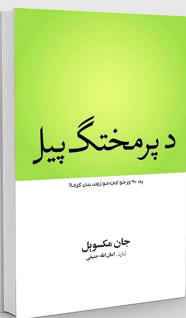




د پرمختگ پیل



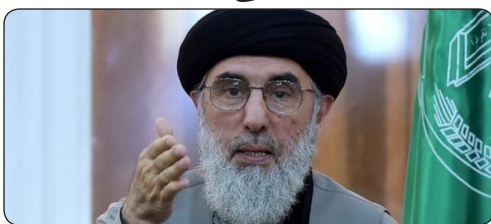
که هره ورځ خپلو موخو ته د رسېدو لپاره کار وکړي، خپله ټوله داخلي انرژي به لاسته راوړي او هغه وخت به اگاهانه پرمختگ ستاسې يو عادت گرځېدلی وي. که تاسې خدای مه کره تېر وخت ته ور وگرځي او د هغه په یاد کې پاتې شئ، له دې ټولو پرمختگونو به پس پاتې شئ.

د خوست سوداگر: روان کال به ۳۰ زره متریک ټنه جلغوزي چين ته صادر شي



د خوست ولایت سوداګرو ويلي، د تېر کال په پرتله سر کال د جلغوزيو حاصلات زيات او بيه يې دوه برابره لوړه شوې ده. هغوی اټکل کوي چې سر کال به د سلګونو ميليونو ډالرو په ارزښت شاوخوا ۳۰ زره متریک ټنه جلغوزي چين ته صادر شي. هغوی يې عمده لامل د افغانستان او چين تر منځ د هوايي دهليز پرانيستل بولي، چې له امله يې د دغه ولایت د جلغوزيو بيه لوړه شوې ده. د دې تر څنګ، د ولسمشر غني له لوري د جلغوزيو پر قاچاق بنديز هم بنيایي سر کال د جلغوزيو د بيې لوړېدو بل لامل وي. دغه جلغوزي د خوست ښار لوېديځ لور ته په يوه ځانګړي مارکېټ کې لومړی چان او بيا په بوريو کې تر بسته بندۍ وروسته، چين ته د استولو لپاره کابل ته لېږدول کېږي. د جلغوزيو د سوداګرو په خبره، دغه ځای کې د جلغوزيو د پاخه من نرخ چې ۵۰ کيلوګرامه دی، شاوخوا ۱۲۵ زره افغانۍ دی.

حکمتيار: حکومت و کميسيون مستقل انتخابات مسئول بحران احتمالی است



ګلبدين حکمتيار، نامزد انتخابات رياست جمهورۍ، اين انتخابات را «پر از ثقل» خوانده و گفته است اگر اين تقبلان باعث بحران شود، حکومت و کميسيون مسئول آن خواهد بود. آقای حکمتيار دېروز در نشستې در کابل با انتقاد از کندکاری در روند تفتيش و شمارش آرا گفت که انتخابات رياست جمهورۍ ششم ميزان پر از «ثقل» بود و او رئيس جمهور «تحمیلی» را نخواهد پذيرفت. اين نامزد رياست جمهورۍ تأکيد کرد که مسئوليت هر گونه بحرانې که پيش بيايد، به دوش حکومت و کميسيون مستقل انتخابات خواهد بود.

او گفت: «مسئوليت عواقب بد صحنه گذاشتن به ثقل، اعلان نتايج قلابی و مذبورانانه متوجه عاملان تذویر و ثقل خواهد بود. نه کسانی که از حق مشروع خود دفاع می کنند». آقای حکمتيار همچنان شرکت درملوګ را به زمينه سازی برای «ثقل» متهم کرد و خواهان «محاکمه» اين شرکت شد. اين نامزد رياست جمهورۍ با انتقاد از ميزان پايين مشارکت مردم در انتخابات، گفت که با توجه به اين موضوع، اعلام پیروزی رئيس جمهورۍ آینده چیزی شبیه «کودتا» خواهد بود. اما دفتر رياست جمهورۍ افغانستان اين نگرانی های آقای حکمتيار را اظهارات قبل از وقت می داند. یکی از سخنگويان دفتر رياست جمهورۍ گفته که نامزدان بايد منتظر بمانند تا کميسيون کارهايش را مطابق قوانين انجام دهد و نتايج انتخابات را اعلام کند. از سوی ديگر، کميسيون مستقل انتخابات می گوید که اين کميسيون به هيچ فردی اجازه مداخله در امور کاری اش را نداده است و نمی دهد و نامزدان می توانند که شکايت های خود را به کميسيون مستقل انتخابات بفرستند.

مسیر

ورځپاڼه
www.maseerdaily.af
نوی لید، نوی منزل

چهارشنبه د ۱۳۹۸ د لړم ۲۹ مه | د ۲۰۱۹ د نومبر ۲۰ مه | ۴۶۶۶ مه ګڼه

بالاخره د زندانیانو بریالی تبادلې؛

طالبان: دایو مثبت اقدام و، د سولې له پروسې سره مرسته کولی شي



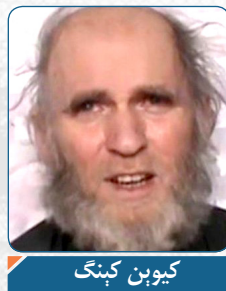
مالي خان



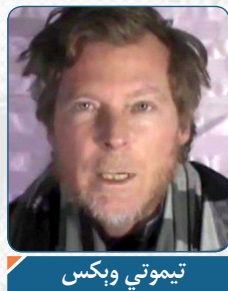
انس حقاني



حافظ عبدالرشید



کيوبن کيبنګ



تیموتي وېکس

د مالي سياست اهداف او وسايل

مخ ۵

آينده صلح در افغانستان؛ کشمکش های منطقوی و استراتیژی های جهانی

مخ ۲

تبادلې، څرنګوالی او اغېز يې

مخ ۲

په راتلونکې اونۍ کې به د ټاکنو لومړنۍ پایلې اعلان شي



مخ ۵

سرچینې: د چین بین الافغاني ناسته د ګډونوالو پر سر د اختلاف له کبله بیا ځنډېدلې

ناستې د حکومت له انحصار سره مخالف دي. پخواني طالب چارواکي مولوي جلالدين ويلي: «حکومت تر اوسه پر دې نه دی توانېدلی چې داسې هیئت د ملاقات لپاره برابر کړي، چې د ټولو جريانونو ورباندې توافق وي او نه هم د حکومت له اړخه د ټولو جريانونو سره مشوره شوې». د ملي شورا غړي دغه راز ناستې د بین الافغاني خبرو د پیلېدو لپاره مهمې بولي، خو وايي، حکومت باید د بیجېنگ ناستې ته داسې پلاوی معرفي کړي، چې ټولو ته د منلو وړ وي. د بیجېنگ بین الافغاني ناسته داسې مهال د دویم ځل لپاره ځنډېږي، چې له دې وړاندې په دوحه کې هم د بین الافغاني ډيالوګ ناسته د غونډې د برخه والو پر لېست د اختلافونو له امله ځنډېدلې وه.

د بیجېنگ بین الافغاني ناسته چې ټاکل شوې وه د نومبر په ۲۱مه تر سره شي، د افغان حکومت له لوري د معرفي کېدونکو کسانو او د ګډون کوونکو د لېست پر سر د اختلاف له امله د دویم ځل لپاره ځنډېدلې ده. افغان حکومت ويلي، دغه ناسته به په راتلونکو څو ورځو کې وشي، خو یوې سرچینې د نوم نه ښودو په شرط کابل نیوز ته ويلي، چې ښايي د بیجېنگ ناسته د نومبر په ۲۹مه او یا هم ډسمبر میاشتې ته وغځېږي. ویل کېږي، حکومت غواړي په غونډه کې د برخه اخیستونکو کسانو ۲۵ کسيز لېست پخپله جوړ کړي او ځینې سیاسي مشران ترې وباسي، خو طالبان د حکومت له خوا جوړېدونکې لېست نه مني او سیاسي مشران هم پر لېست او بیجېنگ

if You Can Think It, We Can ink it.

غوره کیفیت او چټک خدمات په وایگل چاپ کې تجربه کړئ!

WAYGAL Printing Co.
وایگل چاپ

+93 (0) 77 55 22 677, +93 (0) 782 98 9696
+93 (0) 202512626
Dehbori Crossroads in Front of Park Kabul
waygalprinting.co@gmail.com

دريغ

تبادلہ، څرنگوالی او اغېز يي

د امریکایي پوهنتون د دوو استادانو په بدل کې د دريو مهمو طالبانو د خلاصون پروسه پرون بشپړه شوه. وړمه شپه انس حقاني، مالي خان او حافظ عبدالرشید قطر ته ورسېدل او پرون غرمه د امریکایي پوهنتون استادان په زابل کې امریکایي ځواکونو ته تسلیم شول. طالبانو هم په رسمي توگه تایید کړې چې له امریکایي لوري سره یې تبادلې په بریالۍ توگه بشپړه شوې ده. وسله والو طالبانو په یوه اعلامیه کې ویلي چې دا مسئله به د باور فضا رامنځ ته کړي او د سولې له بهیر سره به مرسته وکړي. دوی له دې سره پر یو وخت د لسو افغان سرتېرو د خوشي کولو خبره هم کړې ده.

له اوږده وخت راهیسې امریکایي لوري په دې هڅه کې و چې د امریکایي پوهنتون استادان خلاص کړي. لومړۍ هڅه یې دا وه چې د شپږو عملیاتو او چاپو پر مټ دا کار وکړي، خو بریالی نه شول. وروسته یې بیا بیا له طالبانو وغوښتل چې د حسن نیت په خاطر دا کسان خوشي کړي، خو طالبانو تل د تبادلې خبره کوله. امریکایي اړخ به د ولسمشر غني هغه خبره بیا بیا کوله چې انس حقاني او ملگري به یې په دې شرط خوشي شي، چې طالبان له افغان حکومت سره مخامخ خبرو ته حاضر شي، خو طالبانو دا غوښتنه نه منله. وروسته امریکایي اړخ حاضر شو چې د طالبانو غوښتنه ومنې. خلیلزاد د دې اونی وړاندې قطر ته ولاړ او په دې اړه یې له طالبانو سره یوه هوکړه لاسلیک کړه. که څه هم ولسمشر غني مقاومت وکړ، خو بالاخره امریکایي اړخ ته تسلیم شو، تبادلې یې ومنله او له خپلې غوښتنې تېر شو. دا دي له یوڅه ځنډ وروسته دا تبادلې وشوه.

اوس پوښتنه دا ده چې دا تبادلې به پر سوله څه اغېز وکړي؟

ولسمشر غني په خپله وینا کې دا چاره له دې سره غوټه کړې وه چې مخامخ خبرو ته به لاره هواره کړي، خو داسې نه ښکاري چې دا چاره به طالبان دې ته حاضر کړي چې له حکومت سره مخامخ خبرې وکړي. له یوه اړخه دا د حکومت شرط و، چې طالبانو رد کړ. له بله اړخه دا بنديان د امریکایانو او طالبانو ترمنځ په معامله کې خوشي شوي دي. که دا معامله د حکومت او طالبانو ترمنځ شوې وي، یا د حسن نیت په خاطر د حکومت له خوا خوشي شوي وي، نو بیا به یې له بین الافغاني خبرو سره مرسته کړې وي او ښایي له حکومت سره په خبرو کې د طالبانو دریغ نرم شوی وي. خو اوس د امریکا او طالبانو معامله وه، نو ځکه پر بین الافغاني خبرو او له حکومت سره د خبرو په تړاو به د طالبانو پر دریغ کوم مثبت اغېز ونه لري.

له دې سره هممهاله دا شونتیا شته چې دا چاره به د امریکا او طالبانو ترمنځ د خبرو له بیا پیل سره مرسته وکړي. د طالبانو له خوا دې معامله ته د حسن نیت نوم ورکړل شوی او خلیلزاد هم طالبانو ته ویلي وو چې دا چاره به په امریکا کې له طالبانو سره د خبرو د بیا پیل ملاتړي ډېر کړي. اوس به خلیلزاد او ملگري یې یو ځل بیا ترمپ ته دا تبادلې د طالبانو د حسن نیت په حیث وړاندې کوي او ترې غواړي به چې خبرې بیا پیل کړي. ښایي خبرې سم له لاسه پیل نه شي، خو له شک پرته دا تبادلې له طالبانو سره د امریکا د خبرو له بیا پیل سره مرسته کولی شي.

بالاخره د زندانیانو بریالی تبادلې؛

طالبان: دا یو مثبت اقدام و، د سولې له پروسې سره مرسته کولی شي



له اوږدو ناندیو او کشمکشونو وروسته، د طالبانو او امریکا ترمنځ د زندانیانو تبادلې په بریالۍ توگه تر سره شوه. د دوشنبې د ماښام په اتو بجو د طالبانو درې مهم کسان د بگرام له زندانه د قطر پلازمېنې دوحې ته ورسول شول او په بدل کې یې پرون د امریکایي پوهنتون دوه بهرني استادان د طالبانو له لوري خوشي شول. طالبانو دغه کار یو مثبت گام بللی دی او وايي، دا به د سولې په برخه کې د پرمختګونو سبب شي. افغان حکومت بیا په دې اړه غبرگون نه دی ښودلی، خو امریکایي چارواکو په دې تړاو له ولسمشر غني سره خبرې کړې دي. له څو اونیو راهیسې د طالبانو او امریکایانو ترمنځ د زندانیانو د تبادلې

دوحې ته د دريو طالب زندانیانو د رسېدو راپورونه خپاره شول. له دې سره هممهاله د امریکا د بهرنیو چارو وزیر او همدا راز د ولسمشر ترمپ د ملي امنیت سلاکار په جلا جلا توگه له ولسمشر غني سره تلفوني خبرې وکړې او ده ته یې ډاډ ورکړ چې امریکا د افغان پوځ تر څنګ ولاړه ده. مایک پامپيو ویلي وو چې د طالب زندانیانو خوشي کول د سولې په برخه کې مهم رول لوبوي او د سولې فضا به رامنځ ته کړي. دوی ډاډ ورکړی و، چې که طالبان له دغه حسن نیت د جگړې لپاره گټه واخلي، نو امریکا به د افغان ځواکونو تر څنګ درېږي.

تېره ورځ ناوخته بیا په رسنیو کې داسې راپورونه هم خپاره شول چې د امریکایي پوهنتون دوه استادان د طالبانو له لوري خوشي شوي دي. امریکایي پوهنتون هم په یوه اعلامیه کې ویلي چې د استادانو د خوشي کېدو په تړاو یې راپورونه تر لاسه کړي دي او د دې خبر هرکلی کوي. په اعلامیه کې راغلي: ((موږ د خپلو دوو استادانو د خوشي کېدو له خبرونو هرکلی کوو، هیله لرو دوی ژر تر ژره له خپلو کورنیو سره یو ځای شي)).

سره له دې چې افغان حکومت تر اوسه د دغې تبادلې په اړه معلومات نه دي خپاره کړي، خو طالبانو بیا تېره ورځ ناوخته بیا په رسنیو کې داسې راپورونه هم خپاره شول چې د امریکایي پوهنتون دوه استادان د طالبانو له لوري خوشي شوي دي. امریکایي پوهنتون هم په یوه اعلامیه کې ویلي چې د استادانو د خوشي کېدو په تړاو یې راپورونه تر لاسه کړي دي او د دې خبر هرکلی کوي. په اعلامیه کې راغلي: ((موږ د خپلو دوو استادانو د خوشي کېدو له خبرونو هرکلی کوو، هیله لرو دوی ژر تر ژره له خپلو کورنیو سره یو ځای شي)).

دوحې ته د دريو طالب زندانیانو د رسېدو راپورونه خپاره شول. له دې سره هممهاله د امریکا د بهرنیو چارو وزیر او همدا راز د ولسمشر ترمپ د ملي امنیت سلاکار په جلا جلا توگه له ولسمشر غني سره تلفوني خبرې وکړې او ده ته یې ډاډ ورکړ چې امریکا د افغان پوځ تر څنګ ولاړه ده. مایک پامپيو ویلي وو چې د طالب زندانیانو خوشي کول د سولې په برخه کې مهم رول لوبوي او د سولې فضا به رامنځ ته کړي. دوی ډاډ ورکړی و، چې که طالبان له دغه حسن نیت د جگړې لپاره گټه واخلي، نو امریکا به د افغان ځواکونو تر څنګ درېږي.

تېره ورځ ناوخته بیا په رسنیو کې داسې راپورونه هم خپاره شول چې د امریکایي پوهنتون دوه استادان د طالبانو له لوري خوشي شوي دي. امریکایي پوهنتون هم په یوه اعلامیه کې ویلي چې د استادانو د خوشي کېدو په تړاو یې راپورونه تر لاسه کړي دي او د دې خبر هرکلی کوي. په اعلامیه کې راغلي: ((موږ د خپلو دوو استادانو د خوشي کېدو له خبرونو هرکلی کوو، هیله لرو دوی ژر تر ژره له خپلو کورنیو سره یو ځای شي)).

سره له دې چې افغان حکومت تر اوسه د دغې تبادلې په اړه معلومات نه دي خپاره کړي، خو طالبانو بیا تېره

پامپيو: امریکا په لوېدیځه غاړه کې د یهودانو مېشت ځایونه نور ناقانونه نه بولي



د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپيو ویلي، په لوېدیځه غاړه کې د یهودانو مېشت ځایونه نور غیرقانوني نه بولي. په ورته وخت کې د اسراییلو لومړي وزیر د پامپيو د دغو څرگندونو هرکلی کړی، خو فلسطیني ادارې بیا د نوموړي دغه اقدام غندلی دی. د امریکا د بهرنیو چارو وزیر مایک پامپيو تازه ویلي چې واشنګټن نور باور نه کوي چې په فلسطیني سیمو کې یهودي مېشت ځایونه له نړیوال قانون سره په ټکر کې دي. د پامپيو دغه څرگندونې ظاهراً د امریکا متحده ایالتونه له ټولو هېوادونو او د ملگرو ملتونو د امنیت شورا له پرېکړه لیکونو سره په ټکر کې اچوي او هغه هم په داسې وخت کې چې په اسراییلو کې کینې اړخې سیاستوال بڼې گټنزه هڅه کوي چې بینامین نتانياهو له مخې لږې او نوی حکومت جوړکړي.

ملگري ملتونه: د ترمپ له خوا په افغانستان کې پر جنګي جرمونو د تورنو پوځیانو بښل د اندېښنې وړ دي



د ملگرو ملتونو د سازمان د بشري حقونو عالي کمېشنرۍ د امریکا د ولسمشر ډونالډ ترمپ وروستی اقدام چې په افغانستان کې پر جنګي جرمونو دوه تورن پوځیان یې وښل او د یو بل تورن پوځي رتبه یې بېرته ورکړه، د اندېښنې وړ گڼلي دي. د دغې ادارې ویاند روپرت کولوايل، خبریالانو ته ویلي چې دغه اقدام کېدای شي د نړۍ په گوټ گوټ کې نورو پوځیانو ته ناوړه پیغام ورسوي. دا په داسې حال کې ده چې د ترمپ د تېرې اونۍ تصمیم د دريو پوځیانو د بښنې په اړه و چې په افغانستان او عراق کې د پوځي ماموریت په ترڅ کې په جنګي جرمونو کې ښکېل شوي وو او د ملکي وگړو پر وژنه تورن شوي دي. ترمپ د دغو سرتېرو له بښنې

وروسته ویلي چې له هغوی سره منصفانه برخورد نه و شوی. خو کولوايل ویلي، د پلټنو او د هغو تورونو د قانوني تعقیب ناکامي چې دغه پوځیان پرې تورن شوي وو، پخپله له نړیوالو قوانینو څخه څرگنده سرغړونه ده.

د دغو پوځیانو د عفوي تصمیم په تېرو ورځو کې هم دننه په امریکا کې اعتراضونه زیږولي وو چې له هغې جملې د امریکا د مدني ازاديو اتحادیې دغه اقدام د امریکا د جمهوري ریاست له خوا له واک او صلاحیت څخه ناوړه گټه اخیستنه گڼلې ده.

وزارت خزانہ امریکا یک سازمان مستقر در افغانستان را تحریم کرده است



وزارت خزانہ ایالات متحده سازمان رفاه اجتماعی نجات را از بهر نقش داشتن در فراهم سازی پول به گروه داعش تحریم کرده است. در یک اعلامیه وزارت خزانہ ایالات متحده آمده است که سازمان نجات، زیر پوشش کمک های خیرخواهانه، برای تسهیل انتقال پول و حمایت از فعالیتهای شاخه خراسان داعش در افغانستان کار کرده است.

در اعلامیه از تحریم سید حبیب احمد خان رهبر سازمان نجات و روح الله وکیل از حامیان این سازمان نیز یاد شده است.

وزارت خزانہ ایالات متحده می گوید که سازمان نجات در اواخر سال ۲۰۱۶ در کابل ایجاد شد. ایالات متحده به این باور است که سازمان رفاه اجتماعی نجات از لحاظ مادی و مالی شاخه خراسان داعش را پشتیبانی کرده است و یا پشتیبانی مادی و فنی را به کالاهای خدمات در پشتیبانی از این گروه فراهم ساخته است. در بخشی از اعلامیه وزارت خزانہ داری امریکا آمده است: «در اواخر ۲۰۱۶، رهبران افغانی شاخه خراسان داعش، نشست های برنامه ریزی را زیر پوشش نشست همبستگی سلفی با حمایت سازمان نجات برگزار کردند. رهبران اجرایی نجات و رهبران برجسته سلفی در افغانستان نشست را رهبری کردند، برخی از آنان پشتیبانان مالی نجات بودند. روح الله وکیل یکی از کسانی که تحریم شده است یکی از شرکت کننده گان این نشست بود.»

در اعلامیه آمده است که در اواخر سال ۲۰۱۶، سازمان رفاه اجتماعی نجات از سوی یکی از فراهم کننده گان داعش شکل داد. یک استخدام کننده شاخه خراسان داعش در سازمان نجات کار کرد و در کابل به این گروه سربرگزاری کرد و زمینه سفر آنان را به ننگرهار فراهم ساخت.

خوست	ننگرهار	بلخ	کندهار	هرات	کابل
۲۰	۲۲	۱۶	۲۰	۱۸	۱۴
▲	▲	▲	▲	▲	▲
۸	۱۰	۷	۷	۶	۲
▼	▼	▼	▼	▼	▼

شمعی وختونه: سهار ۰۵:۰۳ | لمر ختل ۰۴:۲۹ | ماسپښين ۱۱:۳۹ | مازیگر ۰۲:۲۸ | ماښام ۰۴:۴۸ | ماخوستن ۰۴:۱۵



پامپو: امریکا په لوېدیځه غاړه کې د یهودانو میشت ځایونه نور ناقانونه نه بولي

د پاکستان پخوانی لومړی وزیر نوازشریف د درملني لپاره لندن ته لېږل شوی



د هغه په خبره، نوازشریف لومړی په الوتکه کې قطر او له هغه ځایه لندن ته لېږدول شوی دی. دا په داسې حال کې ده چې د اسلام آباد سترې محکمې د اکتوبر په ۲۹ مه د روغتیايي دلایلو له مخې، د هغه د محاکمې پروسه دوې میاشتې وځنډوله. د یادونې ده چې د پاکستان پخوانی

د پاکستانی رسنیو د راپورونو له مخې، د دغه هېواد پخوانی لومړی وزیر نوازشریف د درملني لپاره لندن ته تللی دی. نوموړی په هغه ځانگړې الوتکه کې چې هوايي امبولانس او د عملیات او بېرني څارني خونه لري، لېږدول شوی دی. د پاکستانی رسنیو د راپور له مخې، لندن ته له هغه سره یې ورور شهباز شریف او د ډاکترانو او نرسانو یوه ډله هم ملگري وه. د پاکستان د مسلم لیگ ن گوند یوه ویاند هم ویلي چې نوازشریف ته تر پرواز مخکې ټولې ضروري دواوې ورکړل شوي دي او د ډاکترانو او نرسانو تر کلکې څارني لاندې و.

نیپال: هند دې ژر تر ژره زموږ له خاورې خپل پوځیان وباسي



په نیپال کې د لاریونونو په زیاتېدو سره، د دغه هېواد لومړي وزیر کي پی اولي ویلي، تورې اوبه د نیپال، هند او تبت تر منځ یوه درې اړخیزه مسئله ده او هند باید سملاسي له هغې سیمې خپل پوځیان وباسي. هغه دغه راز زیاته کړې چې تورې اوبه د نیپال برخه ده.

دا لومړی ځل دی چې د نیپال لومړی وزیر د هند له نوې حکومتي نقشي پیدا شوي جنجال په هکله خپل دریځ په عمومي ډول څرگندوي. دا په داسې حال کې ده چې هند په خپله نوي نقشه کې تورې اوبه خپله سیمه بولي، خو دا سیمه د نیپال په لوېدیځه څنډه کې ده. تر اوسه هند د نیپال دې دریځ ته کوم غبرگون نه دی ښودلی، خو وايي چې د نیپال له پولې سره د هند په نوي نقشه کې کومه لاسوهنه نه ده شوې. د نیپال لومړي وزیر کي پی اولي د دغه هېواد د کمونېست گوند ځوانانو څانگې ته په خبرو کې ویلي: «موږ یو انځ ځمکه هم چا ته نه پرېږدو. هند دې سملاسي له دې ځایه ووځي.» هغه دغه راز خبرداری ورکړې چې که هند له دې سیمې خپل پوځیان ونه باسي، له ناوړه پایلو سره به مخ شي. دا په داسې حال کې ده چې د هند په نقشه کې د نیپال د تورو اوبو شاملېدو له امله له اونیو راهیسې په دغه هېواد کې لاریونونه روان دي. د راپورونو له مخې، د نیپال واکمن او اپوزیسیون گوندونه هم په دې برخه کې یو دریځ لري.

هېڅوک ستاسو هیلي په اوبو نه شي لاهو کولای



یوه ځوان د بیس بال له لوبې سره ډېره مینه درلوده، غوښتل یې دغه لوبه وکړي او د دې لوبې ښه لوبغاړی شي. له دې لوبې سره یې مینه ورځ تر بلې ډېرېده. غوښتل یې د ښوونځي په ټیم کې شامل شي، خو په ښوونځي کې د دې لوبې لارښود ورته چانس ور نه کړ او ورته ویې ویل:

خوایشینی یم زویه! زه دغه کار نه شم کولای! نه ډېر کوچنی یې، نه نه شې کولای له دې ټیم سره مرسته وکړي. د ټیم لارښود نه غوښتل دې ځوان ته بې احترامی وکړي، هغه یې یوازې طبیعت او ظاهري جوړښت ته کتل. دا چې پر تاسې څوک باور نه لري، یوه کوچنی خبره ده، هغوی ستاسې اصلي هیلو ته زیان نه شي اړولی. خلک ډېری وخت تاسې نه هڅوي، لامل یې دا دی چې هغوی نه شي

انار د شریانونو د بندښت مخنیوی کوي

د فیبر اصلي سرچینه گڼل کېږي او په زیاته اندازه ویتامین ای، سي، اي، اوسپنه او انټي اکسیدان لري. د انارو اوبه د پروستات له سرطان څخه مخنیوی کوي؛ د هغې څېړنې په پایله کې چې په ۲۰۰۶ ز کال کې تر سره شوه، ثابت شوي چې د ورځې یو گیلاب د انارو اوبو څښل د پروستات پر سرطان د ډېرو اخته کسانو درملنه کړې ده او دغه ناروغي یې تر ټولو لږې کچې ته راټیټه کړې ده. په ۲۰۰۴ ز کال کې پر هغو کسانو چې شریانونه یې تنگ شوي وو، یوه څېړنه تر سره شوې او ثابتې کړې یې ده چې د ورځې یو گیلاب د انارو اوبه کولای شي په رگونو کې ان د دريو کلونو مخکیني رسوب شوي کلسټرول له منځه یوسي او دغه راز په وینه کې د کلسټرول اندازه کنټرول کړي.



په ټوله کې مېوه د بدن لپاره گټوره ده، خو ځینې مېوې په بېلو وختونو کې خپلې ځانگړې گټې هم لري. په مېوه کې د بدن د اړتیا ټول مواد په اصلي شکل پیدا کېږي. د بېلگې په توگه، انار چې له خوړلو پرته یې ان په لیدلو د انسان زړه تازه کېږي او د خوښۍ احساس ورکوي. انار د زړه ناروغيو، لور فشار، التهاب او ځینو سرطانونو، په تېره بیا د پروستات سرطان لپاره تر ټولو ښه نسخه ده. انار