

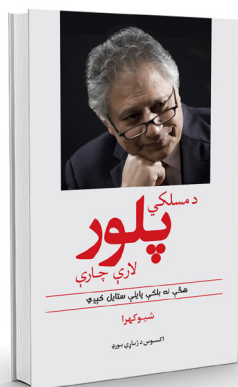


2 017550 139621

کتاب

مخ ۴

د مسلکي پلور لارې چارې



مسلک

ورځپاڼه
نوی لید، نوی منزل
www.maseerdaily.af

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د لیندۍ ۱۴مه | د ۲۰۱۸ د ډسمبر پنځمه | دویم کال | ۲۹۵ یمه گڼه

د امریکا او طالبانو پلاوي هممهاله پاکستان ته تللي دي



د اپیمو جنګونه

مخ ۳

د افغانستان اوبه او د پاکستان زهر

مخ ۲

امریکا په افغانستان کې له پاکستان څخه څه غواړي؟

مخ ۲

جنوبي کوریا او د روغتیا نړیوال سازمان له جمهوریت روغتون سره ۱۷۷ زره ډالره مرسته وکړه



جنوبي کوریا او د روغتیا نړیوال سازمان د افغانستان له جمهوریت روغتون سره د ۱۷۷ زره امریکایي ډالرو او ۲۵ قلمه طبي وسایلو او تجهیزاتو مرسته وکړه. په دې اړه جوړې شوي غونډې ته د عامې روغتیا وزیر فیروزالدین فیروز وویل، د نړیوالې ټولنې په مرسته توانېدلي چې په کلیو او بانډو کې هم خلکو ته روغتیايي خدمات برابر کړي. دغه راز په دې غونډه کې په کابل کې د جنوبي کوریا سفیر ری ژاهینګ وویل، هېواد یې ځکه له افغانستان سره مرستې کوي چې امنیتي وضعیت یې ښه نه دی. نوموړي وویل، هڅه کوي چې د افغانستان د روغتیا او پوهنې له سکتورونو سره په بېلابېلو برخو کې نورې مرستې هم وکړي. همدارنګه یادې غونډه ته د روغتیا نړیوال سازمان استازي ډاکټر ډیویډ وویل، په افغانستان کې باید خلکو ته په بنسټیز ډول روغتیايي خدمتونه وړاندې شي.

درگیری‌ها در کابل پس از ۲۰ ساعت پایان یافت



وزارت داخله می گوید که درگیری میان نیروهای امنیتی و نگهبانان تمیم شنسب، رئیس یک شرکت امنیتی پیشین، پس از نزدیک به ۲۴ ساعت، پایان یافت. شنسب همراه با ۱۸ تن دیگر پس از بیش از ۲۰ ساعت درگیری دیروز بازداشت شد. این درگیری دو روز پیش هنگامی آغاز شد که نیروهای امنیتی می‌خواستند که خانه را که در او شنسب زنده گی می‌کرد، تخلیه کنند، اما او مانع نیروهای امنیتی شد. گفته می‌شود که این خانه مربوط به پدرکلان شنسب بود که به خواهرش میراث رسیده بود و خواهرش به شخص دیگری به فروش رسانیده بود. بر بنیاد گزارش‌ها، آقای شنسب پسر ناتنی عبدالرحیم وردگ، وزیر پیشین دفاع ملی کشور است. از سوی هم، منابع امنیتی می‌گویند که یک جسد و سه زخمی که گمان می‌ورد نگهبانان تمیم شنسب استند، به شفاخانه انتقال یافتند. وزارت امور داخله می‌افزاید که نگهبانان تمیم شنسب با آر پی جی، پیکا و سلاح‌های سبک و سنگین مجهز بودند و تأکید داشتند تا زمانی که خانه‌بی که مشکل بر سر آن آغاز شده‌است به نام او نشود، از مقاومت در برابر نیروهای امنیتی دست نخواهد کشید. نیروهای امنیتی زمانی که پس حکم فیصله می‌خواستند خانه را از حضور شنسب و نگهبانان او تخلیه کنند و به فرد دیگری بدهند با مقاومت آنان روبه‌رو شدند.

روسیه او ایران دې له افغان سولې ملاتړ وکړي



مخ ۵

روسیې په هلمند او پکتیا کې د هوایي بریدونو د خپرلو غوښتنه وکړه

د روسیې د بهرنیو چارو وزارت په یوه اعلامیه کې ویلي چې د هلمند په گرمسیر او د پکتیا په زرمټ کې د بهرنیو ځواکونو هوایي بریدونه چې د ښځو او ماشومانو په گډون پکې ملکي کسان وژل شوي، باید وځپړل شي او د پېښې له عاملانو څخه دې جدي پوښتنې وشي. د چارو شنونکي د روسیې له وروستۍ اعلامیې هرکلی کوي او وايي، له روسیې پرته د نړۍ نور هېوادونه هم باید په افغانستان کې د ملکي مرگ ژوبلې په اړه خپل غرونه اوچت کړي. د افغانستان د بشري حقونو خپلواک کمېسیون هم وايي چې روان کال د ملکي تلفاتو کچه د نورو کلونو په پرتله لوړه ده. روسیه د هلمند او پکتیا پېښو ته په اشارې کړې وه.



اکسوس کتابپلورنځی
Aksos Book Store

Add a book to your life



دهیور یو پارک جنوبي دروازې ته مخامخ
0798-98-9696, 0202504652
aksosbookstore@gmail.com
www.aksosbookstore.af
Aksos Book Store
Aksos Book Store

د کتاب خبرې

د رهبرۍ اړینې ځانگړنې

۲۱ هغه ځانگړتیاوې چې یو غوره رهبر یې حتماً ولري

● لیکوال: جان مکسویل

● ژباړن: میراحمد یاد

نولسمه ځانگړنه

خدمت:



د خلکو خدمت ته لارې پیدا کوي

هر څوک چې اړ شي د بل خدمت به کوي، ځینې یوازې په بحراني حالاتو کې خدمت کوي. خو څوک چې د نورو خدمت کوي، په زړه یې پوهېدلې شو. لوی رهبران لومړی اړتیا پیدا کوي، بیا یې غرضه هڅه کوي چې هغه اړتیا پوره کړي او دا خپله د خدمت لارې چارې موندل دي.

د مقام او موقف په کیسه کې نه وي

خدمتگار رهبران د مقام او موقف په کیسه کې نه وي. جنرال شورتس کپف چې په مایونو پوښلي میدان ته ورننوته، د ترفیع غم ورسره نه و، هلته یوازې یو انسان د بل انسان مرسته کوله. رهبرۍ هغه ته د مسئولیت دا حس ورکړی و چې له نورو سره باید مرسته وکړي.

دوی په مینه خدمت کوي

د خدمت انگېزه له کبر او استبداده نه پیدا کېږي، بلکې دا د زړه له مینې پیدا کېږي. ستاسو د نفوذ او محبوبیت کچه په دې پورې اړه لري چې نورو خلکو ته څومره پام کوئ، په همدې خاطر رهبران له دې سره ډېره مینه لري چې د خپلو خلکو خدمت وکړي.

پر دې فکر وکړئ

د خلکو د خدمت په اړه ستاسې زړه څه وايي؟ آیا رهبري د گټو لپاره غواړئ؟ که د خلکو خدمت خوند درکوي؟

که غواړئ چې هغه رهبري ولرئ چې په خلکو گران وي او پرې راټولېږي، نو د خدمت اړخ ته باید فکر وکړئ. که تاسې دا فکر کوئ چې تاسې دې د نورو خدمت نه کوئ او خلک دې ستاسې خدمت وکړي، نو پوه شئ چې څان ته کار گورئ. که داسې فکر کوئ، نو لاندې سپارښتنې عملي کړئ:

- په نورو امر مه کوئ، بلکې خبرې یې واورئ.
- یوازې د خپل پرمختگ لپاره کار مه کوئ، د نورو د گټې لپاره خطر ومنئ.
- یوازې د ځان لپاره لارې مه لټوئ، د نورو خدمت پیل کړئ.

د رسېدو لار

په ځان کې د خدمت د روحيې پیاوړې کولو لپاره لاندې کارونه وکړئ:

- واړه واړه کارونه وکړئ. په وروستي ځل کله مو له نورو سره ښه کړي یا وړوکي کار مو ورته کړی دی؟ دا کار له خپلوانو پیل کړئ، ماشومان، مور او پلار، خپلوان... همدا نن داسې لارې چارې پیدا کړئ، د نورو لپاره واړه واړه کارونه وکړئ او ورته وښیئ چې پام پرې کوئ.
 - د خلکو ترمنځ ژوند زده کړئ. دا خبره مې پلار راته کړې ده. دا ځل که په کوم مجلس کې له خپل ملگرو، همکارانو یا کارکوونکو سره یو ځای شوی، نو هڅه وکړئ چې له هغوی سره واوسئ او خبرې ورسره وکړئ. له چا سره چې مخ کېږئ په هغوی تمرکز وکړئ، که نوم مو یې زده نه وي نوم یې زده کړئ. د نورو خلکو په غوښتنو، اړتیاوو او تمایلاتو ځان پوه کړئ. بیا چې کور ته لاړ شئ، د داسې کارونو یو لیست جوړ کړئ چې تاسې یې کولای شئ او خلکو ته گټه لري.
 - کار پیل کړئ. که تاسې د خدمت کولو روحیه نه لرئ، د دغې ستونزې د حل اسانه لاره دا ده چې مټې بد وهئ او خدمت پیل کړئ. د ځان خدمت وکړئ، د نورو خدمت وکړئ، په کوم ځای کې چې فرصت پیدا کېږئ هلته خدمت وکړئ، چې دا روحیه مو ذهن کې کېښي.
- له تجربې زده کړه
البرت شویز وايي: (زه نه پوهېږم چې برخلیک به مو څه وي، خو په دې ډاډه یم چې په تاسې کې به هغه څوک نېکمرغه وي چې خدمت کول یې زده کړي وي، که غواړئ چې د لوړې کچې رهبر شئ، نو د ټیټې کچې خدمت وکړئ.

شلمه ځانگړنه

زده کړه:

د رهبرۍ د دوام لپاره، زده کړې ته دوام ورکړئ.

د خپلو خبرو لس چنده واورئ او زده کړئ، په دې توگه به زده کړې او پرمختگ ته دوام ورکړئ.
(جرالد مک کینیس)
«د رسپرونيکس شرکت مشر او اجرائیوي رئیس»

هر څه چې مو زده کړل، بیا هم زده کړه کوئ، ځکه زده کړه مهمه ده.

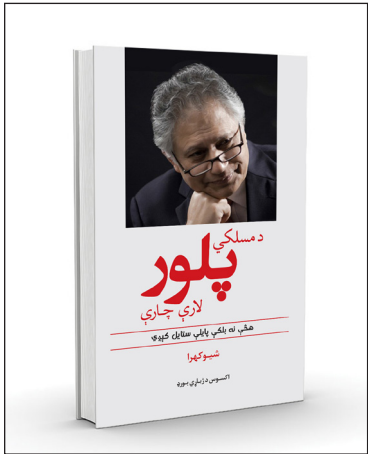
(جان وودین)

«د باسکیتبال روزونکی»

دوام لري...

د مسلکي پلور لارې چارې

اکسوس کتابپلورنځی



سره مرسته کوي چې د ځان لپاره نوې موخې وټاکي، د موخې په مانا پوه شي او د ځان او راتلونکي په اړه مو نوي فکرونه یا مفکورې وپنځوي.

د دغه کتاب مفاهیم یوازې په یو ځل لوستو نه شي جذبولی. هر څپرکي یې باید په کراره او بشپړ پام سره ولوستل شي. دغه کتاب د کورنۍ دندې په توگه وکاروی او د لوستو په وخت کې ترې مهم شيان نوټ یا یادداشت کړئ. د کتاب د لوستلو پر مهال یو رنگه توش قلم له ځان سره ولری او هغه توري، جملې یا پاراگرافونه په نښه کړئ چې تاسو ته ارزښتمن ښکاري یا پر تاسو د تطبیق وړ وي. کله چې کتاب لولی، د هر څپرکي د مفاهیمو په اړه مو د خپل ژوند له نږدې ملگري/ ملگرې سره هم پرې بحث وکړئ. د دویم شخص نظر چې ستاسو د کمزورۍ یا پیاوړتیا ټکي ورته معلوم وي، کېدای شي ډېر گټور تمام شي.

د عمل لپاره پلان جوړ کړئ

د دغه کتاب یوه موخه دا ده چې د ژوند لپاره مو د پلان یا لارنقشې په جوړولو کې درسره مرسته وکړي. که تاسو ځان ته پلان جوړ کړی وي، دا په دې مانا ده چې:

۱. د څه شي ترلاسه کول غواړئ؟
۲. څنگه یې د ترلاسه کولو هیله کولای شئ؟
۳. پلان مو څه دی چې کله یې ترلاسه

د مسلکي پلور لارې چارې کتاب د هندي لیکوال او د فردي بریالیتوب د نامتو روزونکي شیو کهرا یو بل مهم او د نړیوال شهرت لرونکی اثر دی چې په دې وروستیو کې پښتو ژبې ته د اکسوس کتابپلورنځي د ژباړې بوږد له خوا ژباړل شوی دی. کتاب ۲۶۴ مخونه لري او له سریزې او د کتاب له معرفي سربېره ۳۱ څپرکي لري. تر دې مخکې یې پښتو ژبې ته «ته گټونکی یې» او «ویارلی ژوند» کتابونه ژباړل شوي او د ډېرو پلورل شویو کتابونو ځای یې خپل کړی دی. یوازې «ته گټونکی یې» کتاب یې څه باندې لس زره ټوکه پلورل شوی. یاد کتاب د شخصیت، بریالیتوب او کاروبار په برخه کې مهم مطالب لري.

د کتاب لیکوال د «مسلکي پلور لارې چارې» کتاب په اړه لیکي:

دا څه ډول کتاب دی؟

په یوه مانا، دا د پخلي کتاب دی. په دې کې داسې ترکیبات (اصول) نغښتي چې د بریالیتوب لپاره ورته اړتیا لری او تاسو ته درنښي چې دغه ترکیبات څنگه په مناسب ډول سره گډ کړی. پر دې ټولو سربېره؛ دا گام پر گام یو لارښود کتاب دی چې د خوبونو په رښتیا کولو کې درسره مرسته کوي.

څنگه باید ولوستل شي؟

د مسلکي پلور لارې چارې کتاب له تاسو

روانه اونۍ اکسوس کتاب پلورنځي ته تازه راغلي کتابونه

شمېره	د کتاب نوم	لیکوال / ژباړن	بیه
۱	مبادی حقوق	نصر الله ستانکزی	۲۲۰ ډ
۲	ستونزه دې حل کړه!	برایان تریسی	۷۰ ډ
۳	د مسلکي پلور لارې چارې	شیو کهرا	۲۰۰ ډ
۴	select reading elementary	LINDA LEE	۱۲۰ ډ
۵	Select Readings Pre intermediate		۱۲۰ ډ
۶	Select Readings Pre intermediate		۱۲۰ ډ
۷	Select Readings Upper Intermediate		۱۲۰ ډ
۸	د حافظې پیاوړتیا	حسین خواجه-علي رضا عصمتي	۷۰ ډ
۹	من سه نفر هستم	دکتر حسن شاهدی	۱۵۰ ډ
۱۰	له انټرنېټه د پیسو گټلو ۶۰۰ لارې	رحمت دیوان	۲۰۰ ډ
۱۱	وېبپاڼه څنگه جوړېږي؟		۱۰۰ ډ
۱۲	روش های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی	پوهنوال خلیل الرحمن سروری	۳۰۰ ډ
۱۳	سیاسي ټولنپوهنه	محمد آصف ملک	۲۰۰ ډ
۱۴	نفت وهژمونیسیم امریکا	محسن مسرت	۳۵۰ ډ
۱۵	د نړیوالو اړیکو تاریخ	شېرعلم امله وال	۱۴۰ ډ
۱۶	ټاکنیزه مبارزه	فرهاد داواري	۱۵۰ ډ
۱۷	د قیامت علامې	دوکتور یوسف بن عبدالله الوابل	۱۷۰ ډ
۱۸	هنر و دانش مذاکره	مارک شوئنفیلد وریک شوئنفیلد	۳۰۰ ډ
۱۹	غیر معین انټگرال	شهراد گل تسکین	۱۶۰ ډ
۲۰	نور فزیک	ان سوب رحمانیم	۳۰۰ ډ
۲۱	د لمنې اور (ناول)	ډاکټر عبدالهادی حماس	۷۰ ډ
۲۲	خبریه (ناول)		۱۰۰ ډ
۲۳	رنگونه (شعري ټولگه)	بخت جمال کریمی	۱۲۰ ډ
۲۴	تاریخ او ټولنه	ډاکټر مبارک علي	۱۵۰ ډ
۲۵	د بشري سرچینو مدیریت	لطیف رحمانی	۲۰۰ ډ
۲۶	کورني طبیب	حاجی عبدالستار فیضي	۸۰ ډ
۲۷	د مېوو او سبو ذخیره او پروسس	پوهیالی دین محمد مشفق	۲۳۰ ډ
۲۸	د مالي محاسبې اساسات	رباني زلمی	۲۰۰ ډ
۲۹	میتود های پایسی سازی عامه	محمد میلاد بارکرزی	۱۵۰ ډ
۳۰	له باران سره خبرې (شعري ټولگه)	محمد طاهر کانی	۸۰ ډ

په خپل کور او کار ځای کې د کتابونو د تر لاسه کولو لپاره له لاندې شمېرو سره اړیکه ونیسئ



المبارک دښه سفر لپاره غوره انتخاب دی!



المبارک

توریستی شرکت

0786 55 55 91, 0786 55 55 92
0786 55 55 93, 0777 77 78 55

کابل د میوند جادې وروستی برخه، خوست ټاور، لومړی پور.

چهارشنبه د ۱۳۹۷ د لیندۍ ۱۴ مه | د ۲۰۱۸ د دسمبر پنځمه | دویم کال | ۲۹۵ یمه گڼه

www.Maseerdaily.af | twitter/MaseerDaily | Facebook/MaseerDaily

نظرسنجی: بیش از ۶۰ درصد مردم نسبت به آینده کشور بدبین هستند



آمارهای نظرسنجی سالانه بنیاد آسیا نشان می‌دهند که امسال تنها نزدیک به ۳۳ درصد مردم افغانستان به آینده کشور خوشبین هستند و ۶۱ درصد دیگر می‌گویند که کشورشان در مسیر نادرستی به پیش می‌رود.

در این گزارش که با بیش از ۱۵ هزار تن گفتگو شده است، ناامنی، مشکلات اقتصادی، بیکاری و فساد از دلایل اصلی ناخشنودی مردم نسبت به آینده عنوان شده است.

در بخش دیگری، این نظرسنجی، هرچند درکل میزان خوشبینی مردم برای رسیدن به یک توافق صلح امسال درمقایسه به سال گذشته بیشتر شده است، اما درمیان زنان این خوشبینی کاهش یافته است.

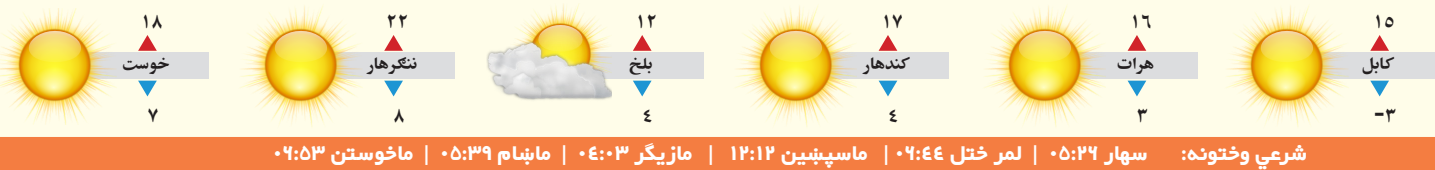
در این نظرسنجی بیش از ۵۱.۸ درصد پاسخ دهنده گمان بهبود امنیت، در حدود ۴۷.۹ درصد بازسازی و تقریباً ۲۸.۸ درصد بهبود حکومت‌داری را به عنوان مهمترین دلایل خوشبینی خود درباره آینده کشور، ذکر کرده‌اند.

مانند سال‌های گذشته، مشکلات امنیتی به عنوان بزرگترین دلیل بدبینی نسبت به آینده کشور ذکر شده است.

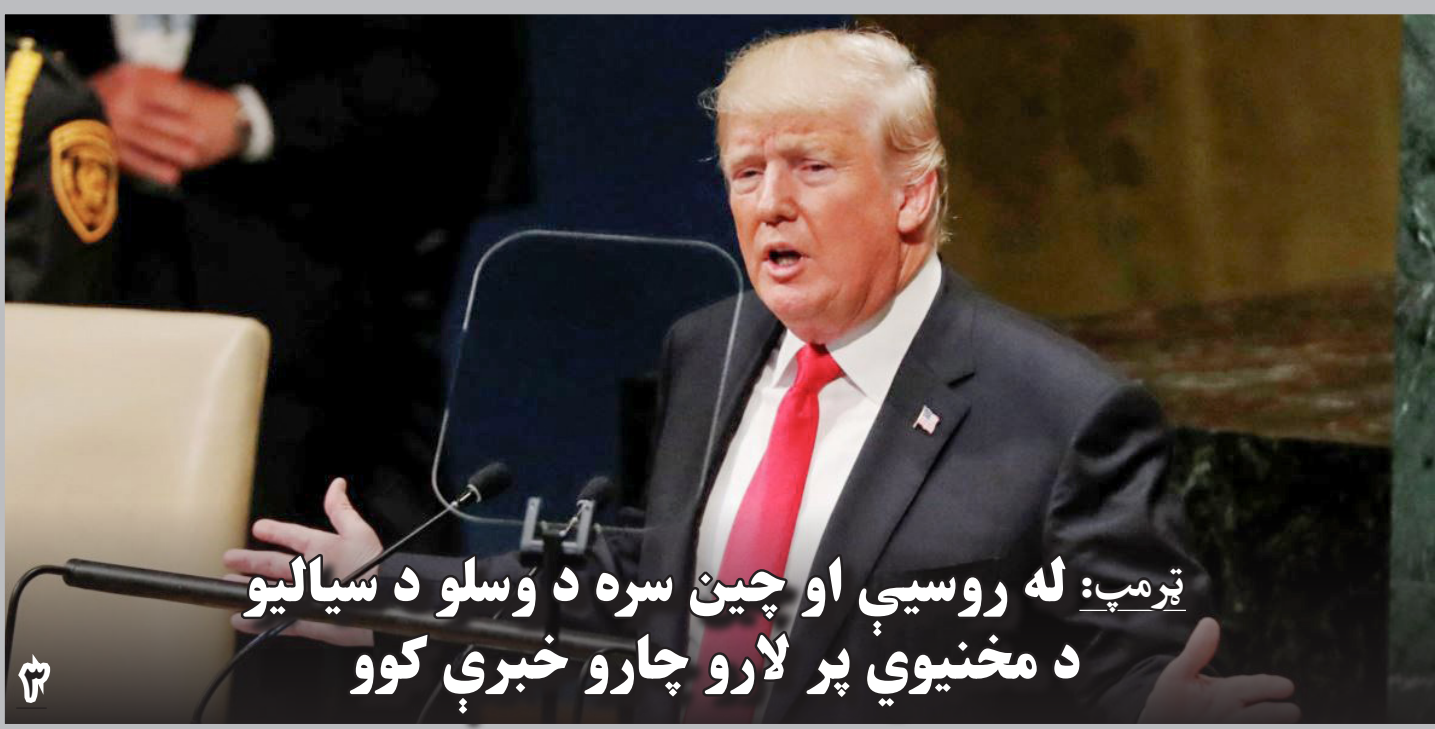
علاوه بر این، بیش از ۳۷.۶ درصد نگرانی‌های اقتصادی را علت اصلی بدبینی نسبت به آینده کشور گفته‌اند. ۳۳ درصد مشکلات با حکومت‌داری، ۹.۱ درصد نبود زیرساخت‌ها، بیش از ۶.۴ درصد مداخله خارجی‌ها، ۴.۲ درصد بی‌عدالتی و ۲.۶ هم قطع کمک‌های خارجی را از علت‌های بدبینی نسبت به آینده کشور، گفته‌اند.

اکثر پاسخ دهنده گمان سروی امسال، نیروهای پولیس و اردوی ملی افغان را تأمین‌کننده گمان نخست امنیت در مناطق خود گفته‌اند. شماری اندکی از پاسخ دهنده گمان طالبان را به‌حیث تأمین‌کننده امنیت مناطق شان، ذکر کرده‌اند.

۶۸.۹ درصد پاسخ دهنده گمان پولیس ملی را تأمین‌کننده گمان نخستین امنیت گفته‌اند، ۴۵.۷ گفته‌اند که ارتش امنیت شان را تأمین می‌کند و ۲ درصد، طالبان را تأمین‌کننده گمان اصلی امنیت شان گفته‌اند.



شرعی وختونه: سهار ۰۵:۲۶ | لمر ختل ۰۴:۴۴ | ماسپښين ۱۲:۱۲ | مازيگر ۰۴:۰۳ | ماښام ۰۵:۳۹ | ماخوستن ۰۴:۵۳



ټرمپ: له روسیې او چین سره د وسلو د سیالیو د مخنیوي پر لارو چارو خبرې کوو

امریکا له اروپایي ټولني غوښتي چې پر ایران نوي بندیزونه ولگوي



برخی او په منځني ختیځ کې هره سیمه په نښه کړې. د پامپيو او هوک دغه څرگندونې د تهران او واشنگتن ترمنځ د هغه کړکېچ د زیاتېدو نښې په ډاگه کوي چې د روان کال له پیله وروسته د ایران پر اقتصاد سخت بندیزونه لگول، پیل کړي دي. له اروپایي ټولني څخه د امریکا دغه غوښتنه په داسې وخت کې کېږي چې د ملگرو ملتونو امنیت شورا پروت د تړلو دروازو تر شا د ایران د بالستیک توغندیو پر کوي چې د روان کال له پیله وروسته د ایران پر اقتصاد سخت بندیزونه لگول، پیل کړي دي.

د ایران لپاره د امریکا ځانگړي استازي براین هوک له اروپایي ټولني غوښتل چې پر ایران نوي بندیزونه ولگوي او د دغه هیواد د بالستیک توغندیو پروگرام په نښه کړي. هوک د ایران دغه پروگرام ډېر خطرناک وباله.

نوموړی دغه غوښتنه وروسته له هغې کوي چې څو ورځې وړاندې د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپيو هم د ایران له خوا د منځني واکمن ویشتونکو توغندیو نوې ازموینه وغنده.

د پامپيو په وینا، دغه توغندي چې مختلف سروکي لېږدولای شي، د دې وړتیا لري چې د اروپا ځینې

گوتربش: په نړۍ کې د اقلیم د بدلون په اړه د نړیوالو اراده کمزورې شوې



د ملگرو ملتونو عمومي منشي وایي، د پاریس د ۲۰۱۵ ز کال له کنفرانس وروسته په نړۍ کې د اقلیم د بدلون په اړه د نړیوالو سیاسي اراده کمزورې شوې ده.

انتونیو گوتربش دغه څرگندونې د پولنډ په کاتوویڅي کې د ملگرو ملتونو د اقلیم سرمشریزې ته په پرانیستونکې وینا کې وکړې.

دغه سرمشریزه چې دوه اونۍ دوام کوي، د نړۍ د څه باندې سلو هیوادونو او سازمانونو استازو پکې گډون کړی دی.

گوتربش وویل، په نړۍ کې د اقلیم د بدلون واقعیت دا دی چې هغه د تمې خلاف په ناوړه حالت کې دی، خو د پاریس له کنفرانس وروسته سیاسي اراده کمزورې شوې ده.

د پاریس په کنفرانس کې په دې سلا شوې وه چې د ځمکې تودوخه باید له دوو درجو زیاته نه شي.

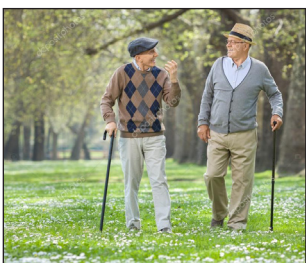
د پولنډ دغه ناسته داسې مهال کېږي چې د پاریس تړون د اجرائیې کېدو لپاره د مقرر او جزیاتو د تدوین ضرب الاجل د روان کال تر پایه یا یوه میاشت وروسته پوره کېږي.

که څه هم امریکا د اقلیم د بدلون له تړونه وتلې، خو تر ۲۰۲۰ ز کال باید په دغه تړون کې پاتې شي.

امریکایي مرکچیانو د پولنډ په ناسته کې گډون کړی چې د دې غونډې په اجرائیې جزیاتو پوه شي او په خپل بهرني سیاست کې ترې گټه واخلي.

ژوند

څلوېښت قدمه پلي تگ او د هغه گټې



يوې نوي څېړنې ثابته کړې چې ۴۰ قدمه پلي تگ له نورو ډېرو روغتيايي گټو سربره انسان ځوان، روغ او غښتلی ساتي. د دې څېړنې پر اساس هره ورځ ۴۰ قدمه پلي تگ د ورزش په موخه انسان روغ، ځوان او غښتلی ساتي. ډېر عمر لرونکي کسان چې دغه عادت يې خپل کړی، په ۷۰ کلنۍ کې هم د غښتلتيا احساس کوي. ۴۰ قدمه پلي تگ نورې ډېرې گټې هم لري او انسان له گټو بېلابېلو ناروغيو ژغوري، خو د امریکا په کلورادو پوهنتون کې شوې دغه نوې څېړنه ښيي چې پلي تگ د هغه کسانو لپاره هم خورا گټور دی چې عمرونه يې خورلي دي، ځکه په لوی عمر کې هم پلي تگ د انسان د بدن مقاومت ډېروي او د ناروغيو په مقابل کې يې قوي ساتي. د څېړنې پر

چاکلېت که خوندور دي، نو گټې يې هم ډېرې دي



چاکلېت بیا روغتیا ته زیان نه رسوي. تېز او نصابي رنگه چاکلېت د خولې د خوند پر برابرولو سربره انسان له ډېرو ناروغيو هم ژغوري. دغه خواړه د انسان د بدن دفاعي سیستم پیاوړي کوونکي عناصر تولیدوي. په چاکلېت کې موجود ککو، پوتاشیم، اوسپنه، زېنگ او مگنېزیم د انسان د عصبي سیستم په پیاوړي کولو کې ډېره مرسته کوي. د چاکلېت تر ټولو غوره گټه دا ده چې د انسان په بدن کې د غیر ضروري او مضر کلیسټرول په له منځه وړلو کې مهم رول لوبوي او په بدن کې ضروري کلیسټرول زیاتوي. له پورتنیو گټو سربره د نصابي رنگه چاکلېت بله غوره ځانگړنه دا ده چې د وینې فشار نورماله ساتي او د لوړېدو او نېټېدو مخه یې نیسي. چاکلېت په بدن کې پولي فینول نومي مواد زیاتوي، کوم چې په وینه کې د اکسیجن مقدار تنظیموي.

د چاکلېتو شوقیان یوازې ماشومان نه وي، بلکې اکثره مشران هم چاکلېت خوښوي چې ځینې يې بیا له ناروغيو څخه د وېرې له امله نه خوري، خو په برېټانیا کې شوې نوې څېړنه د چاکلېت استعمالولو توصیه کوي. دې څېړنې ثابته کړې چې چاکلېت د خپل خوند په پرتله زیاتې روغتيايي گټې لري. ځینې خلک فکر کوي چې سپین چاکلېت له بورې څخه جوړ شوي، نو ځکه به د انسان روغتیا ته زیان رسوي، خو باید وویل شي چې تېز رنگ لرونکي