عامه کتابتون – نیویارک عامه کتابتون په ۱۸۹۵م کال د آمریکا په نیویارک ښار کي تاسیس سوی، چې شاوخوا ۳ زره تنه کارکوونکي لري. دغه عامه کتابتون د نیویارک ښار په بېلابېلو برخو کي نږدې ۱۰۰ څانگي لري او په ۲۵۰ میلیونه آمریکايي ډالره رغېدلی دی. په نیویارک عامه کتابتون کي تر ۵۵ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي او چاپي آثار موجود دي، چې په کلني ډول یې د لیدونکو او سېلانیانو شمېر ۱۸ میلیونه تنو ته رسېږي.

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

په دغه کتابتون کي یوازي ۲۰ میلیونه کتابونه او تر ۳۴ میلیونو پوري رسالي، مجلې، ورځپاڼي، رغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه

ژباړه: عزت الله ذکي
۱:- برتانوي کتابتون – د برتانيا ملي کتابتون دی، چې په لومړي ځل یې په ۱۷۵۳م کال کي بنسټ ایښودل سوی دی. دغه کتابتون د برتانيا په مرکزي لندن او لیدز ښارونو کي موقعیت لري او رغیزي چاري یې په ۱۴۱ میلیونه یورو باندې بشپړي سوي دي. په برتانوي کتابتون کي له ۱۵۰ میلیونو څخه بیا تر ۲۰۰ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي، رغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي. یاد کتابتون د لوستونکو لپاره نږدې ۱۴ میلیونه کتابونه لري، چې په کلني ډول تر ۷۵ میلیونو زیات کسان ترې لیدنه کوي او دغه راز ۱۹۷۷ تنه کارکوونکي لري.

۲:- کانگرس کتابتون – کانگرس کتابتون، چې د آمریکا په پلازمېنه واشنگټن کي موقعیت لري، په ۱۸۰۰م کال کي یې بنسټ ایښودل سوی دی. دغه کتابتون په ۶۴۲ میلیونه آمریکايي ډالره رغېدلی دی، چې تر ۱۶۴ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي، رغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکي موجود دي.

هغه کس چي په فضاء کي یې روژه ونيوله

۱۹۸۵ کي په امریکايي فضايي بېړۍ کي خلا ته سفر وکړ. هغه له عرب نیوز خپروني سره په یوتازه مرکه کي داتاثرات څرگندکړي او وایي په فضاء کي د روژې او تلاوت یو بېل خوند و.

عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چي فضا ته یې د روژې په مبارکه میاشت کي سفر وکړ. هغه په فضاء کي روژه ونيوله او شپږو ورځو کي یې قرآنکریم هم ختم کړ. د رسنیو د راپورونو په حواله، یاد عرب شهزاده په

برتانیا؛ هندي ورونه بیا تر ټولو شتمن وبلل سول

وگړي شري او گوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو ورونو کي دي چي دا لوی کاروبار چلوي. دواړه ورونه اول ځل پر ۲۰۱۴ او ۲۰۱۷ کال د تر ټولو شتمنو کسانو د نوملړ سر ته وختل. دې نوملړ کي د برتانیا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کيږي. د سنډې ټایمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کي سنډي ځمکه، جایداد، کمپنیو کي ونډه او د گرانیه شیانو ملکیت او نور شامل دي، خو بانکونو کي د خلکو شتمني نه پکي راځي.

شتمني ۲۲ میلیارد پونډه ده. د هندو جا گروپ په نوم کورنی کاروبار پر ۱۹۱۴ کال ممبېي کي پیل سو او هغه مهال دوی د تېلو، گاز، بانکوالۍ، ای ټي یا مالوماتي ټیکنالوجي او جایداد برخه کي پانگونه کوله. لندن کي د دوی جایداد کي په وایټ هال کي مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چي ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي



برتانیا کي هندي توکمه میلیاردر ورونه د درېیم ځل لپاره د دغه هیواد د تر ټولو شتمنو کسانو په سر کي راغلل. تېر کال د شري او گوپي هندوجا شتمني کي ۱،۳۵۶ میلیارد برتانوي پونډ زیات شوي او د سنډې ټایمز د شتمنو نوملړ وایي، د دوی ټوله



د پام وړ کمیدو لامل سي. د یاد مرکز غړي وایي، دوی به لسو کلونو کي دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخې مخنیوی به پرې وسي.

له سطحي جذب سي. تمه ده دغه نوښت د لومړي ځل لپاره په نړۍ کي پیل د کاربن مونو اکساید کي

د ځمکي د گرمېدو لپاره ساینس پوهانو نوې حللاره موندلې

د ورېځو راوستلو یا رونیونولو سره قطب بیا کنگل یا یخ کړي. دغه مرکز وایي، د سمندرو د شنه کولو لپاره به کاربن ډای اسکایډ د اوبو له سطحي جذب سي. تمه ده دغه نوښت د لومړي ځل لپاره په نړۍ کي پیل د کاربن مونو اکساید کي

د کمبریج پوهنتون پوهان وایي، دوی غواړي د ځمکي د تودوخې د کمېدو لپاره یو څېړنیز مرکز رامنځ ته کړي. ویل سوي دي، دغه مرکز کي به داسي لاري چاري تعقیب سي، په نا دودیز ډول د ځمکي د گرمېدو مخه پکي ونیول سي. د دې ډلي یوه مهمه مفکوره دا ده چي د قطر پر سر

FOLLOW US ON
@TATOBAYNEWS



ټاټوبی ټویټر پاڼه

موږ تعقیب کړئ او له ورځنیو تازه پیښو ځان خبر کړئ



Tatobayn



Tatobaynews



Tatobaynews



په روژه کي د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

کېدای سي که د ډېر وخت لپاره يو ډول مایع غوړ هم وکارول سي، زیان رسوونکي ثابت سي. له همدې کبله روغتیاپالان وايي، چي په یوې یا دوو میاشټو کي د خپل پخلي غوړ بدل کړی. د بېلگي په ډول، که مو یوه میاشت په خوړو کي د کنجدو غوړ کارولي وي، د یوې بلي میاشتي لپاره بیا د سویا غوړ وکاروئ، په همدې ترتیب د مایع غوړو نور ډولونه.

د لمر مخي (گل افتاب پرست) غوړې، د کتان د زړیو غوړې او د کانولا مایع غوړې د هغو غوړو په ډله کي راځي، چي د روغتیا لپاره ګټور دي. ځیني غوړي بیا په خپل ترکیب کي امگا ۳ او امگا ۶ هم لري، لکه د پنبې او زیتون غوړې. امگا ۳ او ۶ د بدن د اړتیا وړ مواد ګڼل کېږي.

تر ټولو ښه غوړ کوم دي؟

یو روغ انسان په خپلو خوړو کي ټول هغه غوړي

چي مایع وي او له نباتاتو څخه

جوړ سوي وي، کارولای سي،

خو هغه کسان چي د زړه او د

ویني د لوړ فشار ناروغي لري،

باید په خپلو خوړو کي د غوړو

کچه راټیټه کړي.

په ټوله کي ویلای سو چي په

ورځني ډول چي کوم خواړه

څکه که انسان روغ وي، هر څه کولای سي. تر

هر څه وړاندي باید خپلي روغتیا ته پام وسي.

هڅه وکړئ چي په روژه ماتي او پېشلمي دواړو کي د غوړو کچه راکمه کړئ. له داسي غوړو

څخه ګټه واخلي، چي اشباع سوي نه وي، لکه:

د سویا او کانولا غوړې.

د غوړو د زیانونو په اړه به مو ډېر اورېدلي وي،

ډېری روغتیاپالان کورنیو ته د اوبلنو (مایع) غوړو

سپارښتنه کوي او له جامدو غوړو یې منعه کوي.

دوی وايي، جامد غوړ د ویني رګونه بندوي، چي

په پایله کي د بدن ډېرو برخو ته وینه سمه نه

رسېږي او د ویني د لوړ فشار او د زړه د سکتې

لامل کېږي.

ایا د انگورو د هستې او کنجدو غوړ چي نن سبا

په ډېرو کورنیو کي دود سوي، تر ټولو ښه غوړ

دي؟

دا چي مایع نباتي غوړ د جامدو

هغو په پرتله د بدن لپاره ګټور

دي، نو کورنۍ اړي دي چي

خپلي روغتیا ته په پام سره په

خپلو خوړو کي له مایع غوړو

څخه کار واخلي. مایع غوړ هم

داسي نه دي چي په هیڅ ډول

د روغتیا لپاره زیان نه رسوي،



دویمه برخه

ترتیب: حمیدالله ((حمیدي))

• په پېشلمي کي کوم خواړه وخوړو؟

مېوې او سبزیجات:

دا چي مېوې او سبزي په زیاته کچه فایبر لري،

نو د روژې په میاشت کي یې د زیاتو کارولو

سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزیجات مو تر ډېره

په خپټه ماره ساتي او له قبضیت څخه مخنیوی

کوي. دغه راز مېوې او سبزیجات په خپل ترکیب

کي په زیاته کچه بېلابېل ویتامینونه، معدني

مواد او نور کیمیاوي مواد لري، چي د انسان د

روغتیا لپاره خورا ګټور دي.

وریجې او د دې کورنۍ نور ډولونه:

هغه خواړه چي په زیاته کچه فایبر او

کاربوهایدريټ لري، لکه: قهوه، وریجې، سبوس

لرونکي ډوډۍ، چي تر ډېره د بدن د اړتیا وړ

انرژي تولیدوي، د ورځي په اوږدو کي در سره

مرسته کوي، خو ژر وړي نه سی.

غوښه او لبنیات:

پنځه مغزیانې چي ستاسي پر روغتیا اغېزه کولای سي

ژباړه: عزت الله ((ذکي))

کېدای سي مغزیانې ستاسي د خوراكي توکو يوه

لویه برخه وي، مگر يوه ورځ به لږ شمېر مغزیانې

وکولای سي، چي ستاسي پر سلامتیا زیات اغېز

وکړي.

• ماکاډامیا: د هغو کسانو لپاره چي د

کولیسټرول د کچي سره مبارزه کوي، ماکاډامیا

وړ مغزیانه ده. د کانادا هیواد د کلینیکي تغذي

د مرکز د څېړنې په اساس، د ماکاډامیا خوړل

کولای سي د کولیسټرولو کچه راکمه کړي.

ماکاډامیا د «فلاونوایډ» څخه ډک دي، چي يو

ځل مصرف یې په «انتي اکسیدینټونو» بدلېږي.

• فندق: دغه مغزیانه زموږ سره د «ویټامین

E» په لوړوالي کي مرسته کوي، چي د پوستکي



د روغ ساتلو، ورښتانو او نوکانو لپاره کلیدي بلل

کېږي.

«ویټامین E» په بدن کي د ادراکي کمښت سره

هم تړاو لري او ښايي د «ډیمینټیا» او «الزایمر»

ناروغیو په مخنیوي کي غټ رول ولوبوي. فندق

• بادام: بادام «فاسفورس» لري، کوم چي

ستاسو په بدن کي دوهم تر ټولو غوره مینرال

دی. د بادامو خوړل ستاسي د بدن د نسج په

ترمیمولو کي مرسته کوي، هډوکي پیاوړي

ساتي،DNA او RNA تولیدوي او همدارنګه د

زړه ضریان منظم ساتي.

• کاجو: د سویلي افریقا د شمال لوېدیځ

پوهنتون د مطالعاتو په اساس، کاجو د ویني

د فشار کمولو لپاره غوره

مغزیانه ده. د دغه پوهنتون

یوې څېړنې ښودلې، چي د

(۲۰) فیصده کاجو درلودونکی

غذایي رژیم «میتابولیک-

سینډروم» او د ویني فشار ښه

کوي. سربېره پر دې په کاجو

کي په لوړه کچه د چاغښت

«اسیدونه» هم موندل سوي،



چي کولای سي د عصبي سیستم د پیاوړتیا سره

مرسته او د فشار سره مبارزه وکړي.

• چهارمغز: که مو کوم وخت د مطالعې پر

مهال د خوړو لټون کاوه، نو چهارمغز امتحان

کړئ. د «انډریوز-پوهنتون» یوې څېړنې معلومه

کړې، چي د چهارمغزو خوړل په مغز کي د

استدلال او استنباط د زیاتوالي لامل کېږي، کوم

چي دا ثابتوي چي چهارمغز

ستاسي پر ذهن مثبت او ګټور

اغېز لري.

چهارمغز د «اوسپني» او پروټین

څخه ډک دي او د «ماکاډامیا»

مغزیانې په څېر د زړه لپاره

هم ګټور دي، ځکه چي دوی

د ویني د فشار په کمولو کي

زیاته مرسته کوي.

په روژه کي د خرما خوړلو ګټي



• د بدن دفاعي سیستم ځواکمنوي:

خرما د فایبر، پوتاشیم، میګنېشیم، ویتامینونو او د

اکساید ضد مادې په پراخه کچه لري او بدن ته

د شکرې په مرسته ځواکمنتیا ورکوي لکه فرکتوز

او ګلوکوز.

• د خټېتي د سرطان مخه نیسي:

خرما هاضمه او کولمې له زیانمنو باکتریاوو څخه

ژغوري، چي په مرسته یې په کولون کي د خپرېدو

مخه نیول کېږي. څېړنو ثابته کړې، هغه کسان

چي د خرما خوراک زیات کوي په بدن کي یې

داسي ګټوري باکتریايو راڅرګندېږي ... ۱۱مخ

چي نه یې کوي د هاضمې سیستم یې په سمه او

فعاله توګه کار کوي.

• ذهني فشار او خفګان له منځه وړي:

خرما له ویتامن «بي ۶» څخه برخمن خواړه دي،

کوم چي په بدن کي د خوشحالی هرمون او هغه

هرمون چي دماغي روغتیا ته ګټه رسوي، په تولید

کي مرسته کوي، د ویتامین بي ۶ ماده د خفګان

په کمولو کي ګټور دی، څومره

چي د خرما خوراک زیات کړو،

یوازې بدني نه، بلکي ذهني

احساس به مو هم غوره سي.





ويستنديزي کپتان په نړيوال جام کي افغانستان ټارگيټ کړی



هولدر ويلي، چي ټيم به يې هڅه وکړي، تر څو د يادو دوو سياليو غچ په راتلونکي نړيوال جام کي د افغانستان څخه واخلي. هغه په ياده مرکه کي دا هم ويلي، چي افغان لوبډله قوي ده او د پرمختگ په حال کي ده. افغانستان او ويسټ انډيز کرکيټ لوبډلي په نړيوال جام کي د جولای په ۴م لوبېږي. خو نړيوال جام بيا ۱۲ ورځي وروسته د مې په ۳۰مه پيلېږي.

د ويسټ انډيز د کرکيټ ملي لوبډلي لوبډلمشر جيسن هولدر د کرکيک انفو سره په يوې تازه مرکه کي ويلي، چي په راتلونکي نړيوال جام يې کي تر ټولو لوی هدف دا دی، چي افغان لوبډلي ته ماته ورکړي، تر څو د افغان لوبډلي څخه د نړيوال جام غوراوي سياليو د ماتي غچ واخلي. افغانانو نړيوال جام ته د لاري پيداکولو په موخه تېر کال دوه ځلي په سوپر سيکس پړاو او پايلوبه کي ويسټ انډيز ته ماته ورکړه.

راشد خان

د غوره توپ اچوني نړيواله

جايزه ترلاسه کړه

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

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

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

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



جيونتوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله

اتلولي ونمانځل

د ايټاليا هيواد کورنی د فوټبال ليگ(سیر اې) د ۲۰ لوبډلو ترمنځ د تير ۲۰۱۸م کال د اگسټ مياشتي په ۱۸مه نېټه پيل سوی، 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 ونمانځله.

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

د نړۍ نوموتی لوبغاړی کریستیانو 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 روزونکی الکري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وکړي. د دې ليگ راتلونکی ۱۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹م کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيلېږي او د راتلونکي 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 کي 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.

ددې ليگ راتلونکی ۵۷م پړاو د روان د ۲۰۱۹م کال د اگسټ مياشتي په ۱۶مه نېټه پيلېږي او د ۲۰۲۰م کال د مې مياشتي په ۱۶مه نېټه پای ته رسېږي.



فوټبال لوبډلي په لومړي مقام خپلولو سره پای ته ورسېد. بايرن مونيخ دې اتلولۍ ته پړانکپورت لوبډلي ته په ماتي ورکولو سره ورسېد، چي دې لوبډلي ته ئې ۵ گولونه پر ۱

د جرمني د هيواد کورنی د فوټبال ليگ (بونډيسليگا) د ۱۸ لوبډلو ترمنځ د تېر ۲۰۱۸م کال د اگسټ مياشتي په ۲۴مه نېټه پيل سوی وو، چي نن شنبه د بايرن مونيخ

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کلين سويپ سو



له لورې پياوړي بالر کريس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ویکټي يې اخيستې. پاکستان دا لوبه په ۵۴ منډو وبايلله. بايد وويل شي چي د لوبې غوره لوبغاړی کربس ووکس او د ټول سيريز ښه لوبغاړی

انگلستان پاکستان ته په بله سيالۍ کي هم ماته ورکړه چي په دې سره پاکستان کلين سويپ سو. انگلستان لومړی توپوهونه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو کي 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 کي 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 لوبې ريکارډونه



لوبغاړي کيچ اوت شوي وو. تر وقار يونس، ريچارډس او براوو وروسته گلېډين څلورم کتفتان شو چي غوره بالينگ يې وکړ.

شپږيزه ووهله. افغانستان په ۱۲۶ منډو وگټله. تېره لوبه کې پنځلس لوبغاړي کيچ اوت شول، مخکې د زمبابوي او افغانستان لوبه کې اولس

د افغان او ايرلنډ لوبډلو ترمنځ دويمه نړيواله يو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چې پکي افغان لوبډلې خپلې سيالې لوبډلې ته د ۱۲۶ منډو په ستر توپير ماتي ورکړه او په دې سره د دوه نړيوالو لوبو ياده لوبلړۍ يو – يو مساوي پای ته ورسېده.

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



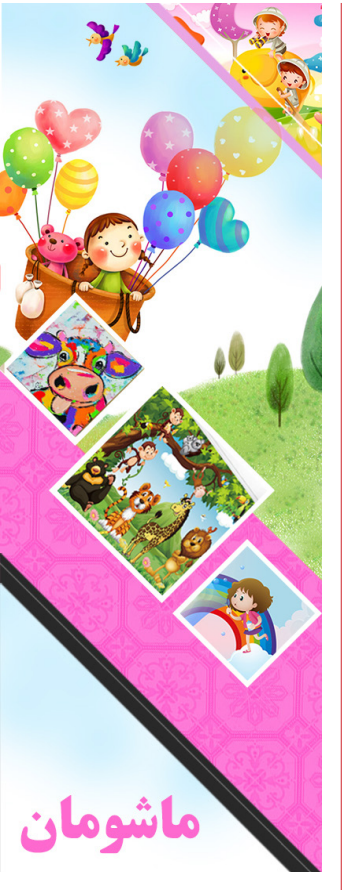
لمر طبي لابراتوار

او واکسيناسيون مرکز

« ښه درملنه په ښه تشخيص سره کېږي »

• مرکزي دفتر: عيدگاه دروازه، د خرقي شريفي کوڅې څنگ ته، کندهار ښار

• +93 (0) 70 57 57 175



وکړئ! مرسته

السلام عليكم گالليو ماشومانو!
خدای (ج) دي وکړي چي روغ، جوړ او خوشحاله اوونی به مو تېره کړې وي.
گالليانو، دغه کښنۍ 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 بېړه 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 لېږي کړه او مورک یې آزاد کړ.
څه موده وروسته ښکاریان ځنگل ته په ښکار پسې ولاړل، زمری یې ونيو او په ونه پوري یې ټینگ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوی قفس راوړي

یوه ورځ د ځنگله پاچا زمری بیده و، یوه کوچني مورک د زمری چار چاپېره کښته پورته ځغستل، په دې سره زمری ډېر ژر راوینس سو، زمری په خپله لویه خپره کي مورک راونيو او خپله قوي زامه یې پرانیستله چي و یې خوري.
موږ 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 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 خوشاله سو، له پاچا یې مننه وکړه، خو د جامو ژمنه د پاچا له یاده ووته.

سبا سهار پاچا خبر سو چي بودا مړ سوی 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 چرگه 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 فیسبوک پاڼه لایک کړئ (www.facebook.com/Tatobayn)

مبارزو او فشارونو ټینګار وشو.
پرېکړه وشوه، چي په دې برخه کې به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږي رامنځته او گډې هلې ځلې به کيږي.
د ختیځ او ننگرهار ژغورنې لپاره د ناستو او منظمو فعالیتونو دا لړۍ به دوام لري.

غازي عابد

پارلمان کې جنجال؛ اوس د دوو ډلو ترمنځ جنجال دی، حتماً یو به په غیرقانوني ډول د ریاست د چوکۍ اشغال غواړي او بل یې قانوني لاره ورمخته کوي.

همدا دویمه ډله د قانون و ولسواکۍ ممثلین دي، دوی ته بویه چې دا پاک مقاومت تر ممکنه حده پرېنږدي، 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، چې دا یې د مزل یو جریبان دی.

#پارلمان_څرګندونه

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 کې ریښتیا 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 ثواب 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 کمبشوران کړل. بس د غلو معاملې دي، ملت دي پکښې 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 کې را ټول او د دغو ولایتونو؛ په ځانګړي ډول د ننگرهار د وروستۍ نامنۍ په اړه بحث او خبرې وکړې.
په دغه راټولیدنه کې د دغه وضعیت په اړه جدي اندېښنه څرګنده 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 داسې څوک نشته چې دا وکیلان وپوښتي، ایا ریښتیا هم دا مساله قومي ده؟ پدې کې 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 اخیستوونکي راته د خبر په غونډۍ ناست دي او د خپلو اولادونو د لا بدایتوب لپاره ما او تا استعمالوي.

اجمل ستانکزى

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

په یو سیکولر هیواد کې یو مذهبي انسان د خپل ځان لپاره روژه نیسي نه په نورو د احسان کولو لپاره دا ځکه خو ده د روژې نیولو دولت او ملت ته کوم تاوان نه رسیږي. برعکس په مذهبي هیوادو کې به دولت او ملت د خلکو د عباداتو پواسطه پېښ 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 ملګري په هلکه څه نه وولیکلي، چي نه مې غوښتل، ان لا په مثبت اړخ کې یې هم د ژبو پر سر راولم او د بېخېرو خلکو په خولو کې یې، په لوی لاس، وروغوږځوم.

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 بریښي.

یوځل بیا یې وایم، چې زموږ ټولنیز لومړیتوبونه بیخي زیات دي، د اوازو او شایعاتو له مخې یو بل پسې پېلوځي مه ګرځوئ. د تهمت ککړه او بوبینه جنډه د هرچا سپینو جامو ته ورنږدې کېدلای شي. کله کله ځانونه د هغوی په دریځ کې وانګېرئ، 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

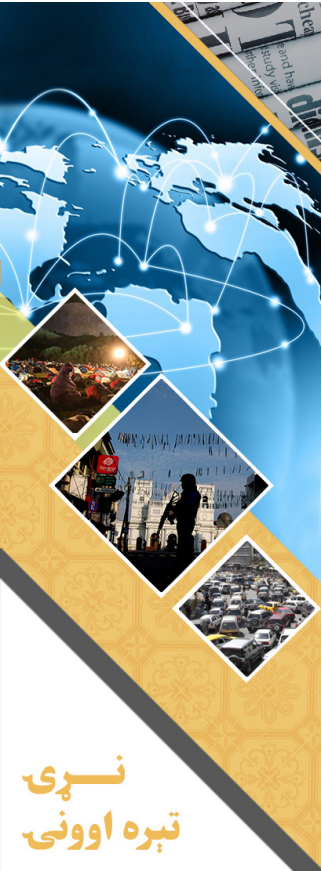
زموږ ځوان فکري کادر (الیاس کاموي) څه ښه دقیق لیکي:

تر څو مو چې سیاست ګوندیز او د ازاد کانديد پر ځای له یو مشخص ګوندیز ادرس له اړخه ټولنې ته کانديد معرفي نه شي، ازاد کانديد به مو همداسې په خپلو پریکړو کې ازاد وي، که رايه په پیسو خرڅوي او که ستاسو د خوښې برعکس

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 هوبڼه سوې؟

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



نړۍ
تېره اوونۍ

د يوه 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 کړې. 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 بريد مسوليت پرغاړه اخيستی دی.

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو د توغنديزو بريدونو د شنډولو خبر ورکړ. په واشنگتن کي د سعودي سفارت

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 روبا رحمانې وايي: «افغان حکومت باور لري، چې د خليلزاد د خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شريک سوي. که چيري د سولي يوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حوضره پرته نه سي ترلاسه کيدلای.»



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

د ترکيې پارلمان ته ننوتلي بريدگر ونيول شول

شوي، چې نيول شويو کسانو له يوه وکيل سره د ليدو په پلمه ځانونه د پارلمان انگر ته رسولي او بيا يې د وکيلانو د يرغمل کولو هڅه کړې ده. دغه کسان د حکومت ضد يوې وسله والي ډلې اړوند گڼل شوي دي.

د ترکيې په پارلمان کي دوه تنه د ترهگريزو فعاليتونو په تور ونيول شول. ځايي چارواکي وايي، په نيول شويو کي يوه ښځه او بل نارينه دی. دوی تورن دي، چې د پارلمان دننه يې ترهگريز فعاليتونه کول. ويل



د جرمنی لومړۍ وزيرې د الوتکي سره ټکر



چې د الوتکي زيان مالوم او بېرته دي ورغول شي.

د جرمني د لومړۍ وزيرې انگيلا ميرکل لېږدوونکي 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

ارمان کندهار

اکسېجن توليدي فابريکه

ارمان کندهار د اکسېجن گاز توليدي فابريکه

درنو هيوادوالو ته اکسېجن گاز په عمده او پرچون ډول په مناسبه بيه وړاندي کوي.

اعلان

پته: کندهار، ښوراندام صنعتي پارک، د ياران ايسکريم څنگ ته

+93778600270

د پښتون ژغورني غورځنگ فعاله په مرگ گواښل شوې ده

وروسته ددې پېښې په غبرگون کي لاريونونه هم وشول. ثنا 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 ټويټر ويلي: «ثنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د گواښ په سختۍ سره غندنه کوو، د پوځي کرابيې د اقتصاد خوندي ساتني لپاره د پښتنو په خاوره د خاموشه کولو د گواښونو دا پاليسي پخوانۍ ده». د پي ټي اېم فعاله مشره وايي، دوی د ټيليفون د گواښ پټ ساته، خو د ملگرو او په ځانگړي ډول د وړانگي لونی په ټينگار هغه بيا پوليسو ته ورغلې او خپل شکايت يې کړی دی.



د پښتون ژغورني غورځنگ (پي ټي اېم) مخکېنه فعاله مشره ثنا اعجاز ته د مرگ گواښونه شوي او له هغې غوښتل شوي، چې په خپل حد کي اوسي. ثنان اعجاز وايي، چې گواښ د برتانیا د ټيلفوني کوډ په وسيله ورته شوی او ورته ويل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات

انټرنټ کي د ترهگرو ډلو اکاونټونه تړل کيږي

يو تړون هم لاسليک کړی دی. دا گام وروسته له هغه اخيستل کيږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ مياشت کي په نيوزيلاند کي پر دوو جوماتونو بريد وشو. بريدگر خپله خولۍ کي کېمره اېښې وه او د بريد ژوندی حال يې پر ټولنيزو شبکو خپراوه. په ياد بريد کي ۵۱ کسان ووژل شول او گڼ شمېر نور ژوبل شول.



د نړۍ د ټکنالوژۍ سترو شرکتونو گوگل، فېسبوک او يوټيوب په گډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کي به د ترهگرو ټول

ژوند ژغورم، خو ستاسې د شريعت پر مهال چې هغه سلگونه نورې نجونې د پېغلټوب په گناه له زده کړو محرومې شوې يوه يې هم ستاسې خپله مېرمن ده. د دې خبرو په اورېدو سره ملا جابر هک پک حيرانېږي، ځان ورته رښتيني جابر او ظالم ښکاره شي، خپل ضمير ته له حده زيات ملامت شي، د شرم له کبله غواړي ځمکه دوه خايه شي او دی په کې ننوځي، له ځان سره د سترې گناه احساس کوي او د ځلا پښو ته ځان غورځوي، بښنه ترې غواړي او په سرو سترگو ورته ژاړي... ملا جابېر د ځلا پر وړاندې سر ټيټ نيولی وي او له هغې سره کلکه ژمنه کوي چې په خپله لور به تر لوړو زده کړو تعليم کوي او په دې برخه کې به يې له ماشومتوبه نيولې ان تر پېغلټوب او مشرتوبه لاسنيوی کوي.

عمليات په ډېر مهارت سره وکړل. تر عمليات لږه شېبه وروسته سپينه چپن والا ښځه همغه سړي خواته ته ورغله او زېرى يې پرې وکړ، ملا جابر اکا! مبارک دې شه لور دې پيدا شوه. خو دا ډاکټره له مبارکۍ ورکولو سره ورته ځان معرفي کوي او ورته وايي، زه همغه ځلا يم چې له سولي کلونه پخوا ستاسې له ځانه جوړ شوي شرعي قانون، ددبې، شان و شوکت، راج چلولو او حکومت پر مهال مو چې زما پېغلټوب 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

بېره هاخوا دپخوا منډې وهلې چې په دې مهال کې يې يوه ښځه پر مخه ورغله، ورته عذر او زارى 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 واى او د اوبو په کمښت

پېغلټوب

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

د پېغلټوب عمر ته رسېدلې 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 راتونکى په تپه تياره کې ولېد، فکر يې وکړ چې د پلار يوازېنۍ لور ټولې هيلې يې په سيند لاهو شوې او دا هغه اخطار يه وه چې له ځلا مخکې په دې سيمه کې د سلگونه نجونو تر غورږونو رسېدلى و. ځلا چې له زده کړو، 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 سړى د کلي په کلينيک کې په

ضمير ساپى سهار مهال دروازه وشرنگېده، سپين ږيري بابا په رېږدېدلو اندامونو پرانېستله چې گوري د درې کسانو په منځ کې بېر سر، تورې سترگې، ځيرې گرېوان او پاىڅه کشال کس بابا ته له سلام سره سم په گوانښوونکي 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 ترهېدلې غږ ورته وويل، سمه ده، څنگه چې تاسې امر کوئ، همغسې به وکړم، نور به مې لور له کوره د باندې پښه کېږدي. بابا چې له دروازې خونې ته ستنېږي خپلې لور ته په ډېرې نامندۍ او ټيټ غږ وايې، ځلا 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

راوړخوله. پاڼه، لکه له تاره پرې شوى کاغذ باد، زانگه وانگه پريوته. د ونې پر زېره ډډه يې گوتې تيرې کړې. د ډډه پورته برخه دوې غټې څانگې د ليندې غوندې پورته شوې وې. زړه يې وشو چې د کوچنيوالې په څير ورختلى واى، هلته غلى کښيناستلى واى. د چرگې کغا شوه. زيرې پيشو د ديوال له سره د باغ خواته ټوپ کړل. د ديوال په لور ورغى. سپينه چرگه ورو ورو د غوډجل 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. ځاى تنگ و، د ناستې نه و، جامې يې له لمانځه وتلې. د مرغۍ چنا ته بېستړگې پټې ونيولې. سر يې پر ديوال کيښود. ملا يې وچه شوه. له ويالې بيرته پورې وت. د باغ په خوله کې ماشوم په لور غږ وځندل، ده لاس پورته کړ چې د هلک پر سر يې تير کړي. هغه وځغاستل، ور پسې گړندى شو، امسا يې له لاسه ولويده. د جومات پر چوتره ناست کليوال رامنده کړه. امسا يې په خندا ورته ونيوله. ده بد بد ورته وکتل.

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

حاجي د واسکټ له تخرگ جيبه د نسوارو ډبى راوايست، د ډبې هنداره يې مخ ته ونيوله له سپينې ږيرې يې خخلې لرې کړې. کليوال يې شاته په خاورو ککړې جامې وروځندلې. ماشوم څيرمه ولاړ و، پر خوله يې غبرگلاسونه نيولى وو له خندا سره داسې خوځيده لکه ايشيدلې چاينکه. پاى

په روژه کي د خوړو غذايي ...

کوم چي د کولون سرطان په مخنيوي کي مرسته کوي.

• د زړه ناروغيو مخه نيسي: څېړني ښيي، چي خرما د ټريگاليسرونو او اکسېجني فشار کموي، دا دواړه د زړه ناروغۍ رامنځ ته کولو لاملونه دي، سربېره 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 فاير مو د اوږدې مودې لپاره په خېټه موږ ساتي او د وينې په گلوکوز کي د ناڅاپي بدلون مخه نيسي، سربېره پر دې خرما د اکسايد 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 چېرې تاسي موسمي حساسيت لرئ.

نو د خرما خوړل مو د حساسيت له بېلابېلو ډولونو څخه هم ژغورلای سي، سربېره 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 شکري ناروغ دي يې په خوړلو کي احتياط وکړي.

جاوید احمد تنویر ...

کمي تنخواوي يوه بله ستونزه ده، چي خبريالان خطرونه پر ځان قبلوي او کار کوي. دې ته ورته نوري ستونزي نن هم سته، پرون هم وي او لسيزي وړاندي هم موجودي وې، که چيري 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 چاپېريال برابر کړي. د بيان د ازادۍ د ودې او پرمختگ په هيله!

ژباړه: امان الله «حنيفي»

موږ ډېرى انسانان رښتيا هم ټنبل(استراحت خوښوونکي) يو او له دې څوږېږو هم، خو هر وخت ټنبل اوسېدل بد نه دي. راځئ داسې تصور وکړئ، چې يوه ورځ كاملاً 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

رسنيو کې ځان مصروفوو او دا کار مو هر وخت همداسې چرخ وهي. دغه کارونه هره ورځ تکرار وو، خو پايله يې موږ ته هېڅ گټه نه لري او هماغه وي چې موږ د تېر په نسبت ورو ورو خسته او تر فشار لاندې کوي.

په ډېرى مواردو کې نه يوازې دا چې موږ پر موضوع تمرکز نه لرو، بلکې ډېر اسانه خپل تمرکز له لاسه ورکوو. پر ځانگړې موضوع تمرکز، زموږ توجه او د فکر قوت پر يوه نقطه راټولوي او په دې ډول مو ذهني ليد پراخېږي، چې بيا يې پايلې زموږ لپاره ډېر ارزښتناکې او خوشاله کوونکې وي. په همدې ډول، موږ د ځان لپاره موخه

ولې استراحت خوښوونکي کسان

تر ټولو پياوړي دي؟

ټاکو او ورو ورو د هغه پر لور گامونه اخلو. هماغه دي چې بيا له خوندورو او مانا لرونکو پايلو سره مخ کېږو.

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

پر اخري خلاق فکر مو بيا مرور وکړئ، که تاسې هغه وخت پر موضوع تمرکز درلود، د دغه فکر د ايجاد لپاره تاسي ته څومره فرصت برابر و؟ ممکن هغه وخت تاسې په هېڅ کومه موضوع تمرکز نه درلود، ممکن تاسې د سونا حوض ته تللي ياستئ، قدم

مو وهلى وي، ممکن د يو تاريخي ځاى ليدو ته تللي ياستئ، د ساحل غاړه کې مو لمر ته ارام کړى وي او يا مو هم کتاب لوستى وي او وروسته مو ذهن کې د الماسک په څېر کومه ايډيا رامنځ ته شوې وي. پوهېږئ، ولې ستاسې ذهن د دغو ايډياوو د پيدا کولو لپاره دغه ډول صحنې

غوره کوي؟ په دې اړه يو اساسي دليل شته. کله چې زموږ توجه استراحت کولو ته وي يا ارام کوو، هغه وخت مو ذهن د نويو او خلاقو ايډياوو په لټه کې وي. په دې اړه نوې پلټنې شوې دي. څېړونکو د خلکو اذاهان په داسې وخت کې، چې هغوى فکر کوي ستري او يا هم ټنبل دي، بررسي کړي دي. د دې ارزونې پايلو ښودلې چې د انسان ذهن د استراحت په وخت کې هم مصروف وي. د دې څېړنې په اساس، د استراحت په وخت زموږ ذهن ۴۸ سلنه د راتلونکي، ۲۸ سلنه د اوسمهال او ۱۲ سلنه هم د تېر وخت په اړه لگيا وي. د ذهن له سل سلنې برخې

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

د خپلې ټولې انرژۍ لاسته راوړل، انسان ته ډېره خوشالي ورکوي، چې دا بيا له موږ سره د کارونو په اسانه، په ښه ډول او ارام ذهن سرته رسولو کې مرسته کوي. د خپلې ټولې انرژۍ د لاسته راوړلو لپاره کولای شو، د يو نوي څه په اړه فکر وکړو، د موسيقۍ له اورېدو پرته قدم ووهو، قهوه خانې ته لاړ شو او دېته ورته ځينې نور

ټاټوبى خبري ويب پاڼه

د هیواد، سیمي او نړۍ د تازه پېښو لپاره ټاټوبى نیوز ته ورسئ.

www.tatobaynews.com

Follow us:



Tatobayn



@tatobaynews



Tatobaynews



Tatobaynews

دوی څه وايي!

” ”

مخابراتي شرکتونه دې د خلکو ستونزو ته جدي پام وکړي.

عبدالله:

” ”

القاعده بيا په افغانستان کې فعاله سوې ده.

ميلر:

” ”

په افغانستان کې ۲.۵ ميليونه مېنډې او ماشومان په خوارځواکۍ اخته دي.

يونېسف:

” ”

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:

” ”

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

ستانکزی:

” ”

د جرگې اصلي غړي د ولس نمايندگان دي.

امرځېل:

” ”

حکومت دې د ملکيانو پر وړاندې خپل عمليات ودروي.

کرزی:

ټاټوبي

انلاين بازار

که غواړئ خپلو کورونو، دوکانونو، موټرونو، فرنېچرونو 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