



د لېوال ملي مړښت پروگرام
لومړی پړاو
د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکول

د سترخان ډکول، پخلنځی او انگرې پاکول،
اوبه او هوا پاکول، خاوره مزېکول، په ښارونو کې خوراک ډېرول
او د پاتشونو بیا کارونې، تیاری ددې پړاو لاسته راوړنې دي.



بیا کارونې پیکټوټ



پوټکسه



پاروټوکرې

پاپاروټوکرې



سروکاسه



پاروټوکرې

خپرونه او لیکنه
نور رحمان لېوال
۲۰۱۵-۱۳۹۴



کاسټر



پاپاروټو پیکټوټ



سروټوکرې

پاروټوکرې

چاپ کال: ۱۳۹۴-۲۰۱۵

چاپ شمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپي کتاب نرخ: ۵۰ ټ

د برېښنایي کتاب لپاره liwal.com وگورئ، له برېښنایي کتابتونونو څخه یې اخیستلای شئ.

بیاسمون: ۱،۰

چاپ حقوق: ټول حقوق نور رحمان لېوال سره خوندي دي.

لومړی پړاو: دا کتاب

دسترخان ډکول، پخلنځی او انگرې پاکول، اوبه او هوا پاکول، خاوره

مزېکول، په ښارونو کې خوراک ډېرول او د پاتشونو بیاکارونې

تیارۍ ددې پړاو لاسته راوړنې دي، چې لس ټوکی او څوارلس چارې

په کې وړاندیز شوي دي.

دویم پړاو: کې جینډل، ښاریکرنه، اوبخور او پر بیاکارونه خپرنې او لیکنې دي.

څه مو چې په لومړي پړاو کې ولوستل، دغه تجربې، سیلې چارې او

ټوکی به د لېوال ملي مېښت پروگرام په دویم پړاو کې د جینډل او

طبیعي خوراک، ښاریکرنې، پرمختللي اوبخور او د پاتشونو ټوکو

په بیاکارونه، لاروچارو، سیلو، اسانتیاوو او ټوکو په کارونه کې

مرسته کوي، دویم پړاو ځانگړی کتاب دی.



د لېوال ملي مېښت پروگرام

وسایل نه، همت اړین دی

"د لېوال ملي مېښت پروگرام" د پوهنې، کرنې، مالدارۍ،

جوړونې او کاروبار په برخه کې د بنسټیزو نوښتونو رامنځته

کولو موخه لري، چې ټولنه پخپله پځان بسیا او هوسا شي.

دغه وعدې ما ۱۳۹۲-۱۳۹۳ ولسمشرۍ ته د نوماندۍ پر

وخت کړې وې، زه خپل پروگرامونه پخپل وس او نوښت په

بېلگیز ډول تر تاسې در رسوم.

ISBN 978-9936-8026-2-9



9 789936 802629

د افغانستان جوړ

دالی

قدرمن ولس ته

چې پردیپالو او تپلشویو خوځښتونو ددې پرځای، چې "خپله مرسته پخپله" ته
 یې وهڅوي، په پردیو لارو چارو تگ، له پردیو کار، پرمختگ او سوکالي
 غوښتنو لامله یې له ځان او ولس څخه لاره ورکه کړې.
 ددې پهیله، چې ټول خپلو ستونزو ته پخپله حل ولټوو!

هیله ده، دپرانونو غورځولو ته پام وکړئ!
څه چې له ځان او کوره بېخایه غورځوئ! لرې نشو، د هوا، اوبو، خاورې او
خوراک له لارې بېرته ستاسې بدن او کور ته راځي

په وياړ

۱۳۹۴ د "ښاريکرنې" کال چې د لېوال ملي مېښت پروگرام لخوا نومول شوی د "ښاريکرنې" پر کال به پروگرام د ښاريکرنې دود کولو لپاره هڅې کوي د "ښاريکرنې" د کال غوره پيل به مونيال کرل وي، همدا نن د "نيالکر" لپاره "نيالختې" يا "پوليېگ" واخلئ. د نيالختې پرځای د اوبو بوتل، بازاری مستو، کوچو، شيدو او د پوڅې د پاتشونو کوټيو يا پلاستيک کې د بند خوراک نور لوبني هم کارولای شئ، چې په خونه، دفتر يا "گلکوت" کې يې کرلای شئ.

د خاورې نړيوال کال ۲۰۱۵م

له دوه کاله ژورو څېړنو او زيار څخه روسته د ملګرو ملتو عمومي اسامبلې ۲۰۱۵م کال د خاورې د نړيوال کال په توګه ونومولو، ددې ټولپوهاوي پموخه چې خاوره د "خوراک خونديتوب"، د ايکوسيستم د چلېدلواو ژوند لپاره اړينه ده.



د لېوال ملي مېرست پروگرام

لومړی پړاو

د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکول

دسترخان ډکول، پخلنځی او انگرې پاکول، اوبه او هوا پاکول، خاوره
مزېکول، په ښارونو کې خوراک ډېرول او د پاتشونو بیا کارونې تیاری
ددې پړاو لاسته راوړنې دي.

څېړنه او لیکنه

نور رحمان لېوال

2015 - ۱۳۹۳

نيوليك

- ۸ سريزه
- ۱۱ وپانگه
- ۱۴ لېوال ملي مړښت پروگرام
- ۱۴ لومړی پړاو: د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکول
- ۱۶ لومړی ګام: دسترخان
- ۱۶ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو لومړی چاره
- ۱۹ سرکاسه
- ۱۹ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، او خاورې او خوراک پاکولو لومړی توکی
- ۲۱ د کلالی صنعت پاملرنه غواړي
- ۲۲ د خوراک لوبښي پاکول
- ۲۲ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو دویمه چاره
- ۲۵ په مېلمستونو کې د خوراک ضایعېدو او د چاپیریال د ککړتیا مخنیوی
- ۲۵ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو درېیمه چاره
- ۲۵ مېلمستونونه معیاري کول
- ۲۲ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو څلورمه چاره
- ۲۶ خوراککوټ (خورنکوټ) جوړول
- ۲۶ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو پنځمه چاره
- ۲۸ دویم ګام: په پخلنځي کې نوښتونه
- ۲۸ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو شپږمه چاره
- ۲۹ پاروتوکری
- ۲۹ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو دویم توکی
- ۳۱ سرتوکری
- ۳۱ د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو درېیم توکی
- ۳۳ بېلتوکری

- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو څلورم توکی..... ۳۳
- درېيم ګام: انګرکې "نباټپارو" جوړول..... ۳۵**
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو اوومه چاره..... ۳۵
- نباټپارو څه دی؟ ۳۶
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو اتمه چاره..... ۳۶
- "نباټپارو" جوړول..... ۳۷
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو نهمه چاره..... ۳۷
- د خاورې جينجې او "نباټپارو"..... ۳۹
- پاروګر..... ۴۰
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو پنځم توکی..... ۴۰
- د "پاروګر" کارول: ۴۵
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو لسمه چاره..... ۴۵
- ساده "پاروګر" د پخلنځي، کور يا بل ځای لپاره!..... ۴۶**
- له دسترخوانه "پاروګر" ته ۴۹
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو يوولسمه چاره..... ۴۹
- له پخلنځي "پاروګر" ته ۴۹
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو دولسمه چاره..... ۴۹
- د نباټپارو جوړولو تکنالاره ۵۱
- د پاروګر لپاره لامده توکي..... ۵۳
- د پاروګر لپاره وچ توکي..... ۵۴
- په پاروګر کې يې مه اچوئ..... ۵۴
- په پاروګر کې يې کېدايشي واچوئ..... ۵۵
- د "نباټپارو" د دلۍ زيانونه ۶۲
- د لېوال ملي مېرېت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو ديارلسمه چاره..... ۶۲
- د "نباټپارو" ازادې دلۍ زيانونه ۶۲
- د "پاروګر" او "نباټپارو" جوړولو پر وخت پاملرنه ۶۳
- پوښتنې او ځوابونه ۶۵

- ۶۶.....پاروکوت
- ۶۶.....د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو شپږم ټوکی
- ۶۷.....خلورم کام: بیاکارونې ته تیاری
- ۶۷.....د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو څوارلسمه چاره
- ۶۸.....
- ۶۸.....نباتپارو بېلکوت
- ۶۸.....د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو اووم ټوکی
- ۷۰.....نېکسه
- ۷۰.....د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو اتم ټوکی
- ۷۲.....بیاکارونې بېلکوت
- ۷۲.....د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو نهم ټوکی
- ۷۴.....کاتګر
- ۷۴.....د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو لسم ټوکی
- ۸۰.....یادونه

سريزه

"د لېوال ملي مېښت پروگرام" د پوهنې، کرنې، مالدارۍ، جوړونې او کاروبار په برخه کې د بنسټيزو نوښتونو د رامنځته کولو موخه لري، چې ټولنه پخپله پځان بسيا او هوسا کړي. دغه وعدې ما ۱۳۹۲ - ۱۳۹۳ ولسمشرۍ ته د نوماندۍ پر وخت کړې وې، زه خپل پروگرامونه پخپل وس او نوښت په بېلگيز ډول تر تاسې دررسوم.

د پروگرام لومړی پړاو د دسترخان څخه پيل، پخلنځي، انگرې او کوچې ته د نوښتونو او وړانديزونو سره، ددې کتاب پښه تر تاسي درورسېد، هيله ده په ژوند او چاپېريال کې مو د غوره سمون لامل شي.

د بهير په لومړي گام کې د دسترخان د ډکولو، خوراک پاکولو، سپما او ډبرولو لپاره پنځه چارې: پلاستيکي دسترخانونه نکارول، د خوراک لوبښي پاکول، په مېلمستونو کې د خوراک ضايعکېدو او د چاپېريال د ککړتيا مخنيوی، مېلمستونونه معياري کول، "خوراککوټونه" جوړول او د يو نوي توکي "سرکاسي" په دسترخان کې زياتول وړانديز شول.

د بهير په دويم گام کې په پخلنځي کې نوښتونه، د پخلنځي پاکولو، کابوکولو، او د پاتشونو د غورځولو پرځای کارولو لپاره، "پاروتوکري"، "سرتوکري"، او "بېلتوکري" وړانديز شول، چې له پاتشونو د گټې اخستنې او بېلولو بنسټ

جوړولو لپاره اړین دي. دغه توکي ډیزاین، جوړ او له ازمېښت روسته ستاسې د کارونې او گټې اخستنې لپاره وړاندې شول. هیله ده ډېرانولو او غورځولو ته پام وکړئ! څه چې له ځان او کوره بېخایه غورځوئ، لرې نشول، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک له لارې بېرته ستاسې بدن او کور ته راځي.

د بهیر درېیم گام: د کور په انگرې کې "نبتپارو" جوړولو لپاره "پاروگر" جوړول او کارول دي، چې د کور ډېران له پنځوس څله لا ډېر کموي او گټوره سره جوړوي، له دسترخانه او له پخلنځي پاروگر ته پاتشوني اچول په تورو زرو بدلوي، مانا دا چې د کور له ډېرانه پکور پیسې گټې. کور، کوڅه، کلی، ښار، هېواد او نړۍ، لڅپل کوره پاکول، د ناروغیو او د ښاروالۍ د ډېران مخنیوی کوي، چې د ښکلیو ډاگونو څخه د "ډیرانځمکې" جوړولو لامله هوا، اوبه، خاوره او خوراک گنده نکړي، چې اوس یې لېدمرغه د هېواد ټولې ښاروالۍ ککړوي. له ښاره د ښاروالیو ککړتیاو پای ورته ویلای شو. پلاس راغلی نبتپارو د کرنې او پخوانگړي ډول د ښاریکرنې لپاره بنسټ جوړوي، چې د پروگرام دویم پړاو یې کارونې ته ځانگړی شوی.

د بهیر څلورم گام د "بیاکارونې" یا ریسایکل کلتور ته ځانگړی شوی، چې زموږ په هېواد کې کمزوری برېښي، ډېری توکي په هېواد کې د بیاکارونې وړ کېدای شي، دا وخت د ښاروالۍ لخوا ډېران ته غورځېږي او ککړتیا رامنځته کوي، بیاکارونه هېوادوالو ته کار پیدا کولای شي او اقتصاد پیاوړی کولای شي. بیاکارونه ارزاني راوستلای شي او غورځول یې چاپېریال ساتنه کې ستره مرسته کوي. ډېری دغه توکي د کباړ په نوم گاونډیو هېوادو ته ځي او له

هغه ځايه بېرته د اړتيا وړ توکو پښه راځي او موږ يې کاروو. د بياکارونې د هڅو د پرمختګ لپاره، د لېوال ملي مړښت پروګرام په لومړي پړاو کې لاندې توکي وړاندې کوي. پاتشونو بېلولو، ساتلو، کارولو او خرڅولو لپاره "پاروکوټ"، "نباټپارو بېلکوټ"، "بڼېکسه"، "بياکارونې بېلکوټ" او "ګاټګر" نوي توکي دي، چې ډيزاين، جوړ او له ازمېښت روسته ستاسې د کارونې او ګټې اخستنې لپاره وړاندې شول.

دسترخان ډکول، پخلنځی او انګړ پاکول، اوبه او هوا پاکول، خاوره مزېکول او په ښارونو کې خوراک ډېرول او د پاتشونو بياکارونې ته تياری ددې پړاو لاسته راوړنې دي، تر څو تاسې د اسانه، ارزانه، عصري اسانتياوو او لارښوونو په ترلاسي خپل کور کې د کرلو او خوراک پيدا کولو جوګه شئ. د لېوال ملي مړښت پروګرام چارې او توکي د پښتو ټلوېزيون څخه هم کتلای شئ.

بناد اوسئ.

نور رحمان لېوال

ويپانگه

ډېر انځمکه: هغه ځمکه چې له ښارونو څخه لېږدول شوي توکي هلته مبارې او په پای کې ورڅخه غونډۍ او غرونه جوړېږي، ځينې هېوادونه ښاري ډېران په سمندر کې د ځمکې رانيولو په موخه غورځوي. او په وچه کې هېوادونه يې له ښاره لېرې په ټاکلو ډېر انځمکو کې غورځوي. که ډېر انځمکه په مسلکي ډول ترسره نشي، نو د زهرجنو گازونو لکه ميتان شاوخوا استوگنو ته مرگوني زيانونه رسوي او ځينې وختونه د اور لگېدو لامل هم گرځي. ډېر انځمکه د شاوخوا سيمو د اوبو زېرمو له ککړولو سره د خلکو روغتيا ته ستر زيانونه اړوي.

چاپېريال: هغه کسان، چې نېرېږدي چاپېريال ته زيان ورسېږي، دغه کسان پوهان، دولتي او غيردولتي ادارې او خدايي خدمتگاران وي.

ژغورنېال: هغه پوه کسان، چې له چاپېريال څخه دمخ په ورکېدونکو مخلوقاتو ژغورنه، پالنه او ډېرونه کوي او نېرېږدي چې طبيعي ژوي او بوټي لمنځه ولاړ شي او يا زيان ورسېږي.

نېټپارو: هغه طبيعي سره يا پارو دی، چې د پاروگرۍ د تخنيک لمخې د ښاري پاتشونو، بوټو او ونو د پاتشونو څخه لاس ته راځي، چې په انگرېزي کې يې "کمپوسټ" بولي.

پاروگري: هغه پوهه، چې ښاري پاتشوني، د بوټو او ونو پاتشوني او نور طبيعي توکي د ضايع کېدو څخه ژغوري او نباتپارو، وگړپارو او څارويپارو ورڅخه په لاس راځي.

نباتخواري: هغه کسان، چې يوازې نباتات د مذهب او يا روغتيايي پاملرنې له مخې خوري.

يوځلکاري: هغه شيان چې يو ځل کارېږي.

سرکاسه: هغه لوبښی، چې په دسترخان يا مېز باندې د خوراک په ترڅ کې پاتشوني په کې اچول کېږي.

جينېدل: په کرنيزو توکو کې جينتيکي يا مصنوعي بدلون راوستلو څخه وروسته نباتاتو ته جينېدل ويل کېږي، چې د نباتاتو د ناروغيو د مخنيوي، حاصل او عمر ډېر والي لپاره ترسره کېږي، خو ځينې پوهان پر دې اند دي، چې روغتيا او چاپيريال ته زيان رسوي، زموږ په هېواد کې "زراعتي" اصطلاح د جينېدل انډول نده، جين بدلون نوې پوهه ده، چې بايو ټکنالوجي ورته وايي او د خوراكي توکو ځانگړتياوې بدلوي، چې له ولس او دولت څخه ژوره پاملرنه غواړي.

ښاريکونه: د څوارلسمې اسلامي او يويشتمې ميلادي پېړۍ نوې
پدیده ده، چې د موسم دکابو کولو، په ښارونو کې د خوراک پيدا کولو
او لنډه دا چې په انگړ، کوټه، برنډه، بام، دېوال او د ښار ګوټ ګوټ
کې خوراکي توکي وکرل شي.

ګاټ: ګاټ هغه پنډه يا غوټه، چې د ګاټګر پمرسته تخته شوې او
توکي يې چخپيت شوي وي.

لېوال ملي مړښت پروگرام

لومړی پړاو: د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکول

زما ځينو ملاتړو راته وويل، چې ولسمشرۍ ته نوماندان په هېواد او بهر کې اړيکې او د گټو لپاره لارېچارې لټوي، خوستا پروگرامونه ډېر واره دي، ته بايد ستر کارونه وکړې! ما ورڅخه پوښتنه وکړه، چې که لاسونه موله پټ شي نو لومړی لاسونه پاکوئ او که کار کوئ؟ دوی ومنله، چې که لاسونه لومړی پاک شي نو چاره ښه پرمخ ځي، نو ورته مې وويل، چې په هېواد کې ککړتيا پاکول تر هر څه لومړيتوب لري، او پاکول له ځان، کور او کوچي څخه پيلول غوره، اسانه او ارزانه لاره ده. همدارنگه حديث شريف دی، چې 'پاکوالی د ايمان برخه ده'. له همدې امله د لېوال ملي مړښت پروگرام له دسترخان څخه پيل، پخلنځي، انگرې، کوچي، کلي، سيمې او هېواد ته گام پر گام تگ کوي. زه تيوری نه وړاندې کوم څه چې وایم د هغه لپاره په عمل کې سيلې يا اسانتياوې هم وړاندې کوم.

د ننني پرمختللي ژوند په ځغل کې، چې ښه سيمتي کور، ښه گادۍ او د کور اسباب پيدا کولو پلټه کې، زما په اند مور ځان، روغتيا او ژوند کولو ته پام کم شوی او له سره پيل غواړي. مور د پرمختللي ژوند يوازې ظاهري ښه خپله کړې او پاکوالی چې د پرمختللي ژوند لپاره بنسټ دی دا مو له پامه غورځولای. د بېلگې په ډول، پخو کورو کې پلش کينارابونه جوړوو، خو د څکلو اوبه، هوا او خاوره گنده کوو.

زما ملاتړي داسې خيال کوي، چې گواکې زه د عصري ټيکنالوژيو او عصري ژوند سره اشنا نه يم، خو اړينه ده، چې ووايم د نولسمې پېړۍ په پای کې

کمپیوټر هغه وخت ما پښتو، دري، اردو او ان هندي ته واړوه، چې د سيمې په هېوادو لکه افغانستان، پاکستان، ايران، هند او نورو ستانونو کې بلچا دغه دنده نشوه ترسره کولای، پدې لړ کې مو د لېوال کمپیوټر، ټلوېزيونونه او ډېر نور توکي هم جوړ کړل.

د يويشتمې پېړۍ په لومړۍ لسيزه کې زه د سپوږمکيو يا ستلايت او ټلوېزيون سيستم کې، له افغانستانه د نړۍ پنځوسو هغو وتليو نوښتگرو کې راغلم، چې د ستلايت او ټلوېزيون په برخه کې يې د نړيوال ارزښت نوښتونه کړي دي.

د زدهکړو اسانه کولو په برخه کې د سوېلي اسيا او اروپا په کچه زما نوښتونو جايزې وگټلې، ددې ټولو سربېره زه وينم، چې هېواد د هر رنگ ککړتيا، فساد او بېوزلۍ ښکار دی، نو اړينه ده، چې زموږ ددې ناخوالو د له منځوړلو لپاره خپل نوښتونه وړاندې کړم.

خدای پاک په نړۍ کې درې ستر او بنسټيز نعمتونه لکه تازه هوا، خوږې اوبه او پاکه خاوره پيدا کړي، چې نور بېشمېره نعمتونه له دوی څخه زېږېدلې.

هغوی چې هوا، اوبه او خاوره ککړوي يا خرابوي، په حقيقت کې ځانوژنه کوي. موږ د نړۍ تر ټولو بختور ملت يو، چې تازه هوا، خوږې اوبه او پاکه خاوره لرو، که لدې سره سره ستاسې دسترخان تش دی، نو بيا ستاسې د هېواد نظام د لتواو يا غير عادلو پلاس کې ځکه دی، چې ستاسې د گډون او سمون اراده کمزورې ده.

ستاسې د پياوړتيا په هيله، چې گډون او سمون ته وخت، سرچينې او لارې چارې پيدا کړئ، څو د پرگرام لومړي گام دسترخان ته.

لومړی ګام: دسترخان

د لېوال ملي مېښت پروګرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو لومړۍ چاره. څه چې ستاسې په دسترخان کې راڅرګند پرې هغه د یو هېواد د پرمختګ، مېښت، ښېرازی، یا د بېوزلۍ ثبوت دی. بېوزلي یا غریبي سیاست سره نېغینېغه تړاو لري، له بده مرغه زموږ په هېواد کې سیاست د هېوادوالو د



د دسترخان د ډکولو پېڅای د خپلو ګټواو اسانه لاسته راوړنو لپاره د پرديو ايډيالوژيو سره د تړاو ښکار شوی، کله مېلت په دوه مياشتو کې په سېو، درې مياشتو کې په مرغانو، يو کال کې په غلو

دانو او دوه کلونو کې په غوښو بسيا کېدای شي، ځکه کېدای شي، چې خدای پاک موږ ته تازه هوا، خوږې اوبه او پاکه خاوره راکړي، که موږ د پرديو څخه تمه پرېښوده، په خپل خدای، ځان او هېواد مو تکیه وکړه او زیار مو و وېست نو شته ستونزې به لمنځه ولاړې شي.

ولسمشرۍ ته زما د نوماندېدو موخه همدا وه، چې د هېوادوالو دسترخان ډک شي، دا چې دا هیله پرديو او پرديپالو وځنډوله، خو د هېوادوالو دسترخان ته راتګ د دوی په واک کې وي. اوس له ماسره هومره وسایل نشته، چې د هېوادوالو دسترخان ژر ډک شي، زه په تمه وخت نه تېروم او له خپل وس سره داسې واړه او بنسټيز نوښتونه تر تاسې در رسوم، چې په دسترخان کې مو غوره

بدلون راشي. زما په اند ځينې وړې پاملرنې پکار دي، چې که تر اوسه مو د دسترخان کلتور نه و او لدې روسته ورته پام وکړئ، خپل او د هېوادوالو په دسترخان کې ښه بدلون راوستلای شئ.

لومړی، دا وخت زموږ د خوراکي کلتور لمخې زموږ دسترخان له ټوکر، سنيو، او يا پلاستيک څخه جوړ دی. دا به غوره وي، چې د پلاستيک پرځای خپل زاړه دسترخانونه، چې له ټوکر او سنيو څخه جوړ وي وکاروئ، د پلاستيک دسترخان په هېواد کې نجوړېدو لامل کېدای شي د غوره کيفيت او د خوراک ساتلو او کېښودو وړ نه وي، دويم اقتصادي نه پرېوځي، همدارنگه د غورځېدو له امله چاپېريال او په پای کې تاسې ته زیان رسوي، که پوښتنه کوئ چې ولې، کله چې تاسې پلاستيک غورځوئ، دا له اوبو او خاورو سره گډه بېري، که تاسې پدې اند یاست، چې دوه متره پلاستيک خو هيڅ ندی، نو سوچ وکړئ، که د هېواد هره کورنۍ په يو څانښت دوه متره "يوځلکاری" پلاستيک وکاروي نو يوه اونۍ بس ده، چې د هېواد په مساحت څو برابره خپور شي.

له دسترخان وروسته يو بل وړوکی وړانديز کوم هغه هر دسترخان ته "سرکاسه" ورډېرول دي.



سرکاسي ڊولونه

د لہوال ملي مہڻت پروگرام، د هوا، اوبو، او خوري او خوارک پاکولو لومپري توکی.

سرکاسه

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، او خاورې او خوراک پاکولو لومړۍ توکي.
"سرکاسه" هغه لوبښۍ دی، چې په دسترخان یا مېزباندي د خوراک پر



وخت پاتشوني په کې
واچوئ. کله ناکله د خوراک پر
وخت د "سرکاسې" د نشتون له
امله هډوکي او نور پاتشوني له
چوپلو وروسته، په دسترخان
کېښودل کېږي. دا کار له ناروغه
کسانو څخه د ناروغیو لېږدونه

کوي، که پر وخت دسترخان څخه ټول نشي او له خوراک څخه روسته په
دسترخان کې ټولېدو سره تر بیا پاکولو پټ پاتېشي، په دسترخان کې د
ډېرو موجوداتو ځاله کېدو وسیله ګرځي، چې روغتیا ته ګواښ دی.

د "سرکاسې" کارول د دسترخان او پخلنځي پاکېدو او
"نباتپارو" جوړېدو سره د نېغېنېغه مرستې سرېږه، د کمو اوبو او
صابون کارېدو له امله مو پانګه سپما کېږي. د همدې لپاره خدای (ج)
اصراف حرام کړی.

د لېوال ملي مړښت پروگرام ویاړي، چې ډول ډول "سرکاسې" یې دود
او بازار ته وړاندې کړې، چې درې ځانګړې برخې لري، یوه برخه د هغو
توکولپاره ده، چې "پاروګر" ته ځي، دویمه "بېلکوت" ته ځي او درېیمه

بايد خوندي ځای ته يوړل شي. سرکاسه" د وخت بربادۍ، د پخلنځي او
"پاروتوکړۍ" ککړېدو مخنيوی کوي.



د کلالۍ صنعت پاملرنه غواړي

د کلالۍ صنعت پاملرنه غواري

خوراک او لوبني يو د بل لپاره اړين دي، د خوراک څخه روسته د لوبنو صنعت ډېر ستر کاروبار او د هرې ټولنې اړتيا ده، د لوبنو په کاروبار کې کلالې يو ستر او ارزښتمن مسلک دی.



سرکاسې ته ورته لوبنو نمونې

دا چې د کلالۍ په صنعت پورې تړلي مسلکي هېوادوال به څه وايي؟

خو په هېواد کې د سرکاسې جوړولو لپاره موږ لومړی هڅه وکړه چې کلال پيدا کړو، خو په لومړي انځور کې

سرکاسې ته ورته لوبنو انځورونه



ورونښو او د لږ نوښت څخه روسته موږ ته د هېواد کلالان سرکاسه جوړه کړي.

د څو اونيو منډو ترپو، څو کلالانو ته د انځورونو په ښودلو او غوره او جوړې په

ورکولو هيڅ کلال د نمونې جوړولو ته

تيار نشو، په دويم انځور کې گورئ، اړ

شوم چې خپله له خټې ورته يوه نمونه

جوړه کړم او زما د غير مسلکي نمونې

پر بنسټ، په درېيم انځور کې د هېواد د

مسلکي کلالانو د نمونو انځورونه

گورئ چې د کلالۍ د صنعت غمازي کوي.



د وخت د حکومتونو د لټي، ځانغوښتنې او په هېواد کې د جوړونې وژلو
 ښکاره بېلگه همدغه د کلالي. نمونه ده، چې حکومتونو د يوڅو نغدو گمرکي
 لاسته راوړنو لپاره بهرنيو توکو ته پرته لدې، چې پکورني صنعت يې اغېزې
 خپرلې وي، يوڅو بې ضميره سوداگرو ته لار پرانيستې، چې د گوتو په شمار
 کورنيو د ژوند په ښه کولو د ميليونونو هېوادوالو له ژوند سره لوبې وکړي.

د خوراک لوبښي پاکول

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو دويمه چاره.

د خوراک په پای کې مو کله خپله کاسه کې خوراک نه پرېښودو او
 ډېران ته د تگ مخنيوي ته پام کړی؟

که لږ ځير شو، د کابل ښار هر تن که يو گرام خوراک خپله کاسه کې



پرېږدي، نو دا به نېرېدې څلور ميليونه
 گرامه خوراک شي، چې په ميليونونه
 ليټره اوبه، په لکونو صابونونه او په
 لکونو ساعته وخت بربادوي، لږ تر لږه
 د يوه کور لوبښي وينځل له لسو دقيقو
 تر يوه ساعته وخت غواړي، لېد مرغه
 مور کله ناکله وخت په شمار کې نه
 راوولو نو که د وخت ارزښت پرېږدو، که

يو لوبښی په يوه ليټره اوبو ووينځل شي، نو مور هره ورځ ميليونونه

ليٽيره اوبه ککړوو، چې له امله يې هوا، اوبو، خاورې او خوراک ته گواښ پيدا کولو سربېره خپله روغتيا او کور پخپله وارانوو.

که همدا محاسبه موږ د هېواد په کچه وکړو نو شمېر يې وپروونکي حساب ته رسېږي، خو که موږ خپل خوراکي کلتور پياوړی او د خوراک لوبښي څخه بشپړ خواړه وخورو او په پای کې د خپل زاړه کلتور لمخې چې وايي، "د کاسې پاکوونکي بچي ښکلي وي" او همدارنگه بله کره وينا ده "کاسه پاکول دومره ثواب لري لکه مکه چې جارو کړې" ددغو خبرو ژور مفهوم ته که پام وکړو او د خپل خوراک له لوبښي څخه ټول خواړه وخورو او خپل د خوراک لوبښی د خټلو تربریده پاک کړو، موږ ځان، ټولني، هېواد او چاپېريال ته لاندې گټې رسوو.

۱- د خوراک له کمښت او ډېران ته له تللو څخه مخنيوی کېږي، دا به د ناروغيو په راکمولو او روغو ستو رامنځ ته کولو کې مرسته وکړي.

۲- د هوا، اوبو او خاورې د ککړتيا مخنيوی کوي او په پای کې له دغې هوا، اوبو او خاورې پيدا کېدونکي خوراک به مو روغتيا ته زيان نه رسوي.

۳- خپل اقتصاد ته مو پرگټې رسولو سربېره د ځان، کلي، ښار، هېواد، سيمې او نړۍ د هوا، اوبو، خاورې او خوراک ته د نه ککړتيا لامله گټه رسېږي.

۴- په کور کې لږ صابون کارېږي، ډېر صابون کارول ستاسې دفتر، کارخانې او سيمه کې په ځمکه، ويالو او سيندونو سره ټول چاپېريال

ته زيان رسوي، د يادونې وړ ده، چې ډېری صابونونو کې تېزاب گډوي چې روغتيا او چاپېريال ته زيان رسوي .

۵- ستاسې په ودانۍ کې نلونه يا پايپونه د غوړيو او نورو توکو لامله نه بندېږي، کله چې بند شي نو اړ به نوئ چې تېزاب په کې واچوئ او د پايپ عمر مو لنډ شي.

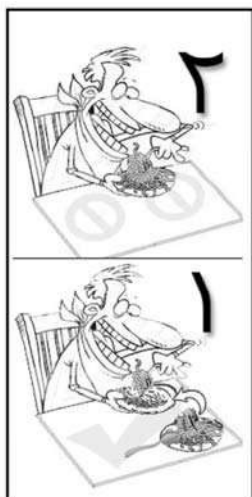
۶- د کور سيپټيک ټانک به ژر نه ډکېږي او غوړي به د ټانک هغه باکټريا، چې ټانک ته ورتلونکي توکي خوري په نه وژلو سره دا مرسته وکړي، چې ورتلونکي توکي په طبيعي ډول د بکټريا په خوړلو سره کم شي.

۷- که تاسې د مينځلو اوبه د کوڅې لښتي او يا ترهغه هم په ناوړه توگه په کوڅه کې روانې پرېږدئ، دا هره ورځ په ميليونونو داسې باکټرياوې جوړوي چې د سينې، سږو، حساسيت يا الرجی، شوگر، فشار او نورو وژونکو ناروغيو سبب گرځي.

د خوراک پرمهال مو که خپله کاسه پاکه کړه او يامو دومره خوراکي توکي په کاسه کې واچول، چې تاسې يې بشپړ خوړلای شئ، نو پدې توگه به په هوا، اوبو او خاوره کې د پاکوالي په رامنځته کولو له پورتنيو گټو سربېره ورته نورې ډېرې گټې ولري.

په مېلمستونو کې د خوراک ضایعکېدو او د چاپېریال د ککړتیا مخنیوی

د لېوال ملي مېرېست پروګرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو درېیمه چاره. له ډېرو پرمختلليو مېلمستونونو پرته دا وخت په هېواد کې ډېر خوراک ضایع کېږي، د دغې ضایع مخنیوی ډېر اسانه کېدای شي.



خلورم انځور

لکه: د خلورم انځور په لومړي شکل کې چې ښودل شوي، دا وخت په مېلمستونونو کې په یوه لوبښي کې یو کس ته یو خوراک خواړه راوړي، ستونزه داده، چې ډېری وخت راوړل شوي خواړه یو کس ټول نشي خوړلای، د پاتې برخې ضایعکېدو سره چاپېریال ککړېږي. که په مېلمستونو کې خواړه په یو ځانګړي لوبښي کې راوړل شي

او بیا له همدې لوبښي له اړتیا سره سم خواړه د خوراک په بېل لوبښي کې وخورل شي نو چاپېریال به پاک، د زرګونو مېکروبونو او ناروغیو مخه به مو نیولې وي.

کوم خوراک چې پاتې کېږي هغه هم مېلمستونونه په غریبو خلکو و بشلی یا خرڅولای شي، خو دا پام پکار دی، چې مېلمستونونه دغه خوراک په نور خوراک ورګډ نکړي.

مېلمستونونه معیاري کول

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو څلورمه چاره. دا وخت په هېواد کې د مېلمستونونو حالت د روغتيايي پاملرنې لمنځې د ښکته معيار پکېچه دی. ددې لپاره لومړی وړانديز د مېلمستونونو ټولنه رامنځته کول او له هغې سره د دولت لخوا پکېچه د معيارونو جوړول دي، چې مېلمستونونه معياري شي.

ډېری مېلمستونونه پاکې اوبه او ډېر بختور به وي چې کناراب او سپټيک ولري. د دولت دنده ده، چې پرته له پاکو اوبو او کناراب هېڅ د خوراک ځايته دکار کولو اجازه ور نکړي، په ښارونو کې ددې ستونزې د حل لپاره د ښار په بېلابېلو سيمو کې د خوراک ځايونه سره راټول او د ښاروالۍ دنده وټاکل شي، چې د هرې کچې خوراک پلورونکي ته په "خوراک کوټ" کې د هغه له اقتصادي توان سره سم ځای ورکړي.

خوراک کوټ (خورنکوټ) جوړول

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو پنځمه چاره.

خوراک کوټونه د ښاروالۍ لخوا بايد پاکې روانې اوبه ولري، وړکنارابونه ولري، خړو او تورو اوبو د کابو کولو سيستم ولري، د بېپارانو د خوراک لپاره وړ او پاک ځای ولري، دا به د خوراک لامله د ناروغيو د خپرېدو د مخنيوي سبب شي. د باسي او ککړو خوړو لامله بېشمېره ناروغۍ خپرېږي، د ځينو ناروغيو ميکروب چې له خوراک

سره خوړل کېږي له هگۍ څخه تر میکروب کېدو ځینې څو ساعتونه او ځینې څو ورځې اخلي، چې په ناروغۍ مو اخته کړي.

که په بازار کې خوراک او د خوراک ځایونه پاک شي، ډېرو کسانو ته به په خوراکی چارو کې کاروبار او کار پیدا شي. د پاک ځای، پاکو اوبو او د ارامتیا له احساس سره به ډېری خلک چې اوس په مېلمستونونو کې خوارک نکوي، له خوراک پیلېدا سره خپل او د هېواد اقتصاد پیاوړی کړي، هم به د خوراک ضایع کېدو مخنیوی وشي. هغه کورنۍ چې تر اوسه پورې بهر دندې لري له بازاره د اړتیا وړ خوراک په رانیولو، پکور د خوړو له پخولو بې غمه کېدو سره هغه وخت نورو غوره او اړینو کارونو ته ورکړي.

په خوراککوټ (خوړنکوټ) کې د ارزانه او گران خوراک په شتون به هر څوک وکولای شي، چې د خپلې خوښې خوراک ترلاسه کړي.

دويم ڪام: په پخلنجي ڪي نوبستونه

د لڊوال ملي مرڀست پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاڪولو شپڀمه چاره. پخلنجي د ڪور هغه برخه ده، چي د ڪور مېرمن او ماشومان ترټولو نورو ځايونو ډېر وخت په ڪي تېروي. له پخلنجي سره د روغي سټي نېغه اړيکه ده، که پخلنجي وران و، نو ڪور وران دي، که پخلنجي ناپاڪه و، نو ڪور نشي پاکېدای، ځکه چي ناپاڪه پخلنجي د ڙويو، حشراتو او ميکروبونو زېرنتون وي. له دسترخان روسته پخلنجي، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاڪوالي لپاره ترټولو اړين ځای دي.

د پخلنجي پاتشوني دا وخت په هېواد ڪي په بشپړ ډول ناکاره، جنجالي، په ڪوراو بهر شخړې زېروونکي دي، په پای ڪي دغه پاتشوني د پخلنجي، انگړ، ڪوڅي او د ټول هېواد د هوا، اوبو، خاورې او خوراک د ڪکړتيا بنسټ جوړوي.

د لڊوال ملي مرڀست پروگرام، د پخلنجي پاڪوالي د هېواد له پاڪوالي سره تړي. د پخلنجي پاڪوالي، په پاتشونو پيسې گټل، هوا، اوبه او خاوره له ڪکړتيا څغورل او خوراک پيدا ڪول ددغه پروگرام ستره بنسټيزه موخه ده.

ددې موخې د ترلاسي لپاره د پروگرام لاندې چارې او توکي د پيسو گټلو، پخلنجي او هېواد پاڪولو لپاره اړين دي. د پروگرام لمخې لږترلږه دوه توکي په پخلنجي ڪي اړين دي، چي يو "پاروتوکري" او بل "بېلتوکري" ده. خو که بشپړ ډول بياکارونه غواړئ! نو غوره به دا وي، چي يو لوبنی د "نبتپارو"، بل د پلاستيک، بل د هډوکو او بل د شيشې او اوسپني لپاره کېږدئ.



پاروتوکری

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو دویم توکی.

"پاروتوکری"

د لېوال ملي مېنېست پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو دویم توکی.



د پخلنځي د پاکوالي لومړی توکی

"پاروتوکری" چې د یوه ستل

او "سرتوکری" څخه جوړه ده، او په پخلنځي

کې د هغو پاتشونو د راټولولو لپاره

کارېږي چې "نباتپارو" ورڅخه جوړېږي،

لکه: د خوراک څخه وړاندې او له خوراک

څخه وروسته اومه او پاخه خوراکي

توکی.

پاملرنه: پاروتوکری کې داسې څه وانچوئ چې د خوراک، لپاره ندي. خو هغه خوراکي توکی، چې له خوراکه وتلي، پاروتوکری ته اچولای شئ، خو پام مو وي هغه توکی چې خوراک په کې نغښتی وي لکه: پلاستيکي، کاغذي یا بل ډول پوښونه "پاروتوکری" ته وانچوئ!! په ځانګړي ډول رنگین کاغذي پوښونه، ځکه چې هغه زهرجن رنگونه لري چې پارو خرابولو سره نباتات يې جذبوي او د ناروغیو سبب ګرځي.

"پاروتوکری" لپاره موږ یوازې "سرتوکری" جوړ کړی، چې د خپلې خوښې رنگ او کچې سرلرونکی ستل یا بالتی ورکې کارولای شئ.



سرتوکری

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو درېيم توکی.

"سرتوکری"



د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو درېيم توکی.

"سرتوکری" د پښې پمرسته پیلول ته زور ورکولو سره د ستل سر اوچتوي، چې په ستل کې د توکوله اچولو وروسته د پیلول په پرېښودو د ستل سر بندوي.

که څه هم په بازار کې د ډېران دا ډول لوښي شته، خو پیلول او لوښی ګډه سره جوړ وي، چې د یو له خرابیدو سره بل هم خرابېږي او له کاره لوېږي، د "سرتوکري" ګټه داده، چې عمرونه عمرونه ورڅخه کار اخیستل کېږي، از نه یاست، چې ټول لوښی واخلي، یوازې به ستل بدلوی او بس.

"سرتوکری" د "پاروتوکری" د وزن په کمولو، تشولو او وینځلو کې ډېرې اسانتیاوې راولي.

په بازار کې داسې د ډېران لوښي شته، چې لوښی او د سر اوچتولو پیلول سره تړلی او د حشراتو د پټېدو لپاره مناسب ځایونه لري چې ډول ډول مېکروبونه او حشرات په کې ځالي جوړوي. خو "سرتوکری" مود دغه ډول ناوړه پایلو څخه ځکه ژغوري، چې هر څه یې سره بېل، د وینځلو او کتلو وړ دي.



بپلټو کړی

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو څلورم توکی.

"بېلتوکړی"

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو څلورم توکی



د پخلنځي د پاکوالي دویم توکی "بېلتوکړی" ده چې، په پخلنځي کې د هغو توکو د خوند یینې لپاره کارېږي چې نباتاتو وړڅخه نه جوړېږي، خو بیا کارونه یې شونې وي لکه: د پلاستيک کڅوړې، د اوبو او نورو خوراکي توکو بوتل، شیشې، وسپنې او داسې نور توکي.

زموږ د "سرتوکري" پمرسته له هر سوري سوري وسپنيز، پلاستيکي ستل، توکړی، یا لوبښي څخه "بېلتوکړی" جوړېدای شي.

پاملرنه: "بېلتوکړی" باید شاوخوا سوري ولري، چې هوا ورنه شي، څو هغه نېجن توکي وچ او له خوسا کېدو څخه یې مخنیوی وشي چې لمدو توکو لاملده کړي دي لکه: پلاستيکي کڅوړه کې که مستې یا کوم بل اوبلن شی راغلی وي، نو کڅوړه په چپه کولو سره هغه ونښخئ او بیا یې "بېلتوکړی" ته وراچوئ، دغه چاره به د توکو په بیا کارونه کې مرسته وکړي، همدارنگه د اوبلنو توکو بوتل بشپړ خالي کولو روسته یې "بېلتوکړی" ته وراچوئ.

په پخلنځي کې چې کوم پاتشوني توکي په "پاروتوکړی" او "بېلتوکړی" کې اچوئ که څه هم دېران ښکاري، خو د دواړو توکړيو توکي د ډېرې غوره بیا کارونې وړ دي. د بېلگې په ډول "پاروتوکړی" کې راټولولو څخه روسته "نباتاتو" ډېر په اسانه د "پاروگر" پمرسته

جوړېدای شي، يو كور د مياشتې د يوې بوجۍ كميایوي سرې برابر پارو جوړولای شي. د "نبا تپارو" لپاره مو "بېلكوټ" او "پاروگر" جوړ كړي، د ترلاسي او كارونې لپاره درېيم گام وگورئ.

په "بېلتو كړۍ" كې راټول شوي توکي لكه كڅوړې، بوتلونه او كوتي چې كور كې هم سلگونه ځايه بياكارېږي، همدارنگه دغه ټول توکي په "بېلكوټو" كې له بېلبډو او "گاتگر" كې له گاتگولو روسته منظم ساتلای او خرڅولای شئ. د "بېلتو كړۍ" د توکو د منظمو بېلولو او ساتلو لپاره د پروگرام لاندې د بياكارونې "بېلكوټ" جوړ شوی د ترلاسي او كارونې لپاره څلورم گام وگورئ.

درېيم گام: انگرې "نبا تپارو" جوړول

د لېوال ملي مړېست پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاكولو اوومه چاره. د لېوال ملي مړېست پروگرام له دسترخان څخه پيل پخلنځي ته لار، دا دی او س انگرې ته راورسېد، لاندې چارې او توکي، پخپل انگرې، بام، برنډه، باغچه او يا بل داسې ځای كې كولای شئ، چې د نورو چارو مخه نه ډكوي، په دې گام كې دا زده كوو چې "نبا تپارو" څه دی؟ څنگه جوړېږي؟ څه گټې او زيانونه لري؟

نباتپارو څه دی؟

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو اتمه چاره. په ساده ډول نباتپارو د طبيعي توکو يانې د خوراکي پاتشونو خاورې کېدل دي، په طبيعي ډول د منظمې تگلارې لمخې پاتشوني، هوا او اوبه سره يوځای کول، په دوی کې په سترگو نه کېدونکي ژوندي ژوي، واره حشرات او چينجي، چې په طبيعت کې شته خپله پيدا کېږي، ددغو له خوراک او ماتونې څخه لاسته راغلی پيداوار "نباتپارو" يا "کمپوسټ" دی، چې د بوټو لپاره غوره خواړه او خاورې د مزېتوب او نمساتلو سبب کېږي. د "نباتپارو" جوړونکيو ژونديو (اورگانيزم) لپاره لاندې څلور شرايط برابرول دي، چې پارو جوړ کړي:

- ۱- کاربن، چې له خړ رنگو طبيعي توکو لکه، وچې پانې، بوټي، د اربور، کاغذ او داسې نور.
- ۲- نايټروجن، چې د تازه مېوو، سبو، د چايوشمه، خوراکي پاتشوني او داسې نورو څخه لاسته راځي.
- ۳- اوبه، د اړتيا سره سمې، چې دلې نمجنه وساتي.
- ۴- اکسيجن، چې له هوا څخه پلاس راځي.

کله چې پورتنی توکي له لومړي څخه تر درېيم پورې، له تگلارې سره سم واچول شي، چې په درېيم گام "پاروگر" کې تشرېح شوي او د اکسيجن د ترلاسي لپاره لټيلټ شي، "نباتپارو" لاسته راځي.

د لېوال ملي مړښت پروگرام لمخې "نباتپارو" که له دسترخان څخه "پاروگر" ته پيل شي ډېر غوره ځکه دی چې توکي پخلنځي ته له

تللوڅخه وړاندې د وخت او ککړتيا مخنيوی کوي. دويم غوره داده چې له پخلنځي "پاروگر" ته پيل شي.

په ځينو هېوادو کې پاتشوني د ښاروالۍ له غونډولو روسته، سره بېل او "نباټپارو" ورڅخه جوړېږي يا "ډېرانځمکه" د "نباټپارو" لپاره کارېږي.

"ډېرانځمکه" د "نباټپارو" جوړولو لپاره وړ چاپېريال ندي، ځکه چې خوراكي پاتشوني له زهرجنو توکو لکه: پلاستيک، صابونونه، تېزابونه او داسې نورو سره ګډېږي. همدارنګه پاتشوني د يو بل په سر د امبار له امله لاندې برخو ته د اکسيجن ورتګ پرېکېږي او توکي د اکسيجن د نه ورتګ لامله د "نباټپارو" پرځای خوساکېږي.

"نباټپارو" جوړول

د لېوال ملي مېنټ پروګرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو نهمه چاره. د پياوړو بوټو لپاره مزې خاوره اړينه ده، د خاورې د مزېکولو لپاره د نباتاتو، څارويو يا "وګړ پارو" او يا کيمياوي سرې کاروي. زموږ د ازمېنېت لمخې، که د دسترخان، پخلنځي او انګړ کې دننه، پاتشوني د "نباټپارو" او "بيا کارونې" توکي سره جدا شي، نو نيردې ټول پاتشوني توکي چې دا وخت ډېران ته ځي د بيا کارونې وړ کېدای شي.



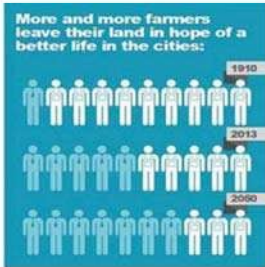
همدارنگه د "نبتپارو" او د بياكارونې
توكي د بناروالۍ له وړلو څخه روسته هم
كارېدای شي، خو څېړنو ښودلې، چې
يوازې ۳۴ سلنه توكي "نبتپارو" لپاره
كارېدای شي، هغه هم له ډېر كړاو او

لگښت څخه روسته. موږ بايد خوراكي پاتشوني "ډېرانځمكې" ته د
وړلو پرځای په نويولارو "نبتپارو" ته واړوو. دا كار د لېوال ملي
مړښت پروگرام لاندې د "پاروگر" پمرسته په ارزانه او اسانه ډول په
هركور كې كېدای شي. دا كار به د ځمكې په مزېكولو او جوړولو كې
له كرونډگرو سره بېسارې مرسته وكړي، په ځانگړي ډول د
"بناريكرنې" پيل به اسانه كړي.

"بناريكرنه" د څوارلسمې اسلامي او يوويشتمې ميلادي پېړۍ نوې
پدیده ده، چې د موسم د كابو كولو، په بنارونو كې خوراك پيدا كولو،
لنډه دا چې په كوټه، برنډه، بام، دېوال، انگړ، شنو خونو او د بنار په
هرځای كې به خوراكي توكي او شينوالی وي، چې خوراك پرېمانه،
ارزانه، اسانه او د هوا په پاكوالي كې مرسته وشي.

"بناريكرنه" دا وخت زمونږ د هېواد خوراك ډېرولو لپاره خورا اړينه ده،
ځكه چې د تېرو درې لسيزو ناخوالو زمونږ گڼ شمېر بزگر هېوادوال له
خپلو ځمكو څخه نورو هېوادو ته كېوال او يا د نيردې بنارونو كوچ ته
اړ كړي. همدا لامل دی، چې تېر كال ۱۳۹۲ زمونږ هېواد د سيمې پكچه
د خوراك ترټولو ستر را لېږدونکی هېواد و، پداسې حال كې چې زمونږ

د هېوادوالو تر ۸۰ سلنې څخه ډېر وگړي د کرنې او مالدارۍ له دندو سره تړاو درلود او يا يې لري.



په نړيواله کچه هم، اوس د سرو بگانو لمخې دا جوته شوې، چې د ۱۹ مې پېړۍ په پای کې په هرو ۱۰ تنو کې يو

کس د ښه ژوند د ترلاسي پموخه ښار ته کوچېده، په ۲۰۱۳ م کال کې په هرو لسو کسانو کې ۵ يې ښارونوته کوچېدلي دي، داسې اټکل کېږي، چې په ۲۰۵۰ م کال کې به په هرو لسو کسانو کې ۷ کسه ښار ته کوچېږي، نو پکار ده، چې "ښاريکرنې" ته هېوادوال او حکومتونه ځانگړې پاملرنه وکړي. د "ښاريکرنې" لپاره په ښارونو کې د کرنې، خاورې او يارو جوړولو دود پياوړی کول غواړي. د لېوال ملي مېنښت پروگرام ددې چارې د دود کولو او گټې اخستنې لپاره "پاروگر" جوړ کړی.



د خاورې چينجي او "نباتپارو"

د خاورې چينجي هم کولای شي نباتپارو جوړ کړي، دغه چينجي طبيعي پاتشوني و خوري، له هضمېدو روسته په "نباتپارو" او پري له چينجيو "نباتپارو" جوړولو لپاره د پروگرام ځانگړې تگلاره ترلاسه کړئ.



پاروگر

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو پنځم ټوکی.

پاروگر



د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو پنځم توکی.

"پاروگر" څه دی او څه کوي؟

"پاروگر" د کور پاتشوني او

دېران پر "نباتپارو" اړوي،

چې د هوا، اوبو، خاورې او

خوراک د ککړتیا په مخنيوي کې ستره مرسته کوي، پاکه هوا، اوبه او

له پاکې خاورې څخه پاک خوراک لاسته راټول ستاسې او ټولنې د

روغتیا او سوکالی-لپاره اړین دي.

په اټکلیز ډول هره ښاري کورنۍ د ورځې نیږدې ۷۰۰ گرامه او نیږدې

۲.۵ تنه په کال کې دېران یا پاتشوني رامنځته کوي چې له نیمو څخه

دېر ددغه غورځونکي دېران طبیعي توکي دي، چې دېر غوره طبیعي

پارو یا "نباتپارو" ورڅخه جوړېدای شي، چې د کرنې لپاره غوره

خاورې او د کیمیاوي سرې ځای نیسي.

په خواشینۍ سره مونږ د "بیاکارونې" او "نباتپارو" جوړونې دود یا

کلتور د نه درلودلو لامله وچ او لامده طبیعي او مصنوعي توکي سره

گډو، چې پارو جوړول ورڅخه ناشونې کېږي، د چاپېریال د ککړتیا،

جگړو او ناخوالو سبب کېږي او "دېران ځمکه" ډکوي، چې هوا، اوبه،

خاوره او خوراک ککړوي. د دغه ډېران ستره برخه ډېر قيمتي طبيعي توکي دي، چې "نباتپارو" يا تورزر ورڅخه جوړېدای شي، خو موربي په ناپوهۍ کې له لاسه ورکوي. په "بیاکارونه"، بل چاته يې ورکونه، تر بېلوني وروسته خرڅونه، او "نباتپارو" جوړونه، يوه څلور کسيزه کورنۍ په کال کې له يو ټن څخه خپل پاتشوني سل کيلو ته راکوزولی شي، چې ۹۰ سلنه د بنارونو ډېران به ورک شي. پاک، شين او بڼکلی بنار به ستاسې له کوره پيل شي.

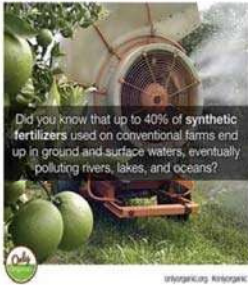
د چاپېريالپوهانو له انده له خوراک تيارولو مخکې او خوړلو څخه وروسته پاتشوني ډېران او "ډېرانځمکې" ته د تگ دويمه ستره برخه جوړوي، کله چې دغه توکي "ډېرانځمکه" کې واچولشي، د ميتان (CH_4) په ډول زهرجن گازونه توليدوي، که په مناسب ډول د غير هوازي (Anaerobic) هضمونې د تگلارې لمخې وکارول شي، نو "بايوگاز" لاسته راوړای شو.

له لږ زغم او وخت ورکولو وروسته به "نباتپارو" جوړول تاسې ته په زړه پورې مشغله شي او نورو ته به د "نباتپارو" د جوړولو په وړندلو وياړئ.

"پاروگر" ته د دسترخان او پخلنځي څخه نېغېنېغه د خوراکي پاتشونو وړل، دسترخان، پخلنځي او په پخلنځي کې د "ډېراتيوکريو" له پاکوالي سره مرسته کوي، په کور کې د زهرجنو گازونو او بکټرياو د خپرېدو مخنيوی او د کورنۍ د غړو د وخت ضايع کېدو مخه نيسي،

چې پاتشوني ډېران يا "ډېرانخميکي" ته ورسوي، همدا رنگه اړ به نه
ياست چې د ډېران لپاره په کڅوړو پيسې ورکړي.

"پاروگر" د پورتنیو گټو سره تاسې ته په هرو درې مياشتو کې لږترلږه
د يوې بورې کيمياوي سرې برابر "نباتپارو" درکوي، چې پکور کې د
کرنې لپاره د خاورې او کيمياوي سرې پر ځای يې کارولای شئ،
روغتيا او چاپېريال ته زيان نه رسوي، همدا رنگه د "پاروگر" نباتپارو"
خرڅېدلای هم شي.



د کارپوهانو له انده په نننۍ دوديزه کرنه
کې ۴۰ سلنه کيمياوي سره د ځمکې
لاندي او په سر د اوبو زيرمو ته ځي او په
پای کې د څاگانو، ويالو، سيندنو او
بهرنو اوبه ککړوي، چې ژوند ته ستر
گواښ دی.

د "نباتپارو" جوړول د خاورې جوړښت ته گټه رسوي، کله چې خاورې
ته ورکړل شي، له باران او اوبو سره د خاورې د تگ مخنيوی کوي، د
خاورې نم ساتل پياوړی کوي، بوتي ژر ځکه وده کوي، چې د متينو
خاورو سره ورتللو او پرسېدلو مخنيوی کوي. "نباتپارو" کروندگرو سره
مرسته کوي، چې خاوره يې پسته او ماشينونه يې د تېلو لگښت کم او
ډېروخت کار وکړي. "نباتپارو" د خاورې نم ساتلو او ژر اوبو
جذبولو توان ډېرولو سره د سپلابونو په نه راتگ کې مرسته کوي او له

باران سره د خاورې د نه تگ د مخنيوي لامله، سيندونه، ويالي او
لبنستي له ډکېدو ژغوري.

څېړنو ښودلې، چې "نباتپارو" درلودونکې خاوره کې کرل شوي نباتات
په ناروغيو نه اخته کېږي. نورو څېړنو ښودلې، چې په "نباتپارو" مزې
خاوره کې کرل شوي نباتات يا بوټي د حشراتو او چېنجيوله برید څخه
خوندي وي. همدا رنگه خبرونه او څرگندونې شته، چې "نباتپارو"
ورکونکي پيداوار د ډېروخت ساتلو وړ وي.

د "نباتپارو" جوړول ژغورنپالو او "چاپېريالپالو" ته هم ښه زيری دی.
"نباتپارو" په خاوره کې گڼول د خاورې کاربن جوړوي، چې په پای کې
په چاپېريالي فضاء يا اتموسپير کې CO_2 (کاربنډای اکسايډ) کموي.
که د "نباتپارو" جوړولو کلتور عام شي، د چاپېريال پاکوالي او د نړۍ
د تودوخې په کابو کولو کې مرسته کېږي. ځينو دا هم پيدا کړې، چې
"نباتپارو" ښوره لرونکو ځمکو ته هم گټه رسوي، د خاورې تېزابيت
برابروي او هغو بزگرانو سره مرسته کوي، چې ځمکه يې په کېمياوي
سرو خرابه کړې وي او بېرته طبيعي يا "اورگانیک" کړنې ته راوگرځي.
په "اورگانیک" ډول کرل شوي خوراک د زراعتي په پرتله څو چنده گران
يا قيمته دی.

د "پاروگر" کارول:

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو لسمه چاره.

"پاروگر" د موادو يا پاتشونو اچولو يو وړ لري، له يو ځل کارېدنې روسته له پلاستيکي بيلر جوړ دی، چې پاتشوني ورکې اچوئ، "پاروگر" لري چې پرې ولاړ او تير چې پرې څرخي. په "پاروگر" بيلر کې سوري شوي، چې دلې ته ترې اکسيجن ورننوځي، "پاروگر" څلور پښې او په منځ کې يو تير لري، چې د توکو سره گډولو او هوا ورکولو لپاره "پاروگر" څرخوي. "پاروگر" له پروگرام څخه اخيستلای او يا خپل جوړولای شئ، خو که خپل جوړوئ نو لاندې پاملرنه هرو مرو ولولئ.



پاملرنه: دا اړینه ده، چې د خالي پلاستيکي بيلر په تاريخچه بايد پوه شئ، چې څه په کې وو او په څه ککړ دی. که په بيلر کې زهرجنکيمياوي توکي لکه:

روغتيابي درمل، صنعتي مواد او داسې نور زهرجنوکي راوړل شوي يا پرې ککړوي، مه يې کاروئ. همدارنگه که د کرنې کيمياوي مواد لکه: نبات وژونکي، مېکروب وژونکي او حشرات وژونکي توکي په کې وو، مه يې کاروئ.

که پاملرنه کې ياد شوي يا ناپېژاند مواد په بيلر کې وي او په اړه يې پلورونکي او تاسې مالومات نه لرئ نو د "پاروگر" لپاره يې مه کاروئ.

که بیلر د خوراکي توکو ساتلو لپاره وړ پلاستیک څخه جوړوي نو
 ښه دی په پنځم انځور کې هغه ښې ښودل شوي چې د خوراکي توکو د
 ساتلو وړ بیلرو باندې لگېدلې وي.

که دوی له داسې کارخانې څخه راغلي چې پولیمر "POLYMER" او یا



بل کوم کېدای شي کاروي نو مه
 یې کاروئ.

تل د بیا کارونې مثلث ډوله ښه چې
 د پلاستیکي توکو په لاندې ښې برخه
 کې وي هر ورو وگورئ، ډېر پام
 کوئ، چې پلاستیکي توکي لمبر ۳،

۲ او ۷ هیڅکله ونه کاروئ. په شپږم انځور کې د خوراکي او زهرجن
 پلاستیک د بیا کارونې مثلث ډوله ښې لیدلای شئ.

"پاروگر" د پروگرام څخه اخیستلو او یا خپله جوړولو څخه روسته په
 لاندې ډول وکاروئ.

ساده "پاروگر" د پخلنځي، کور یا بل ځای لپاره!

د "پاروگر" ډول ستاسې په خوښه پورې تړاو لري. کولای شئ چې د لېوال جوړ
 شوی پاروگر واخلي یا یو پلاستیکي ستل، وسپنیز لوښی، کتو، گڼی، څگ یا
 بل څه څخه هم کار اخیستلای شئ. کله مو چې "پاروگر" وټاکه روسته اړینه ده
 چې په "پاروگر" کې سوري وکړئ. ددې سره چې د "پاروگر" لاندې ښې برخه کې

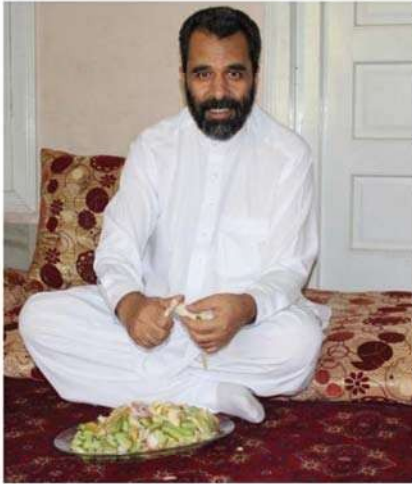
سوري کوی، د "پاروگر" په څنگ کې هم د اکسیجن د ورتگ لپاره یو څو سوریو ته اړتیا لیدل کېږي.

"پاروگر" په پتنوس کې کېږدئ چې د ککړتیا مخنیوی وشي. خاوره په کې واچوئ، د خاورې اچول پاتشونو پورې تړاو لري، یو پور خاوره چې لږترلږه څلور اینچه لاندې وي اچول یې غوره دي. په اونۍ کې یو ځل پاتشوني په څمخۍ سره ګډوډ کړئ او یوه بېلچه خاوره ور زیاته کړئ. که چېرې په پخلنځي کې ځای لرئ نو د کاغذونو د ټوټو او د خاورې لپاره یو کوچنی لوبښی کېږدئ.

که د "پاروگر" څخه بوی ځي نو دا پدې مانا ده چې د "پاروگر" انډول ندی ساتل شوی او باید لږ نور میده شوي وچ توکي ور واچوئ او یا په "پاروگر" کې نور سوري ور ډېر کړئ. کېدای شي چې د یوه څخه ډېر "پاروگر" هم ولرئ، ددې لپاره که چېرې لومړی ډک شي نو له دویم څخه کار واخلي.



که "پاروگر" په سمه توګه کار نکوي نو لاندې ستونزې ته پام وکړئ. کېدای شي چې ډېر ډک وي، ځینې توکي ور څخه لېږي کړئ لږ خاوره ور زیاته کړئ او څو ځله یې ګډوډ کړئ. ناسمه هوا چې خورا سړه وي په "پاروگر" بده اغېزه کولای شي، نو له همدې لپاره "پاروگر" یو لمریز ځای ته یوسئ او یا یې په پوښونو وپوښئ. که هوا ډېره توده وي نو "پاروگر" سیوري ته یوسئ.



بناغلی لہوال له خوړو روسته پاتشوني وړوي

يادونه: پاتشوني د خوړو پروخت يا له خوړو روسته واړه واړه کړئ. په پخلنځي کې د پخلي پروخت پاتشوني له وړولو روسته "پاروټوکري" ته وغورځوئ. د پاتشونو وړول لاندې گټې لري:

۱- پر دسترخان او پخلنځي کې د لږ ځای نيولو گټه درورسوي

۲- "پاروگر" به خڅوبی او بوی نکوي

۳- "پاروگر" به ژر نه ډکېږي

۴- پراسانه گډوډېدو او اکسيجن اخستنې به "نباټپارو" ژر او اسانه جوړ شي.



پخليوال په پخلنځي کې پاتشوني وړوي

له دسترخانه "پاروگر" ته

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو ټولسمه چاره.

ترټولو غوره دا ده، چې پر دسترخان "سرکاسه" يا يو داسې لوبښی کېښودل شي، چې د "نبا تپارو" توکي د خوراک پروخت په کې له اچولو روسته "پاروگر" ته واچوئ. دغه کرڼه به د دسترخان پاک ساتلو او ناروغيو د خپرېدو مخنيوی وکړي، بل به مو وخت هم وسپمول شي، چې يو ځل له دسترخانه پاتشوني پخلنځي او له پخلنځي څخه يې "پاروگر" ته وړئ.

زموږ د کلتور لمخې په يوه کاسه کې خوراک کوو، دغه کرڼه له ناروغيو سره په ميليونونو وړې او ناوړه بکترياوې زموږ د خولې څخه لوبښي ته لېږدوي، چې ځينې يې گتورې او ځينې بيا زموږ د خوارۍ بنسټيز لامل دي. غوره به وي چې خوراک په يو لوبښي کې راوړلو روسته په خمښۍ د اړتيا سره سم هر څوک لږلږ پخپل لوبښي کې واچوئ او په بشپړ ډول يې وخورئ، دا دود تاسې، کورنۍ او هېواد ته ډېرې گټې لري.

له پخلنځي "پاروگر" ته

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو دولسمه چاره.

د لېوال ملي مېښت پروگرام لمخې، بايد په هر پخلنځي کې "پاروتوکري" او "بېلټوکري" کېښودل شي، په يوه کې د "نبا تپارو"

ورټو کي او په بله کې د "بیا کارونې" توکي واچول شي او بیا "پاروگر" او "بېلکوت" نه یوړل شي.

که تاسې "نباتپارو" نه جوړوئ او توکي بیا نه کاروئ، خو توکي په بېلو بېلو کڅوړو کې واچوئ، دابه مو له هغو بېوزلو او وړو سره، چې ستاسې له ډېران څخه د بیا کارونې او خوراک توکي د ځان او یا خپلو څارویو لپاره ټولوي ستره مرسته کړې وي. بېوزلو ته به تیار بېلشوي توکي په اسانه پلاس ورشي او تاسې ته به گټه دا وي، چې پاک توکي به له زهرجنو سره گډ نه وي او دوی به خپلو څارویو ته پاک توکي ورکوي. په یاد ولرئ، چې ستاسې کور ته د دغو څارویو غوښې، شیدې او یا نور پیداوار درځي. هیڅکله داسې مه انگېری، چې ستاسې ډېران په تاسې اغېز نلري په اوبو، خوړو او هوا کې بېرته ستاسې کور ته راځي، یواځې له کوره لېرې غورځول د ستونزو پای ندی. ستاسې او د ټولنې اسانه او اقتصادي گټه پدې کې ده چې د خپل کور او پخلنځي پاتشوني "نباتپارو" ته واړوئ او نوري بیا بیا وکاروئ خو د چاپېریال د ککړتیا مخه ونیسئ.

د پورتنۍ موخې د لاسته راوړلو او اسانه کولو لپاره د لېوال ملي مېښت پروگرام لخوا دا کتاب، "سرکاسه"، "پاروټو کړی"، "سرتو کړی"، "بېلتو کړی"، "بېلکوت"، "پاروگر"، "پاروکوت" او "گاټگر" جوړ شوي.

"سرکاسه" په دسترخان او "پاروټو کړی" په پخلنځي کې د "نباتپارو" لپاره کارولای شئ. د هوا، اوبو، خاورې، خوراک، کور، انگرې، کوڅې،

بنار او هېواد پاکوالي ته په ژمنتيا او اسانه کولو د لېوال ملي مړښت پروگرام "پاروگر" جوړ کړی چې له دسترخانه، پخلنځي او انگرځڅخه پاتشوني "نبتپارو" ته اړوي.

د نبتپارو جوړولو تگلاره

- ۱- د خوراک پاتشوني لکه د سبو او مېوو پوټکي، د پخېدو مخکې او روسته پاتشوني په "پاروټوکړی" يا ځانگړي لوبښي کې واچوئ.
- ۲- وچ طبيعي توکي لکه وچې پاني، د اربوره، وچ د پيازو پټوکي او داسې نور "نبتپارو" ته د تيار شوي "بېلکوت" مناسب ځای يا لوبښي کې واچوئ.
- ۳- که "پاروگر" نلری، بېلر يا ورته لوبښي کې د هوا د راتگ لپاره يو يو څپک لېرې شاوخوا د گوتې په اندازه سوري وکړئ ترڅو توکي له دغو سوريو اکسيجن واخلي.
- ۴- "پاروگر" يا پورتنی لوبښی د ځمکې، په يوه برخه چې يوه لوبښت خاوره ورته پسته وي کېږدئ، که د ځمکې داسې برخه نلری نو خاوره لږ تر لږه دوه لوبښتې راغونډه او دا لوبښی يې په سر کېږدئ. که ځمکه او خاوره نوي او "پاروگر" کاروئ د "پاروگر" لاندې د څڅېدونکو اوبو لپاره له "پاروگر" سره ډولچه راځي، له "پاروگر" څخه څڅېدونکي اوبه توند پارو دی، له دوه برابره اوبو سره يې گډ او هر بوتي ته يې ورکولای شئ، هڅه وکړئ، چې د بوتي د دنډر د بېخ څخه يې لږ ليري واچوئ.

۵- په "پاروگر" یاستاسې جوړ لوبښي کې یو په بل پسې لومړی وچ پاتشوني لکه: وچپانې، وچوانښه، د پیاز پوټکي، د اربور او نور وچ شيان، ورپسې لامده لکه: خوراکي پاتشوني، د سبو او مېوو پټوکي، خپاره ورواچوئ، همدا کار پرلپسې کوئ. ښه به دا وي چې هر ځل د وچو او لمدو توکو د خپرولو بندوالی تر یو څپک بند نه وي.

د بېلگې په ډول که یوه "پاروتوکری" توکي لرئ، نو د هغو پکچه دوه برابره وچ توکي واچوئ. لومړی یو څپک وچ بیا نیم څپک لامده اچول پرلپسې وکړئ.

یادونه: وچ توکي باید د لمدو توکو په دوه برابره واچوئ لږترلږه سره برابر باید هر ورو وي. که په کور کې بوتی او ونې نلری ډېری د سبو، غلو، دانو او مېوو پاتشوني لمر ته اچولو سره وچولای شئ. د پروگرام جوړ شوی "پارو پلکون" د وچولو لپاره ځانگړې ځایونه لري.

۲- "پاروگر" پاتشوني پټ ساتي او د پارو جوړونې لپاره وچ چاپېریال برابر وي، خو که خپل لوبښی کاروئ، پلاستيکي او یا د لرگي سرپوښ د نم ساتلو لپاره وکاروئ. تر هرې اچونې وړاندې "پاروگر" یا لوبښی ښه وڅوځوئ، که ډېرې ورځې وروسته توکي وراچوئ، هر څو ورځې پس لوبښی څوځوئ، چې دلې هوا واخلي. که مو ولیدل، چې دلې مو وچه ده د اوبو پاشلو سره یې نمجنه کړئ، په دوه درې میاشتو کې دننه به دلې په وچه توربخونه خاوره اوړي، چې د خاورې بوی به ولري.

يادونه: ددې وړاندې چې "پاروگر" يا خپل لومړني ته پاتشوني وراچوئ، لومړی يې وڅرخوئ، د څرخېدو څخه تر دوو دقيقو د "پاروگر" څخه ليرې لاړشئ. دا به کار او حشرات که په "پاروگر" کې وي ختم کړي.

که له يوه څخه ډېر "پاروگر" لري، نو ټول په يوځای مه ډکړئ، غوره داده چې يو ډک کړئ، هغه پرېږدئ، چې پاروگر يې پيل شي، بيا دويم ډکول پيل کړئ، څو ورځې وروسته به په لومړي کې ځای پيدا شوي وي، پام چې دويم ډک نوي لومړی ونه کاروئ، کله چې دويم ډک شو بيا لومړی کارول پيل کړئ.

يادونه: د لېوال ملي مړينت پروگرام ټولې چارې او وسايل هر يوځانکې وپيولري چې نالوسوسره په گډه اخيسته کې مرسته کوي.

ورځپاڼې او کاغذ "نباتپارو" ته اچول، دلۍ کې ورځپاڼې له ټوټه، ټوټه کولو وروسته کارولای شئ، که څه هم نن سبا د ورځپاڼو رنگونه بېزهره يا نازهرجن جوړېږي خو که "نباتپارو" د خوراكي شيانو د کرلو لپاره کاروئ غوره به وي چې مصنوعي توکي لکه ورځپاڼي او رنگ شوي کاغذونه ونه کاروئ. پام کوئ، چې د لېزر "چاپگر" يا پرنټر څخه چاپ شوي کاغذونه "پاروگر" ته وانچوئ، په دغو "چاپگر" کې کارېدلي رنگونه زهرجن دي.

د پاروگر لپاره لامده توکي

هغه پاتشوني چې "پاروگر" ته يې اچولای شئ په ۵۲، ۵۷ او ۵۸ مخ کې له انځورونو سره بنودل شوي دي.

لکه د سبو پاتشوني، خرابشوي سابه، روميان، کچالو او نور، که غواړئ چې دلۍ يا پاروگر مو بوی ونکړي نو غوښن، غوړين، ډوډۍ

او له ډوډۍ څخه جوړ شوي توکي ورکې مه اچوئ، که پاروگر نباتخواری کړی غوره به وي.

د پاروگر لپاره وچ توکي




هغه پاتشوني چې "پاروگر" ته يې وچولای شئ په ۵۲، ۵۷ او ۵۸ مخ کې له انځورونو سره ښودل شوي دي. لکه د چايو شمې، د پيازو پوټکي، روميانو سرونه، د تورو بانجانو پوټکي. همدارنگه که وچ توکي نلری پاکه وچه خاوره او د اري بور هم کارولای شئ.




په پاروگر کې يې مه اچوئ



هغه پاتشوني چې بايد "پاروگر" ته د "نباتپارو" لپاره وانچوئ په ۲۰ او ۲۱ مخ کې له انځورونو سره ښودل شوي دي. همدارنگه ايره "پاروگر" ته مه اچوئ، ايره په يو بېل لوبني کې وساتئ، د کرنې په برخه کې د ايرو د کارونې ځايونه در په گوته کوو. هليو کي د پارو کېدو لپاره ډېر وخت غواړي، نو غوره داده، چې "پاروگر" ته يې مه اچوئ. که يې د نخودو پکچه وړولای شئ نو غوره ده چې پاروگر ته يې واچوئ. کوچ اچول په "پاروگر" کې پارو جوړول گړندي کوي. خو د نباتي غوړيو د اچولو څخه ډډه وکړئ.

په پاروگر کې يې کېدایشي واچوئ

هغه پاتشوني چې کېدایشي "پاروگر" ته يې د "نبتپارو" لپاره واچوئ په ۵۹ مخ کې له انځورونو سره بنودل شوي دي.

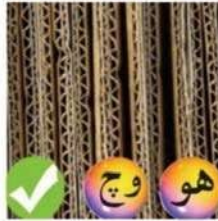
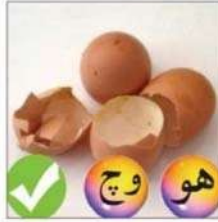
په انځورونو کې د  او  نښې سره بنودل شوي، چې کوم پاتشوني "پاروتوکري" او "پاروگر" ته اچولای شي. همدارنگه هغه توکي چې وچولای شي د  نښې سره بنودل شوي.

ځينې توکي د  او  نښې سره بنودل شوي چې کېدای شي "پاروگر" ته يې واچوئ، که د خوراکي توکو دکړلو لپاره پارو جوړوئ  لاندې نښې بنودل شوي مه يې اچوئ.

هغه توکي چې "پاروتوکري" او "پاروگر" ته بايد وانچوئ په  او  نښې سره بنودل شوي.

لانڊي توکي "پارونوڪري" او "پارونگر" ته اڇولاي شئي

😊 او 🍏 دا رابنسي جي پارونگر ته ٻي اڇولاي شئي 😊 هغه جي پارونبھلڪوٽ ته ٻي ڊ وڇولو لپاره اڇولاي شئي





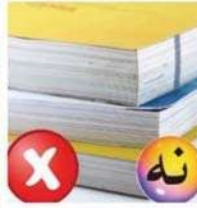


لاندي توکي "پاروتوکري" او "پاروگر" ته کېدای شي واچوئ
 ځيني توکي د کېدای شي او! نښې سره ښودل شوي چې کېدای شي پاروگر
 ته يې واچوئ



لاندې توکي "پاروتوکری" او "پاروگر" ته نشي اچولای
 هغه توکي چې پاروتوکری او پاروگر ته باید وانچوئ په 🚫 او 🚫 نښي
 سره ښودل شوي





د "نباتپارو" د دلی زیانونه

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو دیارلسمه چاره. "نباتپارو" جوړونه ځینې زیانونه هم لري، لکه بوی، ناروغۍ او د "نباتپارو" دلی ته راتلونکي خزیندې او حشرات، خو د پاملرنې سره د زیانونو مخنیوی اسانه دی، د ځانسانتنې او مخنیوي په موخه تل د "نباتپارو" په دلی کې د کار پر وخت لاندې اړینو ټکوته پام وکړئ:

یادونه: ځینې کمپنۍ چې "نباتپارو" خپلوگوسره په ټکر کې ویني نو د نباتپارو په کله ډول ډول څرگندونې او څېړنې کوي، چې گوندې "نباتپارو" جوړولو پروسه وژونکې ده په دغو کمپنیو کې د کیمیاوي سرو او صابون جوړونکي په سر کې راځي.

د "نباتپارو" ازادې دلی زیانونه

د وچو توکو ډبروالی، بیولوژیکي عمل، کم نم او په دلی کې طبیعي تودوخه، په ابرو کې خوړلن او یا لگېدلی سگرت پلټه دلی ته ورغورځولو سره د اور لږېدو سبب کېدای شي.

چینجې په "نباتپارو" کې پیدا کېدل طبیعي دي، که د "نباتپارو" دلی ته پاملرنه ونشي نو حشرات، مچان، غوباري او نور ورته راځي او په دوی پسې نور ستر خوړونکي راتلای شي، که تاسې "پاروگر" نکاروئ لاندو ټکو ته باید خیال وکړئ چې دلی مو له خطرې خالي وي.

هگۍ، غوبسه، تېل، هډوکي او غوړ دلی ته مه اچوئ د "نباتپارو" دلی باید "نباتخواری" وي.

د "نباتپارو" د دلی په سر خاوره و شیندئ چې بوی یې بند کړي. پورتنی زیانونه پرته د "پاورگر" په ازاد چاپیریال کې د ډبرې یا دلی کولو څخه رامنځ ته کېدای شي، "پاورگر" کارول دغه زیانونه تر ډېره برېښه کموي.

د "پاورگر" او "نباتپارو" جوړولو پر وخت پاملرنه

د "پاورگر" کارولو پر وخت د ماسک، لاسماغو او وړ پاپوش کارولو سپارښتنه کوو.



اووم انځور: ماسک

- کله چې "نباتپارو" لږی، گډوډی، پلټ کوی، شیندئ او یا یې شنو بوټوته ورکوی لږ تر لږه د ان ۹۵ سټینډرډ ماسک واچوی (اووم انځور وگورئ). په بادي ورځو کې پورتنی دندې مه ترسره کوی.
- په کرنه او "نباتپارو" کې د کار کولو پر وخت تل داسې لاسماغو وکاروی، ترڅو د ټپي کېدو پر وخت، ټپ له "نباتپارو" او خاورې څخه مکروبي نشي. لاسماغو "یوځلکاري" هم کارولای شی.
- وړ پاپوش باید واچوی، چې پښې مو پټې کړي وي.
- "نباتپارو" په داسې ځای کې مجوروی او مساتی چې هلته هوا نه چلېږي، "نباتپارو" په بنده هوا کې گاز تولیدوي. "نباتپارو" په کوټه، تاکاو او بل بندځای کې مه جوړوی، مه ساتی او مه کاروی.

- د "نبتپارو" له جوړولو او کارولو روسته خپل لاسونه هرو مرو ووينځئ! که څه هم پردې خبره هرڅوک پوهېږي، خو کله نا کله د "پاروگرۍ" او بڼوالۍ (باغوانۍ) کار دومره په زړه پورې شي چې له بڼوالو (باغوانانو) لاس وينځل هېر کړي.
- که کله هم له سخت ټوخي، د پوستکي له ټپ، شپږدلو او سخت خارښت سره مخ شوی، نو ژر تر ژره له روغتيا پال سره مشوره وکړئ.
- که پاروگر کاروئ ور يې تل بند ساتئ او مخکې له وراچولو يې هرو مرو وڅرخوئ او له څرخېدو څخه شيبه روسته يې ور پرانيزئ، چې په "پاروگر" کې راټول شوی ګاز ووځي، خزیندې، حشرات او نور څه که "پاروگر" ته ننوتی وي مړه او يا کمزوري شي. دا اړينه ده، چې "پاروگر" هره ورځ وڅرخوئ چې اکسيجن واخلي.
- پاروگر د کړکيو او هستوګني ځای څخه لرې ساتل غوره دي.

پوښتنې او ځوابونه

پوښتنه: ایا ماشومان هم کولای شي، چې "پاروگر" ته نږدې شي او یا د "پاروگر" اړوند توکي "پاروگر" کې واچوي؟

ځواب: نه، هیڅکله باید ماشومانو ته اجازه ورنکړل شي، چې د "پاروگر" خواته نږدې لاړ شي او یا څه شی په کې واچوي.

که "پاروگر" څخه بوی ځي؟

که غواړئ چې پاروگر مو بوی ونکړي، نو لاندې توکي، لکه هگي، غوښه، تېل، هډوکي او غوړي دلی ته مه اچوئ، د "نباتپارو" دلی باید "نباتخواری" وي.
که د "پاروگر" سوري بند وي هغه پرانیږي.

له "پاروگر" څخه اوبه څاڅي؟

هو، که د لمدو توکو کچه په پاروگر کې لوړه شي، تورې اوبه ترې څاڅي. د دې لپاره وچ توکي ور ډېر کړئ او روسته یې وڅرخوئ



پاروکوت

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو شپږم توکی.

"پاروکوت"

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو شپږم توکی.



کله چې "پاروگر" ډک شي که د پارو ساتلو ځای نلری ددې لپاره پروگرام کې "پاروکوت" یا "پاروزېرمه" داسې ډېزاین شوي چې پارو ته اکسیجن ورکړي او د کور یوې څنډې ته ښکلا هم وروښيي. د "پاروکوت" پر ځای

"خطي بوجی" یا د سرې بوجی هم کارولای شی.

خلورم ګام: بیاکارونې ته تیاری

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک پاکولو څوارلسمه چاره

د "بیاکارونې" یا ریسایکل کلتور زموږ په هېواد کې کمزوری برېښي، ډېری توکي په هېواد کې د بیاکارونې وړ کېدای شي، دا وخت د ښاروالۍ لخوا ډېران ته غورځېږي او ککړتیا رامنځته کوي، بیاکارونه هېوادوالو ته کار پیدا کولای شي او اقتصاد پیاوړی کولای شي. بیاکارونه ارزاني راوستلای شي او نغورځول یې چاپېریال ساتنه کې ستره مرسته کوي. ډېری دغه توکي د کبار په نوم ګاونډیو هېوادو ته ځي او له هغه ځایه بېرته د اړتیا وړ توکو په بڼه راځي او موږ یې کاروو. د بیاکارونې د هڅو د پرمختګ لپاره د لېوال ملي مېښت پروگرام لاندې توکي وړاندې کوي.



نباتپارو بېلکوت

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو اووم توکی.

"نبتاپارو بېلکوت"

د لېوال ملي مېڼت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو اووم توکي.



اتم انځور: "نبتاپارو بېلکوت"

"نبتاپارو بېلکوت"
په ښاري کورو کې
د "پاروگر" لپاره
اپښ دى "نبتاپارو"
بېلکوت لکه په
اتم انځور کې چې
ويښى څلور برخې
شنېلى، پارو،

هډوکي او ډوډۍ ورباندې ليکل شوي.

دوه کڅورې چې شنېلى ورباندې ليکل شوي د "پاروگر" لپاره لامده
توکي په کې وچېږي، کله يې چې ورپورته کړئ، نو د "بېلکوت"
سرپوښ جوړوي او وچ شوي توکي د پارو برخې ته غورځوي. بله يې د
هډوکو راغونډولو لپاره جالي روک دى او د بېخ برخه يې د وچې
ډوډۍ راغونډولو روک ځکه جوړ شوى که د هډوکو څخه غوړي
وڅاڅي نو ډوډۍ به يې جذب کړي.

د پارو برخه ور او د وره لاندې خور لري، چې وچشوي توکي د وړلو
لوښي ته برابروي. د "پارو بېلکوت" درلودل له "پاروگر" سره د
"نبتاپارو" جوړول ډېر اسانه کوي، خو که "پارو بېلکوت" اخېستلو وس
نلرئ، نو "ښېکسه" هم د "پارو بېلکوت" د پارو د برخې ورته دنده
ترسره کولای شي.



بڼکسه

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو اتم توکی.

"بنيكسه"

د لېوال ملي مړينيت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراك پاكولو اتم توکي.



نهم انځور: "بنيكسه"

په کور، بڼ، باغچه او نورو ځايونو کې په سلگونو ډول کارېدلای شي، له ۵۰ تر ۱۰۰ ليتره څخه ډېرو شيانو ځايولو وړتيا لري. "بنيكسه" له کلکو پلاستيکي موادو څخه جوړه ده، ژر نه

څېرېکدونکې او د وړلو لپاره تينگ لاستي لري، د باغچې ځڼو راټولولو، لېږدولو او ساتلو لپاره غوره ده.

د "پارو بېلکوت" پر ځای يې هم کارولی شئ، د "پاروگر" لپاره وچ توکي په کې ساتلای شئ.

د "بنيکسي" پر ځای خطي بوجی هم کارولای شئ.



بیاکارونی بپلکوت

د لېوال ملي مړېنت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوارک
پاکولو نهم توکی.

"بیاکارونی بیلکوت"

د لېوال ملي مړښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو نهم توکی



لسم انځور: "بیاکارونی بیلکوت"

د "بیاکارونی بیلکوت" په کور کې له "بېلتو کړۍ" څخه د توکو په بېلولو او ساتلو کې مرسته کوي. د "بیلکوت" الماری څلور برخې لري لومړۍ یې د پلاستیک، دویمه د کاغذ درېیمه د اوسپنې او څلورمه د بنښنې توکو لپاره ده.

په "بیلکوت" کې راټول شوي توکي په کور او له کوره بهر په سلگونو د

بیاکارونی ځایونه لري. خو په لارو، کوڅو، لښتو او ډاگونو کې بشمېره پلاستیکي توکي خواره واره پراته دي، که هر کور خپل پلاستیکي توکي چې ټول د کارونې وړ دي بیا وکاروي، نو ښارونه به پاک شي. لکه په یوولسم انځور کې چې یې گورئ، له پلاستیکي



یوولسم انځور: پلاستیکي کڅوړو

څخه جوړې شوي توکي

کڅوړو څخه ډېر ډوله د کور او کار لپاره توکي جوړېدای شي، چې څنگه یې جوړ کړئ له پښتو ټلو بزیون څخه د لېوال ملي پوهې پروگرام څنگه خپرونه کې د پلاستیک، کاغذ، اوسپنې او بنښنې توکو بیاکارونی خپرونه وگورئ.



کاتکر

د لېوال ملي مړېنت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو لسم توکي.

"گاتگر"

د لېوال ملي مېښت پروگرام، د هوا، اوبو، خاورې او خواړک پاکولو لسم توکي.



له هرې خوا په گڼو پټيو تړونکي
د ډول ډول توکو د تخته کولو او
گاتکولو لپاره گنچجوري او
يو ججوري گاتگر ماشين دی، گاتگر
د درانه او پرلپسې گاتونو جوړولو
لپاره له وسپنې تيار شوی. د گات
کچه، جگوالی ۷۰ سور ۵۰ بر ۵۰
سانتي متره دی.

گاتگر امبار لمنځه وړي، د گاتگر پمرسته هرڅه گات کولای شئ،
گاتونه د وړلو لپاره د خښتو پشان تخته او جوړوي، چې کم ځای
نیسي او د وړلو لگښت کمولو سره CO₂ (کاربنډای اکساید) ککړتیا
کموي.

يو په بل پسې تړلای شي، گات په اسانه په ججوري کې پلاس تړلای
او رایستلای شئ.

گات ته گڼې پټۍ ورکولو سره گات په اسانه د وړلو او ځای ته د
رسېدو لپاره تياروي له يوې څخه تر شپږو پټۍ ورکولای شئ.
گاتگرد وخت او ځای سپما کوي: کله چې گاتگر ولری لمخې سره
توکي په خپل ځای غورځولو او تخته کولو، د وخت او ځای سپما

کبیري، گاتونه له سرپسر اېنډونې سره هر څه برابر او پرځای ښکاريډو
سره ټول د بیا کارونې توکي ښکلي ښکاري. همدارنگه له یوه څخه
ډېر گاتگر د ډول ډول توکو په بېلولو کې ډېره مرسته کوي. گاتگر
۱۰:۱۰ توکي تخته کوي. گاتگر دا لاندې توکي او ډېر نور گات او تخته
کولای شي:

کاغذونه: کارتونه، ورځپاڼې، مجلې او نور ډول ډول کاغذونه.
پلاستیک: غونجېدونکی فېلم، پلاستیکي کڅوړې، بوتلونه او نور
پلاستیکونه.
وسپنې: د خوراکي توکو کوتي، د رنگ کوتي، نور څادر څخه جوړ
شوي وسپنيز.

د لومړي پړاو توکي ځکه ډېر په ساده ډول جوړول غوره شول، چې ارزانه او هرڅوک يې جوړ کړای شي. په نړۍ کې د ورته چارو لپاره ډېرې پرمختللي سيلې او الات شته، چې ځينې يې لاندې ياد شوي. که تاسې يې ترلاسه کول غواړئ، د لېوال شرکت درسه مرسته کولای شي.



پاروگر

دا ماشين د خوړو پاتشوني په ميده کولو او زېښلو ۸۰ سلنه حجم او وزن کموي او لدې سره بل د "نباتپارو" اتومات ماشين لگول کېږي چې د لگولو سره يې "نباتپارو" جوړوي.



د بيا کاروني ماشين

دا د پخلنځي بيا کاروني، پريس او د پخلنځي پاتشوني لکه کوتي، بوتلې او نور توکي شپږ ځله په تخته کولو کوچني کوي.



گاټگر

دا گاټگر هايډروليکي دی، کولای شي چې د ۲۵ کېلو گرامه څخه تر ۵۰۰ کېلو گرامه پورې گاټ جوړ کړي.



ډېرانبيلر

دا ماشين او ډېرانبيلر د ښاروالۍ ډېران تخته کولو سره د ډېران حجم کموي.



د شيشې ژرنده

دا ماشين ښيښي بوتل اوږه کوي.

د پروگرام د توکو اټکلي نرخپاڼه

نرخ ټټ	تشریح	انځور
۱۵۰ تر ۱۰۰۰	سرکاسه	
۲۰۰ تر ۴۵۰	پاروتوکری	
۲۰۰	سرتوکری	
۲۰۰ تر ۴۵۰	بېلتوکری	
۱۵۰۰ تر ۲۰۰۰	پاروگر (واړه او ستر)	
۲۰۰۰ تر ۲۵۰۰	پاروکوت	
۵۰۰۰ تر ۸۰۰۰	نباتپارو بېلکوت	
۴۰۰ تر ۵۰۰	بڼېکسه	
۵۰۰۰ تر ۸۰۰۰	بیاکارونې بېلکوت	
۸۰۰۰ تر ۱۰۰۰۰	ډاکټر	

توکي د لېوال شرکت، د پروگرام له سفیرانو، استازو او ټاکل شویو پلورنځیو څخه ترلاسه کولای شئ. د پتو د ترلاسي لپاره www.nrliwal.com وگورئ، یا lmmp@liwal.com ته برېښنالیک واستوئ، یا پر ۰۰۹۳۷۸۰۲۷۴۰۴۰ اړیکه ونیسئ، د اخستلو نېردي ځای به درونښي. ځینې توکي خپله هم جوړولای او بل څه یې پرځای کارولای شئ!

مننه او درناوی

اړینه گڼم ځانگړې مننه وکړم د بناغلي محب الله سهاک او زما د کورنۍ نورو غړو څخه چې د لېوال ملي مړښت پروگرام، د لومړي پړاو، کتاب، توکو، چارو، جوړولو او ازمېښتونو کې بې ستره ونډه اخیستې.

همدرانگه د کتاب په ټایپ، سمون او ډیزاین کې د مصطفی اوریاخېل، فرهاد پیلوڅي، او سيف الله سهاک، د توکو په ډیزاین او جوړولو کې نسیم داودزي او اکمل خان چې په بیابیا جوړونه او رنگونه کې بې راسره حوصله کړې، د توکو په ازمېښتونو په ځانگړې ډول د پاتشونو څخه د نباتپارو په جوړولو کې د حمید ریحان، نعمت الله، احمدزي، عبدالباقي، عظیم د ویديويي موادو په جوړولو کې د نجیب الله نیازی، نورمحمدسالک، نذیراحمد سهاک، عبدالقادر سهاک، عزیزالله ساپي او احمدالله ژوند د هڅو او همکارۍ مندوی یم، او له پروگرام سره د دوی خواخوږي، مرسته او هڅې د ډېرې مننې او ستاینې وړ بولم.

همدرانگه، د لومړي پړاو د کتاب له چاپ څخه وړاندې کتونکي د روغتیا له اړخه ډاکټر عجب گل مومند، بناغلی پوهاند مجاوراحمد زیار، واحدیار عبدالرحیمزی او نورمحمد سهاک، له دیني اړخه کتلو مولوي میرولي، له اقتصادي اړخه فضل احمد رشتیا د ستاینې او مننې وړ دي.

يادونه

دويم پړاو: کې جينبدل، بناريکړنه، اوبخور او پرياکارونه څېړنې او ليکنې دي.

څه مو چې په لومړي پړاو کې ولوستل، دغه تجربې، سيلې چارې او توکي به د لېوال ملي مړښت پروگرام په دويم پړاو کې د جينبدل او طبيعي خوراک، بناريکړنې، پرمختللي اوبخور او د پاتشونو توکو په بياکارونه، لارو چارو، سيلو، اسانتياوو او توکو په کارونه کې مرسته کوي، دويم پړاو ځانگړی کتاب دی.



@NRLiwal

YouTube /NRLiwal



/liwal.lmmp



nrlawal.com

liwal.com



nrlawal.com

نورحمان لېوال

د لېوال ملي مرېست او ملي پوهې پروگرام، لېوال د لېرې ښوونځي، او کمپيوټري اسانتياو نوښتگر او بنسټگر،

د لېوال شرکت، پښتو ټلوېزيون مشر

د ۱۳۹۳ کال ولسمشرۍ ته نوماند، 'خپله مرسته خپله' مفکورې ټينل لاروی.

د لېوال ملي مرېست پروگرام ستاسې د ټولو همکارۍ، مرستې او خواخوږۍ ته اړتيا لري، د پروگرام څخه د ځان او يا بلچا لپاره، د توکو اخستنې او يا بل هر څه ول خواخوږۍ ته هرکلی وايي، خپلې مرستې پر لاندې بانکي پته رالېږلای شئ:

بانکي مالومات:

حساب شمېره (افغانۍ): 0120043001

حساب شمېره (ډالر): 0220017801

حساب نوم: نورحمان لېوال

بانک نوم: پښتني بانک، مرکزي دفتر، محمدجان خان واټ،

کابل، افغانستان.

د بانک سویفتکوډ: PIBAAFKAXXX

اړیکې:

پروگرام په ولسواليو کې سفیران، استازي يا پلورنځي لري. د اړیکو لپاره lmmp@nrlawal.com

ته برېښنالیک واستوئ، www.nrlawal.com يا [fb.com/Liwal.LMMP](https://www.facebook.com/Liwal.LMMP) وگورئ، 0093780274040

سره اړیکه ونیسئ، د اخستلو نېږدې ځای به دروښيي. ځینې توکي خپله هم جوړولای شئ.



د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکوالي لپاره ۱۰ اړين توکي
په لومړي ځل په بشپړ ډول خپل هېواد کې ديزاين، جوړ او ازمېښت شوي
د دسترخان، پخلنځي، انگر او چاپېريال پاکولو لپاره
د ښاريکړني اسانتياوې رامنځته کوي
پخپلولو يې پخپل کور کې پسې کتئ.



د لېوال ملي مېرست پروگرام په مرسته

د ښاروالي د ککړتيا او ناروغيو پای

په ښار کې کرنه او له کرنې سره د ښاريانو مرسته

د خپل کور، کوڅې، ښار او هېواد په پاکولو پسې کتئ

ښاريکړني د هوا، اوبو، خاورې او خوراک پاکولو سرچينه

ISBN 978-9936-8026-2-9



9 789936 802629

د افغانستان جوړ

د برېښنايي کتاب لپاره liwal.com وگورئ
له برېښنايي کتابتونونو څخه يې اخيستلای شئ.

د لېوال ملي مېرست پروگرام، د ټولو مرستې او همکارۍ ته اړتيا لري