تاتوبی
TATOBAY
کندهار KANDAHAR
اوونیزه
د جوزا / غبرګولي (٦) مه
Twitter.com/@tatobaynews - www.Tatobaynews.c

په خنګله کې سخته وچکالي!
سیدرفیع الله قلم
٣

د هیټلر مرګ
٣

پېغلتوب
ضمیر ساپی
١١

پر ځان باور ولرئ او مثبت فکر وکړئ
حمیدالله حمیدي
١١

نسځه او روژه
د روژې فضائل | ٥ مخ

د نړۍ٥ بډایه کتابتونونه!
معلوماتي | ٦ مخ

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

د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه
سپورټ | ٨ مخ

د آفغان خبریالانو آساسي ستونزي څه دي؟
خلک او تاتوبی | ۴ مخ

...غان حکومت مبارزه او د ... پروسه یې آغېزه!

...ې، چې د فساد پر وړاندې د مبارزې د ستراتیژۍ د عملي کېدو په برخه کې د پرمختیا

...وړاندې یې مبارزه یوه اړتیا بولي.

٢

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

...غان ماشومان د ... محروم دي

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاتوبی اوونیزه
ملي، خپلواکه، سیاسي، اجتماعي او کلتوري خپرونه

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

هغه ماشوم، چې پلار ونه لري، یا یې پلار مړ، یا وژل سوی وي، نو یتیم بلل کېږي.
افغان حکومت وایي، د اټکل له مخې، په افغانستان کې اوس مهال یو میلیون یتیمان اوسېږي، چې له ډلې یې لس زره په یتیم خانو (یتیم روزنځایونو) کې ساتل کېږي.
د افغانستان د کار او ټولنیزو چارو وزارت بیا وایي، د لس زره یتیمانو لپاره په ټول هیواد کې ٦٥ دولتي او خصوصي پالنځایونه فعالیت لري.
یاد وزارت وایي، 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 پوري 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 وایي، د یتیمو ماشومانو شمېر ورځ تر بلې زیاتېږي، خو هغه امکانات، چې دوی ته په کار دي، په لاس کې یې نسته.
د قانون له مخې، تر 'اتلس کلنۍ' کم عمره بې سرپرسته ماشومان په پالنځایونو کې ساتل کېږي، تر څو په ښه ډول یې روزنه وسي.
د یوه شخصي پالنځای مسؤل مجیب الرحمن لحاظ وایي، یتیمو ماشومانو ته باید حکومت جدي پاملرنه وکړي.
د لحاظ په وینا، په کار ده، چې بې سرپرسته ماشومان پر خپلو پښو ودرول سي، په ښه ډول روزنه ورکړل سي او د کار لار لیکه ورته جوړه سي.
نوموړي وویل: ((د افغانستان حکومت د نړیوالو کنوانسینونو له مخې، د ماشوم عمر یا د طفلیت سن تر ۱۸ کلنۍ پوري ښودلی دی. موږ په اندېښنه کې یو او خپل دغه اندېښنه مو د بشر حقونو له کمېسیون سره هم شریکه کړې ده. پر دې خبره باید تجدیدنظر وسي، ځکه په افغانستان کې عموماً په همدغه سن، یعني ۱۸ کلنۍ عمر کې په جګړو او همدا راز په ټولنیزو ناخوالو کې ترې ناوړه ګټه اخیستل کېږي.
که موږ په ۱۸ کلنۍ کې له یوه ماشوم نه لاس واخلو، نو دا په دې مانا ده، چې لکه موږ چې یو باغ ثمر ته ورسوو، خو د یو بل چا په لاس یې ورکړو، چې هغه ترې ناوړه ګټه پورته کړي.))
د کار او ټولنیزو چارو وزارت وایي، په ټول هیواد کې 'درې اعشاریه یو میلیون' ماشومان په نشه یي توکو، جګړې 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 ملګري ملتونه هم افغانستان د ماشومانو لپاره تر ټولو خطرناک هیواد بولي.

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

د افغانستان لپاره د ملګرو ملتونو ځانګړې استازي تدامیچي یاماموتو وویل:))د فساد پر وړاندې مبارزه، په رښتیني ډول د افغانستان لپاره یوه اساسي اړتیا ده. ملګري ملتونه له فساد سره د مبارزې په برخه کې د افغانستان د پرمختګ 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 هوسایني لپاره اساس، چې پکې له فساد سره د مبارزې د اصلاحاتو په برخه کې د افغاستان پرمختګ ارزول سوی او په دې تړاو د افغان ادارو د ملاتړ په موخه د سوو سپارښتنو تحلیل وړاندې کوي، چې

د هغو خلکو ژوند ورسره ښه سي، چې له دغه ننګوونکې مسئلې سره هره ورځ لاس او ګرېوان دي)
رپوټ کې دا توضېح سوې، چې په څه ډول فساد په دوامدار ډول په افغانستان کې 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 هوسایني راوړلو پر وړاندې خنډ پېښ کړی دی.
د افغانستان لپاره د ملګرو ملتونو ځانګړې استازي په خپلو خبرو کې زیاته کړه: ((تر دې مهمه دا، چې فساد داسي کړۍ رامنځ ته کوي، چې د سولي په برخه کې کوښښونه له خطر سره مخ کوي. په داسي حال کې، چې د افغانستان د راتلونکي لپاره پر خبرو اترو ولاړه حللاره باید د روڼوالي او عدالت پر بنسټ وي.))
یاد رپوټ ګڼې سپارښتني وړاندې کوي او ښیي، چې د فساد پر وړاندې په پیکه مبارزه کې د حکومت روانو هڅو، تر ډېره د افغانانو پر ژوند کوم مثبت آغېز نه دی کړی.
رپوټ پایلي ته رسېدلی او وایي: 'د پالېسۍ او قانوني اصلاحاتو سره-سره فساد اوس هم د افغانستان د سولي او

اوږدمهاله سوکالۍ 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: ((ملګري ملتونه سږ کال او تېر کال د افغان حکومت له خوا د یو لړ بسنټیزو اصلاحي ګامونو د پورته کېدو منته کوي. موږ حکومت د ورته نورو اصلاحاتو ترسره کولو ته هڅوو. راتلونکي ټاکني د ترلاسه سوو تجربو د عملي کولو له اړخه یوه ازموینه ده.))
ملګري ملتونه ژمن دي، چې له فساد سره د مبارزې په برخه کې به له افغانستان سره خپل ملاتړ ته دوام ورکوي، چې د ملګرو 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 ملګرو ملتونو کنوانسیون، له دغې پدیدې سره د مبارزې په برخه کې یوازینۍ نړیواله اړایستونکې قانوني وسیله ده. د کنوانسیون هراړخیزه تګلاره او د هغه د ډېرو محتویاتو الزامیت له دې کنوانسیون څخه د نړیوالو ستونزو د حل لپاره یوه ځانګړې وسیله جوړوي او د ملګرو ملتونو اکثریت غړي، د دې کنوانسیون غړیتوب لري.

سرلیکنه

د ولسي جرګې ستونزه باید د مصالحې له لاري حل شي

د ولسي جرګې د مشرتابه د ټاکلو پر سر دي جنجال ژر تر ژره پای ته ورسېږي.
تېره یکشنبه د ولسي جرګې د مشرتابه د غوراوي لپاره ټاکني وشوې، چې پکې سوداګر او پخواني پوځي میر رحمان رحماني ۱۲۳ رأیې او د خوست د خلکو استازي کمال ناصر اصولي ۵۵ رأیې خپلي کړې.
کله چې د ولسي جرګې د ریاست او نورو مرستیالانو پر سر دومره جنجالونه وي، نو دغه جرګه به څه ډول وتوانیږي، چې د ۱۸ کمېسیونونو مشران وټاکي؟
داسي برېښي، چې د ولسي جرګې نوې ۱۷ تقنیني دوره به هم خپل کاري وخت تر ډېره پر لانجو تېر کړي. په دې تړاو رسنیو ته د یو شمېر وکیلانو ږغیږ کلیپونه هم راووتل، چې آن خبره پکې د وسلو کارولو او مرګونو کولو تر سرحده ورسېدل. د جرګې موقت رئیس عطا محمد دهقانپور د پارلمان د نوي رئیس په توګه رحماني ګټونکی اعلان کړ، خو د اصولي پلویانو اعتراض وکړ او اجازه یې ورنه کړه، چې رحماني د ولسي جرګې د ریاست په څوکۍ کښېني.
دا چې د ولسمشر اشرف غني د حکومت قانوني مودې پای وموند، نو که ولسي جرګه نوره هم په خپلمنځي اختلافاتو او لانجو کي ښکېله شي، دا به افغان مظلوم ملت ته، چې اوس هم د خپلو او پردیو تر وحشتونو او ګوزارونو لاندي دی، یو بل غټ ناورین وي. ولسي جرګه د ملت په وړاندي قدم په قدم خپل اعتبار خوري، خو دلته هر څه روښانه دي، کړکېچ او بدمعاشۍ ته هیڅ اړتیا نه شته.
آساسي پوښتنه دا ده، چې د ۱۸ کلونو په تېرېدو سره-سره مو بیا هم ولي یوه ولسواکه، قانوني او د هیواد او ولس غوښتنو ته په کتو جرګه ونه درلودل، چې خپل مسؤلیتونه وپېژني، د هیواد ملي ګټو او ارزښتونو ته په کتو قوانین تصویب کړي او د خلکو ښه استازولي وکړي؟
اصلي لامل یې د ولسي جرګې تېري ټاکني وې، چې د قانون او اصولو سره سمي ترسره نه شوې او د پیسو او وسلو په زور د رأیو ترلاسه کول وه، نو ځکه خو قاچاقبرانو، غربي سوداګرو، پخوانیو ټوپکیانو او زورواکو د ملت دغه درانه کور ته لاره وموندل.ملت ډېره تمه درلوده، چې ګواکي نوي او ځوان وکیلان به د خلکو له غوښتنو سره سم عمل وکړي، خو دوی هم په ډېرو کمو ورځو کي وښوده، چې نوي وکیلان له پخوانیو ډېر ناکاره دي.
ترڅو چې د ولسواکۍ او ټاکنو په اصلي مفهوم په هیواد کي ټاکني ونه شي او خلک پکي پراخه ونډه وانه خلي، ټاکنیز سیستم ونه رغیږي، نو همدا ډول زورواکان، سوداګر، د مافیایي کړیو غړي او ټوپکوال به د خلکو د استازو په نوم معاملې کوي او د ولسي جرګې حیثیت به تر پښو لاندي وي. یو شمېر وکیلان هڅه کوي، چې په ولسي جرګه کي راپورته شوي، شخړې ته قومي بڼه ورکړي، چې دا د یوې بلې ستونزې د راپیدا کېدو په معنی ده. د ولسي جرګې د ریاستي ټاکنو لپاره اصول او قوانین موجود دي، باید په اصولو کي دا موضوع وکتل شي او هماغسي تګ وشي، ستونزه خپله حلیږي او یاده مسئله باید د مقابلې او زورواکۍ!له لاري نه، بلکې د خبرو او مصالحې له لاري هواره شي.

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

مرستیال: عزت الله ذکي
+93 (0) 700484818

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

د یوې ګڼې بیه: (۲۰) افغانۍ
شپږ میاشتنی ګډون: (۵۰۰) افغانۍ
یو کلنی ګډون: (۱۰۰۰) افغانۍ

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

"د خپل دیني مسولیت له مخي د اخبارونو پاڼي بې ځایه مه غورځوئ!"
« د تاتوبي اوونیزي اداره »

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د درمل جوړولو د قانون له مخې، هغه څوک درمل خرڅولای سي، چې په دغه برخه کې مسلکي زده کړې ولري. د افغانستان د عامې روغتیا وزارت ویاند وایي، دوی هڅه کوي، چې د خصوصي لوړو زده کړو مؤسسو او پوهنتونونو سره په ګډه د غیرمسلکي درمل پلورونکو کچه راټیټه کړي. وحیدالله مایار وویل: ((دا واقعاً لویه ستونزه ده، موږ پر دې کار کوو، چې څنګه له خصوصي سکټور او دولتي سکټور له لارې وکولای سو، چې د فارمسیستانو او مرستیال فارمسیستانو شمېر زیات کړو، چې دغه د خلکو او وطن ضرورت پوره کړو.)) باید وویل سي، چې په دې وروستیو کې خو اندېښنه دا ده، چې په یاده برخه کې د مسلکي کسانو نه شتون د دې لامل سوی، تر څو په درملیزه برخه کې هم پراخ قاچاق ترسره سي.

روغتیاپالان وایي، د نامسلکي کسانو له خوا د درملو پلورل، په حقیقت کې د خلکو د ژوند ګواښل دي او باید په جدي ډول د دې کار مخنیوی وسي. د داخله ناروغیو مختصص ډاکټر خالد وایي، حکومت باید هر چا ته د درمل پلورلو اجازه ورنه کړي.

خالد زیاتوي، چې ټولي دواخانې (درملتونونه) باید مسلکي کسان په خپلو درمل پلورنځیو کې په دندو وګماري.

نوموړي په دې اړه وویل: ((هغه کسان، چې غیرمسلکي دي او درمل پلوري، باید دا کار ونه کړي، څوک چې درمل پلوري، باید په دې برخه کې یې زده کړې کړي وي او په هر څه پوه وي، ځکه دا د خلکو د مرګ او ژوند مسئله ده، کېدای سي، داسې دوا درمل کوم چا ته ورکړي، چې ناروغ یې د مرګ له ګواښ سره مخ کړي.))

د یادولو ده، چې د افغانستان په لېرې پرتو سیمو کې، په عام بازار، مېلو او عامو هټیو کې هم هټیوال درمل پلوري، چې ډېری وخت د خلکو د مړیني سبب هم ګرځي، چې متاسفانه حکومت هم تر اوسه په دې برخه کې کوم خاص اقدام نه دی کړی.

د پام وړ خو لا دا، چې په دواخانه او یا درملتونونو کې، چې مسلکي کس نه وي، نو نور همکاران یې هم درمل پلوري، چې دې کار هم د خلکو اندېښنې زیاتې کړې دي.

د کابل ښار یو تن درمل پلورونکی خپله وایي، دی ډېر کله نه وي او زوی یې په درملتون کې ناست وي. دا په داسې حال کې ده، هغه کسان، بیا چې په دې برخه کې یې مسلکي زده کړې کړې وایي، د څو کاله زیار او زده کړو وروسته یې د درملو پلورلو اجازه لیک ترلاسه کړې دی.

یو تن فارمیسست انارګل وایي، درمل پلورل یوه حساسه خبره ده او باید په عادي ډول ورته ونه کتل سي.

د عامې روغتیا وزارت د یوې پخوانۍ سروې له مخې، په ټول افغانستان کې ۱۴۳۸۵ درملتونونه له دوی سره ثبت او راجستر دي، چې په یاد شمېر درملتونونو کې ډېری یې په کابل او لږ یې په نورستان ولایت کې دي.

په ځنګله کې سخته وچکالي!

سیدرفیع الله قلم

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

ګیدړې 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 ګیدړې وویل: باچا سلامت! موږ ټولو ولیدل چې دا کال پر ځنګل د وچکالۍ افت راغلی، ونې او اوبه وچې شوې او د ځنګله د ټولو اوسیدونکو ژوند له خطر سره مخ دی، نو زه عرض کول غواړم چې دا ټول اسماني افتونه زموږ د ناوړه اعمالو له کبله دي، راځئ چې ټول په دې مجلس کې پر خپلو ګناهونو اعتراف وکړو او د راتلونکي لپاره توبه وباسو! ګوندي الله جل جلاله مو وبخښي او دا عذاب رانه واخلي او بارانونه وکړي. باچا موسکی شو د ګیدړې نظر یې ډېر خوښ شو، ویې ویل: ډېر په زړه پورې او معقول نظر دی، تر ټولو لومړی زه ستا د نظر په تائید پر خپله ګناه اعتراف او توبه کوم... کیسه داسې وه چې یوه ورځ په په ځنګله کې روان وم ومې لیدل چې یوه هوسۍ خپلو وړو بچیانو ته شېدې ورکوي، دا وخت زه په ګېډه موړ وم او چندان اشتها مې نلرله خو پر دغې هوسۍ مې حمله وکړه او د بچیانو په مخ کې مې ووژله او د هغوی له کوکارو مې خوند واخیست...

خنځیر چې د باچا سره نژدې ناست وو ژر له ځایه پورته شو او په چاپلوسۍ یې وویل: د ځنګل شهنشاه! بسم الله دې وي، دا خو ګناه نه ګڼله کیږي، دا خو ډېره وړه خبره ده او ستاسو حق دی. د ځنګله نورو حیوانانو یو بل ته وکتل او وروسته یې همدا جمله بدرګه کړه: د ځنګل شهنشاه! دا ګناه نه ده دا خو ډېره وړه خبره ده!...

د پړانګ نوبت راغی، او ویې ویل: زه ګنهکار یم!!! ما یوه ورځ ډېره ستره ګناه وکړه چې تر اوسه پورې مې ضمیر ملامتوی، هغه داسې چې په یوه ورځ مې په ټوکو ټوکو تر لسو زیات حیوانات وداړل او په نه ګناه مې په خپلو تېرو داړو او پنجو ټوټه ټوټه کړل... پړانګ لا خبره نه وه پوره کړې چې تر پړانګ ښکته حیواناتو په یوه غږ ورغبرګه کړه! ښاغلې پړانګه! دا خو عادي خبره ده، دې ته ګناه نه ویل کیږي...

فیل اسویلی وکیښ او ویې ویل: زما ګناه ښایی هیڅ د بخښلو نه وي، یوه ورځ مې پر څو حیوانانو چې د ونې لاندې په خواږه خوب ویده وو، یوه ستره ونه ور چپه کړه چې ټول ویده حیوانان ووژل شول... فیل به توبې ته خوله جوړوله چې ټولو حیوانانو ور غږ کړل: ښاغلې فیله! خدای مکړه چې دا وړه خبره دې په ګناه کې وشمېرل شي...

سوی (خرګوش) چې یوه ګوټ ته ناست وو په دې فکر کاوو چې کومه ستره ګناه ور یاده کړي او دلته ورباندې اعتراف وکړي... ذهن ته یې څه ورغلل او ویې ویل: اممم را یاد شول یوه ورځ پر لاره روان وم چې پر کوم میړي وختم او کله چې ورته ځير شوم نو میږی ختم شوی وو...!

ټولو حیوانانو په یوه غږ ورته وویل: څـــه څـــه؟؟؟ میږی دې وژلی؟؟ یو مظلوم او بې ګناه میږی!!! تا خو ربښتیا هم چې لوی جرم ترسره کړی، یو عاجز میږی دې وژلې!! ستا ددې جنایت له کبله نن الله جل جلاله پر موږ ټولو دا عذاب را نازل کړی... ستا د جنایتونو له لاسه نژدې ده چې موږ ټول هلاک شو... ټولو دا پرېکړه وکړه چې سوی باید ووژل شي تر څو ددې عدالت په پلي کېدلو سره ددې ستر ناورین مخ واوړي...

دوی ټولو "سوی" بیچاره ګوله ګوله کړ...

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

سبا اسمان تورو وریځو ونیوی، توند شمال را والوت، حیواناتو ټولو د امیدونو سترګې اسمان ته نیولي وې...

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

راوي وړاندې وایي چې دغه د قهر باد تر دوو ورځو پورې وچلیدی او دغه ستر ځنګل یې په سپېره بیدیا بدل کړ...ټول حیوانات ووژل شول، ځکه دوی ستر ګناهکاران بخښلي وو او د مظلوم "سوی" وړه تیروتنه یې لکه غر ستره کړه او په ظلم سره یې وواژه.

د کیسې پند:

درنو لوستونکو!

تاسو به د پورته کیسې د لوستلو پر مهال حتما دې نتیجې ته رسیدلي یاست چې زموږ په بشري نړۍ کې هم کټ مټ دغه راز پرېکړې او ناروا قضاوتونه تر سره کیږي. دلته هم د غټانو خلګو غټې ګناهونه د زور او زرو تر پلو لاندې پټې پاته کیږي. او کمزورى قشر بیا د وړو تېروتنو ستره بیه ادا کوي... دلته زورور مجرم ته د جرمونو مبارکباد ویل کیږي او وحشتونه یې تقدیریږي او سرچپه د کمزورو ټولې ښېګڼې د هغو د وړو تېروتنو قرباني کیږي.دلته تل کمزوري د زورور بلا ته دریدلي! دلته د کمزوري اشتباه جنایت ګڼل کیږي او د زورور جنایت د زورور میړانه...!

ځکه مو بشري ټولنه په راز راز مصیبتونو او الهی آفتونو پوښلې ځکه مو ښه ورځ نه ده نصیب...

یادونه: داکیسه حمدالله حلمیار را ژباړلې ده ، ما له لږو زیاتونو سره د املا او انشاء له اصلاح وروسته ستاسو سره شریکه کړه. (مننه او درنښت)

د هیټلر مرګ

پر برلین محاصره ورځ تر بلې ټینګېدل، نور هیټلر نسوه کولای چې برلین وساتي د ۱۹۴۵ کال د اپریل پر ۲۸ هیټلر د خپل سرنوشت په اړه وروستۍ تصمیم ونیوی او خپلو شاوخوا خلکو ته یې وویل چې د شپې میلمستیا ته راسي. د شپې په میلمستیا کې د خوړو ښه رنګین مېز اېښودل سوی و، پر مېز سپین ټوکر غوړېدلی و او د ګلانو ګېډۍ ورباندې پرتې وې. د مېز په سر کې آوا براون او نور لوړ پوړي چارواکي ناست وه. هیټلر په نظامي درشۍ کې په خنداوره څېره پر خپل ځای کېښناستی او خپله وینا یې پدې مقدمه پیل کړه:

((هغه جګړه چې اوس د آلمان په ماتې سره پایته رسیږي، دا زما غوښتنه نه وه، ما هغه سیاستوال چې د یهودانو د ګټو لپاره جنګېدل له منځه وړل... هیټلر د خپلو خبرو په پای کې وویل: زه پدې ایمان او عقیده لرم چې د نورو انسانانو په څېر مرم، نو مخکې له دې چې مړ سم باید خپل هغه ځای ناستی وټاکم چې د آلمان مشري پر غاړه واخلي. هیټلر وروسته د خپلو سمندري ځواکونو مشر دونتیز د آلمان د ولسمشر په توګه خپل ځای ناستی وټاکی.

له دې معرفت څخه وروسته هیټلر د څو ثانیو لپاره چپ پاته سو، وروسته یې وویل چې ما داسې تصمیم نیولی و، تر څو چې د آلمان ولسمشر یم باید واده ونکړم، خو اوس چې د مځکې پر مخ باندې زما ماموریت پایته ورسیدی غواړم چې د خپلې وفاداره همکارې آوا براون سره واده وکړم. دا په ژوند کې زما نیژدې ملګرې پاته سوېده او دا غواړي چې له مرګ څخه وروسته هم زما ملګرتیا وکړي.

د میلمستیا ګډون کوونکي هم پر خپلو ځایونو باندې ولاړ سول او چکچکې یې وکړې، د واده لپاره لیکونه لاسلیک سول، یوازې یوه ستونزه چې رامنځته سول هغه د ګوتمیو په اړه وه، د دوی لپاره د واده ګوتمۍ یوه اوونۍ مخکې جوړې سوې وې، خو پدې وخت کې کومه ګوتمۍ چې د هیټلر لپاره جوړه سوې وه، هغه د ده پر ګوتې غټه سوې وه، ځکه هیټلر پدې څو ورځو کې څو کیلو وزن کم کړی و.

د اپریل پر ۲۹ هیټلر خپله وصیتنامه په درو پاڼو کې لاسلیک کړل، ګوبلز او بورمان هم د شاهدانو په توګه لاسلیک کړل، هیټلر دوی دواړو ته وویل چې په راتلونکو ۲۴ ساعتونو کې خپل او د خپلې میرمنې ژوند ته خاتمه ورکوي ځکه زه نه غواړم چې زه ژوندی او یا زما جسد د روسانو لاسته ولویږي. هیټلر دوی دواړو ته وویل چې زما او زما د میرمنې جسد داسې وسوځۍ چې ایرې یې هم پاته نسي، ځکه که روسانو ته زما جسد په لاس ورغلی هغه به یې په موزیم کې وساتي.

د اپریل پر ۳۰ د سهار مهال و چې د مخالفانو پوځونه د برلین تر ارګه را ورسېدل او دومره نېژدې سوه چې توپونه یې د ارګ پر دېوال باندې لګېدل. پدې وخت کې نور د هیټلر لپاره د ژوند امکانات نه وه، خلکو ټولو د ده د مرګ انتظار ویستی، خو هیټلر بې مخه ښه څخه ځان وژنه ونکړه.

په همدې ورځ ماسپښین مهال هیټلر په نظامي درشۍ کې او آوا براون په ښه فیشن کړې لباس کې د خپلې خونې څخه راووتل. د ارګ ټولو غړو سره یې مخه ښه وکړه. وروسته له دې څخه هیټلر یوه نفر ته اجازه ورکړه چې تر هغې خونې پورې یې ملتیا وکړي، کومه چې ده د خپل او میرمنې د ژوند د پایته رسېدو لپاره ټاکلې وه. هیټلر په لاره کې یو ځل بیا دا تکرار کړه چې زما جسد روسانو ته پرېنږدی، که د هغو په لاس ورغلی هغه به یې مومیایي کړي او په موزیم کې به یې وساتي.

هیټلر د خپلې میرمنې لپاره اسانه مرګ انتخاب کړ، هغې ته یې د زهرو یوه ګولۍ ورکړه او د اپریل پر ۳۰ د ماسپښین پر ۳:۳۰ باندې یې د هیټلر په غېږ کې ساه ورکړه. وروسته هیټلر توفنچه را واخیستل او پر خپل سر یې ونیول او مرمۍ یې پیر کړه، د توفنچې د ږغ د اورېدلو څخه وروسته ګوبلز او بورمان ورغله دوی دواړه پر مځکه پراته وه. دوی هم هیټلر 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 کونج کې یې ښخ کړل.

ماخذ:

د هیټلر په اړه د امریکایي لیکوال جان ټولنډ کتاب.

یادونه: جان ټولنډ امریکایي لیکوال پدې اړه ۱۲ کاله تحقیق کړی او وروسته یې دا کتاب لیکلی دی.

پر ځان باور ولری
او مثـــبت فکر وکړئ

حمیدالله حمیدي

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 ملګرو 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 څنګه وکولای شي نور کسان هم له ځان سره خوښ وساتي.

دوی پوره باور لري چې همدا مثبت فکر کول د دې لامل ګرځي چې هم دوی، هم یې کورنۍ، هم ملګري او دوستان یې خوشاله وساتي او په څنګ 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د آفغان خبريالانو آساسي ستونزي څه دي؟

عبدالسميع غيرتمل

په کندهار کي د نی اداري مسؤول

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

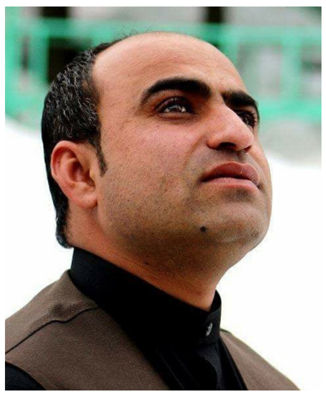
زموږ د لوی کندهار عمومي ستونزي بيخي جدي او تر ډېره سره يو شی دي. معلوماتو ته نه لاسرسی، د دولتي او نظامي ارگانونو د يوې واحدي ستراتيژۍ نه موجوديت، د خبريالانو سانسور او گواښل او ورسره د مافيايي کړيو بې دريغه گواښونه هغه څه دي، چي خبريالان ډېر ورڅخه ځوريږي.

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 راباندي بند کړي، کله مو وگواښي او کله مو د سانسور هڅه وکړي. تر دې وروسته بيا د بېلابېلو برخو مافيا ده، د مځکي د غصب مافيا په کندهار کي دومره خطرناکه سوې، چي آن سرې 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 لېري کيدو لپاره يې بيخي په ذهن کي شی 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 لاسرسی او د خلکو غيرقانوني غوښتني 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 لاسرسی دي. که وگورو! تېر کال په افغانستان کي تر شل زيات خبريالان وژل سوي، گڼ ټپيان 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 تهديديږي، 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 لاسرسی هم ورځ تر بلې محدوديږي، چي په دې برخه کي تر ټولو لويي ستونزي حکومت پېښوي او معلوماتو د لاسرسي قانون تر پښو لاندي 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.

عايشه 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 برابربدل دي، که برابريږي، 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 آمتياز د ښبنتن 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 لاندي کوي. په څلور قدم کي د افغان خبريالانو لپاره د آمنيت 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 زورزياتی 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 لاسرسی او تر ټولو مهم اقتصادي ستونزي جدي او اساسي گڼلای 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 وسيلي 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 داسي 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 جوړې کړي او د گواښ په توگه يې له حق ويلو راگرځولی.

بله مهمه موضوع، چي د خبريالانو په وړاندي له اساسي ستونزو يادېږي، 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 لاسرسی 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.

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 حاضريږي، مثلا، ملکي کسان د حکومت او وسله والو ډلو د بيري 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 ستونزيويني، خو ستونزه داده چي ولس ستونزه نه شريکوي.

خبريالان زيات مهال په خپلو سوژو کي اصلي منابع په ډېر تکليف ږغوي او يا پيدا کوي، نو ويلای 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.

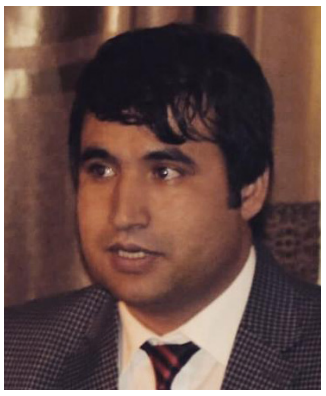
د امنيتي پيښو پرمهال ضد او نقيض معلومات نشريږي، امنتي ځواکونه ساحې ته د خبريالانو د تگ اجازه نه ورکوي، معلومات پر وخت نه شريکوي او ځيني وخت څو ډوله معلومات خبريالانو ته په واک کي ورکړي، چي دا هم حکومت او هم د خبريالانو باور له منځه وړي. د عدلي او قضايي ارگانونو څخه د ځينو قضيو او دوسيو په اړه معلومات 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 ږغ 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 فاجعې 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 خطرونه پر ځان وړي او د خلگو ږغ پورته کوي. يوه بله ستونزه د مرکز له لوري د ولايتي خبريالانو سره د مور او ميرې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې فایدې

--------- || سمیه سعید

۱- د روژه دار د خولې بوی الله تعالی ته د مشکو نه ډېر خوښ دی.

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

۳- الله تعالی هره ورځ جنت ښایسته کوي او ورته وايي نږدې او قریبه ده، چې زما د صالحو بنده ګانو 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.

٦- په دې میاشت کې لیلة القدر (د قدر شپه) ده، چې په دې شپه کې عبادت کول د زرو میاشتو نه غوره دی او څوک چې په دې شپه کې د خیر او ثواب نه محروم شو، هغه د لوی خیر نه محروم شو.

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

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

مسلمانه وروره او مسلمانې خورې! د کومې میاشتې چې دا فضائل او ځانګړتیاوې 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 فائدې شب ګیرۍ سره؟ بلکې مسلمان 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.

روژه ماتی په خُرما سره کول

لیکنه او څېړنه: عبدالغفار جُبیر

دویمه او وروستۍ برخه

خُرما په احادیثو کې

د خُرما په هکله ډېر زیات حدیثونه راغلي دي، په بخاري شریف کې (۲۱۴) حدیثونه راغلی دی او په صحیح مسلم کې د(۱۰۰) نه زیات حدیثونه راغلي دي او همدارنګه د احادیثو په نورو کتابونو کې هم، د خُرما د ګټو په هکله ډېر څه راغلیدي، خودلته د ټولو ذکر کول ناشوني دي، نو زه باید په یو څو مبارکواحادیثو باندې اکتفاء وکړم: حضرت ابوهرېره رضي الله عنه وايي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي، چې خُرما یوه عمده دوا ده.

۱: حضرت انس بن مالک رضی الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل چې په ټولو خُرماوو کې برني خُرمابنه ده، ځکه ناروغی لیرې کوي او هیڅ ضمر څیز په کې نشته. (طب نبوی اور جدید ساینس)

۲: حضرت ابو هرېره رضی الله عنه وايي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل چې د خُرما له خوړولو څخه د قولنج درد (Obstructive Colic) نه پیدا کېږي.

(Fruit, Plant and Diet in Prophetic Traditions)

۳: اسماء بنت ابوبکر صدیق رضی الله تعالی عنهما وايي، چې په مکه معظمه کې د عبدالله بن زُبیر د پیدا کېدو تکلیف راپیدا شو او کله چې قباء ته راورسېدم، نو ماشوم پیدا شو، بیا رسول الله صلی الله علیه وسلم ته ورغلم او زبیر مې پهمبارکه غېږ کې ورکړ، هغه صلی الله علیه وسلم خُرما را وغوښتله، په خپله مبارکه خوله کې یې وژووله او د خپلو برکتیناړو سره یې د ماشوم په خوله کې ورکښېښودله او وروسته یې د برکت دعا ورته وکړه، چې دا په مسلمانانوکې لومړی ماشوم ؤ.

(بخاری شریف اومسلم شریف)

۴: حضرت ابوهریره رضی الله عنه وايي چې نبی کریم صلی الله علی وسلم وفرمایل چې زما په نزد د هغو ښځو لپاره چې ډېر حیض (Hemorrhage) لري خُرما او د ناروغه لپاره عسل، تر دې غوره بله دوا نشته. (طب نبوی اور جدید ساینس بحواله ابونعیم)

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

٦: حضرت عبدالله بن عباس رضی الله عنه وايي چې نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي، چې سهار په نهاره باندېخُرما وخورئ، ځکه د دې عمل سره د نس چنجیان (Intestinal Worms) مړه کېږي.

۷: نبی کریم صلی الله علیه وسلم وفرمایل چې عجوه خُرما د جنت له میوو څخه ده، دا خُرما د زهرو لپاره شفاء ده، هر هغه څوک چې هره ورځ ۷ عجوه خُرماوې وخوري؛ پر هغه سړي جادو او زهر اغیزه نه کوي.

د خُرما کېمیاوي مواد:

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

۲۷۰ Calories (کالوریز)

۰٫۲۱ Copper (مس)

۵۸٫۹ Magnesium (مګنیزیم)

۰٫۵٤ Potassium (پوتاشیم)

۲۹۰ Chlorides (کلورایدونه)

۰۹ .٦۷ Calcium (کلسیم)

٦۱ .۱ Iron (اوسپنه)

۳٫۰ Protein (پرتین)

۸ .٦۳ Phosphorus (فاسفورس)

٦ .۵۱ Sulphur (سلفر)

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

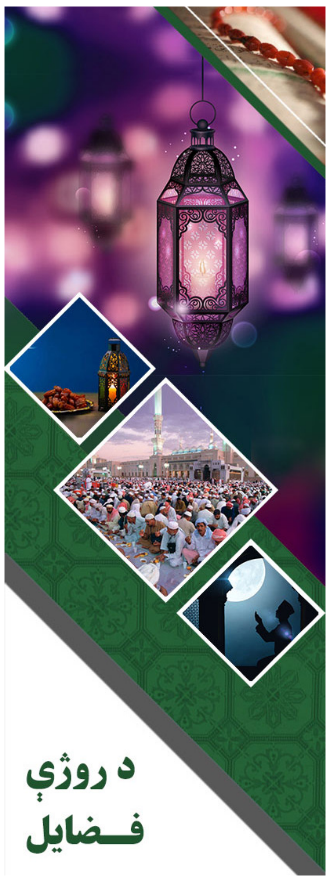
Cellulose, Starch, Sucrose, Insert, Sugar, Vitamins, Fats, Tannin, Pectine, Vitamin C, Vitamin B, Vitamin A, Peroxides

په ځینو خُرماوو کې د دې موادو اندازه توپیر لري.

د مدینې منورې عجوه او برنی خُرما په ټولو خرُماوو کې د روغتیا لپاره ډېره ګټوره ده، لکه په حدیث شریف کې چې هم راغلی دي.

د روغتیا لپاره هغه خرُما ډېره ښه ده چې په ونه کې پوره پخه نشي او سنی طب خُرما د ډېرو ناروغیو لپاره درمل ګڼیچې هیڅ شک پکښې نشته، د بېلګې په ډول د هغو ناروغیو لپاره چې د یخنۍ په وجه پیدا کېږي او یا هم بلغمي ناروغۍوي. همدارنګهخُرما د زړه او دماغ د قوي کېدو لپاره، د حافظې د تقویه لپاره، دوینې د کمي (Anemia) لپاره ، د پښتورګو دقوي کېدو لپاره، د تنفسي ناروغیو (Respiratory Diseases) لپاره او په ځانګړي ډول د سږو د نفس تنګۍ (Bronchial Asthma)لپاره ډېره اغیزمنه ده.

خُرما د هغو مېرمنو لپاره چې ماشوم یې په ګېډه وي خورا ښه اغیزه لري، ځکه ښځه په دغه وخت کې د وینې لهکمښت سره لاس او ګرېوان وي، چې خُرما ورته کېمیا ده.



ښځه او روژه

حافظ عبدالولي رازقي

ښځه تر ټولو مخکې پاڅې پېشلمۍ جوړ کړي، ټولو نه وروسته یې وخوري، بیا روژه ونیسي، غرمه د بچیانو لپاره ډوډۍ تیاره کړي، بیا د ځلورو نه وروسته مېړه او خسرانې لپاره روژه ماتې تیار کړي. وریژې، پالک، غوښه، چکنې او داسې نور تیار کړي، بیا ورسره ډار وي چې دا به یې څنګه پخکړي وي، د خوابښې لپاره بېل خواړه تیارول، 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 مړیو خوړلو وروسته یو ګیلاس تروې (شلومبې) راکړه، د ښځلو سره سم دا یخې نه دي مالګه یې کمه ده، خو ټول روژه ماتې وکړي، ښځه بیا غلې لاړه شي خپله روژه ماته کړي.

د تراویح کولو نه وروسته ښاغلو ته د چاې یا اضافه مېوه تیارول، بیا د شپې دوه دونیمې بجې پاڅېږي او که الله مکړه بیده پاتې شي، بیا د ټولې کورنۍ غصه زغمل ده

نـوټ: د کور ټولې ښځې که هغه مو مور، خور، ښځه، یا لور وي خیال وساتئ، ځکه هغه هم ستا په شان انسـان ده په دې روژه کې نارینه په خوبونوسترې 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 جنګ مه جوړوئ.

د نړۍ ۵ بډایه کتابتونونه!

ژباړه: عزت الله ذکي

۱:- برتانوي کتابتون – د برتانیا ملي کتابتون دی، چې په لومړي ځل یې په ۱۷۵۳م کال کې بنسټ اېښودل سوی دی.
دغه کتابتون د برتانیا په مرکزي لندن او لیډز ښارونو کې موقعیت لري او رغنیزي چارې یې په ۱۴۱ میلیونه یورو باندي بشپړي سوي دي.
په برتانوي کتابتون کې له ۱۵۰ میلیونو څخه بیا تر ۲۰۰ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز 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:- کانګرس کتابتون – کانګرس کتابتون، چې د آمریکا په پلازمېنه واشنګټن کې موقعیت لري، په ۱۸۰۰م کال کې یې بنسټ اېښودل سوی دی.
دغه کتابتون په ٦۴۲ میلیونه آمریکایي ډالره رغېدلی دی، چې تر ۱٦۴ میلیونو پوري کتابونه، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه پکې موجود دي.
کانګرس 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 کې تاسیس سوی، چې شاوخوا ۳ زره تنه کارکوونکي لري.
دغه عامه کتابتون د نیویارک ښار په بېلابېلو برخو کې نږدې ۱۰۰ څانګي لري او په ۲۵۰ میلیونه آمریکایي ډالره رغېدلی دی.
په نیویارک عامه کتابتون کې 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 رسیږي.

۴:- کاناډا کتابتون – کاناډا کتابتون او آرشیف، چې ددغه هیواد په پلازمېنه اوټاوا کې په ۲۰۰۴م کال کې تاسیس سوی، په نږدې ۱۱۷ میلیونه کاناډایي ډالره رغېدلی دی.
په دغه کتابتون کې یوازي ۲۰ میلیونه کتابونه او تر ۳۴ میلیونو پوري رسالې، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز توکي، ډاټابېسونه، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي او دغه راز ټولټال ۸٦۰ تنه کارکوونکي لري.

۵:- شانګهای کتابتون – شانګهای کتابتون د چین تر ټولو غټ کتابتون دی، چې په ۱۸۴۷م کال تاسیس سوی دی.
دغه کتابتون په ۱۲۷ زره متره مربع مځکه کې رغېدلی، چې پکې نږدې ۵٦ میلیونه رسالې، مجلې، ورځپاڼي، ږغیز توکي، نقشې، ټاپې، چاپي آثار، انځورونه او لاسوندونه موجود دي.

هغه کس چې په فضاء کې یې روژه ونیوله

عرب شهزاده سلطان بن سلمان لومړی کس و چې فضا ته یې د روژې په مبارکه میاشت کې سفر وکړ.
هغه په فضاء کې روژه ونیوله او شپږو ورځو کې یې قرانکریم هم ختم کړ.
د رسنیو د راپورونو په حواله، یاد عرب شهزاده په ۱۹۸۵ کې په امریکایي فضایي بېړۍ کې خلا ته سفر وکړ.
هغه له عرب نیوز خپروني سره په یوتازه مرکه کې داتاثرات څرګندکړي او وایي په فضاء کې د روژې او تلاوت یو بېل خوند و.

برتانیا؛ هندي ورونه بیا تر ټولو شتمن وبلل سول

برتانیا کې هندي توکمه میلیاردر ورونه د درییم ځل لپاره د دغه هیواد د تر ټولو شتمنو کسانو په سر کې راغلل.
تېر کال د شري او ګوپي هندوجا شتمني کې ۱،۳۵٦ میلیارد برتانوي پونډه زیات شوي او د سنډې ټایمز د شتمنو نوملړ وایي، د دوی ټوله شتمني ۲۲ میلیارد پونډه ده. د هندو جا ګروپ په نوم کورنی کاروبار پر ۱۹۱۴ کال ممبیي کې پیل سو او هغه مهال دوی د تېلو، ګاز، بانکوالی، ای ټي یا مالوماتي ټیکنالوجي او جایداد برخه کې پانګونه کوله.
لندن کې د دوی د جایداد کې په وایټ هال کې مشهور اولډ وار افس هم شامل دی چې ترې بې ساری هوټل جوړول غواړي. لندن مېشتي برتانوي وګړي شري او ګوپي ۷۹ کلن دي او دوی څلورو ورڼو کې دي چې دا لوی کاروبار چلوي.
دواړه ورونه اول ځل پر ۲۰۱۴ او ۲۰۱۷ کال د تر ټولو شتمنو کسانو د نوملړ سر ته وختل.
دې نوملړ کې د برتانیا د تر ټولو شتمنو کسانو شتمني اندازه کیږي.
د سنډې ټایمز د رپوټ له مخې دې نوملړ کې سندي ځمکه، جایداد، کمپنیو کې ونډه او د ګرانبیه شیانو ملکیت او نور شامل دي، خو بانکونو کې د خلکو شتمني نه پکې راځي.

د ځمکي د ګرمېدو لپاره ساینس پوهانو نوې حللاره موندلې

د کمبریج پوهنتون پوهان وایي، دوی غواړي د ځمکي د تودوخي د کمېدو لپاره یو څېړنیز مرکز رامنځ ته کړي.
ویل سوي دي، دغه مرکز کې به داسي لاري چاري تعقیب سي، په نا دودیز ډول د ځمکي د ګرمېدو مخه پکې ونیول سي.
د دې ډلي یوه مهمه مفکوره دا ده چې د قطر پر سر د وریځو راوستلو یا روښانولو سره قطب بیا کنګل 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 کې پیل د کاربن مونو اکسایډ کې د پام وړ کمیدو لامل سي. د یاد مرکز غړي وایي، دوی به لسو کلونو کې دا طرحه عملي کړي خو د لسو زرو کلونو د تودوخي مخنیوی به پرې وسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په روژه کې د خوړو غذايي ارزښت ته پام وکړئ

دویمه برخه

ترتیب: حمیدالله ((حمیدي))

- په پېشلمي کې کوم خواړه وخورو؟

مېوې او سبزیجات:

دا چې مېوې او سبزي په زیاته کچه فایبر لري، نو د روژې په میاشت کې یې د زیاتو کارولو سپارښتنه کېږي. مېوې او سبزیجات مو تر ډېره په خېټه ماړه ساتي او له قبضیت څخه مخنیوی کوي. دغه راز مېوې او سبزیجات په خپل ترکیب کې په زیاته کچه بېلابېل ویټامینونه، معدني مواد او نور کېمیاوي مواد لري، چې د انسان د روغتیا لپاره خورا ګټور دي.

وریجي او د دې کورنۍ نور ډولونه:

هغه خواړه چې په زیاته کچه فایبر او کاربوهایدریټ لري، لکه: قهوه، وریجي، سبوس لرونکي ډوډۍ، چې تر ډېره د بدن د اړتیا وړ انرژي تولیدوي، د ورځې په اوږدو کې در سره مرسته کوي، ژر وږي نه سی.

غوښه او لبنیات:

له پوستکي پرته د چرګانو غوښه او هغه لبنیات، چې غوړ یې یو څه کم وي، په زیاته کچه پروټین لري. پر دې سربېره، د بدن د غښتلتیا لپاره هم خورا ګټور دي او له دفاعي سیستم سره مرسته کوي. هغه لبنیات، چې په ترکیب کې یې کلسیم وي، د هډوکو د کلکېدو لپاره ګټور دي.

- په روژه ماتي کې څه وخورو؟

روژه ماتی نو بیا هغه وخت دی چې د ورځې په اوږدو کې له لاسه وتلي انرژي باید بیا ترلاسه کړی. هغه خواړه چې په دغه وخت کې یې خوری، باید د بدن د اړتیا وړ ټول مواد ولري، لکه: مېوې، سبزي، وریجي او د وریجو د کورنۍ نور ډولونه. غوښه او د لبنیاتو بېلابېل ډولونه هم له دې ډلي څخه دي.

کېدای سي ډېری خلک په پوره توګه دغه ډول خوړو ته لاسرسی ونه لري، خو بیا هم باید هڅه وسي چې لږ تر لږه په روژه ماتي باندي یو واحد مېوه، یو څه سبزي او نور اړین څه را پیدا کړي، څو یې د خپلي روغتیا یو څه تضمین کړی وي،

څکه که انسان روغ وي، هر څه کولای سي. تر هر څه وړاندي باید خپلي روغتیا ته پام وسي.

هڅه وکړئ چې په روژه ماتي او پېشلمي دواړو کې د غوړو کچه راکمه کړی. له داسي غوړو څخه ګټه واخلئ، چې اشباع سوي نه وي، لکه: د سویا او کانولا غوړي.

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 وایي، جامد غوړ د ویني رګونه بندوي، چې په پایله کې د بدن ډېرو برخو ته وینه سمه نه رسېږي او د ویني د لوړ فشار او د زړه د سکتې لامل کېږي.

ایا د انګورو د هستې او کنجدو غوړ چې نن سبا په ډېرو کورنیو کې دود سوي، تر ټولو ښه غوړ دي؟

دا چې مایع نباتي غوړ د جامدو هغو په پرتله د بدن لپاره ګټور دي، نو کورنۍ اړې دي چې خپلي روغتیا ته په پام سره په خپلو خوړو کې له مایع غوړو څخه کار واخلي. مایع غوړ هم داسي نه دي چې په هیڅ ډول د روغتیا لپاره زیان نه رسوي،

کېدای سي که د ډېر وخت لپاره یو ډول مایع غوړ هم وکارول سي، زیان رسوونکي ثابت سي. له همدې کبله روغتیاپالان وایي، چې په یوې یا دوو میاشتو کې د خپل پخلي غوړ بدل کړی. د بېلګي په ډول، که مو یوه میاشت په خوړو کې 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 (ګل افتاب پرست) غوړي، د کتان د زړیو غوړي او د کانولا مایع غوړي د هغو غوړو په ډله کي راځي، چې د روغتیا لپاره ګټور دي. ځیني غوړي بیا په خپل ترکیب کي امګا ۳ او امګا ٦ هم لري، لکه د پنبې او زیتون غوړي. امګا ۳ او ٦ 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 مصرفوو، د غوړو اندازه یې باید له ۲۵ تر ۳۰ سلني پوري وي.

دغه سلنه یوازې د خالصو غوړو اندازه نه ده، بلکي هغه خواړه هم په کي شامل دي چي په خپل ترکیب کي غوړ لري، لکه: لبنیات، هګۍ، خستې او بېلابېل سابه.

پنځه مغزیانې چي ستاسي پر روغتیا اغېزه کولای سي

ژباړه: عزت الله ((ذکي))

کېدای سي مغزیانې ستاسي د خوراکي توکو یوه لویه برخه وي، مګر یوه ورځ به لږ شمېر مغزیانې وکولای سي، چي ستاسي پر سلامتیا زیات اغېز وکړي.

- ماکاډامیا: د هغو کسانو لپاره چي د کولیسټرول د کچې سره مبارزه کوي، ماکاډامیا وړ مغزیانه ده. د کاناډا هیواد د کلینیکي تغذیې د مرکز د څېړني په اساس، د ماکاډامیا خوړل کولای سي د کولیسټرولو کچه راکمه کړي. ماکاډامیا د «فلاونوائید» څخه ډک دي، چي یو ځل مصرف یې په «انټي اکسیډېنټونو» بدلېږي.
- فندق: دغه مغزیانه زموږ سره د «ویټامین E» په لوړوالي کي مرسته کوي، چي د پوستکي د روغ ساتلو، وریښتانو 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 همدا راز «فولیک» لري، چي د امیندوارۍ پر مهال د کوچني د ستون فقرات او مغزي ودي سره مرسته کوي.

په فندق کي «تایمین» هم شتون لري، کوم چي په لویانو کي د عصابو د ادراک او سنجوني په فعالیت کي مهم رول لوبوي.

- 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 ضربان 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 څېړني 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 «اسیډونه» هم موندل سوي،

چي کولای سي د عصبي سیستم د پیاوړتیا سره مرسته او د فشار سره مبارزه وکړي.

- څهارمغز: که مو کوم وخت د مطالعې پر مهال د خوړو لټون کاوه، نو څهارمغز امتحان کړی. د «انډریوز-پوهنتون» یوې څېړني معلومه کړې، چي د څهارمغزو خوړل په مغز کي د استدلال او استنباط د زیاتوالي لامل کېږي، کوم چي دا ثابتوي چي څهارمغز ستاسي پر ذهن مثبت او ګټور اغېز لري.

څهارمغز د «اوسپني» او پروټین څخه ډک دي او د «ماکاډامیا» مغزیانې په څېر د زړه لپاره هم ګټور دي، څکه چي دوی د ویني د فشار په کمولو کي زیاته مرسته کوي.

د هندوانې له ګټو څان خبر کړئ!

د هندوانې اصلي سرچینه هندوستان دی او له هغه ځایه یې د نړۍ نورو سیمو ته لار پیدا کړې ده. هندوانه یو کلن نبات دی چي پلني پاڼې، څښېدونکی بوټی او ژړ ګلان لري.

هندوانه د (سیترولین) په نوم اميني تېزاب، د کاروتن او لیکوپن په نومونو ځیني نور مواد او د مانیتول په نوم یو ډول خوږه لري. دغه راز د A.B.C ویټامینونو لرونکي هم ده. مثانه پاکوي او تیږه یا ډبري یې له منځه وړي.

که له خرما سره یو ځای وخوړل سي، ګټه یې ډېره زیاتېږي. د ډاکټرانو له لیدلورو، هندوانه ډېري روغتیایي ګټې لري، چي تاسي ته یې په لاندي ډول بیانوو :

د ویني فشار کموي.

د مثانې پړسوب له منځه وړي.

بدن تازه او ښکلی ساتي

معدې او بډوډو (پښتورګو) ته ګټه رسوي.

په هضم او ویني په جوړښت کي مرسته کوي.

د وچکۍ (محرقې) لپاره هندوانه له درملو څخه

کمه نه ده.

هندوانه د زړه ناروغۍ درملنه کي رول لوبوي.

تنده له منځه وړي.

د ماشومانو او ځوانانو ذهني وړتیا پیاوړې کوي.

ټوخی له منځه وړي.

په روژه کي د خرما خوړلو ګټې

خرما چي ډېري روغتیایي ګټې لري، بل پلو د نبي کریم ص سنت هم دي، روژه په خرما نیول او روژه په خرما ماتول ډېر ثواب لري.

په لاندي مطلب کي به د خرما په اړه یو شمېر ګټوري جملې ولولئ، چي روغتیا او صحت ته څومره ګټه لري.

- هډوکي غښتلي او پیاوړي کوي:

د پوهانو د وینا له مخي چي خرما د بورن کېمیاوي عنصر څخه برخمنه ده، کوم چي د هډوکو پیاوړتیا کي مرسته کوي. همدا ډول څېړنو ثابته کړې چي بورن د منرالونو په جذبولو کي مرسته کوي، لکه پوتاشیم، کلسیم، میګنېشم او فاسفورس چي هډوکي پیاوړي کوي او د دې د ناثابته پاتي کېدلو ناروغۍ مخنیوی کوي.

- هاضمه غوره کوي:

خرما له فایبر څخه خورا شتمن خواړه دي، فایبر کولمو ته حرکت ورکوي، تر څو په سمه توګه کار وکړي، د یوې څېړني له مخي، ویل سوي، هر هغه څوک چي په ورځني ډول د خرما استعمال کوي، د هغو په پرتله

چي نه یې کوي د هاضمې سیستم یې په سمه او فعاله توګه کار کوي.

- ذهني فشار او خفګان له منځه وړي:

خرما له ویټامن «بي ٦» څخه برخمن خواړه دي، کوم چي په بدن کي د خوشحالۍ هرمون او هغه هرمون چي دماغي روغتیا ته ګټه رسوي، په تولید کي مرسته کوي، د ویټامین بي ٦ 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.

- د بدن دفاعي سیستم څواکمنوي:

خرما د فایبر، پوتاشیم، میګنېشم، ویټامینونو او د اکسایډ ضد مادې په پراخه کچه لري او بدن ته د شکرې په مرسته څواکمنتیا ورکوي لکه فرکتوز او ګلوکوز.

- د خېټي 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 باکتریاوي راڅرګندېږي ... ۱۱مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

راشد خان د غوره توپ اچوني نړیواله جایزه ترلاسه کړه

نومیالي افغان توپ اچوونکي راشد خان ته د هندوستان لخوا د کرکیټ د ۲۰۱۹ کال د شل اوریزو لوبو د غوره توپ اچوونکي نړیواله جایزه ورکړل سوه.

د جایزو دغه مراسم تېره اوونۍ د هندوستان کرکیټ ملي لوبډلي د لوبغاړو په حضور کي وسول؛ خو په دې مراسمو کي په‌خپله راشد خان برخه نه‌وه اخیستې.

د سي ایټ ټایرز په نوم شرکت چي یاده جایزه یې راشد خان ته ورکړې، هغه ته یې مبارکي ویلې ده.

راشد خان ارمان اوس مهال له کرکیټ نړیوالي شورا سره د ۲۰ اوریزو لوبو د بالرانو او د ۵۰ اوریزو لوبو د ال‌راونډرانو په کتار کي لومړي ځایونه او د ۵۰ اوریزو بالرانو په کتار کي بیا دویم مقام لري.

جیونټوس لوبډلي د ۳۵ ځل لپاره خپله اتلولي ونمانځل

د ایټالیا هیواد کورنی د فوټبال لیګ(سیر اې) د ۲۰ لوبډلو ترمنځ د تیر ۲۰۱۸م کال د اګسټ میاشتي په ۱۸مه نېټه پیل سوی، چي د روان د ۲۰۱۹م کال د مې میاشتي په ۲٦مه نېټه پاي ته رسیږي، خو ددې لیګ اتلولي وار له مخي جیونټوس خپله کړې وه او تېره اوونۍ یې په یو لړ خاصو مراسیمو سره یاده اتلولي ونمانځله.

په دې سره د ایټالیا هیواد ددې کورنیو سیالیو اتلولي جیونټوس د ۳۵م ځل لپاره خپله کړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي ۸ ځلي په پرلپسي ډول په دې لوبو کي لومړی مقام خپل کړي.

د نړۍ نوموتی لوبغاړی کریسټیانو رونالډو چي د دې پړاو له پیله د ریال ماډرېډ څخه جلا سو او د جیونټوس سره یو ځای سوو د ایټالیا د سیر اې لیګ غوره لوبغاړی وټاکل سو.

بلخوا بیا د یاد لیګ د دې پړاو په خلاصیدو سره د جیونټوس روزونګی الګري به د دې لوبډلي سره مخه ښه وکړي.

د دې لیګ راتلونکی ۱۱۸م پړاو د روان ۲۰۱۹م کال د اګسټ میاشتي په ۲۴مه نېټه پیلېږي او د راتلونکي ۲۰۲۰م کال د مې میاشتي تر ۲۴مي نېټې پوري دوام کوي.

ویسټنډیزي کپتان په نړیوال جام کي افغانستان ټارګيټ کړی

د ویسټ انډیز د کرکیټ ملي لوبډلي لوبډلمشر جیسن هولډر د کرکیک انفو سره په یوې تازه مرکه کي ویلي، چي په راتلونکي نړیوال جام یې کي تر ټولو لوی هدف دا دی، چي افغان لوبډلي ته ماته ورکړي، تر څو د افغان لوبډلي څخه د نړیوال جام غوراوي سیالیو د ماتي غچ واخلي.

افغانانو نړیوال جام ته د لاري پیداکولو په موخه تېر کال دوه ځلي په سوپر سیکس پړاو او پایلوبه کي ویسټ انډیز ته ماته ورکړه.

هولډر ویلي، چي ټیم به یې هڅه وکړي، تر څو د یادو دوو سیالیو غچ په راتلونکي نړیوال جام کي د افغانستان څخه واخلي.

هغه په یاده مرکه کي دا هم ویلي، چي افغان لوبډله قوي ده او د پرمختګ په حال کي ده.

افغانستان او ویسټ انډیز کرکیټ لوبډلي په نړیوال جام کي د جولای په ۴م لوبېږي.

خو نړیوال جام بیا ۱۲ ورځي وروسته د مې په ۳۰مه پیلېږي.

بایرن مونیخ د بونډیسلیګا لیګ اتلولي خپله کړه

د جرمني د هیواد کورنی د فوټبال لیګ (بونډیسلیګا) د ۱۸ لوبډلو ترمنځ د تېر ۲۰۱۸م کال د اګسټ میاشتي په ۲۴مه نېټه پیل سوی وو، چي نن شنبه د بایرن مونیخ فوټبال لوبډلي په لومړي مقام خپلولو سره پای ته ورسېد. بایرن مونیخ دې اتلولۍ ته پرانکپورټ لوبډلي ته په ماتي ورکولو سره ورسېد، چي دې لوبډلي ته ئې ۵ ګولونه پر ۱ ماته ورکړه. په دې سره بایرن مونیخ د جرمني هیواد د دې کورنیو سیالیو اتلولي د ۲۹تم ځل لپاره خپله کړه، خو دا لوبډله وتوانېده، چي د اووم ځل لپاره په دې سیالیو کي په پرلپسي ډول لومړی مقام خپل کړي.

د بایرن مونیخ سره د یاد پړاو پاي ته رسېدو سره سم ددې ټیم درو مخکښو لوبغاړو ریبري، آرین روبین او رافینیا مخه ښه وکړه.

ددې لیګ راتلونکی ۵۷م پړاو د روان د ۲۰۱۹م د کال اګسټ میاشتي په ۱٦مه نېټه پېلېږي او د ۲۰۲۰م کال د مې میاشتي په ۱٦مه نېټه پاي ته رسیږي.

پاکستان د پنځمي لوبي په بايللو کلین سویپ سو

انګلستان پاکستان ته په بله سیالۍ کي هم ماته ورکړه چي په دې سره پاکستان کلین سویپ سو. انګلستان لومړی توپوهونه وکړه، په ټاکلو پنځوسو اورونو کي یې پاکستان ته ۳۵۲ منډې هدف وټاکه. جو روټ ۸۴ او ددغه هیواد لوبډلمشر ائین مورګن ۷٦ منډې جوړې کړې. پاکستاني بالران بیا ډېر وټکیدل، شاهد افریدي ۴ ویکټې واخیستې، خو ۸۲ منډې یې هم ورکړې.

پاکستان ایله ۲۹۷ منډې وکړې او په ۴٦ م اور کي یې لوبغاړي ختم او لوبه پای ورسیده. بابر اعظم ۸۰ او لوبډلمشر سرفراز احمد ۹۷ منډې جوړې کړې. په دې لوبه د انګلستان له لوري پیاوړي بالر کریس ووکس ښه توپ اچوونه وکړه او ۵ ویکټې یې اخیستي.

پاکستان دا لوبه په ۵۴ منډو وبایلله.

باید وویل شي چي د لوبې غوره لوبغاړی کرېس ووکس او د ټول سیریز ښه لوبغاړی جېسن رای وپېژندل شو.

پاکستان، انګلستان ته د پنځه یو ورځنیو او یوې شل اوریزې لوبو لپاره سفر کړی و، چي په ۵ ماتو پای ته ورسېد. لومړۍ پنځوس اوریزه لوبه د باران له امله مساوي سوې وه.

د افغانستان د تېرې لوبې ریکارډونه

د افغان او ایرلنډ لوبډلو ترمنځ دویمه نړیواله یو ورځنۍ لوبه ترسره شوه چي پکې افغان لوبډلې خپلې سیالې لوبډلې ته د ۱۲٦ منډو په ستر توپیر ماتې ورکړه او په دې سره د دوه نړیوالو لوبو یاده لوبلړۍ یو – یو مساوي پای ته ورسېده.

افغانستان لومړنی هېواد شو چې په بلفاسټ لوبغالي یې لوړې منډې وکړې: ۳۰۵

نایب د نړۍ په کچه لومړی بالر شو چې په دې لوبغالي یې غوره بالینګ وکړ: شپږوېکټې.

رحمت شاه د افغانستان په تاریخ کې چټکې دوه زره منډې پوره کړې (۵۷ لوبو کې).

حشمت الله شهیدي د یوه ورځنیو لوبو لومړی شپېږیزه ووهله. افغانستان په ۱۲٦ منډو وګټله.

تېره لوبه کې پنځلس لوبغاړي کېچ اوټ شول، مخکې د زمبابې او افغانستان لوبه کې اولس لوبغاړي کېچ اوټ شوي وو. تر وقار یونس، ریچارډس او براوو وروسته ګلبدین ځلورم کفتان شو چې غوره بالینګ یې وکړ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زمرى او موږک

يوه ورځ د ځنګله پاچا زمرى بيده و، يوه کوچني موږک د زمري چار چاپېره کښته پورته ځغستل، په دې سره زمرى ډېر ژر راويښ سو، زمري په خپله لويه خپږه کې موږک راونيو او خپله قوي زامه يې پرانيستله چي و يې خوري.

موږ په ژړا وويل، زمري پاچا! دا ځل مي وبخښه بيا داسي نه کوم او ستا دغه احسان به هيڅکله هېر نه کړم، کېداى سي يوه ورځ ستا لپاره ښه کار ترسره کړم.

زمري چي د موږک دا خبره واورېدله چي يوه ورځ به زما لپاره ښه کار ترسره کړي؛ نو رحم يې پرې وکړ، خپږه يې ترې لېري کړه او موږک يې آزاد کړ.

څه موده وروسته ښکاريان ځنګل ته په ښکار پسي ولاړل، زمرى يې ونيو او په ونه پوري يې ټينګ وتاړه، وروسته ولاړل چي لوى قفس راوړي او زمرى باغ وحش ته يو سي.

دغه شېبه هغه کوچنى موږک له دې ځايه تېرېده، که ګوري زمرى تړلى او غمجن ښکاري، په بېړه د هغه خوا ته ورغى او رسۍ يې په خپلو تېره غاښونو پرې کړه او د ځنګل پاچا يې خلاص کړ. موږک وويل؛ ګوره ما سم نه وو درته ويلي؟ نن ډېر خوشحاله يم چي زموږ له لوى پاچا سره مي مرسته وکولاى سول!

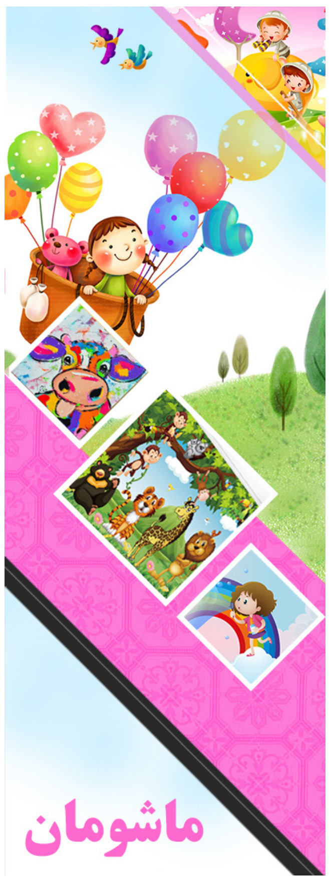
زمري هم له موږک څخه مننه وکړه، اوس له هغه راهيسي زمرى موږک نه خوري.

مرسته وکړئ!

السلام عليکم ګلاليو ماشومانو!

خداى (ج) دي وکړي چي روغ، جوړ او خوشحاله اوونۍ به مو تېره کړې وي.

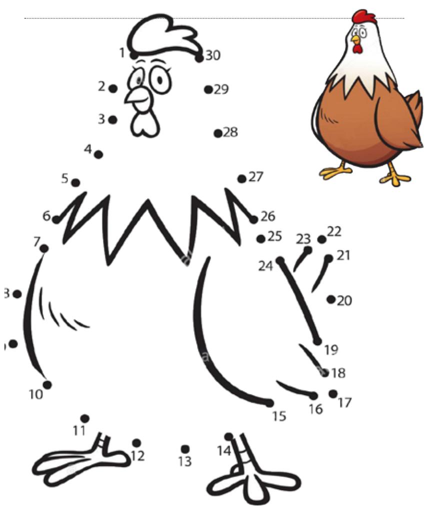
ګلاليانو، دغه کښتۍ په اوبو کي ورکه ده، تاسي ورسره مرسته وکړئ او تر خپلي جزيرې پوري ئې ورسوئ.



السلام عليکم ښايستو ماشومانو!

هيله ده روغ او خوشحاله به ياست.

دا چرګه د خپل قلم پواسطه د شمېرو په تعقيب سره رسم کړئ او وروسته ئې د انځور په ډول رنګ کړئ.



پاچا او ساتونکى

د ژمي په يوه سړه شپه کي پاچا له ماڼۍ بهر سو، د ماڼۍ مخي ته يې يو بوډا ساتونکى وليد چي نرۍ جامې يې په تن دي. پاچا ترې وپوښتل؛

هوا ډېره سړه نه ده؟

بوډا وويل: پاچا صاحب! هوا سړه ده، خو زه تودې جامې نه لرم، اړ يم چي دا سړې شپې تحمل کړم.

پاچا په مهربانۍ وويل؛

زه همدا اوس ماڼۍ ته ورځم او تا ته تودې جامې درلېږم.

بوډا خوشاله سو، له پاچا يې مننه وکړه، خو د جامو ژمنه د پاچا له ياده ووته.

سبا سهار پاچا خبر سو چي بوډا مړ سوى دى او پاچا ته يې په يو کاغذ کي ليکلي دي (اى زما پاچا! ما په خپلو نريو جامو د ژمي ډېري سړې شپې تېري کړې، خو مړ نه سوم، اما ستا د تودو جامو ژمنه لکه چي ما وژني.)

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

عبدالغفور لېوال

ما لا تراوسه ځکه د ښاغلي اجمل هوډمن او د هغه د ملګري په هلکه څه نه وو ليکلي، چې نه مې غوښتل، ان لا په مثبت اړخ کې يې هم د ژبو پر سر راولم او د بېخبرو خلکو په خولو کې يې، په لوى لاس، وروغورځوم.

زه ښاغلى هوډمن له نږدې پېژنم. سياسي ليدلوري، ان لا سليقوي هغه مو، کله کله سره توپير لري، خوهوډمن د شخصيت له مخې روڼ الماس راته برېښي.

يوځل بيا يې وايم، چې زموږ ټولنيز لومړيتوبونه بيخي زيات دي، د اوازو او شايعاتو له مخې يو بل پسې پېلوځي مه ګرځوئ. د تهمت ککړه او بوينه جنډه د هرچا سپينو جامو ته ورنږدې کېدلاى شي. کله کله ځانونه د هغوى په دريځ کې وانګېرئ، چې د غرض و مرض له مخې پرې تهمت شوى وي. سپين شخصيتونه مه توروئ، که د ليکلو لپاره بل څه نه لرئ، يوه پاڼه کتاب ولولئ، چې څه زده کړئ.

عبدالغفور لېوال

زموږ ځوان فکري کادر (الياس کاموي) څه ښه دقيق ليکي:

تر څو مو چې سياست ګونديز او د ازاد کانديد پر ځاى له يو مشخص ګونديز ادرس له اړخه ټولنې ته کانديد معرفي نه شي، ازاد کانديد به مو همداسې په خپلو پريکړو کې ازاد وي، که رايه په پيسو خرڅوي او که ستاسو د خوښې برعکس يې کوم چاته ور کوي ازاد دى.

ځيني وکيلانو د خپلو ځانونو او ګټو لپاره خبره قومي اړخ ته وړې او ځانونه يې خوندي کړي او د قوم با سواده قشر يو په بل پسې د ژبې او نسل په اساس راخيستې خو داسې څوک نشته چې دا وکيلان وپوښتي، ايا رښتيا هم دا مساله قومي ده ؟ پدې کې به زما د قوم ګټې څه وي او ولې زه ستا د شخصي ګټو لپاره د يو قوم سپکاوى وکړم؟

زموږ ژوند اوس هم د دوى د ګټو قرباني دى، موږ اوس هم له يو بل نه د قوم، ژبې، نسل او مذهب په نامه نفرت کوو خو له دې هر څه ګټه اخيستوونکي راته د خير په غونډۍ ناست دي او د خپلو اولادونو د لا بډايتوب لپاره ما او تا استعمالوي.

اجمل ستانکزى

وايي په روژه کې دفترونه د غرمې تر يوې بجې پورې يا نيمه ورځ خلاص وي. که په ټول دولت کې يو لک کارمندان وي او د ورځې څلور ساعته کم کار کوي نو دا په مياشت کې نږدې لس ميلونه ساعته کيږي. په نوره نړۍ کې خلک په لس ميلونه ساعته کار باندې يو لوى ښار تر څو کلو پورې چلوي.

په يو سيکولر هيواد کې يو مذهبي انسان د خپل ځان لپاره روژه نيسي نه په نورو د احسان کولو لپاره دا ځکه خو د ده د روژې نيولو دولت او ملت ته کوم تاوان نه رسيږي. برعکس په مذهبي هيوادو کې به دولت او ملت د خلکو د عباداتو پواسطه پيښ شوى تاوان هم پرې کوي.

يو دليل چې شاته پاتې هيوادونه هيڅ مخکې نه ځي دا هم دى چې د شاته پاتې هيوادو ټول سيستم غلط دى يعنې د دوى سيستم د پرمختګ لپاره نه دى جوړ شوى. دوى تل خپلې ملي ګټې د خپل کلتور او عقيدې لپاره قربانوي.

په روژه کې ريښتيا هم د اسلامي هيوادو توليد ډير راغورځيږي او برعکس مصرف يې ډيريږي چې دا د هيواد اقتصاد ته ضربه رسوي.

عبادات مو ترسره کړئ خو پخپل تاوان، نه د دولت او ملت په تاوان. ځکه دغه عبادات د خپلې شخصي ګټې لپاره کوئ نه د نورو د ګټې لپاره. او د شخصي ګټو لپاره ملي ګټې تر پښو لاندې کول خيانت دى ولو که ثواب هم وي.

صديق الله افغان

په پيسو و پارلمان ته له تللو څخه کومه توقع لرئ، اصولي هم معامله وکړه او رحماني هم.

کميسيون ته کسان هم حکومت په پيسو کمېشنران کړل. بس د غلو معاملې دي، ملت دي پکښې ظلم، جنګ او لوږه زغمي.

ملت دي پر ډلو وي، خپل د خوښې غل ته دي قهرمان او ملي رهبر وايي.

ارشاد رغاند

د ختيځو ولايتونو يو شمېر ځوانان په کابل کې را ټول او د دغو ولايتونو؛ په ځانګړي ډول د ننګرهار د وروستۍ ناامنۍ په اړه بحث او خبرې وکړې.

په دغه را ټوليدنه کې د دغه وضعيت په اړه جدي انديښنه ښرګنده او د حل لپاره يې پر مدني مبارزو او فشارونو ټينګار وشو.

پريکړه وشوه، چې په دې برخه کې به له مدني بنسټونو، اغېزناکو څېرو او ولس سره همغږې رامنځته او ګډې هلې ځلې به کيږي.

د ختيځ او ننګرهار ژغورنې لپاره د ناستو او منظمو فعاليتونو دا لړۍ به دوام لري.

غازي عابد

پارلمان کې جنجال؛ اوس د دوو ډلو ترمنځ جنجال دى، حتماً يو به په غيرقانوني ډول د رياست د چوکۍ اشغال غواړي او بل يې قانوني لاره ورمخته کوي.

همدا دويمه ډله د قانون و ولسواکۍ ممثلين دي، دوى ته بويه چې دا پاک مقاومت تر ممکنه حده پرينږدي، که ددوى پاڅون د بل هر مقصد لپاره وي، وي دې، خو ګټه يې ولس او قانون واکۍ ته رسي. د قانون واکۍ لار اوږده وي، چې دا يې د مزل يو جريان دى.

#پارلمان_ښرګندونه

محيب الله شبير

مينه! مولانا رومي يوه ورځ د سودا له پاره بازار ته ولاړى. يو دکان ته ودرېدى، ګوري يوه ښځه له دکانداره سودا رنيسي. تر سودا کولو وروسته چې ښځې دکاندار ته پيسې ورکولې؛ دکاندار ورته وويل: په مينه کې پيسې څېري وې... واخله پيسې او ځه په مخه دې ښه!

اصل کې دا دوه مينان وو. مولانا رومي چې دا خبره واورېده، بې سده سو او پر مځکه راپرېوت. دکاندار سخت وارخطا سو.

په دغه وخت کې هغه ښځه هم ولاړه. ښه ډېر وخت وروسته چې مولانا رومي په هوښ کې راغى، دکاندار ځني وپوښتل: مولانا ولې بې هوښه سوې؟

مولانا رومي جواب ورکړ: ستا او د دې ښځې مينه دومره قوي ده چې خپل تر منځ هيڅ حساب و کتاب نه لرى، خو د خداى ج سره زما مينه دومره ضعيفه ده چې تسبيحات هم په حساب وايم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د سعودي عربستان چارواکو پر مکې معظمې د حوثي ياغيانو د توغنديزو بريدونو د شنډولو خبر ورکړ.
په واشنګټن کې د سعودي سفارت ويلي، چې ياد شوي توغندي د ايران په هڅونه توغول شوي دي، خو د دوی توغنديز ضد سيټسم شنډ کړي دي.
حوثي ياغيانو بيا دا تور رد کړی او ويلي يې دي، چې دوی مکه معظمه په توغنديو نه ده په نښه کړې.
حوثي ياغيان سخت دريځه شيعه مذهبه دي، چې ايران يې ملاتړ کوي او له يمن څخه يې د سعودي خلاف جنګوي.
ايران په دې اړه تورونه ردوي، خو وايي، چې د حوثي ياغيانو ملاتړ د عدالت غوښتنې لپاره کوي.
حوثي ياغيانو په يوه بله تازه پېښه کې هم د سعودي پر نفتي زېرمو د بريد مسوليت پرغاړه اخيستی دی.

د يوه زنداني خبريال سزا؛ شپه په زندان او ورځ په کور کې

د سامحي مصطفی په نوم ي، زنداني چې د قاهرې اوسېدونکی دی، ورځ په کور کې کوي او شپه په زندان کې تېروي. سامحي مصطفی 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 کې ۱۲ ساعتونه د پوليسو په يو مرکز کې تېروي چې مصر کې دی. دغه ۳۲ کلن خبريال ته ۲۰۱۳ کال کې د جعلي خبرونو خپرولو او د ټاکل شوي ولسمشر محمد مرسي ګوښه کېدو خلاف پرلت کې له اخوان المسلمون ډلې سره چې اوس پرې بنديز لګېدلی دی، د مرستې کولو په تور سزا ورکړل شوې وه.
خو سامحي دغه تورونه ردوي او وايي، يوازي پر خپله دنده بوخت و.

رويا: آمريکا افغان حکومت په تيارو کې خوشي کړی دی

په واشنګټن کې افغان سفيرې، رويا رحماني، خبريالانو ته ويلي دي، چې واشنګټن د طالبانو سره د خبرو په هکله د کابل حکومت بې خبره ساتلی دی.
رحماني وايي، ددې وېره سته، چې د امريکا پلان به د جنګ په ډګرونو کې طالبان لا باجراته کړي او د ولسمشر اشرف غني پر محاصره سوي حکومت به فشار لا زيات کړي.
افغان سفيره رويا رحماني وايي: «افغان حکومت باور لري، چې د خليلزاد د خبرو اړوند کافي معلومات نه دي ور سره شريک سوي.
که چيرې د سولې يوه دومداره معامله غواړو، نو دا کار د افغان ولس له حضوره پرته نه سي ترلاسه کيدلای.»

د ترکيې پارلمان ته ننوتلي بريدګر ونيول شول

د ترکيې په پارلمان کې دوه تنه د ترهګريزو فعاليتونو په تور ونيول شول. ځايي چارواکي وايي، په نيول شويو کې يوه ښځه او بل نارينه دی. دوی تورن دي، چې د پارلمان دننه يې ترهګريز فعاليتونه کول. ويل شوي، چې نيول شويو کسانو له يوه وکيل سره د ليدو په پلمه ځانونه د پارلمان انګړ ته رسولي او بيا يې د وکيلانو د يرغمل کولو هڅه کړې ده. دغه کسان د حکومت ضد يوې وسله والي ډلې اړوند ګڼل شوي دي.

د جرمنی لومړی وزيري د الوتکي سره ټکر

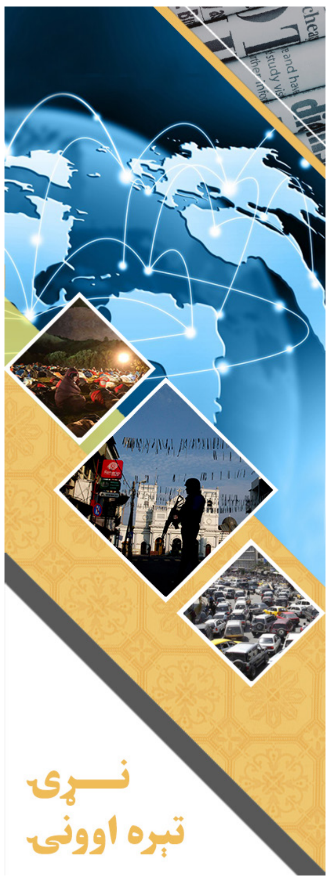
د جرمني د لومړی وزيري انګيلا ميرکل لېږدوونکي الوتکه او يو موټر سره ټکر شوي دي. د ټکر دا پېښه وروسته له هغه رامنځته شوې ده، چې موټر چلوونکی د الوتکي په انځور اخيستو مصروف و. د جرمني پر يوه هوايي ډګر د تېروتني دې پېښې برلين ته د الوتکي ستنېدل ځنډولي دي.
هغه موټر چې له الوتکي سره يې ټکر کړی دی، د مسافرو بکسونه يې لېږدول، خو کله چې ودرېد او غوښتل يې له الوتکي عکس واخلي، نو ټکر يې وکړ. د جرمني د «دير شپيګل» ورځپاڼې 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، چې د الوتکي زيان مالوم او بېرته دي ورغول شي.

د پښتون ژغورني غورځنګ فعاله په مرګ ګواښل شوې ده

د پښتون ژغورنې غورځنګ (پي ټي ايم) مخکښه فعاله مشره ثنا اعجاز ته د مرګ ګواښونه شوي او له هغې غوښتل شوي، چې په خپل حد کې اوسي.
ثنان اعجاز وايي، چې ګواښ د برتانيا د ټليفوني کوډ په وسيله ورته شوی او ورته ويل شوي دي: «تا خپل ټول حدود مات کړي او له سرې کرښې اوښتې يې، نور دې وخت پوره دی.»
نومورې وايي، چې دا ګواښ په مومندو سيمه کې د هغې د رول له امله دی.
د مومندو په قبايلي سيمه کې يوې ښځې د خپل عزت په خاطر د شپې د پاکستان يو پوځي وژلی وو، چې وروسته ددې پېښې په غبرګون کې لاريونونه هم وشول. ثنا اعجاز له نورو ښځينه ملګرو سره مومندو ته ورغلې او د دغه مېرمن سره يې ليدلي وو. د پي ټي ايم مشر منظور پښتين په ټويټر ويلي: «ثنا اعجاز ته د مالومو او نامالومو د ګواښ په سختۍ سره غندنه کوو، د پوځي کرايې د اقتصاد خوندي ساتنې لپاره د پښتنو په خاوره د خاموشه کولو د ګواښونو دا پاليسي پخوانۍ ده.» د پي ټي ايم فعاله مشره وايي، دوی د ټيليفون د ګواښ پټ ساته، خو د ملګرو او په ځانګړې ډول د وړانګې لونۍ په ټينګار هغه بيا پوليسو ته ورغلې او خپل شکايت يې کړی دی.

انټرنټ کې د ترهګرو ډلو اکاونټونه تړل کيږي

د نړۍ د ټکنالوژۍ سترو شرکتونو ګوګل، فېسبوک او يوټيوب په ګډه ژمنه کړې، چې انټرنټ کې به د ترهګرو ټول اکاونټونه وتړي.
د فرانسې ولسمشر تېره اوونۍ د يادو شبکو د مشرانو کوربه وو او دوی سره يې يو تړون هم لاسليک کړی دی.
دا ګام وروسته له هغه اخيستل کيږي، چې د روان مېلادي کال په مارچ مياشت کې په نيوزيلانډ کې پر دوو جوماتونو بريد وشو.
بريدګر خپله خولۍ کې کېمره ايښې وه او د بريد ژوندی حال يې پر ټولنيزو شبکو خپراوه.
په ياد بريد کې ۵۱ کسان ووژل شول او ګڼ شمېر نور ژوبل شول.



(c) ketabton.com: The Digital Library

پـېغلتوب

ضمير ساپی

سهار مهال دروازه وشرنګېده، سپين‌ږيري بابا په رېږدېدلو اندامونو پرانېستله چې ګوري د درې کسانو په منځ کې ببر سر، تورې سترګې، څيرې ګرېوان او پايڅه کشال کس بابا ته له سلام سره سم په ګواښوونکي 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 شوې وې)

بابا په ترهېدلي غږ ورته وويل، سمه ده، څنګه چې تاسې امر کوئ، همغسې به وکړم، نور به مې لور له کوره د باندې پښه کېنږدي.

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

د پېغلتوب عمر ته رسېدلې يې او د دې سيمې له قانون سره سم بايد نور ښوونځي ته لاړه نه‌شې.

دا غږ نه، بلکې د ځلا په مغزو کې د اټوم بم جټکه وه، هغې يو دم خپل راتونکی په تپه تياره کې ولېد، فکر يې وکړ چې د پلار يوازېنۍ لور ټولې هيلې يې په سيند لاهو شوې او دا هغه اخطاريه وه چې له ځلا مخکې په دې سيمه کې د سلګونه نجونو تر غوږونو رسېدلې و. ځلا چې له زده‌کړو، ښوونځي او پوهنځي سره يې خورا ډېره مينه وه، له څو مياشتو ټينګار 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 ورسته يو سړی د کلي په کلينيک کې په ببړه هاخوا دېخوا منډې وهلې چې په دې مهال کې يې يوه ښځه پر مخه ورغله، ورته عذر او زارۍ کوي چې مېرمن او د هغې په رحم کې ماشوم يې له مرګه وژغوري، ځکه د مېرمنې د بدن اوبه يې کمې وې، بايد عمليات شوې واى او د اوبو په کمښت سره يې مرګ خطر هم څو چنده زيات شوی و. دې ښځې چې پر اوږو يې سپينه چپن اچولې وه، د خپل مسلک، مسووليت، ترحم او انسانيت له مخې د هغه سړي د مېرمنې ډليوري، زايمان يا د زېږون 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 سولې کلونه پخوا ستاسې له ځانه جوړ شوي شرعي قانون، دبدبې، شان و شوکت، راج چلولو او حکومت پر مهال مو چې زما پېغلتوب د خپل شريعت خلاف ګاڼه او له ښوونځي مو را وګرځولم.

ځلا ورپسې زياتوي، زه خوښه يم چې په ښار کې مې د خپلې خوښې زده‌کړې وکړې او اوس د يوې ډاکټرې په توګه په خپل کلي د د اميدوارو مېرمنو ژوند ژغورم، خو ستاسې د شريعت پر مهال چې هغه سلګونه نورې نجونې د پېغلتوب په ګناه له زده‌کړو 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 ځايه شي او دی په کې ننوځي، له ځان سره د سترې ګناه احساس کوي او د ځلا پښو ته ځان غورځوي، بښنه ترې غواړي او په سرو سترګو 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 زده‌کړو تعليم کوي او په دې برخه کې به يې له ماشومتوبه نيولې ان تر پېغلتوب او مشرتوبه لاسنيوی کوي.

هيله

اجمل پسرلی

د ونې تازه پاڼه يې پر رغوي کښېوده، د پاڼې رګونه يې د خپل لاس تر رګو ګڼ خو نري ورته ښکاره شول. پاڼه يې په ګوتو کې وڅرخوله راوڅرخوله. پاڼه، لکه له تاره پرې شوی کاغذ باد، زانګه وانګه پريوته. د ونې پر زيره ډډه يې ګوتې تيرې کړې. د ډډه پورته برخه دوې غټې څانګې د ليندې غوندې پورته شوې وې. زړه يې وشو چې د کوچينوالې په څېر ورختلی وای، هلته غلی کښيناستلی وای. د چرګې کغا شوه. زيړې پيشو د ديوال له سره د باغ خواته ټوپ کړل. د ديوال په لور ورغی. سپينه چرګه ورو ورو د غوجل په لور روانه شوه. ده د پخڅه ديوال په بيخ کې له وچې وياڵې يو موټ لمده شګه وروا‌خيسته، پورې غاړه يې د ديوال لور ته رابوټيدلې بوټې پر امسا راکش کړل، د بوټو شاته تير شو. ځای تنګ و، د ناستې نه و، جامې يې له لمانځه وتلې. د مرغۍ چڼا ته يېسترګې پټې ونيولې. سر يې پر ديوال کېښود. ملا يې وچه شوه. له وياڵې بيرته پورې وت. د باغ په خوله کې ماشوم په لوړ غږ وخندل، ده لاس پورته کړ چې د هلک پر سر يې تير کړي. هغه وځغاستل، ور پسې ګړندی شو، امسا يې له لاسه ولويده. د جومات پر چوتره ناست کليوال رامنډه کړه. امسا يې په خندا ورته ونيوله. ده بد بد ورته وکتل.

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

حاجي د واسکټ له تخرګ جيبه د نسوارو ډبی راوايست، د ډبې هنداره يې مخ ته ونيوله له سپينې ږيرې يې خځلي لرې کړې. کليوال يې شاته په خاورو ککړې جامې وروڅنډلې. ماشوم څيرمه ولاړ و، پر خوله يې غبرګلاسونه نيولی وو له خندا سره داسې خوځيده لکه ايشيدلې چاينکه. پای

ولې استراحت خوښوونکي کسان تر ټولو پياوړي دي؟

ژباړه: امان الله«حنيفي»

موږ ډېری انسانان رښتيا هم ټنبل(استراحت خوښوونکي) يو او له دې ځورېږو هم، خو هر وخت ټنبل اوسېدل بد نه دي. راځئ داسې تصور وکړئ، چې يوه ورځ کاملاً هرڅه پرېږدئ، خطر لرونکې پېښې مو له ذهن څخه وباسئ، د خوب پر کټ اوږده وغځېږئ، ښه مطلب لرونکی داستاني فيلم وګورئ او يا هم کتاب ولولئ. اوس به نو څه ټکه راولوېږي، که يوه اونۍ همداسې کار وکړئ؟

کېدای شي تاسې هم د هغو کسانو له ډلې ياستی، چې د طبيعت ښکلو ځايونو ته د چکر پر ځای، په کور کې پاتې کېدل او د پيېزا خوراک مو خوښېږي. که تاسې رښتيا هم له دې ډلې کسانو ياستی، کېدای شي پر دې پوهېدل درته ډېر جالب وي، چې تاسې ټنبل او استراحت خوښوونکی کس کولای شی ځان پر نوښتګر او متفکر کس بدل کړی. تر ټولو جالبه دا ده، چې دغه څه مصنوعي نه دي، بلکې د نړۍ پوهانو او عالمانو په اثبات رسولي دي.

ټنبلي(استراحت) يو هېر شوی هنر دی، البته له ټنلۍ مو موخه د وخت بې ځايه تېرول نه دي. دلته مو موخه ترې بېکاري او په هغه مهال کې استراحت کول دي. مانا دا چې ځينې وخت هېڅ کار ونه کړو او خپل ذهن ارام کړو.

د بې ځايه او بې مانا فکرونو په نړۍ کې، موږ هر وخت د خپلو افکارو لمن نيسو او په بدل کې يې خپل وخت هسې ضايع کوو. موږ خپل حواس ډېر وخت د بې ارزښته مسايلو په اړه مصرفوو، لومړی ايميل چک کوو، بيا د نيمګړي خبر پر لور ورځو، وروسته هسې بې ځايه په ټولنيزو 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 ګټه 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 ځانګړې 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 ټاکو او ورو ورو د هغه پر لور ګامونه 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 پياوړی 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 تاسې ته څومره فرصت برابر و؟ ممکن هغه وخت تاسې په هېڅ کومه موضوع تمرکز نه درلود، ممکن تاسې د سونا حوض ته تللي ياستی، قدم مو وهلی وي، ممکن د يو تاريخي ځای ليدو ته تللي ياستی، د ساحل غاړه کې مو لمر ته ارام کړی وي او يا مو هم کتاب لوستی وي او وروسته مو ذهن کې د الماسک په څېر کومه ايډيا رامنځ ته شوې وي. پوهېږی، 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 اذهان په داسې وخت کې، چې هغوی فکر کوي ستړي 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 لګيا 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 تېرېدونکی وخت بيا ډېر ارزښت لري او تر هغې چې موږ فکر کوو، همداسې بې ځايه تېرېږي. زموږ ټنبل او بېکاره ذهن(استراحت خوښوونکی) د ځينو کارونو په سرته رسولو کې مهم او اغېز لرونکی دی:

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 کارونه کولای شو. څېړنو ښودلې چې حتی موږ په پرله پسې ډول د يو کار له سرته رسولو هم کولای شو نوې او خلاق ايډياوې پيدا کړو.

څېړنو ښودلې چې زموږ انسانانو ذهن، د خپګان او پرېشانۍ پر مهال، د ارامۍ او استراحت په پرتله ۱۴ ځلې زيات د راتلونکي په اړه فکر کوي. همدارنګه هرکله چې زموږ ذهن په استراحت کولو متمرکز وي، اووه ځلې زيات د راتلونکو اوږدمهاله موخو په اړه فکر کوي. البته د موخو د لاسته راوړلو يا ورته رسېدو پر لار عمل کول بيا جلا داستان لري؛ خو ځينې وخت همدا ټنبل ذهنيت مانا ارامي خوښوونکی ذهن، ځينې وخت زموږ لپاره ګټور هم دی. همدا ذهنيت له موږ سره د موخو په مشخص کولو کې مرسته کوي او بيا ورته رسېدل مو خپل لومړيتوب ټاکي.

د استراحت پر مهال زموږ ذهن کېدای شي، په يو وخت کې له دريو ذهني موخو (تېر، اوسمهال و راتلونکي) سره پيوست شي. په داسې وخت کې زموږ په ذهن کې د هغه په پرتله چې موږ پر يوه موضوع تمرکز کوو، ډېرې نوې او خلاقې نظريې خطور کوي. د بېلګې په ډول، کېدای شي په يو ارام چاپېريال کې هغه نظريه چې تېره اونۍ زموږ ذهن کې وه، خپل ذهن کې راوړو او په اوسنيو شرايطو کې د يو کار د حل لپاره له هغه څخه ګټه واخلو. ډېرى وخت نوې او ارزښت لرونکې ايډياوې هغه وخت زموږ ذهن ته راځي، کله چې موږ ارام او نامتمرکز ذهن ولرو.

له دغه فرصته د لا ښې ګټې اخيستو لپاره، مهمه ده چې موږ هر وخت له يو څه کار کولو وروسته خپل ذهن ارام کړو او خپله دا چانس ځان ته برابر کړو. استراحت کول، ډېر وخت له موږ سره د کارونو په ښه سرته رسولو کې مرسته کوي. کېدای شي د بېکارۍ پر مهال موږ داسې فکر وکړو، چې اوس کوم کار نه کوو، خو اصلاً داسې نه ده. که له همدغه وخت څخه په ښه توګه استفاده وکړو، تر هرڅه به يې موږ ته ګټه زياته وي.

په روژه کي د خوړو غذايي ...

کوم چې د کولون سرطان په مخنيوي کې مرسته کوي.

- د زړه ناروغيو مخه نيسي: څېړنې ښيي، چې خرما د ټريګاليسرونو او اکسيجني فشار کموي، دا دواړه د زړه ناروغۍ رامنځ ته کولو لاملونه دي، سربېره پر دې خرما د پوتاشيم غوره ماده ده، کوم چې د وينې فشار کچه ټيټوي، د دماغي سکتې خطر کموي او همداسې د نورو ناروغيو چې د زړه سره اړيکه لري په مخنيوي کې مرسته کوي.
- وزن کموي: خرما د وزن په کمولو کې مرسته کوي، ځکه چې په دې کې سته فايبر مو د اوږدې مودې لپاره په خېټه موړ ساتي او د وينې په ګلوکوز کې د ناڅاپي بدلون مخه نيسي، سربېره پر دې خرما د اکسايډ ضد مادو څخه برخمنه ده، کوم چې بدن له زهرجنو څيزونو ژغوري، د هاضمې سيستم غوره کوي او په بدن کې ميتابوليزم زياتوي، دا ټول د وزن په کمولو کې مرسته کوي. همدا ډول که چېرې تاسې 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 کې مرسته کوي، قبضيت ښه کوي او د فلج يا ګوزڼ مخه هم نيولای سي، خو د شکرې ناروغ دې يې په خوړلو کې احتياط وکړي.

جاويد احمد تنوير ...

کمې تنخواوې يوه بله ستونزه ده، چې خبريالان خطرونه پر ځان قبلوي او کار کوي. دې ته ورته نورې ستونزې نن هم سته، پرون هم وې او لسيزې وړاندې هم موجودې وې، که چېرې دا ستونزې حل نه سي، د بيان ازادي فقط يو شعار دی او ځانونه پرې خطا باسو.

اميد دادی، چې مرکزي او ولايتي ادارې د خبريالانو او رسنيو په وړاندې پرتې ستونزې حل او يو خوندي چاپېريال برابر کړي.

د بيان د ازادۍ د ودې او پرمختګ په هيله!

Weekly Newspaper

National, Independent, Political, Social, and Cultural

Tatobay

تاتوبی KANDAHAR کندهار TATOBAY

Year 11th | Issue No: 514 | Sunday 26th, May, 2019

Twitter.com/@tatobay - www.Tatobaynews.com - Tatobay@gmail.com - Facebook.com/tatobayn

www.Tatobaynews.com   Tatobay@gmail.com   Tatobayn

زموږ سره اعلانات وکړئ

خپل د تجارت د لا پراختیا لپاره

زموږ سره په ویب پاڼه او فیسبوک پاڼه کې اعلانات وکړئ.

Tatobayn   www.tatobaynews.com

دوی څه وايي!

حکمتیار:

"بهرنیان د ولسمشرۍ په انتخاباتو کې لاسوهنه کوي."

میلر:

"القاعده بیا په افغانستان کې فعاله سوې ده."

عبدالله:

"مخابراتي شرکتونه دي د خلکو ستونزو ته جدي پام وکړي."

عطا محمد نور:

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

یونیسف:

"په افغانستان کې ۲.۵میلیونه مېندې او ماشومان په خوارځواکۍ اخته دي."

حیات:

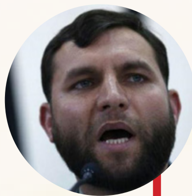
"حق حقدار رسول، په قانون پلي کولو سره کېږي."

دفاع وزارت:

"د ملکي تلفاتو عاملین مجازاتوو."

حمدالله محب:

"د افغانستان او امریکا اړیکې د ننګونو باوجود بیا هم پیاوړي دي."



امرخیل:

"د جرګې اصلي غړي د ولس نمایندګان دي."

ستانکزی:

"افغانستان هومره هیڅ هېواد د داعش خلاف مبارزه نه ده کړې."

کرزی:

"حکومت دي د ملکیانو پر وړاندې خپل عملیات ودروي."

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