

اکونو وسلو ته سخته اړتیا لري

اېترانس آژانس ليکلي چې افغان ولسمشر محمد اشرف غني هم د امريکا له لوري
اکرايې ته د وسلو د ورکولو نه پرېکړې سره مخالفت څرګند کړی او ويلي يې چې
واشنگټن ته په خپل راتلونکي سفر کې به په دې اړه له امريکايي چارواکو سره
وېشېږي. دا په داسې حال کې ده چې ناپو په افغانستان کې خپل ښار لس کلن پوځي
مأموریت پای ته ورساوه او د قاطع ملاتړ په نوم نوی مأموریت يې پيل کړ چې تر ۲۰۱۱
په د افغان ځواکونو پر ملاتړ منوړي او لجهيز متمرکزوي. له دې وړاندې اړيکې
لويديزې د شيکاګو په ښار کې ژمنه کړې وه چې هر کال به افغان ځواکونو ته ۲۰۱
ميليارد ډالره مرسته وکړي چې زياته برخه به يې د امريکا له لوري وي. مخکې له دې
ويل شوي وه چې، بېلې امريکا به افغانستان کې د شاوخوا اووه ميليارده ډالرو په
ارزښت وسلې افغان لږوالو ته پرېږدي خو په دې اړه يې په رسمي توګه ځه نه وه
وېلي. اخوا د افغانستان لپاره د روسي ځانګړي استازي سمير کابلوف د روسي
اېترانس آژانس له وېلي چې، هېواد يې غواړي افغانستان ته د پوځي کمالاتو لپاره
يو موافقه ليک ليار کړي.

Ketabton.com

ت ته د ډېرې بودجې د بېلولو غوښتنه وشوه

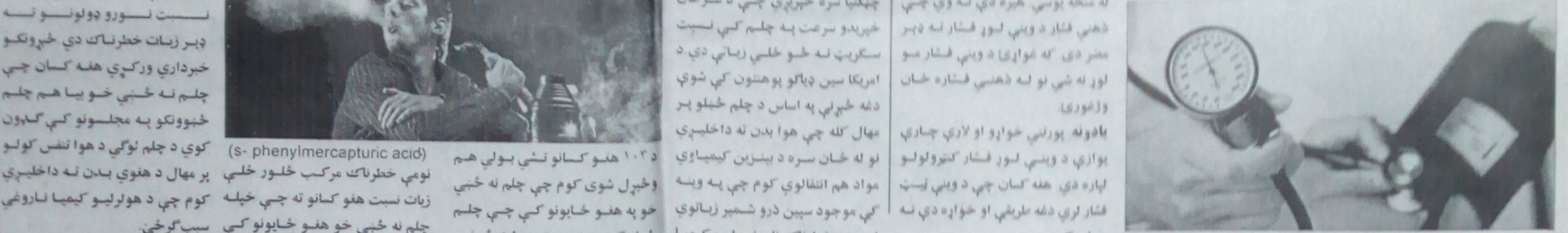
په دامنيت دنامينولو غوښتنه وکړه دوی
دغه راز زياته کړه بڼې دانډوليزې ودې
او د هېواد ښارونو محرومو ولايتونو ته
درزاتي پاملرنې غوښتنه کوي او غواړي
چې د بودجې په وېشلو کې مهم رول
ولري. د ننگرهار او هرات د ولايتونو
د پوځو د چارو رييسانو د مشرتابه په کچه
د پوځو د درنښ د ټاکنې، دامنيت دنامينولو
اجرائيه وکړه. اجرائيه رييس د پوځو
د چارو وزارت د مشرتابه هيئت د نظريو او
وړانديزونو له اورېدو وروسته له دوی سره
ژمنه وکړه چې د دوی ستونزې او
وړانديزونه ځېړي. اجرائيه رييس زياته
کړه چې د ملي وحدت حکومت به د پوځو
د چارو لکه وزارت سره
د مرستې د کافي بودجې د بېلولو او



د وینې لور فشار په طبیعي ډول کنټرول کړئ

د وینې لور فشار یو له ډیرو عامو ناروغیو ګرځي کوم چې وګړي چې هره ورځ زیاته څخه دی چې مختلف لاملونه لري. دا اندازه یوه او سیرینګات، شور نه لرونکي لور فشار د زړه د ناروغیو او د هضمي خواړه، لږ لور لرونکي لښتات او وچې زکونو دله منځه تللو سبب ګرځي چې د میوي استعمال کړئ.

انسان د مرګ لامل هم کېدای شي. دلته د ۵۰ کلنې مسو او دغه پوره او شور مو له هغو کورنیو درملو سره اشنا کړو لرونکي خواړه استعمال کړئ او که چېرته مرسته یې د وینې لور فشار منځه وي نو ځان لري وسانې غږولو

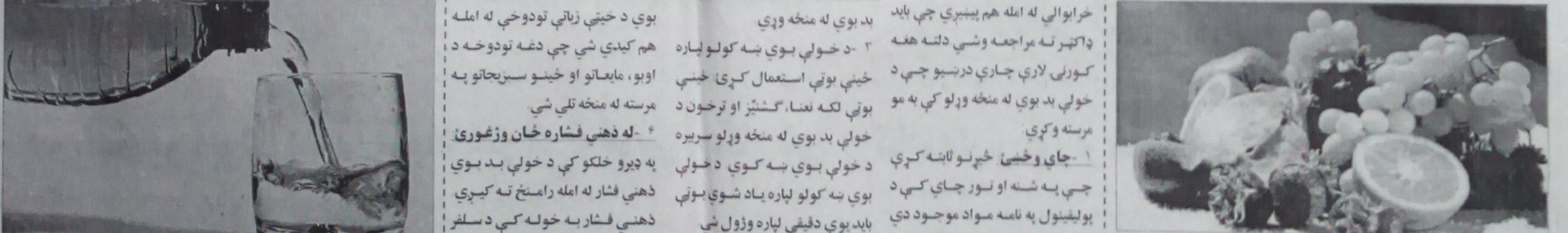


کنټرولېدې شي: لاندې ګرځي چې له مالګې څخه زیات پوره

- ۱- پوره یو له هغو خوړو څخه ده چې د وینې فشار لوړوي.
- ۲- د وینې لور فشار کنټرولوي چې اوس د ۷۰ په ځینو ورځنیو خوړو کې هغه پوډر او ګولۍ په شکل هم پیدا کړي. غذایی توکي انتخاب کړئ چې زیاته ۲- هاورټرون (Hawthorn) نسومي اندازه کلیم، مګنیزیم او پوتاشیم لري ځنګلي بوټی د وینې فشار نارمل ساتي.
- ۳- په کسانو کې موجود شور د ځینو خپل اعصاب آرام وسانې له ملګرو سره ورځنیو خوړو یوه اړینه برخه وګرځوي. چکر وهل به مو اعصاب ډیر آرام کړي.
- ۴- دغه خواړه چې په خپل ترکیب کې ۹۰ د هیندوانې وچ او پاخه زړې په فولیک اسید (Folic Acid) لري له شریانونو کې د وینې جریان له بهر کولو زيات نه زیات استعمال کړئ.
- ۵- خپل خواړه په جدي توګه کنټرول ۱۰۰ اوبه، شلیم، شات او سیلري

دغه خواړه به مو له سرطان څخه وژغوري

شاید ډیرو کسانو ته د منلو وړ نه وي خو په نړۍ کې ۲۵٪ سرطان د خوړو له امله رامنځ ته شوي که خپل ځان له سرطان څخه وژغورل غواړئ نو داسې خواړه استعمال زیاته کړئ چې ستاسې



په بدن کې د حجرې له منځه تللو مخه ونیسي. مېوه او دسینجاتو مختلف ډولونو استعمالول انسان د سرطان له مختلفو ډولونو څخه ژغوري کوم خلک چې د ورځې څلور ځلي مېوه استعمالوي په هغوی کې د سرطان خطر ۵۰ سلنه نسبت هغو کسانو ته چې د ورځې دوه ځلي مېوه استعمالوي کمېږي. دلته مو له هغه خوړو سره اشنا کوو چې د سرطان په مخنیوي کې مهمه ونډه لري.

- ۱- سره مېه: خپرونه تاته کړې چې سره مېه او هغه سابه چې سرو مېو ته ورته خواص لري په موګانو کې د سینې له سرطان څخه مخنیوی کوي. سور پوټي لرونکي سابه او مېوي په بدن کې د سرطان حشرات له منځه وړي او په بدن کې د پروټین تولید زیاتولو سره برخه ګرځي.
- ۲- ګیوي کيوي: د ویتامین سي غوره منبع ده چې د نارنج څخه ۱۲-۴ ځلي، مني څخه ۳ ځلي او انګور څخه ۶۰ ځلي زیاته اندازه ویتامین سي لري.
- ۳- ګیوي کيوي: د ویتامین سي غوره منبع ده چې د نارنج څخه ۱۲-۴ ځلي، مني څخه ۳ ځلي او انګور څخه ۶۰ ځلي زیاته اندازه ویتامین سي لري.
- ۴- هاورټرون (Hawthorn): یو ډول بوټي دي چې په دینټو کې په زیاته اندازه پیدا کېږي دغه بوټي د هاضمې نظام د بڼه کولو او د وینې جریې ګولیتول، له منځه وړلو لپاره ډیر استعمالېږي دغه بوټي د سرطان جري له منځه وړي او زیاته اندازه ویتامین سي لري دغه خواړه د معدې او سینې سرطان په مخنیوي کې ډیره زیاته مرسته کوي.
- ۵- عاب (Jujube): دغه خواړه زیاته اندازه بی-کاروټین (B-Carotene)، ویتامین سي او ډي ویتامینونو غوره منبع ده دغه خواړه زیاته اندازه ټریتیرپینایډ (Triterpenoids) لري کوم چې د سرطان له منځه وړونکي مواد دي.
- ۶- ګیوي کيوي: د ویتامین سي غوره منبع ده چې د نارنج څخه ۱۲-۴ ځلي، مني څخه ۳ ځلي او انګور څخه ۶۰ ځلي زیاته اندازه ویتامین سي لري.

چې د سرطان څخه مخنیوي کوي

د وینې لور فشار په طبیعي ډول کنټرول کړئ

[illegible]



و پاره دی، خو زیاتېدو پاره ۲۵ ملیو

د ۲۰۱۵ نړیوال جام لپاره افغان
کرېکټ لوبډله اعلان شوه

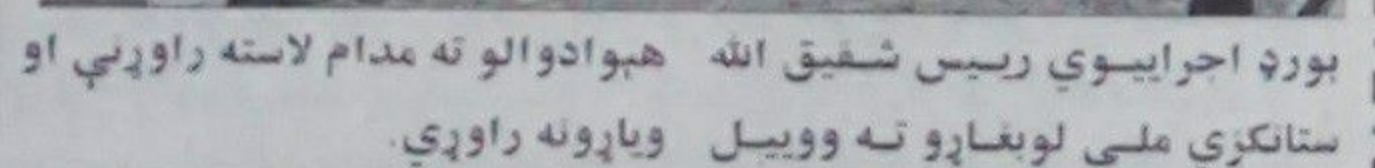
کوهلي پر ۱۴۹ او رهاڼې پر ۱۴۷ منډو ورسوځېدل خو پاتې لوبغاړو به لوبه و نه شوای کړای.

هند او استرالیا تر منځ د درېيمې اړيکې پر درېيمه ورځ پينځه کي ویرات
هلي او اجنکي رهاني تاريخي ملگونډا
کړه او په گډه يې ۲۶۲ منډي جوړي
کړي د دوی د ملگونډا په مټ هند د
سترا ليد ۵۲۰ منډو په ځواب کې د
درېيمې ورځې پر ناپه ۴۹۶ منډي کړي
ي او ۸۰ لوبغاړي يې سوځېدلي وو د
پر لوبغاړي موري وېجې له ۶۸ منډو
روسته ویرات او رهاني پينځه کي
ملگونډا پيل کړه او د هند منډي يې له
۱۴۰ نه ۴۰۹ ته ورسولې کوهلي پر
۱۶۰ او رهاني پر ۱۴۷ منډو وسوځېدل
خو پاتې لوبغاړو ښه لوبه و له شواي
په تړای يو مهال هند پر ۲۰۹ منډو ۳
لوبغاړي له لاسه ورکړي وو خود
په اټالیا لوبه د هند پاتې ۵ لوبغاړي به

ده. که څه هم د اجمل نوم د پاکستان په لومړني لېست کې شامل و خو د غیرقانوني بانک بڼې له کبله یې نوم له لېسته وایستل شو. نوموړی غواړی تر

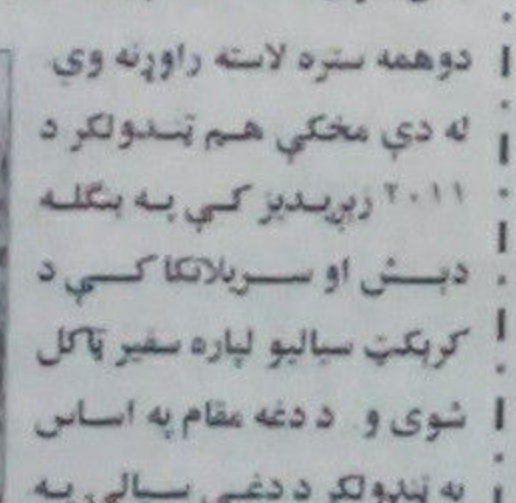
ملي لوبغاړو د نوي مديريت ټاکنه يو نېک اقدام ويالنه دوی زياته کړه چې، اوس مهال دوی په ذهني ډول خورا آرامه دي او د نوي مديريت فکريته به په کړکېټ کې د نويو او پراخو لاسته راوړنو لړۍ ته د به اغه منشا ورکړي. د کړکېټ

ده. که څه هم د اجمل نوم د پاکستان په لومړني لېسټ کې شامل و خو د غیرقانوني بانک بې له کبله يې نوم له لېسټه وايستل شو نوموړی غواړی تر ټولو د بانک بڼې پر سمون کار وکړي او د پاکستان په کورنيو سياليو کې ولوبېږي چې پاډه شي د آی سي سي ازمونه ترسره کولی شي د پاکستان د کرېکټ بورډ مشر شهيدار خان وويل. اسعيد اجمل له نړيوال جام خپله لاس په سر شو. موږ به دې خبر ووهو، که اجمل له نړيوال جام مخکې ازمونه ورکړي او بيا يې راشي نو بيا يې پر بانک بې بنديز تړيو يا دوو نورو کلونو وغځول شي چې دا به د ده د لوييز ژوند د پای په معنا وو. په ورته وخت کې د پاکستان کرېکټ بورډ نړيوال جام سياليو او پردي راتلونکې کې نورو لوبو لپاره د معين خان پر ځاي نويد اکرم چيمپا د لوبايي د منبجر په توگه گومارلي دي. د کرېکټ ۲۰۱۵ کال نړيوال جام په استراليا او نيوزيلېنډ کې د فبرورۍ له ۱۴مې د مارچ تر ۲۹مې ترسره کېږي. افغانستان به د نړيوال جام خپله لومړۍ لوبه د فبرورۍ پر ۱۸مه د ننگه ديش پر وړاندې کوي.



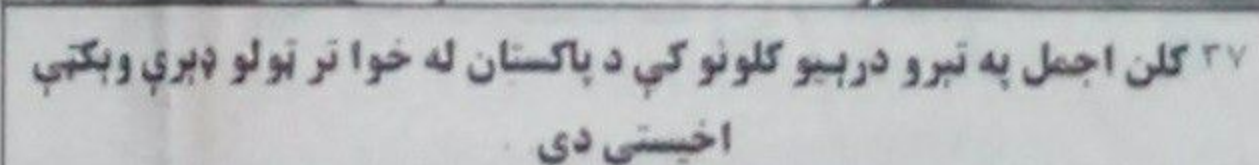
د کرکټ لوبوالې ادارې د دولسمې په ورځ اعلان وکړ چې دغې ادارې لخوا د هندوستان پخوانی پیاوړی لوبغاړی سچن ټنډولکر د راتلونکي لوبال جام لپاره سفير ټاکل شوی دغه مقام به د ټنډولکر لپاره

د کورکت لږوالې ادارې د دوشنبې په ورځ
اعلان وکړ چې دغې ادارې لخوا د
هندوستان پخوانی پیاوړی لوبغاړی سچن
تنبوکر د راتلونکي لږوال جام لپاره سفير
ټاکل شوی دغه مقام به د تنبوکر لپاره



اړه د خلکو هڅول او د بيالۍ په پرمختګ
او مالي مرستو لپاره د خپلې کمپنۍ هڅولو
دنده په غاړه ولري د کړکېټ دغه بيالۍ به
روان کال د فېبرورۍ په مياشت کې
ليورنلېنډ او استراليا کې ترسره شي. ټيډولګر
نېرګال له کړکېټ څخه استغنا وکړه.

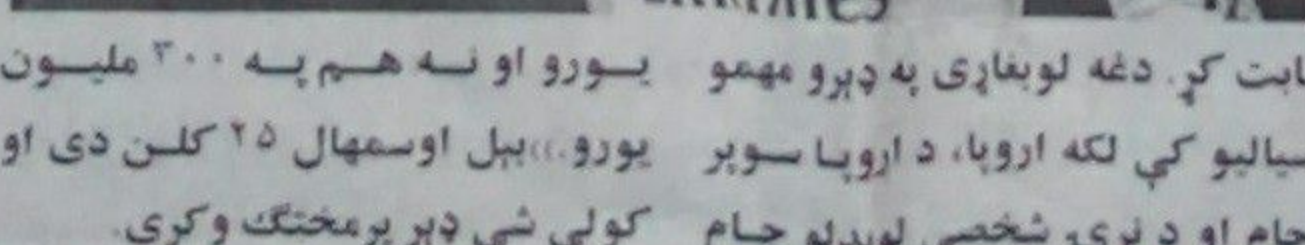
٦٠
٦١
٦٢
٦٣
٦٤
٦٥
٦٦
٦٧
٦٨
٦٩
٧٠
٧١
٧٢
٧٣
٧٤
٧٥
٧٦
٧٧
٧٨
٧٩
٨٠
٨١
٨٢
٨٣
٨٤
٨٥
٨٦
٨٧
٨٨
٨٩
٩٠
٩١
٩٢
٩٣
٩٤
٩٥
٩٦
٩٧
٩٨
٩٩
١٠٠

[illegible]

پاکستان له خوا تر ټولو ډېرې وېکټې
اړمونه ورکړي. د جنوري ۷مه د
کرېکټ نړیوال جام سیالو لپاره د ۱۵
ګزني لوبډلې د اعلان وروسته نېټه

ريال مادرېد شخصي لوبډلې ارزښت د ريال مادرېد لوبډلې ته گړېتې بېل وېلورو نه په ۱۵۰ مليون

شرا الو د مانچستر یونایتد لوډلی ته



نیوزیلینډ د سريلانکا لوبډلې

د سريلانکا او نیوزیلینډ ټیم لوبه د نیوزیلینډ لوبډلې په بریا پای ته ورسېده دغه لوبه کې

يوزيليند د سريلاټکا لوبډلې له ۱۰ وټکيو سره
ورکړه د لويې پچه سريلاټکايي لوبډله متر
وټکله او ساپلي لوبډلې ته يې د توپ وهنې بلنه
ورکړه نيوزيليند لومړی وار توپ وهنه کې
خپل ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره ۴۲۱
منډي جوړې کړي چې دغو منډو کې د
سېکټم ۱۹۵ منډي د ښانونو وړ دي د
سريلاټکا لپاره لکټل او مټوز درې درې وټکي
اخيستلو سره ښه وځلېدل سريلاټکايي لوبډلې
د توپ وهنې په برخه کې پاتې راغلل او خپل
ټول لوبغاړي له لاسه ورکولو سره يې ۴۲۸
منډي جوړې کړي چې دغو منډو کې ۵۰
منډي د مټيور لخوا جوړې شوې وې د
نيوزيليند لپاره بولټ ۳، وانګر ۲، سوني ۲ او



د توغندي لگېدو له امله د واليال لوبې ۷
نندارچيانو ته مرگ ژوبله واوښته

[illegible]

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