



تربیت

فصلنامهء تعلیمی و تربیتی
برای کودکان و نوجوانان
شمارهء ششم / سال سوم / بهار ۱۳۸۸



فصلنامهء تربیتی
د شنبه چای گیتی
تلفهء معنوی
پری مهربان و شهزادهء صادق

معلم

گنجینه دار مخزن عرفان معلم است
سردفتر مکارم احسان معلم است
آن ذات مفضلی که به فیضیان فضل او
خرم فضای ملک چو بستان معلم است
برهمزن ظلام جهالت ز مملکت
مانند آفتاب درخشان معلم است
دردیست درد جهل که صعبش بود علاج
این درد را کننده درمان معلم است
انگشت او کلید در گنج علم و فن
طبعش محیط کوهر عرفان معلم است
باشد کفیل پرورش جسم تو پدر
لیکن ضمین تربیت جان معلم است
روز معلم از پی تجلیل شان او
در هر بلاد یافته عنوان معلم است

استاد قاری محمد عظیم عظیمی

به مناسبت گرامی داشت از روز معلم

این مجله رایگان توزیع میشود؛
خرید و فروش آن ممنوع است!

د بیرغ ترانه

رېږېږه! رېږېږه! بیرغه د افغان!

تل لورې غاړه اوسه نښان زموږ د شان!

رېږېږه! رېږېږه! بیرغه د افغان!

د دښمن زړه په رېږېدو شي رېږېږې چې ته!

د افغان زړه په غوړېدو شي غوړېږې چې ته!

ته سیوری مو د سړي، ستا سیوری مو امان!

رېږېږه! رېږېږه! بیرغه د افغان!

د تورو شپو د تېرېدلو سهار ته لرې!

د قرباني، سمسورېدلو یادگار ته لرې!

ژوندی دې په هر رنگ کې، زموږ د ژوند د استان!

رېږېږه! رېږېږه! بیرغه د افغان!

تر څو چې پاتې یو افغان وي رېږېږې به ته!

تر څو چې دا جهان ودان وي رېږېږې به ته!

رفیع وایي: رفیع یې! رفیع دې ساتو شان!

رېږېږه! رېږېږه! بیرغه د افغان!

تل لورې غاړه اوسه، نښان زموږ د شان!

رېږېږه! رېږېږه! بیرغه د افغان!

حبیب الله رفیع

د نوي تعلیمي ۱۳۸۸ کال د را رسیدو په ویاړ / ۲

مېچن یا د ماشین مور / ۴

د کندهار چهل زینه / ۸

رباب / ۱۳

برای سلامتی موهای شما / ۱۵

افتخار آرینان کشورما / ۱۷

واژه معلولیت / ۱۸

پری مهربان و شهزاده صادق / ۲۲

یوانخوگر زده کوونکي سره مرکه / ۲۷

تحفة معنوی / ۲۸

کره معلومات / ۳۴

چاپیریال / ۳۸

منار علم جهل / ۴۱

غوره ویناوې / ۴۴

زنده گي و کارنامه های دانشمند شهیر ابوریحان بیرونی / ۴۷

ځلانده ستوری / ۴۹

رضای پدر و مادر / ۵۰

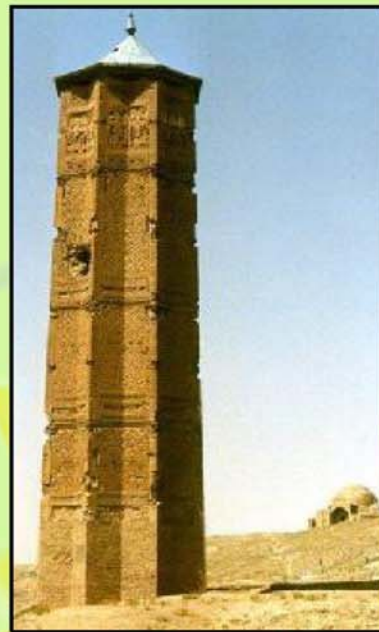
و..... /



صاحب امتیاز: ریاست مکاتب خصوصی و تعلیمات قبل از مکتب
مدیر مسئول: دوکتور شفیقه یارقین، ۰۷۹۹۶۳۹۲۴۲
معاون: حقیق الله عتیق، ۰۷۸۶۳۵۰۹۵۳
اعضای هیئت تحریر: دوکتور محمد یوسف نیازی،
محمد آصف ننگ، محقق محمد نبی صلاحی، مطهر شاه اخگر،
عزیز آسوده و غلام حسین پرویز
دیزاین: کلیم الله نیازی
به کمک مالی: مرکز ماین پاکی ملل متحد برای افغانستان (UNMACA) و
حمایه اطفال انگلستان (SAVE THE CHILDREN UK)
سایت انترنیتی: www.moe.gov.af/di/publications/tarbeyat/tarbeyat.htm
ایمیل آدرس: tarbeyatmg.moe@gmail.com

عروس البلاد، مرکز تمدن و ثقافت جهان اسلام در سال ۲۰۱۳

معماری، نجاری، صنایع گلدوزی خامک دوزی چنان به اوج خویش گام گذاشته بود که نظیرش را در جاهای دیگر نمیتوان سراغ داشت. این اثر در جلد سوم الکامل مینویسد: مسجد عروس الفلک که از سنگ رخام سفید اعمار گردیده بود و ستونهای آن با زر سرخ مرصع و همچنان باغ فیروزی که دهنه های جویها از زر سفید با زیبایی تمام ساخته شده بود،



از بناهای معروف آن زمان که تا امروز آثار آنها باقیمانده است، باغ فیروزی است که مقبره سلطان در آن بنا یافته، مقبره سلطان سیگتگین پدر محمود، مقبره محمد شریف خان، مینار اول و دوم که در بین این دو مینار بازار سر پوشیده بود و از جواهرات و زر سرخ، بقایای قصر مسعود ثالث، مقبره سلطان عبدالرزاق، تپه سردار،

بندهای آب و بالاخصار باستانی و سایر ابدات تاریخی که تا هنوز در زیر زمین مدفون باقیمانده اند. علامه اقبال در وصف غزنی مثنوی زیبایی سروده که دو بیت آن اینست:

آه غزنین آن حریم علم و فن
زادگاه شیر مردان کهن
خفته در خاکش حکیم غزنوی
وز نوای او دل مردان قوی

اینها همه مسایلی بود که در کنفرانس کشورهای اسلامی منعقدۀ طرابلس لیبیا از ۲۱ الی ۲۳ نوامبر ۲۰۰۷م از طرف مؤسسه علمی و فرهنگی آیسسکو پیشنهاد گردید



که بعد از بررسی و پژوهشهای عمیق با درک واقعیتها و ارزشیابی تمام، غزنی منحیث مرکز تمدن و ثقافت جهان اسلام در سال ۲۰۱۳

به اکثریت آرا تعیین و بزرگترین افتخار جهان اسلام را کسب نمود.

سنگین عشرتی

شهر غزنی که هزار سال قبل پایتخت بزرگ جهان اسلامی افغانستان بود، مدنیت تاریخی آن به بیشتر از پنج هزار سال میرسد. غزنی در قبل از اسلام مرکز زابلستان بود و قدیم ترین نام این شهر به گفته بطلمیوس «گزنگ» است که در زبان خروشتی گنج معنی میدهد.



کوشانیها، یفتلیها و زابلها در این شهر مسکن گزین بوده اند. کوشانیها پیرو دین بودائی بودند که معبد شابهار در تپه سردار نشانی آن است. غزنی، در عهد سلاطین غزنین مرکز بزرگترین امپراطوری بود که از اصفهان تا دهلی وسعت داشت و بغداد سلطان محمود غزنوی را بزرگترین سلطان عالم میشمرد.

غزنی که به نام عروس البلاد و مدینه الاولیاء مسمی گردیده بود، جایگاه هزاران عالم، شاعر، مؤرخ و دانشمند و رجال برجسته چون ابوالفتح بستی، ابوالعباس فضل، خواجه احمد میمند، ابو نصر منصور، عنصری، ابوالمجد مجدود سنایی، فرخی، فردوسی، مسعود سعد، ابو ریحان البیرونی، ابولفرج سید حسن مسجدی، ابو سلمان خطایی، عبدالملک بن علی هروی، بیهقی، آدم بن احمد بن اسد هروی، عبدالحی بن ضحاک، ابوالمعالی نصرالله غزنوی و صداها دانشمند دیگر که در گسترش ادب و فرهنگ اسلامی تحت قیادت سلاطین غزنه خاصاً یمین الدوله و امین الملک ابوالقاسم محمود غزنوی و سلطان مسعود غزنوی نقش مهم و موثری داشته اند که حدوداً ۱۲۰۰ میلیون انسان در حوزه های شرقی و جنوبی به دین مبین اسلام گراییده اند.

غزنی که در آنزمان شهرتش از کران تا کران جهان میگذاشت، در همه عرصه ها پیشرفتهای چشمگیری داشت و مرکز تجارت جهان و گذرگاه هند با کابل و بامیان و دیگر مراکز مهم تجارتی و فرهنگی در آسیای مرکزی و خراسان به شمار میرفت و همچنان صنایع ظریفه و صنایع دستی طلا کاری، مسگری هنر نقاشی، رسامی، کاشی کاری، میناتوری، گلیم بافی، قالین برک و پوستین دوزی،

بسم الله الرحمن الرحيم

د نوي تعليمي ۱۳۸۸ کال د را رسيدو په وياړ، د افغانستان اسلامي جمهوريت د پوهنې وزير ښاغلي

فاروق وردك پېغام

د رنو هېوادوالو او د پوهنې د ډگر خدمتگارانو!

د يوې ټولنې وده، پراختيا، نېکمرغي، سوکالي او سمبالتيا د ټولنې په ظاهري پرمختگ يا عصري کولو کې نه دی نغښتی، بلکې د ټولنې پرمختگ هغه وخت گټور وي، چې د يوې ټولنې وگړي د علم د زده کړې او د هنر د حاصلولو توان او له هغو څخه د گټې اخيستلو استعداد ولري. څرگنده ده چې، دا ځواک د علم، ساينس، تکنالوژۍ، زده کړه، هېواد پالنه او نورو غوره انساني او اسلامي ارزښتونو په رغولو کې نغښتې دي.

په قرآن کریم کې انسانيت ته لومړی خطاب په زده کړې پيل شوی ((اقرء باسم ربک الذی خلق)) يانې ولوله د خپل پيدا کوونکي رب په نامه. له دې مبارک آيت نه څرگندېږي چې، د خدای پاک په وړاندې د انساني ژوند د بنا لپاره تر ټولو لومړی او اساسي بنسټ ((زده کړه او معرفت)) دی.

د پوهنې وزارت په ټول زيار سره هڅه کوي، چې د اسلام د سپېڅلو حکمونو په رڼا کې، چې د علم زده کړه يې پر هر نارينه او ښځينه مسلمان فرض کړې، د وطن بچيانو ته د ټول لازم خدمتونه چمتو کړي او ځان ژمن بولي چې، د افغانستان د اسلامي جمهوريت د پوهنې او عالي تحصيلاتو وزارت د درېيمې پرمختيايي زر يزي د هدفونو د ترلاسه کولو په موخه، تر ۱۳۹۹ کال پورې، په هېواد کې هېڅ داسې ماشوم چې د زده کړو د عمر واجد وي، له اساسي زده کړو نه محروم پاتې نشي.

موږ پل په پل دغه لوړ مقصد ته د رسېدو په هيله گامونه اوچت کړي:

د معارف د پنځه کلن پرمختيايي پلان له مخې نوی ۱۳۸۸ لمریز کال د پوهنې د کيفيت د بهبود په کال ونومول شو، چې د همدې ايجاب لپاره به ټول هغه عناصر چې د معارف د کيفيت رغونې لپاره گټور واقع کېږي، په شدت او جدیت سره په ودې او حرکت راوړل کېږي. د افغانستان د پوهنې وزارت پدې باور دی چې، د معارف مرکزي محور، شاگرد دی او د دې محور شاوخوا ته څلور اساسي عناصر لکه ښوونکی، ښوونځی، تعليمي نصاب او د پوهنې اداره، اساسي رول لري. ددې اصلي محور د تقويي لپاره به د څلور واړو عناصرو په ځواکمنولو، بهبود، پرمختيا او معياري گرځولو کې جدي کوښښونه ترسره شي.

د دارالمعلمينو شمېر به له ۳۸ څخه ۴۸ ته او د دارالمعلمينونو له خدمت نه مخکې او په خدمت کې د شامل دورو د محصلينو شمېر به له ۳۲۰۰۰ څخه ۷۰۰۰۰ زرو ته لوړ شي.

د کيفيت د لوړولو لپاره، د ښوونکو د کاري ظرفيت د لوړولو ملي پروگرام، چې په دوو کلونو کې به ۱۵۰،۰۰۰ ښوونکو او ۱۱۰۰۰ اداره چيانو لپاره د ۵۰۰۰ ليسانسه مربيانو په مرسته تطبيق او په نتيجه کې به د هېواد د هرې ولسوالۍ لپاره، لس تنه ليسانسه استادان وټاکل شي. د دې پروگرام اساسي موخه د ټولو ولسواليو په ليسو کې د تعليم د کيفيت لوړول او د ټولو ولسواليو په عمومي ښوونځيو کې د ښوونکو د درسي کچې او علمي پوهې لوړول دي.

د ښوونکو د ذهني تمرکز لپاره به، د دوی د معيشت د ښه کولو په موخه د رتبو او معاشاتو قانون به په دوو کلونو کې تطبيق شي چې، تر مخه به يې د ښوونکو معاشونه په منځني ډول له ۴۵۰۰ څخه تر ۱۳۰۰۰ افغانينو پورې ورسېږي.

دپوهنې وزارت د سالمې ادارې لپاره په راتلونکو دوو کلونو کې ۲۰۰۰۰ اداره چيانو ته د ظرفيت د لوړولو په غرض د اداري اصولو د زده کړې برنامې تر لاس لاندې نيولې دي چې، د دغو برنامو يو شمېر پخپله د پوهنې وزارت د ارتقای ظرفيت د برنامې له مخې، د لنډمهالو او منځمهالو کورسونو له لارې عملي کېږي او يو شمېر برنامې يې د مرستندويه مؤسسو له خوا په ځانگړي توگه ترسره کېږي.

په درنښت

رازهای نهفته در بارء صحت

و سلامتی جسمی و روانی

صحت به معنی سلامتی جسمی و روانی است. در گذشته ها مردم عرب به این فکر و باور بودند که اشخاص چاق صحتمند میباشند و اشخاص لاغر مریض و بیمار هستند و همیشه مردم آن زمان از اشخاص لاغر دوری میجستند. خوشبختانه طب این را به اثبات رسانیده که اشخاص لاغر همیشه تندرست و صحتمند میباشند و اشخاصی که بی نهایت چاق هستند، در حقیقت به مریضیهای گوناگون مبتلا میشوند. به خاطر جلوگیری از مرض به آنها توصیه میشود که اندام خویش را لاغر بسازند و تا حد امکان رژیم غذایی بگیرند و همیشه سپورت نمایند، زیرا سپورت یگانه وسیله ییست که انسهانها میتوانند خویش را از مرض نجات بدهند.

همچنان سپورت نه تنها مریضیهای بدن را دفع میسازد، بلکه مریضی روانی را نیز شفا میبخشد. یکی از بخشهای مهم صحت، نظافت یعنی پاکی محیط زیست است، زیرا اگر محیط ما نظیف نباشد و ما در نظافت بدن و محیط خویش توجه نکنیم، از آن مریضی های گوناگون به وجود می آید و همچنان تنبلی و کسالت نیز یک مرض است. اگر میخواهید که کاملاً صحتمند، هوشیار و عاقل باشید، پس همیشه از تنبلی و کسالت دوری بجوید. ضمناً باید از غذاهای مناسب، میوه های مفید و سبزیجات استفاده نمایید. غذا های بسیار چرب را نباید صرف کنید، زیرا شحمیات وجود زیاد میشود و جریان خون در بدن متوقف میگردد. شما میتوانید از سبزیجات و غذاهایی که با پول کم تهیه میشود، استفاده درست و بهتر نمایید.

تهیه کننده نجیبه امیری

تیرې په منځ کې یو ورکې لرگی د مېړي په بڼه کلکېږي، په دوهمه ډېره کې یوه اړخ ته یو بل سوری هم کېږي چې په هغه کې هم مېړی ډوله لرگی کلکېږي، د دې ډېرې سوری د لاندینۍ ډېرې تر لرگی لږ څه لوی وي، بیا دا تیرې د لومړۍ تیرې د پاسه په داسې ډول اېښودله کېږي چې د لومړۍ تیرې مېړی د



دوهمې تیرې له سوري نه راووزي.

په دې ترتیب مېچن د دانوړولو ته چمتو کېږي، د مېړي تر څنګ د سوري شا او خوا دانې ور اچوي او د دوهمې تیرې د څنګ مېړی په لاس کې نیسي او بیا نو دوهمه تیرې د لومړۍ تیرې د پاسه په لاس څرخوي دانې د دواړو تیرو منځ ته ځي اووېږي، کله کله مېچن دومره هواره او حساسه وي چې نه یوازې دا چې دانې وړوي بلکه اوږه کوي یې او خلکو به خپل د خوراک اوږه ترې ترلاسه کول، همداراز د ډېګ مسالې، مالګه، نوکریزې او ځینې نور شيان لا اوس هم په مېچن میده کېږي او زموږ په کلیو کې مېچن لا اوس هم فعاله ده، بلکې په شرقي هېوادونو کې لا تر اوسه مېچن له کاره نه ده لوېدلې او د ماشین تر څنګ لا ژوندۍ او ګړندۍ ده.

ځیرندوی حبیب الله رفیع

مېچن د خپل منځ ته راتګ په لومړي وخت کې د هغې وخت د انسانانو له پاره د تمدن یوه لویه او مهمه وسیله وه او د راتلونکو انسانانو له پاره د فکري انکشاف بڼه وسیله شوه، رښتیا هم چې د مېچنې دوراني حرکت د بشر د صنعتي پر مختګ اړا به ګړندۍ کړه او د مېچنې ګډ بهار لومړی ځل د انسان غوږ د ماشین له غږ سره اشنا کړ.

جالبه ده چې مېچن له ماشین سره ژور لفظي نژدېوالی لري او دا ښيي لکه څنګه چې مېچن د ماشین مورده او د څرخېدونکي ماشین فکر یې را منځ ته کړی همداسې د ماشین کلمه هم د مېچن له کلمې څخه زیږېدلې ښکاري.

موږ وینو چې مېچن لومړنی ماشین دی چې ډېر لرغوني انسان د خپلو خوراکي اړتیاؤ د تهیه کولو په لاره کې لاس ورغځولی او مرسته یې ترې غوښتې ده. د مېچنې اختراع د ماشین اختراع ته

زمینه برابره کړه او د ماشین اختراع بیا د بشر ژوند په چټکۍ سره د پر مختګ پر لور روان کړ او د مېچن زوی ماشین لا تر اوسه هم د تکامل په پړاوونو کې مخ په وړاندې یون لري او نوې لارې پرانیزي.

په دې ترتیب موږ وینو چې د ننني او عصري ماشین دا ټول چټک او ګړندی پر مختګ له مېچنې نه زیږېدلی او ټول ویاړ یې فولکلوري مېچنې ته ور په برخه دی نو همدا سبب دی چې موږ مېچن د ماشین مور بللای شو.

د مېچنې جوړښت داسې دی چې لومړی دوې تیرې ګردۍ کېږي د دواړو تیرو منځ سوری کېږي، د درنې

مېچن یا د ماشین مور

انسان له خپل پیدایښت سره د ژوندګني مشکلات درلودل تردې چې د خپل عصر تر نورو څارویونه عاجز او بې وسه ؤ. ځکه د وخت څارویو پېرې اووړینې څرمنې درلودې او د جاموارتیا یې نه وه، تېرې پنډې یې درلودې د چاقو او چارې پامته دار نه وو، خواړه یې اومه خوړل او د پخولو ضرورت یې نه ؤ، خو انسان نه د اغوستو جامې درلودې، نه یې د تودېدلو له پاره اور ترلاسه کړی ؤ او نه یې د خوړو پخولو چل زده ؤ. لرغونو انسانانو د ژوند په هره برخه کې له صفر نه تجربې پیل کړې، د لباس له پاره یې دونو له پانو او د ښکار شویو ژویو له پوستکونه کار واخیست، د خوړو له پاره یې بوټي، مېوې او کله لکه د نورو حیواناتو غوندې او مې غوښې خوړلې او د کور پر ځای یې له غارونونه کار اخیست.

د اور تصادفي کشف د انسان په ژوند کې انقلاب راووست، د خوړو پخولو چل یې زده کړ او د ښکار غوښې یې کباب کړې، د څیزونو دوړلو راوړلو له پاره یې له څاروو څخه کار واخیست او د بارونو بارولو لړۍ را ونښلېده.

د اوړولو او وړولو په برخه کې هم انسانانو لویې ستونځې درلودې، غلې دانې یې کله همداسې روغې خوړلې او کله به یې پر یوه هواره ډېره کښېښودې او پر یوه اوږده ډېره به یې وهلې او په دې وسیله به یې ماتې اووړې کړې، ورو- ورو یې ماشیني فکر په سر کې پیدا شو او هغه د ډېرو ګردول، ښویول او یو پر بل تاوول وو چې په منځ کې یې غلې دانې په منظم ډول میده کېدلې، وړېدلې او حتی اوړېدلې.

مېچن د ډېرې د دورې یوه ډبرینه آله ده چې ماشیني بڼه یې غوړه کړې او د ډېرې دوره یې د ماشین له دورې سره نښلولې ده، دا د لومړنیو انسانانو پخه ماشیني تجربه ده چې تر ننه لاشته او زموږ اړتیاوې پوره کوي.

نکاتی چند در مورد خواب راحت

تا به حال چقدر برای شما پیش آمده که روز خوبی نداشته، یعنی سرحال نبوده باشید؟ کسل، خسته و درمانده باشید؟ این موارد میتوانند به دلیل نداشتن خواب خوش و راحت شب پیش بوده باشند.

خواب درست میتواند انسان را از نظر روحی و جسمی آنچنان تقویت نماید که به بهترین تصمیمات و ایده‌ها منجر شود.

گفته میشود که خواب اصولاً باید بین ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز باشد تا نیاز بدن به خواب کاملاً برطرف شده و انرژی بدن بازیابی شود.

همچنین خواب در موقع و وقت خود نتیجه بخش است. با توجه به اینکه انرژی کائنات در ساعات میانی شب در اوج است، بهتر است که این زمان را خواب باشیم تا بدن روحاً و معنأ نیرو بگیرد. حتماً تجربه کرده اید که خواب روز هرگز جای خواب شب را نمیگیرد. این یکی از دلایلی است که خواب شب شدیداً توصیه میشود.

کمخوابی باعث ایجاد ناتوانی نسبی در حل مسائل و رویدادهای نسبتاً پیچیده شده و نیز توانایی سیستم ایمنی بدن را تا حد زیادی کاهش میدهد. همچنین باعث اختلال در روابط اجتماعی شده، توانایی تعامل مثبت را ضعیف مینماید.

یک دوش چند دقیقه‌ای میتواند در خواب خوب و راحت بسیار تأثیرگذار باشد. همچنین لباس مناسب و راحت باعث آرامش در حین خواب میشود.

قبل از خواب کمی مطالعه حتی در حد یک صفحه بسیار مفید است. دلایل زیادی هم وجود دارد که میتوان به ثابت ماندن چشمها در یک نقطه ثابت اشاره کرد.

کشیدن عضلات نیز در نوع خود میتواند بسیار تأثیرگذار بوده، یک احساس آرامش را به وجود آورد.

تاریکی نیز در روند خواب بسیار تأثیرگذار است. آرامش واقعی در تاریکی و خاموشی است. حتی یک چراغ روشن میتواند اغتشاش ذهنی به وجود آورد و مانع خواب گردد.

برای داشتن خواب خوب و راحت، نکات زیر را باید مراعات نماییم:

۱. کيله: عامل مهم در آرامش و خواب راحت است. همچنین مقادیر مگنیزیم در کيله دارای اثر آرامبخش بر روی عضلات است.

۲. شیر گرم: همیشه یک پیاله شیر گرم عامل خواب خوش و راحت بوده است. شیر دارای تریپتوفان (آمینو اسیدی که اثر تسکین بخشی دارد) همچنین کلسیم موجود در شیر باعث تحریک مغز در استفاده از تریپتوفان میشود.

۳. چای بابونه: بابونه یکی از درمانهای طبیعی از زمانهای بسیار قدیم بوده است که امروزه نیز جهت بسیاری از ناراحتیهای اعصاب تجویز میشود. این گیاه که بیشتر به صورت چای استفاده میشود، نه تنها به دلیل خاصیت آرام بخشی بلکه به دلیل دارا بودن اثر تسکینی، از بهترینها جهت داشتن خواب آرام است.

۴. عسل: گلوکوز موجود در عسل عاملی برای کم کردن مقدار اورکسین است (اورکسین عاملی است که در هوشیاری تأثیر دارد).

۵. کچالو: کچالوی پخته شده در صورتیکه با شیر خورده شود، اثر خواب آور بیشتری از خود نشان خواهد داد.

تهیه کننده: کلیم الله نیازی

*** نجیبه امیری

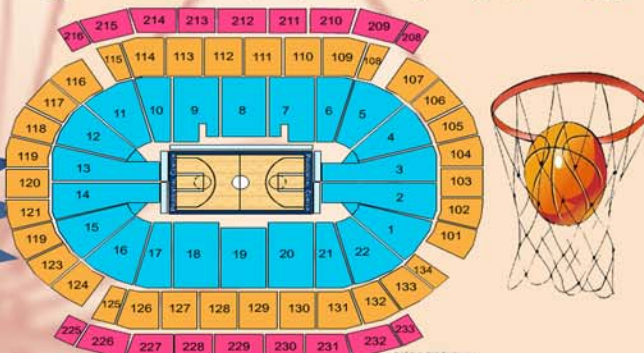
من قلم هستم: از شما دخترکان و پسرکان میخواهم همیشه مرا در دست بگیرید و توسط من املاء کار کنید، کارهای خانگی مکتب و کورسهای تان را بنویسید. لطفاً مرا نشکandır؛ از من به درستی مواظبت کنید. اینست که من با شما دوست میشوم و شما همراهی من بسیار لایق میشوید.

باسکتبال هم یکی از رشته های دلچسپ ورزشی است که مانند فوتبال و والیبال از شهرت خوب و طرفداران زیاد برخوردار است.

بازی باسکتبال یک ورزش سریع و پر هیجان است که در میدان محدود (با ۲۶ متر طول و ۱۴ متر عرض) انجام میشود. زمین میدان باسکتبال عموماً از جنس سخت بوده، در وسط میدان باسکتبال یک دایره به شعاع ۱۸۰ متر رسم میگردد، به شکلی که خط میانه میدان، این دایره را هم به دو حصه مساوی تقسیم میکند. همچنان دونیم دایره دیگر در قسمت انتهائی دو گوشه میدان زیر حلقه بسکت موجود است. بسکت یا به اصطلاح گول باسکتبال، متشکل از یک حلقه آهنی است که روی یک تخته ۱۸۰ در ۱۲۰ متر به ارتفاع ۳/۵ متر در انتهای دو طرف میدان روی پایه نصب میگردد. این پایه باید در خارج خط میدان باشد. از حلقه، یک جال به درازی ۴۰ سانتی متر آویزان میباشد تا هنگام گول شدن و عبور توپ، توپ به خوبی دیده شده بتواند.

توپ باسکتبال را در سابق از چرم میساختند، اما حالا از هر چیزی که ساخته شده باشد، رویه رابری خشن و درشت میداشته باشد که محیط آن ۷۵ تا ۷۸ سانتی متر و وزن آن ۶۰۰ تا ۶۵۰ گرام تعیین شده است. هر تیم باسکتبال دارای پنج نفر بازیکن میباشد که یکی از آنها سرتیم میباشد. هر تیم میتواند تا هفت نفر ورزشکاران احتیاطی هم داشته باشد.

مسابقه باسکتبال با حضور تمام اعضای هر دو تیم شروع میشود و آغاز مسابقه با جمپ بال صورت



میگیرد. هنگام جمپ بال، ریفری در وسط دایره میانه میدان توپ را به بالا می اندازد. هر کس که توپ را گرفت، مسابقه را به نفع خود ادامه میکند. هر توپ که از داخل نیم دایره ها به حلقه انداخته شود، دو نمره دارد و هر توپ جزائی یا پنالتی فقط یک نمره دارد. قابل یادآوریست که اگر توپ از خارج دایره، بر حلقه گول به ثمر برسد، سه امتیاز



محاسبه میگردد. مسابقه باسکتبال در دو میدان ۲۰ دقیقه‌ای انجام میشود و در وسط هر دو میدان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تفریح میباشد. اگر مسابقه مساوی پایان یابد، معمولاً پنج دقیقه وقت اضافی برای مسابقه داده میشود. یکی از قوانین مهم باسکتبال اینست که باید بازیکن هر تیم که توپ را به دست آورد، باید در ظرف ۳۰ ثانیه برای گول زدن تلاش کند و توپ را شوت کند. اگر توپ را ۳۰ ثانیه بدون حرکت نگهداشت، فول است و ریفری توپ را به تیم مقابل میدهد.

ساره پوپلزی



اباسین جان جلال‌زی
کودک هوشیار و ذکی

تربیت

تربیت

د کندهار چهل زينه

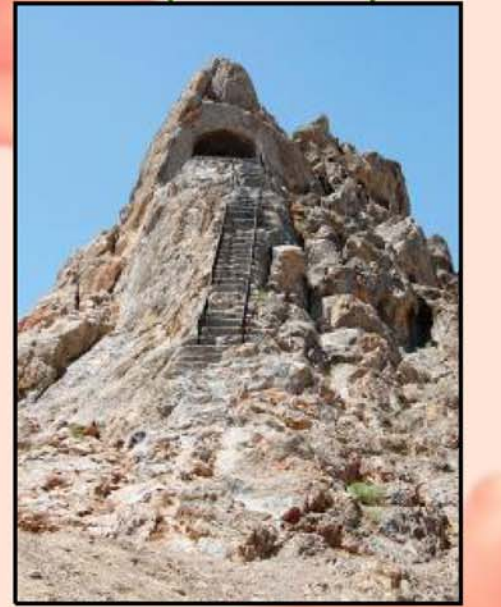
== فریدالله «ن» ==

چهل زينه د هېواد د لرغونو اتاريخي سيمو له جملې نه، يوه لرغونې سيمه ده، دغه سيمه د کندهار د زاړه ښارخواته چې، د غرونو لړۍ يې تر شا په يو نا منظمه بڼه ولاړې دي، موقیعت لري. دنوموړو غرونو په وروستۍ برخه، د غره په څوکه، د تېرو په منځ کې يوه وړوکې کوتنۍ چې، له تېرو نه تراشل شويده، ليدل کېږي.

دغه کوتنۍ د ظهيرالدين محمد بابر په امر چې، دوخت او زمان له سترواکانو نه شمېرل کيده، د تېرې په منځ کې توپل شوې او جوړه شوې ده. ددغې کوتنۍ د ودانولو کار دشهزاده فيروز بخت تر نظر لاندې په ۹۲۸ هجري قمري کال کې پيل شو. ددغې ودانۍ کار پوره نهه کاله اوږد شو او دنهم کال په پای کې، يانې په ۹۳۷ هجري قمري کال کې په بشپړه توگه سرته ورسيد. دا سيمه د کندهار په ولايت کې پرته ده.

د چهل زينې په سيمه کې يو ډبرليک کيندل شوی دی چې، په نوموړي ډبرليک کې د ظهيرالدين محمد بابر چې، هغه مهال يې د کندهار په گډون ډېرې سيمې تر

ولکې لاندې وې، دنوموړي ډبريالي توبونو او واکمنۍ په وياړ چې، دهغه سترواکۍ په مهال، له افغانستان نه تر ډيلي پورې



رسيدلې و، څرگندونې شوې او د هغوی يادونه شوې ده.

همدارنگه، د يوې وړې کوتنۍ ودانۍ چې، په تېرو کې کيندل شوې او توپل شوې ده، په همدغه سيمه کې ترسترگو کېږي. ددغې کوتنۍ دوره په منځ



کې د دوو زمريانو څېرې چې، په تېره کې کيندل شوي دي، هم ليدل کېږي. له دغو شکلونو نه داسې معلومېږي چې، نوموړي زمريان د دغې کوتنۍ ساتندويان وو.

له ځمکې نه د غره تر څوکې پورې څلويښت خپه زينه پورته ختلې ده چې، د څلويښتمې خپې په بشپړولو سره نوموړي کوتنۍ ترسترگو کېږي، کومه چې، د غره په څوکه کې، په تېره کې توپل شوې ده. د کندهار ولايت د چهل زينې لرغونې اتاريخي سيمه، د هېواد له ډيرو ارزښت لرونکو اولرغونو سيمو نه شمېرله کېږي چې، د نوموړي ولايت فرهنگي څېره يې، نوره هم ښکلې کړې ده.

- * بنده ديگران مباحث، زيرا تو را آزاد آفریده اند.
- * در تمام امور زنده گی خود خداوند را فراموش مکن.
- * عاجز ترين مردم کسی است که از به دست آوردن دوست ناتوان باشد.
- * از رفاقت با کسانی که افکار و اعمالشان ناپسند است، بر حذر باش.

احمد فواد د خواجه عبدالله انصاري د عالي لېسې د اووم ټولگي زده کوونکي:



شا او خوا شپږ کاله کېږي چې، د خپل ښوونځي درسونو په څنگ کې د معارف د سسوک وهنې (بکس) د لوبډلې غړيتوب هم لرم چې، د همدې مودې په اوږدو کې مې، د افغانستان په کچه د ۴۸ کيلو وزن کې مې اوه لوبې ترسره کړي دي. په هره لوبه کې مې د لومړي او دويمه مقام په تر لاسه کولو سره، شپږ مهاله هم گټلي دي. زما وينا نورو زده کوونکو ته داده چې، د خپلو درسونو په څنگ کې خپلې روغتيا ته هم پام وکړئ، ځکه ويل کېږي چې، سليم عقل په سالم بدن کې وي. همداراز، دولتي چارواکو ته زما وينا داده چې، موږ په خپل ښوونځي کې د څوکیو او د سپورتي سامان آلاتو د نه شتون ستونزې لرو، چې د پوهنې وزارت د چارواکو پاملرنه دې برخې ته را اړول غواړو. په راتلونکي کې غواړم ليکوال شم.



دوستي واقعی

روز نوروز بود و همه لباسهای نو پوشیده، هفت میوه تهیه کرده بودند. آن روز همه در کوچه شوخی میکردند و هر کس به خانه اقارب خود به تبریکی میرفت. آن روز همه پرنده ها آواز خوانی میکردند و همه با هم دوست میشدند. اما دو دوست که یکی شان فرید و دیگرشان سمیع بود، از یکدیگر خود خفه بودند و چند روز بود که هیچ با یکدیگر خود گپ نمیزدند. همان روز هردوی آنها همراه دوستان خود بازی میکردند. اما اگر با یکدیگر خود روبرو میشدند، هردوی شان روی خود را به دیگر طرف میکردند.

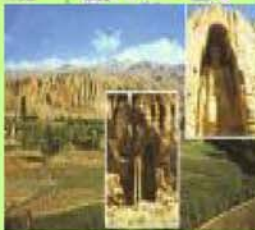
در اثنای بازی ناگهان پای سمیع لغزید و به چاه افتاد. تمام بچه ها جمع شدند. یک پسر گفت: ما باید کمک کنیم، دیگری گفت: چطور باید کمک کنیم؟ سومی گفت: اگر فامیل سمیع خبر شود، فکر میکنند که ما او را به چاه انداخته ایم، ما باید برویم.

فرید در همان جا بود. وقتیکه در همان جا بازی میکرد، صدایی به گوش او آمد که کمک میخواست. وقتیکه به چاه نگاه کرد، دید که سمیع در چاه است. فرید به هر طرف نگاه کرد، اما چیزی به دستش نیامد، لذا دوان- دوان به خانه خود رفت و یک ریسمان آورد. تمام بچه ها را صدا زد و گفت: همه تان ریسمان را محکم بگیرید تا سمیع را از چاه بیرون بکشیم، اما ریسمان کوتاه بود او به فکر غرق شد و بعداً به شتابان به خانه سمیع رفت و به خانواده او خبر داد. آنها سمیع را از چاه کشیدند.

خانواده سمیع از فرید بسیار خوش شدند و آنها را دوباره آشتی دادند. حالا آنها با هم دوست هستند و با هم خوش و خندان میباشند.

نویسنده داستان: آرزو آلسو بنت حبیب الله متعلم لیسه هاشم برات شهر مزار شریف.

بامیان



بامیان یکی از قدیمی ترین و تاریخی ترین شهرهای کشور ما است. این شهر در دو هزار سال پیش یکی از مراکز مهم جهان بود. بامیان از گذشته های دور در مسیر شاهراههای مهم تجارتی آسیا و اروپا قرار داشت. مسافران و کاروانهای تجارتی که از آن میگذشتند، به این شهر اهمیت ویژه ای میدادند. مهمترین نشانه های اهمیت و تاریخی بودن بامیان، دو بت بزرگ ۵۳ متری و ۳۵ متری به نام سرخ بت و خنگ بت است. بامیان مرکز تجمع تمام بوداییان جهان بود که از هند تا شرق دور به بامیان می آمدند.

در تمام دوره های تاریخ، بامیان مرکز توجه بوده و یکبار یکی از شهرهای آبادان این ولایت به نام شهر غلغله در اثر مقاومت مردم محل و کشته شدن نواسته چنگیز، به دستور خان مغول به آتش کشیده شد و مردم آن قتل عام گردید. بامیان یک شهر توریستی به شمار میرود و بند امیر نیز از محلات دیدنی و جالب آن است.

از سالهای ۱۹۰ به اینسو، بامیان برای جهانگردان، محل قابل توجه بوده است. جنگهای داخلی طی سی سال گذشته بر ورود جهانگردان و سیاحات تأثیر منفی وارد کرد. بتهای بامیان که یگانه گنجینه باستانی در این شهر بود، توسط طالبان ویران گردید و اکنون بامیان آن رونق گذشته را ندارد.



عبدالعلی مستغنی

استاد عبدالعلی مستغنی فرزند ملا رمضان از قوم هوتک در سال ۱۲۹۸ هجری قمری در بالاحصار کابل پا به عرصه وجود گذاشت. تحصیلات ابتدایی را نخست از پدر بزرگوار خویش آموخت، اما علوم متداول عصر از قبیل: مبادی منطق، فلسفه، فقه و غیره را در مدارس خواند و در زبان پشتو و دری مهارت خوبی کسب کرد. چون ذوق و استعداد شعری در نهادش موجود بود. به زودی شهرت زیاد حاصل کرد. در زبانهای دری و پشتو اشعار شیرین و مورد نظر اهل علم و ادب سرود.

اکثر شعرهایش به زبان دری است و بیشتر اوقات اشعار فی البدیهه میسرود که این نوع اشعار وی خیلی شیرین و پرکیف بود.

متستغنی مدت چندی مصحح سراج الاخبار بود. مدتی در لیسۀ حبیبیه به صفت استاد مضمون ادبیات اجرای وظیفه نمود، اما بقیۀ عمرش در انجمن ادبی کابل سپری گردید. او اولین شاعریست، که در جراید و مجله های کشور اشعار اجتماعی و اخلاقی خود را به نشر رسانید. دیوان مستغنی مشتمل بر غزلها، قصیده ها، مثنویها، ترکیب بندها، ترجیع بندها، رباعیها و غیره میباشد که دارای مضامین اجتماعی و فرهنگی، سیاسی و ملی است. این شخصیت بزرگ به روز یکشنبه بیست و دوم برج حوت سال ۱۳۱۳ هجری شمسی بعد از یک هفته مریضی چشم از جهان پوئید و در شهدای صالحین مدفون گردید.

بلدا فیضی متعلم صنف یازدهم لیسه عالی آریانا

نگاهی به دلایل اصلی فراموشی

تهیه کننده: محمد سالم رضایی

حافظه، فرآیند کسب، ذخیره سازی و نگهداری و سپس بازیابی اطلاعات است. این فرآیند شامل سه مرحله رمزگذاری، ذخیره سازی و بازیابی است. «الیزابت لافت آف» یکی از محققان برجسته و شناخته شده در امر حافظه و فراموشی، دلایل اصلی فراموشی را به چهار دسته تقسیم کرده است:

۱- ضعف بازیابی

۲- تداخل

۳- ضعف ذخیره سازی

۴- فراموشی با انگیزه.

۱- ضعف بازیابی:



آیا تا به حال احساس کرده اید مطلبی را در همان لحظه ای که میخواستید به یاد بیاورید، فراموش کرده اید؟ آیا احساس کرده اید، مطلبی را میدانید، فقط آن لحظه نمیتوانید آن را به ذهن بیاورید؟

یکی از دلایل شایع فراموشی، صرفاً ناتوانی در بازیابی مطلب مورد نظر است. طبق نظریۀ دانشمندان، دلیل این مشکل این است که چنانچه اطلاعات مرور و تمرین نشوند، بر اثر مرور زمان اثر آنها در حافظه شروع به کمرنگ شدن میکند و سپس پاک میشود، اما مشکل این نظریه این است که طبق تحقیقات به عمل آمده، گاهی اطلاعات یا خاطراتی که اصلاً در ذهن مرور نشده و مدت طولانی هم از آن گذشته است، به آسانی بازیابی میشوند.

۲- تداخل:

برخی خاطرات یا اطلاعات در ذهن با خاطره یا اطلاعات دیگری در تعارض قرار میگیرند یا بین آنها تداخل ایجاد میشود. هرگاه اطلاعات جدید به اطلاعات قبلی که در ذهن ذخیره شده است، بسیار شبیه باشد، تداخل به وجود می آید. تداخل به دو گونه است:

الف - تداخل پیش گستر: یک یاد یا خاطره قدیمی، به خاطر آوردن یک خاطره جدید را بسیار سخت یا ناممکن میسازد.

ب - تداخل پس گستر: اطلاعات جدید با توانایی فرد برای به خاطر آوردن اطلاعات گذشته، تداخل پیدا میکند.

۳- ضعف ذخیره سازی اطلاعات:

یکی از دلایل فراموشی اطلاعات این است که آن اطلاعات هرگز وارد حافظه دراز مدت فرد نشده اند. گاهی ضعف های رمزگذاری میتواند مانع ورود اطلاعات به حافظه درازمدت شود.

۴- فراموشی با انگیزه:

گاهی افراد مشتاقانه و به طور فعال اطلاعات یا خاطراتی را فراموش میکنند، به ویژه تجارب منفی، وقایع تلخ، فاجعه های روحی و... این نوع فراموشی شامل دو نوع واپس زده-گی آگاهانه و ناخودآگاه است.

از آنجایی که فعالیتهای ذهنی مانند مرور کردن، به یاد آوردن، تمرین کردن و... روشهای مهمی در تقویت حافظه هستند، پس این نوع خاطرات دردناک و ناخوشایند که احتمال کمتری برای مرور و یادآوری دارند، به آسانی فراموش میشوند.

در گذشته، فراموشی را جزء اجتناب ناپذیر پیری میدانستند، اما تحقیقاتی که طی چندین دهه روی فعالیت مغز انجام گرفت، نشان داده است که نوعی «زوال حافظه» باعث فراموشی میگردد.

زوال حافظه، اختلالی است که در افراد بالای ۶۵ سال بیشتر شایع است. امروزه در امریکا ۱۰ فیصد افراد بالای ۷۰ سال دچار این اختلال هستند. این افراد ممکن در گفتگو مشکل پیدا کنند یا در یادآوری نامهای جدید مشکل داشته باشند یا به طور متناوب چیزهایی را گم کنند، اما آنها میتوانند به طور مستقل عمل کنند و فعالیت های روزانه شان را به طور مستقل انجام دهند.

کمبود ویتامین ها، بدکاری غدوات یا نامنظمی فشار خون میتواند روند زوال مغزی یا فراموشی را تشدید کند. بنابراین تشخیص و درمان این بیماریها میتواند موجب بهبود زوال حافظه در افراد شود. هنوز درمان قاطع و مشخصی برای زوال حافظه وجود ندارد.

اما اکنون ثابت شده است که داشتن روابط اجتماعی و انجام برخی کارها نظیر یادگیری یک زبان جدید یا ورزش کردن میتواند به بهبود حافظه کمک کند. تحقیقاتی که در سپتامبر ۲۰۰۸ منتشر شد، نشان داد که افرادی که به طور مرتب و متناوب ورزش میکنند، فعالیت حافظه شان بهتر میشود و خطر ابتلا به زوال حافظه یا زوال مغز در آنها کمتر میگردد، حتی ورزشهای بسیار ساده، مثل: پیاده روی، سه بار در هفته، به مدت ۵۰ دقیقه خیلی مؤثر است.



د زردلو په جوړښت کې، زیات شمېر څېزونه وجود لري، د زردالو زړی او کنډیا سرېښ په لسگونو بېلابېل مرکبات لري. د زردلو په میوه کې (۰.۹%) پروټین، (۱۲%) کربوهیدرایت وجود لري چې، د هغو له ډلې نه شکرې مواد (سکروز، مالتوز، گلوکوز او اینولین) نږدې لس په سلو کې وجود لري چې، په هغو کې هضموونکي مواد، ویتامینونه او داسې نور معدني مواد شته دي.

د زردلو گټې او دهغه کارول:

د زردلو میوه له ډېرو پخوا زمانونه رواج او دخوړلو وړگرځېدلې ده. همدارنگه، د درملیزو موادو په توګه یې ځانګړی ارزښت درلود او لري یې. د چین لرغونو طبیبانو به د ټوخي د ارامولو لپاره د زردلو له زړو (میندکې) نه کار اخیست او د معاصرو داروګانو په ترکیب او جوړولو کې د زردلو تیل یا غوړ د ځینو درملو په موخه استعمالیږي چې، د ستنې لګولو له لارې په یوه غړي کې او یا له پوستکي لاندې ورکول کیږي، لکه څنګه چې د ځینو ملهمونو په جوړښت کې ترې کار اخیستل کیږي.



د زردلو کنډ یا چوخنې د طبي ارزښت له پلوه ځانګړی اهمیت لري. پوهان په دې اند دي چې، د پښتونخوا ځینو قبایلي سیمو کې د

اوږد عمر درلودلو له لاملونو څخه یو هم د زیاتو زردلو خوړل دي. پوهان دا هم انګېري چې، زردلو د وینې په تقویه کې څه نا څه رول لري او وینې ته لا زیات فعالیت وربښي.

په زردلوګانو کې ډیر زیات ویتامینونه شته چې، تر ټولو مهم یې د A او C ویتامینونه دي چې، د وینې په تازه ساتلو کې رغنده رول لوبوي، همدا راز، زردلو

په خپل طبي جوړښت کې زیات شمېر معدني مواد لکه اوسپنه، په ځانګړې توګه پوتاشیم ځانګړی اهمیت لري چې، د وینې له سرطان څخه مخنیوي کوي.

په زردلو کې پیتا کاروتین هم شته چې، حجرې له دریدو څخه ساتي او د زړه ستونزې کموي. لکه څنګه چې وینه له پرند کېدو څخه ساتي او له ځینو ناروغيو څخه ساتنه کوي.



زردلو د وینې د فشار په تنظیمولو کې ونډه لري، په ځانګړي توګه، وچ زردلو د زیات شمېر پوتاشیمو په درلودلو سره په وینه کې د کولسترول انډول نورمال ساتي. د ناري پر مهال، د زردلو خوراک په انسان کې د مړښت احساس پیاوړی کوي. په همدې سبب، د زردلو خوراک د وزن د کموالي په پرهیز کې ښه درمل ګڼل شوي دي. د زردلو ځینې مېندکې زهر لرونکي دي چې، په خوړلو کې باید له زیات احتیاط نه کار واخیستل شي، خو د زردلو د مېندکو تیل یا غوړ د پوستکي په تاند او ځوان ساتلو کې زیاته ګټه لري. له همدې کبله، د مخ د پوستکيو د کریمونو په جوړښت کې له زردلو نه ګټه اخیستل کیږي.



ح.ا.عتیق

هرجوانی که صاحب ادب است
رتبه اش برتر از ملک باشد
هر که زین چاشنیست بی بهره
چون طعمایست بی نمک باشد

محمد عظیم عظیمي



رباب یکی از آلات موسیقی کهن و اصیل افغانی است که عمر طولانی داشته، در ادبیات کلاسیک و معتبر ما به ویژه در اشعار صاقت و مولانای بلخی بارها از آن نام برده شده است چنانکه صاقت میگوید:

در کنج دماغم مطلب جای نصیحت

کاین حجره هر از زمزمه چنگ و رباب است

چه نسبت است به رندی صلاح و تقوی را

سماع و عظم کجا، نغمه رباب کجا؟

در مورد کلمه رباب، نظریات مختلف وجود دارد. آقای عبدالغفور زمانی در مقاله یی که منتشر کرده اند (رپ رپ) را به کلمه رباب ارتباط میدهند که از زبان پشتو مشتق شده است. اینکه چه وقت و در کجا و در کدام دوره تاریخی (رپ رپ) که در حقیقت صدای تار (رودهیی یا زه) را انعکاس میدهد، به رباب تبدیل شده، معلوم نیست. عده دیگری معتقد اند که کلمه رباب از (روح باب) که معنی همنوایی میدهد، گرفته شده است. در بعضی از نوشته ها (روه باب) هم گفته اند (روه) در کتاب اوستا به معنی روان آمده است، اما محل دقیق پیدایش، تاریخ و مخترع یا سازنده اولی آن معلوم نیست. در یک اثر باستانی که از کاوشهای ننگرهار به دست آمده، عدهیی از نوازنده گان را نشان میدهد که رباب نیز در بین آنها دیده میشود. این اثر به دوره کنشکا و قرن اول و دوم میلادی میرسد.

شکل فزیکي رباب:

رباب، از یکنوع چوب توت مخصوص و صاف که اقلای یک سال پیش باید قطع شده و به صورت طبیعی خشکیده باشد، بعداً توسط کندنکاری دقیق با افزار ابتدایی، ساخته میشود. در کاسه آن پوست بز، کش داده شده و صاف سرش میشود. سینه و دسته رباب به صورت جداگانه تراشیده و ساخته میشود و با سرش مخصوص به تنه رباب وصل میگردد و بعضاً آن را با صدف و استخوان تزیین مینمایند. هر نوع رنگمالی و تزیین، طراوت آواز رباب را از بین میبرد، بناءً رنگ کردن آن مروج نیست. رباب، هر قدر کهنه گردد، رنگ و جلای طبیعی خاصی به

خود میگیرد. رباب، با وجود صدای دلکش، زیبا و قوی، تا حال به شکل ابتدایی باقی مانده و انکشاف چندانی نکرده است. شکل انکشاف یافته آن را در هند به نام سرود یاد میکنند که دارای سینه فلزی و فاقد پرده میباشد. رباب، دارای سه تار غیر فلزی و انسانی میباشد که قطر آنها از همدیگر متفاوت اند، یعنی نظر به شکل، تار نمبر (۱) با قطر



کلانتر، تار وسط با قطر خوردتر نسبت به تار اول و تار سوم یا جلو، با قطر کمتر از تار وسط است.

در سابق، معمولاً تارهای جلو و وسط جوهرهیی بودند که فعلاً رواج ندارد. همچنان در گذشته ها این تارها از روده گوسفند یا بز ساخته میشد که به نام «زه» مشهور بود، اما بایبیدایش تار نیلون در بازار، این تار تولید نمیشود و از رواج افتاده است. همچنان سه تار فلزی دیگر که با تارهای غیر فلزی از «خرک» بالا تا «خرک» پایین طول مساوی دارند، در دسته رباب جا داده شده، توسط گوشکها، سیمهای مذکور کش یا سست میگردد. اینکه سیم، معمولاً به سُرهای پخچم، مدهم، کرج یا سُرودی راگ مورد نظر که نوازنده آن را مینوازد، سُر میگردد.

در طرف چپ رباب، یک تعداد سیمهای دیگر جا داده شده که آن را به نام بجگیها یاد میکنند. تعداد آنها در حدود دو سپتک یا (OCTAVE) میباشد. سه یا چهار تار بالایی، قطر کلانتر دارد که برنجی یا مسی است و متباقی سیمها، فولادی میباشد. وظیفه این سیمها، تقویه سُرها است. این سیمها به راگهای مورد نظر که قرار است، نوازنده آن را بنوازد، سُر یا میزان میشود.



بجگیها به سُرها طراوت میبخشند. رباب، توسط مضراب یا زخمه که از چوب سخت ساخته شده، نواخته میشود.

مشهورترین نوازنده رباب در کشور عزیز ما استاد محمد عمر میباشد. باید گفت که شیوه نواختن، طرز ساخت، شکل ظاهری و نوعیت تار رباب، در مناطق مختلف افغانستان فرق میکند، اما یک نکته مهم این است که رباب به هر شیوهیی که نواخته شود، باز هم رنگ و بوی افغانی خود را دارد و به جانها حلاوت میبخشد.

همه میدانیم که خواندن داستان،

علاوه بر آنکه یک فعالیت تفریحی است، در رشد استعداد فکری و ذهنی، بالابردن مهارت خواندن و نوشتن مان تأثیر زیادی دارد. حال، شما چند تا کتاب داستان را میشناسید و یا نام آن را از پدر، مادر، معلم و یا همصنفان تان شنیده اید؟ تاحال کدام داستانها را خوانده اید؟

داستان نوع قصه هایی را میگویند که درباره زندگی واقعی و یا غیر واقعی انسانها، حیوانات و بقیه موجودات عالم، به شکل هنرمندانه‌یی به ما معلومات میدهد. در داستان موضوعات و مفاهیم گوناگون: دینی، فرهنگی، اخلاقی، ادبی، اجتماعی و پند و اندرز آورده میشود، بنابراین آنچه که در داستان باید به آن توجه جدی صورت گیرد، پیام داستان است. وقتی داستانها را میخوانیم، کوشش نماییم تا پیام داستان را دریابیم. میدانیم که داستان خواندن در آغاز شاید مشکل باشد و ما نتوانیم به اصل پیام داستان دست یابیم، اما به یقین میتوان گفت که به هر اندازه که بیشتر بخوانیم، زیاد تر میفهمیم. هنگامیکه داستانی را میخوانید، در قدم نخست به چارچوب کلی داستان دقت نمایید.

ادبا و داستان نویسان چارچوب کلی داستان را به سه بخش کلی خلاصه کرده اند: شروع، میانه و پایان داستان. هرگاه این سه قسمت را در چارچوب کلی داستان در نظر داشته باشیم، در فهم پیام داستان ما را کمک زیاد مینماید، همچنان داستان یک پرداخت کلی است که از اجزا و عناصر، ترکیب شده است، بنابراین برای اینکه یک داستان شکل واقعی خود را تکمیل نماید، اجزا و عناصر آن باید مکمل و مرتب آورده شود که مهمترین عناصر داستان عبارت اند از:

تجربه: برداشت ذهنی که داستان نویس با تأثیرپذیری از محیط خویش داشته است، تجربه است.

طرح کلی یا هسته: بخش مهم داستان نویسی است که در واقع موجب نظم و ترتیب منطقی حوادث و واقعات میباشد.

زاویه دید (دید گاه): که این قسمت از داستان را روایت نیز گویند. در این بخش پی میبریم که داستان نویس از زبان چه کسی حرف میزند، از بان خودش یا کسی دیگر؟

داستان چیست و چرا داستان بخوانیم؟

بارۀ وضعیت حاکم معلومات ارائه میدارد که مثلاً داستان غمگینانه است و یا شاد گونه؟

گفتگو: این قسمت را که «جدال» نیز میگویند، انعکاس مستقیم گفتگوی دو انسان، حیوان یا هر چیز دیگری است که در داستان آورده میشود.

موضوع: مقصود از این بخش، عنوان داستان است که در ابتدای داستان آورده میشود.

شخصیت: منظور از شخصیت، قهرمان داستان میباشد. لحن: که آن را چگونه گی بیان نیز میگویند، در واقع شیوۀ بیان و طرز پرداخت کلام داستان است، مثلاً: اینکه داستان صمیمانه باشد، مؤدبانه باشد و یا جدی و طنز آمیز، بسته گی به چگونه گی بیان دارد.

باید تذکر داد که عناصر فرعی زیادی در داستان دخیل میباشد که بخشهای یادآوری شده قسمت های عمده آن است. امید که روزانه حد اقل یک داستان را خوانده، از نتیجه سود بخش آن بهره گیرید.

در زیر نام چند رمان یا داستان بلند را که شاهکارهای ادبیات جهانند، نام میبریم تا دوستان علاقمند به داستان، از خواندن آن لذت ببرند:

بینوایان و مردی که میخندد، از ویکتور هوگو
جنگ و صلح، آنا کارنینا، از تولستوی
دن آرام، از شولوخوف
آزرده گان، برادران کارامازوف، قمارباز، ابله، خاطرات خانه اموات، از داستایوسکی
زنگها برای که به صدا درمی آید، پیرمرد و دریا، از ارنست همینگوی

صد سال تنهایی، از گارسیا مارکیز
ربکا، پسر عموی من راشل، از دافنه دو موریه
زنبق دره، چرم ساغری، زن سی ساله، بابا گوریو، از اونوره دو بالزاک

خاطرات، از ژان ژاک روسو
اتللو، هملت، لیرشاه، شب دوازدهم، رو میو و ژولیت، از ویلیام شکسپیر
مادر، از ماکسیم گورکی و غیره.

نویسنده: غ.ح. پرویز

برای سلامتی موهای شما

شاید از دید عموم مردم، بهترین توصیه برای داشتن موهای سالم و زیبا، شستشو با شامپو و استفاده از نرم کننده های مناسب باشد. موهای شما به طور طبیعی، ماهانه رشدی به اندازه ۶ تا ۱۲ میلیمتر دارند و مواد لازم برای رشد و داشتن ساختار طبیعی و سالم را از مواد غذایی که میخورید، به دست می آورند، نه از شامپوها، نرم کننده ها و محصولات تجاری دیگر.

برای داشتن موهای سالم و زیبا، بهتر است ۸ غذای زیر را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید:

۱. گوشت ماهی: حاوی مقادیر زیاد اومیگا-۳، ویتامین ب ۱۲ و آهن است. هر سه این مواد از مواد اصلی لازم برای تغذیه پیازچه موها هستند.

۲. سبزیجات با رنگ سبز تیره؛ مانند: پالک و کرم، منابع بسیار خوب ویتامین آ و ث هستند. بدن ما برای ساختن «سبوم» از این ویتامینها استفاده میکند. سبوم در واقع یک نرم کننده طبیعی است. سلولهای پیازچه مو از جمله سلولهای هستند که سبوم تولید میکنند و باعث نرمی موها میشوند.

۳. حبوباتی؛ مانند: لوبیا و عدس با داشتن پروتین، آهن و بیوتین، باعث رشد بهتر موها میشوند. کمبود ویتامین بیوتین منجر به شکنندگی موها میشود.

۴. گوشت پرنده گان: کمبود پروتین منجر به شکنندگی موها میشود و در موارد کمبود شدید پروتین، موها رنگ طبیعی خود را از دست میدهند. گوشت پرنده گان یک منبع غنی پروتین است.

۵. تخم مرغ: بدون شک یکی از بهترین منابع پروتین است. تخم مرغ همچنین دارای بیوتین و ویتامین ب ۱۲ است که برای سلامت پوست و مو لازم اند.

۶. سبزیجات خام: برای دریافت ویتامین ب و مواد معدنی مورد نیاز، از سبزیجات تازه استفاده کنید.

۷. لبنیات کم چربی: لبنیات کم چربی؛ مانند: شیر، ماست، قروت و پنیر، منابع خوب کلسیم هستند که برای رشد مو لازم است. آنها همچنین غنی از پروتین کازین هستند.

۸. زردک: منبع غنی ویتامین آ است که به سلامت پوست و مو کمک فراوانی میکند.

افزون بر مواد غذایی ذکر شده در بالا، نکات زیر نیز میتواند از ریزش موها جلوگیری نموده، برای حفاظت و تقویت موها کمک کند:

۱. شستن موها دو تا سه بار در هفته.
۲. پاک نگه داشتن موها.
۳. برس کشیدن و شانه زدن مرتب موها به آهسته گی، نرمش و دوامدار.
۴. ماساژ دادن پوست سر به طور منظم و دایمی پس از هر شستشو.
۵. استفاده نکردن از مواد کیمیایی؛ مانند: رنگهای مختلف، تونی، تافت و غیره.



۶. استفاده نکردن از برس و شانه دیگران.

۷. خشک کردن موها در هوای آزاد و طبیعی، و استفاده کمتر از مو خشکان، بابولیز و غیره.

۸. استفاده از یک نوع شامپوی مناسب با نوعیت موها برای مدت طولانی و کمتر تبدیل کردن شامپوها و کاندشرها.

۹. در صورت امکان استفاده از مواد شستشوی طبیعی، مانند: زرده تخم مرغ، ماست، دوغ، گل سرشوی و غیره به جای شامپوهای مختلف.

۱۰. خواب منظم، استراحت کامل و عدم استعمال مواد مخدر، داروهای کیمیایی و دخانیات.

تهیه کننده: کلیم الله نیازی



وخت ژباړن: فیض الله ثاقب

وخت پیسې او سره زر ندي، بلکې دا ستا د عمر ده چې ټاکلی حد لري.

نو ته باید د خپل عمر د هرې گړۍ، ډېر درناوی وکړې او له هغه نه سمه گټه واخلي.

ستا د ژوند د چارو له ډول ډول فشارونو سره سره، باید ځان ته د پراختیا ورکولو وخت هم پیدا کړې او خپل توان ډېر زیات کړې.

خائنه د پراختیا ورکولو یوه غوره لاره دا ده چې، خپل ټول کونښنونه د خپلو منظمو ورځنیو کارونو په ډول تیار کړې.

امام غزالي (ع) په (احیاء العلوم الدین) کې دا ډول لارښودنه کوي:

تاسو باید خپل وخت منظم کړئ، خپلې موخې منظمې کړئ، هر کار ته ځانگړې وخت وټاکئ او د لومړیتوب حق یې تعیین کړئ چې، یو له بله سره گډوډ نشي او که سړی د یوه څاروي په ډول موخه ونه لري او هرڅه چې ورته مخې ته راغلل، هغه وکړي، نو د هغه ډېر وخت ضایع کېږي.

وخت ستا ژوند دی، ستا شتمني ده، د خدای (ع) سره ستا د کړو وړو بنسټ او له



الله (ع) سره ستا د نږدې کېدلو او تلپاتې خوښۍ وسیله ده. ستا هره ساه هغه سره زر دي چې، بیه یې هېڅ نه شي ټاکل کېدی، تېره شېبه بېرته نه راگرځي او په یاد لره چې، هغه نېک کړه وړه د الله (ع) ډېر خوښ دي چې، په منظم او دایمي ډول کېږي، ولو که هغه لږ هم وي. (بخاري)

سره له دې چې، ته باید تل له خپل وخت نه ښه گټه واخلي، باید کونښن وکړې، هر کار چې کوي باید په ډېر ښه ډول یې وکړې.

پیغمبر (ص) فرمایلي: الله (ع) په ټولو شیانو کې د احسان (ښه والي او عالي والي) لارښوونه کوي. (مسلم)

۹ کاله په خپل ټولگي کې اول نمره



تربیت: مهرباني وکړئ، خپل ځان د تربیت مجلې لوستونکو ته ور وپېژنئ؟

منگل: زما نوم منگل دحاجی عبدالروف زوی دننگرهار ولایت د مومندري ولسوالۍ د گردې غوث د کلي اوسیدونکی یم.

تربیت: څو کلن یې او په کوم ټولگي کې لوست وايي؟
منگل: زه له څلورم ټولگي را په دې خوا اول نمره یم او اوس د دوولسم ټولگي زده کوونکی یم.

تربیت: څه ډول ممتاز زده کوونکی وپېژندل شوي او خپل د بريالي توب راز په څه کې بولي؟

منگل: زه خپل راز په لوی خدای (ج) توکل، په خپلو زده کړو کې کونښن، درنو ښوونکو ته درناوي او دخپلو چارو په خپل وخت سر ته رسولو کې بولم.

تربیت: دښوونځي له زده کړو پرته نور په کوم ډول فعالیتونو بوخت یاست؟

منگل: شخصي کورسونو ته ځم، د بې کارۍ پر مهال سپورت کوم او له کورنۍ سره په ورځنیو چارو کې مرسته کوم.

تربیت: د خپلو شعرونو په هکله معلومات راکړئ؟
منگل: شاعري مې مسلک نه ده، خو له شاعرۍ سره مینه لرم او کله کله ځیني شعرونه هم لیکم.

زما د شعر نمونه

ای منگله! که فرغون د زمانې شي
یا قارون غوندې څښتن دخزانې شي

تر هغو به یې په سترگو کې اغزی یم
څو چې سر په کرښه کېږي اوقانع شي



افتخار آفرینان کشورما

دو نوجوان اهل معارف کشور، بیرق افغانستان را در آسمان علم و معرفت به اهتزاز در آوردند!

سومین دور مسابقات بین المللی المپیاد محیط زیست INEPO یا (Project Olympiad) به تاریخ ۱۳۸۸/۱/۱۶ در شهر باکو آذربایجان برگزار گردید. در این مسابقه ۱۷۸ شاگرد ممتاز از ۳۶ کشور جهان به شمول افغانستان اشتراک ورزیده بودند. رویدا عبیدی و مینه سنجر، دوتن از شاگردان ممتاز لیسه عالی افغان-ترک در این مسابقه شرکت نموده، توانستند با گرفتن مقام اول، به اخذ تقدیرنامه و دو مدال طلا نایل آیند. این دو نوجوان با استعداد، در میان رقبای شان خوب درخشیدند و افتخار بزرگی را در عرصه علم و معارف کشور، کسب کردند. پارلمان کشور، نهاد های تعلیمی، فرهنگی، اجتماعی و همه مردم افغانستان، این دو دختر جوان را مورد تشویق و تمجید قرار داده، پیروزی شان را مبارکباد گفتند. کشور های آمریکا، هندوستان و پاکستان به ترتیب مقامهای دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.

این مسابقات از سه سال بدینسو، یعنی در سال ۲۰۰۷ با اشتراک ۱۷ کشور و در سال ۲۰۰۸ با اشتراک ۳۰ کشور جهان، نیز در همین شهر برگزار گردیده بود که

افغانستان در آن اشتراک نداشت و امسال که برای بار نخست شرکت کرد، توانیست مقام اول را به دست آورد. این دختران جوان که از پیروزی بزرگ شان خورسند و خوشنود به نظر میرسند، اظهار میدارند که وزارت معارف هر چه بیشتر و بهتر فرصتهای تعلیمی را برای تمام اولاد وطن فراهم نماید و از هیچ کوششی برای درخشش و پرورش استعداد آنان غفلت نرزد. به گفته این شاگردان، معلم نقش بسیار مهمی را در پرورش فکری شاگرد بازی مینماید. بدین لحاظ، وزارت معارف باید سعی نماید تا معلمان مسلکی را استخدام نماید. آنان همچنان توقع دارند که پدران و مادران مهربان نیز همکاریهای لازم را با فرزندان عزیزشان جهت فراگیری دانشهای بشری نموده، توجه مساویانه را نسبت به پسر ها و دخترهای شان داشته باشند و از برخورد تبعیضی در بین فرزندان شان خودداری نمایند و همچنان والدین مسؤلیت دارند که تحت هر نوع شرایطی باید زمینه های تعلیم و تربیت را با وسایل مجهز و مطابق نیاز زمان برای اولاد شان فراهم کنند. آنان میگویند که تعلیم، حق انسانی و اساسی دختر و پسر است، بنابراین هیچیک از دختران و پسران نباید از این حق انسانی که حیات بشر به آن وابسته است، محروم گردند.

گزارشگر: غلام حسین پرویز



واژه معلولیت

پدیده معلولیت از آغاز زندگی بشر در کره زمین تا هنوز به اشکال و انواع گوناگون موجود بود تبارز نموده و

از دیدگاه ها و مودل های مختلف مورد ارزیابی و مطالعه قرار گرفته است و به گونه های متفاوت نسبت به آن واکنش نشان داده شده است.

نگاه به معلولیت در همه جا یکسان نمی باشد ، بلکه نظر به جوامع ، فرهنگ ها و زبان های مختلف فرق می کند.

معلولیت به انواع گوناگون دسته بندی گردیده است و دست بندی های ارایه شده نظر به زمان ، شرایط مکانی ، پیشرفت علم و تکنالوژی و مطرح شدن مفاهیم حقوق بشری دچار تحول بنیادین گردیده است.

تاکنون مودل های که از معلولیت ارایه شده است قرار ذیل اند:

۱. مودل ترحمی

۲. مودل اجتماعی

۳. مودل حقوق بشر محوری

مودل ترحمی معلولیت را از دید ترحم و شفقت و دلسوزی ، آه و افسوس می بیند.

مودل طبی مشکل یا عارضه معلولیت را از دید طب می نگرد که هر دو مودل ارایه شده از معلولیت ، فرد محوری بود احساس مسوولیت همگانی و اجتماعی آن رنگ باخته بود و مسوولیت گریزی گسترده داشت.

تعاریف و مودل های متنوع که از معلولیت تا هنوز ارایه شده از دید خود به معلولیت دیده و بخصوص دو مودل ترحمی و طبی که تمام مسایل به معلولیت را شخصی می پندارد که به تدریج به مودل های اجتماعی و حقوق بشر محوری که آخرین مودل ارایه شده است جا باز نموده است.

مودل اجتماعی دیدگاه های رفتاری ، محیطی و نهادی جامعه را عامل معلولیت می داند و مودل حقوق



بشر محوری که افراد دارای معلولیت حق یکسان برخورداری از دسترسی ها را مانند سایر شهروندان دارند ، برعکس دو مودل ترحمی و طبی می نگرد، زیرا معلولیت مشکل فردی نه، بلکه اجتماعی است.

مودل حقوق بشر محوری مودل تکامل یافته ی از مودل های ارایه شده تا اکنون می باشد.

مودل حقوق بشر محوری تعریف بسیار منصفانه ، مسوولیت پذیر و حق دسترسی یکسان افراد دارای معلولیت را در شرایط برابر با دیگر شهروندان در نظر می گیرد.

با دیگر گونی در مفاهیم معلولیت واژه معلولیت نیز دچار تحول گردید ، در گذشته ها کلمات مختلف در زبان انگلیسی و همچنان در دری برای معلولیت یا از افراد دارای معلولیت پیشکش می گردید. نگاه اجمال به کلماتی که تا هنوز در زبان انگلیسی برای معلولیت استفاده شده است :



CRIPPLE, FLOPPY, RETARDED, HANDICAP, DISABLED, PHYSICALLY OR MENTALLY CHALLENGED, PARALYSIS,

و همچنان ده ها کلمات ناپسند و منزوی کننده دیگر که متأسفانه هنوز هم در جامعه استفاده می شود نظیر:

شل، کور، کر، عقب مانده ذهنی، نارسایی ذهنی، معیوب یا معیوبین ، ناتوان یا ناتوانان ، کم توان، عاجز یا عاجزه و امثال آن.

با مطرح شدن مودل اجتماعی و حقوق بشر محوری برای معلولیت در سطح جهان اول انسان و بشر بودن شخص مورد توجه قرار می گیرد بعد محدودیت ها و یا توانای های ویژه اش که در این برداشت افراد دارای معلولیت به عنوان قشر که به بشر تنوع بخشیده است شناخته می شود نه این که اول معلولیت و ناتوانی او نشان داده شود.

فرد دارای معلولیت اول از همه یک انسان است، مثل سایر انسانها ، بعد این موضوع مطرح می شود که شخص به چه موانع و محدودیت های مواجه می باشد، محدودیت و موانعی که از ناآگاهی و مسوولیت ناپذیری جامعه ناشی می گردد، زیرا چنانچه جامعه در برابر اعضایش احساس مسوولیت بکند و موانع محیطی و رفتاری را از سر راه بردارد، معلولیت بوجود نمی آید.

اخیراً در سطح جهان، سازمان ملل متحد نیز نام روز جهانی افراد دارای معلولیت را از کلمه انگلیسی (International Day of Disabled Persons IDDP) به (of Persons with Disabilities) توسط قطع نامه ۱۲۷ / ۶۲ مورخ ۱۸ دسمبر ۲۰۰۷ تغییر نام داد.

همچنان در تازه ترین سند جهانی حقوق بشری افراد دارای معلولیت (کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت) تعریف و واژه معلولیت به شکل حقوق بشر محوری و با حفظ کرامت انسانی و انسان محوری فرد دارای معلولیت مطرح شده است.



با احترام
محمد صادق محبی
واحد حمایت از اشخاص دارای معلولیت

د برېښنا يوه مانا ده-رڼا او ترقي

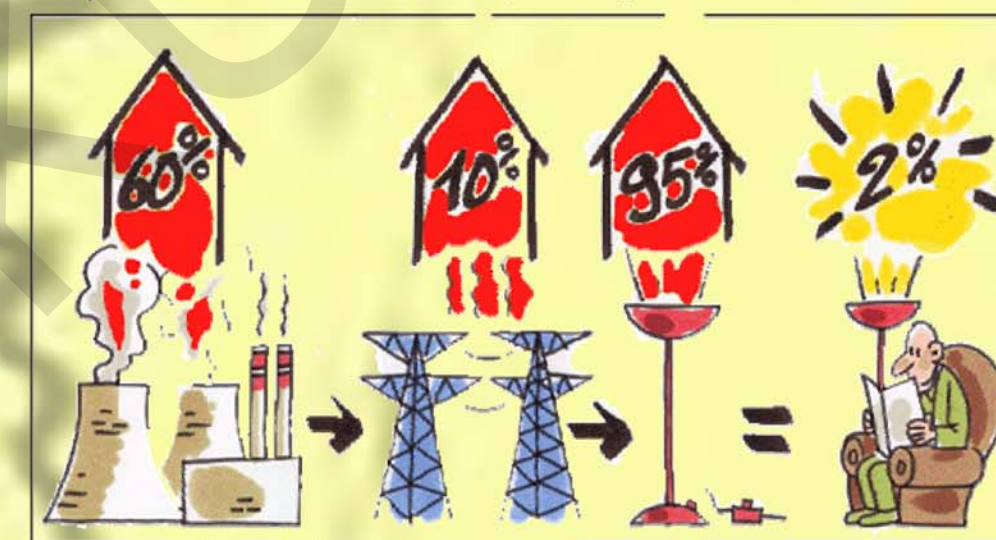
تاسې خبر ياست چې، خواره د انسان لپاره خومره مهم دي او په دې هم پوهېږئ چې، اوبه خومره ارزښت لري، مگر خپل ځانونه په دې هم پوه کړئ چې، هوا تر خوړو او اوبو خوچنده زيات ارزښت لري. ښايي انسان بې خوړو لس ورځي ژوندی پاتې شي او بې اوبو شپږ اووه ورځي، مگر بې هوا، انسان ان يوه ورځ هم

ژوند نه شي کولی. له دې نه تاسې پوهېدئ شئ چې، د هوا اهميت له اوبو او خوړو نه خوچنده زيات دی.

دغه شان، د يوه هېواد د ترقي او پرمختگ لپاره سړکونه، کارخانې، موټران، تيلفونونه، راډيوگانې،

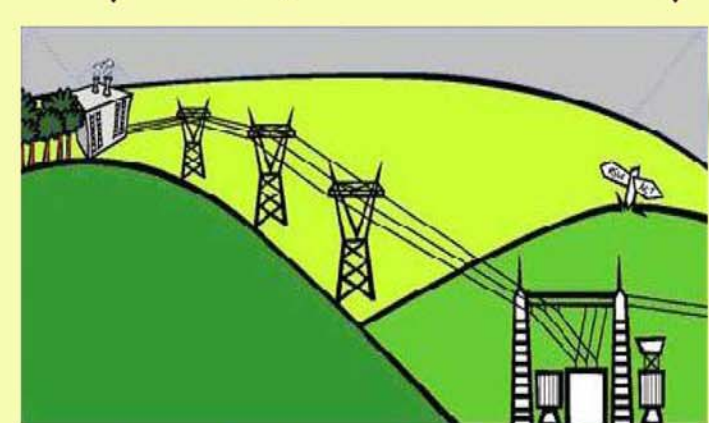
تلويزيونونه، اخبارونه، مجلې او د پرمختگ نورې ښې ښانې ډېرې زياتې مهمې دي، مگر تر دغو ټولو ډېر مهم شى بيا برېښنا ده. د برېښنا يوه مانا ده - پرمختگ، رڼا او ترقي. موږ دعا کوو چې، د تاسې د زده کړې ځايونه، ښوونځي، جوماتونه او کورونه چې، د ښوونې او روزنې له پلوه رڼا دي، خداى پاک (ج) دې د برېښنا له له پلوه هم رڼا کړي.

نن ورځ په نړۍ کې له برق پرته، د پرمختگ تصور نشته. ددنيا زياتره ماشينونه په برېښنا چلېږي. کمپيوټرونه او د پرمختگ نورې وسيلې برق ته ضرورت لري. مانا دا چې، د ژوندانه ټول دارومدار په برېښنا باندې ده. نو اوس که د تاسو خوبه وي، راځئ، په دې ټکي باندې خپل ځانونه پوه کړو چې، د



برېښنا د توليد سامان آلات څنگه اختراع شول؟ يونانيان د حضرت موسى (ع) له پيداينست نه کابو ۶۰۰ کاله مخکې، دالکتریک له لفظ سره بلد و، ځکه د الکتريک ټکي د يوناني ژبې له الکترون نه سرچينه اخيستي ده. دوى ان په هغه وخت کې، په دې پوهېدل چې، د کهربا يوه ټوټه ددې توان لري چې، کاغذ ډوله ټوټې ځانته ورنژدې او کښل کړي.

الکتاندرولتاهغه لومړنى کس و چې، برقي (الکتریکي) بطری يې جوړه کړه او له هغې نه يې، د يوه روښنايز جريان په برخه کې کار



واخيست. په دې مانا چې، له دغې بطری نه يوه رڼا توليد شوه. ددغې بطری له اختراع نه وروسته، د وخت پوهان دې نتيجه ته ورسيدل چې، د تودوخې رڼا کولی شو، له کيمياوې شيانو او مقناطيسي اغيزو نه تر لاسه کړو. وروسته يې د برېښنا ميلې او د اتصال سيمونه جوړ کړل. ورپسې يې، ډېرې پرمختللې بطری جوړې کړې. بيا وروسته توماس اديسن هغه پوه و چې، د لومړي ځل لپاره يې برق کشف کړ او د خپل عمر تر پايه پورې څه کم درې زره (۳۰۰۰) کشف وکړل. ويل کېږي چې، دهغه له ۴۰ کشفې شيانو نه، له هر يوه نه ۱۰۰۰ گټې اخيستلې کېږي.

ټوکه
ښوونکى: ووايه چې، په هوا کې له اکسيجن پرته، نور څه شى شته او کنه؟
زده کووکى: شته صاحب! خاورې او دوږې، مياشي، مچان او غومبسې.

آيا ميدانيد؟

۱. // تقريباً ۶۵ درصد وزن انسان را اکسيجن تشکيل ميدهد.
۲. // رشد تعداد ماشينها در جهان ۳ برابر رشد جمعيت انسانهاست.
۳. // چشم انسان حدود ۱۳۵ ميليون سلول بينايى دارد.
۴. // توماس ادیسون از تاريخى وحشت داشت.
۵. // چشم شتر مرغ از مغزش بزرگتر است.
۶. // مورچه ها نميخوابند.
۷. // گزدم ميتواند سه سال بدون غذا زنده گى کند.
۸. // عمر خورشيد ۵ ميليارد سال ميباشد.
۹. // مساحت کره زمين ۵۱۵ ميليون كيلومتر است.
۱۰. // مرغ با شنيدن موسيقى، بزرگترين تخم را ميگذارد.
۱۱. // زنبور عسل ۲ معده دارد: يکى براى جمع آورى عسل و ديگرى براى هضم غذا.
۱۲. // مورچه نسبت به بدنش مغز بزرگتر را دارد.
۱۳. // خرگوش و طوطى تنها حيواناتى اند که بدون دور خوردن، پشت سر خود را ديده ميتوانند.
۱۴. // بدن انسان ۵۰ هزار كيلومتر رشته عصبى دارد.
۱۵. // چشم سالم انسان ميتواند ۱۰ ميليون رنگ مختلف را ببيند و از همدیگر جدا نمايد.
۱۶. // آب گرم، زودتر از آب سرد، يخ ميبندد.
۱۷. // از يك درخت معمولى ميتوان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ كيلو كاغذ توليد کرد.
۱۸. // مغز، بيشترين انرژى را در بدن مصرف ميكند، به همين دليل هم از ساير نقاط بدن گرمتر است.
۱۹. // سالانه ۸۶ ميليون نفر به جمعيت جهان اضافه ميشود.
۲۰. // با پيشرفت علم، هنوز دانشمندان نتوانسته اند ساختن عسل را کشف کنند.

تهيه کننده: کليم الله نيازى

پری مهربان و شهزاده صادق

بود نبود، در زمانهای قدیم یک شهزاده دلاور بود. روزی از روزها شهزاده دلتنگ شده، به نزد پدرش رفت و گفت:

– دوستانم همیشه در کشتیهای بزرگ سیر و سفر میکنند، از دریاهاى خروشان و بحرهای موج عبور کرده، شهرها و مردمان گوناگونی را میبینند و تجربه می اندوزند. من همیشه قصه ها و سرگذشتهای عجیب و جالب آنان را شنیده، خود را در برابر آنان بی معلومات و بی تجربه حس میکنم و خجالت میکشم. من اگر در خانه بنشینم و به هیچ جا، به خصوص به سیاحت بحرهای دریاها نروم و تجربه نیندوزم، در آینده کارهای دولت را چگونه انجام خواهم داد؟ شهزاده با اصرار زیاد از پادشاه خواست تا به او اجازه یک سفر دریایی را بدهد. پادشاه هر قدر که از خطرهای سفر دریایی گفت و کوشید تا شهزاده را منصرف سازد؛ ممکن نشد و شهزاده در عزمش استوارتر گردید. پادشاه ناچار راضی شد و کشتی مستحکمی را با تمام وسایل ضروری سفر آماده ساخت و شهزاده را با جمعی از دوستانش به سفر دریاها فرستاد.

کشتی با تمام نیرو دریاها را مینوردید، روز تا روز شهزاده را از شهرش دور میساخت. شهزاده هر روز و هر لحظه با دیدن جاهای نو، دریاهاى پهنآور، حیوانات عجیب و گیاهان تازه شاد میشد. روزی کشتی به جایی رسید که دریا به دو بخش جدا میگردد. یکی به سوی جنگلهای سبز و گلهای رنگارنگ و آبهای صاف، دیگری به سوی کوههای



خشک و صخره های هولناک میرفت. شهزاده فرمان داد تا کشتی را به سوی جنگل و گلها برانند؛ ولی همراهانش با عذر و زاری از او خواستند تا به آن سو نرفته، سوی کوهها را برگزیند.

شهزاده به تندی گفت:

– چرا جاهای خوش منظره و سرسبز را گذاشته، به سوی کوههای خشک و خالی بروم؟ شما مگر دیوانه شده اید؟

همراهان شهزاده گفتند:

– به زلال بودن آب و آرامش ظاهری دریا فریب نخورید. در آغاز همینطور آرام است؛ ولی اگر یکی-دو

میل پیش برویم، جلو ما امواج بلند، گردابهای هولناک و توفانهای نیرومند پیدا شده، کشتی را

سرنگون خواهد ساخت. به گفته کشتیرانان، در این مناطق، پادشاه پریان میزید و در برابر هر کشتی که از قلمروش گذشته، آرامش او را برهم بزند، توفان و گردابها برپا کرده، کشتی را به قعر دریا میکشد و افراد آن را نابود میکند.

شهزاده گفت: نه، تمام اینها حرفهای ساخته گی و دروغ اند. من به چنین حرفهای دروغ باور نمیکنم و از راه خود برنمیگردم.

تمام تلاشها و التماسهای دوستان بی نتیجه ماند و شهزاده به سویی که میخواست، کشتی را حرکت داد.

هنوز چند میل نرانده بودند که موجهای قوی پیدا شده، باد سختی شروع به وزیدن کرد. افراد کشتی سراسیمه شده، خواستند تا کشتی را به عقب برگردانند؛ ولی به گرداب دچار شده، به دریا افتادند.

شهزاده و دوستانش میان امواج و گرداب دریا افتاده، برای نجات خود دست و پا زدند؛ ولی تمام تلاشهای شان بیفایده بود. در این جریان که شهزاده بیهوش



شده، در حال غرق شدن بود. دختر شاه پریان دریایی او را دید و دلش سوخته، او را شناکان به ساحل رساند و روی سبزه های نرم خواباند و خودش از میان آب به نظاره

ایستاد. پس

از مدتی

شهزاده به

هوش آمده،

با حیرت

چهار طرف

را دید.

نه کشتی

دیده میشد و نه دوستانش! خودش هم روی سبزه های خشک خوابیده بود! او از جایش برخاسته، به هرسو نظر انداخت. ناگهان نظرش به پری دریایی که نیمه بدنش داخل آب بود، افتاد. پری دریایی به او مینگریست.

شهزاده از او پرسیده است:

– تو، تو کیستی؟ میان آب چی میکنی؟

پری با صدای باریک و خوشایند جواب داد:

– من پری دریایی هستم و در آب زنده گی میکنم.

– کشتی من کجاست؟ دوستانم کجایند؟ مرا کی به این جا آورد؟

پری با صدای حزن انگیزی گفت:

– کشتی و دوستانتان همه به قعر دریا غرق گردیدند. من شما را از گرداب نجات دادم، به این جا آوردم.

شهزاده اندوهگین شده، از چشمانش اشک جاری شد. او از کارش پشیمان بود؛ ولی حال پشیمانی سودی نداشت. شهزاده پس از کمی رفع خسته گی، احساس گرسنه گی کرد. او برای پیدا کردن خوراکی به زمین و آسمان دید؛ به سوی درختان رفت؛ ولی دید که آنها میوه یی ندارند. او حیران و مأیوس به جایش برگشت.

پری با دیدن این وضع، از او پرسید:

– شهزاده، در جستجوی چی چیزی هستید؟

– گرسنه ام، برای پیدا کردن خوردنی هرطرف را از نظر گذراندم؛ ولی چیزی پیدا نکردم.



– صبر کنید. من الان از زیر دریا یگان خوردنی برای شما خواهم آورد.

پری این را گفته، به زیر دریا غوطه زد و چند دقیقه بعد از میان دریا یک شاخه مرجان را آورد. شهزاده با تبسم گفت:

– این که مرجان است، خورده نمیشود!

– پری بار-بار غوطه زده، مروارید، سنگهای قیمتی، نباتات بحری را میآورد؛ ولی شهزاده همه را رد میکرد. بالاخره پری از میان خارها نوعی میوه را یافته، آورد. شهزاده میوه را خورده، سیر شد. پس از سیرشدن متوجه شد که دستان پری زخمی و خونی است.

شهزاده از او پرسید:

– دستت چی شده؟

– این میوه در بین خارها بود. هنگام چیدن آنها دستم زخمی شد!

– چرا به خاطر من خود را به عذاب ساختی؟

پری آهی کشیده گفت:

– وقتی

که خوردم،

یک

فالبین

گفته بود که

من عاشق

شهزاده یی

میشوم و



اگر او بیوفایی کند، خواهم مرد. از همین سبب، پدرم به هیچ کشتی اجازه گذشتن از این دریا را نمیداد و همه را غرق میکرد. او نمیدانست که از تقدیر نمیتوان گریخت. ببینید، تقدیر، شما را با من روبرو ساخت. من به خاطر گشت و گذار از خانه برآمده بودم. شما را دیده، عاشق تان شدم. شما را نجات دادم، به خاطر شما انگشتان خود را زخمی کرده، از میان خارها میوه چیدم. میدانم که از تقدیر نمیتوانم نجات یابم. آخر شما به من بیوفایی خواهید کرد و من از درد آن خواهم مرد. پری با گفتن این حرفها به گریه آغاز کرد.

شهزاده بادیدن وضع او دلش سوخت و به او گفت:



نبیله صدیقی
بنت غلام نبی
لیسه بی بی ساره
حافظ قرآن مجید

در حسن قرائت از آموزشگاه علمی
مظهر دانش تقدیر نامه اخذ
نموده است

بهار

بهار آمد زمین دلکش و چمن خرم شد
مطربان باغ و بوستان با یار و صنم شد
چمن بر سمن دنیا بهشت برین شد
باغ و راغ ز گل‌های رخشان رنگین شد
گهر بار ابر زدید لاله خرامان شد
بلبل ز عطر گیسوی سنبل ستان شد
کردند صحرا و چمن جامعه دیبا به تن
اند باغ و بوستان چشن عشرت مطربان شد
پرورید روح را بوی روح پرور باغ
همه شیفته زیبائی بهاران شد
بر آمد عروسان چمن ز جمله خویش
رهانید کوه برف سفید خویش
باد برد به هر جاه عطر کیسوی سنبل
همه گیتی را مدهوش ساخت بوی گل
سمین وزید بروی گل در صحرا و چمن
همه جاه پر نشان ز عطر نسرین و سمن

نرمین ابراهیم زاده سروری متعلم صنف دوازدهم لیسه درخانی

گل به گل‌بته نمودی دارد

من گلم، من گلک خوشبویم
از دل باغ سخن می‌گویم
تحفه ام عطر و طراوت باشد
مهر و خوشرنگی و بهجت باشد
سر برآرم به بهاران ز زمین
با همه حسن و جمال و تمکین
قرمز و زرد و گلایی و کبود
آبی و سرخ و سفیدم، همه عود
بانوی خوش قدم باغ منم
عطر و زیب چمن و راغ منم
خار از برگ ترم عطراگین
گلبن از بوی خوش من رنگین
هست بر شاخه و گلبن جایم
گر جدا می‌کنم کس، وایم!
هر کسی آمد و از شاخم چید
شکوه و نوحه و دردم نشنید
گله کردم که ز شاخم مکنید
بر سر و سینه و جیبم مزینید
چو رود تازه‌گی ام از تن و جان
میشود ساقه و گلبن عریان
لیک افسوس، صدایم شد گم
غافل از شکوه من شد مردم
دستی آید چو ز شاخم چیند
خیر بسیار زمن کی بیند
وای بر من که شوم خشک و خزان
دور از شاخه به دستی پژمان
گل به گل‌بته نمودی دارد
گل‌بته نمودی دارد؟

عزیز آسوده

* پرسشهای ما افکار ما را میسازند.
* بهتر است دوباره سوال کنی تا اینکه
یک راه را اشتباه بروی.
* خاموشی گاهی بهترین پاسخ است.
* بدی را با عدالت و مهربانی را با
مهربانی پاسخ دهید.
* هرگاه یک مرکز آموزشی باز میکنید،
دروازه یک زندان را بسته اید.

راست باشد، یا صبر میکنی و بیوفایی را تحمل خواهی
کرد. یا مانند گفته فالبین از اثر غم و اندوه هلاک خواهی
شد.

پری تا پایان سال هفتم، از صبح تا شام به نزدیک
ساحل رفته، در جایی که شهزاده با او وداع کرده بود،
منتظر میماند، ولی از شهزاده هیچ خبری نبود. پری به
درستی خوابش باور کرده، تن به تقدیر داد و برای



آخرین بار شهزاده
را به خاطر آورده،
چنان آهی کشید که
آهش چون ابر سیاه
ضحیم به آسمان
پرواز کرده، به شهر
شهزاده رسید. ابر
روی آفتاب را
پوشانید و همه جا
تاریک شد. شهزاده

فهمید که فریب خورده و به جای پری مهربان، با جادوگر
ظالم عروسی کرده است، لذا فوری کشتی ها را آماده
ساخته، به جایی که با پری وداع کرده بود، برگشت.

وقتی به آنجا رسید، دید که پری در حال مرگ است.
شهزاده او را به آغوش گرفته، اشک ریزان ناله کرد:
پریگ مهربانم، از اینکه دیر کردم، مرا ببخش. با
وجود آنکه مرا فریفته بودند، با آنهم حقیقت را دانسته
نزد تو آمدم. من تو را از صمیم قلب دوست دارم. حتی
اگر مرده باشی، من به عهد خود وفا کرده، غیر از تو با
هیچ کسی عروسی نخواهم کرد.

قطرات اشک شهزاده به روی گونه های پری چکیده،
طلسم جادوگر را شکست و پریگک به شکل انسان
درآمد.

شهزاده از پادشاه دریاها اجازه گرفته، پری را به شهر
خودش برد و در آنجا مراسم جشن و خوشی برپا کرده،
با او عروسی کرد. آنان به مراد خود رسیده، با هم زنده
گی خوشی را آغاز کردند و شاه دریاها هم نسبت به
انسانها اعتماد پیدا کرده، دیگر هیچ کشتی را غرق نکرد.

دکتور دیباج

نه، من هم از تو خوشم آمده. تو زیبا و مهربان
هستی. وعده میکنم که تو را آزار نمیدهم؛ بیوفایی هم
نمیکنم؛ اما تو نمیتوانی به خشکی بیایی و من در آب
نمیتوانم زنده‌گی کنم. عاقبت ما چی خواهد شد؟
پری گفته است:

اگر شما صبر کرده، تاب تنهایی بیاورید، من پس از
هفت سال مثل شما به انسان عادی بدل میشوم. آنگاه
من و شما خوشبخت زنده گی خواهیم کرد، ولی هرگاه
هفت سال صبر نکنید و با دختری دیگر ازدواج نمایید، در
آن صورت قلبم خواهد شکست و خواهم مرد.

شهزاده به پری اطمینان داده، گفت:
هفت سال نی، هفتاد سال هم میتوانم صبر کنم.
روزها، هفته ها و ماهها سپری شد. پدر شهزاده
افرادش را به جستجو فرستاد. آنان شهزاده را پیدا کرده،
بردند. پری با چشمان گریان در دریا ماند. شهزاده یک
بار دیگر وعده خود را تکرار کرده، گفت که پس از شش
سال برمیگردد و او را با خود میبرد.

شهزاده به سرزمین خودش بازگشت، به این مناسبت،
مراسم باشکوه جشن و سرور برپا گردید. ولی او به یاد
پری دریایی همیشه غمگین بود. پادشاه و ملکه به
شهزاده دختران زیادی را نشان داده اند. اما شهزاده
گفته است که غیر از پری هیچ کسی را دوست نمیدارد و
از آنها شش سال مهلت خواست.

ماه ها و سالها گذشته، سال ششم هم رو به پایان بود
که همان جادوگر خود را به چهره پری درآورده نزد
شهزاده آمد و شهزاده او را خیال پری اصلی کرده،
فریبش را خورد و با عروسی کرد. در شب عروسی پری
آنها را به خواب دید و ترسیده بیدار شد. او واقعه را به
پدرش گفته است. پدرش گفته:

من برای فرار از تقدیر آنچه که از دستم پوره بود،
برایت کردم؛ ولی نتوانستم تقدیرت را تغییر دهم. حال
به جز صبر چاره یی نداریم. پس از چند روزی طلسم
خواهد شکست و تو به انسان بدل خواهی شد. اگر
شهزاده به عهدش وفا کند و برای بردنت بیاید، با او
زنده گی باسعادت خواهی گذراند. ولی اگر بیوفایی کرده،
به وقت معین برنگردد و عروسی اش با کس دیگری

پینه دوز و صراف

از: ع. آ.

پینه دوزی خوشحال و شادمان هر روز به کار خود میپرداخت و با آواز خواندن و شور و شوق بسیار کفشهای مردم را ترمیم میکرد، به بوتها رنگ و جلا میزد و هرگز از کار خسته نمیشد، یکجا با آوازخوانی کارهای خانه را هم انجام میداد.



در همسایه‌گی پینه دوز، پیرمرد صراف زنده‌گی میکرد که جز شمردن پولهای خود و افزودن از راه صرافی و سودخوری و ثروت اندوزی کاری نداشت.

هرشب که کفشدوز با آوازخوانی به خانه میآمد، حواس مرد صراف پریشان میشد و نمیتوانست پولهای زیاد خود را بشمارد و کارهایش را ترتیب کند.

یک شب صراف به تنگ آمد و به در خانه پینه دوز رفت و از او پرسید: مگر تو چقدر عاید داری که اینقدر خوشحال و شادمان هستی؟

- من آنقدر کار میکنم که بتوانم شکم خود را سیر کنم و

با همین حال از کار و

طالع خود خوشنود هستم.

صراف به وی مژده داد

که وقت کار و زحمت تو

گذشته، اینک این خریطه

طلا را بگیر و از آن خرچ



کن و بیهوده خود را خسته نساز.

پینه دوز از همسایه پولدارش خوشی کرد، زیرا در تمام عمرش آنقدر طلا را ندیده بود. شب که شد از ترس دزد،

دروازه خانه را محکم بست و خودش هم بیدار ماند.

فردایش به خاطر بیخوابی، خسته شد و به کارش هم

نرفت؛ آوازی هم نخواند؛

شب باز هم از ترس دزد

نخوابید؛ دروازه را محکم

بست و تا صبح بیدار ماند.

بیدار خوابیها پینه دوز را

بیمار ساخت.

در همین حال به فکر فرو

رفت که چرا بیمار شده و خواب از چشمش فرار کرده

است؟ همینطور آواز خواندن را هم از یاد برده بود و

حوصله اش را نداشت. پس از فکر زیاد متوجه شد که

همان خریطه طلا سبب شد که او به این حال بیفتد. ناگهان

برخاست و خریطه طلا را برداشت و به خانه صراف رفت.

با دیدن صراف خریطه را در برابر او انداخته، گفت: این

خریطه طلا را بگیر و خوشحالی و آوازخوانی مرا به من

واپس بده! تو با این طلاها شادی و آرامش مرا گرفتی.

من به این طلاها ضرورت ندارم. پول من در زحمت کشی

من است. کار میکنم و بقدر ضرورت پول پیدا میکنم.

پینه دوز پس از آنکه طلاها را به صراف داد، به سرکار

خود رفت و

از فردایش

دوباره به

آواز خوانی

و کار

پرداخت و

آرامش را دوباره به دست آورد.

نتیجه: پول به تنهایی خود، خوشحالی نمیآورد. نیروی کار

و هنر و کوشش است که آدم را خوشحال میسازد.



له پوه انځورگر زده کوونکي سره مرگه



تریت: مهرباني وکړئ په لنډه توگه د تربیت

مجلې درنو لوستونکو ته ځان وړ وپیژنئ؟

ځواب: زما نوم عبدالصمد سلیم دی، د عبدالغفور

ندیم د عالي لېسې د اتم ټولگي زده کوونکی یم.

تریت: څه شي دې ته وهڅولي چې، د خطاطي او

رسامي هنر ته مخه کړې؟

ځواب: زه لا ډیر ماشوم وم چې، د رسامي او خطاطي

له هنر سره مې مینه درلوده او کله چې مې وغوښتل،

یو ښه خطاط او رسام شم، ورو ورو مې دې هنر مخه

کړه او تر ننه پورې د خپل ښوونځي د درسونو په

څنگ کې ددې هنرونو په زده کړه بوخت یم.

تریت: څومره موده کیږي چې، په مسلکي توگه ددې

هنرونو په زده کړه بوخت یاست او هم وویاست چې په

دې برخه کې مو استاد څوک دی؟

ځواب: دوه کاله کیږي چې په دې برخو کې په مسلکي

توگه کار کوم. په دې څانگو کې زما استاد چې زما

سره ډیر زیات کوښښ کوي، هغه ښاغلی

استاد حفیظ الله عمري دی چې زه ترې ډیره مننه کوم.

تریت: تاسو په رسامیو کې، له کومو موادو څخه کار

اخلئ او هم وویاست چې، د خطاطي په څانگه کې د

کوم ډول خطونو په زده کړه بوخت یئ؟

ځواب: زه په خپلو رسامیو کې، یوازې له پنسل نه

کار اخلم او د خطاطي په برخه کې د دریو یانې نسخ،

نستلیق او ثلث ډول خطونه زده کوم.

تریت: تاسې په کومو وختونو کې د رسامي او

خطاطي زده کړې کوئ او د رسامي او خطاطي مواد

څوک تاسوته چمتو کوي؟

ځواب: زه د خپل ښوونځي درسونو لپاره یو منظم

مهال ویش لرم او کله د ښوونځي له درسونو څخه

وزگار شم، بیا د رسامي او خطاطي په زده کړه پیل

کوم، له هر څه نه د خپل ښوونځي درسونو ته زیات

پام کوم او د خطاطي او رسامي لپاره مواد په خپل شخصي لگښت له بازار نه ترلاسه کوم.

تریت: له رسامي او خطاطي نه پرته نور له څه شي

سره مینه لرئ؟

ځواب: زه له رسامي او خطاطي سره سره له سپورت

او لیکوالۍ سره هم مینه لرم.

تریت: له چارواکو او د پوهنې وزارت له مسئولینو نه

څه غوښتنه لرئ؟

ځواب: په بهرنیو هېوادونو کې هنر ته ډیر ارزښت

ورکوي او خپل هنرمند په ښه توگه ستایي، خو له بده

مرغه زموږ په هېواد کې هنر او هنرمند هیڅ ارزښت

نه لري، نه یوازې چې هغوی ته ارزښت نه ورکوي

بلکې هغوی ته ستونزې راولاړ وي. له چارواکو څخه

زما غوښتنه دا ده چې، په ښوونځیو کې د مسلکي

ښوونکي وگماري او هنر ته په ارزښت ورکولو سره

خپل هنرمند وستایي او هغوی ته د لښه پر مختگ

لاړه برابره کړي.

تریت: په راتلونکي کې غواړئ څه جوړ شی؟

ځواب: په راتلونکي کې غواړم یو نوښتگراو لایقه

رسام او خطاط شم، ترڅو وکولی شم د خپل هېواد

نوم (افغانستان) د نورو هېواد په منځ کې وځلوم.

تریت: دا چې له موږ سره مرگه ته حاضر شوی، له

تاسو ډیره مننه!

ځواب: له تاسو نه هم مننه. § مرگه: کلیم الله نیازی



افغانستان

جان من، جان من
عشق دل و جان من
کشور باستان من
جان افغانستان من

به نام والای تو
سر و جان فدای تو
مهر من، بوستان من
جان افغانستان من

در ره نوسازی ات
برای بازسازی ات
جان میدهم، جان من
جان افغانستان من

بهار

وقتیکه بهار میشه
گل میشه، گلزار میشه

آب و هوا خوب میشه
آب میشه، آبشار میشه

او میشه برفای کوه
جوی میشه، جویبار میشه

سبز میشه، خرم میشه
چمن، لاله زار میشه

فریدالله نورستانی

برسد، چه کارهایی را باید انجام دهد. اول باید به مادر و پدرش سلام کند بعد در کارهای  به مادرش کمک کند، اتاقش را مرتب کند، بعد درسهای مکتب را بخواند، کارخانگی خود را انجام دهد. او به حرفهای معلم صاحب فکر میکرد مرجان دانسته بود که با دادن "تحفه معنوی" میتواند مادر خود را بیشتر شاد نماید. از خوشحالی نفهمید چه زمانی به  رسیده است. او از مریم خداحافظی کرد و پیش مادر خود رفت. اول سلام داد و بعد صورت مهربانش را بوسید، مادرش نیز دخترک خود را بغل کرد و او را بوسید. بعد مرجان تمام ماجرا را برای مادر خود تعریف کرد. مادر مرجان با شکیبایی به تمام حرفهای مرجان گوش کرد و بعد گفت: حرفهای معلم صاحب تان کاملاً درست است. همین که تو در درسهایت کوشا باشی و همیشه خود را پاک و نظیف نگهداری، برای من یک  بسیار بزرگ است. آن شب وقتی که مرجان به بستر خواب رفت، بسیار خوشحال بود چرا که او توانسته بود، مادرش را خوشحال سازد در آن وقت او برای تمام اطفال دعا کرد تا کودکان خوبی باشند همچنین برای سلامتی معلم صاحب شان که معلم دانایی بود و توانسته بود درس جدیدی به نام "تحفه معنوی" به او و دیگر هم صنفانش یاد بدهد، دعا کرد. بعد به خواب رفت و تا صبح خوابهای شیرینی دید.

بَهشت زیر پای مادر است = تخته سیاه

تحفه = 

دوست داشتن = 

گل = 

کتاب ها = 

زنگ = 

خانه = 

افغانستان = 

زحمتهای زیادی را میکشند و ما در این روز از زحمات آنها قدردانی میکنیم.

یکی از شاگردان اجازه خواست و پرسید: ما چگونه میتوانیم از زحمات مادرانمان قدردانی کنیم؟

در این وقت مریم دست خود را بالا کرد و گفت: من یک  برای مادرم خریدم. آیا همینقدر کافی است؟

معلم صاحب، در حالی که لبخندی بر لب داشت گفت: شاگردان عزیز خریدن  کار خوبی است ولی ما باید

همیشه مادرانمان را  داشته باشیم و سعی کنیم آنها را خوشحال نگهداریم. بهترین کار دادن یک

"تحفه معنوی" است. مرجان بعد از اینکه به دقت حرفهای معلم و همصنفیهای خود را شنید، کمی خوشحالتتر شد و از معلم صاحب پرسید: تحفه معنوی

یعنی چه و چطور می توانیم انرا تهیه کنیم؟ معلم صاحب در حالی که  زیبایی در دست داشت آنرا نشان داده و

گفت: با دادن یک  هم میتوانیم مادرمان را خوشحال کنیم، ولی اگر بخواهیم آنها را برای همیشه شاد ببینیم،

باید درس هایتان را خوب بخوانید و همیشه پاک و نظیف باشید، سروقت به مکتب بیایید، از  خوب نگهداری

کنید و در کارهای  به مادرتان کمک کنید، همیشه به حرفهای آنها گوش کنید و در هر کاری از آنها اجازه

بگیرید تا وقتی خودتان بزرگ شدید و در آینده مادران خوبی برای کشور محبوبمان  باشید. در

این وقت  مکتب به صدا آمد و مرجان و مریم به طرف خانه هایشان به راه افتادند. مرجان واقعاً خوشحال

بود برای اینکه او فهمیده بود که کارهای زیادی هست که میتوان ذریعه آنها مادرش را خوشحال کند. او فکر

میکرد بعد از اینکه به

تهیه کننده:

* طاهر مرادی

تحفه معنوی

کم کم هوا روشن شده بود و مرجان کوچک از خواب بیدار شد. دست و صورت خود را با آب و صابون

شست و بعد از خداحافظی از پدر و مادر خود، راهی مکتب شد. او دخترکی پاک و نظیف بود، اما امروز

کمی ناراحت بود چونکه او پیسه ای را که بخاطر خرید تحفه برای روز مادر جمع کرده بود دیروز گم کرده

بود. امروز "روز مادر" است. ولی او نمی توانست  ای برای مادر خود بخرد. با خود فکر می کرد

چه باید بکند. در راه مریم را دید که در دست خود یک  مقبول را حمل میکرد. از او پرسید: مریم آیا این

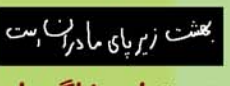
 برای مادرت است؟ مریم در جواب گفت: بلی برای مادرم است. مرجان باز هم ناراحت تر شد او هیچ

چیزی برای مادر خود نداشت. مرجان و مریم هر دوی شان به طرف مکتب به راه افتادند.  مکتب زده

شد و همه شاگردان داخل صنف شدند. آنها در مورد  هایکه برای مادرانشان خریده بودند. حرف

میزدند ولی مرجان هنوز هم ناراحت بود. معلم صاحب مثل همیشه با مهربانی وارد صنف شد. همه شاگردان

به احترام او ایستادند. معلم صاحب سلام داد و شاگردان یکصدا جواب سلام را دادند. معلم مهربان

تباشیر سفیدی را برداشت و بر روی  بهشت زیر پای مادر است

نوشت: بهشت زیر پای مادران است. تمام شاگردان مشتاقانه منتظر بودند که معلم صاحب چه میخواهد

بگوید. معلم مهربان رو به شاگردان کرد و گفت: همانطوریکه میدانید امروز "روز مادر" است و تمامی

اطفال باید مادران خود را  داشته باشند بخاطر اینکه مادران برای بزرگ کردن و نگهداری اطفالشان

سورغابنی دیو

وه نه وه یوه مهربانه بوډی، وه چې، درې زامن یې درلودل. د بوډی زامنو به تل د خپلې مور احترام کاوه، خو یوه ورځ د هغې مشر زوی د خپلې مور نا فرمانې وکړه او له هغې نه یې وغوښتل چې، ورته ډوډۍ پخه کړي. مور یې ورته پراته پخې کړې، مگر کله یې چې، له خپل زوی نه وغوښتل چې، هغې ته هم لږ پراته ورکړي، زوی یې انکار وکړ او ټوله پراته یې د خپل ځان لپاره واخیستله. مور یې د زړه له کومي څخه آه وویست او د خپل زوی په دې بې احترامۍ سخته خواږې شوه.

کله چې هغه هلک له کوره څخه ووت، یوه زړه جادو گر چې خپل ځان یې په یوې مهربانې مور بدله کړې وه، د هغه مخې ته راغله. هغې هلک ته د یوې مزه دارې ډوډۍ د خوړلو بلنه ورکړه. هلک د زړې جادوگرې کور ته ولاړ او جادوگرې هغه ته وویل: ته دلته کېنه، زه ځم چې، تا ته خواړه راوړم. همدا چې بوډی له کوره څخه بهر شوه، نافرمانه زوی یو وپروونکی غږ واورېد. وروسته یې بیا یو سورغابنی لوی دېو ولید چې، په قهر سره د هغه خوا ته راځي او یو ډانگ یې هم په لاس کې دی. دیو په خپل ډانگ سره هلک په سر وواهه او ورته ویې وویل: نافرمانه هلکه! په کاني بدل شه! او هلک سمدلاسه په کاني بدل شو.

همدا شان، د بوډۍ دویم زوی چې د خپلې مور بې احترامۍ یې کړې وه، د هماغه سورغابنی دیو له خوا په کاني بدل شو. خو د بنځې دریمگړی زوی چې، په ریښتیا سره یې د خپلې مور احترام درلود، یوه ورځ یې مور له هغه څخه و



غوښتل چې، ورته ډوډۍ ورکړي. زوی یې په ځواب کې خپلې مور ته وویل: مورې! دغه ټوله ډوډۍ دې ستا وي او که نور څه دې هم پکار وي، راته یې ووايه چې، درته را یې وړم. مور یې ور نه ډېره خوشاله شوه او ورته یې وویل: کاشکې! ستا نورو وروڼو هم، ستا غوندې د خپلې مور قدر کړی وای. کله چې هغه بهر و ووت، جادوگره بنځه یې خبره له دې چې، د هغې جادو په ده باندې اثر نه کوي، هغه ته راغله او ورته یې په خپل کور کې د ډوډۍ د خوړلو بلنه ورکړه. کله چې هلک د جادوگرې کورته وردننه شو، وې کتل چې، هلته دوه د کانیو

مجسمې هم ولاړې دي. هلکي پوه شو چې، دغه مجسمې ضرور د هغه وروڼه دي. کله چې جادوگره بنځه د ډوډۍ د تیارولو په پلمه له کوتې څخه ووته، هلکي سملاسي

په الماری کې پټ شو. وروسته بیا سورغابنی دیو کوتې ته ننوت او نارې یې کړې: بوی دی، بوی دی آدمیزاده. چیرته پټ یې؟ بوی دی، بوی د آدمیزاده.....!

خو هلکي له الماری څخه را ونه ووت. کله چې د دیو شا د الماری لور ته واوښته، هلکي یو ناڅاپه له الماری څخه راووت، د دیو له لاسه یې ډانگ واخیست او هغه یې په ککره پرې وواهه او ورته یې وویل: کاني شه! سورغابنی دیو د سترگو په رپ کې په کاني بدل شو. مهربانه هلکي، د همدې ډانگ په وسیله خپل وروڼه بیرته په انسانانو بدل کړل. کله چې درې واړه وروڼه سره یو ځای شول، د خپل کشرې ورور سره په گلېه کورته ولاړل او له خپلې مور څخه یې بښنه وغوښته او لوظ یې وکړ چې، نور به د خپلې مور بې احترامۍ نه کوي.

د وحشي زانې له کتاب نه



حسن سلوک

حضرت محمد (ص) میفرمایند:-

ترجمه:- با مردم به خوبی و اخلاق نیکو رفتار کن. یعنی معامله و روابط شما با مردم باید با حسن خلق باشد. میدانیم که انسانها حیات اجتماعی دارند و این حیات اجتماعی در بین افراد جامعه روابطی را به وجود آورده است. پس این روابط و معاملات از طرف مردم گاهی خوب و گاهی نا مناسب نامیده میشود.

معاملات خوب و مناسبات نیک وقتی به وجود میآید که انسانها پیرو قواعد اسلامی و اخلاقی باشند. از اینجا آشکار میشود که دانستن دستورهای اخلاقی برای هر فردی از افراد جامعه ضروری است تا بتواند در بین اجتماع به حیث یک شخص خوب و محترم زنده گی نماید و اعمال خوب را در اعمال زشت تمیز دهد. طوریکه علم حساب اجرای امور حسابی را بما آموخته و در داد و ستد زنده گی ما کمک مینماید.

قواعد زبان هم به ما درست گفتن و درست نوشتن را می آموزاند. علم اخلاق نیز ما را از اعمال نیک و سلوک نا پسند آگاه مینماید و این گاه گاهی سبب آن میشود که ما اعمال خوب و پسندیده را بجا آورده و از کردار زشت و ناپسند اجتناب کنیم.

پیش از شمولیت به مکتب در بین خانواده نیز از زبان پدر و مادر و اعضای فامیل خود نصیحت های اخلاقی شنیده ایم و ایشان ما را در مقابل اعمال خوب نوازش و در مقابل حرکات نا پسندیده سرزنش کرده اند. این نوازش و سرزنش برای آن بوده است که ما از هنگام طفلی پیرو قواعد اخلاقی باشیم. زیرا پدر و مادر خیر و سعادت ما را میخواهند تا از همان سن خوردی خوب تربیه شویم و در مکتب نیز هدف بزرگ این بوده است که از یک طرف علم و دانش حاصل کرده و از طرف دیگر تربیه شده و قواعد اخلاق آتست که ما را از اعمال نیک و بد یعنی خیر و شر آگاه ساخته و این آموزش و قتی اثر دارد که بر دانسته های خود عمل کنیم

فرشته ملماس

محمد نبی صلاحي

مهرباني وکړئ، خپله خوله پټه کړئ

گرانو زده کوونکو. نجونو او هلکانو!

لوی خدای (ج) خوله د خوراک، څښاک او خبرو کولو لپاره پیدا کړې ده. یانې موږ ددې حق لرو چې، د ډوډۍ د خوړلو، د اوبو د څښاک او د خبرو کولو په وخت کې، خپله خوله خلاصه کړو. خو په کومه داسې شېبه کې، چې نه ډوډۍ پرې خورو، نه اوبه پرې څښواو نه خبرې پرې کوو، مگر خوله مو وازه نیولې وي، دا زموږ بدن ته ډېر لوی تاوان دی، ځکه کېدی شي، په دغه وخت کې، په هوا کې الوتونکې حشرې او ژوندي مکروبونه، گردونه او دوږې زموږ د خولې له لارې، ستوني او بیا وروسته معدې ته تیر شي. دا معلومه خبره ده چې، په داسې حالاتو کې، موږ او تاسې په وروږ ناروغیوباندې اخته کېږو. ددې لپاره چې، غومبسې او مچان زموږ او تاسې په معدو کې خپل ډالونه جوړ نه کړي او هلته خپل بچیان را ته ونه زېږوي، نو موږ دا تر ښوښه بولو چې، د اړېمي په وخت کې، هم په خپله خوله باندې لاس ونیسواوهم د ډوډۍ او اوبو له خوراک او د خبرو له کولو پرته، نوره خپله خوله بنده او پټه وساتو. که چیرې یو نیم هلک او نجلی په بې پروايي سره او بې ضرورته، خپله خوله پرانستې وي، ښه به دا وې چې، هغه هم په دې ټکي پوه کړو چې، خپله خوله پټه کړي، څو د ډول ډول ناروغیو ښکار نه شي. د خولې د پټولو په وخت کې، د پوز بندونو استعمال، موږ او تاسې له گردونو او نورو ډول ډول ناروغیو نه ژغوري، نو ځکه باید هغه له یاده ونه باسو!

مصاحبه کوتاه با یکی از استادان رشته ورزشی موی تای بکسینگ که در سن بسیار خورده افتخار

استادی را کسب کرده است

تربیت: لطفاً خود را معرفی کنید؟

ج: نام من حسن فرزند علی اکبر متعلم صنف چهارم لیسه عالی کوشان و ۱۱ ساله میباشم.

تربیت: از چند سالگی ورزش میکنید؟

ج: از ۹ سالگی شروع به ورزش کرده ام و کمر بند قهوه ای دارم.



تربیت: موی تای بکسینگ چه نوع ورزشی است؟

ج: موی تای بکسینگ، ورزشی است که تازه در افغانستان رواج پیدا کرده و تقریباً در مدت دو سال طرفداران زیادی را جذب

کرده است. موی تای کلمه تایلندی است و متشکل از انواع ورزش های رزمی میباشد و بیشتر از ارنج و زانوی پا، استفاده میشود.

تربیت: در مورد افتخارات تان صحبت کنید؟

ج: در مدت دو سالیکه در رشته موی تای بکسینگ کار میکنم، دو افتخار قهرمانی در وزن ۳۰ کیلو گرام دارم و در کلب خود بهترین مبارز شناخته شدم و به حیث استاد در این کلب فعالیت دارم و همچنان حدود ۲۵ تن شاگرد دارم.

تربیت: درین رشته ورزشی مشوق شما کیست؟

ج: مشوق اصلی من خانواده ام است و افتخارات را که کمایی کرده ام عامل اصلی اش تشویق خانواده ام است.

تربیت: روزانه چند ساعت ورزش میکنید؟

ج: معمولاً صبح زود بیدار میشوم. هر روز از ساعت پنج تا شش صبح ورزش میکنم و بعد از صبحانه به مکتب میروم،

چون یک مسابقه دیگر هم پیشرو دارم بیشتر کوشش میکنم.

تربیت: در آینده چه آرزو دارید؟

ج: آرزوی ام اینست که یک مبارز خوب باشم و قهرمان جهانی شوم و همچنین دوست دارم یک داکتر خوب هم باشم.

تربیت: پیام شما برای نوجوانان همسن و سال تان چیست؟

ج: من از نوجوانان میخواهم، ورزش کنند و وقت خود را بیهوده تلف نکنند و همچنان به درس های خود توجه کنند.

تربیت: از افتخاراتی که کسب نموده اید، از طریق از چه کسانی میخواهید تشکری کنید؟

ج: من از خداوند (ج) سپاس گزارم که فرصت ورزش کردن را همراه با تحصیل برایم مساعد ساخته و همچنین از خانواده ام و استادم، رئیس فدراسیون موی تای بکسینگ تشکری میکنم.

تربیت: از دولت چه توقع دارید؟

ج: از دولت میخواهم در هر جا برای نوجوانان کلب های ورزشی اعمار نمایند تا نوجوانان و دیگر اقشار جامعه، برای ورزش کردن با مشکل مواجه نشوند.

تربیت: تشکر از اینکه وقت خود را در اختیار مجله تربیت قرار دادید.

ج: از شما هم تشکر.



مادر

مادر موجود آسمانی و فرشته روی زمین است، مادر آن فیافه ملکوتی است که در لباس فرشتگان در بهشت را بر روی فرزندانش میگذارد. همین مادر است که به یک دست گهواره و به دست دیگر جهان را تکان میدهد. ما باید قدر مادر را بدانیم و احترام مادر را کنیم، زیرا متولد کننده تمام عالم انسانی همین مادر است. مادر است که با تمام شرایط دشوار زنده گی میسازد و هر رنج را متحمل میشود تا اولادش کدام زحمتی نبینند.

پس ما هم از هیچ نوع نیکوکاری دریغ نه ورزیم و مادر خود را به مثل یک گل بالای چشمهای خود نگاه کنیم. چه خوب میگویند که بهشت زیر پای مادران است. اگر ما امروز قدر مادر را ندانیم، وقتی که از این جهان رفت، پشیمانی کدام سودی ندارد. بیایید، نگذاریم تا دل مادر از ما برنجد، بیایید دایم دعای خیر مادر را بگیریم تا خداوند متعال از ما راضی باشد.

به راستی جز مادر کیست آن که میسوزد و میسازد، خشم می بیند و محبت هدیه میکند، سختی میبیند و راحتی میبخشد؟ مادر- این شاهکار طبیعت- را چگونه میتوان توصیف کرد، در صورتیکه وصف ناپذیرترین موجود هستی است؟

الا مادر همیشه زنده باشی
چو خورشید روشن و تابنده باشی
بود مهر تو دریای محبت
تو با مهتر مدام سرزنده باشی

یلدا (فیضی) بنت پایند محمد

ترجمه: از ابوهریره (رض) روایت است که گفت: از رسول الله (ص) شنیدم که میفرمود:

دنیا ملعون است و آنچه که در آنست، ملعون است، به جز یاد خدا و طاعتش و عالم یا معلم بودن.

حدیث شریف

ترجمه: از سهل بن سعد (رض) روایت است که رسول الله (ص) به حضرت علی (رض) فرموده است:

پس سوگند به خدا که اگر خداوند (ج) به وسیله تو یک مرد را هدایت کند، برایت از شرهای سرخ بهتر است.

شتر سرخ (گرانبهترین مال عرب بود)

حدیث شریف

یک نصیحت کنم حکیمانه
بشنو گر زخویش باخبری
پرده هیچ کسی مدر تا هم
ندرد پرده تو پرده دری

ای پسر یاد گیر علم و ادب
در دو گیتی نمای عیش و طرب
ادب و علم دولتت بخشد
عزت و جاه و حرمت بخشد
آنکه از علم و از ادب عاریست
در دو عالم نصیب او خواریست

محمد عظیم عظیمی



دوست خوب از نظر قرآن کریم و روایات، چه ویژه گیها دارد؟

*- تهیه کننده: سالم رضایی

یکی از موضوعاتی که در قرآن کریم به آن اشاره شده، انتخاب دوست و ویژه گیهای آن است. شاید طرح موضوع دوست یابی در قرآن، توجه به نیاز انسانها باشد. انسان در تمام ادوار زنده گی، از ایام کودکی و جوانی تا دوران کهولت، همواره نیازمند رفاقت و دوستی است. سقراط میگوید: «هرکس آرزو و آرمانی دارد ... یکی پول میخواهد... ولی من ترجیح میدهم که به جای این همه چیز، یک دوست خوب داشته باشم».

در روایات نیز به اهمیت، نقش و معیارهای دوست پرداخته شده است. حضرت علی کرم الله وجهه میفرماید: «غریب کسی است که او را دوستی نباشد».

یکی از ویژه گیهای دوست از منظر قرآنکریم، راستگو بودن است. خداوند (ج) در قرآنکریم میفرماید: ترجمه: «ای مؤمنان، تقوا پیشه سازید و با صادقان همراه باشید».

در روایات نیز سفارش شده است که از دوستی و معاشرت با دروغگویان پرهیز شود: «از دوستی با دروغگو خودداری کن، چون او همانند سراب است: دور را برای تو نزدیک و نزدیک را برای تو دور جلوه میدهد».

از روایات قرآن کریم یکی از ویژه گیهای بهترین دوست، صالح بودن است. «آنان که خدا (ج) و رسول (ص) را فرمان برند، با پیامبران و صدیقان و شهیدان و صالحان خواهند بود و اینان چه خوب رفیقانی هستند».

معاشرت با افراد غیر صالح موجب شد که فرزند نوح از اهل نوح به حساب نیاید: «یا نوح إنه لیس من اهلک إنه عمل غیر صالح...»

ترجمه: ای نوح! فرزندت از اهل تو نیست! او عمل غیر صالحی میکند».

پسر نوح با بدان بنشست خاندان نبوتش گم شد.

در قرآنکریم از زبان کسی که دوست غیر صالح و بد، بر او تأثیر گذاشته، آمده است:

ترجمه: «ای وای بر من! کاش فلان (شخص گمراه) را دوست انتخاب نکرده بودم».

از آیات فوق میشود فهمید که یک دوست باید ویژه گیهایی؛ مانند: راستگویی و صالح بودن را داشته باشد.

کره معلومات

- په قرآن کریم کې د ساینس په اړه ۷۵۶ آیتونه راغلي دي.
- کعبه شریفه له ځمکې ۹ گزه لوړه ده.
- کعبه شریفه هر کال دوه ځلې مینځل کیږي.
- صابون حضرت صالح (ع) جوړ کړ.
- زیتون لومړنۍ ونه ده چې د نوح (ع) له ټوپان وروسته راوغوړیده.
- هجري کال د لومړي ځل لپاره حضرت عمر وکاراوه.
- یخچال په ۱۸۵۰ زیږدیز کال کې د امریکا په متحد ایالاتونو کې الکساندر ټوننگ جوړ کړ.
- په فرانسه کې هر کال ۱۵۰۰۰ ټنه زاوې ډول کیږي.
- په مصر کې یو گرځنده جومات دی چې په یوه بیړۍ کې جوړ شوی دی.
- د لومړي ځل لپاره لومړني بانک په ایتالیا کې پرانیستل شو.
- د نړۍ تر ټولو ستر موزیم د (بریتیش) موزیم دی.
- د انسان زړه د ورځې له ۱۰۰۰ څخه تر ۱۵۰۰ گیلنه وینه پمپوي.
- د چین په تبت سیمه کې یوه قبیله ژوند کوي چې د میلمنو په وړاندې خپلې ژبې په پرتو تړي دا خلک ځکه دا کار کوي چې له غیبت څخه ځانونه وژغوري.
- په شمالي امریکا کې د بنیینو په ډول ماران شته که انسان لاس وروړي د بنییني په ډول تویږي.
- د نړۍ تر ټولو سره زر په سویلي افریقا کې دي.
- حضرت آدم (ع) د لومړي ځل لپاره په مکه معظمه کې عبادت وکړ.
- ملایکو د لومړي ځل لپاره مکه معظمه ودانه کړه.
- څوکی د لومړي ځل لپاره فرعون جوړه کړه.
- حضرت امام بن حسن (رح) په ۷ ورځو کې قرآن کریم حفظ کړ.
- یو انسان د خپل عمر په اوږدو کې نږدې یو لک پیالي چای څښي.
- د نړۍ تر ټولو زیات ښوونځي په شیکاگو کې دي.
- په نړۍ کې ۸۶۰۰ ډوله مرغیان ژوند کوي. نورینه الکوزی

د اودسه او لمانځه گټې

د اودسه گټې:

- ۱- اودس پر تاسې د لوی خدای (ج) له خوا فرض شوېدی.
- ۲- اودس تاسوته پاکوالی ور پخښي.
- ۳- د اودس په کولو سره، ستاسو د بدن غړي تل پاک پاتې کېږي.
- ۴- اودس ستاستو څېرو ته نور ور پخښي.
- ۵- د اودس په کولو سره تاسې ته د لمونځ کولو او قرآنکریم د تلاوت کولو، جواز پیدا کېږي.
- ۶- اودس تاسې، د پاکوالي لورته بیايي او پاکوالی د ایمان یوه برخه ده.
- ۷- پنځه وخته لمانځه ته اودس وکړئ، تر څو مو، د بدن غړي هر وخت پاک پاتې شي.
- ۸- کوښښ کوئ چې، تل پاک واوسئ، ځکه چې، لوی څښتن تعالی (ج) پاک خلک خوښوي.



د لمانځه گټې:

- ۱- لمونځ پر تاسې، د لوی خدای (ج) له خوا فرض شوی دی. لمونځ وکړئ، تر څو د لوی څښتن تعالی (ج) رضایت تر لاسه کړئ.
- ۲- لمونځ د اسلام له پنځو بناو نه، دویمه بنا ده.
- ۳- لمونځ د دین ستنه ده. لکه څرنگه چې، ستن یوې کوټې او د هغې چټ ته قوت او ثبات ور پخښي، همدا رنگه، لمونځ دین ته قوت ور پخښي.
- ۴- لمونځ تاسې له بدو کارو څخه ساتي. که تاسې پنځه وخته لمونځ په عاجزی، اخلاص او صداقت سره وکړئ او بیا هېڅکله به بدو کاروته مخه ونه کړئ.
- ۵- لمونځ ستاسو روغتیا ته ګټور تمامیږي او تاسې تندرسته کوي.

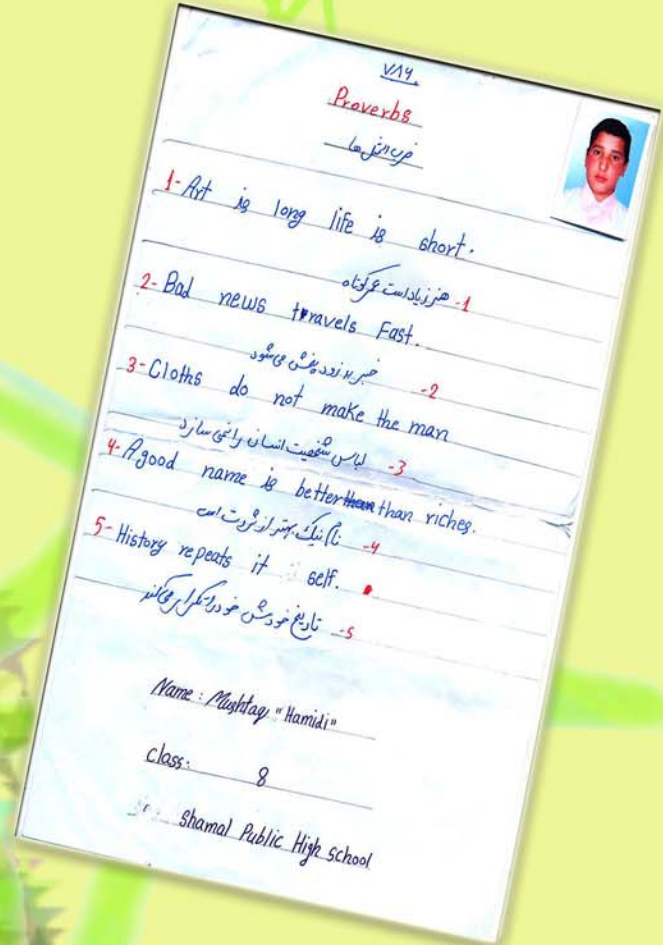
۶- لمونځ د خدای (ج) او د هغه د بنده تر منځ یوه مستقیمه رابطه ده. که غواړئ چې، تل مو د لوی الله (ج) سره په اړیکه کې واوسئ، نو په عاجزی سره لمونځ وکړئ.

۷- په یوه عمومي سروې کې چې، په ټوله نړۍ کې د انسانانو د روغتیا د معلومولو په اړه وشوه، تر ټولو



غوره روغتیا لرونکې، لمونځ کوونکي (مسلمانان) وه، ځکه چې، د ټولې نړۍ د هر یوه دین او مذهب په پرتله، د اسلام د دین پيروان ډېر لمونځ کوي. نو معلومه شوه چې، مسلمانان په ټولو انسانانو کې له ښې روغتیا څخه برخمن دي.

فریدالله نوري



گرگ و شیر

بود نبود، در یک جنگل یک گرگ مغرور و مودی زنده گی میکرد. وی همیشه خود را بالاتر از همه فکر میکرد. روزی گرگ در وقت غروب آفتاب در نزدیکی کوهی روان بود. نظرش به سایه خودش افتاد که بسیار بزرگ معلوم میشد. گرگ که سایه خود را دید، گفت: «من از شیر چه کم هستم؟ من باید پادشاه جنگل باشم» در همین فکر بود که شیری از دور گرگ را دید و به طرف وی دوید. گرگ هم از ترس جان خود به دویدن شروع کرد. در همین هنگام پای گرگ به سنگ بند شد و افتاد. شیر بالای گرگ حمله کرد. گرگ در آخرین نفس هایش با خودش گفت: من خود را بالاتر از چیزی که بودم میدانستم و این سبب تباهی من شد.

طغرل قاضی زاده

خانم در قصابی

خانمی از قصاب پرسید:

آقا، گوشت را کیلوی چند میفروشی؟

قصاب: کیلوی ۲۵۰ افغانی

خانم: چرا اینقدر قیمت؟ قصاب دیگر کیلوی ۲۳۰ میفروخت.

قصاب: خوب چرا از او گوشت نخریدی؟

خانم: به خاطریکه او گوشت نداشت

قصاب: خوب خانم جان، هر وقت که من گوشت نداشتم، بیا. من یک کیلوی آن را به ۲۰۰ افغانی برایت میدهم.

دو شاهدخت

در یکی از قصرهای زیبا دو شاهدخت زنده گی میکردند. شاهدخت یاسمین و شاهدخت زهره. شاهدخت یاسمین بسیار زیبا و مغرور بود. وی فکر میکرد که میتواند با زیبایی خود همه کارهای دنیا را انجام دهد، اما شاهدخت زهره که از شاهدخت یاسمین بزرگتر و نسبت به وی زیبایی کمتری داشت، بسیار نیکوسیرت و با اخلاق بود.

روزی در اطاق شاهدخت یاسمین شمع افتاد و شاهدخت زهره به خاطر خاموش کردن آن چادر شاهدخت یاسمین را گرفت و دستانش سوخت. زمانیکه شاهدخت یاسمین به اطاق خود آمد، بدون اینکه از وی تشکری کند، به وی گفت: تو چادر زیبایم را سوختاندی، تو دشمن زیبایی من هستی. شاهدخت زهره از سخنان یاسمین سخت ناراحت شد.

روز بعد شاهدخت زهره به خاطر پوشیدن لباسش از شاهدخت یاسمین کمک خواست، اما باز هم شاهدخت یاسمین به وی گفت: زهره تو قبول کن که بدصورت هستی، به پوشیدن لباس هیچ ضرورت نیست، لطفاً مرا اذیت نکن.

شاهدخت زهره با شنیدن حرفهای وی متأسف شد. چند روز گذشت و شاهدخت یاسمین و زهره به گشت و گذار رفتند و ناگهان شاهدخت یاسمین گم شد. شاهدخت زهره بسیار وارخطا شد. دفعه‌ای یاسمین آمد که میگفت: کمک، کمک، کمک کنین.

زهره رفت و ویرا از چقری بیرون آورد. در همین هنگام یاسمین از سخنان خود پشیمان شد و گفت: تو راست میگوئی، داشتن سیرت خوب نیز برای انسان ضرور است و از زهره در باره سخنان خود معذرت خواست.

طغرل قاضی زاده

تربیت: معمولاً در طول روز چه کارهایی انجام میدهید؟
ج: معمولاً ساعت پنج و نیم صبح بیدار میشوم، بعد از نماز صبح و صبحانه خوردن، به پوهنتون میروم. یک ساعت را به نان چاشت و نماز خواندن و استراحت اختصاص میدهم و بعد از آن به حیث استاد به شاگردانی که آماده گی کانکور میخوانند، تدریس میکنم و به مطالعه درسهای خود میپردازم و شب هم به تماشای تلویزیون یا شنیدن رادیو مینشینم.
تربیت: آیا رشته تحصیلی تان به انتخاب خودتان بوده است؟

ج: بلی! من به طب علاقه مند هستم.

تربیت: چه پلانی برای آینده تان دارید؟

ج: در کنار اینکه یک داکتر خوب باشم، بتوانم از راههای دیگر هم به مردم خدمت کنم، مثلاً: ایجاد یک لیسه خصوصی و دیگر کارهای فرهنگی. هرکاری که از دستم برآید، به خاطر خدمت به مردم انجام میدهم.

تربیت: انتظار شما از وزارت معارف افغانستان چیست؟

ج: سراسر معارف ما دچار مشکلات است. کتابهای درسی ما دارای مشکلات محتوایی زیادی است، مثلاً: در کتاب کیمیای صنف دوازدهم از نیمه این کتاب تا آخر آن هیچ فرمولی دیده نمیشود. همچنین معلمین ما در رشته تخصصی خودشان تدریس نمیکنند. آرزومندم این مشکلات را هرچه زودتر وزارت معارف حل کند.

تربیت: چه توصیه یی برای جوانان داری؟

ج: به جوانان توصیه میکنم که به مشکلات کمتر بنگرند. به نظر من با کمترین امکانات به جایی رسیدن مهمتر است تا اینکه همه امکانات در اختیار ما باشد و در حد کمی از آن استفاده کرده بتوانیم.

تربیت: این موفقیت بزرگ را برایتان تبریک میگویم. تشکر از شما!

ج: از شما هم تشکر!

مصاحبه: م.ت

این بار سراغ یکی دیگر از ستاره های درخشان معارف آمده ایم. این ستاره در امتحان کانکور سال ۱۳۸۷ بالاترین نمره ۳۴۶,۴۴ را کسب کرد و در مقام اول نمره عمومی کانکور این سال درخشید.



تربیت: لطفاً خودتان را به طور کامل معرفی کنید؟

ج: من محمد امیر اطلس هستم ۱۸ سال دارم و از ولایت ارزگان میباشم.

تربیت: مشوق شما چه کسانی بودند؟

ج: خانواده و دوستانم. به ویژه یکی از دوستانم به نام محمد مهدی که سوم نمره عمومی کانکور میباشد.

تربیت: چه کتابها را بیشتر مطالعه میکنید؟

ج: کتابهای روانشناسی را بیشتر مطالعه میکنم و خیلی چیزها را از روانشناسی یاد گرفته ام.

تربیت: چه چیزی را در موفقیت دخیل میدانید؟

ج: به نظرم فامیل نقش مهمی دارد. برای تربیت بهتر، باید خود شاگرد مشتاق خواندن درس باشد. به نظر من فامیلها، کودک خود را باید طوری تربیت کنند که شوق درس خواندن به طور غیر مستقیم در او بروز کند.

تربیت: به کدام مضمون بیشترعلاقه مند هستید؟

ج: به تاریخ علاقه خاصی دارم و همین علاقه به تاریخ باعث میشود که همه مضامین را به شیوه تاریخ مطالعه کنم.

چاپیریال

گلخانه ای یا د گرین هوز غازونه هغو غازوته وایي چي په شیشه ای کوروکې منځته راځي او کله چې وړانګې شیشه یي کورته ننوزي نو یوه برخه یې چې د خپې اوږد والی یې ډیر وي هلته پاتې کیږي او کورونه گرموي او د همدې گرمۍ له امله په ژمي او یخه هوا کې نباتات پکې کرل کیږي او په ژمي کې هم ګټه ترې اخیستل کیږي . او س راځو دې موضوع ته چې، صنعتي هېوادونه ډیر کارین ډای اکساید او نایتروجن اکساید تولیدوي چې، هوا ته خوشې کیږي او د ځمکې په شا او خوا دا سې یو حالت جوړوي لکه گلخانې یا گرین هوز ته چې وړانګي ور ننوزي او بیرته وتی نه شي او هوا گرموي. ډېرې څېړنې په دې برخه کې شوې او منل شوې ده چې، همدا غازونه چې د گرین هوز تاثیر جوړوي داسې یوه پېښه لکه د گرین هوز تاثیر جوړوي او د ځمکې اتموسفیر گرموي او په دې ډول هوا او چاپیریال گرمیږي. د چاپیریال له گرمیدو سره د ځمکې یخونه ویلې کیږي او په سمندرونو کې اوبه زیاتیږي ، ټاپوګان او سمندر د غاړې ټیټ ځایونه د اوبو لاندې کیږي او همدارنګه واورې اوریدل کمیږي او باران اوریدل زیاتیږي. ډېر بارانونه د سیلابو د راتګ سبب ګرځي او سیلابونه ډېرې ځمکې او کورونه وړانوي له بلې خوا، د نباتاتو او حیواناتو د بدلونونو سبب ګرځي یانې د یخو نباتات او حیوانات به یا بالکل له منځه لاړ شي او یا به په یو څه بدلونونو سره ځان د نوي چاپیریال سره ځان برابر کړي او دا چې په انسانانو او حیواناتو نور څه تاثیر کوي، اوس



یې موږ اټکل نه شو کولی .

بله مهمه موضوع چې چاپیریال ته ډیرضرر لري، هغه د اوزون سوږه ده. اوزون د دریو اتواکسیجن نه جوړه شوې

ده او دځمکې په شا او خوا یوه طبقه جوړوي چې، ستراتوسفیر نومیږي. داوزون قشر (طبقه) د دې لپاره ده چې د التراویولیت او نورو مضرو وړانګو له راتګ نه ځمکې ته مخنیوی وکړي. که دا وړانګې ځمکې ته راوړسېږي، نو د انسانانو د پوستکي تکلیفونه او د



پوستکي د سرطان سبب ګرځي او دسترګو ړندېدو اونورې د سترګو ناروغۍ هم له دې وړانګو نه پیداکیږي. د اوزون سوږه هغه حالت ته وایي چې، له زړو یخچالو او ایرکنډیشنونو داسې مواد فضا ته خوشې کیږي چې، داوزون سوږه لاپسې لویوي . په افغانستان کې چې د زاړه موټر باب دي د چارواکو پاملرنه دې موضوع ته را اړوو . درېمه موضوع میډه دورې او گردونه دي او میډه گردونه هغو گردو ته وایي چې، قطری له ۱۰ میکرونو کم وي او میکرون د ملي متر زرمې برخې ته وایي. دا میډه گردونه په اسانۍ سره سږو ته دتنفس له لارې ننوزی او هلته ځای نیسي چې، د سرطان سبب ګرځي او دا میډه گردونه له زړو ډیزلي ماشینونو راووزي.

- * هدفهای محدود زنده گی را محدود میسازد.
- * جدیت و پشتکار مقصد را نزدیک میسازد.
- * هدف خود را باید روی واقعیتها بنا سازیم.
- * راز موفقیت این است که هدف را بی وقفه دنبال کنی.

د شنه چای ګټې

شین چای یا نې داسې یوه څښونکې ماده ده چې، په نړۍ کې څښونکي ورځ په ورځ مخ په ډېریدو دي او یوازنی دلیل یې د روغتیا لپاره د خورا زیا تو ګټودرلودل دي. ډېرو ته خو لا دا حیرانونکې ښکاري چې، څنګه دې شین چای روغتیا ته دومره ځا نګرې ګټې ولري. شین چای د سرطان په نا روغۍ د اخته کېدو د خطر په کمولو کې مرسته کوي، همدا راز، شین چای د پوستکې د سرطان په مخنیوي کې هم خورا ستره ونډه لري.



شین چای د کولسترولو د اندازې په را ښکته کولو سره د زړه د نا روغیو د مخنیوي لامل ګرځي او هم شین چای د اوږد عمر او اوږد ژوند د رامنځته کولو لامل ګرځي. همداراز، د مخ او پوستکي ګونځې ورکوي. وایي چې شین چای د وزن په با یللو کې ډیر ګټور او اغیزمن ګڼلې شوی، شین چای د بې کچې چا غښت مخنیوی کوي. شین چای وڅښئ، نا شونې ده چې تا سو د چا غښت له ستونزې سره مخ شئ. شین چای د وازګو او ګلوکوزو په میتا بولیزم کې سمون راولي. شین چای دحا فظې په پیا وړې کولوکې مرسته کوي. شین چای د لوړ فشار په ټیټ سا تلو کې مرسته کوي. په شنه چای کې د (Catechin)په نامه ماده



شتون لري چې، دغه ماده کولی شي، زهرجنې با کتر یاوې، زهر جن خواړه او په خپله زهر هم یې اغیزې کړي او د مکروبونو پر ضد جګړې کې بدن غښتلی کوي. د ویتا مین C شتون په شنه چای کې د زکام او یخني د درملنې لامل ګرځي، شین چای د نفس تنګي د شدت په راکمولو کې مرسته کوي. هغه غوږونه چې د عفونت په ستونزو اخته وي، شین چای ورسره مرسته کوي. دیوه

طبعي غوږ د پا کولو لپاره د پنبې یو څه اندازه په شنه چای کې لنډه کړئ او غوږ پرې پاک کړئ، ډیره ګټه لري. شین چای ډیرې هغه با کتریاوې او ویروسونه چې د غاښونو د نا روغیو لامل ګرځي، له منځه وړي. همدا راز، شین چای د هغو با کتر یاوو د ودې او پراختیا مخنیوی کوي، کومې چې د خولې د بد بویه وږمو لامل ګرځي، شین چای د اندېښنې په ارامولو اوله نوموړو ستونزو څخه په خلاصولو کې مرسته کوي.



په جا پان کې سا ینس پوها نو دا جوته کړې ده چې، شین چای کولی شي، په

بدن کې د HIV له خپریدو نه مخنیوی وکړي. شین چای د کولیسټرولو د درجې په ټیټ سا تلو کې خورا مهم رول لري، اوس نو روغتیا ستاسو په لاس کې ده چې، شین چای څښئ او که نه. ددې لپا ره چې روغ صحت ولرئ، نو په ورځ کې درې یا څلور پیا لې شین چای څښل پیل کړئ.

ح.ا.عتیق

خواړه



د جسماني پر مختیا او د ورځنیو کارونو او بدن دروغ پاتې کیدو لپاره، یوه داسې متوازن غذايي رژیم ته چې، له هرډول قوي خوړو نه جوړ شوی وي اړتیا ده. کوښښ دې وشي چې، خواړه په ټاکلي وخت خوړل شي، ښه وژول شي، ښه پاخه شوي او صحي وي.

په دواړو ژامو او په کراره خوړل شي. دخوړلو پر مهال، له مطالعي نه ډډه وکړئ.دخیتي له پرسولواو ډېر خوړو څخه ډډه وکړئ .

د معایناتو پر مهال د خوړو څخه ډډه وکړئ. ځکه مایعات د معدي افرازات رنګي(رقیق)کوي اود انزایمونو اغیزه کموي.

مشاهیر جهان

پدر برق
پدر فلسفه
پدر اتم
پدر جهان طبیعی
پدر طب
پدر موتور
پدر چاپ
پدر سینما
پدر شعر
پدر تاریخ
پدر موسیقی
پدر مغز (مغز بزرگ)
ادیسون
ارسطو
انشتین
داروین
بقراط
فورد امریکایی
گوتنبرگ آلمانی
لومبر فرانسوی
هومر یونانی
هرودوت یونانی
پاگانینی ایتالیایی
ارشمیدس یونانی
تهیه کننده: طیبه غزل، صنف دوازدهم لیسه نسوان درخانی

منار علم و جهل

این منار به یادگار ظفر علم بر جهل، یادی از سانحه خونین و اغتشاش مشهور به ملای لنگ را بر ضد نهضت امانی به خاطر میآورد. این منار که بر فراز تپه کم ارتفاعی در کنار پارک کوچک مقابل نواباد بریکوت به شکل مرغوب و مستحکم از سنگهای



ملون و ظریف ساخته شده، بیانگر یکی از خاطرات تلخ در تاریخ کشور ما به شمار میرود.

نظر به دفاع فداکارانه فرزندان رشید وطن و شیرمردان غیور طرفدار حکومت ترقیخواه اعلیحضرت امان الله

خان در محاربه ۱۳۰۳ هجری شمسی در برابر اشخاص طاغی سمت جنوبی یکعهده فدای ترقیات مملکت و قربانی آزادی شدند.

این یادگار به افتخار آنان به تاریخ ۲۳ جوزا ۱۳۰۴ شمسی بنا یافت تا از وطن دوستی آنها با احترام یاد شده باشد. در سینه این منار اسمای شهدای این محاربه آزادیخواهانه درج است که در هر سه جانب به نظر میخورد.

علم

علم به مثل یک سرمایه پرارزش است که هرگز خاتمه ندارد و یا به عبارۀ دیگر علم و دانش کلید خزائۀ عمر است، اگر یک شخص کلید آنرا پیدا کند، در حقیقت او تمام آن خزانه را پیدا نموده است. علم و دانش ستون و پایه یک مملکت است که به واسطۀ آن انسانها میتوانند چیزهای جدید را اختراع نمایند و به واسطۀ علم و دانش در بارۀ آنها معلومات حاصل نمایند و از برکت علم و دانش است که انسانها به بلندیاها راه می یابند. در حقیقت علم و دانش کلید موفقیت زنده گی هر شخص میباشد و یا به عبارۀ دیگر علم و دانش به مثل بحر است که آخر ندارد. هر شخصی که کلید علم و دانش را دریافت نموده باشد، زنده گی خود را به طور راحت سپری مینماید و همیشه در زنده گی کامیاب و موفق میباشد و هیچگاه با کدام مشکل دچار نمیشود.

اکنون اشخاص دانشمند، علوم جدید را اختراع نموده اند که برای مطالعه ما مفید است. ما باید همیشه راه علم و دانش را پیش گیریم تا در زنده گی خوشبخت و موفق بوده، کشور و مردم خود را به بلندیاهای ترقی و پیشرفت برسانیم.

یلدا فیضی معلم صنف یازدهم لیسه آریانا

انگور بهترین وسیله لاغر شدن



شما میتوانید که به وسیله رژیم میوه به خوبی خود را لاغر نمایید. برای رژیم لاغری بیش از همه خوردن انگور مفید است، ولی خوردن آن غیر از منافع، مضراتی هم دارد که باید قبلاً در نظر بگیرید. برای این منظور ما در زیر سوال و جوابی تهیه کرده ایم تا مطلب و موضوع بهتر روشن شود، ضمناً مقصود ما در این مورد فقط لاغر شدن نیست، بلکه در بیماریها نیز میتوانید از انگور استفاده نمایید.

سوال: آیا رژیم انگور برای پاک کردن پوست مفید است؟
جواب: بلی! به وسیله انگور جوانی دانه کم میشود یا به کلی از بین میرود.

سوال: چه موقع نباید اقدام به رژیم انگور نمود؟
جواب: موقعی که شخص مصاب به تکلیف معده و روده باشد.
سوال: باید انگور را با پوست بخورید یا پوست اش را دور کنید؟

جواب: برای لاغر شدن باید با پوست خورده شود، اما اگر دستگاه هاضمه، مخصوصاً معده تکلیف داشته باشد، باید پوست اش را دور کنید.

فایده نعنا:

خوردن این گیاه برای رفع سردردی و بیماریهای مجاری تنفسی و قلب مفید است. دم کرده نعنا برای درمان دل درد، تشنج اعصاب، اسهال و رفع خارش جلد به کار میرود.

خواص کشمش:

کشمش یکی از غذاهای پر انرژی درجه اول است. خوردن کشمش برای سینه مفید است و درد سینه را تسکین میدهد. کشمش برای بچه ها بهترین و مفید ترین شیرینی هاست در صورتیکه به آنها توصیه شود که آن را خوب بجوند.

تهیه کننده: هیللی شهناز

د ماین او نا چاودونکو مهماتو له قرباني سره مرسته

- ✦ پوځي کسان
- ✦ پولیس
- ✦ کلینکونه او روغتونونه
- ✦ ترڅو چې مسلکي رسېږي، سترگې په لار واوسی.

د دې لوست اصلي پیغام:

هرکله که غواړئ په سیمه کې د ماین له قرباني سره مرسته وکړئ، باید د ماین پاکۍ له مسوولینو او یا هم د سیمې له مشرانو سره اړیکې ونیسئ، تاسو په خپله اقدام ونه کړئ.



موخه:

زده کوونکي ښايي پوه شي چې، له معلولیت لرونکو کسانو سره مرسته او همکاري وکړي.
زده کوونکي ښايي د مسلکي مرستې او همکاري روحیه زده کړي.

د اسلام سپېڅلی دین، د مرستې او همکاري دین دی. مسلمانان د یوه جسم د غړو په څیر دي.

بنی آدم اعضای یکدیگر اند
که در آفرینش ز یک گوهر اند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضو ها را نماند قرار

هر کله که د ماین له قربانیانو سره مخ شوی، د یوه مسلمان په څیر هر ډول مرسته مو که له لاسه پوره وي، باید ورسره وې کړو، باید په پام کې ولرو چې، له قرباني سره مرسته باید ملکي وي، یانې د مرستې پر مهال باید لاندیني ټکي په پامه کې ولرو:

- هیڅکله ماین لرونکې سیمې ته مه داخلېږئ، ځکه ښايي تاسو د بلې چاودې سبب شئ او تاسو هم زیانمن شئ.
- له ټپي سره په خبرو کولو کې هغه ته ارامتیا ور وښئ او په پر له پسې توګه له هغه سره خبرې وکړئ.
- ورته ووايست چې، له خپل ځای څخه حرکت ونه کړي.
- هېڅکله د هغه خواته څه مه ارتوی.
- ✦ د مسلکي مرستو غوښتونکي شئ، مرستې له لاندینو ځایونو نه تر لاسه کولی شئ،
- ✦ د ماین پاکۍ تیمونه

خطرناکې سیمې

موخه:

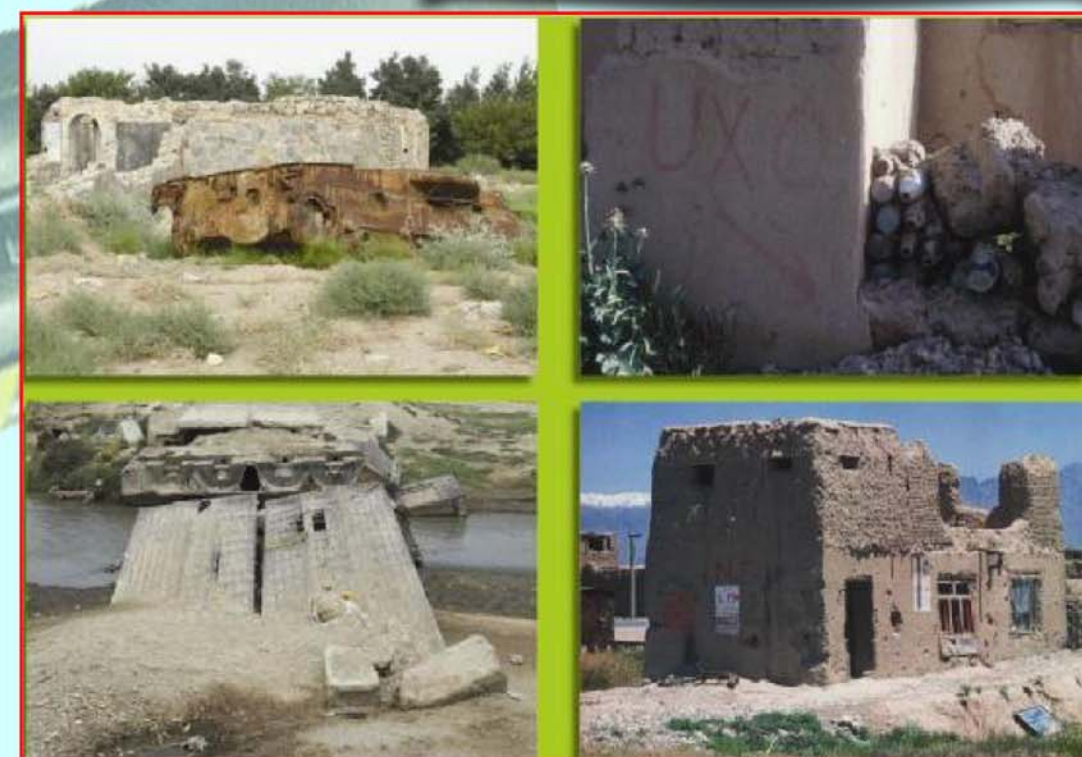
زده کوونکي هغه سیمې چې، د ماین او ناچاودونکو مهماتو لرونکې سیمې دي، پیژني او د خطرناکو سیمو له تګ او راتګ څخه ډډه کوي

په همدې ډول، ځینې سیمې شته چې، تر اوسه پورې په نښه شوې نه دي. د خطرناکو سیمو نښانې په لاندې ډول دي.

- د حیواناتو د جسدونو شتون په خاصه توګه خر، غوا، اوزه، پسه، سپی.....
- په منظمو واټنونو کې د وړو کندو شتون (د ماین چاودنې ځای)
- د مهماتو قطیان او صندوقونه

- په استوګن ځایونو کې، خالي ودانۍ
- د سیمونو ټوټې او د ماینونو لږګني غاښونه
- د واټنونو تر غاړې د فرعي لارو شتون او هغه لارې چې په ښکاره ډول د استفادې وړ نه برېښي.

- د ځمکې پر سرد پټاکیو شتون (ځینې یې د قلم په څیر)
- د تیږو ډبرې، له یوه شي څخه حلقه شوې تیږې او یا هم د لارو په څنډو کې د تیږو کتار. د ماین یا د ناچاودونکو مهماتو شتون په هماغه سیمه کې ښیي.



د دې لوست اصلي پیغام:

ماین لرونکې او د ناچاوده مهماتو سیمې وپیژنئ او له تګ او راتګ څخه یې ډډه وکړئ.

د افغانستان د ماین پاکۍ پروګرام، د هغو سیمو شا او خوا په سرو تیږو سره په نښه کوي چې، ماین لرونکې او خطرناکې سیمې وي. کله چې یوه سیمه له ماین څخه پاکه شوه، نوموړې تیږې په سپین رنگ په نښه کوي. یانې هر کله که له هغو تیږو سره مخ شوی چې په سره رنگ، رنگ شوې وي، هیڅ کله هغې سیمې ته مه داخلېږئ او بلې لارې ته چپ شئ. همدارنګه، هغه تیږې چې، په شنه رنگ، رنگ شوې وي، د ناچاودو مهماتو شکمنې سیمې ښیي او تاسې، هیڅکله دې سیمو ته مه ورځئ.

غوره ویناوې

- ◆ قرآن کریم داسې یوه کړکۍ ده چې، موږ بله دنیا (آخرت) ورڅخه گورو. (امام حنبل ح)
- ◆ غوسه انسانیت، لکه شمع ویلې کوي. (غزالي)
- ◆ د حضرت محمد (ص) وروستی وینا دا وه چې، په لمانځه کې پابندي او تر لاس لاندې خلکو سره ښه سلوک وکړئ. (ابو داود)
- ◆ څوک چې، گاوندي ته ستونزې راولاړوي، جنت ته به داخل نه شي. (بخاري)
- ◆ حضرت محمد (ص) و فرمایل: ستا ورور ظالم وي، که مظلوم، له هغه سره مرسته وکړه، چا پوښتنه وکړه: یا رسول الله! له ظالم سره مرسته کولونه مو مطلب څه ده؟ حضرت محمد (ص) و فرمایل: له ظلم څخه یې منع کړه. (بخاري او ترمذي)
- ◆ کله چې کوم بني آدم د الله (ج) ذکر کوي، الله (ج) په هغه رحمتونه نازلوي او ملایکې ورباندې سیوری کوي. (مسلم او ترمذي)
- ◆ بدکار یو داسې لږم دی چې، کله وډار شي هرې خواته منډې وهي. (حسن بصري)
- ◆ دروغجن تر ټولو مخکې خپل ځان ته زیان رسوي. (حسن بصري)
- ◆ نا پوه هغه کس دی چې، په دې فکر گناه کوي چې، په بوډا توب کې به یې تلافي کړي. (ذهبي)
- له (په زړه پورې) کتاب نه

سوال و جواب اعرابي از حضرت رسول اکرم (ص)

- عرض کرد: میخوام داناترین مردم باشم
- حضرت (ص) فرمودند: از خدا بترس
- گفت: میخوام از خاصان درگاه خدا باشم
- گفتند: شب و روز قرآن بخوان
- گفت: میخوام همیشه دل من روشن باشد
- گفتند: مرگ را فراموش مکن
- گفت: میخوام همیشه در رحمت حق باشم
- گفتند: با خلق خدا نیکی کن
- گفت: میخوام از دشمن به من آفتی نرسد
- گفتند: همیشه توکل به خدا کن
- گفت: میخوام در چشم مردم خوار نباشم
- گفتند: پرهیزگار باش
- گفت: میخوام عمر من طولانی باشد
- گفتند: صله رحم کن
- گفت: میخوام روزی من وسیع گردد
- گفتند: همیشه با وضو باش
- گفت: میخوام به آتش دوزخ نسوزم
- گفتند: چشم و زبان خود را ببند
- گفت: میخوام از سنگین ترین مردم باشم
- گفتند: از کسی چیزی مخواه
- گفت: میخوام گورم تنگ نباشد
- گفتند: مداومت کن بقرائت سوره ملک
- گفت: میخوام مال من بسیار شود
- گفتند: مداومت کن بقرائت سوره واقعه هر شب
- گفت: میخوام فردای قیامت ایمن باشم
- گفتند: میان شام و خفتن به ذکر خدا مشغول باش
- گفت: میخوام خدایتعالی را در نماز حضور یابم
- گفتند: در وقت ساختن وضو بسیار دقت کن
- تهیه کننده: تمنا از لیسه علامه قاری نیک محمد

آئینه خاطرات

تهیه کننده: نجیبه امیری

لیسه متعلم صنف دهم در یکی از مکاتب شهر

کابل:

خاطره تلخ و بسیار دلخراش من از سال ۱۳۸۷ می باشد. که در اثر بی توجهی شخص خودم به میان آمد. در سال ۱۳۸۷ به مکتب به صنف جدید یعنی صنف دهم بسیار با دلسردی می آمدم، کارهای خانه گی خویش را درست انجام نمیدادم و به دروس خویش نیز رسیده گی نیمکردم تا اینکه ناکام شدم و مجبورم تا صنف دهم را دوباره بخوانم. حالا بسیار پشیمان و آزرده خاطر هستم. زمانیکه هم صنفیهای خود را در صنف یازدهم میبینم، بسیار جگرخون و بالای خود قهرمیشوم که چرا بی توجه بوده ام.

من به تمام شاگردان مکتب میگویم که در هیچ کار و مرحله زنده گی خویش غفلت نکنند، بخصوص در درسها که بعداً مثل من پشیمان و حیران نشوند. لطفاً درس بخوانید و کامیاب شوید تا هم خودتان از خود راضی و خوشنود باشید و هم خانواده، دوستان و وطنداران تان و هم یک سال از عمر عزیز تان به هدر نرود.

آدینه متعلم صنف ششم:

من بسیار پریشان بودم، زیرا که همیشه هم صنفیهایم با من قهر میشدند. به خاطریکه من آنها را اذیت میکردم. هر همصنفی ام یک دوست خوب داشتند و همیشه با هم درس میخواندند و با یکدیگر کمک میکردند. تنها من بودم که دوستی نداشتم، چرا که من آنها را راحت

نمیگذاشتم. بعد از اینکه مادرم و معلم عزیزم مرا نصیحت کردند، من فهمیدم که این کارها خوب نیست و حالا کوشش میکنم که دختر خوبی شوم و از شما شاگردان عزیز نیز میخوام که هیچوقت با دیگران تند نباشید و باعث آزار و اذیت دیگران نشوید، زیرا اگر چنین کنید، بیش از همه خودتان صدمه میبینید و همیشه در میان جمع تنها میمانید و از تنهایی رنج میبرید.

نبیله متعلم صنف یازدهم مکتب علامه قاری

نیک محمد:

بهترین خاطره من از روزیست که در صنف خویش سوم نمره شدم. از آن روز به بعد همیشه درس میخوانم و به گفته های استادان خویش توجه میکنم و تمام هم صنفیهای خود را دوست دارم. همیشه دوست دارم که با دیگران کمک نمایم و همچنان از دیگران بیاموزم، بناءً هم- صنفیهایم و استادانم مرا دوست دارند. همین خاطره خوب من میباشد که توانستم تا اندازه یی خویش را به حیث یک شخص نیک به اثبات برسانم.

مادر

مادر روح روانم، مادر آرام جانم همیشه نام پاکت، باشد روی زبانم مادر شوم فدایت، فدای لاله های سجده کنم به پایت، مهربانی نهایت مادر مخلوق خداست، مادر فرشته ماست اگر مادر نباشد، دنیای ما بی معناست فرزانه رحیمی متعلم صنف دهم ب، لیسه الحاج عبدالرشید دوستم، شهر شبرغان

زندگی و کارنامه های دانشمند شهیر ابوریحان بیرونی

هق در حوالی خوارزم واقع در اوزبیکستان امروزی چشم به جهان گشود.

اینکه چرا به ابوریحان لقب بیرونی دادند، علت‌های متعددی را ذکر کرده‌اند که مشهورترین آن این است که واژه بیرون همان معنای فارسی امروزی را دارد، لذا منظور از بیرونی یعنی خارج از شهر خوارزم. چون ابوریحان در اطراف شهر خوارزم و در ناحیه یی در نزدیکی شهر "کاث" زاده شد و نیز دوران کودکی و طفولیتش را در دو شهر "کاث" و "جرجانیه" گذراند، به همین جهت به او لقب بیرونی، یعنی خارج از خوارزم دادند. بعضی‌ها هم گفته اند، چون ابوریحان به غیر از مدت کمی از عمرش، بقیه عمر خود را در خارج از خوارزم گذرانده است، به او لقب بیرونی داده اند.

تحصیلات:

تحصیلات خوارزمی چنانکه در گاهنامه‌ها ذکر گردیده است، بیشتر در خوارزم صورت گرفته است، اما او در اقصا نقاط مختلف جهان مخصوصاً در خراسان زمین سفرها و سیر و سیاحت‌های زیادی داشته که بدون شک تأثیر عمیق در زمینه کسب تجاربتش در عرصه فراگیری علوم و دانش‌های طبیعی و بشری داشته است. وی با آغاز دوره نوجوانی به مطالعه و تحصیل علم پرداخته و در نخستین رویکردهایش، علوم ریاضی را در نزد "ابونصر منصور بن علی بن عراقی"، ریاضیدان و ستاره شناس معروف، آغاز نمود و کتاب «آثار الباقیه» خود را در سال ۳۹۱ ه. ق. نیز به نام او تالیف کرد. ابوریحان بیرونی، با جدیت، علاقه مندی و پرکاری که در کسب علوم و معارف بشری داشت، از سن ۱۷ ساله گی به انجام فعالیت‌های علمی مهم و ویژه پرداخت و در نتیجه نخستین فعالیت علمی خویش در سال ۳۷۹ ه. ق. با مشاهده بیشترین ارتفاع خورشید، عرض جغرافیایی شهر کاث، زادگاه و پرورشگاهش را محاسبه کرد.

ابوریحان بیرونی مدت زیادی از عمر خویش را، البته به صورت متناوب در هند به سر برد. اهمیت کتاب "ماللهند" در معتبر و مستند بودن اطلاعات او در زمینه فعالیت‌های علمی اش در سرزمین هند است و امروز که هزار سال از نگارش آن میگذرد، هنوز به عنوان یک مرجع معتبر، انتخاب اول هند

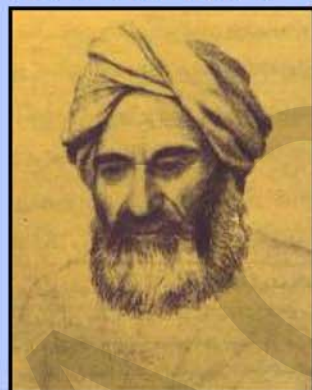
ابوریحان بیرونی از جمله شخصیهایی است که همگام با پیشرفت علوم، ابعاد شخصیت علمی‌اش برای جهانیان آشکار شده است.

ابوریحان عالمی بود که به اکثریت علوم طبیعی زمان خود آگاهی کامل داشت. او از جمله نخستین شخصیهایی بود که در علوم و تمدن اسلامی به پیدا کردن وزن مخصوص بسیاری از اجسام همت گماشت.

او وزن مخصوص اجسام را چنان دقیق محاسبه کرده بود که اختلاف آنها با وزن‌های مخصوص اشیایی که دانشمندان امروزی، با داشتن تمام وسایل و امکانات تکنالوژی جدید مشخص کرده‌اند، بسیار ناچیز است.

او به شهرها و نقاط مختلف خراسان زمین سفر کرد و به اندازه گیری طول و عرض جغرافیایی آنها پرداخته، پس از

مطالعه و بررسی دقیق، موقعیت هر شهر را در روی یک کره مشخص نمود، پس از سالها توانست آن نقاط را در روی یک نقشه مسطح پیاده کند و این کار بزرگ در واقع مقدمه علم «کارتوگرافی» بود که با ابتکار دانشمند فاضل،



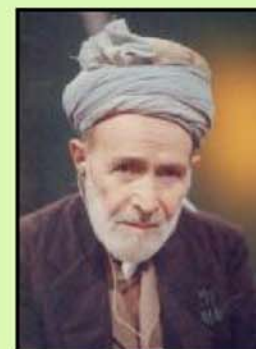
ابوریحان شروع شد.

به صورت کلی میتوان گفت که ارزش و اهمیت تحقیقاتی که این مرد بزرگ در زمینه جغرافیا کرد، به تازه گی در دنیای قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی مشخص شده است.

ابوریحان بیرونی در زمان حیاتش، دقیق‌ترین رقم مربوط به طول محیط کره زمین را محاسبه کرده و نظریه گردش حرکت زمین به دور محور خودش را برای نخستین بار مطرح ساخت.

تولد:

ابوریحان محمد بن احمد البیرونی ملقب به ابوریحان بیرونی، حکیم، فیلسوف، اختر شناس، جغرافیه دان، فیزیکدان و ریاضیدان بزرگ، در سوم ذی‌الحجه سال ۳۶۲



راغله او همداراز، در رنا مجله یی‌په پینور کی نشر کره. حمزه بابا د ژوند ترپایه پورې د پښتو ادبي بهیر په گړندي کولو، پښتو غزل ته ښکلا او ځواني وښله او دی یې بابا کرې، لکه څنگه چې دخپل شعر په یوه برخه کې وایي:

ستا په اننگو کې د حمزه د وینو سره دي

ته شوې د پښتو غزله ځوان زه دې بابا کرېم

حمزه بابا د پښتو ادب برخې ته ډېر علمي او فرهنگي خدمتونه کړي دي چې ټول یې د ستایلو وړ دي. همدا رنگه، بابا په خپل ژوند کې ډېر علمي ادبي آثار لیکلي او ژباړلي دي چې، ډېری یې د ده په ژوندانه کې چاپ او خپاره شوي او په لسگونو نور آثار یې له چاپه پاتې شوي دي.

د حمزه بابا چاپ شوي آثار په لاندې ډول دي:

- ۱- غزونی - د غزلو لومړنۍ ټولگه.
- ۲- یون - د غزلو ټولگه.
- ۳- بهیر - د غزلو ټولگه.
- ۴- پری وونی - د غزلو ټولگه.
- ۵- پسرلی په آئینه کې - د غزلو ټولگه.
- ۶- د زړه آواز - د نعتونو ټولگه.
- ۷- د خیبر وږمې - د رباعیاتو (څلوریکو) ټولگه.
- ۸- ژوند.
- ۹- ژوند او یون.
- ۱۰- انساني انا او پوهنه.

بابا همدا راز په لسگونو ټوکه کتابونه له اردو او نورو ژبو نه پښتو ژبې ته را ژباړلي دي چې، د اردو ژبې د ژباړل شویو کتابونو نه یې، دوه کتابونه د علامه اقبال لاهوري (ارمغان حجاز) او (جاوید نامه) کتابونه دي.

امیر حمزه بابا په ۱۳۷۲ لمريز کال کې د ورپېښې شوې ناروغۍ له امله له دې فاني نړۍ نه د تل لپاره سترگې پټې کړې.

(ارواه دې ښاده وي)

څېړنېار فریدالله نوري

د غزل بابا ، امیرحمزه "شینواری"

د غزل بابا ابوالمراد امیرحمزه شینواری په ۱۹۰۷ زیږدیز کال د خیبر درې د لواړګي په سیمه کې نړۍ ته سترګې غړولې دي. دحمزه بابا پلار د خپلې سیمې یو مخور قومي مشر وو. امیرحمزه بابا دوه کلن وو چې مور یې له دې فاني نړۍ نه سترګې پټې کړې او همدارنگه ده د خپل عمر اته پسرلي نه وو بشپړکړي چې، پلار یې هم وفات شو.

حمزه بابا په شپږ کلنۍ کې د لنډي کوتل په لومړني ښوونځي کې شامل او ترشپږم ټولګي پورې یې په نوموړي ښوونځي کې خپلو زده کړو ته دوام ورکړ او د لومړنیو زده کړو تر بشپړولو وروسته، د پېښور په اسلامیة کالج کې د خپلو زده کړو په موخه شمولیت واخیست.

امیر حمزه شینواری لا د پنځم ټولګي زده کوونکی وو چې، په شعر او شاعرۍ یې پیل وکړ. په لومړیو وختونو کې یې په اردو ژبه شعرونه ویل، خو د خپل استاد شیخ عبدالقادر "مرشد" په سپارښت سره یې "په مورنۍ ژبه (پښتو)" سره د

شعرونو ویل او لیکل پیل کړل.

غزل بول شاعر امیر حمزه شینواري د فرهنگي کارونو د پیل او د ودې په موخه په ۱۹۲۳ زیږدیز کال، په لومړنۍ ادبي ټولنه کې چې، د (نوبهار ادبي ټولنې) په نامه یادیدله، غړیتوب ترلاسه کړ.

بابا په ۱۹۵۱ زیږدیز کال کې، د ولسي ادبي جرګې رئیس او هم په رحمن ادبي جرګې کې د غړي په توګه پاتې شوی دی.

د غزل بابا امیرحمزه شینواري په هڅه او کوشنښ په ۱۹۷۶ زیږدیز کال کې د پېښور ادبي جرګه منځته



شناسان است. از کارهای فوق العاده دیگری که او در این سرزمین انجام داده، تعیین حدود یازده شهر هند است.

نوآورهای ابوریحان:

ابوریحان تحقیقات تجربی و مطالعات علمی خود را بر اساس اصول ریاضی استوار و اصول و قواعد جدید را مطرح کرد که تا آن زمان سابقه و قطعیت نداشت و یا به صورت فرضیه‌هایی پراکنده دیده میشد. ابوریحان قاعده بالارفتن آنها را از فواره‌ها و چشمه‌ها روشن کرده است. او محیط زمین را به دست آورد و ماه و سال و ایام هفته را در نزد اقوام



و ملل مختلف بیان کرد. ابوریحان در باب رؤیت و شعاع نور نظر و رأی "ابن هیثم" را پذیرفته است که شعاع نور از جسم مرئی به چشم می‌آید.

همچنین ابوریحان در علوم فلسفه، ادیان و مذاهب، اعیاد فرس در شعر و ادبیات، تاریخ و سیرت، جامعه‌شناسی، و... تبحر داشت و آثاری نیز دارد.

آثار:

ابوریحان بیرونی هنگامیکه ۲۲ ساله بود، چندین اثر کوتاه از خود برجای گذاشت که از جمله آن اثر معروف "نقشه کشی" را میتوان نام برد که در آن به بررسی نقشه‌های جغرافیایی پرداخته است. بیرونی در واقع در این اثر خویش نشان داده که تا سن ۲۲ ساله گی وی چقدر مطالعات وسیع داشته و نتیجه مطلوبی را از اثر مطالعه و کوشش خویش به دست آورده است.

ابوریحان به طرز جالب و عجیبی کتب و رسائل

خود را دسته بندی کرده است:

- کتابها در مورد تقویم وجهتهای جغرافیایی با ذکر نام آنها
- کتابها پیرامون علم حساب
- کتابها در مورد زمان و اوقات
- کتابها در مورد روش محاسبه قضایای هندی و محیط مساحت اشیا
- کتابها در مورد نجوم
- کتابها در مورد ادبیات
- کتابها در مورد عقاید و فلسفه

که در مجموع آثار باقیمانده از این دانشمند خبیر را ۱۱۱ کتاب ذکر کرده اند که معروفترین آنها عبارت اند از:

- تحقیق ماللهند من مقوله فی العقل او مردوله: موضوع این کتاب مذهب و عادات و رسوم هندوان و نیز گزارشی از ماجرای سفر وی به هند است.
- قانون مسعودی: کتابی است در نجوم اسلامی شامل یازده بخش. در این کتاب بخشهایی مربوط به مثلثات کروی و نیز زمین و ابعاد آن، خورشید و ماه و سیارات موجود است.
- التفهیم لاوائل صناعة التنجیم: این کتاب نیز در نجوم و به فارسی نوشته شده است و برای مدت چند قرن متن کتاب درسی برای تعلیم ریاضیات و نجوم بوده است.
- الجواهر فی معرفه الجواهر: موضوع این کتاب معرفی مواد معدنی و مخصوصاً جواهرات مختلف است.
- صیدنه: این کتاب درباره مواد کیمیایی و خواص و طرز تهیه آنها نوشته شده است.
- به همین ترتیب از دیگر کتابها و آثار وی اسطرلاب، سدس، تحدید، چگالیه، سایه‌ها، وترها، پاتنجلی، قره الزیجات، قانون، ممرها، را میتوان نامبرد.

وفات:

سرانجام ابوریحان محمد بیرونی در شهر غزنین (غزنی کنونی) مسکن گزین شده و در ۴۴۰ ه. ق. و در سن ۷۸ ساله گی پدرود حیات گفت.

تهیه و ترتیب غ. ح. پرویز

منبع: www.mathhouse.org

خلانده ستوری

پوهه او استعداد دلولی خبستن تعالی (ج) یو له هغو پېرزوینو څخه ده چې، په خپلو ځینو بنده‌گانو باندې یې لوروي او هم د هغوی په وجود کې د پوهې په اړه د مینې احساس را پاروي.

هغه کسان چې، د پیاوړي استعداد خاوندان وي او د زده کړې په لارو چارو کې، له نورو نه بریالي وي، په ټولنه کې د داسې کسانو د پیژندلو لپاره د رواني چارو متخصصینو او پر مختللو لابراتوارونو او سامان آلو ته اړتیا وي، تر څو د هغوی په روزنه کې ځانگړې لارې چارې ولټول شي او هغوی ته د ښې روزنې په ورکولو سره یو سالم شخص ټولنې ته وړاندې کړی شي.

د هلمند ولایت د گرم سیر ولسوالۍ له ذکرېا نومي کلي نه اته کلن ماشوم عبدالهادي سعیدی د محمد نسیم زوی، یو له هغو ماشومانو څخه دی چې، د پیاوړي ذهن او فطري استعداد خبستن دی چې، داسې استعدادونه په لږو کسانو کې لیدل کېږي.



ویل کېږي، عبدالهادي جان ان پر دوه کلنۍ کې کولای شول، په ښه توګه پښتو او دري لیکونه ولولي او همداراز، د انگلیسي ژبې الفبا توري وپېژني. د عبدالهادي جان د پلار په وینا له نن نه شپږ کاله وړاندې هغه مهال چې، عبدالهادي د دوو کلنو و ناروغه شو، کله چې مو د درملنې په موخه ډاکټر ته وروست، نو ډاکټر په بې پروایي سره د هغه نوم غلط ولیکه، عبدالهادي جان د خپل نوم په لیدلو سره ډاکټر ته د خپل نوم د سهې لیکلو سپارښتنه وکړه، ډاکټر ددې پېښې په لیدلو حیران شو او هغه ته یې د ښې روزنې په ورکولو ټینګار وکړ.

عبدالهادي جان د نورو ماشومانو په پرتله ډېرې ځانگړنې لري. د بیلگې په توګه، نوموړی په دریو ژبو پښتو، دري او انگلیسي په روانه توګه خبرې کوي او همداراز، د درس په یو ځل اوریدو سره یې له غلطۍ پرته په بشپړه توګه زده کوي او خپل ذهن ته یې سپاري، نوموړي په درې کلنۍ

کې قرآن کریم په روانه توګه زده کړی، د حیرانتیا وړ خبره خو لا داده چې، د عبدالهادي جان د کورنۍ ټول غړي د سواد له نعمت څخه بې برخې دي. دا چې عبدالهادي جان په څه ډول لیک او لوست له چا څخه زده کړي دي؟ ددې پوښتنې په ځواب کې باید وویل شي چې، عبدالهادي د یوه فطري استعداد خاوند دی. سر بېره پر دې، کله نا کله د جومات ملاته د دیني زده کړو په موخه ورته.

کله چې دولتي چارواکو د عبدالهادي جان د خدای ورکړي استعداد څخه خبر تر لاسه کړ، هغه یې کابل ته راوغوښت او همداراز، د ملت بابا اروا ښاد اعلیحضرت محمد ظاهر شاه خپل حضور ته ومانه او له نژدې نه یې ورسره خبرې اترې وکړې، دهغه استعداد یې وستایه او بیا ولسمشر ښاغلي حامد کرزي د نورو چارواکو په ګډون، عبدالهادي جان ارګ ته وروغوښت او اړونده چارواکو ته یې دنده وسپارله، تر څو عبدالهادي جان ته په یوه نړیوال ښوونځي کې د دولت په مالي لګښت د زده کړې او داسې نورې روزنیزې اسانتیاوې برابرې کړي شي. د روان کال د وري د میاشتې په ۲۵ مه نېټه د پوهنې وزیر ښاغلي فاروق وردک د تربیتي علومو ریاست چارواکو ته دنده وسپارله، تر څو د عبدالهادي جان استعداد تثبیت کړي، د وزیر صایب له حکم سره سم، د نوموړي استعداد تثبیت کړی شو چې، له نیکه مرغه، د عبدالهادي جان د استعداد معلومولو د تثبیتولو پایلې مثبتې وي او دا ثابته شوه چې، عبدالهادي جان د ښه استعداد خاوند دی، دمګړې عبدالهادي جان د کابل ښار د نړیواله ښوونځي د دویم ټولګي زده کوونکی دی.

ح. ا. عتیق

مور پیدا کړي دېر زمان دېر اولادونه یو یا دوه یې افلاطون یا سکندر شي

الف



د تالندې او برېښنا پر مهال له گرځنده تېلفونونو نه استفاده مه کوئ



نو له دې وروسته مو په پام کې وي چې، له تالندې او برېښنا سره په مله توپاني او باراني هوا کې، په گرځنده تېلفونونو کې له خبرو څخه ډډه وکړئ.

د گرځنده تېلفونونو په څير توکو کې د اوسپنې شته والی کولی شي، برېښنايي جريان بدن ته هم وليږدوي. بریتانیایی ډاکټرانو خبر داری ورکړی دی چې، په توپاني هوا کې له ودانیو دباندې د تالندې او برېښنا له امله، له گرځنده تېلفونونو څخه څه اخیستنه گواښمنه ده. په بریتیش میډیکل ژورنال کې دې خبرې ته په اشارې سره دیوې تنکۍ پېغلې کیسه لیکل شوې ده چې، په گرځنده تېلفون کې د خبرو پر مهال پرې تندر راپریوت او سخته ټپي شوه.

د کارپوهانو په نظر، د گرځنده تېلفون په غوږۍ کې کارول شوې اوسپنه کولی شي، برېښنايي جريان بدن ته وليږدوي. دغه پنځلس کلنه نجلۍ هغه مهال د تالندې تر برید لاندې راغله چې، په یوې توپاني او باراني هوا کې له خپل گرځنده تېلفون نه څه اخیسته. نوموړې نجلۍ د معیوبینو له ځانگړي بایسکل څخه کار اخلي. د ډاکټرانو په وینا، دې نجلۍ ته مغزي زیانونه رسیدلي دي چې، په پایله کې یې دې ته د پیژندنې او احساساتو ناخوالې پیدا شوي دي. ډاکټران وایي: په هغه غوږ کې چې دې نجلۍ د پېښې پر مهال د تېلفون غوږۍ ورته نیولې وه، د غوږ پرده څیري شوې او ورته یې دایمي کونوالی پېښ کړی دی.



د ډاکټرانو په وینا، تر اوسه دې ته ورته درې نورې پېښې په چین، کوریا او مالیزیا هیوادونو کې هم ترسترگو شوې دي چې، قربانیانو یې ټولو له ژوند سره مخه ښه کړې ده. یو تن ساینس پوه پاول ټیلر وایي چې: ښایي په توپاني هوا کې ان په جیبونو کې هم د گرځنده تېلفونونو گرځول گواښمن وي.



رضای پدر و مادر

سید محمود خلیق

همی نالم که مادر در برم نیست صفای سایه او بر سرم نیست مرا گر دولت عالم ببخشند برابر با نگاه مادرم نیست مادر و پدر از جمله نعمات بزرگ الهی است و در دین مقدس اسلام هم در مورد احترام والدین تأکیدات زیاد صورت گرفته است. خداوند رحمان در قرآن کریم میفرماید که:



علقمه زنده هستند؟ گفتند: پدرش مرده و مادرش زنده میباشد. فرمودند: مادرش را بخواهید. مادر علقمه به نزد رسول کریم آمد. برایش گفتند: از علقمه راضی میباشید؟ گفت: یا رسول خدا، من از علقمه راضی نیستم؛ زیرا او همیشه به خاطر رضایت همسرش مرا توهین و تحقیر میکرد. بعد آنحضرت (ص) هدایت دادند که هیزم جمع کنید و علقمه را بسوزانید. مادر

علقمه گفت: چرا علقمه را میسوزانید؟ گفتند: آتش دنیا سهل تر و آسان تر از آتش دوزخ است. مادر علقمه با همان عاطفه مادری نخواست علقمه سوختانده شود و به حضور پیغمبر (ص) از فرزندش اظهار رضایت کرد و علقمه را بخشید. و بعداً خبر دادند که حالا کلمه شهادت به زبان علقمه جاری شد.

اینست مرتبه و مقام مادر و پدر. و نیز رسول اکرم (ص) میفرماید: «رضای پروردگار مربوط به رضای والدین است.»

به راستی اگر والدین از فرزندان شان راضی باشند، فرزندان مستحق بهشت برین میگردند و اگر خدای نخواست ناراضی باشند، مستحق عذاب دوزخ میشوند. خداوند متان توفیق عنایت فرماید تا شما نوجوانان و جوانان عزیز تا آخرین لحظه های زنده گی احترام پدر و مادران را داشته، دعای خیر شان را بدرقه راه تان سازید.

حتی کلمه «أف» را هم در برابر والدین تان استعمال نکنید، به خصوص به مادران که بیشترین زحمات را در تربیه اطفال شان متقبل میگردند و با عاطفه سرشار مادری با قبول رنجها و موارتهای بیکران در آغوش پر مهرشان اطفال را تربیت مینمایند.

روایت است که روزی شخصی به نزد حضرت محمد (ص) آمده، گفت: یا پیغمبر (ص) کی به حسن خدمت برای من سزاوارتر و کدام کس به حسن مصاحبت با من لایقتر است؟

آنحضرت (ص) فرمودند: «أُمُّکَ ثُمَّ أُمُّکَ ثُمَّ أُمُّکَ وَ ثُمَّ أَبَاکَ» یعنی مادرت، مادرت، باز هم مادرت و بعد پدرت.

و نیز در روایات دینی آمده است که روزی چند نفر از صحابه کرام به حضور محمد (ص) گفتند: علقمه که یک شخص مسلمان و نمازخوان است، در حالت موت قرار دارد. هر چند کلمه را به زبانش میدهیم و بر او میخوانیم، کلمه گفته نمیتواند. آنحضرت (ص) فرمودند: پدر و مادر

استاد

ای استاد عزیزم، شوم فدای نامت آن علمی که تو داری، هستم به احترامت با همت بلندت، دادی به ما تو تعلیم نام مقدس تو، مولای مهربانم تو رهنمای عالم، تو رهبری مسلم هستند به احترامت، شاه و گدای عالم تو بلبلۍ که در باغ، شام و سحر میخوانی لعنت به آن کسی که نداند او مقام بلندۍ مقامت، زیبائی کلامت باشی همیشه سلامت، مولای مهربانم بلندۍ مقامت، سر به فلک کشیده من فرزانه «رحیمی» کنم دعای جانت

فرزانه رحیمی

متعلم صنف دهم ب، لیسه الحاج عبدالرشید

دوستم، شهر شبرغان

معلولیت



مهرباني به ونه ويني هغه کس چې مهرباني و نه کړي،
و به نه ټخېل شي هغه کس،
چې او نه ټخېني او و به نه
ساتل شي هغه کس چې،
ساتنه ونه کړي.



زموږ د ماشومانو د
راتلونکي مسؤليت د چا پر
غاړه دی؟
مشرانو!
تاسو بايد زموږ د راتلونکي
په فکر کې، واوسئ.

درنو کورنيو او مسؤولينو!
د ماشومانو د ګډون حق په
زياتو ټولنيزو چارو کې بايد په
پام کې ونيسو.
د ماشومانو ګډون او د هغوی
د نظرونو غوښتنه په اړوندو
چارو کې، د هغوی ټولنيز
ځواک پياوړی کوي.

لوی خدای (ج) هر انسان د
ځانګړي ځواک له درلودلو او
په ځانګړي ډول پيدا کړی دی.
موږ بايد د همدې توپيرونو
درناوی وکړو. د هلك او نجلۍ
د معلوليت په درلودلو ددوی
تر منځ فرق ونه کړو.

ښوونه او روزنه د هر ماشوم
حق دی.
ښوونې او روزنې ته د
ماشومانو لاسرسی د کورنيو
او د دولت مسؤليت دی،
ترڅو په راتلونکي کې، د
يوې ښې ټولنې جوړونکي
شي.

په لږ اقدام سره، ښايي لوی
توپير زموږ د ماشومانو په
ژوند کې منځته راشي.
کوچني اقدامات، لږ مه
ګنئ.
څاڅکی، څاڅکی سره يو
ځای شي او بيا درياب شي.

«ښوونه او روزنه، په هرې
(مسلمانې ښځې او مسلمان
نارینه فرض دی)»
د اسلام سپېڅلی دين پر
ښوونې او روزنې زيات
تينګار کوي.
ښوونه او روزنه د هر ماشوم
حق دی.
څه هلك وي څه نجلۍ.



زيات شمېر معلول ماشومان د
ښوونې او روزنې له برخې نه،
محروم دي.
د ښوونځيو او د معارف
مسؤولينو، آيا په هر تعليمي
کال کې مو له ځان نه پوښتنه
کړې چې، څومره معلول
ماشومان مو په ښوونځيو کې
جذب کړي دي؟
اوس هم ناوخته نه ده، همدا
اوس يې پيل کړئ.

دولتي چارواکو او د موسساتو
درنو مسؤولينو!
زموږ د معلولو ماشومانو
حقوق د تاسو په ډېرو
فعاليتونو او برنامو کې په پام
کې ندې نيول شوي.
بايد د معلولو ماشومانو حقوق
په خپلو کارې برنامو کې په پام
کې ونيسئ.

موږ معلولين عام المنفعه
ودانيو ته لکه: ښوونځي،
روغتونونو او کلينيکونو ته
لاسرسی نه لرو.
د ښار جوړولو محترم وزارت
او نورو اړوند مسؤولينو!
د معلوليت لرونکو کسانو
ستونزې بايد حل کړئ.

په دې کوچني ګام، د خوښۍ
او پرمختګ درشل مو راته
پرانيستې ده.
تاسو هم راشئ ددې خوښۍ
او پرمختګ په درشل کې
وڼده واخلي.
په کوچني ګام سره، ښايي
لوی توپير د معلولينو په
ژوند کې منځته راشي.

موږ ماشومان د ټولنې له
زيان منونکو کسانو څخه
يو.
درنو مشرانو!
د ماشومانو دساتنې
مسؤوليت ستاسو انساني او
شرعي وجيبه ده.

موږ معلولين له ناوړو
الفاظو او نا مناسبو لقبونو
نه رنځ وړو.
درنو دوستانو!
له نا مناسبو الفاظو او
لقبونو نه جدا ډډه وکړئ.
نورو ته درناوی، ځان ته
درناوی دی.

حل جدول گذشته

از سبزیها	ک	ا	ه	و	مرهم رویی	ا	ی	حرفیست
کشور اروپایی	ی	ا	ت	ا	از ورزش ها	س	ا	ولایتیست
مرکز کانادا	ق	ا	س	ا	بازار بی رونق	ر	ا	ق
گنجش مشهور است	و	ا	س	ا	عضو بدن	د	ا	ن
پسوندیست	ن	ا	ل	ی	از نهاد بر آید	خ	ا	و
از پرنده ها	ا	ر	ب	ی	سد	عادت	ا	و
در جنبش	ا	ر	ی	ن	در چشم	سرد کن	ا	و
کوه اروپا	ن	ا	ل	ی	چشم	تورکی	ا	و
از اقارب	ا	ر	ب	ی	نان خوردنی	از میوه ها	ا	و
در رگهاست	ن	ا	ل	ی	کشور ما	ماده غذایی	ا	و
عددیست	ا	ر	ب	ی	خانه آخر	خلال نکلات	ا	و
میوه	ا	ر	ب	ی	نامی که	مردم دهند	ا	و
نماز گروهی	ا	ر	ب	ی	جسم	هندسی	ا	و
شادابی	ا	ر	ب	ی	ط	ر	ا	و
گرما	ا	ر	ب	ی	صد متر مربع	مایه حیات	ا	و
نا بود	ا	ر	ب	ی	م	ن	ا	و
بازنده	ا	ر	ب	ی	م	ن	ا	و
شطرنج	ا	ر	ب	ی	م	ن	ا	و
حق نیست	ا	ر	ب	ی	م	ن	ا	و
مؤنس	ا	ر	ب	ی	م	ن	ا	و

در این تصاویر ۱۰ تفاوت وجود دارد،
ذهن خود را امتحان نموده، آنرا پیدا کنید



د طب له نظره د اوبو څښلو گټې

قبضيت ۱۰ ورځې
د سرطان ناروغي ۱۸۰ ورځې
د توبرکلوز ناروغي ۹۰ ورځې

هغه ناروغان چې د بندونو پړسوب لري، په لومړۍ اوونۍ کې باید د ۳ ورځو لپاره د نوموړې کړنلارې پیروي کړي او په دویمه اوونۍ کې هره ورځ، باید اوبه وڅښي. نوموړې کړنلاره کومه جاني اغیزه نه لري.

هغه وگړي چې د یخو اوبو څښل خوښوي، دغه موضوع پرې د تطبیق وړ ده. دا ښه ده چې له خوړو وروسته یو گیللاس سړې اوبه وڅښل شي، مگر یخې اوبه هغه غوړین مواد چې موږ خوړلي، جامدوي او په پایله کې، د هاضمې بهیر زیانمن کیږي. کله چې دغو موادو د معدې له تیزابو سره غبرگون ښکاره کړي، نوموړې مواد په چټکۍ سره تجزیه او په کولمو کې جامد پاتې کیږي چې، له امله یې کولمه لیکه کیږي او بیا په ډیرې چټکۍ سره په شحمیاتو بدل او د سرطان ناروغۍ لامل گرځي. نو غوره به دا وي چې، له خوړو وروسته د یخو اوبو پرځای سوپ یا گرمې اوبه وڅښل شي.



ورزشکاران رشته ووشو تیم شهید قهار (عاصی)

ورزشکاران ولایت
پنجشیر، کلب ورزشی
را تحت نام شهید
عبدالقهار «عاصی» در
ولسوالی حصه دوم



ولایت پنجشیر تاسیس کرده اند. نونهالان و جوانان این ولایت بر علاوه دروس مکتب و کارهای شخصی خویش علاقه مندی که به ورزش دارند، از راهای دور به این محل ورزشی آمده و تمرین میکنند.

در سال ۱۳۸۷ برای اولین بار مسابقات نونهالان انجمن ووشو کاران در شهر کابل از طرف اتحادیه جوانان افغانستان برگزار گردید. در این مسابقات نونهالان تیم قهار عاصی توانستند مقام سوم را از آن خود کنند.

گزارشگر: متحرک «عظیمی»

نن سبا په جاپان کې په دودیزه توگه هر سهار کله چې وگړي له خوږه را وینن شي نو په نهاره اوبه څښي. په دې سره بیره، ساینسي څېړنو هم په نهاره د اوبو څښلو ارزښت ثابت کړی دی. یوې جاپانۍ طبي ټولنې د یو شمېر خطرناکو ناروغيو لپاره، د اوبو په وسیله دغه دغو ناروغيو درملنه ۱۰۰ فیصده اغیزناکه او گټوره ښودلې، لکه:

د سر درد، د ځان درد، د زړه سیستم، د بندونو پړسوب، د زړه چټکه درزا، عصبي ناروغي، زیات چاغوالی، نفس تنگی، توبرکلوز، د مغزو پړسوب، د پښتورگو او بولي ناروغۍ، کانګې، د معدې جوش، اسهال، بواسیر، د شکرې ناروغۍ، قبضیت، په سترگو پورې ټولې ترلې ناروغۍ، د سرطان ناروغۍ، د غوړو، پوزې او ستوني ناروغۍ.

د درملنې کړنلاره:

هر سهار کله چې له خوږه پاڅېږئ، مخکې له دې چې خپل غاښونه برس کړئ، ۴ گیللاسه اوبه وڅښئ.

خپل غاښونه برس کړئ، مگر د ۴۵ دقیقو لپاره مه څه شي څښئ او مه څه شي خوړئ. له ۴۵ دقیقو نه وروسته کولی شئ، د تل په څیر څه وخورئ یا هم څه وڅښئ.

د سببنازي، د غرمې او ماښام له ډوډۍ نه ۱۵ دقیقې وروسته د ۲ ساعتونو لپاره مه څه خورئ او مه څه څښئ.

هغه وگړي چې د عمر له پلوه زیات او یا هم ناروغه وي او نه شي کولی ۴ گیللاسه اوبه وڅښي، په پیل کې کولی شي، له کمو اوبو پیل وکړي او په ورو ورو دا ډول د ورځې په سر کې ۴ گیللاسونو ته ورسوي.

د اوبو د استعمال نوموړې کړنلاره کولی شي، ناروغه وگړوته روغتیا ور په برخه او روغ وگړي له خپلې روغتیا څخه خوند واخلي.

لاندینۍ لار ښوونه، د هغو ورځو د اوبو د درملنې د ورځو شمېر په ډاگه کوي چې، د همدې ناروغيو د درملنې، کنترول او کمولو لپاره اړتیا لري.

د وینې فشار ۳۰ ورځې
د معدې ناروغي ۱۰ ورځې
د شکرې ناروغي ۳۰ ورځې



سگ و گرگ

سگی در حویلی خانه خوابیده بود که گرگ گرسنه یی به طرف او حمله کرد و خواست او را بخورد.

سگ گفت: صبرکن، حالا مرا نخور، من لاغر و استخوانی هستم، ولی ارباب من در این خانه عروسی دارد و من میتوانم حسابی غذا بخورم و چاق شوم. برو، آن وقت بیا و مرا بخور.

گرگ حرف سگ را گوش کرد و رفت. چند ساعت بعد که گرگ آمد، دید که سگ روی پشت بام دراز کشیده بود.

گرگ پرسید: عروسی تمام شد؟

سگ گفت: از این به بعد اگر دیدی که من در حویلی خوابیده ام، دیگر تا وقت عروسی صبر نکن.

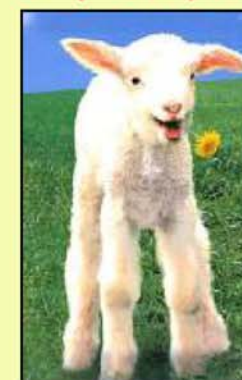
گرگ و بره

بره یی کنار جوی آبی نشسته بود و آب میخورد. گرگ که برای خوردن او دنبال بهانه یی میگشت، گفت: تو آب را گل آلود کردی، من دیگر نمیتوانم آب بخورم. بره گفت:

من فقط زبانم را به آب میزنم، چطور میتوانم آب را گل آلود کنم؟

گرگ گفت: تابستان پارسال تو به پدر بزرگ من توهین کردی. بره جواب داد: تابستان پارسال من هنوز به دنیا نیامده بودم.

گرگ گفت: تو برای هر حرفی جوابی داری، من گرسنه هستم و میخواهم تو را بخورم



خنده

خنده بهترین سلاح جنگ با زنده گی است.
هیچ دلیل و مدرک قدرت یک قیافه خندان را ندارد
تبسم و خنده فقا از دایره لبها و دندانهایشان تجاوز نمیکند.

تبسم خرجی ندارد، ولی سود بسیار دارد.
خوشرویی غبار کینه را از دل میزداید.
از خانه یی که صدای خنده بیاید، دری به سوی خوشحالی باز میشود.

خنده نمک زنده گی است.
خنده زیاد قلب را میمیراند.
متبسم باش، نه خندان.
دلا به باغ برو، مشرب از انار آموز

که موج خون به دل و خنده در دهان دارد
تهیه کننده: مینا (ز)

که مری (دودی) پردی ده، نس خو مو خیل دی

هر انسان هرور ناروغه کبیری او ډېر داسې بنیادمان هم شته چې، په ځانونو د مرض له راتگ نه مخکې، څه نا څه تدبیرونه نیسي.

د دغو مهمو ټکو له جملې نه، یو هم دادی چې، د پر خوري مخه به نیسي. یانې دومره به خوري چې هضم یې کړي او ډوډۍ به داسې وخت بس کوي چې، لاور دې هم خوړلو ته اشتهاوي. د انسان بدن او بیا په ځانگړې توگه

معده د خوړو لپاره، یو ټاکلی گنجایش لري. هغه بڼه هضموی شي او د معدې له لارې بدن بڼه جذبي، مگر که زیاته وځوري، د انسان د هاضمې نظام گډوډه پېږي.

په دې مانا چې، یو څه اندازه په معده کې ذخیره او ستور شي او پاتې نوره د انسان په بدن بوج کبيري او هغه د چا خبره ده چې، د زړه په سر درېږي. یو سړی چې، د ډېرې پر خورۍ له لاسه سخت ناروغه شوی و، یوه او بل به سره ویل چې، احتیاط په هر کار کې ډېر ضرور دی. په خاصه توگه په خوړو کې. ځکه هوښیارانو دا متل کړی دی چې، که مری پردی ده، نسل خو مو خیل دی.



کتابخانه



پیشو بکس غواړي

لیکوال: کارل مور
ژباړونکې: ښکلا احمد زی
چاپ کال: ۱۳۸۷



په ژوبن کې خناور دي

لیکوال: کارل مور
ژباړونکې: ښکلا احمد زی
چاپ: ۱۳۸۷



درې واړه ملگري ښوونځي ته

څي
ژباړه او خپرول: مصور خرونډيه بنسټ



د خزانې لیتون

لیکوال: کارل مور
ژباړونکې: ښکلا احمد زی
چاپ کال: ۱۳۸۷



مچی ښکېږي

لیکوال: کارل مور
ژباړونکې: ښکلا احمد زی
چاپ کال: ۲۰۰۸



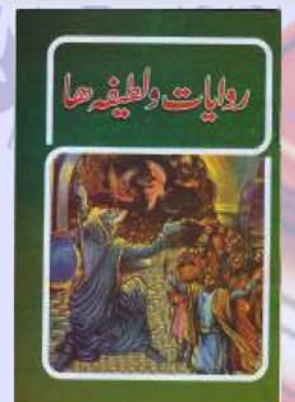
د جان گل شینو

ژباړن: نورگل شفق
کمپوز او دیزاین: سید حبیب شاه (ترون)



د اوبو او باد ماشومان

د لرغونو امریکایي ماشومانو په هکله پنځه کیسې
لیکوال: سټیپین کرینسکي
ژباړن: اظهارالله اظهار

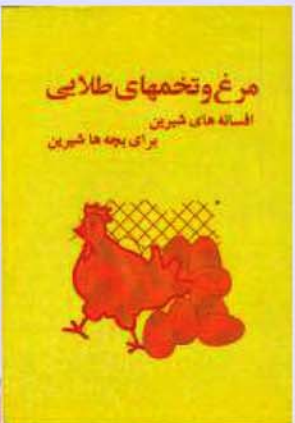


روایات و لطیفه ها



گلچین جامع الحکایات

انتخاب و باز نوشت: شگوفه نازنین
مهتم: اوستا مقدس
مجری طرح روی جلد: عزیز عقیل



مرغ و تخمهای طلایی

افسانه های شیرین - برای بچه های شیرین
نوشته: تولستوی
مترجم: خانم (نسرین مهاجرانی)



دریچه باز

شب‌نم متعلم صنف دوازدهم در یکی از مکاتب شهر کابل:

در نخست میگویم ما مسلمان هستیم، انسان هستیم و باید از تمام قوانین مقدس دین مبین اسلام پیروی کنیم و با همدیگر همدردی و صداقت نماییم. اینک خاطره تلخ و فراموش ناشدنی خویش را با مجله زیبای تربیت شریک میسازم.

نزدیک امتحانات سالانه صنف نهم بود و من تازه به آن مکتب و آن صنف آمده بودم. معلم کیمیا مطابق به لست نام نویس، نام مرا گرفت و گفت: بیا درس گذشته را تشریح کن. من ایستاده شدم و گفتم: استاد، من امروز درس نخوانده ام، چرا که... هنوز جمله ام را تمام نکرده و گپ بعدی را نگفته بودم که معلم ما به تندی و قهر گفت: دلیل نگو، دختر تنبل! هم درس نمیخوانی و هم دلیل میگویی؟

در آن لحظه چقدر خجالت کشیده و تحت تأثیر استاد و هم‌صنفانم قرار گرفته بودم. تا امروز

مضمون کیمیا را خوش ندارم و هر لحظه که کتاب کیمیا را میبینم، همان سخنان زشت استادم به یادم می‌آید و بسیار افسرده می‌شوم. من میگویم که لطفاً از الفاظ زشت استفاده نکنید که باعث آزرده شدن دیگران میشود و هیچگاهی آنها این سخنان زشت را فراموش نمیکنند.

زه د عبدالحی حبیبی د عالي لېسې د لسم ټولګي زده کوونکي یم.

کله چې مې، د تربیت مجلې د دریچه باز تر سرلیک لاندې مطلب ولوست و مې غوښتل تر څو دخپل ښوونځي د ستونزو په اړه دې برخې ته یو څه ولیکم. موږ له اووم ټولګي نه تر لسم ټولګي پورې د فزیک مضمون لپاره ښوونکي نه لرو، دمګړی زموږ د ښوونځي ادارې له خوا موږ ته یوه ښوونکې معرفي شوې ده چې، د فزیک په برخه کې، په هیڅ نه پوهېږي او ان تر دې چې، نه شي کولی فزیک تعریف کړي، کله چې مو دا ستونزه د ښوونځي له ادارې سره مطرح کړه هغوی هم کومه خاصه پاملرنه دې ستونزې ته ونه کړه.

زموږ دویمه ستونزه په ښوونځي کې د مدیر ناوړه چلند له زده کوونکو سره ده. زموږ د ښوونځي مدیر له زده کوونکو سره ډېر بده رویه کوي چې د یوه ښوونځي مدیر نه باید د داسې اخلاقو خاوند وي. هیله کوم زموږ ستونزو ته خاصه پاملرنه وکړي.

په مینه

زه یې په لیکلو او ویلو ګناهگار شومه
نور یې په کولو او عمل باندې ښاغلي دي

د هیلو نړۍ

مروښه غلامی صنف ششم لیسه عالی گلخانه:

به مضامین کیمیا، گیاه شناسی، ودرمجموع طبیعت شناسی علاقه مندی خاص دارم. در هنگامی رخصتی هایم به کارها و فعالیت های تجربی مشغول می باشم، بنابراین آرزوی همیشگی ام این بوده که باید یک داکتر خوب باشم و از این طریق به مردم عزیزم خدمت نمایم.

سهیلا حسنی صنف اول لیسه عالی معرفت:

من کتاب را دوست دارم و همیشه تصاویر زیبای آنرا به دقت می بینم و علاقه دارم که بتوانم این نوع تصاویر زیبا را خودم نقاشی نمایم. از نقاشی و رسمای خیلی خوشم می آید بنابراین در آینده می خواهم یک هنر مند واقعی باشم.

حسام الدین صنف پنجم لیسه محمود هوتکی:

من علاوه بر درسهای مکتب کورس قرآن کریم و مضامین علوم طبیعی را نیز تعقیب می نمایم. مضامین مورد علاقه ام کیمیا و بیولوژی است. آرزو دارم در آینده یک داکتر خوب باشم و ازین طریق برای مردم خدمت نمایم.

شگوفه صنف پنجم لیسه عالی

ام البنین:

همیشه سعی می کنم که وقتم را بیجا مصرف ننمایم. آنچه در توان دارم زحمت می کشم. هرکسی می خواهد در آینده یک چیزی بشود من آرزو دارم در آینده داکتر شوم داکتر شوم.

د سید اسماعیل بلخی د عالي لېسې د دریم ټولګي زده کوونکي نجیب الله:

ما د خپل ښوونځي درسونو لپاره، داسې یو مهال ویش برابر کړی چې، وکولی شم د کور په کارونو کې، خپلې مورجانې او پلار جان سره مرسته وکړم او د بیکارۍ پر مهال د ریاضي او هندسې تمرینونه حل کړم. په راتلونکي کې غواړم انجینیر شم.

د سوری د عالي لېسې د دویم ټولګي زده کوونکي مطهره جانه:

زه د خپل ښوونځي درسونو سره زیاته مینه لرم په همدې سبب په خپل ټولګي کې، اول نمره یم. زما وینا نورو زده کوونکو ته داده چې د ښوونځي په درسونو کې، دې هڅانده واوسي. په راتلونکي کې، غواړم ډاکتره شم.

د نرګس د عالي لېسې د دریم ټولګي زده کوونکي سحر جانه:

درس ویل ډېره ګټه لري او انسان د پر مخټګ پوړونو ته رسوي. زه په دې هیله درس لولم ترڅو په راتلونکي کې ښوونکې شم او د همدې سپېڅلې دندې له لارې خپل هېواد ته خدمت وکړم.

د میرویس هوتکي د عالي لېسې د پنځم ټولګي زده کوونکي مرتضی جان:

زه د خپل هېواد له وړانو سړیکونو او ودانیو څخه رنځ وړم، له چارواکو نه زما غوښتنه داده، ترڅو دې برخې ته جدي پاملرنه وکړي. په راتلونکي کې، غواړم انجینیر شم.

د نرګس د عالي لېسې د دویم ټولګي زده کوونکې نیلاب جانه: زما یوازینی هیله داده چې، په راتلونکي کې، ډاکتره شم ترڅو خپل هېواد او هېوادوالو ته خدمت وکړم.

