



تربیت

فصل نامهء تعلیمی و تربیتی
برای کودکان و نوجوانان
شمارهء هفتم / سال سوم / تابستان

آزادی



به روی زمین سخت
از شوخی بیرحمی
کتی غولک و کلوخ
اوره زخمی کده بود
مرهم بستم به بالشی
چور شد زخم و عذابشی
با خوشحالی پرواز کرد
آزادی پاینده باد!

گنجشک افتاد از درخت
بالش شده بود زخمی
چرا که بچه شوخ
گنجشک که زده بود
رحم آمد به حالش
دادم دانه و آبش
گنجشک بالهایش واز کد
از پروازش شدم شاد

دیباچ

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



بسم الله الرحمن الرحيم



- ستاسو بریا زموږ هيله ده / ۲
- قلعه اختيار الدين / ۵
- استاد اولمير / ۷
- از ميزان ضربان قلب خود آگاه باشيد / ۸
- بادي ژوندي / ۱۰
- خواص ليمو / ۱۴
- زموږ لرغونی فرهنگي ميراث / ۱۶
- مسؤوليت ها در قبال کودکان و افراد دارای معلولیت / ۱۸
- خپل بچي ته د لقمان حکيم ۵۰ نصيحتونه / ۲۶
- شاهدخت مو طلايي / ۲۸
- چند سطر در باره قرآنکريم / ۳۱
- کوثره او د کلاب گل / ۳۴
- سنگ بقة غمگين / ۴۰
- درسهای زندگی / ۴۳
- ماين خه ته وايي او په خو ډوله دی؟ / ۴۴
- يو لپ تاپ او زده کوونکی / ۴۶
- فواید بادنجان رومی / ۵۱
- د همیشنی سولې په هيله / ۵۳
- د اعصابو د پیاوړتیا او ساتنې نوې لارې چارې / ۵۴
- بهترین سر آغاز / ۵۶
- د ژاولو تېرول، په رښتیا تاوان لري؟ / ۵۹
- جهان آرزوها / ۶۰
- د پاچایانو راتگ / ۶۲

صاحب امتیاز: ریاست مکاتب خصوصی و تعلیمات قبل از مکتب
مدیر مسئول: حقیق الله عتیق، ۰۷۸۶۳۵۰۹۵۳
اعضای هیئت تحریر: دوکتور شفیقه یارقین، دوکتور محمد یوسف نیازی،
محمد آصف ننگ، محقق محمد نبی صلاحی، مطهر شاه اخگر،
عزیز آسوده و غلام حسین پرویز
دیزاین: کلیم الله نیازی
تیراژ: ۱۰۰۰۰

به کمک مالی: مرکز ماین پاکي ملل متحد برای افغانستان (UNMACA)
سایت انترنیتی: www.moe.gov.af/di/publications/tarbeyat/tarbeyat.htm
ایمیل آدرس: tarbeyatmg.moe@gmail.com

د پوهنې ترانه

لوی زینت په هر انسان کې ده پوهنه
لوی عزت په هر زمان کې ده پوهنه

ټول کارونه په پوهنه باندې کېږي
ډېره لوړه په جهان کې ده پوهنه

غرونه- غرونه سخت کارونه ورته هېڅ دي
چې له چا سره په ځان کې ده پوهنه

په پوهنه پاتې نوم د اپلاتون دی
هم بې پاتې په بیان کې ده پوهنه

نور گلونه مني رېږي؛ تازه گوره
پسرلې همه په خزان کې ده پوهنه

بڼې بلبلې، ښه توتیان باندې تاوېږي
په پراخه گلستان کې ده پوهنه

بې زېوره ښایسته ښکاري رفيعه
که په پیغله، که په ځوان کې ده پوهنه
حبیب الله رفیع



قرن 3-4م. میباشد. با تأسف باید گفت که این مجسمه مانند سایر مجسمه ها در زمان حاکمیت طالبان تخریب و شکستاده شده و به پارچه های کوچک مبدل گردیده بود. خوشبختانه بعد از به وجود آمدن یک صلح و ثبات در کشور توسط مرمت کاران دیارتمنت ترمیم موزیم ملی و متخصص فرانسوی دوباره ترمیم و احیا گردید.

در نهایت میتوان گفت که در سرزمین پهناور آریانا موجودیت استوپه و معابد به حیث یک کانون علمی و فرهنگی تلقی گردیده و از نظر اهمیت، مرکزیت تجارتی و فرهنگی همان عصر به شمار میرود و معابد و مراکز آئین بودائی افغانستان که در ساحات مختلف وجود داشته (کابل قدیم نیز از این جمله بوده) دارای

اهمیت ویژه میباشد. موجودیت کابل به حیث یک شهر تجارتی از روی آثار و مسکوکاتی که از تپه مرنجان به دست آمده، تثبیت میشود و معلوم میگردد که کابل مراحل مختلف تکاملی را در هر دوره پیموده و مشخصات خاصی را در هر دوره دارا بوده است. از روی آثار تپه مرنجان در میابیم که کابل از جمله شهرهای باستانی و دارای گذشته دیرین در افغانستان میباشد.

دیانا

آثار باستانی تپه مرنجان

تپه مرنجان یکی از نقاط باستانی کشور عزیز ماست که آثار نفیس باستانی از آن به دست آمده است. از جمله آثار این تپه، یکی هم مجموعه مسکوکات است که نظر به تحقیقات دانشمندان از راه تجارت از کرانه های مدیترانه به دامنه های تپه مرنجان رسیده و این کار در دوره هخامنشی ها به عمل آمده است، بناءً به این نتیجه میرسیم که راههای تجارتی کاروانی بین غرب، آسیا و افغانستان در آنوقت باز بوده و از احتمال بیرون نیست که کابل هم در آنوقت مرکزیت کوچک تجارتی داشته که در طی قرون (4-5 م) در ماحول تپه مرنجان مردمانی بود و باشی داشته اند.

در نتیجه حفريات سال 1933 و سالهای بعدی معبد بودایی تپه مرنجان مجموعه بزرگ مسکوکات (در حدود 383 سکه نقره یی ساسانی و در حدود 12 عدد سکه طلایی کوشانیان و ساسانیان) بر علاوه یک تعداد مجسمه های گلی، سنگی و ظروف سفالی به دست آمد. به همینگونه یک مجسمه بودای در حالت نشسته پیدا شد که دارای رنگهای پونی کروم میباشد. این مجسمه بسیار نفیس و زیبا که توسط باستان شناسان فرانسوی و افغانی ازین ساحه به دست آمد، مربوط به



د مسئول مدیری یادبشت!

ستاسو بریا زموږ هيله ده

درنوزده کونکو!

د ډېرې خوشالۍ او نېکمرغۍ ځای دی دا چې، د پوهنې وزارت ژمنه کړې ده چې، سپ کال د نورو کلونو په څیر، د ښوونې او روزنې په ډگر کې د اغېزمنو گامونو په اوچتولو سره، موږ ته ډاډ را ښيي چې، د هېواد اوسنی تعلیمي بهیر په یوه داسې کړنلاره پیلېږي چې، د ښوونې او روزنې له پلوه د پرمختللو او وروسته پاتې سیمو تر منځ د توازن او انډول رامنځته کول، په موږ کې نوې هیلې او ولولې را پاروي.

د نړۍ ټول ښوونیز کار پوهان په دې اند دي چې، نوی ښوونیز او روزنیز سیستم، په چوکاټ شوي بڼه او همدا راز، د موضوعگانو د یادولو پر ځای د زده کونکو په علاقه مندی، ځواکمنۍ او په فعاله توګه د کار په عملي کېدو شونې بولي. د پوهنې وزارت د خپلو ستراتیژیکي پلانونو له مخې د بهسوادۍ د له منځه وړلو لپاره کلکه مبارزه پیل کړې او همدا راز، په افغانستان کې د متوازن معارف د سیستم پیاوړتیا د معلولینو او بې ځایه شویو کسانو لپاره د ښوونې او روزنې زمینه برابړول، د دیني مدرسو، عمومي زده کړو، حرفوي - مسلکي ښوونځیو پراختیا، د ښوونکو روزنه او د دغو مؤسسو عصري کول، د هر زده کونکي لپاره په مورنۍ ژبه زده کړه، د ښوونکو د هستوګن ځایونو لپاره د ښارګوټو جوړول او د هغوی د معاشونو لوړول او داسې نور پلانونه، د پوهنې وزارت تر لاس لاندې لري چې، څه یې عملي شوي او څه هم د تطبیقیدو په درشل کې دي. همدا ډول، د پوهنې وزارت ژمنه کوي چې، تر راتلونکو پنځو کلونو پورې به په افغانستان کې یو وګړی هم د سواد له نعمت څخه بې برخې پاتې نشي.

د پورتنیو ټکیو په پام کې نیولو سره، موږ د تربیت مجلې له لارې، د پوهنې وزارت په ټولو زده کونکو، نجونو او هلکانو باندې یو وار بیا دا غږ کوو چې، خپل سبقونه په غور ولولي، څو د ځوانو هلکانو او نجونو تر منځ په روانه ښوونیزه او روزنیزه سیالي کې، سر لوري او کامیاب واوسي، نه یوازې د خپلو کورنیو د افتخار وې وګرځي، بلکې زموږ ټول درانه هېوادوال د دوی په بري وویاړي. د تاسو کامیابي زموږ ستره هیله ده.

تربیت



ارسالی محمد حبیب الله

قلعه اختیار الدین

هرات آبادات تاریخی بسیاری دارد، یکی ازین آبادات قلعه جالب و بزرگی است که صدها سال سابقه دارد. این قلعه از جمله اولین قلعه های مستحکمی است که زمانی مسکن باشندگان هرات بوده است. گویند این قلعه به رهنمایی زنی به نام شمشیره که دختر فریدون بوده، به غرض نجات از سلطه و باجگیری دشمن آباد گردیده و در قرن چهارم قبل از میلاد به اثر تهاجم سکندر مقدونی ویران شده و باز به امر همان اسکندر دوباره آباد شده است.

این قلعه در اثر هجوم چنگیز یکبار دیگر ویران شد، ولی بعدها در عصر فرخ الدین (۶۸۷ - ۷۰۶ هجری قمری) توسط وزیرش اختیارالدین آباد گردید و به نام او مسمی شد.

در سال ۸۱۰ هجری که دوره شاهرخ فرزند امیر تیمور است، پایتخت خراسان از سمرقند به هرات انتقال داده شد، لذا علاوه بر ترمیم ویرانه های گذشته، به استحکام و تزئینات آن نیز توجه گردید.

برخی از قسمتهای این قلعه طی دهه های بعد چند مرتبه باز سازی گردید، ولی درین اواخر به حمایت موسسه جهانی یونسکو از سوی بنیاد کریم آقاخان بازسازی و به بهره برداری سپرده شده است.

عظمت و فضیلت رمضان مبارک

♦ ارسالی ساره از مکتب لامعه شهید

پیامبر اکرم (ص) عظمت و برکت رمضان مبارک را بیان نموده و میفرماید: وقتی که شب اول رمضان المبارک بیاید، شیاطین و جنهای سرکش در بند کشیده میشوند و تمام دروازه های دوزخ مسدود میگردد و هیچ دروازه یی باز گذاشته نمیشود و همه دروازه های جنت باز کرده میشود و از آن جمله هیچ دروازه یی مسدود باقی نمیماند و منادی خداوند (ج) به گوش میرسد که: ای طلب کننده نیکی و خیر پیش آی! و ای شایق زشتی و بدکاری ایستاده شو!

در این ماه بسیار بنده گان نافرمان از طرف خداوند (ج) از آتش دوزخ رهایی میابند و این کار در هر شب رمضان صورت میگیرد و این ماهی است که در آن روزی مومن زیاد کرده میشود.

رمضان سردار همه ماههاست (مشکوئه)

بخش اول این ماه رحمت است، بخش میانه آن مغفرت است و بخش آخر آن رهایی و نجات از آتش دوزخ است. (مشکوئه)

شخص که در این ماه غرض حصول ثواب به خداوند، به رضای خویش کار نیکی را انجام دهد، برابر به فرض ماههای دیگر اجر و ثواب میبرد و چون کسی فرض را ادا کند، برابر به هفتاد فرض ماههای دیگر مستحق اجر و ثواب میگردد. (مشکوئه)

خواص دارویی: از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم و تر است. کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت به کار میرود. خواص کنجد عبارت است از:

- ✓ برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی موثر است.
- ✓ برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید، آنها را پودر کنید و هر روز به قدر یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.
- ✓ کنجدگرفتگی صدرا ازبین میرود.
- ✓ نرم کننده معده و روده هاست.
- ✓ کره کنجد که در کانادا به نام تاهیتی معروف است و شبیه دره میباشد، غذای خوبی برای رشد کودکان است.
- ✓ برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر میشود.
- ✓ کنجد، نرم کننده معده و روده هاست.
- ✓ کنجد فشار خون را کاهش میدهد.
- ✓ کنجد ضد رماتیسم است.
- ✓ برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
- ✓ دم کرده برگ کنجد اسهال خونی را برطرف میکند.
- ✓ روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
- ✓ روغن کنجد سوزش ادرار را رفع میکند.
- ✓ از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده میتوان کرد.
- ✓ کنجد با همه خواصی که دارد، برای معده ضعیف مناسب نیست، زیرا ثقیل الهضم است. اینگونه اشخاص باید آنرا باعسل و سرکه بخورند.



نحوه استفاد: بتوان گفت تمامی بخشهای کنجد خاصیت درمانی دارند که در ذیل به آن اشاره خواهیم کرد، اگر بخواهید دانه کنجد را به صورت خام مصرف کنید و از مزه بهتر آن لذت ببرید، باید ابتدا آن را تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود، سپس استفاده نمایید.

خواص ظاهری: کنجد Sesame: نام علمی کنجد **Sesamusindicum** است. در علم گیاه شناسی کنجد گیاهی است یکساله، با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است. برگهای آن بیضوی، باریک و نوک تیز است. گلهای آن به رنگ سفید و یا قرمز به طور تک تک در کناره برگهای قسمت انتهایی ساقه ظاهر میشود. میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده میشود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا میباشد. هندوستان و حبشه از نظر تولید بعد از چین قرار دارند. در ایران نیز مقداری کنجد تولید میشود که بیشتر آن به تهیه روغن و حلوا به مصرف میرسد.

الینگار او الیشنګ د جیپال څه کېدل؟

الینگار او الیشنګ نومونه د (نگار) او (شنگ) په نامه دوو وروڼو ته منسوب دي. په دې مانا چې، د (نگار) او (شنگ) له نومونو سره د (الي) یا (علي) مختاري (مخینه) زیات شوي دي او په دې توګه، الینگار او الیشنګ (علینگار - علیشنګ) ورته جوړ شوي دي.

استاد مستعلي نیازي لیکلي دي: (د پوهانو په نظر د الینگار کلمه د الینا (علینا) کورنۍ څخه مشتق شوې ده، مطلب دا چې په (۳۰۰۰ ق.م) کې له باختو نه یوه کورنۍ د علینا په نوم د لغمان په لور هجرت وکړ او په لغمان کې یې استوګنه غوره کړه چې، دده له کورنۍ څخه دوو تنو چې یو یې نگار او بل یې شنگ نومېده، د علینگار او علیشنګ پر لور حرکت وکړ، چې بیا همدغه دواړه درې د دوی په نومونو یانې علینگار او علیشنګ ونومول شوې چې، اوس د الینگار او الیشنګ په شکل لیکل کېږي.)

زلمي هېوادم ل د لغمان په تاریخي جغرافیه کې لیکلي دي:

(په ۹۹۰ ه.ق کال د محمد حکیم پاچا په زمانه کې د هغه سپاه سالار حضرت درویش محمد خان غازي د الینگار، لغمان، نجرانو، پچه غان، تګاو، درونټې او فرج غان د ۶۶ درو کافران ووهل او مسلمان یې کړل. نوموړي د اسلام آباد، غازي آباد، منجغان، درویش آباد، کاسیګي، حیدر خاني، بدیع آباد کلاګانې جوړې کړې. د الینگار او الیشنګ اوسېدونکي د محمد درویش په وسیله مسلمانان شول.....)

دا چې (نگار) او (شنگ) دوه سکه وروڼه وو او که نه؟ پر دې خبرې (راز) باندې الله (ج) خبر دی، خو د لغمان په خلکو کې ولسي (فولکلوريک) واکمن نظر دا دی چې، دوه وروڼه وو، د یوه نوم (شنگ) او د بل (نگار)

وو. دواړه د قامونو وتلي او غښتلي سرداران وو. کله چې د اسلام لښکرې (۹ لکه وسله وال) د مهترلام په مشرۍ د جګپال (جیپال د پنجاب راجه د براهمه له ذات نه و، له سر هند نه تر لغمانه او له کشمیر نه تر ملتان په پورې په واک کې و. د لغمان تاریخي جغرافیه) پاچا لغمانی قامي مشرانو اسلام و نه مانه. له مهترلام سره یې په هواره دښته کې خونړۍ جګړه وکړه. مهترلام او د هغه نهه لکه لښکر په جنگ کې له منځه ولاړ. بیا د عربو یوېل ډېر قوي لښکر د مهترلام د وروڼو نورالام بابا په مشرۍ لغمان ته راغی. دا پلا (شنگ) او (نگار) په جګړو کې ماته وخوړله او له خپلو قامو سره یو ځای د الینگار او الیشنګ، نورستان تر هسکو غرونو پورې پر شا ولاړل، نورلام صایب ورپسې د منوال تر درې ورغی، خو هلته له خپلو پوځیانو سره شهید شو.

له پورتنیو خبرو نه دا څرګنده شوه چې، الینگار او الیشنګ د لغمان ډېر باتور، میرني سیمه ایز سرداران او د جیپال پاچا قامي مشران (افسانوي اتلان) تېر شوي دي چې، د بهرنیو وسله والو (تېري کونکو، اشغالګرو) په وړاندې تر خپل مرګه پورې په نره او مېړانه جنگېدلي. خپل کور، کلي، ننگ، ناموس، سیمې، واک، آزادۍ نه یې په سرلوړۍ ننگه او دفاع کړې ده.

عزيز تحريك



استاد اولمير

محمد امين بمل

د افغاني موسيقي پياوړې څېره خدای بخښلي استاد اولمير ژوندليک.

استاد اولمير په ۱۳۱۲ لمريز کال د پېښور په يوه متوسطه کورنۍ کې وزېږېد، پلاريې سيداخان نومېده. لومړنۍ زده کړه يې تر څلورم ټولگي پورې نوره زده کړه يې تر لسم ټولگي پورې د پېښور په (فريتر) نومي ښوونځي کې کړې دي.

هغه ماشوم و چې، مور يې مړه شوه، بيا دميرې لاس ته کېښاست. د زمانې له ناخوالو سره لاله هغه وخته لاس او گربوان و، بيا به يې د ژوند تر څي شېبې دهندې سندرو په زمزمه کولو تېرولې.

په لس کلنۍ کې يې د موسيقي مينه، د بدن په رگ رگ کې وغځېده، ځکه خو استادي ته پکې ورسېد. په موسيقي کې يې لومړنۍ ښوونکۍ استاد جعفر نومېده.

کله چې د موسيقي نازنين ټال ته ورپورته شو، په دې وخت کې يې پلار مړ شو، د ژوند څپې يې توپاني شوې بيا له خپل تره سره اوسېده، څه وخت وروسته يې تره خپله لور هم ورته کوزده کړه.

تره يې د موسيقي مخالف نه و، ځکه خو يې بيا له سبزعلي سره شاګردي کړه، خو دا يې ورته وېلي و چې، په راډيو کې به سندرې نه بولي.

سبزعلي ډېر ښه وروزه، د سندرو مينه وال يې ډېر زيات شول، په لاهور کې يې يو ډېر ښه کنسرت ورکړ او دومره غښتلی شو چې، استاد يې ورڅخه وغوښتل چې، ورسره جوړه سندره وبولي، هغه ورسره غبرګه

سندره وکړه او ښځ په ښځه د پېښور له راډيو څخه خلکو دا سندره واورېده. دهغې سندرې مطلع وه (زړګی مې شو ټوټې ټوټې) تره يې خبر شو بيا يې له کوره وشاړه، له خپل استاد څخه هم خپه شو، خو بيا وسپارل شو.

يې هم له موسيقي نه لاس وانه اخيست ولاړه گلستان سره شاګرد او لاور هم پسې پياوړی شو.

په ۱۳۲۹ کال کې د ۱۷ کلو په عمر د کوزې پښتونخوا له ملکانو سره زموږ د استقلال د جشن د لمانځلو لپاره کابل ته راغی، کنسرت يې ورکړ او بيا د قبايلو رياست ته وروپېژندل شو.

په کابل کې يې له ملنګ جان سره پېژندګلوي وشوه. په هغه وخت کې، ملنګ جان په افغانستان راډيو کې کار کاوه. دی يې هم افغانستان راډيو ته



وروپېژاند. هلته يې په سندرو پيل وکړ او د عمر تر پايه پورې په کابل کې پاتې شو.

له ملنګ جان سره يې ملګرتيا لاپخه شوه، بيا دوی دواړو ته

ځينو مزاحمانو په راډيو کې يو لړ ستونځې پيدا کړې اوله راډيو څخه يې وشړل.

خوبيا يو څه وخت وروسته، د استاد نبي گل په مرسته يوازې استاد اولمير راډيو ته ورپرېښودل شو، هلته يې له ۲۵۰ څخه زياتې سندرې ثبت شوې دي.

استاد اولمير لاستادي ته نه ورسېدلی چې، خلکو به په ډېره مينه ورته استادوبلې، بيا په ۱۳۵۰ لمريز کال کې د راډيو افغانستان د رياست په غوښتنه، د اطلاعاتو او کلتور وزارت د مسلکي مجلس په تصويب د پښتو موسيقي د استاد لقب ورکړ شو.

هغه ډېر ځاکساره سړی او په غږ کې يې ځانګړی اثر پروت و.

له بده مرغه، زموږ ګران استاد اولمير په ۱۳۵۹ کال کې د يوې ترافيکي پېښې له وجې ټپي شو چې، د ۱۳۶۱ کال د غويي د مياشتې په ۱۴ نېټه له موږ څخه وکوچېد او د شاه شهيد په هديره کې خاورو ته وسپارل شو.

دانشتهای خوب

بنگر از هر چه آفرید خدای
تا ازو جز سخن چه ماند بجای؟

آیا میدانید، وقتی که حرارت جگر و گرده ها زیاد شود، چه باید کرد؟

هنگامیکه حرارت جگر و گرده های شما زیاد شود، در گوشه لب های شما چاکی به وجود می آید که هر قدر روغن های مختلف بر آن مالیده شود، بهبود نمی یابد.

علاج آن، اینست که جگر را خنک نموده، حرارت آن را کم نمایید. خوردن آب انار، آب غوره، آب انگور، کاهو، آش جو و آش گشنیز میتواند در این مورد مؤثر باشد.

چه چیز برای گرده و جگرتان مضر است؟

زردی تخم مرغ، نمک، دنبه، چربی، خرما، پیاز و سرکه.

آیا میدانستید که آن قطعه زمینی که از اول خلقت تا الحال یک بار بر آن افتاب تابیده است، کجاست؟ آن قطعه زمینی که از اول خلقت تا الحال یک بار بر آن افتاب تابیده است، رود نیل است. این واقعه زمانی روی داد که حضرت موسی (ع) دعا کرد و آب دریا عقب رفت و کف دریا نمایان شد و بر آن افتاب افتاد و دوباره آب دریا با هم متصل شد.

اگر میخواهید سالم بمانید و فشار خون

بالا نداشته باشید، زیاد بخندید.

خندیدن یکی از روش های درمانی است که معمولاً به آن توجهی نمیشود. میزان فشارخون بالا در کشورهای صنعتی حدود 10 تا 20 درصد است که شامل کشور آلمان نیز میشود. معمولاً فشارخون بالا در بیماران هیچگونه علائمی ندارد و پس از اندازه گیری فشار خون مشخص میشود. در بعضی از موارد، سردردی، سرچرخی و خونریزی بینی از علایمی میباشد که توجه



بیمار و داکتر را به این بیماری جلب میکند.

تجربه نشان میدهد که

پایین آوردن وزن در

کاهش فشار خون

مؤثر است. یکی از

مهمترین عوامل برای پایین آوردن وزن، فعالیتهای بدنی و ورزش است. ورزش هایی مثل: آب بازی و بایسکل سواری خیلی مفید است، اما گردشهای روزانه در طبیعت نیز از پیدایش این بیماری جلوگیری میکند. به غیر از فعالیتهای بدنی، ورزش یوگا و دیگر ورزشهای ضد کشش ماهیچه باعث توازن و هماهنگی بدن و روان میشود و تأثیر مثبتی روی کم کردن فشارخون دارند. برای کنترل فشار خون، روزانه باید حدود 2 تا 3 لیتر مایعات نوشید و سگرت نباید کشید. عامل دیگر، رعایت تغذیه مناسب است.

خوردن ماهی، میوه و سبزیجات تازه پیشنهاد میشود، ولی مصرف موادی مثل: نمک و ادویه های تند و تیز، زیانبار است. بسیاری از داروهای گیاهی مانند: سیر، میتواند فشار خون را پایین بیاورد.



بدانید تا صحتمند باشید!

انجیر:

انجیر از جمله میوه های بهشتی است. بزرگترین افتخار انجیر اینست که خداوند (ج) در قرآن کریم به آن سوگند یاد کرده است. افلاطون بی اندازه آن را دوست داشت و مردمان یونان انجیر را به نام دوست فیلسوفان یاد کرده اند. اساس خوراک پهلوانان رومیان قدیم را انجیر تشکیل میداد. انجیر میوه متعلقه گرمسیر است و در افغانستان در تاشقورغان، جلال آباد و قندهار پیدا میشود.



فایده الوبالو:

چه کسانی باید الوبالو بخورند؟ کسانی که بیماری روماتیسم و قلبی دارند و همچنان خانمهایی که میخواهند رنگ درخشان و چهره زیبا داشته باشند، زیرا الوبالو



خون را تصفیه میکند.

پیاز:

پیاز دارای اثر کم کننده شکر میباشد، ازین رو برای مبتلایان مرض شکر مفید ثابت گردیده است، پیاز پخته برای تسکین سوخته گی ها و برای بواسیر مفید است.



بهی:

در یونان قدیم در جشن عروسی بهی تقسیم مینمودند. در اولین قدمی که عروس به خانه داماد میگذاشت، باید بهی میخورد. سقراط حکیم در هنگام شب بهی میخورد و خوردن بهی را توصیه میکرد. بهی را برای معالجه اسهال و استفراغ مفید میدانند.



زیبایی چهره:

آب انگور را توسط پنبه به چهره خود بزنید و انتظار بکشید تا خشک شود، بعداً در بین آب گرم قدری پودر شیرین بویه انداخته، روی تان را بشویید. روی تان لطیف و زیبا میشود.

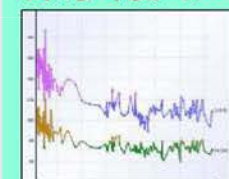


نوریه

از میزان ضربان قلب خود آگاه باشید!

زکيه احمدی

هر چه میزان ضربان قلب شما کمتر باشد، به معنی آن است که فشار کمتری برای کار کردن بر قلب شما وارد میشود و این نشانه خوبی است. بهترین زمان برای



اندازه گرفتن میزان ضربان قلب، صبح بعد از بیدار شدن از خواب است. در این زمان از روز، بدن شما در آرام ترین حالت خود

قرار دارد. تعداد ضربان قلب خود را برای 10 ثانیه اندازه بگیرید، آن را ضرب در عدد 6 کنید، نتیجه باید بین 60 تا 80 باشد.

انسولین گیاهی:

برخلاف تصور قدیمی که زردک به مبتلایان بیماری دیابت ضرر دارد، این بیماران میتوانند به مقدار کم از این ماده غذایی استفاده کنند، چرا که مصرف زردک در پایین آوردن میزان قند خون مؤثر است. به همین دلیل بسیاری از کارشناسان به زردک لقب انسولین گیاهی داده اند. از سوی دیگر زردک مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا میبرد. جالب است بدانید که خوردن زردک در صبحانه موجب چاقی میشود. همچنین مصرف آب زردک در صبح، مواد سمی را از خون خارج میکند. گفتنی است که زردک را نباید هیچگاه پوست کرد، زیرا مواد مغذی و ویتامینهای خود را از دست میدهد، بلکه باید آن را به درستی شستشو داد و خورد.





سقراط فیلسوف که جام زهر را نوشید!

سقراط در سال ۴۶۹ قبل از میلاد در آتن متولد شد. پدر سقراط (پیکر تراش) و مادرش قابله بود سقراط هندسه و نجوم، موسیقی و ورزش را که دانش متداول آن زمان بود بخوبی آموخت.

باید متذکر شد که نوشته هایی از سقراط در دست نیست چون تعلیم او همه با سوال و جواب توأم بوده، بنا بر این درباره معلومات او قضاوتی نمیتوان کرد.

سقراط با سوفسطائیان (کسانیکه مخالفت فلسفه بودند) که در آنزمان در آتن بودند به مباحثه میپرداخت، از اینرو آنان در این فن بسیار ورزیده و استاد شده بودند. سقراط دوران خدمت سربازی را به دلیری گذرانده و از سختیها و دشواریها بیمنی نداشت. زندگی سقراط ساده و دور از تجمل بود.

هدف سقراط در زندگی توسعه دانش بود، زیرا عقیده داشت که دانش موجب فضیلت و جهل مایه ذلت میشود. سقراط را در سال ۳۹۹ قبل از میلاد بجرم فاسد کردن اخلاق جوانان و بی اعتقادی بخدایان محاکمه و با نوشیدن جام شکران (زهر) محکوم بمرگ نمودند. سقراط با دلیری آنرا نوشید و در حالیکه از خود دفاع میکرد، میگفت: اگر جام زهر را نوشتم من زنده میمانم ولی حقیقت میمیرد، من آنرا می نوشتم تا حقیقت زنده بماند!

ژاله دینا



غبرگولی له پنخلسم نه د تلې تر پنخلسم پورې په منظم ډول ۱۲۰ ورځې له یوه لوري باد لگېږي او دې باد په منظم ډول دا ژرندي فعالې ساتلې. که څه هم باد په خپل حال پاته دی خو دا ژرندي وړانې دي اما ځای ځای یې زاړه پاتې شوني او ځایونه شته او باوردی که دا صنعت بهرته راژوندی شي نو اوس به د پر مختللي تخنیک په بنا ډېرې ښې ژرندي هلته جوړې شي او هم به د بادي برشنا صنعت هلته را منځ ته شي. نخښې نښانې ښيي چې د هېواد په نورو برخو کې به هم دا ډول ژرندي موجودې وې ځکه د هېواد په گوټ گوټ کې یو شمېر غونډۍ شته چې د بادي ژرنډو یا باد آسیا غونډۍ په نامه مشهورې دي او د دې سیمو د اوسېدونکو روایات دا دي چې دلته په پخوانیو زمانو کې داسې ژرندي موجودې وې چې په باد به چلېدې او خلکو به خپلې غلې دانې پرې اوږه کولې.

مرکزونه دي، ترلاسه شوي او راپاتې شوي دي. چې په دې لړ کې په افغانستان یا لرغونې آریانا کې د ډبرې د دورې ډېر لرغوني آثار راپاتې دي چې ژوند یې پنځوس زرو کلونو ته رسېږي، د دې هېواد اوسېدونکو هغه وخت چې د هېواد د شمال او غرب په مغارو کې ژوند کاوه د ډبرې لومړني اوزار یې درلودل چې گرد گاتي او تېرې تیږې پکې وو خو د مېچنې او ژرندي صنعت یو نیم زر کاله وړاندې دومره پر مخکې کړی و چې د هېواد په لویدیځ یعنی هرات او سیستان کې چې څلور میاشتني منظم بادونه لري خلکو گنې د باد ژرندي جوړې کړې وې او لکه د نننیو فابریکو غونډې یې د پاسه پرپرکی او باد برک درلودل او ددې باد برکو له چورلېدو سره به لاندې خرڅونه گرځیدل او د ژرندي پلونه به یې خرڅول او په دې وسیله به یې غلې دانې په ماشیني ډول اوږه کولې او د نننۍ پر مختللي نړۍ غونډې یې یو ماشیني سیستم درلود.

کله چې څورلس سوه کاله وړاندې عربي فاتحین د اسلام د مبارک دین د خورولو له پاره افغانستان ته راغلل، نو ددې ژرنډو جوړښت او تخنیک ته حیران شول او مؤرخینو یې په خپلو کتابونو کې د ابادي ژرندي په ډېر تعجب یادې کړې او خپل خلک یې د افغانانو له دې اختراع څخه خبر کړل. دا جالبه ده چې په هرات، فراه، هیلمند او سیستان کې هر کال د

بادي ژرندي

څېړندوي حبيب الله رفيع

له پخوانیو انسانانو سره یوه لویه ستونځه د غلو دانو اوږول او وړول وو، دوی به په لومړۍ مرحله کې دانې په هوارو تیږو اچولې او بیا به یې په گردو خو اوږدو تیږو ټکولې او په دې توگه به وړېدلې، دا کار له

یوې خوا سخت و او له بلې خوا یې ډېر ضایعات درلودل نو ځکه په دې لټه کې شول چې لږ څه اسانه لاره ومومي او لږ څه پر مختللي تجربه وکړي، د مېچنې جوړول ددې تجربې ډېره پر مختللي



نتیجه وه تردې چې د ماشین کلمه هم له همدې مېچنې نه زیږېدلې ښکاري او بیا په مېچن پسې ژرنده جوړه شوه چې دا د دانو د اوږولو لومړنۍ فابریکه ده او ورو ورو په ټوله نړۍ کې عامه شوه او د څرخ او ماشین دې اختراع د انسان په ژوند کې یو لوی تحول او بدلون راووست او ځای په ځای ژرندي جوړې شوې چې اوس په نړۍ کې دې ژرنډو د اوږو د لویو فابریکو بڼه غوره کړې او بشپړ پر مختیک یې کړې دی.

د آسیا او افریقایي تمدنونه ډېر لرغوني او زاړه دي او د دې ډول تاسیساتو زړې نخښې او آثار هم لومړی له آسیا او افریقا څخه چې آریانا، مصر، بابل او نور یې

غازي محمد جان خان وردگ



محمد جان خان د افغان غازي ټولنې يو هغه غازي دی چې، د افغان، انگلیس په دویمه جگړه کې یې د تورې خلا، د استعمارگر انگلیس سترگې ویدرېښولې او د نورو اتلو غازیانو په ملتیا یې تېښتې ته اړه کړل. محمد جان خان د وردگو د جغتو په (غازي بابا) کلي (بېگ موش) کې دنیا ته راغی. په همدې غازي او شهید ټولنه کې لوی شو. بیا وروسته د هېواد او هېواد والو ته د خدمت او دفاع لپاره پوځ ته ولاړ او د توپخانې د جرنیلۍ منصب ته ورسید. کله چې د ۱۸۷۹ زیږدیز کال په مې کې انگریزان کابل ته ننوتل، محمد جان خان وردگ له یوه ټولي عسکرو سره، د کوهستان له لارې راغی، په اسمایي غره کې یې پر انگریزانو برید وکړ او له دې وروسته جرنیل محمد جان خان، په غازي محمد جان خان وردگ یاد شو. خو څنگه چې دغه مهال د جنگ لپاره ټولی کوچنی و، نو تر سختې جگړې وروسته یې بیرته وردگو ته په شاتګ وګر او هلته یې له ملي او مذهبي مشرانو لکه د غزني د شلګر ملا دین محمد چې په ملا مشک عالم مشهور و او د خوات له ملا عبدالغفور لنگري سره سلا مشورې وکړې او تر ستر لښکر تیارولو وروسته د ۱۸۷۹ زیږدیز کال، د دسمبر پر لومړۍ نېټه، بیا کابل ته راغی، پر انگریزانو یې برید وکړ، ټول یې تارومار کړل او سخته ماتې یې ورکړه.

(بېلا فیضی)

۴- د کابل پوهنتون د ژبو او ادبیاتو پوهنځي استاد او په نوموړي پوهنځي کې، د پښتو د دیپارتمنت آمر پاتې شوی دی.

۵- د پخواني شورې اتحاد په یوه پوهنتون کې، د پښتو ژبې د استاد په توګه یې دنده ترسره کړې ده.

۶- د افغانستان د علومو اکاډمي د بشري علومو د برخې مرستیال.

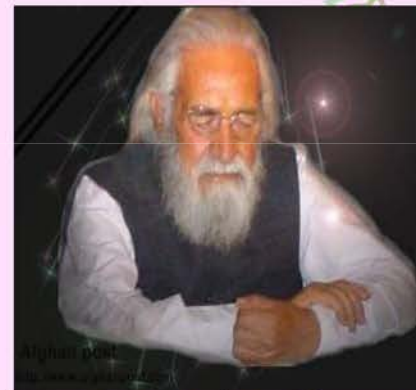
پوهاند عبدالشکور رشاد د ژوند تر پایه د علم او ادب په ډګر کې نه سترې کېدونکې هلې ځلې کړي چې، د ژوند ټوله برخه یې د کتابونو او آثارو په لیکنو او څېړنو تېره کړې ده چې، د دې ټولو منډو تړلو ثمره یې ټولنې ته د ۶۰ چاپ شویو آثارو او ۸۰ ناچاپه آثارو وړاندې کول وو.

د علامه عبدالشکور رشاد، ستر ارمان د افغاني فرهنگ غوړېدا، وده او پرمختګ وو. هغه د دغه ارمان د پوره کولو لپاره پوره ۷۰ کاله شپه او ورځ پر ځان یوه کړه او خپل دغه ارمان یې پوره کړ. استاد رشاد ملي شخصیت او په وطن مېشت وو، نوموړي د وطن په اړه داسې ویلي دي ((هرڅوک له خپل وطن سره مینه لري، خو زه به له خپل وطن سره تر مرګه پورې مینه کوم، زه په خپل وطن کې اوسېږم او خپل وطن کې به ساه ورکوم)).

علامه استاد عبدالشکور رشاد پوره ۸۳ کاله په دې فاني نړۍ کې ژوند وکړ او په ۱۳۸۳ هجري لمريز کال د لیندۍ په یوولسمه نېټه د زړه د حملې له امله د ورځې په یوه بجه له دې نيمګړې نړۍ نه سترګې پټې کړې.

ارواه دې ښاده وي

د ادب ځلانده ستوری علامه استاد اکادميسين عبدالشکور رشاد



پلار د الفبا، ليک لوست او د انګريزي ژبې د زدګرې په برخه کې چې ډېره مرسته کړېده.

تر ۱۳۲۷ لمريز کال پورې استاد په ډول ډول حکومتي دندو بوخت وو خو له نوموړې کال وروسته استاد د لوړو زده کړو د ترسره کولو په موخه خپله دنده پرېښودله او د هندوستان هېواد ته لاړ.

استاد عبدالشکور رشاد له خپلې مورنۍ ژبې (پښتو) پرته، په انګريزي، جاپاني، روسي، فارسي او اردو ژبو پوهېده. استاد هاغه مهال چې، په هندوستان هېواد کې مېشت وو، د سانسکریت او پالي ژبو د زده کړې لپاره یې اراده وکړه. خو لکه څرنگه چې ده غوښتل، نوموړي ژبې زده کړي، د خپل سفر په ۷ کلنه موده کې یې، د سانسکریت او پالي ژبې بشپړې زده کړې. همدارنګه، استاد په اردو او فارسي ژبو پوره پوره واکمن وو او په همدغو ژبو یې شعرونه ویلي او مقالې ليکلي. همداراز استاد، په خپله اوه کلنه موده کې چې، په هندوستان کې یې د زده کړو په موخه تېر کړل، ډېر علمي او څېړنیز آثار وليکل.

علامه عبدالشکور رشاد د ښوونځي تریښپولو وروسته په دولتي ادارو کې ډول ډول دندې ترسره کړې چې، له هغو نه په لاندې توګه یادونه کوو:

- ۱- یوولس کاله د ښوونې په مقدسه دنده بوخت وو.
- ۲- د کندهار د ښاروالۍ د انجمن مشر او وروسته د ښاروالۍ مرستیال.
- ۳- د پښتو ټولنې غړی او وروسته مرستیال.

د پښتو ژبې او ادبیاتو له ځلانده ستورو نه یو ځلانده ستوری هم، علامه استاد اکادميسين عبدالشکور رشاد دی. دا هغه روڼ ستوری و چې، ځلانده رڼا یې په لرو او برو پښتنو باندې خپره وه هغه رڼا چې، ټول پښتانه پرې د خپل ژوند تیاري روښانه کوي. دا هاغه علمي شخصیت دی چې، په سیمه کې یې ساری لږ لیدل کېږي. علامه عبدالشکور رشاد د عبدالغفور خان زوی په خټه بابې دی. رشاد صاحب په ۱۳۰۰ هجري لمريز کال کې، د کندهار د تاریخي ولایت د بابړو په کوڅه کې، په یوه بډایه کورنۍ کې زیږېدلی دی.

استاد عبدالشکور رشاد پینځه کلن ماشوم و چې، په ښوونځي کې شامل کړای شو. تر دې دمه ده، قرآن کریم ختم کړی وو او هماغه مهال یې د فقهي شریفې زده کړې ته هوډ وکړ. تر لږې مودې وروسته یې له فقهي کتابونو سره سره د بوستان، گلستان او پنج گنج کتابونه ختم کړل او دا خبره د یادونې وړ ده چې، له استاد سره په کور کې دهغه

خواص لیمو

لیمو به علت داشتن خواص اسیدی یک ضد عفونی کننده قوی است. حتی اگر در مسافرتها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و میترسید از آن بنوشید، کافی است چند قطره آب لیمو را در آن بریزید. آب را کاملاً استریلزه کرده و میکروبیهای موجود در آب را از بین میبرد. کسانی که میخواهند خود را لاغر کنند، اگر صبح ناشتا آب لیمو را با مقدار کمی عسل مخلوط کنند و آن را بنوشند، تا ظهر گرسنه نخواهند شد و با این ترتیب از شر چربیهای اضافی راحت خواهند شد.

بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه میکنند. برای تهیه کلسیم طبیعی یک تخم مرغ را شسته، در یک گیلان بگذارید و روی آن یک لیمو را بریزید و آن را مدت دو تا سه ساعت در جای سرد بگذارید، سپس تخم مرغ را بیرون آورید، آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم است، میتوانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیرین کرده، بنوشید. از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده، میتوانید هنوز استفاده کنید.

لیمو برای گلو دردی بهترین دارو است. یک قاشق چایخوری آب لیمو را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید، ورم گلو و گلو دردی را بر طرف خواهد کرد. برای گرفته گی بینی و زکام کافی است، چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده، در بینی بچکانید. برای رفع ورم معده و روده باید یک لیمو را با



پوست و خسته آن میده کنید و آن را با یک گیلان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کرده و یک ساعت قبل از خواب بنوشید. برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده، در سوراخ بینی بگذارید، خون دماغ را بر طرف خواهد کرد.

اگر در روی شما لکه و بخارهای قرمز رنگ وجود دارد، درمان آن با آب لیمو و نمک است.

ذکیه احمدی

سره کړي کچالو، د وینې رگونه بندوي

د پولنډ او سویډن له لوري په تازه څېړنو کې څرگنده شوې ده چې، د هغو کسانو د رگونو د بندیدو خطر زیات دی چې، په منظم ډول سره کړي الوکان (چپس) خوري. د څېړنو له مخې، چپس د اکریلامید په نامه کیمیاوي مواد لري چې، په رگونو کې د وینې د بندیدو لامل کیږي. دغه ماده په وچې ډوډۍ، نخودو او یو شمېر نورو موادو کې هم شته، خو هغه وخت زیان رسوي چې، په غوړو کې سره شي. اکریلامید ماده په سگریټو کې هم شته او د سینگار مواد هم دغه ماده لري.

سره له دې چې، اکریلامید د رگونو د بندیدو سبب ګرځي، بنیایي سرطان هم ترې پیدا شي او پر اعصابو هم ناوړه اغیزه وکړي، خو د سویډن او پولنډ د ګډې څېړنې له مخې، هغه وخت پر اعصابو منفي اغیزه کوي او سرطان پیدا کوي چې، دا ماده وجود ته ډېره زیاته داخله شي.



بېخوبي څنگه له منځه یوسو

ډاکټر عیسی ستانکزی

کله چې له وړځیو فعالیتونو سترې کیږئ، د شپې له پلوه یو جانانه خوب دغه ستریا لري کولی شي، خو ځینو کسانو ته ښه خوب نه ورځي او په دې برخه کې ستونزه لري. ډیر عوامل شته چې، د بېخوبي لامل کیږي او ډیر نور علتونه شته چې، له تاسو سره مرسته کوي چې، خوب کنټرول کړئ.

بنیایي دښه خوب کولو ټول لاملونه په خپل کنټرول کې ونه لرو، خو که ځینو ټکو ته پام وکړو، تر څو د ښه خوب لپاره به تر یو حده لاره برابره کړای شو.

تر هر څه وړاندې د خوب لپاره یو ښه پروګرام برابر کړئ او هر ه شپه په ټا کلي وخت بستري ته ولاړ شئ او ان د رخصتۍ پر مهال همدا کار وکړئ. که څه هم، بنیایي داخبره به مو ډیره اورېدلې وي، خو ارزښتمنه ده، وایي چې، تر خوب مخکې ډېر خوراک او څښاک مه کوئ او سپک ماښامنی وخورئ او ترویډیدو دوه ساعته مخکې هېڅ هم مه خورئ. د شپې له پلوه نیکوټین او کافین لرونکي مواد مه خورئ، ځکه چې، دا پاروونکي مواد دي او تاسو وینې ساتي.



منظم سپورټ وکړئ، ځکه چې، منظم بدني فعالیت له تاسو سره مرسته کوي چې، ژر ویده شئ او ښه خوب وکړئ. هڅه وکړئ، د ورځې له پلوه ویده نه شئ. ددې لپاره چې، دورځې خوب د شپې خوب کموي، خو بنیایي ووايو چې، د ورځې له پلوه نیم ساعته خوب په سلامتیا کې مرسته کوي او ستوماني کموي. هر ه شپه له ویده کېدو نه مخکې داسې کار وکړئ چې، ستاسو له خوب سره مرسته وکړي. دغه چارې په وگړو کې بېلابېلې وي، د بېلګې په توګه، دگرمو اوبو حمام، مطالعه او آرامونکي تمرینات

هغه څه دي چې، له تاسو سره مرسته کوي چې ښه خوب وکړئ.

بله مهمه خبره دا ده چې، د ځان لپاره د خوب ښه بستره جوړه کړئ. کله چې، سترې شوئ، د خوب بستري ته ورشئ او ټول څراغونه مړه کړئ، ځکه چې رڼا هغه عامل دی چې، له بېخوبي سره مرسته کوي. که دغو ټکو ته په پام سره بیا هم خوب نه درځي، نو کومه غټه ستونزه لري او باید کوم ډاکټر ته ورشئ او ورسره مشوره وکړئ، بنیایي ځینې وخت درملونه اړتیا پیدا کړئ.

متلونه

- انتظار له وژلو نه هم سخت دی
- وره ته راغلې دکور مېرمن شوې
- پخپله څر نه لري دبل په آس خاڼدي
- په درنو دروند په سپکو سپک
- تر پردې زوی خپله لور ښه ده
- تر ناست زمری ګرځنده گیلږه ښه ده
- آسونه یې نعلول، چنگینو هم پښې پورته کړې
- زمری چې هر څومره وږی شي، بیا هم پاتې شوني نه خوري
- بیکارۍ خوشې بلا ده، هم د دین هم د دنیا ده
- پر پچه وخوت، کشمیر یې ولید

زموږ لرغونې فرهنگي ميراث

محمد نبي صلاحي

ښايي چې، خو زړه کاله مخکې به، د ځمکې په مخ باندې لومړنيو انسانانو ژوند کاوه. په کوم ځای کې چې، موږ او تاسې ژوند کوو، کېدې شي چې، همدغه ځای به، د هغوئ د اوسېدو ځای او سیمه وه. په کوم ځنگله کې چې موږ او تاسې گرځو، کېدې شي، د پخوانيو انسانانو د شکار او تفریح لپاره به، همدغه ځایونه وو. د کوم سیند او رود په غاړه چې، موږ او تاسې کښېنو، ښايي چې، هغوئ به هم ددغو رودونو او سیندونو په غاړه کښېناستل او کبان به يې نیول. هغوئ لکه موږ او تاسې، دغه وړ میوې، سبزیجات او غلې دانې خوړلې. گام په گام يې وده او تکامل کاوه او نوي نوي شيان يې منځته راوړل.

تاسې خپلو کورونو ته وگورئ، هغه کالي چې تاسې اغوستي دي او هغه لوبښي چې،



تاسې ډوډۍ پکې خوړئ، هغو ته په غوره سره وگورئ، چې تر کومې اندازې پورې، د پخوانۍ زمانې جامو او لوښو ته ورته دي. که موږ او تاسې د تیرې زمانې اثار وگورو، نو بیا پوهېږو چې، د نن ورځې سامان الات د پخواني وخت کوم یادگارونه او د پېړیو ډېر هنري آثار په میراث را پاتې دي، دغه ټول زموږ او تاسې فرهنگي میراث او فرهنگي شتمني ده. هره خاوره او هره ټولنه خپل خپل فرهنگي میراثونه لري، هغو ته په غور سره وگورئ او په ساتنه او څارنه کې زیار وباسئ!!

پوره تعصب له منځه وړي

څېړونکو د انسانانو د ټولنیزو کړو وړو په یوه څېړنه کې دا موندلې ده چې، خواږه خواږه د انسان په کړو اغیزه لري او کړه وړه یې ملایمي. د نړیوالو سرچینو پر بنسټ، د امستردام پوهنتون څېړونکو په بېلابېلو څېړنو کې دا موندل شوې ده چې، پوره د انسان په ځوی او اخلاقو اغیزه شیندي او ښه کوي یې.

دغه څېړنه په دوو ډلو کسانو تر سره شوې ده چې، یوې ډلې ته په پوره خوږې شوې اوبه اوبلې ډلې ته په مصنوعي ډول خوږې شوې اوبه ورکړل شوې وې. پایله دا راووته، په هغو کسانو کې چې، د بدن گلوکوز یې ډیر وو، یانې د شکرې یا بورې اوبه یې څښلې وې، د

ستوغو ویناوو په وړاندې پر ځان ډېر کنټرول لري او تعصب نه کوي. آن تر دې چې، که له ارثي اړخه هم متعصب وي.



څېړونکي په دې، باور دي هغه کسان چې په خپلو ټولنیزو احساساتو او تعصبونو کنټرول راولي، نو د دې متعادلولو لپاره، په خپل وجود کې یو ډول انرژي ته اړتیا لري، کله چې دغه انرژي په بدن کې زیرمه کېږي، وگړي په خپلو کړو وړو کې د کنټرول د هوښیارۍ وړتیا پیدا کوي او د ټولنې پر وړاندې ښه کړه وړه تر سره کوي.

د دې څېړنې د ازموینو پایله دا څرگندوي، هغه کسان چې د وینې خوږه یا گلوکوز یې کم وي، په خپلو کړو وړو ډېر کنټرول لري او باید چې، په ښه کولو کې یې اقدام وکړي.

ښکار کول

کله چې پروردگار عالم (ج) د ځمکې پرمخ انسان پیدا کړو، نو له ښکار سره مینه یې، دده په خټه کې اغېزې وه. که لږ په غور سره فکر وکړو، همدغه ښکار د لومړني انسان اړتیا هم وه، ځکه لومړنيو انسانانو د څارویو ښکار پیل کړ او په دې توګه به یې، د ځانونو لپاره، د ښکار په برخه کې، له تیرو ډبرونه کار اخیست. بیا دغه ښکاري انسان، د ښکار کولو اسانه لارې چارې هم زده کړې. په دې مانا چې، ددې کار لپاره یې اوسپنې تیرې کړې، غشي لرونکې لیندې یې جوړې کړې، ښکاري بازان او ښکاري سپي یې وروزل او ورسره یې ښکاري ټوپک هم جوړول. څه وخت چې، انسان د خوږو لپاره نور درکونه پیدا کړل، همدغه ښکار د شتمنو او بډای وگړو د تفریح لپاره یوه لویه شوه. مګر د ښکار په پایله کې، د یو شمېر مرغانو او څارویو نسلو نه هم ختم شول او یا په ختمېدو شول، له دې امله، ملګرو ملتونو د مرغانو او څارویو د نسل د ژوندي پاتې کېدو لپاره، د یو شمېر مرغانو او څارویو په ښکار باندې بندیزونه ولګول، مګر د کبانو د ښکار جواز اوس هم شته. ډېر ښکاريان اوس هم کولی شي، د ویالو، دریابونو او سیندونو له غاړو نه د چنگکونو او جالونو په مرسته، د کبانو ښکار وکړي، کبان راوښیسي او د ځانونو او نورو لپاره، ښه په زړه پورې خواږه برابر



د ځانونو او نورو لپاره، ښه په زړه پورې خواږه برابر

کړي. زموږ د هېواد ډاکتران او پوهان هم، په دې باندې ټینګار کوي چې، د کب غوښه ډېره ګټوره ده او هر څوک، باید په هره میاشت کې یو دوه ځلي د ماهي غوښه وڅوري خو څرنگه چې، د کب غوښه یو څه ګرمه ده، په ژمي کې، خلک د کبانو غوښه ډېره خوړي. مګر یوه بله خبره هم، باید په یاد ولرو



چې، د ماهي غوښه که له یوې خوا ډېره ګټوره ده، نو له بله پلوه یې خوړل هم سخت دي، ځکه کبان لسکې لري او دا لسکې باید زموږ او تاسې له ستونې نه تیرې نه شي. ځکه دغه لسکې تیرو سنتونه ورته شی دي او بیا دا شيان، د خوراک په وخت کې، زموږ او تاسې، ستونی او معدده سخت زخمي کوي او هضمول یې ډېر ګران دي. له دې امله، د کب له غوښتو باید اول لسکې ښې لري شي او بیا وخوړل شي.

محمد نبي صلاحي

ناروغ ډاکتر صایب د سر وښته مې خوږېږي.
ډاکتر: څه دې خوړلي دي؟
ناروغ: له واورې سره مې ډوډۍ خوړلي ده.
ډاکتر: نه دې مرض د سپنتوب دی او نه دې خوراک.

مسئولیت‌ها در قبال کودکان و افراد دارای معلولیت

مسئولیت‌های ما در قبال کودکان و افراد دارای معلولیت به عنوان همنوعانی که رابطه متقابل اجتماعی داریم زیاد است، اما در این نوشتار به صورت مختصر به بعضی از عوامل معلولیت و مسئولیت‌ها اشاره شده است. کودکان دارای معلولیت جمعیت قابل ملاحظه‌ای را تشکیل می‌دهند که نظر به سروی‌های مختلف انجام شده تعداد مجموعی کودکان دارای معلولیت‌های گوناگون در حدود 196000 در کشور می‌باشد، با توجه به نیازمندی کودکان دارای معلولیت همه دست‌اندرکاران امور، مسئولیت‌های خود را دارند، اولاً از معلول شدن کودکان خویش از طریق مراقبت‌ها، توانبخشی و معالجه حتی المقدور جلوگیری نموده و هم از پیچیدگی‌ها، مشکلات و محدودیت‌ها بعدی پیشگیری به موقع نمایم.

مسئولیت‌های والدین در مقابل کودکان:

هر پدر و مادری در قدم اول مسئولیت دارند تا مطمئن شوند که فرزندشان به کدام معلولیتی دچار نیست، معلولیت‌های زیادی است که دوران حاملگی، ولادت یا در چند سال اول دوران طفولیت بوجود می‌آید، بنا بر هر فامیل ضرورت است تا مادر را تحت مراقبت و نظر داکتر نسایی ولادی ویا داکتر معالجات خویش قرار داده تا از هر گونه معلولیت احتمالی دوران بارداری که ناشی از امراض گوناگون جسمی و روحی و یا عدم تغذیه مناسب مادر باعث معلولیت شده و سلامتی کودک را تهدید می‌کند، جلوگیری شود، بطور مثال به یک نمونه از مواردی که باعث معلولیت کودک در دوران

حمل می‌شود اشاره کنیم:
عارضه **Spina Bifida** (معلولی است که در ستون فقرات و مهره‌های کمر بوجود می‌آید. عکس کودک مصاب به **Spina Bifida** که در ستون فقرات بروز می‌کند. ناشی از کمبود ویتامین **Folic Acid**) می‌باشد که در ماه‌های اول



بارداری ضروری است تا مادر از ویتامین کمبود نباشد، داکتر معالجات دریافت میزان کمی **(Folic Acid)** به مادران تجویز لازم را برای رفع آنچه از طریق تجویز دوا و یا میوه‌ها که کمبود ویتامین متذکره را جبران کند، انجام می‌دهد و از معلولیت احتمالی جلوگیری می‌کند، قابل ذکر است که به هیچوجه تداوی و دواي خودسر بدون مشوره داکتر معالجات صورت نگیرد، زیرا تداوی و دوا خودسر نیز باعث معلولیت

ها می‌گردد، موارد مختلف دیگر نیز است که باعث معلولیت‌ها در دوران بارداری، ولادت و در طی چند سال دوران طفولیت می‌شود. بسیار مهم و حیاتی است تا نیازمندی مادران در دوران بارداری و ولادت جدی گرفته شده، رفع گردد و از معلولیت‌ها جلوگیری شود، والدین محترم از عواملی که باعث ده‌ها نوع معلولیت در ولادت که ناشی از غفلت یا مشکلات دیگر بوجود می‌آید، آگاهی کامل داشته و مسئولیت والدین بودن را ادا نمایند، اگر فامیلی کودک دارای معلولیت دارد، پس ابتدا باید از حقوق معلولیت و مسئولیت‌هایش در قبال فرزند دارای معلولیت‌شان آگاه شده و اقدام به رفع نیازمندی‌های کودکشان نمایند.

کانون گرم خانواده اولین مکانی است که به حقوق حقه انسانی و بشری کودکان دارای معلولیت احترام نموده، نیازمندی‌هایشان را شناسایی نموده و به مراجع و مراکز مختلف توانمند سازی، توانبخشی و معالجه جهت تداوی معرفی نماید، والدین با حمایت و تشویق خویش شمولیت اجتماعی آنانرا در محیط خویش فراهم نمایند. والدین بزرگترین مسئولیت را در توانمندسازی کودکان دارای معلولیت دارند.

اگر کودک دارای معلولیت نیاز به وسایل حرکتی دارد، باید به مراکز تهیه وسایل توانبخشی معرفی شده تا بعداً بتواند هم در خانه و هم بیرون از خانه گشت و گذار نماید زیر تحرک اولین عامل شمولیت اجتماعی برای تمام افراد دارای معلولیت است؛ بعد از دریافت وسایل ممد حرکتی و توانبخشی یکی دیگر از حقوق و نیازمندی‌های اساسی و اولیه انسانی و بشری کودکان دارای معلولیت، تربیت درست و برخوردارشدن از حق آموزش می‌باشد، البته این حق بعد از ارزیابی‌های دقیق با مشورت متخصصین و مسئولین متجرب ذیربط متناسب به ظرفیت و توانمندی کودکان به مکاتب خاص و یا به آموزش فراگیر ارجاع گردد، تا مانند سایرین از حق تعلیم و تحصیل یکسان برخوردار شوند، زیرا آموزش یکی از مهمترین عناصر توانمند سازی، شمولیت اجتماعی، خودکفایی و خودیابوری بوده که کودک با آموختن آن در صدد رفع آن از آغازین معلولیت برآمده است و از موانع بعدی پیشگیری نموده، و خود به خود زمینه‌های شمولیت اجتماعی برایش فراهم می‌شود.

تعداد زیادی از کودکان دارای معلولیت در دنیا بوده اند که والدینشان با شناسایی به موقع، تشویق و ترغیت و شامل نمودن آنان به مکاتب به بشریت افتخار بخشیدند از جمله می‌توان به آلبرت انشتین نام برد که دارای معلولیت بوده است.

جامعه:

با توجه به نگرش اجتماعی به معلولیت که جامعه با رفتار، وضعیت ماحول و نهاد خود می‌تواند هم معلولیت را باشد و هم از معلولیت جلوگیری کند؛ جامعه مهمترین نقش را در توانمند سازی، پذیرش و شمولیت اجتماعی کودکان دارای معلولیت می‌تواند بازی کند. در این راستا مسوولیت بس خطیری متوجه جامعه است، جامعه با زودودن نگرش منفی خود به معلولیت و ناتوان نپنداشتن معلولیت از لحاظ رفتاری مسوولیت بزرگ دارند، تا به کودکان دارای معلولیت به الفاظ کرامت پسند و انسانی که شایسته هر بشر است صدا بزنند و از کلمات زشت که باعث محدودیت، رنجش و آزرده ساختن روان انسانی می‌شود جلوگیری کند؛ چنانچه در حدیث شریف در این باره آمده است (ترجمه: مسلمان کسی است که مسلمانان دیگر از سر دست و زبان وی در امان باشند)، جامعه، معلولیت را ناتوانی، ضعف و عیب ندانسته، بلکه به عنوان یک تفاوت بشری بشناسد، جامعه با زودودن دیدگاه منفی نسبت به افراد دارای معلولیت، پذیرش افراد دارای معلولیت بعنوان همنوع که دارای توانایی متفاوت است و اعضای خانواده بشری بداند مسوولیتش را در قبال انسان که اشرف مخلوقات است بخوبی ادا نموده و از معلولیت و ناتوانی جلوگیری می‌کند، چه زیبا گفته است سعدی بزرگ درباره پیوند انسانی و همنوعی.

بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش زیک‌جوهرند
چو عضوی برد آورد روزگار
دیگر عضو را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی
نشاید که نامت نهند آدمی

جامعه همچنان در محیط خود برای سهولت کودکان دارای معلولیت می‌تواند مناسب سازی محیطی نموده موانع شمولیت آنانرا در مکاتب، مدارس، اماکن عام المنفعه و مراکز دینی مانند مساجد و تکایا رفع نماید تا افراد دارای معلولیت نیز مانند سایرین به عبادات و اعتقادات دینی خود بپردازند.

همچنان می‌تواند بزرگترین تحول و تغییر را در نهاد خویش برای ایجاد، تغییر و تعدیل قوانین تعصب آمیز و موانع گستر، دادخواهی نموده تا همه همنوعانش بعنوان بشر از تمام مزایا و امتیازات حقوقی یکسان برخوردار شوند.

دولت:

دولت برای ایجاد زمینه فرصت‌های برابر و همگانی و دسترسی به خدمات مختلف اجتماعی، صحت، توانبخشی، روانی و آموزش‌های ابتدای و عالی برای کودکان و اشخاص دارای معلولیت چه در قالب تعلیمات خاص و چه جذب و شمولیت آنان در مراکز، مکاتب و مدارس

فراگیر مسوولیتش را در قبال یکی از آسیب پذیر ترین شهروندانش انجام دهد و زمینه‌های رشد استعداد آموزشی آنان را فراهم نماید؛ همچنان این مراکز باید متناسب به نیازمندی‌های دسترسی فیزیکی و محیطی آنان بوده تا کودکان دارای معلولیت به راحتی در این مراکز شامل شوند.

دولت برای تأمین مسوولیت‌های اجتماعی و بهره‌مند شدن از حقوق برابر قوانین، پالیسی و استراتژی‌های عاری از تعصب را ایجاد، تغییر، تعدیل و نافذ نماید؛ شمولیت اشخاص دارای معلولیت را در پروژه‌های مختلف انکشافی در شهرها و دهات تضمین نموده، به نیازمندی‌های تمام اقشار آسیب پذیر بخصوص کودکان دارای معلولیت در این برنامه رسیدگی نموده، تطبیق نماید و برخورداری جدی آنان از حقوق انسانی و بشری‌شان را در نظر بگیرد. در شرایط فعلی دولت برنامه‌ها و استراتژی‌های مختلفی که شمولیت کودکان و افراد دارای معلولیت در آن درج گردیده است، عملی نماید تا کودکان و افراد دارای معلولیت خود با شناسایی و درک از نیازمندی‌های اساسی‌شان دست به اقدام عملی زده، خودکفایی اقتصادی - تعلیمی و اجتماعی خود را جستجو و تضمین نمایند.

چالش‌ها، مشکلات و راه حل‌ها برای خود اشخاص دارای معلولیت بیشتر قابل فهم است. افراد دارای معلولیت باید برای دادخواهی از حقوق‌شان و بهره‌مندی‌شان از امتیازات مساوی اجتماعی بر مبنای قانون از طرق مسالمت آمیز و مدنی همراه با سایر گروه‌های اجتماعی و گروه‌های خود یاری دست یازیده و جامعه عاری از تبعیض و برای "جامعه برای همه" مبارزه نمایند. برای ایجاد هماهنگی‌های بیشتر جهت نهادینه شدن حقوق‌شان انجمن‌ها، گروه‌های خودیابری و نهادهای مدنی قوی را ایجاد نمایند.

معلولیت یک پدیده شخصی نه، بلکه اجتماعی است و همه شهروندان مسوولیت‌های در قبال همدیگر دارند، موضوع معلولیت بعنوان گروه دارای توانایی متفاوت جامعه بشری، همه شمول است چنانچه سعدی بزرگ شریک نبودن و عدم درک اجتماعی از شرایط یک دیگر را از اهمیت خارج دانسته است.

تو کز محنت دیگران بی‌غمی
نشاید که نامت نهند آدمی

معلولیت مشکل تنهایی شخص دارای معلولیت نیست، بلکه همه بر اساس دستورات دینی و معیارهای بشری در توانمند سازی آنان شریک هستیم و هرکسی به نوبه خود مسوولیت‌های بس بزرگی به همنوعان خود داریم تا جامعه‌ای بوجود آید که فرق بین انسان‌ها قابل نشویم، به امید آن روز.



محمد صادق محبی

تربیت

تربیت

د بادرنګو خوړل ډېره ګټه لري

د خوراکي توکو یو متخصص وايي: د بادرنګو خوړل د وينې د ناوړه غوړو د کمولو او د هغو کسانو لپاره چې، د وينې د فشار په ناروغۍ اخته وي، ډېره ګټه رسوي. بادرنګ د ترکاریو له ډلې نه دي نه د تازه میوو له ډلې نه.

بادرنګ د (A) ویتامن جوړونکی هم دی. بادرنګ ډېرې اوبه لري، تار(فایبر) هم لري چې، د انسان له روغتيايي حالت سره مرسته کوي او د غټې کولمې د سرطاني ناروغۍ مخنیوی کوي. د خوراکي توکو دغه متخصص زیاتوي. هغه کسان چی غواړي وزن یې لږشي، زیات بادرنګ ډې وخوري، ځکه بادرنګ ګېډه ډکوي او کالوري یې لږه ده. د وينې د غیر ضروري غوړوالي او د فشار په کموالي کې ګټورې اغیزې بښندي.



نوموړی متخصص دا هم وايي چې، د بادرنګو خوړل تشې متيازې زیاتوي او تنده ماتوي. بدن سړي او نرم یې ساتي او پردې سر بیرې د خوړو په هضمولو کې هم مرسته کوي.

ډياره: سپوږمې

تربيت

پردي، که دمنو د پوټکي پرهضم توانېږي، منډه له پوټکي سره خوړي او که یې په هضم کې، له ستونزوسره مخامخ کېږي، هڅه وکړي، ترڅو منډه ډېره نازکه سپینه کړي او هغه ګټور مواد چې، په پوټکي کې موجود دي، له پوټکي سره له منځه ولاړنه شي.

منډه بدن پاکوي او په بدن کې اضافي اوبه، نه پرېږدي، له بدن څخه یې باسي. ځکه خو د نس ناستي ناروغۍ درمل هم ګڼل شوي ده.

دمنوشريت دتسوي لپاره ګټور ښودل شوی دی او ویل کېږي چې، ستونی تازه کوي اوپرسوب یې له منځه وړي.



همدارنګه منډې، ښه اشتها رامنځته کوي، د معدې د پیاوړتیا او د بدن د گرمۍ دله منځه وړلو لامل ګرځي. منډه هغه خالونه، داغونه او ګونځې چې، په مخکې ترسترګو کېږي، که دمنو په اوبو لاندې او په کرار کرار ومښل شي، ټول داغونه او ګونځې له منځه وړي.

منډې داکسېډېشن ضدخاصیت لري او ددې لامل ګرځي چې، د سګرټ د دود پر وړاندې منډې اغېز بښندي. له دې کبله اړینه ده چې، هروګړی باید په ورځ کې یوه او لږ تر لږه په اوونۍ کې ۵ منډې وخوري.

* دمنو اوبه بدن ته دزهرې موادو له راتګ نه مخنیوی کوي او د کوچنیانو لپاره ترلویانو ډېرې ګټورې ښودل شوي دي.

* دناروغۍ پرمهال دتې کچه راټیټوي، دستوني اوسینې درد له منځه وړي.

* منډې د روماتیزوم دناروغۍ لپاره ګټورې دي.

* په ورځ کې، لږ تر لږه د درېو منو خوړل د زړه ناروغیوخطر کموي.

* که دلرم یاغومېسې چپچل شوی ځای، د منډې پر اوبو ووينځل شي، درد یې له منځه وړي او له بلې خوا یې، په درملنه کې هم مرسته کوي.

هره ورځ ديوې منډې خوړل د سرطاني ناروغیو خطر له منځه وړي

ډياره: انجنير جلال آشنا

منډه اودهغې ځانګړتياوې

منډې غاښونوته ګټورې دي:

ویل کېږي، چې په منو کې شته اسیدونه دمنډې خوړلو پرمهال د غاښونو مضري باکتریاوې له منځه وړي. د یوې منډې خوړل د یوه مسواک وهلو په اندازه دغاښونو په پاکولو کې، ونډه اخلي. دروغتيايي چارو ماهرين وايي:

هغه څوک، چې د غاښونو پر ناروغیو اخته وي، ورته اړینه ده ترڅو منډې وخوري او په منو کې، له شتو ویتامین C څخه ګټه واخلي. په منو کې، شته اسیدونه د غاښونو د میکروبې کېدو او د اوریدو پړسېدو مخه نیسي. دیوې تروې (تروشي) منډې له خوړلو نه وروسته، د نیم ساعت په اوږدو کې ۹۰٪ اوله پوره یوساعت څخه وروسته په ټولیزه توګه دغاښونو مضري باکتریاوې له منځه وړي.

منډې مغز ته ګټه رسوي:

هغه وګړي چې، فکري وړتیا ته ترنورو خلکو ډېره اړتیا لري، تر نورو باید ډېرې منډې هم وخوري، ځکه فکري ځواک یې نه کمزوری کېږي. داځکه چې، منډې په خپل ځان کې، په زیاته پیمانه فاسفورس لري اوداهغه مواد دي چې، مغز ورته ډېره اړتیا لري.

منډې ګڼ شمېر معدني مواد (پروټین، کلسیم، فاسفورس او اوسپنه) اودغه رازد، B۱، B۲، B۳، C، ویتامینونه اوپوره انرژي لري او ویل کېږي چې، نوموړي ویتامینونه اومعدني مواد دمنډېه پوټکي اوترپوټکي لاندې برخه کې، موجود دي. طبیي څېړنې وايي چې، منډه له پوستکي سره خوري، ځکه چې، له پوستکي سره د منډې خوراک دهغو خلکو لپاره ډېره ګټه لري چې، په قند یا شکر اخته دي. له پوستکي سره په دې خاطر ډېره ګټه لري چې، په پوستکي کې یوډول فیبرونه شته چې، د وينې قند ښه کنټرولوي. سربېره



منډې دالله (ج) د لوی طبیعت په ګڼ شمېر مېوو کې، بې ساري او خوندورې ګڼل کېږي چې، له پخوانه دنړۍ خلکوته په زړه پورې او خوندورې څرګندې شوې دي. د کرهڼې ماهرينو د وینا پرېنست ویل کېږي چې، دمنو اصلي سرچینه له اروپا څخه پیل شوې ده او له هغه ځایه د نړۍ هر ګوټ ته رسېدلې دي.

منډه هغه میوه ده چې، له نورو میوو نه مخکې پېژندل شوې ده او له انساني تمدن سره نېغې اړیکې لري. همدارنګه، منډه د عشق، ښایست، نېکمرغۍ، روغتیا، پوهې اوځواک ښه ګڼل کېږي. هغه وګړي چې، په منظم ډول منډې خوري، د



ځواک او روغتیا له پوره شونتیاو نه برخمن وي اوسربېره پردې، د هغو ناروغیو چې، دانسان په وجود کې د بېلابېلو عناصرو د کمښت له امله پیداکېږي، مخه نیسي. منډې له هر اړخیز پلوه، یوله بل سره توپیرلري، ځکه دهغوئ مزه، رنگ، اندازه اوبوی یوډول نه وي. همدارنګه، منډې له ترکیبي پلوه هم توپیرلري یانې معدني، کیمیاوي او داسې نورې ځانګړتیاوې یې سره ښکاره اوپه څرګند ډول توپیرلري.

منډې دانسان لپاره ځکه ګټورې دي چې:

منډې د انسان د پوستکي دتازه ګۍ او نرمۍ په خوندي ساتلو کې پوره ونډه لري. هغه راز ناروغۍ، چې د پوستکي د خارش، وچېدو او بدرنګۍ لامل ګرځي، دمنو خوړل ورته په ډېره پیمانه ګټه رسوي او د دا ډول ناروغیو پروړاندې ځنډ ګرځي. منډې په خپل ترکیب کې د A، B۲، C ویتامینونه اوهمدارنګه معدني مواد لکه اوسپنه، کلسیم اوپوتاشیم لري. دمنو خوړل او یا هم یوازې یې بویول دوينې فشار راټیټوي.



د لغمان ولايت د راډيويي ډرامو او پروگرامونو تر ټولو کوچنۍ او تکړه مسئله صالحه اسحق زې صافی:

نوموړې اووه کلنه ده او دوه کاله کېږي چې، د لغمان د راډيو په تعليمي پروگرامونو او سریالونو کې په کار بوخته ده او د لغمان ولايت ښاريان يې، له غې او هنر سره بلد دي. صالحه جان وایي: ما د تمثيل په برخه کې، کومې ځانگړې زده کړې نه دي کړې او نه چا په دې برخه کې هڅولې يم. کوم تمثيل چې زه يې په راډيو کې ترسره کوم، هغه زما د کوبښ او زيار پايله ده. په ريښتيا هم د هر کوبښ اوزيار پايله خوږه وي.

زما غوښتنه له چارواکو نه داده چې، د لغمان ولايت له راډيو سره مالي او نغدي مرسته وکړي، ځکه د لغمان ولايت ښاريان، له داسې نورو راډيويي او تلویزيوني اسانتياوو نه برخمن نه دي، تر څو له هغو نه گټه پورته کړي. په همدې سبب، زه غواړم، په راتلونکي کې يوه خبرياله شم، تر څو وکولی شم، د خپلو هېواد والو غې ټولو نړيوالو ته ورسوم.



چرا انگشتان دست در سرما بی حس میشود؟

در زمستان مخصوصاً در نقاط سردسیر زودتر از هر قسمت بدن، نوک انگشتان دست از سرما بی حس میشود. علت اینست که در داخل انگشتان تا انتهای آنها حجره هایی است که در آنها خون به قدر کم جریان دارد، در حالیکه در سایر عضلات بدن جریان خون به قدر کافی موجود است. چون در انگشت های دست جریان خون کافی نیست، انگشت های دست در مناطق سردسیر و یا در فصل زمستان زودتر بی حس میشود، در حالیکه پا به سبب فعالیت، مثل: راه رفتن یا دویدن که موجب سرعت گردش خون میشود، دیرتر از دست، بی حس میگردد. برای جلوگیری از بی حس شدن انگشتهای دست در سرما، باید آنها را مرتب به هم کوبید.

نازنین ابراهیم خیل

بزرگترین ها:

- ❖ بزرگترین نام، "الله" است.
- ❖ بزرگترین دعوت، "اذان" است.
- ❖ بزرگترین عبادت، "نماز" است.
- ❖ بزرگترین و مقدسترین کتاب، "قرآن کریم" است.
- ❖ بزرگترین شخصیت، "حضرت محمد (ص)" است.
- ❖ بزرگترین و مقدسترین شهر، "مکه معظمه" است.



اولینها:

- ❖ اولین کسی که تاریخ را نوشت، "ابن خلدون" از علمای اسلام بود.
- ❖ اولین کشوری که "قمر مصنوعی" ساخت، امریکا بود.

تهیه کننده: ویدا صابر

گل زمان:

ارسالی یلدا فیضی

گل زمان برای تحصیل به امریکا رفته بود، هنگامیکه ثبت نام میکرد از وی پرسیدند: نامت چیست؟

گل زمان جواب داد:

My Name is Flower time

آیا میدانید؟

- ❖ اسکنر ۴۸ سال پیش اختراع شده است.
- ❖ سالانه ۵۰۰۰ کارگر در معادن چین جان خود را از دست میدهند.
- ❖ مروارید در درون سرکه ذوب میگردد.
- ❖ یک ساعت اتمی ساخته شده که در ۴۰۰ میلیون سال یک ثانیه هم تغییر نمی کند.
- ❖ یک قطره آب، دارای ۱۰۰ میلیارد اتم است.
- ❖ کوکا کولا در اصل سبز رنگ است.
- ❖ بیشتر سردردی های معمولی از کم نوشیدن آب است.
- ❖ خوردن کاهو، مانع ریزش و سفید شدن موها میگردد.
- ❖ الفبای مردم هاوایی ۱۲ حرف دارد.
- ❖ ارتفاع برج ایفل در سرما و گرما بر اثر انقباض و انبساط ۱۶ سانتی متر تغییر میکند.
- ❖ گرمترین سیاره، زهره می باشد. این سیاره درجه حرارت ثابتی دارد که ۴۶۲ درجه می باشد.
- ❖ نقره صدها بار از مواد ضد عفونی قوی تر است و ۶۵۰ نوع میکروب را از بین می برد.
- ❖ مساحت کره زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر است.
- ❖ قدیمترین بنا در شمال توکیو است و ۵۰ هزار سال قدمت دارد.

ک.ا. نیازی

ښوونکيه!

ای د خدای رسول د لارې لارښوونکيه!
ته مو پلار او هم مو مور يې اې ښوونکيه!

ستا په هڅه موږ کې راغی لوی بدلون
ځکه جوړ شو په پوهه ښه ژوندون
له هر چانه موږ ته ډېر، زړه دردونکيه
ته مو پلار او هم مو مور يې اې ښوونکيه!

تا تهذيب، ديني ښوونې موږ ته زده کړې
هم ادب او ښې روزنې موږ ته زده کړې
تا په مينه وروزلو، اې روزونکيه!
ته مو پلار او هم مو مور يې اې ښوونکيه!

ستا په وياړ جوړوو موږ د علم څلي
دا به موږ ودانو په کور او کلي
ستا په سر، سر ورکوو اې سرښندنکيه!
ته مو پلار او هم مو مور يې اې ښوونکيه!
فريدا الله نوري



تربيت

خوپه ژبه

په پردۍ ژبه خوپه خبر ترخه ده
مور خوپه ده، مورنۍ ژبه خوپه ده
زه د بل په ژبه نه شم غږېدلې
نه په سر نه يې په پرشم پوهېدلې
د پردو په ژبه زده کړه پرما مه کړئ
چې تعليم خو پرې بېخې کولی نه شم
خپله ژبه له ورېښمونه پسته ده
مور خوپه ده، مورنۍ ژبه خوپه ده

زه په خپله ژبه وياړ مه پرې پايښ
اتلان به مې په خپله ژبه ستايم
د علومو ټولې زده کړې مې بچو ته
له دې وروسته زه په خپله ژبه وايم
په دې هکله د قانون فيصله ښه ده
مور خوپه ده، مورنۍ ژبه خوپه ده

پردۍ ژبه پردۍ دود مې په کار نه دی
چې له خانه پرې پردۍ شمه يارانو
دا دستور او دا مېتود مې په کار نه دی
زما ژبه وېرې نه ده ښه مړه ده
مور خوپه ده، مورنۍ ژبه خوپه ده

چې يې ما ته پرې ننو ويلې
ماشو متوب کې يې بچو بچو ويلې
دې خوږې ژبې نه سل څله قربان شم
چې مخلص ته يې لږو لږو ويلې
لا تر اوسه يې زما غوږ کې مژه ده
مور خوپه ده، مورنۍ ژبه خوپه ده!
عبدالرشيد مخلص

٢٤

د معلم د خولې خبرې

زه د معلم د خولې خبرې غواړم
ښې يې پستې لکه شکري غواړم
چې راته وښيي ښه لارښوونون
زه له هغه سره اتري غواړم
د معارف څراغ په لاس چې گرځي
د تورو شو غماز ترې لږې غواړم
چې ښه او بډيه سېته رازده کړي
د سباوون کورنۍ سينې غواړم
تياړې رناکرې، نادانې ورکه کړي
دارونې څراغ زه د ټولنې غواړم
چې ټول روان شي د عرفان په لوري
ښکلي بڼاد همداسې سترې غواړم
چې بڼادې ياد کړي، بڼادې يادونماڅې
ټولو ته وس او عقيدې ټولې سپېڅلې غواړم

ممت اله امين زى

مال ته ساتې او علم تا ساتي

٢٥

معلم

معلم رهنما و رهبر من
معلم همچو گل تاج سر من
معلم شخص با دانش و تدبير
هميشه پند او باشد چو اکسير
معلم چون پدر بس مهربان است
معلم بهر شاگرد روح و جان است
معلم دين خود نيكو ادا كرد
به شاگردان خود جان را فدا كرد
نمود علمش مسخر اين جهان را
به زير آب، زمين و آسمان را
معلم چلچراغ شام تار است
به شاگردان انيس و غمگسار است

علم و هنر

کودکی گفت: من چی کار کنم
تا به آن کار افتخار کنم؟
گفتش: علم و معرفت آموز
تا شب محنت تو گردد روز
آدمی را اگر هنر باشد
به که تا مال و سیم و زر باشد
هر کسی زنده است روزی چند
تا ابد زنده است دانشمند
گیرمت در جهان رسی باشی
علم آموز، تا کسی باشی

تربيت



۱. ای زویه! هېڅوک او یا هېڅ شی له الله (ج) سره مه شریکوه.
۲. له مور او پلار سره نیک چلند کوه.
۳. پوه شه چی، هېڅ شی له الله (ج) نه پټ نه دی.
۴. لمونځ هغه ډول چې، بنایي، ادا کړه.
۵. د نورو نصیحتونه او مشورې مه هیروه.
۶. له بدکارو نه هېڅ وخت د نیکۍ او خوانۍ تمه مه کوه.
۷. له نورو سره په کبر او غرور چلند مه کوه.
۸. په لاره تللو کې، متخلاری اوسپړه.
۹. په نورو باندې مه په غوسه کېږه او ورسره په نرمۍ خبرې کوه.
۱۰. په هغه څه چی، نورو ته یې نصیحت کوې، خپله پرې ژر عمل کوه.
۱۱. لږ خبرې کوه.
۱۲. خپل رازونه دې یوازې له ځانه سره وساته.
۱۳. هغه ملګري ته ملګری ووايه چی، په سختۍ کې، در په کار شوی وي.
۱۴. له بدانو او جاهلو سره ناسته پاسته مه کوه.
۱۵. له عالمانو او هوښیارو خلکو سره اړیکي وساته.
۱۶. په کاروبار او نیک کار کې، جدی اوسه.
۱۷. د ځلمیتوب ورځې دې غنیمت وشمېره.
۱۸. د دوستانو احترام کوه.
۱۹. د مور او پلار وجود غنیمت ګڼه.
۲۰. ښوونکی د مور او پلار په څیر وګڼه.
۲۱. په ټولو کارونو کې، میانانه حاله و اوسه.
۲۲. اولاد ته دې، اسلام او دینداري ور وښیه.

۲۳. په لږ ویلو، لږ خوړلو او لږ ویده کېدلو ځان عادت کړه.
۲۴. د نورو مرستې او یاری ته مه په تمه کېږه.
۲۵. هېڅ کار، مخکې له بشپړې پلان لرلو نه مه کوه.
۲۶. د نن کار سبا ته مه پرېږده.
۲۷. له مشرانو سره اوږدې خبرې مه کوه.
۲۸. محتاجان له خپل مال او شتمني نه دې مه محروموه.
۲۹. تېره شوې دعوه او دښمني مه تازه کوه.
۳۰. د نورو نیک کار په خپل ځان مه ټپه.
۳۱. له خپلوانو سره خپلوي مه پرې کوه.
۳۲. د ولاړو خلکو په حضور کې مه کینه.
۳۳. هېڅوک د چا په مخکې مه رسوا کوه.
۳۴. ویل شوې خبره بیا بیا مه تکراره.
۳۵. له زنانه یې خوی او لباس نه ډډه وکړه.
۳۶. په بدکاری کې له چاسره لاس، مه یو کوه.
۳۷. په هېڅ کار کې بېړه مه کوه.
۳۸. د خبرو په وخت کې، د نورو خبرې مه پرې کوه.
۳۹. د خلکو په اصلاح کې یوه زړه سستی هم مه کوه.
۴۰. ادب او عاجزی هېڅکله هم مه هیروه.
۴۱. له الله (ج) سره صادق او له خلکو سره په انصاف چلېږه.
۴۲. د مشرانو درناوی او په کشرانو نرمي کوه.
۴۳. د نورو مال او مقام ته تمه مه کوه.
۴۴. عمر او روزي په حساب او کتاب ده، نو له هېچانه مه ډاریږه او مه ترې تمه کوه.
۴۵. عمر د عبادت او بنده ګۍ لپاره غنیمت وګڼه.
۴۶. هغه څه چی، الله (ج) درکړي، پرې خوښ اوسه.
۴۷. له نیکو او ایماندارو خلکو سره سلا او مشوره کوه.
۴۸. لګښت دې له پیداوار نه کم ساته.
۴۹. هر څومره چې کولی شئ، له میلمه سره مهربانه اوسه.
۵۰. د ښځی او بچیانو په وړاندې بې پروا مه اوسه.

دبې عدالتۍ احساس، د زړه د ناروغیو خطر زیاتوي

هغه کسان چې، احساس کوي په کور او یا په ټولنه کې، له هغوی سره بې انصافي کېږي، تر نورو زیات د زړه د حملې له خطر سره مخامخ وي. دغه کسان چې، احساس کوي ورسره بې عدالتي کېږي، د نورو په پرتله ۵۵ سلنه زیات د زړه له خطر سره مخامخ وي. د بې عدالتۍ احساس د منفي عطفوت درامتیکه کیدو لامل کېږي.

ددغې څېړنکې ډلې مشر ډاکټر رابرټو وایي: ددغې څېړنې پېغام ددې لپاره یوه هڅه ده چې، په ټولنه کې عدالت پراخ شي،



په دې څېړنه کې، ۸۰۰ مامورینو باندې څېړنې شوي او نوموړې پایلې لاسته راغلې دي. څېړونکو په جلا جلا توګه د کار په چاپېریال کې د بې

انصافي عامل نه دی جاجولی. بلکې د زړه د ناروغیو ښکېلو فکتورونو لکه چاغښت او سیګرېټ په حذفولو سره دې پایلې ته رسیدلي دي.

ددې څېړنې پایلو وښودله چې، د ژوند په نورو اړخونو کې، هم بې انصافي د زړه ناوړغۍ سختوي. هغه دغو کسانو رواني سلامتیا کابو یوولس کاله ترڅارنې لاندې ونيول شوه. څېړونکو دا خبره ثابته کړه، وګړي چې، څومره د بې عدالتۍ له احساس سره مخامخ وي، هومره دغه ډول خطر زیاتېږي.

د ډاکټر عیسی ستانګزي زیاره

حضرت ابوبکر صدیق (رض) ته د پیغمبر (ص) نصیحتونه

ای ابوبکره! درې شیان حق دي:

- ۱- پر چا باندې چې ظلم او تېری وشي او هغه صبر وکړي، خدای (ج) به عزت ورکړي او مرسته به یې وکړي.
- ۲- څوک چې د ورکړې او لورینې دروازه خلاصه لري اود خپلوي پاللو په نیت خلکو ته یو څه ورکوي، نو خدای (ج) به یې په مال او دولت کې برکت واچوي.
- ۳- څوک چې د مال زیاتولو لپاره د سوال دروازه پرانیزي، مال او دولت به یې بې برکته شي. [ابوداؤد او تفسیر ابن کثیر د پنځم ټوک ۲۳۱ مخ].

معلومات

- له ټولو نه مخکې حضرت ادریس (ع) په قلم لیکنه کړې ده.
- له ټولو نه مخکې ګنډلې جامې، حضرت ادریس (ع) اغوستي وې.
- رسول کریم (ص) شپږ زره یوسل او پنځوس کاله وروسته له ادم (ع) نه پیدا شوی دی.
- د حضرت ادم علیه سلام په اولاده کې له ټولو نه مخکې حضرت ادریس (ع) نبي شو.
- د حضرت ادریس علیه سلام ۷۲ ژبې زده وې.
- له ټولو نه مخکې د الله اکبر سپېڅلی الفاظ، حضرت ابراهیم (ع) ویلي دي.
- له ټولو نه مخکې د جمعي د لمانځه لپاره غسل، حضرت ابراهیم (ع) وکړ.
- د انسان د بدن انرژي که په برېښنا بدله شي، نو کولی شي چې، د دوو دقیقو لپاره، ۶۰ ولټه ګروپ ولګوي.

شاهدخت موطلایی

بود نبود، در روزگاران پیشین پادشاهی خودخواه و مغرور زنده گی میکرد که همه چیزهای خوب و زیبایی که در هر شهر و مملکتی و یا در نزد هر کسی موجود میباشد، برای خود میخواست. او میخواست در هر موردی از همه بالاتر باشد.

یک روز یک ماهیگیر زحمتکش، ماهی منحصر به فردی را صید کرد که میگفتند اگر کسی گوشت آن را بخورد، زبان همه پرنده گان و حیوانات و همه زبانهای مردم جهان را خواهد دانست. ماهیگیر که میدانست پادشاه مشتاق چنین چیزهای نادر و منحصر به فرد است و پول خوبی میدهد، ماهی را به قصر سلطان آورد و به او در مورد این خاصیت مهم ماهی معلومات داد. پادشاه بسیار خوش شد، ماهی را خرید و به آشپز مخصوص خود که فهمید نام داشت، داد تا آن را بپزد و بپارود. او به آشپز خود تأکید کرد که او یا هیچ کس دیگر نباید ازین ماهی حتی لقمه کوچکی بخورد و یا بچشد.



فهمید آشپز، ماهی را پاک کرد، با انواع داروها و مصالح غذایی آمیخت و شروع به پختن آن کرد. او هر قدر که ماهی را سرخ میکرد، به نظرش میرسید که ماهی هنوز پخته نشده و خام مانده است. حیران شد و برای اطمینان خاطر، یک لقمه خیلی کوچک آن را برداشت و خورد. ماهی به خوبی پخته شده بود، لذا آن را قطعه - قطعه کرد، در ظرف طلایی چید و با انواع سبزیهای خوشرنگ و خوشبو و خوش طعم اطراف آن را زینت داد و به نزد پادشاه برد.

پادشاه لقمه یی از ماهی را برداشت و خورد و در یک لحظه زبان همه پرنده گان و حیوانات را آموخت. در همین لحظه، پرنده یی زیبا از کلکین قصر به درون آمد. او یک رشته موی طلایی را در منقار داشت. همینکه پادشاه را دید، آن رشته طلایی موی را به روی میز انداخت و گفت که این موی طلایی به شاهدخت زیبای سرزمینی تعلق دارد که آن طرف کوههای قاف واقع است.

درین لحظه پادشاه متوجه شد که آشپز به دقت به سخن پرنده گوش فرا داده و سخن او را فهمیده است، لذا دانست که آشپزش از آن ماهی خورده یا چشیده است. پادشاه ازین کار آشپز به خشم آمد و

میخواست او را بکشد، اما بعد تصمیم خود را عوض کرد و به آشپز خود فهمید دستور داد که آن شاهدخت موطلایی را بیابد و به هر نحوی که امکان داشته باشد، او را با خود بپارود، در غیر آن کشته خواهد شد. فهمید آشپز، آماده حرکت شد و به سوی سرزمین آنطرف قاف به راه افتاد. پس از مدتی طی طریق، به درختی رسید و دید که چوپه های تازه از تخم برآمده پرنده یی زیبا از لانه خود افتاده است و پرنده مادر به زبان خود طلب کمک میکند. فهمید فوراً چوپه ها را برداشت و با احتیاط به لانه گذاشت و از خورجین خود مقداری نان برداشت، ریزه ریزه کرد و جلو چوپه ها به لانه ریخت. پرنده از او تشکر کرد و گفت که هر وقت بخواهد، به کمک او خواهد آمد.

فهمید آشپز، باز هم به راه خود ادامه داد. پس از مدتی راه رفتن، به کنار ساحلی رسید و دید که دو ماهیگیر باهم در حال نزاع اند. علت را پرسید و معلوم شد که آنان به گونه شراکت ماهی صید کرده اند و حال بر سر تقسیم ماهیها توافق کرده نمیتوانند. فهمید فوراً پول ماهیها را به آنان داد تا به آسانی میان خود تقسیم کنند و ماهی هارا که هنوز زنده بودند، به دریا انداخت. ماهیها از او تشکر کرده، گفتند که هر وقت به کمک او حاضرند.

فهمید همچنان به راه خود ادامه داد تا اینکه به جایی رسید که دید زنبورهای عسل با سرگردانی هر طرف میدوند و فریاد میکنند. وقتی نگاه کرد، دید که لانه آنان آتش گرفته است.



فهمید فوراً آتش را خاموش کرد و به راه خود ادامه داد. رفت و رفت و در راه سراغ شاهدخت موطلایی را از هر که پرسید، از دریاها و کوهها گذشت تا اینکه به کشور شاهدخت موطلایی رسید و شاهدخت را از پادشاه آن سرزمین برای پادشاه خود خواستگاری کرد.

پدر شاهدخت گفت: من حاضرم دخترم را به پادشاه تو بدهم، اما تو باید شرط های مرا بجا کنی، اگر یک شرط را هم بپازی، سر خود را به باد خواهی داد. فهمید آشپز گفت: من حاضرم، شرط های خود را بگو!

پادشاه گفت: اول باید آب حیات و آب ممات را بیاوری، دوم باید مرواریدهایی را که به روی سبزه پاشیده شده، بدون آنکه یکی آن کم شود، بچینی و بیاوری، سوم اینکه انگشتر شاهدخت را که در اعماق بحر غرق شده است، پیدا کرده بیاوری و اگر همه این شرط ها را بجا کردی، شرط آخری میماند و آن، شناختن شاهدخت موطلایی از میان ۹ خواهر هم شکل اوست.



فهمید برای اجرای این شرطها ناگزیر از پرنده ها و ماهیها کمک خواست. پرنده ها همه مروارید ها را

به نام خداوند (ج) که تمام جهان را آفرید

چند سطر در باره قرآنکریم

۱- نعمتهای خداوند برای بنده‌گان بسیار زیاد و ارزشمند میباشد که از جمله آن نزول فرقان (قرآن) آخرین و کاملترین کتاب آسمانی به آخرین پیامبر خداوند (ج) حضرت محمد (ص) است تا آنرا دستورالعمل زنده‌گی خویش قرار دهند. قرآن را فرقان نامید به خاطریکه میان حق و باطل فرق کرده، آنها را از هم جدا سازند.

آفریدگار همه عالم خداوند یکتاست و او فرزند و شریکی ندارد و همه اشیاء را با تدبیر درست آفریده و جهت انتظام امور کائنات برای همه‌گان حدودی تعیین کرده، صلاحیت و استعداد معینی داده که توسط آن جهت پیشبرد مقاصد خود استفاده کرده و راههای تکامل خویش را ببینند و از آن حدود بیرون شده نتوانند.

قرآنکریم چهارمین کتاب آسمانی است که خداوند (ج) آنرا برای حضرت محمد (ص) فرستاده است و این خود، یک معجزه خداوند (ج) برای حضرت محمد (ص) است. پس اگر ما میخواهیم که قرآن را تلاوت کنیم، در قدم اول باید وضو بگیریم بعداً دندانهای خود را مسواک بزنیم، وقتیکه در خانه هستیم، باید توجه کنیم که پشت خود را به طرف قرآنکریم دور ندهیم تا عذاب جهنم بالای ما لازم نشود. ما باید همیشه قرآنکریم را تلاوت کنیم و این را بدانیم که اشخاصی که قرآنکریم را تلاوت میکنند قبر آنها روشن میباشد و در تمام زنده‌گی به راههای راست روان میشوند، تمام اشخاص آنها را دوست میدارند و قلب شان روشن میشود. آنان از غیبت و افعال بد جلوگیری میکنند و قرآن کریم در آخرت شفاعت ایشان را میکند.

ما باید قرآن را در دلها و قلبهای خود حفظ کنیم تا خداوند (ج) از ما رضا باشد.

ترتیب کننده: نازنین رحیمی

صنف هشتم لیسه علامه قاری نیک محمد

بهترین سر آغاز

ای نام تو بهترین سر آغاز

بی نام تو نامه کی کنم باز

به آسمان نگاه میکنیم، ماه و ستاره ها، خورشید و ابرها را میبینیم.

خدایا تو را سپاس میگوییم که آسمان آبی، ستاره گان درخشان، آفتاب روشن، مهتاب زیبا و ابرهای پر از باران را آفریدی.

به زمین نگاه میکنیم، کوههای بلند، دریاهای وسیع، دشتهای سرسبز، موجودات کوچک و بزرگ را میبینیم و شگفتی زده میشویم.

خدایا تو را سپاس میگوییم که این همه نعمت و زیبایی را به ما بخشیدی.

مارا یاری کن تا از این نعمت ها خوب استفاده کنیم.

به خودمان نگاه میکنیم، چشم، بینا، گوش، شنوا و دست و پای توانا داریم؛ قدرت و استعدادی داریم که میتوانیم کارهای شایسته انجام بدهیم؛ خوب فکر کنیم؛ درس بخوانیم و در زنده‌گی پیشرفت کنیم.

خدایا ما را موفق کن تا قدر پدر، مادر و معلم خود را بدانیم و به آنها احترام بگذاریم.

خدایا ما را یاری کن تا با دوستانمان خوب و صمیمی باشیم و صحبت های آنان را هرگز فراموش نکنیم.

ای خدای بخشنده مهربان، ما را یاری کن تا فقط تو را بپرستیم و در راه رضای تو گام برداریم.

خدایا چنان کن سرانجام کار

تو خوشنود باشی و ما رستگار

ترتیب کننده: تهمنه «عباسی» بنت خواجه فردین «عباسی»

صنف هفتم لیسه نسوان علامه قاری نیک محمد



تبدیل شد. پادشاه که دید فهمیم چگونه زیباتر، جوانتر و برازنده تر از قبل شده است، به جلاد وظیفه داد تا عین کار را با وی نیز کند.

جلاد سر پادشاه را از تن او جدا کرد، اما آب حیات خلاص شده و آب ممات باقی مانده بود. جلاد هر قدر که آب ممات را به روی پادشاه ریخت، پادشاه زنده نشد.

شاهدخت موطلایی که مهربانی، شجاعت، فهم و برازنده‌گی فهمیم را دیده بود، او را به همسری خود انتخاب کرد و آنان بر آن سرزمین مدتهای زیاد با مهربانی، عدالت و سخاوت حکمرایی کردند. مردم نیز خوشحال و سعادتمند شدند، زیرا ظلم و جبر و خود خواهی به پایان رسیده و به جایش عدالت و مهربانی در سرتاسر سرزمین شان حکمروا شده بود.

ترجمه و ادابت: دیباج



جمع کرده دادند، ماهیها آب حیات و ممات و انگشتر شاهدخت را از اعماق بحر آورده به او دادند. وقتی این شرطها بجا شد، ۹ دختر پادشاه که همه یکتوع لباس پوشیده و موهای خود را در زیر دستمال سر و چادر کاملاً پنهان کرده بودند، داخل شدند. فهمیم حیران بود که چگونه شاهدخت موطلایی را بشناسد. درین وقت زنبور عسل آمد و بر سر شاهدخت نشست. فهمیم، شاهدخت موطلایی را به کمک زنبور عسل شناسایی کرد و بدینگونه همه شرطها را بجا آورد.



فهمیم آشنیز، شاهدخت موطلایی را به نزد پادشاه خود آورد. پادشاه که دید یک آشنیز این همه کارهای دشوار را انجام داده توانسته و از سوی دیگر زبان پرنده ها و حیوانات را هم یاد گرفته و از همه مردم فهمیده تر و توانا تر شده است، به خشم آمد و به جلاد امر کرد تا سر فهمیم را از تنش جدا کند.

جلاد این کار را کرد، ولی شاهدخت موطلایی که آب حیات را با خود داشت، فوراً سر فهمیم را به روی گردنش گذاشت و آب حیات را بر آن پاشید. دفعتاً فهمیم دوباره زنده و به جوانی بسیار زیبا و برازنده



کودک ماهیگیر

روزی بود، روزگاری بود. یک کودک سیاه پوست فقیری بود که چند برادر و خواهر کوچکتر داشت. پدرش از دنیا رفته بود و این کودک که بزرگتر از دیگر برادرانش بود، از راه ماهیگیری زنده‌گی خانواده را اداره میکرد.

پسرک فرصتی برای بازی نداشت و تمام روز را در ساحل دریا به سر میبرد تا هرچه بیشتر ماهی بگیرد. در ساحل بچه‌ها بازی میکردند، ولی او همیشه یک گوشه دور افتاده را انتخاب میکرد؛ تور کوچک ماهیگیری را به دریا میانداخت و در انتظار صید ماهی، غمگین و بیحرکت مینشست و به فکر فر میرفت. هر روز فکر میکرد که اگر

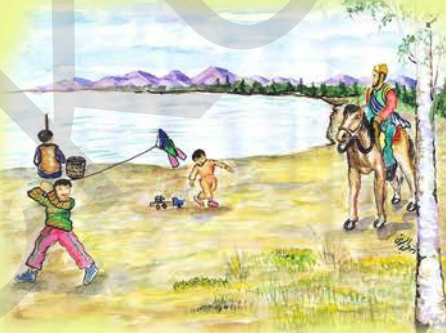
امروز ماهی بیشتری بگیرم، فردا میتوانم مثل دیگر کودکان ساعتی بازی کنم، اما همیشه ماهی کم بود و برای فردا باقی نمیمانند.

یک روز سلطان محمود غزنوی با همراهانش برای گردش به کنار دریا آمده بودند. سلطان بعد از استراحت در قصر ساحلی و شنا، بر اسب خود سوار شد و تنها در ساحل به گردش پرداخت.

هوا خوب و دریا آرام بود. در ساحل مردم به کار خودشان مشغول بودند؛ کودکان با خوشحالی بازی میکردند؛ ماهیگیرها در رفت و آمد بودند؛ گروهی شنا میکردند؛ گروهی استراحت میکردند؛ روستاییان در باغ و زمین خود کار میکردند. سلطان همانطور تماشاکنان میگذشت که چشمش به کودک ماهیگیر افتاد که در گوشه خلوت تنها نشسته و جز به کار خود، به هیچ چیز دیگر توجه نداشت.

سلطان به کودک ماهیگیر نزدیک شد و مدتی او را نگاه کرد و دید که کودک سرگرم کار خودش است و با صدای غمگینی آواز میخواند

سلطان محمود فهمید که پسرک غصه‌ی دارد. متأثر شد و خواست از او دلجویی کند. از اسب پیاده شد و نزدیک رفت و پرسید: پسر جان، در این گوشه تنهایی چه کار میکنی؟



پسرک رو بر گرداند و سلطان محمود را با لباس فاخر و اسب قوی و زیبایش دید و فهمید که از بزرگان دولت است. سلام کرد و جواب داد: من ماهیگیر هستم و هر روز برای ماهیگیری به اینجا می‌آیم. هیچ وقت نمیتوانم مثل دیگران بازی کنم، من با آنها فرق دارم.

سلطان محمود گفت: خوب، بازی کن، بازی کردن که خرجی ندارد.

کودک گفت: ولی من باید هفت نفر را نان بدهم، پدرم در دریا غرق شده و مسؤولیت سرپرستی خانواده به دوش من افتاده است. سلطان محمود گفت: فهمیدم، خوب، هر روز چقدر ماهی میگیری؟

کودک گفت: ای، یک روز کمتر، یک روز بیشتر، آنقدر هست که قوت بخور و نمیر را داشته باشیم و دست ما به کسی دراز نشود.



سلطان محمود گفت: آفرین، تو خیلی باهمت هستی. بعد فکر کرد پنهان‌ی پیدا کند و به او کمکی نماید، پرسید: حاضری یک کار بکنی؟ امروز من در ماهیگیری به تو کمک میکنم و انوقت هرچه ماهی گرفتیم، با هم شریک باشیم؟

کودک که از تنهایی خسته شده بود و امیر را مهربان دید، برای اینکه همکار و همزیان داشته باشد، قبول کرد و گفت: حاضرم، اما به شرطیکه هرچه صید کردیم، با عدالت قسمت کنیم.

سلطان محمود گفت: قبول دارم، دو سهم از تو و یک سهم از من.

کودک گفت: نه، من هیچوقت بیجهت از کسی چیزی نمیگیرم. نصف از شما و نصف هم از من، خدا هم کریم است. سلطان از بزرگمنشی کودک خوشحال شد و گفت: خوب، تا حالا اگر ماهی در تور باشد، مال خودت است، تور را بکشیم و از تو شروع کنیم. تور کوچک را کشیدند، هیچ ماهی نبود. سلطان گفت: اینجا ماهی کم است. آنطرفتر عمیقتر است و ماهی بیشتر دارد. آنگاه تور کوچک را از دست پسرک گرفت و آن را قدری دورتر و بیشتر به داخل آب انداخت و آمد کنار کودک نشست و چند تا قصه خنده دار گفت و پسرک را خوشحال کرد.

بعد از مدتی تور را کشید، تور پر از ماهی بود. کودک خوشحال شد و گفت: خدا جانم! صد تا، هزار تا، خیلی زیاد، تا حالا هیچ وقت اینقدر ماهی نگرفته بودم، همیشه دو تا بود، چهار تا بود یا هیچی نبود به نظرم بخت شما خیلی بلند است.

سلطان گفت: نه جانم، اصلاً به بخت مربوط نیست، ما تور را خیلی به جای عمیق دریا انداختیم، آنجا ماهی بیشتر است.

کودک گفت: خوب، حالا تقسیم کنیم، یکی از شما یکی از من، تا آخرش.

سلطان گفت: نه، من با هرکس یک روز در میان شریک میشوم. ماهیهای امروز از تو، فردا از من.

کودک گفت: قبول دارم، این ماهیها برای چند روز خانواده ما بس است. حالا ما فردا هم حتماً با هم شریکیم؟

سلطان گفت: حتماً، وعده ما فردا در همین جا، خدا حافظ. سلطان کودک را خوشحال گذاشت و برگشت.

فردا صبح سلطان محمود به قصر ساحلی آمد و ندیم خود را فرستاد تا کودک را بیاورد.

کودک همراه ندیم سلطان به راه افتاد تا به قصر ساحلی سلطان رسیدند.

کودک خیال میکرد که امروز هم با هم ماهی بگیرند، اما سلطان گفت: ما امروز هم شریک هستیم، اما ماهی نمیگیریم،

دیروز من با تو در ماهیگیری کمک کردم، امروز تو با

من در کارهایم کمک میکنی، عیبی که نداشت؟

کودک گفت: عیبی ندارد. حالا

من چکار باید بکنم؟

سلطان گفت: هیچی. باید اینجا

در مجلس ما بنشین و هر کاری که پیش آید، با هم مشورت کنیم و دستور

بدهیم.

کودک گفت: بسیار خوب، امروز هیچ کاری بی اجازه من نمیشود، قول و قرار ما اینطور است. با این حرف حاضران خندیدند.

آن روز هر کار را با مشورت کودک ماهیگیر حال و فصل کردند. کارهایی که پیش آمد، زیاد بود. یکی از کارها این بود که سلطان

میخواست مسجد بزرگی بسازد و زمین وسیعی خریداری شده بود، ولی در گوشه‌ی آن پیر زنی خانه داشت و حاضر نشده بود خانه

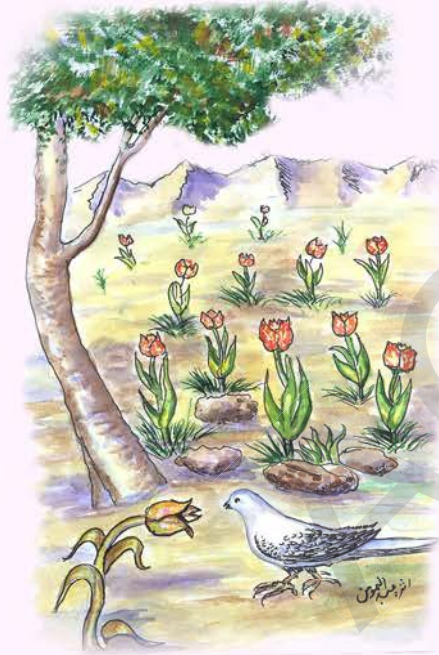
اش را به هیچ قیمتی بفروشد. آن روز میخواستند در این باره تصمیم بگیرند، با کودک مشورت کردند که چه باید کرد؟

ته واراوه. گلاب گل ښې ډېرې اوبه وڅښلې او له مهربانې کوترې نه يې مننه وکړه او په خوشحالي سره يې وويل:

اوس به نو زه هم د نورو همزولو په شان تروتازه شم او ښايسته ښايسته گلان به ونيسم. هوکی ښايسته ښايسته گلان!



بيا ښايسته، ښايسته گلان ونيسې او د همزولو په شان به ترو تازه شې. د ا يې وويل او والوته، تلله..... تلله..... تلله.... خو چې د اوبو يوې ويالې ته ورسیده. چې کتل يې يوه نجلۍ منگۍ ډکوي، کوترې کليوالې نجلۍ ته سلام ورکړي او د گلاب گل د بوټي کيسه يې ورته ورواوروله. نجلۍ منگۍ له اوبو ډک کړي او کوترې ته يې وويل:



که چيرې ته ماته د گلاب د هغه بوټي ځای راو ښيې، نو زه به هغه له وچيدو وژغورم، کوترې په ډېرې خوشحالي سره ومنله او په هوا شوه، نجلۍ منگۍ په سر لاندې او کوتره پاس په هوا تلل.... تلل.... تلل.... خو چې د گلاب گل بوټي ته ورسيدل. نجلۍ د اوبو ډک منگۍ د گلاب گل بوټي

کوتره او د گلاب گل

وه نه وه يوه کوتره وه، مهربانه او ډېره ښايسته، يوه ورځ ښايسته کوتره خپلو بچو ته د دانې د پيدا کولو پر نيت، له کوره د باندې ووته، کوترې خپل ښايسته وزرونه رپول او په هوا کې روانه وه، روانه وه..... چې يو ناڅاپه يې د گلو په يو بڼ کې د گلاب يو گل ته پام شو چې، ډېر مياوی دی. کوتره تيته شوه، د يوې ونې پر څانگه کښيناستله او د گلاب له گل نه يې پوښتنه وکړه: ولې گرانه گله ولې داسې مياوی يې؟ د گلاب گل په خپلگان سره کوترې ته وويل:

گرانې کوترې! وگوره، زما نور همزولي څنگه تر او تازه دي، خو زه وچ پاتې يم. زما پانې ټولې وچې شوې دي، زه د دې ونې شاته يم، چاته نه ښکارم، نو ځکه څوک اوبه نه راکوي، زه به وچ شم او نور گلان به و نه نيسم. کوترې د گلاب گل بوټي خبرې واوريدلې او هغه ته يې وويل:

ته خپه گېږه مه گرانه گله! زه څم چې اوبه راوړم او تاپه اوبو مو پرېم زه تا نه پرېدم چې وچ شي، ته به

کودک گفت: اگر مقصود ثواب کردن است، پسر زن را نباید مجبور کرد که خانه اش را بفروشد. یا باید مسجد را در جای دیگر ساخت یا باید پسر زن را هم در آن مسجد شریک کرد، همانطور که ما شریک هستیم، مگر چه عیبی دارد؟

سلطان گفت: اگر پسر زن راضی باشد، عیبی ندارد. پسر زن گفت: من هم از خدا همین آرزو را داشتم و کار به همین صورت تصویب شد و کودک خوشحال شد. آن روز چند تا کار دیگر هم پیش آمد که همه را به انجام رساندند. غروب که شد، کودک ماهیگیر گفت: وقت من تمام شد، من هر روز تا غروب کار میکنم و حالا خانواده ام منتظرم هستند. سلطان گفت: دیروز و امروز ما شریک بودیم، ولی نتیجه کار خیلی با هم فرق داشت. امروز ما خیلی بیشتر از دیروز کار کرده

ایم و تو میتوانی هر قدر که بخواهی از خزانه پول بگیری، چقدر میخواهی؟ کودک گفت: هیچی نمیخواهم. نتیجه کار امروز هر چه هست، از شماس. من هیچ چیز قبول نمیکنم، چرا که اندازه به هم میخورد!

سلطان محمود گفت: نه، اندازه به هم نمیخورد، دیروز ما دو ساعت کار کردیم و امروز خیلی بیشتر. برای اینکه اندازه به هم نخورد، باید سهم بیشتر را قبول کنی.

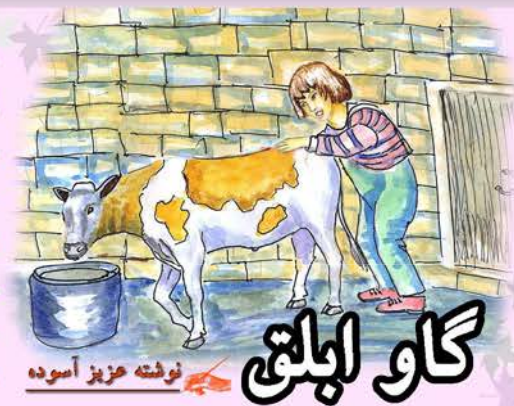
کودک گفت: حالا که اینطور است، برای این اضافه کاری به اندازه یک تور ماهی قبول میکنم.

به امر سلطان محمود مقدار زیادی ماهی برای او حاضر کردند.

سلطان گفت: هر وقت کاری داشتی، بیا. کودک گفت: متشکرم، اگر هر روز تورم مثل دیروز پر از ماهی شود، دیگر احتیاجی ندارم، از دیدار شما خوشحالم، ولی کارم را دوست دارم. حالا به لطف شما میدانم که چگونه بیشتر ماهی بگیرم.

کودک خدا حافظی کرد و ماهیها را به خانه برد و سلطان محمود دستور داد تا غیر مستقیم به خانواده کودک کمک کنند و به کودک ماهیگیر هم که از دریا دل برنمیداشت، یک قایق ماهیگیری هدیه دادند.





گاو ابلق نوشته عزیز آسوده

صدای زن در چاردیواری پیچید: معصومه، معصومه! پاسخی شنیده نشد، لحظه‌یی بعد دخترک نه ساله با آفتاب‌سبز رنگ در چاردیواری حویلی ظاهر شد، روی موهای چنگ چنگش غباری نشسته بود. زن سر برداشت: تو کجا بودی او دختری! صبح فتره صدا می‌کنم. دخترک نزدیکتر آمد: رفته بودم برای سگ و چوچه هایش آب دادم.

- تو از خود کار و زندگی نداری، از سر سگ دست بردار نیستی. گاو نادوشیده مانده، تو رفتی خوده گم کدی، هله زود شو، ظرفای شیر دوشی ره بیار که مه گاو به دوشم!

معصومه دویده دور شد. زن به دنبالش رفت. صدای کوبیدن میخ طویله شنیده شد، گوساله را محکم بست. معصومه گاو را بیرون طویله آورد. بعد دیگ سیاه و سطل آبی رنگ را نزدیک گاو گذاشت. گاوی سیاه و سفیدی بود. لکه یی سفید از پشت تا شکمش دویده بود، با پستانهای پر از شیر. صدای گوساله از درون طویله شنیده میشد، زن با دستانش پستانهای گاو را

شلپ شلپ شستشو داد و بعد شروع کرد به دوشیدن، شر شر شر.....

معصومه از سگ کوچه و چوچه هایش سخن زد که چگونه به پستانهای مادرشان می‌چسبند و در چوشیدن از یکدیگر پیشی میگیرند. زن همچنان پستان های گاو را میدوشید. ناگاه گوساله زرد رنگی سراسیمه از طویله خارج شد و نزدیک آمد. سرش را در زیر شکم گاو داخل کرد و شروع کرد به چوشیدن پستان مادرش.



زن با ناراحتی گردن گوساله را بسوی خود کشید. ولی گوساله با مقاومت پستانهای پر از شیر مادر را همچنان می‌چوشید. زن خشمگین شد، برخاست. دسته بیل را که در روی حویلی افتاده بود، برداشت، چند تا به کمر و پاهای گوساله حواله کرد. گاو با چشمان بزرگ رویش را دور داد، چند بار بانگ زد: بان، بان، بان! گوساله پستان مادر را رها کرد. زن تسمه گردنش را گرفت، کشان، کشان او را به درون طویله برد. معصومه با دیدن درد و ناراحتی گوساله؛ از مادرش گله کرد که چرا

گوساله را با چوب زد! حتی فریاد گریه آلودی از گلویش بر آمد:

زن مادر، زن! مادر چوب را به گوشه یی پرتاب کرد. زن بی اعتنا به گفته های دختر، دستانش را در سطل آب فرو برد و به شستشوی آن پرداخت. چهره معصومه گرفته بود، گویی احساس درد میکرد، مثل آنکه دسته بیل را بر اندام او کوبیده باشند.

با برگشتن زن، گاو دگرگون شده بود، پیهم بانگ میزد و با نارامی سرش را اینسو و آنسو دور میداد، زن خواست دوباره به دوشیدن آغاز کند، معصومه مادرش را متوجه نگاه سراسیمه گاو ساخت. گاو با پایش زمین را خراشید، چشمان سرخگونه گاو اشک آلود به نظر می‌آمد. صدای گوساله نیز به وقفه ها شنیده میشد. چشم به همزدنی معصومه به طویله رفت، وقتی برگشت چشمانش اشک آلود بود،

گاو نا آرام شده بود، مثل اینکه نگران گوساله اش بود، زن چند بار با دست به پستان گاو زد: در بگری، ده یک لغتک زدنستی! و یکبار هم با ناراحتی با ناخن پستان برجسته اش را محکم چندک گرفت. گاو تکان خورد. پوستش به شدت لرزید، معصومه با اندوه نالید:

مادر چرا چندکش میگیری؟ ببی که خطو اوگار شد! درین لحظه گاو با پایش دیگ شیر را که هنوز به نیمه نرسیده بود، چه کرد و با کندن گل میخ از زمین، به دویدن پرداخت، زن دنبال گاو دوید، گاو به طویله رفت. زن با دلتنگی داد زد: دل ای گاو سبیل شیر دادن نمیشه! مره خو پکو کد. زن از خستگی به دیوار تکیه

زد. ناگاه گاو با شتاب از طویله بر آمد و به کوچه رفت. معصومه دنبالش دوید. بعد رو به مادر کرده صدا زد: مادر! گاو خو سون خرابه رفت! صدای خسته مادر از چار دیواری شنیده شد که می‌گفت:



باناش که همونجه پوجاقاره بخوره، بلا ده پش! معصومه خوشحال و سبکبال به نزدیک سگ رفت، در آنجا دختر همسایه شان نیز نشسته بود و کاسه پر از نان تر کرده را به دهان سگ نزدیک میکرد. دختری با موهای آویخته که تا شانه هایش میرسید و مهره هایی رنگی از آنها آویزان بود. سعدیه با وارخطایی به معصومه حالی کرد که گاو ابلق آنها به ویرانه رفت. دختر از لت و کوب گوساله به وسیله مادرش و فرار گاو یاد کرد. سعدیه با ناراحتی گفت: خدام که گوساله چقه اوگار شده باشه! معصومه گفته های سعدیه را تأیید کرد و از کبودی و پندیدگی کمر و رانش با حالتی غمگین حکایت کرد. در پیش روی شان سگ پشمالود سفید رنگ با شتاب و شوق پارچه های نان آمیخته با شیر را زود زود قورت میکرد، چشمان سگ پر آب به نظر می آمد. معصومه به سعدیه گفت: گاو ما

های که توانست از فراز آبهای اتلانتیک، از نیویورک به بندر (سوتا میسون) برسد یونانیتید استیت بود. این کشتی با سرعت متوسط ۶۵،۵ کیلو متر فی ساعت بود.

بزرگترین مسجد:



بزرگترین مسجد در جهان از جمله مسجد جامع دهلی در هندوستان است. بنای این مسجد که از سال ۱۶۶۴ تا ۱۶۵۸ بطول انجامید ۸۴۰۰ متر مربع مساحت دارد.

بزرگترین پارک جهان:



پارک کافولی باغ ملی رود شیای شمالی است که ۲۱۵۱۰ کیلو متر مربع مساحت دارد.

معادن:

بزرگترین و عمیق ترین معادن جهان معادن طلائی افریقایی جنوبی است این معادن از زیر زمینی های طلا تشکیل شده و بیش از ۴۵ در صد از طلائی جان را تامین میکند.



شگفتیهای جهان!

در جهان شگفتیها و چیزهای عجیبی وجود دارد که ما اینک از برخی آنها یاد میکنیم:

ذخیره طلا:



ایالات متحده از قدیم الا یام کشوری بود که بیشترین رقم طلا را در اختیار دارد. در سال ۱۹۶۰ به موجب ارزیابی دقیق، این ذخیره طلا معادل ۱۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ دالر بود.

تنها صندوق ذخیره طلا امریکا ۲۰ تن وزن دارد و کسی رمز گشودن قفل این صندوق را نمیداند.

قدیمی ترین ساعت دنیا:



قدیمی ترین ساعت جهان ساعت کلیسای سالیسبوری انگلستان است که در سال ۱۳۸۶ میلادی ساخته شده است این ساعت در سال ۱۹۰۰ تعمیر شد. گرچه میگویند ساعت کلیسای (ولز) در سال ۱۳۳۵ ساخته شده لهذا تنها صفحه فلزی روی آن مربوط بایستال است.



تندروترین

کشتی ها:

تندرو ترین کشتی



باز هم یک بار دیگر در مقابل یکی از

استعدادهای برجسته قرار داریم و خواستیم با این خواهر عزیز صحبتی داشته باشیم.

س: لطفاً در قدم اول خود را برای خواننده گان مجله تربیت معرفی نمایید!

ج: اسمم نیلوفر بنت محمد شفیع متعلم صنف دهم لیسه عالی الفتح و در ضمن اول نمره عمومی لیسه خود میباشم.

س: درین عرصه مشوق اصلی شما کیست؟

ج: من از فامیل خود در این عرصه خیلی راضی هستم، مشوق من خانواده من، به طور خاص مادرم می باشد که به واسطه مجله تربیت از او تشکر میکنم.

س: دستاورد های خود را به شکل مختصر شرح نمایید!

ج: چون من ۱۱ سال است که اول نمره هستم، در این عرصه بعضی تحسین نامه ها در دسترس من قرار گرفته که در صفحه فوق موجود است.

س: توصیه شما برای خواهران دیگر ما چیست؟

ج: من از آنها میخواهم تا دروس خود را خوب بخوانند و تا پایان آن ادامه دهند و تحصیل را نیمه تمام یا نامکمل نگذارند. فقط با کسب دانش از راه تحصیل دوامدار است که میتوان برای افغانستان عزیز خدمت کرد.



دیگ شیره چپه کد، اگر نی مام بری سگ شیر می آوردم. چار تا چوچه پشمالود که مثل برف سفید بودند، دور مادر میچرخیدند، دو تایی آنها از دو طرف به پستانهای مادر چسبیدند و به میکیدن آن شروع کردند. ساعتی بعد از درون محوطه خرابه گاو ابلق که لکه سفیدی از پشت تا شکمش دویده بود، نمودار شد، گاو ابلق که ترسیده به نظر میرسید نزدیکتر آمد، نزدیک درخت کنار خندق که معصومه و سعدیه مشغول دیدن چوچه سگها بودند، در همین لحظه صدای مادرش را شنید که

اورا فرا میخواند. گاو با چشمان بزرگ بزرگ که سرخ رنگ به نظر می آمدند، با نگاهی آنها را از نظر گذراند، معصومه با دیدن وی برخاست، ریسمان گاو را گرفت، وقتی از کنار سعدیه دور میشد، صدای سعدیه را شنید که میگفت: به مادرت بگو گاو نزن، اگه نی باز شیر نمیده! یک وقت گاو ما هم شیر نمیداد! معصومه با شتاب به خانه میرفت و سعدیه منتظر بود تا سگ پارچه های نان آمیخته با شیر را بخورد.

سنگ بقه غمگین

در زمانه های قدیم قدیم در دامنه های کوه آقچه یک سنگ بقه زندگی میکرد. این سنگ بقه از نظر خود درد بسیار کلانی داشت، با هر کس که رو به رو میشد، از درد خود شکایت میکرد و چاره درد خود را میجست. باور دارم که شما هم از مادر کلان مادری یا مادر کلان پدری تان پرسید که درد و غم این سنگ بقه چه بود، خواهند گفت که:

- درد و غم این سنگ بقه؟ هوم.. آه، به یادم آمد. درد و غم این سنگ بقه کوچک و غمگین، خانه اش بود، خانه ای که همیشه بر پشتش بود.

به راستی هم کودکان نازنین، یگانه درد سنگ بقه کوچک ما همین خانه همیشه بر پشتش بود. بیچاره سنگ بقه کوچک ما به هر کسی که رو به رو میشد، میگفت:

آه، آه.. کاشکی از بالای این خانه نجات پیدا میکردم! شما نمیدانید که این خانه چه بار سنگینی بر شانه های من است! از همین سبب هم هست که راست و درست گشته نمیتوانم. شما چقدر خوشبخت استید که خانه های تان بر پشت تان نیست. هروقت که دل تان خواست، به خانه تان وارد میشوید و هر وقت که دل تان شد، از آن بیرون میشوید و هم خانه خود را به هر شکلی که خواسته باشید، آرایش میدهید.



روزی از روزها که سنگ بقه کوچک ما از غم خانه سنگین خود میسوخت، یک لک لک نول دراز آمد و سه بار نولش را تق تق تق به هم زد و گفت:

سنگ بقه کوچک، من چاره درد تو را میدانم و با بالهای خود تپه دوری را نشان داده، گفت: بین، سر آن تپه، یک خرگوشک بسیار زرنگ زنده گی میکند. اگر پیش او رفته، درد خود را بگویی، یک چاره میکند و ترا از این بار گران نجات میده.

سنگ بقه، همین که گپ لک لک را شنید، آن قدر خوش شد، آن قدر خوش شد که در آنجا ها ایستاد نشده، به سوی تپه ای که خرگوشک در آنجا زنده گی میکرد، به راه افتاد.

هی میدان و طی میدان، به گفته بعضی ها یک روز و به گفته بعضی ها هزار روز - نمیدانم که یک روزش راست است یا هزار روزش - راه رفته، شب و روز سفر کرده، یک لحظه هم آرام نگرفته، بالاخره به خانه خرگوش رسیده است.

خرگوش دانشمند بعد از اینکه درد و غم سنگ بقه کوچک ما را شنید، چند دقیقه فکر کرد و گفت: من خانه ات را از پشتت گرفته میتوانم، اما تو در آینده پشیمانی نشوی، فهمیدی؟

سنگ بقه گفت: خرگوش برادر، آفرین به فکر عالی و خوبت! ترا به خدا، چاره این خانه بد را بکن، من

پشیمان نمیشوم، من و پشیمانی؟! اگر از غم این خانه خلاص شوم، کف میزنم و میرقصم، در غیر آن، این خانه را به بحر می اندازم و تا قیامت از غم آن خلاص نمیشوم.

خرگوشک دید که سنگ بقه بسیار مصمم است و هر چند نصیحت کند، فکر دور انداختن خانه از دل و جانش بیرون نمیشود، فوراً دوایی جور کرده، بر پشت سنگ بقه کوچک مالید و خانه او را از شانه اش گرفت.



سنگ بقه از خوشی بیحد، از خرگوشک تشکر زیاد کرد و گفت: در برابر این نیکی خود از من چه میخواهی؟

خرگوشک گفت: هیچ چیزی نمیخواهم، فقط خانه خود را در بحر نینداز و به من بده، شاید روزی به کارم آید.

سنگ بقه دید که به این آسانی و ارزانی از چنان غم بزرگ نجات یافته است، چنان خوش شد و چنان خوش شد که خدا میدانست. خانه خود را به خرگوشک داد و از آنجا دور شد. اول رفته، برای خود یک خانه مقبول ساخت: آن را طوری که دلش میخواست، آراست. بعد غزل خوانده - خوانده، خیز زده، جست زده، به دشتهای رفت. از نبودن بارسنگین بر پشتش، خوش-خوشحال بود. تا دلش میخواست، میدوید و خوب هم میدوید. از

خانه اش هر قدر که دلش میخواست، دور میشد. در این وقت به قصه ابر های سیاهی که آسمان را پوشانیده بود، نبود، اما وقتی که دانه های باران، فرود آمده، بر پشتش خورد، عقلش به سرش آمد، بیچاره گک را دهشت برداشت و با خود گفت:

ای وای، اگر باران گیرم کند، چه چاره کرده میتوانم؟ خانه ام هم بر پشتم نیست. کجا پت شده میتوانم؟ طرف خانه اش دوید. در این وقت باران، خوب تیز شد. تمام بدن سنگ بقه بیچاره ما از باران و لای، گل و گل پُر شد و او به لرزیدن شروع کرد. فوراً خانه گکی که داشت، به یادش آمد. با حسرت آن خانه را یاد کرده گفت: اگر خانه ام بر پشتم میبود، مرا از گزند باران محافظت میکرد. لرزیده - لرزیده به سوی خانه اش روان شد. در راه غاری را دید. دوید به طرف غار. ای وای، این غار، خانه گرگ خاین و تیزدندان بوده است. چه چاره؟

همینکه چشم گرگ به سنگ بقه افتاد، بی نهایت خوش شد و گفت:

اوه، چقدر خوب! چقدر خوب! اینکه طالع و بخت میگویند، همین است. خوب شد که آمدی، سنگ بقه گک احمق که بی زحمت لقمه چربی به شکمم میبرد، چونکه محافظ قوی تو - یعنی خانه ات - بر پشت نیست و به سنگ بقه حمله کرد.

سنگ بقه کوچک از ترس جان، چار پای داشت و چار پای دیگر هم قرض کرد و چنان گریخت، چنان گریخت که پسران نکند. به یک عذاب خدا، از چنگال گرگ خلاص شد.

نمیدانم که چطور شد که خود را پشت خانه خرگوشک دید.

خرگوش عاقل که پریشان حالی سنگ بقه را دید، پرسید: سنگ بقه گک، چه شد که این طور گل پر و لای پر استی؟

آیا در کره ماه آب وجود دارد؟

وقتی خوب به لکه هایی که در ماه وجود دارد، دقیق شوید، در آغاز آنها را مانند چشم، بینی و دهانی که روی صورتی جا گرفته باشد، خواهید دید. مدتها بود که دانشمندان تصور میکردند که این لکه ها اقیانوس هایی هستند که در ماه وجود دارند، ولی امروز ثابت شده است که اصلاً آب در کره ماه پیدا نمیشود و این لکه ها، دشتها و صحرا های بسیار وسیع است که عرض بزرگترین آنها در حدود ۹۰۰ کیلو متر میباشد.

حلقه هایی که به دور ماه دیده میشوند، چیست؟

بعضی شبها حلقه بزرگ نورانی اطراف ماه را فرا میگیرد. این حلقه چیست؟ بسیار ساده است ابر سبکی از کریستال های زیر یخ است که در هوا موج میزند. اشعه نورانی ماه که از این کریستال ها عبور میکند و یا از میان آنها میگذرد در این موقع ماه را به طور عادی مشاهده میکنید، ولی گاهی اوقات اتفاق میافتد که اشعه دیگر با این کریستال ها برخورد میکند. در این موقع است که انکسار نور صورت میگیرد و چنین به نظر میرسد که حلقه بزرگی اطراف ماه را احاطه کرده است.



درسهای زنده گی

- همیشه راست بگوئید!
- وقتی حق با شماست، همیشه راسخ و پا برجا باشید!
- هنگام فکر کردن و حرف زدن، در کار و کردار خویش محتاط باشید!
- همیشه باید با انضباط و منظم باشید!
- اشتیاق به خدمت و اراده کار را داشته باشید!
- همیشه به پیش بروید و هرگز توقف نکنید!
- همیشه رفتار تان را خوب و ستوده نمایید!
- صداقت را بهترین روش در زنده گی بشمارید!
- در باره دوستان تان قضاوت غلط نکنید!
- همیشه در طلب علم باشید!
- از همین اکنون تصمیم بگیرید تا برای همیشه کوشا باشید!

ارسالی ساره آروی از مکتب لامعة شهید

اندرزها

به سه چیز احترام باید کرد:
والدین، قانون و استاد
سه چیز را حاصل نما:
علم، اخلاق و شرافت
سه چیز را به یاد داشته باشید:

مرگ، احسان و نصیحت
از سه چیز پرهیز کن:
شیطن، دروغ و غیبت
سه چیز را آرزو نما:

رحم دل، عاجزی و حق شناسی
به خاطر سه چیز جنگ نما:
اسلام، ملکه و حق
در سه چیز جد و جهد نما:

نماز، جهاد و رزق حلال
سه چیز را به احتیاط بردار:
قلم، قسم و قدم
از سه چیز استفاده درست نما:

عقل، همت و صبر
از سه چیز اجتناب کن:
افسوس، فریاد و دعای بد
از سه چیز بترس:
جان کندن، عذاب قبر و روز قیامت

ارسالی یلدا فیضی متعلمه صنف یازدهم لیسه عالی آریانا



سنگ بقه زاری کنان به خرگوشک گفت:
آه، خرگوش برادر، زیباترین و خوبترین خانه، خانه خودم بوده است و من تا حال نمیدانسته ام، هر طوری که میشود، خانه ام را دوباره بر پشتم بمان، جگی جگی، خرگوش جان!
خرگوش گفت:
میدانستم که پشیمان میشوی. از همین سبب نماندم که خانه ات را در بحر بیندازی. قدر چیزهایی را که در نظر ما بسیار بی ارزش اند، وقتی میدانیم که آن را از دست بدهیم. بعد از این، هیچ وقت از خانه ات شکایت مکن، دانستی؟

و خانه سنگ بقه گک را بر پشتش چسباند.
کودکان به جان برابر، از آن روز تا امروز، سنگ بقه ها نه تنها از خانه خود شکایت نمیکند، بلکه از داشتن چنین خانه یی بسیار خوشحال و خوشبخت نیز هستند.

نوشته: اینگین کوسه اوغلو
ترجمه: رحیم ابراهیم



ماين څه ته وايي او په څو ډوله دي؟



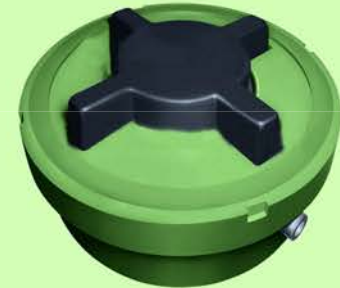
ماينونه د بېلابېلو شكلونو او اندازو لرونکي دي، د نمونې په توګه د لوبو د شيانو په شکل، د پاڼه لرونکو کوچنيو راديوګانو، د بخارۍ د نل، او د نورو شيانو په بڼه جوړ شوي دي. زياتره ماينونه د انسان د معلولولو لپاره جوړ شوي دي. دا يوه معموله پوځي وسله ده چې، په پراخه اندازه د ټولې نړۍ په ټولو جګړو کې له لومړۍ نړيوالې جګړې نه را په دې خوا کارول شوې ده. ماينونه د کابل ښار په شاوخوا، ولايتي ښارونو او د هېواد په کليوالو سېمو او نورو ځايونو کې تر خاورو لاندې ښخ پانې شوي دي.

ناچاوده توکي:

هغه مهمات چې د جګړې پر مهال چاوديدلي نه دي، د ناچاوده توکو په نامه ياديږي. په ناچاوده توکو کې راکټونه، بمونه، لاسي بمونه، د ټانګ مرمۍ، د بيلابيلو ټوپکو مرمۍ او نور ناچاوده شيان شاملېږي. د ناچاودو توکو مخنيوی آسان دی، ځکه چې هغه زياتره د ځمکې د خاورې پرسر پراته دي؛ خو د ماينونو مخنيوی ډېر مشکل دی، ځکه چې سړی نه پوهيږي چې ماين چېرې پټ دی.

د لوست اصلي پېغام:

ماينونه او ناچاوده توکي ډېر خطرناک، وژونکي او ټپي کوونکي شيان دي، په هغو لاس مه وهی!



موخه:

ګران زده کوونکي به ماينونه او ناچاوده توکي وپېژني. ګران زده کوونکي به د ماينونو په اړه معلومات ترلاسه کړي.

پوښتنې:

ماينونه څه ډول شيان دي؟
ناچاوده توکي کومو شيانو ته ويل کېږي؟

افغانستان يو له هغو هېوادونو نه شمېرل کېږي چې، زيات ماينونه او ناچاوده توکي په کې موجود دي. د اوږد مهالې جګړې په بهير کې د ماينونو پريمانه کښت د افغانستان د جګړو يوه ډېره ناوړه بېلګه ده. نن ورځ د ماينونو او ناچاوده توکو له امله د قربانيانو شمېر، په هره مياشت کې له پنځوسو نه زياته ده.

ماينونه په عمومي توګه دوه ډولونه لري:

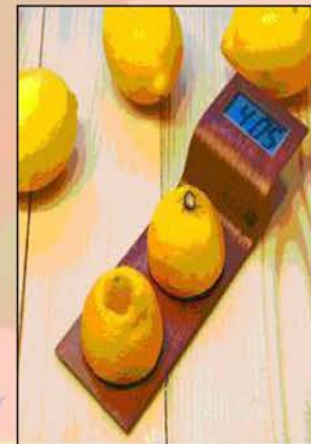
◆ د پرسونل ضد ماينونه

◆ د وسايطو ضد ماينونه

ماينونه هغه ځانګړي چاوديدونکي توکي دي چې، له لرګيو، اوسپنې او پلاستيک څخه جوړ او د ننه يې ناچاود توکي ځای پرځای شوي دي. دا وسله د پښې يا د لاس په فشار چووي، د انسان د ژوبلېدو او يا يې هم د وژنې سبب کېږي.

هغه ساعت چې په ليمو چلېږي

ايا کله هم دکور ساعتونو ته د بهتريو له راورلو ستړي شوي ياست؟ او ايا کله هم داسې پېښ شوي دي چې د يوې کوتيې ساعت ته بهتري راوړئ، گوري چې د بلې کوتيې د ساعت بهتري هم ختمه ده؟ دادی اوس نړۍ په دې توانېدلې چې، داسې ساعت جوړ کړي چې، بهتريو ته هېڅ اړتيا ونه لري، دا ساعت د بهتريو پر ځای په ليمو يا ليمو ډوله مرکباتو باندې چلېږي او که چېرې داسې پکې پېښه شوه چې، په بازار کې، ليمو ونه وي، نو پر ځای يې له کينو، نارنج او مالټې نه هم استفاده کولی شئ. دا ساعت ددې وړتيا لري چې، په دوو ليموگانو يوه اوونۍ وچلېږي، خو ياد ساتئ، که



چيرې مو دا ساعت وپېروده، نو په بازار کې، به د بهتريو پر ځای د ليمو او مالټې پوښتنه کوئ. د دې ساعت د جوړونکو موخه داده چې، خلکو ته د پنځ (طبيعت) انرژي

ورياډې کړي او د خلکو دې ته وړپام کړي چې، په طبيعت کې ډېر داسې څه شته چې، په يوه يا دوو گټو سربېره نورې گټې او فايدي هم لري.

يو لپ ټاپ او يو زده کوونکی

پر زده کوونکو باندې دکمپيوټرونو د وېش بهير پيل شو

د ښوونځيو په زده کوونکو باندې، د کمپيوټرونو د وېش پروگرام، د روان کال د غبرگولي (جوزا) د مياشتې په ۳ نيټه، د کابل په ښار کې پيل شو. ددغه پروگرام له مخې، نږدې لس زره کمپيوټرونه چې، د امريکا د متحد ايالاتو د پرمختيايي ادارې له خوا، د مرستې په ډول برابر شوي دي، د کابل ښار د ښوونځيو په يو شمېر زده کوونکو باندې وېش کېږي. په کابل کې، ددغه پروگرام په لومړۍ ورځ د آريانا، سوريا، سيد جمال الدين افغان او د صفي الله افغاني ښوونځيو په يو شمېر زده کوونکو باندې کمپيوټرونه ووبشل شول. د پوهنې وزير فاروق وردگ وايي چې:

ددغه پروگرام هدف، يو لپ ټاپ او يو زده کوونکی، په ښوونځيو کې د معاصرې تکنالوجي رواجول او د زده کوونکو د افابي معلوماتو وده ده.



د زده کوونکو باندې وېش بهير پيل شو

د ليکوالۍ لار

محمد نبي صلاحی

که وغواړئ چې، ښه ليکنه وکړئ، اول د هغې لپاره ښه مطالعه وکړئ. کله چې تاسې، د څو موضوع گانو په برخه کې، ښه پوره معلومات پيدا کړل، نو بيا په هغو کې، يوه داسې موضوع خوښه کړئ چې، د تاسو د زړه له کومې ورسره مينه او علاقه وي.

دداسې موضوع د ليکلو لپاره، د وخت ټاکنه هم ډېر مهمه خبره ده. که تاسې په خوشحاله او آرام حالت کې يوه ليکنه وکړئ، هغه ډېره خوندوره راځي.

په ليکنه کې دې کوښښ وشي چې، د خپل مور او پلار په زېه، يو شی وليکل شي. په دې مانا چې، ډېره اسانه او عام فهمه ليکنه وکړئ. دغه نثر به تر ټولو نه ښه نثر راشي.

تاسې د خپلو مطالبو لپاره، ډېر لنډ او مناسب ټکي او الفاظ پيدا کړئ. له اوږدو عبارتونو او مبالغو نه، خپل خاڼونه لرې وساتئ.

که تاسې د هرې موضوع په باب څه ليکئ، هغې ته ادبي ټيکلا ورکړئ. دغه کار، لوستونکی د تاسې د ليکنې لوستلو ته راکښوي او هغه ددې لپاره مينه پيدا کوي چې، د تاسې ليکنه تر پايه پورې ولولي.

په ليکنه کې، دا هم ډېره ارزښتناکه ټکي دي چې، څنگه يې پيل کوئ او په څه شان سره يې پای ته رسوئ. يانې تاسې ته په کار ده چې، له خپلې ليکنې نه، يوه ټاکلې نتيجه، لوستونکي ته په لاس ورکړئ.

د ليکوالۍ لپاره يوه لازمنه ډله ده چې، بايد تاسې د يو څه ليکلو لپاره تل زړور واوسئ او ددې جرئت پيدا کړئ چې، يو څه وليکئ. که تاسې وغواړئ چې، داسې ليکنه وکړئ چې، هېڅ



عيب ونه لري، ښايي ټول عمر هېڅ شی هم ونه شئ ليکلی. نو ښه به داوي چې، خپل قلم او کاغذ درواخلئ او يو څه وليکئ.



تاسې ته په کار ده چې، ډېر ښه، روان او ښکلي کلمات په ليکنه کې وکاروئ. کوښښ وکړئ چې، ټولې جملې او عبارات يوشان نه وي. په ليکنه کې، مهم شی د تاسې پېغام دی. يانې تاسې څه غواړئ وليکئ، څه شی محکموئ او په څه شی لوستونکی پوهوئ. د تاسې ټوله ليکنه بايد يو له بله سره تړلې وي. تاسې هغه وخت ښه ليکنه کولی شئ چې، په خپله ليکنه کې بې ځايه الفاظ او کلمات استعمال نه کړئ. حاشيه خبرې پرېږدئ او مستقيم د خپل مطلب په بيانولو باندې پيل وکړئ.

که طالع او هنر دواړه سره کېږدي زه خوشحال به پکې ونيسم هنر خوشحال خان خټک

که سپين او سره يې په کور کې تل وي چې نه يې علم نه يې عمل وي بنياد يې نشته اخر به خوار شي بخت به تر کومه ورسره مل وي

عبدالقادر خان خټک

تربيت

تربيت

د مسلک په ټاکنه کې د زده کوونکو خیالات



په هغو کې د وینښتیا او بیدارۍ روحیه پیاوړې کوي او په دې توګه، د عمل کولو جذبه پکې پیدا کوي. او په پای کې به دیو ویاړمن مسلک خاوند شی. ډېر بختور به وي، هغه زده کوونکی چې، قلم او کاغذ یې په لاس او دخپل ولس د ترقي او پرمختګ خوښه ویني.

د انسان په ژوند کې، په کورني چاپیریال پسې، د ښوونځي چاپیریال زښته ډېر ارزښت لري، ځکه په ښوونځي کې ماشومان یو څه زده کوي او په دې باب سوچونه وهي چې، په راتلونکي کې د یوه ښه مسلک خاوندان شي. بې له شکه، هر مسلک په خپل ځای کې، خاص ارزښت لري، مګر په دې شرط چې ښه یې ووايي. زموږ په افغاني ټولنه کې، خلک د ډاکټري او انجینري د مسلکونو ډېر تعریف کوي او ګڼ شمېر پلویان لري، مګر نن سبا د لیکوال له رول او په ټولنه کې د هغه له اهمیت نه هېڅوک انکار نه شي کولی. دا څو څرګنده ده چې، لیکوال لیکنه د ځان لپاره نه کوي، بلکې د ټولنې لپاره یې کوي. لیکوال پوهېږي چې، په مقابل کې لوستونکي شته، چې دده لیکنه لولي او په یوه یا بله ښه، پرهغوئ اغیزه شیندي. له همدې امله، په ټولنه کې د لیکوال مسوولیت هم دروند دی. د بشریت په تاریخ کې به، هېڅ داسې بدلون ونه ګورئ چې، قلموال د هغه د راوستو په لومړۍ لیکه کې نه وي ولاړ او د خلکو په بیدارۍ او لارښوونه کې، خپل ستر او مهم رول نه وي، تر سره کړی.

تاسې هم د دوی په لاره ولاړشئ، په خپل قلم، د سپین کاغذ پر مخ یو نیم ټکی ولیکئ، بیا دغه ټکی، کرښې او پراګرافونه کړئ او په دې توګه، خپل احساسات او خیالات د یوې ادبي لیکنې په ورېښم چوکاټ کې راوغاړئ، ورو ورو به د لیکنې فن زده کړئ.

څومره بختور دي، هغه انسانان چې، د خپلې ټولنې د دردونو د بیانولو او د هغو د ملهم کولو لپاره خپل قلمونه پورته کوي او د ټولنې د وګړو د معنوي روزنې او پالنې دنده تر سره کوي. لوستونکي د غفلت او بې پروايي له درانه خوب نه راویښوي.

د زده کوونکو پوښتنو ته ځوابونه

څ: حضرت ابو بکر صدیق (رض)، حضرت عمر (رض) او حضرت علي (رض)

س: هغه کوم لومړنی جومات دی چې، د اسلام په پیل کې جوړ شو؟

څ: په مدینه منوره کې د قبا جومات.

س: کله چې موسي (ع) خپله امسا په تیره ووهله، د اوبو څو چیني پیدا شوې؟

څ: ۱۲ چیني.

س: په نړۍ کې تر ټولو پخوانۍ کتابي ډبه، کومه ډبه ده؟

څ: چینايي ډبه.

س: د حساب ماشین چا او په کوم کال کې اختراع شو؟

څ: فرانسوي عالم باسکال په ۱۶۴۲ م. کال کې.

س: د ټولنیزو علومو بنسټ ایښودونکی څوک دی؟

څ: عبدالرحمن بن خلدون.

س: د کالو مینځلو لومړنی ماشین څه وخت او په کوم هېواد کې جوړ شوی دی؟

څ: په ۱۹۰۷ ز. کال په امریکا کې.

س: د افغانستان دارګ مانی په کوم کال او چا جوړه کړه؟

څ: امیر عبدالرحمن خان په ۱۸۸۳ ز. کال کې.

س: د صلاح الدین ایوبي تر ټولو غټه کارنامه کومه وه؟

څ: د عیسویانو په وړاندې، د بیت المقدس فتحه.

س: له سلطان محمود غزنوي سره، د هندوستان په فتحه کې، کوم مسلمان افغان ساینس پوه یوځای و؟

څ: ابوریحان البېروني.

س: د اسلام لومړني ساینس پوهان څوک دي؟

څ: لومړی ساینس پوه الکندی او دویم ابو نصر فارابي.

و: انسان د لومړي ځل لپاره کوم تېزاب جوړ کړ؟

څ: د ښورې تېزاب.

س: موټر سایکل په کوم کال کې اختراع شوی دی؟

څ: په ۱۹۳۹ م. کال.

س: د روم ښار په کوم کال کې تاسیس شو؟

څ: له میلاد نه ۷۵۳ کاله مخکې.

س: بارود په کوم هېواد کې اختراع شو؟

څ: په چین کې.

س: د تاج محل د ودانۍ کار، په څو کالو کې سر ته ورسید؟

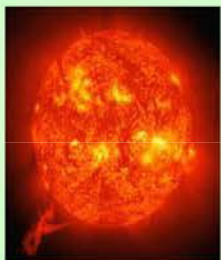
څ: په ۲۳ کالو کې.

س: هغه خلفای راشدین (رض) چې، په ۶۳ کلنۍ کې وفات شوي دي، کوم دي؟

معلم
لمر په خپلو وړانګو دا جهان رڼا کوي
معلم هغه څراغ دی چې اذهان رڼا کوي
لمر پریوزي، توره شپه په ټول جهان خوره شي
معلم د تورتم شپه د هر انسان رڼا کوي
ذکیم ورین

آیا ممکن است خورشید سرد شود؟

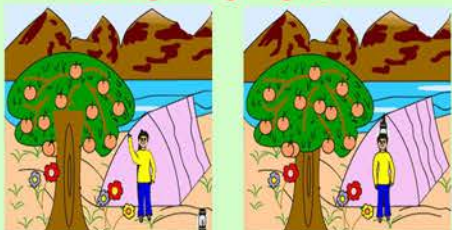
بلی! چندین میلیارد سال دیگر ممکن است خورشید مبدل به کتله سنگ سردی شود. چنانکه در



بیلیارد ها سال قبل هم گرمتر از امروز بوده و امروز خورشید به گرمی گذشته است، اما هراس نداشته باشید، سردی خورشید به شما و آینده گان شما هم دست نخواهد داد. این حرارت باکندی از خورشید کاسته میشود که صدها نسل بعد از شما هم کاهش آنرا احساس نخواهند کرد.

حبیب الله از مکتب انترنشنل

تفاوتها را دریابید!



تربیت



فواید بادنجان رومی

بادنجان رومی دارای ویتامین های (A,B,C) بوده و از بیماری شب کوری جلوگیری میکند و هم موجودیت ویتامین (B) در آن موجب تقویت اعصاب میگردد و همچنین در هضم غذا کمک مینماید و کسانیکه به اصطلاح جوانی دانه دارند، میتوانند از ورقه های نازک بادنجان رومی به شکل ماسک در روی صورت خود استفاده کنند، زیرا بادنجان رومی پوست را نرم و لطیف مینماید و چربی اضافی پوست را از بین میبرد و از زیاد شدن جوانی دانه جلوگیری میکند. برگ بته بادنجان رومی دارای بوی بخصوص بوده و در منطقه یی که کاشته شود، باعث فرار حشرات از آن منطقه میگردد.

ارسالی ساره پوپلزی



۵۱

۱۳/۸ درصد آن را آب و ۳ درصد آن را پروتئین تشکیل میدهد.

بلافاصله بعد از خوردن یک کیلوگرام خرما، ۳۴۷۰ کالری انرژی در بدن تولید میشود. به همین دلیل مصرف خرما در افطار مناسب است، زیرا گرسنگی شما را فرو مینشانند.

این مقدار انرژی در مقایسه با سایر میوه ها بسیار بالاست. مقدار انرژی تولید شده در یک کیلو گرام از انواع مواد غذایی به شرح زیر است:

زرد آلو: ۵۲۰ کالری

کینو: ۴۸۰ کالری

برنج پخته: ۱۸۰۰ کالری

نان: ۲۲۹۵ کالری

کیله: ۹۷۰ کالری

گوشت بدون چربی: ۲۲۴۵ کالری

ولی همانطور که گفته شد، یک کیلو خرما بیش از ۳۰۰۰ کالری انرژی تولید میکند. همچنین میتوان گفت که خرما به تنهایی یک منبع و معدن غنی است، زیرا حاوی املاح معدنی فراوانی است. مقدار فسفر موجود در خرما به اندازه مجموع فسفر موجود در زردآلو، ناک و انگور است.

حجم بالای مگنیزیم موجود در خرما باعث کاهش انواع سرطان میشود.

به دلیل سودیم کم آن (۱ میلی گرام در ۱۰۰ گرام خرما)، برای افراد دچار فشار خون بالا که بایستی رژیم کم سودیم داشته باشند، مفید است.

۵۰



خرما

خرما میوه بسیار مغذی و کامل میباشد که میتواند به همراه چای یا آب جوش در افطار آن را میل کنید. این میوه دارای قند زیادی است و حدود ۷۰ درصد آن را کاربوهایدرات تشکیل میدهد که ۶۰ تا ۶۵ درصد آن قندهای گلوکز و فروکتوز و ۲/۵ درصد فیبر غذایی است. این قندها به راحتی و فوراً توسط بدن جذب شده، بدون نیاز به هضم، در بدن تولید انرژی کرده و یا ذخیره میشوند.

همچنین منبع مناسبی از املاح زیر است:

آهن، پتاسیم، مگنیزیم (برای عمل ماهیچه های ارادی لازم است)، گوگرد، مس، کلسیم و فسفر (برای ساخت عضله و بافت های عصبی لازم است). ویتامین های موجود در آن شامل: ویتامینهای (A, A1, A2), بیوتین، اسید فولیک و ویتامین C است.

تربیت

هغه ټکي چې، بايد له خوړ وروسته، پاملرنه ورته وکړو

سگريټ مه څکئ:

د کارپوهانو ازموينو ښودلې ده چې، د يوه سگريټ څکول، ډوډۍ له خوړلو وروسته، له لسو هغو سگريټ سره برابره ده چې، په عادي حالت کې څکول کېږي (د سرطان ناروغۍ زمينه هم ډېروي).

ميوه زرمه پسې خوړئ:

په خوړو پسې ژر ميوې خوړل، په معده کې دنفخې لامل گرځي، نو يو يا دوه ساعته وروسته يا وړاندې له خوړو، بايد مېوه وخوړل شي.

چای مه څښئ:

چای د يوه ډول اسيدلرونکي دی او دا ماده ددې لامل گرځي چې، په خوړو کې شته پروټينونه چې موږ يې خوړو جامدوي او په نتيجه کې په هضم کې ستونزه راپيدا کوي.

خپل کمربند مه سستوی:

له خوړو وروسته د کمربند سستول کيدی شي، د کلمو د غوټه کيدو سبب وگرځي.

له ډوډۍ خوړلو وروسته، ژر لامبۍ مه (حمام ته مه ځئ):

حمام ته تلل په لاسونو او پښو کې د وينې د جريان د چټکيدو لامل گرځي، نو په دې دليل د معدې د هضم په سيستم کې کمزورتيا راپيدا کوي.

پلی مه ځئ:

ځينې خلک په دې باور دي چې، د خوړو وروسته ۱۰۰ قدمه پلی لارشي او ۹۹ کاله ژوند وکړئ دغه قضيه په حقيقت کې پياده يا پلی تلل د خوړو څخه دانرژي د جذب په لړۍ کې چې خوړو يې، د معدې د هضم سيستم ناتوانه کوي.



با حیوانات و پرنده گان مهربان باشید!

نویسنده: نویده نورستانی معلم صنف یازدهم لیسهٔ رابعه بلخی

روزی دروازهٔ خانهٔ هوسی باز بود و باران تیز میبارید. گنجشگ بیچاره بسیار تر شده بود و دنبال جای میگشت که خود را از باران پنهان کند و بالهایش خشک شود. بسیار مانده هم شده بود که ناگهان چشمش به خانهٔ هوسی افتاد و به خانه داخل شد. مادر هوسی گفت: هوسی دخترم، برو دروازهٔ خانه را بسته کن. هوسی که از جایش برخاست، چشمش به گنجشگ افتاد و به عجله برادر خود را صدا کرد. علی به اطاق داخل شد، دروازه را بست و پشت گنجشگ انقدر دوید که گنجشگ به زمین افتاد علی او را گرفت و به داخل قفس انداخت، اما گنجشگ انقدر ناراحت بود که آب و دانه نمی خورد و آواز خوانی هم نمی کرد. مادرش هنگامیکه گنجشگ را در قفس دید، بسیار ناراحت شده، به علی گفت:

پسر، گنجشگ را آزاد کن تا خوشحال شود، اما علی قبول نمی کرد. مادرش به او گفت: پسر، اگر روزی تو را هم کسی مانند این گنجشگ در یک قفس بندی کند و از من، پدرت، هوسی خواهرت و دیگر دوستان جدا کند، خوشحال بوده میتوانی؟ علی گفت: نه! و بعداً کمی فکر کرده، متوجه اشتباهش شد و گنجشگ را از قفس بیرون آورد و از پنجرهٔ خانه پرواز داد. گنجشگ با خوشحالی پرواز کرد و به رسم ابراز تشکر، به علی و هوسی آواز خواند.

خبرندوی محمد نبي صلاحی



د همیشني سولې په هيله

سوله ژوند دی. سوله مينه ده. سوله د خير ښيگڼې سبق دی. درسونه د سولې په فضا کې ويل کېدی شي. دا سوله ده چې، زموږ او تاسې د ژوند معيار او د زده کړو کيفيت لوړ وي. سوله د جنگ په وړاندې د خير غږ دی. سوله د کرکې پر ضد د مينې او محبت چيغه ده. سوله د جنگ د وړانيو په وړاندې د هېواد د آبادۍ، سمسورتيا او ښيرازۍ رڼا ده. سوله د هر افغان، هر مسلمان او هر انسان د زړه خبره او د ښکمرغۍ بدله (سندرده) ده.

په سوله کې زموږ ښکلي ښوونځي، عزتمن ښوونکي، ګلالي کتابونه او نازنين قلمونه، ټول ډېر ښه ساتل کېدی شي. له بده مرغه، افغانستان تر اوسه پورې، د نړۍ يو داسې هېواد دی چې، په هغه کې معلم وزل کېږي، ښوونځي سوځول کېږي، قلمونه ماتېږي او کتابونه په گوليو او کارټوسو ويشتل کېږي. نو راځئ چې، ټول په ګډه سره، د سولې لپاره زده کړې وکړو.

خو زموږ او تاسې ښوونځي، ښوونکي، زده کوونکي، کتابونه او کتابتونونه، ټول د تل لپاره په امن کې وي. په يوه داسې هېواد لکه افغانستان کې چې، هرو څلورو سوو (۴۰۰) کسانو ته، لاتر اوسه پورې، يوازې يو کتاب رسېږي او په يوه داسې ټولنه کې چې، هلته ګڼ شمېر کليوال وګړي، لاتر اوسه پورې، د کتاب او کتابچې په توپير نه پوهېږي او په يوه داسې هېواد کې چې، هلته کتابچه تر کتاب قدر مټه ده، بيا د جنگ او وړانۍ خبرې کول جواز نه لري. هو، د جنگ خبرې خوږې، خو ساعت يې ډېر ترېخ دی. راځئ په ګډه سره، د جنگ ترخه وختونه، د خوشحالي او ښکمرغۍ په شېبو واړوو او ټول په ګډه سره، د همیشني او تلپاتې سولې په هيله، خپل غږ او چټ کړو!

يار د سولې

خدایه راولپړه بهار د سولې
ګلان تازه کړه په گلزار د سولې
فضار نښه کړه په امن خدایه
کړه راښکاره بې سپين رخسار د سولې
چې بې په مينه باندې ځان موږ کړمه
غېږې ته راوله نن يار د سولې
زه عرفان يار بې له عمرو په تمه
يار نور رالپړه په دې لار د سولې

احمد شاه عرفان يار

پر جسم د رواني فشارونو اغيزې

څېړنې ښيي چې، د رواني فشارونو زغمل، له سن پرته، په بېلا بېلو کسانو کې د ځينو ناوړه ستړياوو لامل گرځي.

ډېرې ستړياوې په ځانگړې توگه په تنکيو ځوانانو کې د جسمي ناروغيو له امله نه وي، بلکې ډېرو لاملونه د رواني فشارونو زغمل وي چې، خالي شوي نه دي او د روان پوهانو په خبره چې سرکوب شوي يانې د انسان په وجود کې دننه پاتې شوي، ترڅنگ يې د منفي رواني د حالت دوام هغه په تدريج سره به په خواشينۍ (افسردگۍ) اخته کوي.

او آن تر دې چې، له نورو رواني ناروغيو سره هم لاس او گريوان کېږي.

د يادولو وړ ده چې، رواني فشارونه کيدای شي، د لومړنيو اړتياوو لکه د مناسبو خوړو، د

ژوند لپاره د مطلوب ځای، يا هم د ځينو عاطفي او ټولنيزو فشارونو او مالي کميو په دليل وي.

څېړونکو په خپله دوولس کلنه څېړنه کې له ۱۰ زرو څخه په زياتو کسانو کې دا موندلې ده چې، رواني فشارونه کيدای شي، په لومړيو کې د طبيعي کړنو مخنيوی ونه کړي، خو له څه مودې وروسته له هورموني بدلونونو او پر رگونو، زړه او په مغزونو له اغيزې وروسته بې له کوم علت څخه په دايمي ستړيا بدلېږي.

په همدې دليل، هغه کسان چې له رواني اړخه په ناوړه ستړياوو اخته شوي، ۶۸ په سلو کې د زړه په بېلابېلو ناروغيو اخته کېږي.



د اعصابو د پياوړتيا او ساتنې نوې لارې چارې

پر لور عمر لرونکو کسانو باندې يوه تازه څېړنه ښيي چې، د ماشومانو لپاره کمپيوټري لوبې کولې شي، د دغه کسانو دمغزو پرسلامتيا ښه اغيزه ولري.

له څلويښتو تر اويا (۴۰ - ۷۰) کالو پورې لرونکو څلويښتو لوړ عمر و کسانو باندې شوې څېړنه دا ښيي، هغه کسان چې لوړ عمر ولري او کمپيوټري فکري او بوختوونکې لوبې کوي، په وروستيو ازموينو کې بريالي وو او په زړه پورې نتيجې يې لرلې دي. دجدولونو حل کول او ان د موسيقۍ اوريدل او غږول هم، دماغزو

پر فعاله

ساتلو کې

اغيزمن دي.

له بلې خوا

د پوهانو نوې

څېړنه ښيي،

هغه کسان

چې پر دوو

ژبو خبرې کوي، ماغزه يې تر هغو نورو چې په يوې ژبې خبرې کولی شي، ډېر فعال وي. کاناډايي پوهان دې پايلې ته رسېدلي دي، کوم کسان چې له ماشومتوب نه پر دوو ژبو خبرې کوي، د هغو نورو په پرتله چې، يوازې پر يوې ژبې پوهېږي ډېر لږ د مغزو له کمزورتيا سره مخ کېږي.



ويديو گيمونه وخت زايه (ضايع) کوي

نن سبا چې، د ښوونځيو دروازې د هر چا په مخ خلاصې دي، يو وار بيا هم يو شمېر زده کوونکي، له خپلو کورونو نه ښوونځي ته د تگ په پلمه، د ويديو

گيمونو سالونونو

ته ځي او د خپلې

زده کړې وخت،

هسې په همدې لوبو

تيروي او دا ښه کار

نه دی. پوهانو څه

ښه ويلي دي چې،

وخت سره زړ دی او د نن کار سبا ته مه پرېږدئ. په

تېره بيا د نن ورځې سبق او د نن سبا ښوونځي، ويديو

گيمونو ته پرېښودل، ډېر لوی تاوان دی. حضرت

عبدالرحمن بابا د وخت د اهميت په باب څه ښه ويلي

دي:

تير ساعت په مثال مړی د لحد دی
مړی چا دی ژوندی کړی په ژړا

محمد نبي صلاحي



مطالعه چاغې نجونې ډنگروي

يوې څېړنې په امريکا کې ثابتېدې ده چې، د اغيزناکو کيسو لوستل د پېغلې نجونو وزن کموي. دغه څېړنه ټينگار کوي چې، د رواني هڅونو يوه ټولگه کولی شي چې، د ځوانو نجونو لپاره د وزن د کمښت لامل وگرځي.

نوموړې څېړنه چې ډېری له ۹ تر ۱۲ کلونو نجونو په کې راغلې هڅه په کې شوې ده چې، په دوو ډلو ووېشل شي او لوست (مطالعه) په کې وارزوي.

په څېړنه کې دوه داستانونه چې يو يې د يوې چاغې نجلۍ ستونزې او بل يې د يوه مناسب اندام نجلۍ

ژوند په کې انځور شوی او د هغوی ژوند

په کې پرته شوی،

ورکړل شوي وو.

دغې څېړنې ښودلې،

هغو ځوانو نجونو

چې، د چاغې نجلۍ داستان لوستی و، د دويمې

ډلې په پرتله يې، په وزن کې له ۶ مياشتو وروسته

کمښت راغلی و.

د دغې څېړنې موخه دا وه چې، د امريکا په ۳۱

ولایتونو کې هغو ځوانانو ته چې وزن يې ډېر دی يو

هڅوونکی خبر شي، تر څو ځانونه ډنگر کړي.

شرف الدين عظيمي





انار بخورید تا سالم بمانید!

خواص انار: انار جزء آن دسته از میوه‌هایی است که از مدت‌ها قبل خواص بیشمار آن شناخته شده است.

معروف‌ترین خاصیت این میوه تصفیه خون است که تقریباً همگان به آن واقف هستند. در سال‌های اخیر همزمان با افزایش آگاهی مردم، آب انار، نام تصفیه خون را به خود گرفته است. به گفتهٔ دکتران، یکی از مهم‌ترین خواص انار، ضد سرطان بودن آن است که از آنتی‌اکسیدانت‌های موجود در این میوه ناشی می‌شود.

از سوی دیگر متخصصان تغذیه، خوردن انار را در رژیم‌های لاغری توصیه می‌کنند، زیرا این میوه ضمن رساندن ویتامین‌ها و فیبر مورد نیاز به بدن، کالری پایینی دارد.

جالب است بدانید که میزان آنتی‌اکسیدانت موجود در آب انار حتی از چای سبز هم بیشتر است. از سوی دیگر انار، میوهٔ سرشار از آهن، ویتامین‌های A، E و C است.

تهیه کننده: ک.ا. نیازی

کمک‌های اولیه در هنگام وقوع سوخته گیها

ارسانی محمد حسیب الله از مکتب انترنیشنل

- ◆ باید هر چه زودتر مصدوم را از محل حریق دور کنید.
- ◆ از دودیدن شخص در حال سوختن جلوگیری کنید.
- ◆ در صورت شعله ور بودن لباس‌های مصدوم، ابتدا با پیچاندن یک پارچه پتو یا لحاف به دور او، آتش را خاموش کنید. سرعت در این کار فوق العاده اهمیت دارد.
- ◆ عضو آسیب دیده را بیدرنگ به مدت ۱۰ دقیقه در آب سرد قرار دهید تا به تسکین درد و التیام زخم کمک کند. (نباید هرگز از یخ استفاده کنید) اگر سوخته‌گی از اثر مایع چرب سوزان باشد، از ریختن آب به روی آن خوداری کنید.
- ◆ اگر محل سوخته‌گی آلوده است، آن را با سیروم فیزیولوژی یا با پاولون بشویید.
- ◆ در محل سوخته شده از مرهم غیر استریل (پلاست) و یا پلستر زخم استفاده نکنید.
- ◆ پوشاندن محل سوخته‌گی برای جلوگیری از تماس هوا با زخم به کاهش درد کمک می‌کند. هرگز از پلستر استفاده نکنید.
- ◆ در مواردی که محل سوخته‌گی آلوده به گرد و خاک است، پس از به هوش آمدن مصدوم باید به او سیروم تزریق کنید.
- ◆ در سوخته‌گی‌های شدید به مصدوم آب خنک و سرد بدهید.
- ◆ بیمار را به مراکز صحنی منتقل کنید.



سر گذشت کاغذ

من یک کتابچه برای استفاده شما هستم. من ابتدا یک درخت بودم، بعد از چند سال آدم‌ها آمدند و مرا بریدند و به فابریکهٔ کاغذ سازی بردند. در آنجا مرا خورد- خورد کردند و بعد به صورت خمیر درآمد. بعد از اضافه کردن خیلی چیزها و خشک کردن خمیره، تبدیل به ورق‌های نازک و زیبا شدم و سپس به شکل یک کتابچه در آمدم. شما وقتی مرا خریدید، لطفاً از من خوب استفاده کنید؛ مرا کثیف و پاره نکنید! دقت و توجه شما مرا خوشحال می‌سازد. کوشش کنید تا سرسبزی محیط زیست خویش را با نشان دادن نهال حفظ نمایید. من فقط معلومات دادم که کاغذ از چوب درخت ساخته می‌شود.

ارسانی نجیبه از مکتب نازو انا

بهترین سر آغاز

ای نام تو بهترین سر آغاز
بی نام تو نامه کی کنم باز

به آسمان نگاه میکنیم، ماه و ستاره‌ها، خورشید و ابرها را میبینیم.
خدایا تو را سپاس میگوییم که آسمان آبی، ستاره‌گان درخشان، آفتاب روشن، مهتاب زیبا و ابرهای پر از باران را آفریدی.
به زمین نگاه میکنیم، کوه‌های بلند، دریا‌های وسیع، دشتهای سرسبز، موجودات کوچک و بزرگ را میبینیم و شگفتی زده می‌شویم.
خدایا تو را سپاس میگوییم که این همه نعمت و زیبایی را به ما بخشیدی.
مارا یاری کن تا از این نعمت‌ها خوب استفاده کنیم.
به خودمان نگاه میکنیم، چشم بینا، گوش شنوا و دست و پای توانا داریم؛ قدرت و استعدادی داریم که میتوانیم کارهای شایسته انجام بدهیم؛ خوب فکر کنیم؛ درس بخوانیم و در زنده‌گی پیشرفت کنیم.
خدایا مارا موفق کن تا قدر پدر، مادر و معلم خود را بدانیم و به آنها احترام بگذاریم.
خدایا مارا یاری کن تا با دوستانمان خوب و صمیمی باشیم و صحبت‌های آنان را هرگز فراموش نکنیم.
ای خدای بخشندهٔ مهربان، مارا یاری کن تا فقط تو را بپرستیم و در راه رضای تو گام برداریم.

خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خوشنود باشی و ما رستگار

ترتیب کننده: ته‌مینه «عباسی» بنت خواجه فردین «عباسی»
صنف هفتم لیسه نسوان علامه قاری نیک محمد

فشار خون:



۲۰ برگ درخت زیتون خشک یا تازه آن را در ۳۰۰ گرم آب بریزید و مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس از صافی پاک، آن را بکشید. با قدری قند مخلوط کنید و گرم گرم مدت ۱۵ روز صبح و شب بنوشید. فشار خون شما را پائین می آورد.

سفید کردن دندانهای سیاه:



اگر دندانهای شما به علت کشیدن سگرت سیاه و لکه دار شده اند، میتوانید پودری از ریشه زنبق ساخته، همه روز با آن دندانهای خود را بشویید و مسواک بزنید که هم سیاهی رفع شود و هم دهن تان خوشبو گردد.

اثر عسل روی بیخوابی:



چون عسل روی بدن و اعصاب، مخصوصاً اعصاب مربوط به خواب، اثر مسکن دارد. عسل برای تولید خواب بسیار خوب است و از داروهای خواب آوری که ممکن است عوارض نامطلوب داشته، شخص را مسموم نماید، به مراتب مفیدتر میباشد. ما در زیر یک دستور استفاده از آن را که یک داروی خواب آور طبیعی است برای شما مینویسیم:

سه قاشق قهوه خوری از سرکه سیب را در ۲۰۰ گرم عسل مخلوط نمایید و دو قاشق قهوه خوری از آن را بنوشید و فوراً بخوابید. اگر مؤثر نباشد و لازم شود، نیم ساعت بعد آن را تجدید کنید.

تهیه کننده: هوملی شهنواز

د ورزش په باب خو مهم ټکي



د ورزش لپاره، د وخت ټاکنه ډېره مهمه ده. د نړۍ په پر مختللو هېوادونو کې، زیاتره زده کوونکي، د سپورت لپاره، د ورځي په اوږدو کې خاص وخت باسي. دوی زیاتره گهیځ مهال سپورتونه او لوبې کوي. که چېرې ناروغ شي، نو بیا د سپورت له پیل کېدو مخکې، له خپل ډاکتر سره سلا او مشوره هم کوي. دوی په گرمه هوا کې د سپورت لپاره نخي توکران او کالي رانیسي او د ژمي په موسم کې، بیا غټې جامې او لباسونه اغوندي. دوی په داسې ځایونو کې، چې ډېر زیات بهرېار وي، یا یې چاپیریال ککړ وي، لوبې نه کوي. زیاتره د ورزش لپاره خلاص میدانونه او شنه چمنونه انتخابوي. دوی دا نظر لري چې، په ډېره سخته او نا اواره ځمکه باندې ورزش کول، چندان گټور نه دی. دوی اول ډېر اسانه حرکتونه کوي، بیا وروسته پېچلي حرکات هم سرته رسوي. له سپورت نه مخکې او د ورزش په دوران کې، پاکې اوبه څښی. دوی په ماتو اوبو ځانونه مینځي. په دې مانا چې، د ورزش په پای کې، په ځانونو ضرور اوبه اچوي.

د ژاولو تېرول، په رښتیا تاوان لري؟



تاسو، هر ورو به د ژاولو له ژولو منع شوي یاست. له دې سره سره به، تاسو دا سپین سترگي کړې وې خو حتماً دا خبرداری درکړل شوی دی چې، تیري یې نه کړئ. زموږ ډېرو کسانو به، له خپلو مشرانو دغه پوښتنه کړې وي چې، ولې ژاولې تیري نه کړو. د مشرانو ځواب تل دا وي چې، ژاولې به مو په معدې او کولمو کې ونښلي او ان ممکنه ده چې، ترڅو ساعتونو اومياشتو پورې هضم نه شي. ایا دغه خبره سمه ده؟ ایا ژاولې دنورو شیانو په پرتله، تر ډېرې مودې زموږ په معدې او کولمو کې پاتې کیږي؟ د طبابت له نظره، د دغو پوښتنو ځوابونه منفي دي او دا یو غلط تصور ؤ، ځکه چې ژاولې هم هغه لازه وهي چې، نور خواړه یې وهي، ترڅو هضم شي، په حقیقت کې، کله چې تاسو ژاولې تیروئ، ستاسو معدې ته ځي اولکه د نورو خوړو غوندې جذب بیږي. ډیر انزایمونه شته چې، د خوراکي موادو له خوړلو وروسته په معدې کې تولیدیږي چې، خوراکي توکي تجزیه کړي او گټورې برخې یې په بدن کې جذب او بیکاره برخې یې له بدنه ووځي. ژاولې په حقیقت کې له څلور ډوله کیمیاوي موادو جوړې دي چې، ټول زموږ په بدن کې هضم او جذبیږي. د ژاولو رنگونه او هغه مواد چې دښه بوي لپاره پکې کارول کیږي. بدن ته هیڅ تاوان نه لري. البته هغه ژاولې یادو چې، په ستنډرد



ډول جوړیږي او ناسم رنگونه پکې نه کارول کیږي، خو هغه ژاولې چې زموږ په هېواد کې جوړیږي او یا له گاونډي هېواد پاکستانه راځي، ستنډرد نه دي اوبښايي رنگونه یې ډیر تاوانونه ولري.



دی چې، په ژاولو کې داسې کیمیاوي مواد وي چې، نارې (لارې) یې نه شي تجزیه کولی، خو کله چې معدې ته ورسېږي

سملاسي دمعدې تیزاب هغه هضمولای شي. له کابو اووزرو کلونو راهیسې، خلک ژاولې ږويي او دا خبره ثابته شوې ده، خو ماږنه ژاولې له ۱۸۶۰ م. کال راهیسې بازار ته راوتلي اوله هغه وخته، له مخالفتونو سره سره، خلکو دغه دود تراوسه پورې ساتلای دی.

محمد عیسی ستانکزی

آیا میدانیید؟

اولین چیزی که از اعمال انسان به آسمان بلند میشود، نماز پنجگانه است.
اولین نماز را که رسول الله (ص) ادا نمودند، نماز ظهر بود.
اولین کسی که دروازه بهشت را باز میکند، حضرت محمد (ص) است.
اولین کسیکه لفظ سبحان الله را گفت، حضرت اسرافیل بود.
اولین کسیکه دوازده ساعت راتعیین کرد، حضرت نوح بود.
اولین کسیکه اسب سواری کرد، حضرت اسماعیل بود.

نورینه الکوزی



زه د سيد نور محمد شاه د عالي لېسې زده کونکې يم:

له هر څه نه مخکې، د تربيت د بنکلي مجلې له پتمنکار کونکو نه مننه کوم چې، د مجلې يوه برخه يې، د هغو زده کونکو ستونزو ته چې، په ښوونځي کې لري بېله کړې ده او له دې لارې موږ زده کونکي کولی شو، خپلې ستونزې او مشکلات پوهنې وزارت درنو چارواکو ته ورسوو.

زموږ په لېسه کې له ټولو نه لويه ستونزه د مسلکي ښوونکو نه شتون دی. کوم ښوونکی چې مسلکي وي، هغه په آزاد کاروبار بوخت او ښوونځي ته نه حاضرېږي. په ټوليزه توگه، زموږ د لېسې ښوونکي له اقتصادي ستونزو سره لاس او گريوان دي. کله چې ښوونکی ټولگي ته د درس ورکولو په موخه راځي، نو فکر يې په بل ځای کې وي، کله چې موږ ښوونکی درس ته متوجه کړو، هغه په موږ غوسه کېږي او موږ ته وايي: څه د پلار حق مو را باندې دی، هومره معاش هومره درس، لاس مو خلاص! ولاړشئ د ښوونځي مدير ته زما په اړه شکايت وکړئ.

موږ نجونې او هلکان له ډېرو لرې ځايونو نه دې لېسې ته راځو. اقتصادي او امنيتي ستونزې پر ځان باندې منو، مگر په لېسه کې ښه درس نه راته ويل کېږي.

له چارواکو او په خاص ډول، د پوهنې وزارت له درنو مسولينو نه هيله کوو، څو زموږ ستونزو ته ښه پام وکړي. ښه به دا وي چې، په خاصه توگه، د ښوونکو اقتصادي ستونزې په نظر کې ونيسي.

جهان



مينا اخلاقي بنت اخلاقي
اخلاقي، 7 ساله، صنف اول در مرکز آموزشی فطرت:
آرزوی همیشه گي ام اين است که در آینده یک داکتر خوب، صادق و مهربان باشم.



ليدا بنت محمد سليم، 7 ساله.
من به علوم طبیعی و مسایل مربوط به انجینری علاقه خاص دارم، بناءً در آینده میخواهم یک انجینر متعهد و دلسوز شوم و کشور عزیزم را آباد نمایم.



مهديه سخی زاده بنت غلام سخی، 11 ساله، صنف اول مکتب ابتدائيه عارف شهيد.



احمد ولد نجيب الله، 9 ساله، صنف دوم لیسه همايون شهيد.
در آینده میخواهم یک معلم دلسوز و مهربان شوم و ازین طریق در تربیت اطفال عزیز سهم بگیرم.

آرزوها



اسما جانہ د محمد رحيم لورد معرفت د عالي لېسې د پنځم ټولگي زده کونکې:
په راتلونکي کې غواړم په کمپيوتر چارو کې يوه کار پوهه شم.



خالد جان د عبدالستار زوی د کابل انترنیشنل خصوصي ښوونځي د دویم ټولگي زده کونکې:
زه غواړم په راتلونکي کې یو زړه سوانده ښوونکی شم ترڅو خپل هېواد او هېوادوالو ته خدمت وکړم.



د مریم د عالي لېسې د شپږم الف ټولگي زده کونکې ولوله جلالزی:
زه له پښتو، دري او اسلامي مضمونونو سره ډېره مینه لرم. اوس د ښوونځي د لوست ترڅنګ اوس د ښوونځي د لوست ترڅنګ د بي، بي، سي راډيو (زموږ نړۍ د بي، بي، سي راډيو) خپرونه کې د زموږ راتلونکي خپرونه کار کوم. وياندې او ممثل په توگه کار کوم. غواړم چې په راتلونکي کې د خبريالې په توگه خپلو هېوادوالو ته خدمت وکړم.



صابر جان د سيد مجتبی زوی د صابرويس هوتکي د ښوونځي زده کونکې:
زه تل د بي کاري پر مهال د ښار کتابتونونو ته ځم او مطالعه کوم ترڅو په راتلونکي کې يو څيړونکی شم.



شکيبا جانہ د حميد الله لورد زينب کبري د لېسې د شپږم ټولگي زده کونکې:
زه هيله لرم تر څو په راتلونکي کې يوه انجنييره شم.



د اسرا د خصوصي ښوونځي زده کونکې احمد بلال:
زه په ښوونځي کې ډېر خوشاله يم، زما ښوونکی ډېر ښه ښوونکی دی، زما سره تل مینه کوي. ما په ښوونځي کې ډېر څه زده کړي دي لکه: حساب کول، د الفباوو تورو کې غواړم ډاکتر شم.

موش شهری و موش دهاتی

بود نبود، دو موش بود و آنها دوستان خوب بودند. یکش در روستا زنده‌گی میکرد و دیگری در شهر. یک روز موش روستایی موش شهری را بعد از سالها ملاقات کرد. و او را دعوت کرد تا چند روزی را با وی سپری کند. بناءً موش شهری دعوت او را قبول کرد و موش روستایی او را در خانه خود در صحرا برد.

او برای دوستش اشیای بسیار زیبا تحفه داد و برای خوردن میوه‌ها، خسته و گندم آورد. مگر دوست وی خوش نبود و گفت: این غذا و خانه تو خوب نیست. تو چرا در صحرا در سوراخ زنده‌گی میکنی؟



تو باید در شهر آمده زنده‌گی کنی بعد تو خانه قشنگ خواهی داشت که از سنگ ساخته شده باشد و غذای خوب مانند شیر، نان مسکه برای خوردن خواهی داشت. بیا و خانه و زنده‌گی مرا در شهر مشاهده کن.

موش روستایی خواست تا زنده‌گی دوستش را در شهر مشاهده کند و با او به شهر رفت. وقتی که در خانه دوستش رسیدند دید که خانه دوستش بزرگ و مقبول بود و در آنجا غذاهای لذیذ و خوب برای خوردن بود.

وقتی که آنها به خوردن غذا شروع کردند صدای بلند سگ‌ها را شنید که به طرف آنها ازدحام کردند. ناگهان موش شهری دروازه را بست و بعد از چند لحظه هر دو موش از خانه بیرون آمدند و بعد موش روستایی به دوستش موش شهری گفت: من طرز زنده‌گی ترا خوش ندارم.



من سوراخ روستایی خود را ترجیح میدهم با خانه سگی تو گرچی خانه من

غریبانه هم است. به خاطریکه زنده‌گی غریبانه مگر خوشحال خوب است از زنده‌گی پولداری و ترس پایدار کرده

طغرل قاضی زاده

فکاهیات

شاگرد شیرینی فروش:

روزی مالک شیرینی فروشی از دوست خود خواست تا یک نفر شاگرد را برایش پیدا کند.

دوستش گفت: شما میخواهید که یک نفر شاگرد قوی و باجرت باشد؟

مالک دوکان گفت: نه! بلکه فقط کسی باشد که مرض شکر داشته باشد.

معلم:

روزی معلم به پدری که برای دیدن نمرات فرزندش به مکتب رفته بود، گفت: پسر شما بسیار ضعیف است. پدر سر و صدا بلند کرد و گفت: فرق نمیکند. از امروز مجبورش میکنم که ورزش کند.

تانک تیل:

یک نفر روزانه چندین ساعت نزدیک تانک تیل ایستاده میشد. روزی نفر موظف تانک از وی پرسید: آقا! شما هر روز چی کار دارید که چند ساعت اینجا ایستاده میشوید؟

آن نفر جواب داد و گفت: چون نزدیک تانک تیل سگرت کشیدن ممنوع است، با ایستادن در اینجا میخواهم سگرت کشیدن را ترک کنم.

معلم و شاگرد:

معلم از شاگرد خود پرسید: در هوا غیر از اکسیجن چی ها وجود دارد؟

شاگرد جواب داد: گنجشک، کبوتر، زاغ.....

د خناورو او مرغانو عمرونه

نهنگ: (۵۰۰) کاله فیل: (۱۰۰) کاله زمري: (۷۰) کاله



سوی: (۸) کاله پره: (۵۰) کاله وزه: (۱۵) کاله



بابنه: (۳۰) کاله بیزو: (۲۵) کاله سبی: (۱۲) کاله



تیوس: (۱۰۰) کاله توتی: (۱۰۰) کاله چرکه: (۱۴) کاله



کارغه: (۱۰۰) کاله طاوس: (۲۴) کاله بتکه: (۲۵-۵۰) کاله



بلبل: (۱۸) کاله



د پاچایانو راتگ

پاچا هوس وکړ چې د سهار ډوډۍ د ښار په یوه کافي کې وڅوري. له پاچهي مانی راووت، د بازار د منځ یوې وړې کافي ته ورغی، فرمایش یې ورکړ چې، هگی ورته پخه کړي.



کافي والا هگی پخه کړه، د کافي په وړوکي، خیرن مېز یې د پاچا مخ ته کېښوده او ډېر عذر یې وغوښت چې، ډوډۍ، لوښي او وسایل یې د پاچا لیاقت نه لري.

د سببنازي له کولو وروسته پاچا کافي والاته وویل چې، پیسې یې څو شوې؟

کافي والا وویل: صاحب، زر طلاوې.

پاچا پوښتنه وکړه: هگی اوس دومره کم یافته دي چې، دانه په زر طلا ده؟

کافي والا وویل: صاحب، هگی پیدا کېږي، د اعلی حضرت راتگ نه پیدا کېږي.



کتابخانه



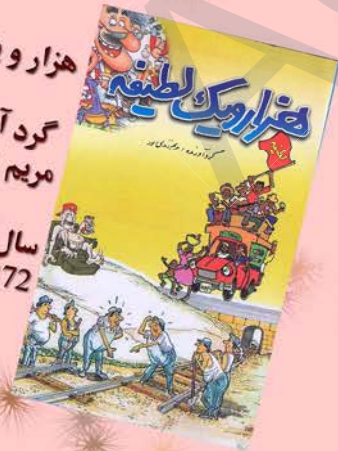
بابه خارکش (افسانه های دری)

گرد آوری و تدوین:
دوکتور شمس الحق آرنفر

سلسله کتاب برای اطفال:
شماره دهم



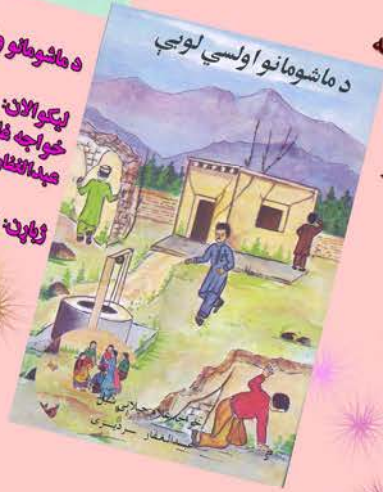
ترجمه: میر علی غروی



د ماشومانو اولسي لوبې

گرد آورنده:
مریم زنی پور

سال چاپ
1372



د ماشومانو ولي لوبې
ليکوالان:
خواجہ غلام جیلانی فیل
مہدی انظر گرویزی
ژاپن: سید محی الدین ہاشمی

تربیت

۶۵

صاحب خانه و دزد:

صاحب خانه: آی کمک، کمک! دزد!

دزد: داد نزن بابا! کمک لازم نیست، من با خودم چند نفر آورده ام.



مردی که در و پنجره میساخت، به خواستگاری رفت. پدر عروس پرسید: آقا داماد چه کاره اند؟ داماد که میخواست خودنمایی کند، گفت: من ویندوز نصب میکنم!!!



معلم و متعلم:

معلم: بگو ببینم، برق آسمان با برق منزل شما چه فرقی دارد؟

متعلم: برق آسمان مجانی است، ولی برای برق خانه ما باید پول پرداخت.



یک روز مادری به دخترش گفت: «دخترم! کرم تازه بخور که خیلی خاصیت دارد، زیرا در آن آهن زیاد موجود است.»

دختر جواب داد: «مادر جان! تازه آب خورده ام، نکند زنگ بزنم!»



یک روز مردی خرش را در جنگل گم کرد. موقعی که به دنبال او میگشت، یک گورخر پیدا کرد و به او گفت: ای شوخ، لباس ورزشی پوشیدی تا شناسمت!



۶۴

بیا بید تا بخندیم،

زیرا خنده،

نمک زنده گیست!

معلم و شاگرد:

روزی معلم از شاگرد پرسید: بزرگترین آبشار جهان در کجا است؟

شاگرد جواب داد: بزرگترین آبشار جهان در آسمان است.

نازنین رحیمی صنف هشتم، لیسه علامه قاری نیک محمد

پدر و پسر:

پدر: پسر جان! وقتی من به سن تو بودم، اصلاً دروغ نمی گفتم.

پسر: پدر جان! ممکن است بفرمایید که دروغگویی را از چه سنی شروع کردید؟



پسری از سربازی برای پدرش این طور تلگراف زد: "من کاظم، پول لازم" پدرش هم در جواب نوشت: "من تراب، وضع خراب!"



روزی شخصی به عیادت دوستش رفت و حال او را پرسید.

او گفت: تبم قطع شده، ولی گردنم خیلی درد میکند.

شخص عیادت کننده با خونسردی گفت: امیدوارم آن هم قطع شود.

تربیت



هوسی پشاک نورستانی
صنف اول لیسه صوفي محمد اسلام



مصطفی ولد ننگالی
متعلم مکتب خصوصی عامه شمال



بهاره بنت فضل الرحیم متعلمه صنف نهم «الف» لیسه نوان سر آسیاب



یلدا بنت سلطان محمد متعلمه صنف یازدهم لیسه عالی الفتح



شکره حیدری بنت محمد اسلام متعلمه صنف دهم لیسه نوان سر آسیاب



سید مصطفی ولد سید اشرف صنف پنجم لیسه عبدالقادر بیدل



قاسیه جانه د لفمان ولایت د ستوری عالی لېسې د خلورم ټولګي زده کوونکې



روهینا بنت حفیظ الله صنف سوم لیسه نوان گلخانه



شاگردان ممتاز



نویده بنت عبدالصمد متعلمه صنف یازدهم لیسه عالی الفتح



محمد زبیر کامران د لفمان ولایت د اسحاق ننگیال عالی لېسې د دریم ټولګي زده کوونکي



نپتون هادی صنف ششم لیسه مریم



مصطفی شرام هادی لیسه غفور ندیم



الیه بنت محمد اکبر متعلمه صنف یازدهم لیسه مریم



بی بی زینب بنت فریدون متعلمه صنف دوم لیسه عالی زرغونه



زهره بنت حفیظ الله متعلمه صنف سوم لیسه قاری نیک محمد

فرشته احمد زی بنت منگل احمد زی صنف سوم لیسه قاری نیک محمد



ترتیب کننده زهره وانی شعله صنف سوم لیسه قاری نیک محمد

ترتیب کننده: زهره واعظی

متعلمه صنف سوم لیسه قاری نیک محمد



مهریه فیضان بنت عبدالرحیم فیضان

از صنف اول الی صنف سوم در مکتب قاری نیک محمد خان درس خوانده است، در آینده میخواهد داکتر شود، به مضمون ریاضی علاقمند است و مشوق او استاد لطیفه جان، پدر جان و مادر جانش میباشد.



مهریه فیضان بنت عبدالرحیم فیضان

شعر برای مادر
تو ای مادر مهربان و عزیز
تو دلسوز عالم، تویی بهترین
تو مانند هفت آسمان منی
تو آب حیات، جهان منی
نفس بهر ما
قوت قلب ما
تو چشمان ما
راحت جان ما