



تربیت Tarbeyat

فصل نامهء تعلیمی و تربیتی
برای کودکان و نوجوانان
شماره نهم / سال سوم / زمستان

د وطن ترانه

وطن دی کور د ټولو د زړه ټکور د ټولو
بښه یې پالنه وکړو شي بڼ سمسور د ټولو

خدمت یې موږ باندې پور هم په خورکي هم په ورور
کر، کروندې پکې کړو چې ځان کړو خلاص له پېغور

تور سور زرغون موږ ته خوږ چم کې ژوندون موږ ته خوږ
صفت یې ډېر وي پکې هغه مضمون موږ ته خوږ

شان او شوکت دی راته زب او زبنت دی راته
میراث له پلارنیکونو ثانی جنت دی راته

تن یې خپل تن وگڼو خاوره یې ختن وگڼو
هر یو توکم د وطن اصلي خښتن وگڼو

حقیق! الله عتیق

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

د لاسون لاسون

صاحب امتیاز: ریاست مکاتب خصوصی و تعلیمات قبل از مکتب
مدیر مسئول: حقیق الله عتیق، ۰۷۸۶۳۵۰۹۵۳
اعضای هیئت تحریر: دوکتور شفیقه یارقین، محمد آصف ننگ،
محقق محمد نبی صلاحی، مطهر شاه اخگر، محمد عزیز تحریک،
عزیز آسوده، و فریدالله نوری
تایپ و دیزاین: کلیم الله نیازی، ۰۷۷۹۶۹۶۵۷۴
تیراژ: ۱۰۰۰۰

به کمک مالی: مرکز هماهنگی امور ماین پاک افغانستان (MACCA)
سایت انترنیټی: www.moe.gov.af/di/publications/tarbeyat/tarbeyat.htm
ایمیل آدرس: tarbeyatmg.moe@gmail.com



Tarbeyat magazine is a Ministry of Education professional journal printed quarterly for school students. Each quarter Mine Risk Education messages are included to educate students and teachers to the risks of landmine and explosive remnants of war. Disability advocacy and awareness messages are included in each issue to encourage inclusive attitudes, educational opportunity for children with disabilities and support enabling environments promoting education for all. The Ministry of Education is provided technical and financial support by MACCA and the United Nations Mine Action Service to produce this magazine



د وطن مینه

هران داته تر هرڅه نه هران افغانستان دی
دا زما ایمان دی. ځکه بدېدلې شي
ځکه بدېدلې شي. دا زما ایمان دی
دا زما ایمان دی. ځکه بدېدلې شي.
ځکه بدېدلې شي.

زړه مې کور د مېنې دی. ځای پکې وطن لري
ټوله به ترې زار کړمه. وینه مې چې تن لري
زار مې په هر وخت ترې نه، مال او سر او ځان دی
دا زما ایمان دی. ځکه بدېدلې شي
ځکه بدېدلې شي

موږ مې د خاورې به. ور په جهان نه کړمه
څوک چې ورته بدکوري. خاورې به په څوله کړمه
هر ځای. دجمن ددې. خاورې د هران دی
دا زما ایمان دی. ځکه بدېدلې شي
ځکه بدېدلې شي

کړی په تاریخ کې به. ژوند د سرلورې دی تل
نې دی وړی زغ دچا. کور د آزاده دی تل
دی رفیع تل رفیع. لوړ به ملي شان دی
دا زما ایمان دی. ځکه بدېدلې شي
ځکه بدېدلې شي

حبیب الله رفیع



نوی کال او د ماشومانو ټینګه اراده

حليمه شيخ

زموږ د ژوند يو بل کال هم تېر شو او د سترګو په رڼه کې تېر شو. ورځې په اوونيو او اوونۍ په مياشتو کې تېرې شوې. اوس ګورو چې، د نوي کال لمر راځتلی دی. تېر کال زموږ په ژوند کې کم شو، خو پېښې او حادثات يې په تاريخ کې پرېښودل. اوس ډېر کسان دا غواړي چې، د تېر کال غلطۍ سمې او نوې کال يې د کاميابۍ، خوشحالي او ټکمرغي کال وي. خدای پاک (ج) دې وکړي چې، د افغانستان خلک او بيا په ځانګړې توګه، ماشومان يو د بل لپاره ښه فکر ولري. موږ ته په کار ده چې، د رنگ او نسل پروا و نه کړو. په تېر کال کې، ګڼ شمېر زده کوونکي د جنگ قرباني شول. په هغو باندې ظلم وشو. د چا ښوونځی وسوځېده، د چا د لاس قلم مات شو، د چا د کتابو بکس ورک شو او چا هم خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړ.

اوس دا هيله کوو چې، ګران زده کوونکي هم، نوی کال له نويو هيلو سره سبقونه ولولي، ډاکتران، ساينسپوهان، انجنيران، ښوونکي او استادان شي. نو راځي، ددې کار لپاره ټول د سولې په باب فکر وکړو.

د تېر کال غلطۍ اصلاح کړو. ټول سره يو موټی شو او د افغانانو د خير او ښېګڼې لپاره درسونه ولولو او بيا کار وکړو. څرنگه چې، موږ او تاسو د رسول الله (ص) امتيان يو، نو په کار ده چې، موږ د خپل ژوند جوړولو په څنګ کې د نورو لپاره هم د خير فکر وکړو. د هغوئ د خوشحالي او ارام لپاره کوشښ وکړو. د نورو حقوق وپېژنو او پوره يې کړو. په خاصه توګه، په ټولنه کې د ددرو شيانو بې دريغه قدر او عزت وکړو:

- مور او پلار
- ښوونکي
- قانون

شاگردان دوست داشتني، اين پيامها و اندرزهای طلایی را به خاطر بسپاريد!

شاگردان عزيز دانش آموزان خوب!

شما گلها و سبزه های باغ و چمن سرزمين تان هستيد، درين روزها که رخصتی زمستان را ميگذرانيد، بايد بدانيد که از اوقات بسيار زيادی بهره مند هستيد، توجه داشته باشيد که وقت قيمتی ترين چيز است که در دسترس ما قرار دارد.

بر اساس یک ضرب المثل آلمانی «وقت طلا است!» چه خوب است ازين وقت فراوان و ازين رخصتی های زمستان تا ميتوانيم استفاده کنيم، هرکس ميتواند با خواندن کتابها، مجله ها و روزنامه ها بر آگاهی های خویش بيفزايد. هر ساعت و هر روزی که ميگذرد بايد با از دست دادن آن چيزی را بدست آوريم و آنرا را يگان از دست ندهيم.

درين روزها، غير از مطالعه و کسب معلومات، بايد برای حفظ الصحة شخصی نیز توجه داشته باشيم. زيرا گاهگاهی ميشنويم که بيماريهای واگيري به ميان می آيند و شيوع می يابند.

از اين گذشته، همواره بايد نظافت و حفظ صحت و سلامت خویش را از نظر نيندازيم چرا که با کوچکترين بيماری هم صحت خویش و آرامش خود را از دست ميدهيم و هم يکمقدار پول ما با خريدن دوا از دست ميروود و ممکنست که همين بی توجهی های کوچک عواقب خطرناکی را برای ما به بار بياورد.

در آخر زمستان که سال نو تعليمی مکاتب آغاز ميگردد، ما به صنف بالاتر ميرويم، رفتن به صنف بالاتر و مرحله پيشرفته تر از ما ميخواهد که خود را با آن عيار بسازيم و با زمان همگام باشيم. برای هر کدام از شاگردان لازمست که درسهای سال آينده را پيش از

آغاز درس و سال نو تعليمی فراگيرد، خوبی اين کار در اينست که شاگردان در جريان سال آماده گی عام و تام ميداشته باشند و برای دريافت دشواريها و موضوعات پيچيده در جريان سال وقت کافی ميداشته باشند. آماده گی برای سال نو و مرحله نو آموزش، از اهميت زياد برخوردار است و اين آماده گی برای یک دوره نوين در یک ميدان کار زار و مبارزه شباغت دارد. نوروز و سال نو، زندگی نو، زمان ديگری را برای ما نويد ميدهد. بايد ازين فرصت غنيمت تا آنجا که ميتوانيم بهره بگيريم. از هوا، فضا، سرسبزی و طراوت گلهاى آن استفاده کنيم، و طبيعت را در آغوش بگيريم. یکی از کارهای پر ثمری که بهار و موسم جديد را در تمام زندگی برای ما خاطره انگيز و فراموش ناشدنی ميسازد، کاريست که تنها از ديگران توقع آنرا نداشته باشيم و آن نشاندن یک نهال ميوه دار يا بی ميوه در حويلی، باغچه، کوچه و گوشه از شهر خودما، ميتواند برای بهار و سرزمين ما غنيمتی بزرگ به شمار آيد، بعضی از مردم هم، به زدن و قطع جنگلات دست زده اند که تا هم اکنون دوام دارد. حالا همه ما بايد در برابر اين نعمتهای خدا داد طبيعی احساس مسئوليت کنيم. اين کار در زندگی ما به عنوان یک کار بزرگ سر مشق آيندهگان خواهد شد. پس بياييد تصميم بگيريد، زيرا تصميم شرط اول موفقيت است.

اداره مجله، تربيت



علم زده کړه- د کندو تر شايې کېږده

د مزمل ليکنه

پښتانه مشران وايي چې، څه خوره او څه پرېږده. په دې مانا چې، د سبا غم وخوره. مګر ددې په څنګ کې بيا دا ټکی هم په غوږ در ږدي چې، د نن کار سبا مه پرېږده. ځکه سبا کېدی شي، کوم بل کار در پېښ شي، بيا درباندي پټی کېږي او کېدای شي، بيخې درنه پاتې شي او لاس ورته وږي. مګر په يوه شي ټينګار کوی چې، علم زده کړه- د کندو تر شا يې کېږده. يانې علم داسې سره زر شی دی چې، يوه ورځ به دې ضرور په درد وخوري. پروردگار عالم (ج) به د تا محنت نه زايه کوي. علم او پوهنه د انسان فکري قوت پياوړی کوي او دانسان زړه خوانوي.

مولوي عبدالحميد مومند بيا په ډاګه او جهر سره دا خبره کړي چې:

په غوږل کې باري خر او کچر ښه وي
نه په خونه کې جاهل او بې طلب

که موږ او تاسې لږ فکر وکړو، نو به ډېر ژر دا ټکی راته روښانه شي، پوهه د انسان د ذکاوت قوه هم پياوړې کوي، ذوق ته يې وده ورکوي، چال چلند او سلوک يې اصلاح او سموي او په دې ډول يې، د علم، قلم، کتاب او سبق له لارې، يو سرته رسلو سړو پورې رسېدی شي.

برياليټوب د هغه چا په برخه دی چې بريالی ذهنيت ولري

برياليټوب، واک او هر ښه شي ته رسېدل، د نړۍ د ټولو مثبت ذهنيت لري، خو د سرچينو د کموالي ټول وګړو يوه هيله ده. موږ په يوه داسې وخت کې ژوند کوو چې، د برياليټوب لپاره ډېرې شونتياوې لرو. خو له بده مرغه، ډېر لږ کسان پيدا کېږي چې، له دې شونتياوو نه ښه ګټه واخلي. نور ډېرې کسان د برياليټوب په هيله ژوند کوي او ددې لپاره په عملي توګه هېڅ هڅه نه کوي. يو حقيقت ته چې برياليټوب ته د رسېدلو په لاره کې مو ورته پام وي، هغه دادی چې هېڅ کله او هېڅ څوک په ناڅاپي او چانسې ډول نه دي بريالي شوي او نه هم هغه شونتياوې چې د برياليټوب لپاره يې لرو، په ناڅاپي او چانسې ډول زموږ له لاسه وتلې دي. دا خبره ددې څرګندويي کوي چې، برياليټوب ته رسېدل هم ځانګړې پړاوونه لري او له دې څخه هغه څوک خبرېږي او هغه څوک دا پړاوونه وهلی شي چې، د برياليټوب په هڅه کې وي. ستاسې خپل فکر ستاسې لپاره هرڅه دی. له لږې څېړنې اولوستنې وروسته دې پايلې ته رسېږو چې، د نړۍ ډېری بريالي کسان هغه څوک دي چې، د يوه کار په کېدو کې ډېره هڅه کوي او په نيمایي کې يې نه پرېږدي. که موږ د نړۍ د برياليو کسانو ژوند وګورو نو لومړی عادي کسان دي، خو د راتلونکي لپاره ښه او کاميابېدونکي فکر کوي، نو په دې بنسټ که تاسې هم غواړئ چې، پنځل ژوند کې بريالي واوسئ، نو بايد د راتلونکي لپاره مثبت فکر وکړئ او راتلونکي ته ډېر هيله من واوسئ، څو وتوانېږئ په ډېر شوق او د ښو او ډېرو پلانونو په درلودلو سره خپل برياليټوب ته ورسېږئ. ټولو له صفره پيل کړی دی. په دې وخت کې، کېدای شي، تاسې ټولو داسې فکر کړی وي، سره له دې چې

او... فکر نه کوي بلکې په دې فکر کوي چې، له کومو وړ لارو څخه ځان خپلې موخې ته ورسوي. هغه څوک چې په خپل ذهن واک ونه لري، که شپه او ورځ هم خپلې موخې ته د رسېدلو لپاره هڅه وکړي، بيا هم نه شي توانېدلی چې بريالی شي، هغه څوک چې غواړي بريالی شي، بايد پرله پسې هڅه او پنځل برياليټوب ايمان ولري. د دې تر څنګ که تاسې وپوهېږئ چې، څه غواړئ او دڅه لپاره هڅه کوئ، نو په هر حالت کې هغه ته رسېدلای شئ، مه هېږوئ چې هېڅ شی هم له زحمت څخه پرته، نه شئ تر لاسه کولای، برياليټوب ته درېدلو لپاره دهغه بيه ورکړئ، که څه هم دغه بيه له هغه څه ډېره وي چې تاسې يې غواړئ لاسته يې راوړئ. برياليټوب ته رسېدل بايد له همدان څخه پيل کړئ او په ژوند کې دهرې وړې شېبې قدرت او دلېرو، شونتياوو ارزښت په ډېر څه وشمېرئ، هغه څوک چې برياليټوب ته د رسېدلو لپاره د جادويي شېبو انتظار کوي، هېڅکله به بريالی نه شي. مه هېږوئ چې، موکې او فرصتونه په بدلېدلو جامو ((بنديت او ماتې)) کې انسان ته ښکاري. نو په ياد ولرئ، هر کله چې له کومې ستونزې سره مخ کېږئ، نو په خلاصو سترګو شاوخوا وګورئ او هغه برياليټوب چې تاسې ته ډېر نږدې پټ وي پيدا کړئ. يو ايټاليوي متل دی چې وايي: ((څوک چې دوخت انتظار کوي، نو هغه له لاسه ورکوي.)) همدا رنگه پښتانه هم وايي: ((چې په تمه دسېرو شي، هغه پاتې په مېرو شي.)) يو څه ته د رسېدلو لپاره، د هغه انتظار مه کوئ، دهغه لور ته ور روان شئ. برياليټوب ته د رسېدلو لپاره خپلې هڅې چټکې کړئ، دا مهمه نه ده چې، ستاسې عمر څومره دی، داناسمه خبره ده چې، ((ناوخته دی)) هېڅ

وخت مه کاروئ، نو تاسې ته به ډاګيزه شي، هغه څوک چې کلک هوډ ولري نو برياليټوب ته د رسېدلو لپاره يې ډېرې لارې شته، يوازې او يوازې هڅه او وړ پلان هغه څه دي چې، تاسې ورته ډېره اړتيا لري. تل دا فکر له ځانه سره ولرئ چې، برياليټوب د هغه چا په برخه دی چې، بريالی ذهنيت ولري او هغه کسان به تل ماتې خوري چې، په بې پروايي سره ذهني ناکامي پرېږدي چې، په دوی کې وده وکړي. د پياوړي او بريالي ذهنيت د ودې لپاره يوه ښه او غوره لاره داده چې، تل هڅه وکړئ چې ذهنيت مو همداسې بريالی پاتې شي او ځان په هر کار کې د پرمختګ په حال کې ويښئ. همدا وخت دی چې برياليټوب ستاسې په برخه شوی دی او حيرانېږئ چې، په دې لړه موده کې چېرته واست او چېرته رسېدلي ياست. هېڅ وخت د احساساتو تر اغېز لاندې مه راځئ. يوه ورځ يو زده کوونکی خپل ښوونکي ته ورځي او ورته وايي چې: دخپلو حواسو ذهني تمرکز نه لرم اونه شم کولای چې، په ښه توګه خپل کارونه تر سره کړم. ښوونکی په ځواب کې ورته وايي چې: ((هر څه تېرېږي، هېڅ وخت دې ته پام مه کوه او خپلو هڅو ته دوام ورکړه.)) لکه څنګه چې مخکې ورته نغوته وشوه، برياليټوب ته رسېدل د چانس او تالې له امله نه دي، بلکې پرله پسې هڅو ته اړتيا لري، په حقيقت کې، هغه وخت ته اوس رسېدلي يو چې، دهغه د ساتنې لپاره بايد هڅه وکړو او کنه ډېر ژر به ټول ګټلي څه له لاسه ورکړو، د يوه نابغه خبره ده چې ويلې يې دي: ((نبوغ په سلو کې ۹۹ زيار او يوه بله هغه فطري وړتيا ده.)) ترتيب: ح.ا.عتيق



تبلي دانسان دېرمختگونو پټ قاتل دی. هغه کسان چې، د نن کار سبا ته پرېږدي، خپلي ماتې طرحه کوي. بريالي انسانان هغه دي چې، هر کار له تبلي پرته په خپل وخت سره ترسره کړي او خوندي ترې واخلي. کله چې، تاسو د يوه کار د کړو هوډ کوئ، تر هغو پورې چې، هغه کار مو سرته نه وي رسولی، هر ځل دريادېږي او غوږوړي مو او ستاسو لا شعور ضمير، ستاسو د باورونو او پرنفس د باور د پر بنسټونو رالگېږي او وړانوي يې. هغه انسانان چې، خپل کارونه په خپل وخت ترسره کوي، په خپل وجود او شخصيت کې د ننه ښکلا رامنځته کوي او پايله يې، په خپل نفس اعتماد لوروي. کله نا کله ځيني انسانان دنن کار سبا ته پرېږدي، کېدای شي، د هغه کار وخت له لاسه ورکوي او دومره زيان ورته رسېږي چې، بيا د ژوند تر پايه ځان ملامتوي اودغه ملامتياوې، په حقيقت کې پرنفس باور وړانوي. په تبلي کې افغونه نغښتي. په کارونو کې وخت ته درناوی برياليتوبونو ته د رسيدو لپاره يوه اړتيا ده، ستاسو د شخصيت جوړښت تاسو کارونو او پلانونو ته په درناوي پورې مستقيمه اړيکه لري، يو غربي متل وايي: ((که ډېر اړين کار هم نه وي، نومهرباني وکړه او همدا اوس يې سرته ورسوه!)) له همدې کبله، ډېرې کسان شته چې، په يوه بانه پسې غرځي چې، خپل کار راتلونکې ته وساتي او کله خو

داسې هم وايي: اوس دا کار ډېر ضروري نه ده بيا به يې سرته ورسوم او دغه خبره په څرگند ډول پوه پلمه ده. نو که دغه کار اړين نه وي، نو همدا اوس يې سرته ورسوئ او په کارونو کې تبلي مو راتلونکې ته وساتي! خپل اصلي کار همدا اوس سرته ورسوئ! او يوازني کار ته چې تاسو يې دی ساتلو اجازه راتلونکې ته لری، هغه تبلي ده! که فکر کوئ چې نن بوخت يې، نو زېری مې درياندې چې، سبا ته به تردې هم بوخت شئ.

ژباړن: شرف الدين عظيمي

چطور میتوانیم یک شاگرد ممتاز و موفق باشیم؟

موفقیت و ممتاز بودن یک شاگرد دلیل به استعداد فوق العاده او نیست، بلکه حاصل سعی، تلاش و مدیریت خوب برنامه های روزانه و درسی اوست. تنها خود شاگرد میتواند با پشتکار و تلاش- استعدادهای خودش را انکشاف دهد و همیشه موفق و ممتاز باشد. شما هم میتوانید با مدیریت صحیح و دقیق برنامه هایتان موفق و ممتاز باشید. در ذیل نکات بسیار مهم و ارزشمند برای شما خواننده گرامی تهیه شده است تا شما هم بتوانید با مراعات رهنمودهای این نوشتار یک شاگرد موفق و ممتاز باشید:

۱- سعی کنید در رخصتیهای زمستان و یاهر رخصتی دیگری، کتابهای علمی و کتابهای موردعلاقه تان را بخوانید و اطلاعات عمومی و قوی در مورد مسلکی که میخواهید به آن روی بیاورید، داشته باشید، مثلاً؛ وقتی کسی از شما بپرسد که در آینده چه کاره میخواهید شوید؟ یا به چه رشته یی علاقه مند هستید؟ باید بتوانید با ارائه اطلاعات دقیق و دلایل منطقی جواب دهید. ۲- درس جدید را همیشه قبل از رفتن به صنف مطالعه کنید و همیشه در صنف چیزی برای گفتن داشته باشید.

۳- با روحیه فعال و شاداب در صنف شرکت کنید، با همصنفیهای خود رقابت سالم داشته باشید و در یادگیری دروس به همدیگر کمک کنید.

۴- با دقت و تمرکز به درس گوش کنید و هرجایی از درس را که نفهمیدید، از معلم خود بپرسید، نه از یک شاگرد دیگر. نگذارید ذهن شما از سوالات و مشکلات حل نشده پرشود، زیرا به زودی تبدیل به یک ضعف علمی میگردد.

۵- درس هرروز را همان روز در خانه بخوانید و کمی از تمرین و سوالهایش را حل کنید. این کار کمک میکند که مطالب کاملاً در ذهن شما محک شود، چون یادگیری اولیه در ذهن تان وجود دارد و یک مرور که در صنف میشود، مراحل یادگیری در ذهن کامل گردیده و شما تمام درس را به طور کلی یاد میگیرید.

۶- سعی کنید متن کتاب را خوب بخوانید، مثالها و تمرینها را بدون توجه به حل آنها، خودتان حل کنید. از کتابهایی که جواب تمرین ها و جواب سوالات در آن نوشته شده، استفاده نکنید، زیرا باعث میشود که برای یافتن جواب تلاش نکنید، روحیه خلاقیت و ابتکار شما کم میشود و در نتیجه به تبلی ذهن دچار میشوید.

۷- سعی کنید شبها همیشه زود بخوابید و صبح زود از خواب بیدار شوید و در صورت امکان قبل از رفتن به مکتب، به مدت ده دقیقه نرمش (ورزش آرام) کنید. با این کار، همیشه شاداب و پرنرژی خواهید بود و تاثیرات عجیبی در روحیه شما خواهد داشت.

۸- در اوقات بیکاری، زنگهای تفریح یا در ساعتی که معلم ندارید، درس هاو مطالبی را که یاد گرفته اید، برای یکدیگر توضیح بدهید. با این کار فهمیده میشود که چه قدر خودتان درس را یاد گرفته اید و هم دیگران از معلومات شما استفاده میکنند و نیز باعث میشود که یک احساس خیلی خوب نسبت به خود، صنف درسی و مکتب داشته باشید.

۹- فیصدی نمرات (چه در امتحانات کانکور و چه در سند فراغت صنف ۱۲) اهمیت بسیار زیاد دارد، پس سعی کنید همیشه بالاترین نمره را بگیرید. البته این مسئله باعث

نشود که شما فکر کنید که ارزش نمره از فهم و یادگیری دقیق درس بیشتر است، بلکه نمره بالا یا یادگیری کامل دروس و مطالب ارزشمند است.

۱۰- به این مسئله که هدف تان از درس خواندن چیست؟ همین حالا خوب فکر کنید و برای این نوع سوالات جوابهایی داشته باشید که برای شخص خودتان قابل قبول باشد و بر اساس این پاسخها اهداف کوتاه مدت و طویل المدت خود را بنویسید و برای رسیدن آنها به دنبال راه حل گردید، با این کار هیچ وقت انگیزه خود را از درس خواندن از دست نخواهید داد و همیشه برای درس خواندن انرژی لازم را خواهید داشت.

۱۱- به غذا خوردن، خواب، ورزش و تفریحات سالم اهمیت بدهید تا بدن تان همیشه سالم و با نشاط باشد، مثلاً؛ یک فعالیت ورزشی مورد علاقه تان را دنبال کنید که در این صورت ذهن و فکرتان باز شده، آماده برای دریافت و ذخیره اطلاعات میباشد.

۱۲- از رفتن به مهمانیها و دید و بازدیدها در ایام امتحانات خودداری کنید. سعی کنید که در ایام امتحانات خودتان را به کار های دیگر غیر از امتحان مصروف نسازید.

۱۳- تصور نکنید اگر شب قبل از امتحان تا صبح بیدار بمانید، مطالب در حافظه شما بهتر جایگزین میشود، بلکه بیخوابی و خستگی موجب عدم تمرکز و خواب الودگی در جلسه امتحان میگردد، پس دقت داشته باشید که شب قبل از امتحان به موقع بخوابید و صبح هم صبحانه مناسب و جای کافی بخورید.

۱۴- باور داشته باشید که امتحان تنها وسیله برای سنجش موفقیتیهای صنفی شما است و همیشه در باره امتحان مثبت فکر کنید و هیچگاه از هیچ امتحان و آزمونی ترس و هراس نداشته باشید که باعث فراموشی آموخته های شما میگردد.

محمد سالم رضایی

له ۱۲ کلن شاعر او ممتاز زده کوونکي سره مرکه

استعداد د خښتن تعالی (ج) داد دی او یو نمر مستعد کس ته پاک الله (ج) د شاعرۍ، لیکوالۍ، هنرۍ ادبي توان او ویاړ ور په برخه کوي، د خلکو په زړونو او منځو کې د شهرت او دډاوي ځانگړی مقام تر لاسه کوي.

په دې لړ کې د تنکې زلمي عمران الله جان «وفا» نوم د یادولو وړ دی. نوموړی د تربیت مجلې د مدیریت له خوا، له جلال آباد نه کابل ته را ولېل شو چې د تربیت مجلې خپریال ورسره مرکه وکړه. دا دی ستاسو پام دې مرکې ته راښودو:

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

خ: زه عمران الله (وفا) د محمد یونس زوی، د ننگرهار ولایت د خوگياڼیو ولسوالۍ د تودغره د کلي اوسېدونکی یم چې، اوس د جلال آباد ښار په نجر الجهاد مېنه کې استوگنه کوم. په ۱۹۹۷ م. کال کې د پېښور د ناصر باغ بنديغالي کې د جلا وطنۍ په شېبو کې زېږېدلې یم. په ۲۰۰۲ م. کال کې د ښوونځي په دویم ټولگي کې شامل شوم چې، اوس د نجر الجهاد د لېسې د انر (ب) ټولگي زده کوونکی یم او همداراز، د انمو ټولگيو عمومي اول نمره هم یم.

تربیت: ولې وفا تخلص کوئ؟

خ: زه د مینې له کلمې سره مینه لرم. لکه څنگه چې، انسان د انس له کلمې څخه جوړ شوی، همداراز، وفا د مینې او الفت څخه اخیستل شوې ده. ځکه وفا تخلص کوم.

تربیت: تاسو چې ممتاز زده کوونکي یاست، د خپل بریالیتوب راز په څه کې وینئ؟

خ: زما د بریالیتوب تر ټولو لوی لامل، زما د درسونو ورځنۍ مهال ویش دی. زه هر عمل د مهال ویش پر بنسټ ترسره کوم او په دې توګه، د وخت له ذابې کېدو مخنیوی کوم.

تربیت: د ښوونځي له درسونو پرته نور څه مصروفیتونه لرئ؟

خ: د ښوونځي له درسونو پرته په جومات کې له ملوي صاحب څخه د قرآن شریف ترجمه کوم او د عربي او انګلیسي ژبو کورسونه تعقیبم. په څنگ کې هم د کمپیوټر (Ms Office, Photoshop) او داسې نور پروګرامونه مې بشپړ کړي دي او د نورو پروګرامونو په زده کړه بوخت یم.

تربیت: د خپلو شعرونو په باب موږ ته معلومات راکړئ؟

خ: په ۲۰۰۵ م. کال کې مې د شاعرۍ نړۍ ته مخه وکړه. په لومړي سر کې د شعر په مفهوم نه پوهېدم او اوس هر څه نا څه نیمګړتیاوې لرم. ځکه زه د خپلو شعرونو اوږدوونکي نه لرم. ډېر شعرونه مې نظمونه دي او اوس مې د خپلو شعرونو د وفا کلام په نامه یو کتاب ترتیب کړی دی چې تراوسه نه دی چاپ شوی.

تربیت: تاسو په کومو وختونو کې شعرونه لیکئ؟

خ: کله چې، د خوشحالي، درد او جذبي احساس وکړم، هغه وخت شعر لیکم.

تربیت: د کومو شاعرانو کتابونه ډېر لولئ؟

خ: د رحمان بابا، خوشحال خان خټک، حمزه بابا او خاطر افندي له شعرونو سره مې ډېره مینه ده. ددوی کتابونه ډېر مطالعه کوم.

تربیت: ستاسو په کورنۍ کې څوک شاعر او یا هم لیکوال شته؟

خ: هو! پلار مې پخوا کله نا کله شعرونه لیکل، خوارس یې نه لیکي.



تربیت: خپلو همزولو ته څه پیغام لرئ؟

خ: زما پېغام ټولو زده کوونکو ته دادی چې، بریالیتوب ته د رسیدو لپاره هر څوک کوښښ او تلوښه کوي، خو بیا د هغه چا په برخه وي چې، ټینګ عزیمت او پیاوړې اراده لري. د هر نیک کار پیل ستونزمن وي، خو پایله یې ډېره خوږه وي. زما همدغه پیغام دی.

تربیت: په راتلونکي کې څه غواړئ چې، څه شی شئ؟

خ: په راتلونکي کې غواړم چې، ښه لیکوال او شاعر شم.

تربیت: ولې غواړئ چې، شاعر او لیکوال شئ؟

خ: ځکه چې، غواړم د شعر او لیکوالۍ له لارې د هېوادوالو د زړه خبرې او هیلې د نړۍ ټولو وګړو ته ورسوم!!

تربیت: دا چې، له موږ سره مرکې ته حاضر شوی، له تاسو نه یوه نړۍ مننه؟

خ: له تاسو نه هر مننه.

درنو لوستونکو!

دا هم د عمران الله «وفا» د شعر یوه بېلګه ده چې،

ستاسو پام ورته رااړوو:

معلم

چې د ځان کېدو کې بل دانا کا خپله ژاړي او بیا نونو ته زما کا چې هر چاته پومه ښي دا معلم دی د بېدیا له ګاني جوړه ښه ګیمیا کا که د مړې لارې حال ورڅخه پوښي د هماغې لارې حال دږته ګویا کا که دې حال د بندۍ ګي ورڅخه پوښي آخرت ته به دې مخ دنیا ته شا کا که د علم زده کړه غواړي نو دا واوره: ځان نوکړ او معلم ځان ته لوی پارسا کا! چې په کور ځای کې دې زده کړل پوځونکي هغه ځای هغه کتاب ته ځان اشنا کا د نن ورځې پېشرفت ته نظر وکړي د معلم له برکت دنیا بقا کا د اوصافو یې کمی نشته عمرانه! د احمد په څېر معلم هر دهنما کا

د سفر په وخت کې، تل د سیمو له خلکو نه د عامو او بې خطر ه لارو په اړه پوښتنه وکړئ.

مصاحبه با یگن از شاگردان ممتاز



تربیت: خود را به گونه مختصر معرفی نمایید!

ج: اسمم آدینه بنت میر عنایت الله متعلم صنف سوم لیسه عالی نسوان زلیخا، اول نمره عمومی مکتب خود و سخنران (نطاق) میباشم.

تربیت: آیا تاحال کدام دستاورد دارید؟

ج: در بخش اول نمره گی خود دو تقدیر نامه از طرف سر معلم مکتب خود اخذ کردم و در عرصه سخنرانی دستاورد من در اعلانات بعضی از شرکتها و بانکهاست.

تربیت: رمز موفقیت تان را در چه میدانید؟

ج: من هنوز خود را موفق نمیدانم، ولی در قسمت اول نمره گی ام که چطور اول نمره عمومی مکتب شناخته شدم باید گفت که در زمینه چندین عوامل وجود دارد.

- داشتن یک تقسیم اوقات منظم
- علاقه بینهایت با دروس مکتب و مطالعه عمومی
- تعقیب نمودن کورسها در ایام رخصتیهای زمستانی
- مراعت نمودن حفظ الصحه خود و خانواده ام و سایر اعمال که باید یک فرد عاقل و شهروند خوب باید آنرا انجام بدهد.

تربیت: در عرصه نطاقی مشوق اصلی شما کیها هستند؟

ج: اول خودم که به سخنرانی بسیار زیاد علاقه داشتم، بعد پدرجانم، مادرجانم و استادانم میباشند.

تربیت: از وزارت معارف و دیگر مؤسسات دولتی و غیر دولتی چه تقاضا دارید؟

ج: از مقام محترم وزارت معارف تقاضا دارم تا برای شاگردان غریب زمینه آموزش را مهیا کنند و برای مکاتب استادها لایق، مجرب و خوب را استخدام نمایند.

تربیت: چه پیام به اطفال و همسن و سالان تان دارید؟

ج: پیامم به اطفال و نوجوانان اینست که از استعداد خود استفاده خوب نموده، درسهای خود را خوب مطالعه کنند، همچنان کوشش نمایند تا به یک مقام عالی برسند و مصدر خدمت به جامعه و وطن گردند.

تربیت: آرزوی تان چیست؟

ج: آرزوی من اینست که یک داکتر لایق شوم تا بتوانم برای هموطنان خود خدمت کنم و همچنان به کسانی که غریب هستند، کمک نمایم.

تربیت: تشکر از اینکه با ما مصاحبه کردید؟

ج: از شما هم تشکر که شاگردان را تشویق میکنید تا بیشتر و بهتر بخوانند و در مجله زیبای تربیت نام و عکس و مصاحبه شان چاپ شود.

مصاحبه: ک.ا. نیاززی

- هرگز به ساحات نشانی شده داخل نشوید.

- در جریان سفر همیشه از مردم محل راه های عام و مصئون را بپرسید.

اعتدال در دوستی و دشمنی

امین الدین سعیدی

اعتدال و میانه روی به معنای انتخاب راه وسط و عدم تمایل به افراط و تفریط را میگویند. قرآن عظیم الشان، امت اسلام را امت میانه معرفی نموده است.

اعتدال در دین مقدس اسلام، قلمرو وسیعی را در بر دارد، ولی علما و دانشمندان اعتدال در امور شخصی را به عرصه های مختلفی به شرح ذیل خلاصه و فورمولبندی نموده اند:

اعتدال در عبادت، اعتدال در سخن گفتن، اعتدال در راه رفتن، اعتدال در خوردن و آشامیدن، اعتدال در دنیا طلبی، اعتدال در قهر و غضب، اعتدال در ارضای غریزه جنسی و اعتدال در دوستی و دشمنی.

در مورد اعتدال در دوستی و دشمنی باید گفت که دین مقدس اسلام در ایجاد روابط دوستانه و برادرانه با افراد مسلمان نه تنها تاکید نموده، بلکه از تأسیس این روابط دفاع و جانبداری هم نموده است و این دوستی را سرمایه های ارزنده و گران بها می شمارد، ولی با افراط در رفاقت و دوستی مخالف است و خواهان اعتدال در روابط دوستانه می باشد.

در روایت اسلامی آمده است: با دوست خود در حد اعتدال دوستی کن؛ زیرا ممکن است آن دوست، روزی دشمن تو گردد و در دشمنی خود نیز معتدل باش؛ زیرا ممکن است همان دشمن، روزی دوست تو گردد.

بعضی از افراد در دوستی خود افراط می کنند، به طوری که همه اسرار زنده گی خویش، حتی مسایل شخصی و خصوصی خویش را نیز با دوست خود در میان می گذارند؛ در حالیکه در بسیاری از اوقات حوادثی به میان می آید

که همین شخص روزی دشمن تو خواهد شود، برعکس برخی از افراد، وقتی با کسی دشمن می شوند، در دشمنی خویش چنان افراط می کنند که همه پل ها و راه بازگشت را بر خود می بندند.

سعدی میگوید: «هر آن سری که داری، با دوست در میان منه، چه دانی که وقتی دشمن گردد، و هر گزندی که توانی به دشمن مرسان که وقتی دوست شود.»

مگر نباید اشتباه کرد که اعتماد بر دوست، یکی از ریشه دارترین پایه های حیات اجتماعی به شمار می رود و مورد تأیید دین مقدس اسلام و قرآن عظیم الشان و سنت پیامبر بزرگوار اسلام است، اما اعتماد بیش از حد به دیگران، به خصوص در مسائل خطیر و سرنوشت ساز، با موازین عقلی و شرعی ناسازگار است. شرع مقدس در این موارد، رعایت جانب احتیاط و اعتدال را توصیه نموده است.



ذکی جان ذکریا زاده کودک هوشیار و ذکی

د ماینونو او ناچاودو توکو د نښو او علامو پېژندنه

موخه:

د ماینونو او ناچاودو توکو علامې او نښې

سړې رنگ شوې ډبرې،
د ماینونو د خطر نښه ده.

آبي رنگ شوې ډبرې،
د ناچاودو توکو د خطر نښه ده.

سپینې رنگ شوې ډبرې،
د پاکې سیمې نښه ده.



ماینونو او ناچاوده توکي په هرځای کې پیدا کېدای شي. اکثره ډبره مشکله او کله هم ناممکنه ده چې ماینونه په سترگو ولیدل شي. که چیرې تاسو په یوه داسې سیمه کې ژوند کوئ چې په کې ماین موجود وي، او یا د ماینونو په سیمه کې تگ راتگ کوي، نو باید تل د ماینونو علامې او د خطر نښې په نظر کې ونیسئ.

درې ډوله علامې د بېلابېلو سیمو له پاره موجودې دي:

رسمي علامې او نښې

هغه علامې دي چې د ماین پاکۍ د دفتر له خوا ایښودل

شوې دي او درې ډوله رنگونه لري:

- سړې رنگ شوې ډبرې، د ماینونو د خطر نښه ده.
- آبي رنگ شوې ډبرې، د ناچاودو توکو د خطر نښه ده.
- سپینې رنگ شوې ډبرې، د پاکې سیمې نښه ده.



یاد شوې نښې کېدای شي، په دیوالونو، د جگړې په لومړۍ کرښه، د سړک ترشا، ښارونو، او نورو سیمو کې وکارول شي. په ځینو سیمو کې ځینې سمې پایې لیدل کېږي چې، یوه خوا یې سره او بله خوا یې په سپین رنگ، رنگ شوي دي، چې سره خوا د خطر، او سپینه خوا یې د پاکې سیمې نښه ده.

نا رسمي یا سیمه ییزې نښې او علامې

هغه علامې دي چې د خلکو له خوا ایښودل شوي وي، لکه:

- د ډبرو او خاورو کوټ یا څلې.
- هغه نښه چې د لرگي او یا له تیرې نه جوړه شوې وي او د خطرناکې ساحې په لور د اشارې په شکل ایښودل شوې وي.
- لرگي، د ونې ښاخونه او نور شیان چې سړک یې بند کړي وي.
- هغه ډبرې چې د سړک (جاده) پر غاړه ایښودل شوې وي.
- د چلیپا نښه چې له لرگیو یا نورو شیانو څخه جوړه شوې وي.
- او داسې نور



د ماینونو او ناچاودو توکو د موجودیت احتمالي سیمې:

- هغه سیمې چې مخکې د جگړو سیمې وې.
- د څارویو څرمن او یا هډوکي.
- نظامي مورچلې او د ترصد ځایونه.
- وچ بوټي او هغه ځمکې چې بڼه یې بدلون موندلې وي.
- د مهماتو صندوقونه، مرمۍ او د نظامي وسایلو خراب شوې بقایا.
- د سیمونو ټوټې او اغزن سیمونه.
- هغه لارې او سړکونه چې کار ترې نه اخیستل کېږي.

د لوست اصلي پیغام:

سړې رنگ شوې ډبرې د ماین د خطر، آبي رنگ شوې ډبرې د ناچاودو توکو د خطر او سپینې رنگ شوې ډبرې د پاکې سیمې نښې دي.



جریان سیمینار آگاهی از خطرات ماینها برای معلمان حوزه های تعلیمی ریاست معارف شهر کابل



مصاحبه با یکتن از شاگردان موفق

تربیت: لطفاً خود را معرفی کنید!

ج: شعیب ولد فدا محمد 14 ساله، متعلم صنف نهم متوسطه سید جمال لدین افغانی میباشم.

تربیت: هنر رسامی را چگونه آموختید و مشوق اصلی شما کیست؟

ج: دختر خاله ام رسمهای زیبا را میکشید، چون خوشم میآمد، علاقه گرفتم و شروع به رسمای کردم و مشوقم والدین گرامی ام و خاله جانم میباشند.

شما رسما را چگونه میکشید؟ یعنی کاپی میکشید یا از ذهن خود میکشید؟

ج: هم کاپی میکنم و هم میتوانم از ذهن خود رسم بکشم.

تربیت: در پهلوی رسامی دیگر چه مصروفیت دارید؟

ج: در پهلوی رسامی، خطاطی، خوشنویسی، کورسهای انگلیسی و کمپیوتر را تعقیب میکنم.

تربیت: به کدام سپورت علاقه دارید؟

ج: سپورت کاراته شتوکان و تیکواندو را دوست دارم و در کاراته شتوکان کمر بند بنفش را گرفتم، همچنان در چندین مسابقات بین کلههای افغانستان برنده شدم و در ضمن از طرف رییس کاراته شتوکان مدال هم اخذ نمودم.

تربیت: بسیار عالی! از اینکه در پهلوی رسامی یک ورزشکار خوب و لایق هم هستید، چه احساسی دارید؟

ج: احساس خوشی میکنم.

تربیت: در عرصه ورزش شما را کی تشویق کرده است؟

ج: از خورد سالی به ورزش کاراته علاقه زیاد داشتم و در خانه همراهی برادرم تمرین میکردم و بعد پدرم مرا در کلب شامل کرد. مشوقم پدر جانم و مادر جانم هستند.

تربیت: چند سال میشود که شما ورزش میکنید؟

ج: 5 سال میشود.

تربیت: پیام تان برای همسالان تان، شاگردان و نوجوانان چیست؟

ج: پیامم اینست که ورزش کنند، زیرا ورزش ضامن صحت است و همچنان درسهای خود را خوب مطالعه کنند و مصدر خدمت به وطن شوند تا وطن ما ترقی و پیشرفت کند.

تربیت: از مقام محترم وزارت معارف چه تقاضا دارید؟

ج: تقاضای من اینست که مکتبهای بیشتر را اعمار کنند، میدانهای ورزشی را بسازند تا زمینه ورزش برای اطفال و نوجوانان کشور مساعد باشد و معلمان ورزش را در عرصه ورزش استخدام کنند. بچه های لایق و با استعداد در عرصه ورزش کمک شوند؛ در کلههای دولتی تمرین داده شوند تا بتوانیم به کشور خود خدمت بکنیم و بورسها را در دسترس ما قرار بدهند تا بتوانیم از استعداد خود استفاده کرده، مصدر خدمت به وطن شویم.

تربیت: به کدام مضمون مکتب علاقه دارید؟

ج: به مضمون لسانهای انگلیسی و دری.

تربیت: از اینکه با مجله تربیت مصاحبه نمودید، تشکر!

ج: از شما هم تشکر!

مصاحبه کننده: کلیم الله نیازی



وطنم

فروزان بازی معلمه صنف هشتم

خداوندا دلم را شاد گردان
دوباره میبهم آباد گردان
در این زیبا بهشتم غم نیاید
غم و اندوه را بر باد گردان
فروزان گوید: ای دانای بینا
وطن آراسته، پرورشید گردان

مصاحبه با شاگرد ممتاز



تربیت: لطفاً خودتان را معرفی نمایید!

ج: من طیبه سادات بنت میر عنایت الله هستم و متعلم صنف ششم لیسه عالی نسوان زلیخا میباشم.

تربیت: از کدام سال اول نمره شدید؟

ج: من از صنف اول که در لیسه استادخلیل الله خلیلی درس میخواندم، اول نمره بودم و از صنف سوم تا ششم که در لیسه نسوان زلیخا درس میخوانم، نیز اول نمره عمومی هستم.

تربیت: شما چگونه اول نمره عمومی شدید؟

ج: من به کمک خداوند (ج) و تشویق خانواده و استادان مکتب به این موفقیت دست یافتم. همیشه استادانم میگفتند که موفقیت شما تنها و تنها از شما نیست، بلکه موفقیت و سربلندی خانواده شما نیز میباشد.

تربیت: چه کسی در موفقیت شما بیشترین نقش را داشته؟

ج: من تمام موفقیتهای خودم را مدیون پدر و مادرم هستم که همیشه مرا کمک و یاری میکنند. معمولاً در مضامین انگلیسی و ساینسی پدرم و در مضامینی چون پشتو، ریاضی و دیگر مضامین مادرم مرا کمک میکنند.

تربیت: از چه مضمونی بیشتر خوش می آید و چرا؟

ج: من از مضمون انگلیسی بیشتر خوشم می آید، به خاطری که بیشتر مردم دنیا به آن تکلم میکنند و یک زبان بین المللی است. مضمون پشتو را هم دوست دارم، چون یکی از زبانهای ملی کشور ما است.

تربیت: از اینکه شش سال اول نمره هستی، چه احساس داری؟

ج: بسیار احساس خوشی میکنم و خودم را قوی و با استعداد حس میکنم و باعث افتخار خانواده ما میدانم.

تربیت: طیبه جان! به غیر از درس خواندن دیگر چه مصروفیتهایی داری؟

ج: من به غیر از درسهای مکتب، در مجتمع فرهنگی زنان قران شریف می آموزم و هر روز صبح ورزش میکنم، زیرا مادرم میگوید که ورزش صبحگاهی سلامتی و صحت را تضمین میکند.

تربیت: چه خواهشی از وزارت معارف دارید؟

ج: من چند خواهش مشخص از وزارت محترم معارف دارم: اول- درمکاتب استادان مسلکی را استخدام کنند، دوم- اگر امکان دارد، کتابهای مکتب به زبان ساده تر و رنگی چاپ شود تا برای شاگردان قابل فهم و جذاب باشد، سوم- اگر امکانات مکتب ما را از قبیل چوکی و وسایل لابراتوار زیاد کنند.

تربیت: از چه موضوعات مجله تربیت بیشتر خوش می آید؟

ج: تمام مطالب مجله تربیت جالب و خواندنی است و من از مطالب معلوماتی آن بیشتر خوشم می آید.

تربیت: به نظر شما چه چیزی در مجله تربیت کمبود است که شما میخواهید در آن اضافه شود؟

ج: اگر زبان انگلیسی و درسهای کمپیوتر اختصاص داده شود، بسیار خوب خواهد بود.

تربیت: پیام شما به کودکان و همسن و سالهای تان چیست؟

ج: پیام من به کودکان همسن و سال من اینست که تمام فکر و حواس شان را به درس و تعلیم متمرکز سازند و هیچگاه وقت خودشان را بیهوده مصرف نکنند. از تمسخر همصنفیها و دیگر اطرافیانش جداً پرهیز کنند و همیشه طوری رفتار نمایند که استادان، خانواده و بزرگان فامیل از او راضی باشند.

تربیت: از این که با مجله خودت مصاحبه کردی، تشکر.

ج: من هم از شما و از تمام کارکنان مجله تربیت تشکر میکنم.

مصاحبه: محمد سالم رضایی





ماشوم چې، دلاس پورته کول، گناه شمېر له کېږي، دغه وړ، د ونو د څانگو او ښاخونو ماتول او پرې کول هم، وبال لري. لکه یو انسان چې په لوټو او کابو ویشلو خورېږي، دغه ډول، ونه هم خپه او بدرنگه کېږي. په ونه چې په مینه لاس ووهي، بېچیانو (نبالونو) ته یې تازه اوبه ورکړي، ځمکه نوره هم ښکلې او خوشحاله کېږي. په دغه ټکي، د پروردگار عالم (ج) رضا هم حاصلېږي. په تیره بیا د لویو لیاونو لپښودل خو دومره لواب او اجر ونه لري چې، خبرې به نه کوي. پوهان وايي چې: ونه، له انسان نه زیات عمر او هغه ته ورته ارزښت لري. که د یوه انسان د بدن یو اندام نه وي، نو خلک هغه ته معلول وايي،

ځنگلونه د ځمکې گانې (زیورات) دي



څېړندوی محمد نبي صلاحی

گرانو زده کوونکو، نجونو او هلکانو!

تاسې پوهېږئ چې، پروردگار عالم (ج)، اسمانونه په زړو ستورو او ځمکه په ونو او ځنگلونو باندې ښایسته کړې ده. همدا ځنگلونه، په حقیقت کې، ددغې ځمکې گانې هم دي. په همدغو ونو باندې، زموږ او تاسو د هېوادنۍ مور ټټر، له ازلې ښایسته شوی دی او دا کار د پاک خدای (ج) په حکم او فرمان سره شوی دی. د ونو او ځنگلونو هر څه یو لوی نعمت دي. لومړۍ خبره داده چې، خدای پاک (ج) دې د ونو سیوری زموږ او تاسې له سره نه کموي. که ونه نه وي، موږ او تاسې ته به پستۍ، خوږې او رنگارنگ میوې څوک زېږوي. د ونو د گلانو خوشبویي به له کومه کېږي. د هوا مرغان به په څه شي کې ځای جوړي او د ځمکې انسانان، څاروي، مرغان او خزندگان به څه شي خوري. زموږ او تاسې په شاوخوا کې دا ککړه هوا به، څنګه پاکوو. که لږ څیر شو، دا ټول د ونو او ځنگلونو له برکته دي. لکه په کوچني

دغه وړ د ونو د څانگو پرې کول هم، ونه مېوېوي. د نړۍ هغو ولسونو چې، په خپلو ټولنو کې د ونو په ارزښت پوهېږي، هلته د ونو پرې کول غټ جرم بلل کېږي او هغه کسان چې، ونې او ځنگلونه وهي، هغه زندان ته هم اچول کېږي. دا خلک د ونو په ارزښت باندې پوهېږي. دوی د ونو په باب دا خبره هم کړي، په کوم کور، ښار او ټولنه کې چې ونه، نه وي، مانا ژوند نشته، نو تل دې وي ونې او ځنگلونه!

څومره به ښه وي چې، موږ او تاسې د خپل مورني هېواد په ټټر باندې، کم تر کمه یو نیالګی، د ځان له خوا کېښوو. هغه ته اوبه ورکړو، لکه د خپل کور کتکلی ماشوم وي نازوو او په مینه یې وپالو. په دې ډول، د خپل گران هېواد په ښکلا کې برخه واخلو. لنډه دا چې، د ونو او ځنگلونو دومره گټې دي چې، د هغو گټل ډېر وخت غواړي، نو راځئ چې، هره ونه، په خپل کور او ټولنه کې لکه ژوند اوبه (آب حیات) داسې وپلورلو او په دې لاندې غونډه منډه، ښکلې او ښایسته لنډۍ باندې، خپلې خبرې پای ته ورسوو:

ستا د ښایست گلونه ډېر دي
خو، مې تګه زه به کوم کوم ټولومه

□ تل د خطر نښو ته پاملرنه وکړئ او
ځان ترې وژغورئ.

□ د ماینونو د خطر نښې هېڅکله مه
پځایه کوئ.

د لاسو او پښو د نوکانو
د پرې کولو ګټې



د مزمل رالېږنه

کله چې، د پاکي او نظافت په برخه کې خبرې کېږي، نو د لاسو او پښو د نوکانو پرې کول هم ډېر ضروري او سنت طریقه ده. په اصل کې د نوکانو د پرې کولو اړتیا داده چې، تر هغو د لاندې خبرې زیرمه کېږي او همدا خبرې، د انسان د ټول بدن د ناروغي سبب ګرځي. په معمولي توګه، د اوږدو نوکانو ستونزې ډېرې او د لنډو نوکانو ستونزې کمې وي. لومړۍ ګټه یې داده چې، لنډ نوکان په څه شي کسې بندېږي نه. نه په شونډو ژوو کې چې او نه په غاښونو چیچل کېږي. خو د اوږدو نوکانو خاوند دا چانس لري چې، خپل نوکان وژوړي او یایې په غاښونو وچېږي. په حقیقت کې دا یوه رواني ستونزه هم ده او دا کار زیاتره کوچني ماشومان کوي. ښه به دا وي چې، د ماشومانو د نوکانو د ژووړلو په وخت کې، د هغوی پام یوه بل لورته راوړل شي. د کوچنیو ماشومانو د نوکانو رنگول، نه یوازې ددوی د لاسو او پښو د نوکانو د ښکلا سبب نه ګرځي، بلکې هغو ته ځینې

له دې امله ویلی شو چې، د نوکانو پرې کول، دومره ډېرې گټې لري چې، اندازه یې نشته. ددې لپاره چې، په هر چا گران شو او د ناروغيو مخه مو په خپله نیولې وي، ښه به دا وي چې، په اولۍ کې یو دوه واري خپل نوکان پرې کړو. د نوکانو پرې کول د چاقو او ناخنګیر په وسیله کېدی شي. په چاقو باندې د نوکانو پرې کول، په سمه طریقه سره نه شي کېدی، کېدی شي له موږ او تاسو نه د لاسو او پښو نوکان جګ او ټپت راشي، مګر ناخنګیر یې ډېر هوار پرې کوي. د ناخنګیرانو بل ښه والی داده چې، سوهان هم له خانه سره لري، کله چې نوکان پرې او بیا وروسته په ارامه سوهان شي، د انسان په بدن کې یو ډول خوشحالي او راحت محسوسېږي!

ولې اوبه لاندې وي؟

د اناهیتا روحي ژباړه



هغه وړې ذرې چې، د هغوی له یوځای کېدو نه اوبه جوړېږي، له یو بل سره ټینګ تړاونه لري. دوی خوځنده (متحرکه) دي او کولی شي، ازاد وخوځېږي. که چېرې موږ په یو گیلز اوبو کې خپله ګوته د نه کړو او بېرته یې راویاسو، نو زموږ په ګوته د اوبو مالیکولونه د یوه فلم یا یو قشر په څیر پاتې کېږي چې، موږ یې لوندوالی احساسولی شو او له بله اړخه، اوبه ډېر ژر تبخیر کېږي او سارې تولیدوي او سره هوا په خپله لنډه محسوسېږي. تر ټولو اړینه (مهمه) داده چې، د انسان حواس د اوبو لوندوالی پېژني او احساسوي یې، نو ځکه اوبه لندې وي.

بقه بی که شهزاده شد

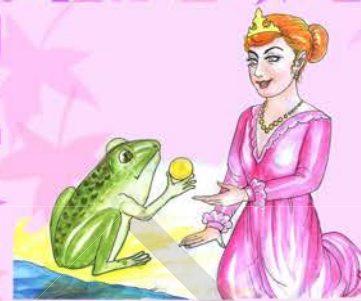
از افسانه های ملل جهان

بود نبود، پادشاهی بود که نه دختر داشت. دختر خورد خورد او مثل آفتاب زیبا بود. این شاهدخت بسیار دوست داشت که لب جوی برود و توپش را به هوا بیاندازد و بگیرد. یک روز توپ طلایی شاهدخت کوچک به جوی افتاد.

شاهدخت کوچک لب جوی ایستاد و از گم شدن توپش به گریه افتاد. در این وقت بقه بی از آب بر آمده، به شاهدخت گفت: ای شاهدخت کوچک و زیبا، اگر من توپ طلایی ترا پیدا کنم، به عوض آن چه به من میدهی؟



شاهدخت کوچک گفت: بقه جان، هرچه بخواهی! بقه گفت: مرا دوست داشته باش، با من دوستی کن، سر میز با من نشسته، از کاسه خود برایم غذا بده و اجازه بده که در بستر تو بخوابم. شاهدخت گفت: هرچه بخواهی، همان را میکنم. قول میدهم. از طرف دیگر با خود گفت: چه بقه مزخرفی است. اصلاً گپهایی را که گفت، عملی کرده، به جا آورده نمیتواند.



بقه برای یافتن توپ به آب غوطه زد. پس از اندک زمانی توپ را یافته، پیش شاهدخت انداخت. شاهدخت توپ را گرفت و به قصرش برگشت.

فردای آن روز، شاهدخت کوچک با پدر و مادر و خواهرانش بر سر میز غذا نشسته بودند که صدایی از زینه های مرمین قصر به گوش آمد. فکر میکردی که دروازه زده میشود و کسی پشت در، گریه میکند و میگوید: شاهدخت کوچک! شاهدخت کوچک! میدانی که این صدا از کیست؟

شاهدخت کوچک برای دانستن اینکه کی او را صدا میزنند، از سر میز برخاست و به دروازه رفت. همینکه دروازه را باز کرد، چشمش به بقه گکی که آنجا بود، افتاد. دروازه را به شدت بست و آمده به جایش نشست.

پادشاه دید که رنگ از روی دخترش پریده است. با تشویش پرسید: کی بود؟ چی شد؟ شاهدخت گفت: پدر جان، در بیرون یک بقه سبز نمناک است. دیروز توپ طلایی مرا از جوی یافته داد و به او قول دادم بودم که اگر توپم را پیدا کنی، با تو دوستی میکنم، اما به

قصر آمدن و با من در یک کاسه نان خوردنش را اصلاً به خیال خود هم نمی آوردم. میدانستم که بقه ها این کار را کرده نمیتوانند.

پادشاه بسیار به قهر شد و به دخترش گفت: قول، قول است.

شاهدخت مجبور شد که دروازه را باز کرده، بقه را به خانه بیاورد. بقه را به سالون آورد و با هم سر میز غذا رفتند.

شاهدخت بر چوکی نشست و بقه تا پاشنه های او خیز زده میتوانست و بس. به ناچار به شاهدخت گفت: مرا بگیر، به پهلویت بنشان.

شاهدخت طوری خود را گرفت که گویی نشیده است، اما پادشاه به دخترش گفت که خواهش بقه را برآورده کند.

بقه بر چوکی نا نشسته، به شاهدخت گفت: مرا بر سر میز بگذار. کاسه طلایی را پیش بیاور، میخوام که غذا را تقسیم کنی.

شاهدخت، آنچه را که بقه گفته بود، انجام داد. آنانی که دور میز نشسته بودند، میدیدند که شاهدخت با چه نفرتی، گفته های بقه را انجام میدهد. بقه، با اشتهای یک دیو غذا خورد. شاهدخت دل بد شده، دو سه لقمه خورد و اضافه از آن خورده نتوانست. آنچه را که میجوید، قورت کرده نمیتوانست.

بقه، بعد از اینکه سیر شد، گفت: تشکر، من سیر شدم. و روی به شاهدخت کرده، گفت: مرا به اتاق ببر و بر تخت خود، روحایی های ابریشمین را بیانداز. میخوام بخوابم.

پادشاه از زیر چشم، دخترش را میباید. از همین سبب، شاهدخت، آنچه را که بقه میگفت، انجام میداد.

شاهدخت همینکه به اتاقش درآمد، بقه را به گوشه بی انداخت، اما خوش بقه نیامد. به شاهدخت گفت: بسیار خسته ام. میخوام به یک تخت خواب زیبا استراحت کنم. مرا در آغوش بگیر، در غیر آن به پدرت میگویم.

شاهدخت، با چشمان از حدقه برآمده، به طرف بدن نمناک و پوست سبز بقه دید. آن را به دستش گرفت. خوب نگاه کرد. دلش به حال این موجود بدخلقت سوخت. خم شد و با مهر و محبت بقه را بوسید.



همین که لبان سرخ و لطیف شاهدخت به پوست بقه رسید، بقه به یک شاهزاده بلند قامت، جوان و پهلوان تبدیل شد. شاهدخت، عاشق شاهزاده شد. با هم عروسی کردند و سالهای سال، با خوشی و خوشبختی، زنده گی نمودند.

ترجمه فارسی از: رحیم ابراهیم



هوبنياره نجلۍ

صفیه حلیم

يو وخت د چيک سيمې په يوه کلي کې دوه وروڼه اوسېدل. په دوی کې يو شتمن او بل غوار و. د غوار ورور يوه لور وه، چې مانکه نومېده. مانکه چې د دوولسو کلو شوه، نو يوه ورځ د خپل تره کور ته لاړه، هلته يې د تره د ښځې سره په کور کې يو څه کارونه چې وکړل، نو هغوی ترې خوشحاله شول. شتمن ورور خپل غريب ورور ته وويل:

"مانکه نور څه کار نه لري.. دا زما کور ته راواستوه، چې کارونه هم زده کړي او زما د ښځې سره به هم لاس کوي..."

د مانکې پلار ډېر غريب و او د هغې ډوډۍ به يې نه شوه پوره کولای. خو دا يې هم نه غوښتل چې لور يې په مفتحه کې د تره کره کار وکړي. اخر دواړه وروڼه په دې رضا شول چې، د پيسو په بدل کې به مانکې ته يوه خوشۍ (سخي) ورکول کېږي، چې دا به يې پالنه کوي او که ژوندۍ پاتې شوه، نو دا به د مانکې شي. ورځې تېرېدې، مانکې د خپل تره په کور کې ټول کارونه کول. بيا به يې بهر په ورشو کې له خپلې خوشۍ سره لسوې کولې. ماښام به يې هغه په غوځله کې وتړله، خبرې به يې ورسره کولې او داسې به يې گڼله چې، دا خوشۍ د هغې ملگرې وي...



خوشۍ هم ورسره داسې عادت شوې وه، چې د بل چا له لاسه به يې واښه هم نه خوړل. تر درې کالو مانکې د خوشۍ پالنه وکړه او هغه اوس ښه څړنه غوا شوې وه... يوه ورځ د پلار له کوره ورپسې څوک راغلل، چې پلار دې ناروغه دی او غواړي تا وگوري. مانکه ناکراړه شوه، هغه درې کاله له پلاره لرې وه او اوس يې غوښتل چې، بېرته خپل کور ته لاړه شي.

تره يې خبر شو، نو د هغې د سفر لپاره يې تابيا وکړه. مانکې غوښتل چې، غوا هم له خان سره بوځي، خو د هغې د تره نيت ورته خپل شو. غوا ډېره ښکلې او څړنه وه... هغه مانکې ته وويل: "غوا مه بيايه، زه به د هغې په بدل کې تا ته پيسې درکړم". خو مانکه پيسې نه غوښتلې... د هغې غوا په کار وه او دا يې خپله ملگرې گڼله... د تره ښځې يې هم نه غوښتل چې، دومره قيمتي غوا د دوی له کوره لاړه شي. مانکې ژړل او دومره خواږدې شوه، چې د تره له کوره يې هيڅ واله خيستل او د پلار کسره لاړه. پلار يې هم خبر شو، چې ورور يې د خپلې وعدي نه سر غړولی دی. چې روغ شو، نو محکمې ته لاړ او په ورور يې دعوه وکړه چې، غوا دې د هغې لور ته ورکړل شي. محکمه چې د کوم قاضي عدالت ته وړاندې شوه. دی د مانکې د تره نږدې ملگرې و. ځکه دا ورته گرانه وه چې انصاف وکړي. خبره ډېره ساده وه. خو د دواړو وروڼو ترمنځ چې درې کاله پنخوا کومه لوظنامه شوې وه، هغه په کاغذ نه وه ليکل شوې، له دواړو سره هيڅ ثبوت نه و.

اخر قاضي يوه بله لاره راوايستله، هغه دواړو وروڼو ته درې پوښتې کېښودې، چې هر څوک د دې پوښتنو سم ځواب ورته راوړي، نو غوا به د هغه وي. دا درې پوښتې داسې وې:

هغه کوم شی دی، چې تر ټولو تيز او توند دی؟

تر ټولو خوږ شی، کوم يو دی؟

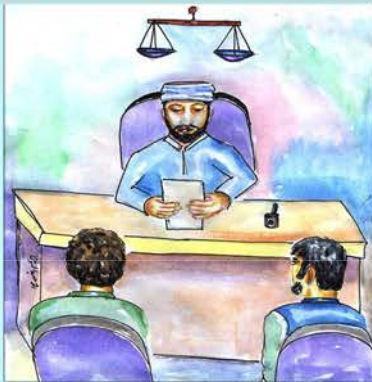
تر ټولو شتمن کس، څوک دی؟

دواړه وروڼه خپلو کورونو ته لاړل او په چورت کې شول. شتمن ورور درې واړه پوښتې خپلې ښځې ته تېرې کړې. ښځې ورته وويل:

دا څو ډېرې اسانې پوښتې دي:

زموږ د تور سپي نه تيز او توند به بل څوک وي؟

زموږ له گبين نه خوږ شی بل نه شته.



زموږ د خزانې هومره شته به بل چا سره وي؟

شتمن ورور چې دا ځوابونه واورېدل، نو ډېر خوشحال شو، ښه په مړه گېډه يې ډوډۍ وڅوړه او په ارامه ويده شو. غريب ورور چې خپل کور ته لاړ، نو لور ته يې ټوله کيسه وکړه. مانکې ورته وويل:

بابا! خپه کېږه مه، سبا سهار به زه د دې ټولو پوښتنو ځواب درکړم. اوس ويده شه.

بله ورځ سهار مانکې خپل پلار ته درې ځوابونه وروښودل، چې داسې وو:

د سترگو نه زياته تېزي او تندوالی په بل شي کې نه شته.

تر ټولو خوږ شی خوب دی.

تر ټولو شتمنه ځمکه ده، چې هر څومره ترې واخلي، د دې خزانه نه کمېږي.

دواړه وروڼه د قاضي عدالت (محکمې) ته حاضر شول. قاضي د دواړو ځوابونه واورېدل او فيصله يې وکړه، چې د غريب سړي ځوابونه زيات منطقي دي... غوا هغه ته ورکړې شوه، خو قاضي غريب سړي نه پوښتنه وکړه، چې دا ځوابونه درته چا درښودلي دي. هغه ورته په وېره وويل:

زما لور مانکې، چې دا غوا يې تر درېو کلونو ساتلې وه. قاضي ورته وويل:

ښه نو سبا ته دې ستا لور زما کور ته په داسې وخت کې راشي، چې نه ورځ وي او نه شپه دې سپره وي او نه پلې او له دې سربېره دې يې هم جامې اغوستې وې او هم نه. غريب سړی چې

دا واورېدل نو وارخطا شو، حيران و چې دا کارونه به څنگه کېږي.

کورته لاړ او مانکې ته يې وويل: له غوا نه لاس وويځه، قاضي زما د ورور ملگرې دی او نه غواړي چې، هغه خواږدی کړي. بيا يې د قاضي شرطونه ورته واورول. مانکې وځنډل او ويسې ويل: ته غم مه کوه بابا!

هغې د قاضي د کور لاره معلومه کړه، نيمه شپه چې تېره شوه، نو دا راپاڅېده او خان يې جوړ کړ، د خامتا يوه زړه بوجۍ يې په غاړه کړه، په يوه پښه يې جوړاڼه کړه او په بله کې بوټ، بيا يوې غځې چيلۍ (اوزې) ته يې ملونه واچول او د قاضي کور ته روانه شوه. هلته چې ورورسېده، نو سپېدې په چاودېدو وې.

قاضي هم د دې په انتظار و او وې ليدل چې، جينۍ په چيلۍ (اوزې) باندې خان بار کړی دی، خو پښې يې پر ځمکه راښکلي.

قاضي د دې هرکلی وکړ، په خپل کور کې يې ورته ښه مېلمستيا جوړه کړه او په همدې مېلمستيا کې، هغه مانکې ته د واده وړانديز وکړ. د مانکې پلار خبر شو، نو د خدای شکر يې وايست، شتمن ورور هم ورسره روغه وکړه او مانکه قاضي ته واده شوه. تر واده وروسته قاضي مانکې ته وويل...



زه پوهېږم چې ته ډېره هوبنياره يې، خو د يوې خبرې خيال به ساتې، هغه دا چې، زما د محاکمو په کارونو به غرض نه لري. مانکې دا خبره ومنله او په خپل نوي کور کې يې ژوند پيل کړ...

د انستنيها

مفيدیت دو چشم داشتن:

اگر اشیاء را با یک چشم نگاه کنیم، برجستگی آنها را به اندازه یی که با دو چشم میبینیم، مشاهده نخواهیم کرد. با دو چشم میتوان تشخیص داد که مثلاً چوکی در مقابل میز قرار گرفته است و سبد کاغذ گرد است و قفسه اطاق دارای فرورفتگی است.

کوچکترین کتاب چاپی:

کوچکترین کتاب چاپی در سال ۱۹۵۸ به وسیله جامعه جهانی گوتنبرگ چاپ شده است. اندازه این کتاب خطی برابر ۱۱ در ۱۱ میلیمتر است.

پر حجم ترین روزنامه:

پر حجم ترین شماره های روزنامه در جهان «نیویارک سندی تایمز» مؤرخ ۱۱ سپتامبر ۱۹۶۰ بود که در ۶۷۶ صفحه منتشر شد که هر شماره از این روزنامه ۲،۸۳۵ کیلوگرام وزن داشت.

قدیمی ترین سینما:

قدیمی ترین سینمای جهان «الکتریک تیاتر» در لاس انجلس کالیفرنیا است که روز دوم اپریل ۱۹۰۲ زیر خیمه یی افتتاح گردید.



په بله ورځ د غرمې مهال قاضي په سد شو. چارچاپېره يې کتل، چې دا کوم ځای دی، راپاڅېد او چې له کرکۍ نه يې بهر وليدل، نو مانکه په کلیوال لباس کې راروانه وه. پر سر يې سور رومال تړلی و او په لاس کې يې د غوا د تازه لوشل شويو شيدو بالټۍ نيولې وه. قاضي ته يې په موسکا وکتل. ده ورته وويل: ته اوس هم زما له کوره نه يې تللي؟ مانکې وځنډل او ورته وېي ويل: ستا له کوره خو تللي يم، دا زما د پلار کور دی. قاضي په قهر ورته وويل:



زه دې ولې دلته راوستلی يم؟ مانکې بيا وځنډل او ورته وېي ويل: خو تا راته ويلي وو، چې زما له کوره يو شی چې ستا خوښېږي، له ځان سره وړلای شې. قاضي ورته وويل: هو، ويلي مې وو. مانکه کرکۍ ته راژنډې شوه او ورته وېي ويل: ستا په کور کې يوازې ته زما خوښ وي، نو ته مې له ځان سره راوستلې. له قاضي سره د دې خبرې هيڅ ځواب نه و. هغه وځنډل او وېي ويل: ډېره ښه ده، ته تر ما زياته هوښياره يې، له نن څخه به د محاکمو په فيصلو کې، ته هم له ما سره شريکه يې.

گوره! زه به فيصله بدله کړم او د اسېې بچۍ به درکړم، خو په دې شرط چې، ته به ما ته د هغه کس نوم رانېسې، چې په غره کې د کبانو د نيولو خبره يې ورته کړې ده. سړی مجبور شو او ورته وېي ويل:

ستا مېرمنې راته دا چل ښودلی دی. قاضي چې له وړاندې يې شک و، کورته راغی، نو له مانکه سره يې هيڅ خبره ونه کړه، مانکه وپوهېده چې، قاضي خبر شوی دی. ډېر عذر يې ورته وکړ، خو قاضي ورته وويل:

تا له ما سره لوڼ کړې و اوتا لوڼ مات کړې. اوس ته نوره زما په کور کې ژوند نه شې کولای. سبا سهار د خپل پلار کور ته لاړه ش. تا له ما سره ښه وخت تېر کړی دی، نو ته حق لرې چې، له دې کوره يو شی چې پر تا ډېر گران وي او قيمتي هم وي، له ځان سره يوسې. مانکې ورته وويل:

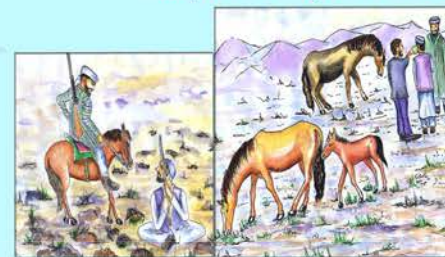
ډېره ښه ده. زه به سبا د پلار کورته لاړه شم، خو نن زه غواړم چې، د شېې ډوډۍ يوځای وخورو او دا وروستی شېه، په خوشحالي سره تېره کړو. قاضي دا خبره ورسره ومنله، مانکه پخلنځي ته لاړه او د رنگارنگ خوړو د پخولو امر يې وکړ. بيا يې يو ډول خاص خواړه په خپله پاڅه کړل او اښه ته يې وويل: دا خواړه يوازې او يوازې د قاضي لپاره دي، پام کوه بل، هېڅوک يې ونه خوري.

مانکې د شېې د ډوډۍ لپاره ځان سمبال کړ او داسې يې ښکاروله، چې ډېره خپه ده، تر ډوډۍ وروسته خواړه شيان او مېوه راوړل شول. مانکې هغه ځانگړي خواړه قاضي ته په خپل لاس وړاندې کړل او لږه شېبه چې تېره شوه، نو قاضي بېسده شو. مانکې له وړاندې نه د سفر انتظام کړی و. د اسونو گاډۍ تياره ولاړه وه.

هغې د خپلو نژدې خدمتگرو په مرسته بېسده قاضي په گاډۍ کې واچاوه او د پلار کورته روانه شوه. د شېې ناوخته چې هلته ورسېده، نو پلار ته يې ټوله کيسه وکړه او قاضي ته يې کټ جوړکړ، چې دی ورباندې پروت وي. مانکې خپل خدمتگاران او گاډۍ رخصت کړل او ورته وېي ويل چې، موږ به يو څو ورځې دلته په کلي کې تېروو.

هغې د کور د ټولو خلکو خيال ساته، له نوکرانو سره به يې هم په نرمه خوله خبرې کولې.

قاضي د کور ټول واک هغې ته سپارلی و. يوه ورځ قاضي ته يوه دعوه وړاندې شوه. يوه سړي اسپه لرله او بل اس. جگړه د دې پر بچي وه، دواړو غوښتل چې، دا بچي دې د هغه شي. د اس خاوند زورور و، د هغه دليل دا و، چې يې له اس نه اسپه بچي نه شي زېږولای. د اسېې خاوند ويل چې، بچي له اس څخه زېږېدلی دی او په کار ده چې له مور سره پاتې شي.



قاضي پریکړه وکړه، چې د اس د خاوند په دليل کې وزن شته، نو ځکه به بچي د هغه وي. د کور يو نوکر له دې معاملې خبر و او هغه مانکې ته ټوله کيسه تېره کړه، د اسېې خاوند د هغې له ليرې خپلوانو نه و. مانکې چې دا واورېدل، نو د اسېې خاوند سره يې په پټه وليدل او ورته وېي ويل: ته سبا سهار وختی د مخامخ غره له پاسه د لارې پر سر کېښنه او د کبانو د نيولو هڅه وکړه، قاضي هره ورځ سهار د سيل لپاره پر دې غر خېژي. که له تايې پوښته وکړه، چې په غره کې کبان څنگه نيسي، نو ورته ووايه چې، که د اس بچي زېږېدلای شي، نو په غرونو کې کبان هم نيول کېدای شي..

بيا يې هغه سړي ته په کلکه وويل چې، گوره په دې هرڅه کې به زما نوم نه اخلي. په بله ورځ قاضي د چکر لپاره غره ته وخوت، مدعي يې وليد چې، کبان نيسي او چې پوښته يې ترې وکړه، نو د هغه ځواب حيران کړ.

بيا يې ترېنه پوښته وکړه، دا خبره تا ته چا درښودلې ده؟ سړي عذر ورته وکړ، چې دا زه نه شمه ويلای. قاضي ورته وويل:

مجبوریت

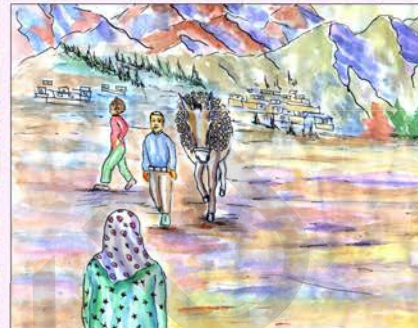
یو وخت په یوه کلي کې یوه زړه ښځه اوسیده، دې زړې ښځې هېڅوک نه درلودل او ډېره غریبه وه، یوازې یو زوی یې درلود، یو وخت د دوی بوتي او خس خلاص شول، نو زوی ته یې وویل چې: زویه! غره ته لاړشه او له غره نه لږ بوتي راوړه چې، ډوډۍ پرې پخه کړو.

هلک وویل: موري! خس راوړل خو آسان کار نه دی، اړه غواړي، تړل غواړي او بیا په خړه باندې د هغه بارول په کار دي، زه خو دا کار یوازې نشم کولی. مور ورته وویل: ته اوس لاړشه، هلته به مجبوریت مرسته در سره وکړي.



هلک وویل: مجبوریت څوک دی؟ مور وویل: کله چې غره ته لاړې بیا به هغه وپيژني. هلک کهې (تېشه) او پرې په خړه وتړل او غره ته روان شو، کله چې یې هلته بوتې ووهل، نو په خړه یې نشوای بارولی، ډېرې چيغې یې وکړې، خو څوک یې د مجبوریت په نامه پیدا نکړ، بالاخره بار یې د ډېرې د

پاسه په ډېر تکلیف سره پورته کړ او په خړه یې بار کړ. بیا کورته راغی. کله چې سترې ستومانه کورته راغی بوتې یې وغورځول. موري ډېره خوشحاله شوه.



هلک خپلې مورته وویل:

موري! ما چې هرڅومره چيغې وکړې د مجبوریت په نامه هېڅوک هم را نغی او له ما سره یې مرسته ونکړه.

مور یې ورته وویل: نو بیا دې څنگه بار په خړه باندې پورته کړ؟

هلک په خوشحالی او میراني سره وویل، په ډېر تکلیف سره مې تړلی بار د تیرې د پاسه کېښود، بیا مې په خړه باندې بار کړ.

مور یې وخنډل!

هلک وویل: موري! څنگه دې وخنډل؟

مور: زویه! همدغه مجبوریت و چې، تا یوازې خپل کار په میراني سره سرته ورساوه او بار دې یوازې، په خړه باندې بار کړ.

ارسالي: فرشته تهماس

په نښه شويو سیمو ته هیڅکله مه ننوژئ!

حریص و دروغگو

ن. نورستاني

در یک خانه محقر در گوشهٔ یکی از قریه ها یک دختر زیبا به نام حلیمه با فامیل خود زنده گی میکرد. حلیمه همیشه تمام کار های خانه را با خوشحالی انجام میداد، برعلاوهٔ کارهای خانهٔ خودشان با همسایه ها و دیگر هم قریه های خود کمک میکرد. مخصوصا از کهن سالان بسیار زیاد دیدن میکرد و همیشه احوال آنها را میگرفت، در کار و زنده گی آنها را کمک مینمود. برعلاوه او با خواهر، برادر و فامیل خود رویه و رفتار بسیار عالی داشت و همیشه صادق و راستگو بود. او از دریایی که از قریه میگذشت، روزی دوبار آب میاورد.

این دخترک اسمش حلیمه بود. حلیمهٔ زیبا برای آب آوردن به لب دریا رفته بود تا به خانه آب بیاورد. زمانیکه میخواست کوزهٔ خود را از آب پر کند، دفعتاً انگشترش از دستش به آب افتاد. دخترک گریه کرد و هر چه جستجو کرد، انگشتر خود را نیافت در همین لحظه ماهی بزرگ از آب برآمد و جویای احوال دخترک شد. زمانیکه دید دخترک انگشتر خود را در آب گم کرده، یک انگشتر زیبای طلایی را برایش نشان داد، گفت: این انگشتر توست؟

دخترک جواب داد: نه.

ماهی این بار انگشتر نقره یی را نشان داد، گفت: این انگشتر توست؟

دخترک جواب داد: نه، این هم انگشتر من نیست.

این دفعه ماهی انگشتر خود دخترک را نشان داد، گفت: همین است؟



دخترک جواب داد، گفت: بلی همین انگشتر من است و بسیار زیاد خوش شد.

ماهی دید که دخترک بسیار راستگو و صادق و هم مؤدب است، هر سه انگشتر را به دخترک داد، گفت: هر سه انگشتر از خودت باشد و رویت چون ماه تابان درخشان باشد.

دخترک انگشتر ها را گرفته، بسیار خوش شد و به طرف خانه رفت.

از قضا دخترک مادراندر داشت، زمانیکه به خانه رفت، روی دخترک را چون ماه دید و در دست او سه انگشتر طلا و نقره یی را دید و پرسید: این انگشتر ها را از کجا کردی؟



دخترک تمام قصه را به مادراندر خود گفت.

مادر اندر، دختر خود را که مهناز نام داشت، با یک کوزه آب و یک انگشتر عادی به طرف دریا روان کرد.

چون مهناز دختر نازدانه و تنبل، بیکاره و بی ادب نیز بود، وقتیکه به طرف دریا رفت، در نزدیک دریا نشست و انگشتر خود را در آب انداخت و به صدای بلند چیغ میزد و گریه میکرد.

ماهی زیبا سر از آب بیرون کرده، پرسید: دخترک چرا گریه میکنی؟

مهناز گفت: انگشترم در دریا افتاد.
ماهی سر داخل آب کرده، انگشتر طلایی را کشید و
گفت: این انگشتر توست؟



دخترک با وارخطایی گفت: بلی، همین انگشتر من است.
ماهی زیبا دید که دخترک دروغ میگوید، به مهناز گفت:
تو دروغ میگویی رویت همیشه سیاه باشد. ماهی علاوه
بر اینکه انگشتر را نداد، سر را زیر آب کرد و رفت.
مهناز هرچه ماهی را صدا کرد، هیچ جواب نشنید.
مهناز به طرف خانه آمد. زمانیکه مادرش دید که روی
مهناز سیاه شده است، پرسید: چرا رویت سیاه شده؟
مهناز تمام قصه را گفت و از کرده خود پشیمان شد.



از این داستان فهمیده میشود که راستی رستگاری است
و حرص و دروغ انسان را به بلا مبتلا میکند و دروغگو
همیشه رو سیاه است.

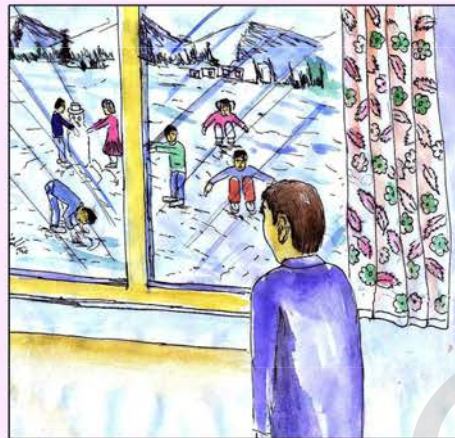
پاخنده های برف به زمین می آمدند!

از عزیز آسوده
دیوارهای دنیای من تنها بادستان مادرم بر پا شده بود. با
بازوان لاغر و استخوانی اش، با پاهای ترک برداشته و با
پیکرش که اندکی خمیده به نظر میآمد، از وقتی چشم باز
کرده بودم؛ تنها او را دیده بودم و او برای من همه چیز
بود، مثل آفتاب که در زمستانها مرا گرم میساخت و مثل
شب که برایم خواب و آرامش میبخشید و مثل کوچه که
در آنجا لذت بازی باهمسالانم را در مییافتم.
تا یادم میآید، من بودم و مادرم؛ مثل درخت و جوی
حویلی ما که در همه فصلها در کنار هم هستند. او گاهی
از کس دیگری یاد میکند که مرا دوست میداشت، پدرم
یگفته مادرم پیش از تولد من مرده و مارا تنها گذاشته
است و زندگی ما مثل آب جوی روی حویلی ما آرام و
بیصدا میگذرد. مادرم واقعاً، مرا دوست میدارد، اما
نمیدانم چرا مرا نمیگذارد، بازی کنم و با همسالانم در
کوچه بازی کنم، اصرار من، که بگذارد بازی کنم و
نمیتوانم بدون بازی، خوشحال باشم، برای او قابل شنیدن
نیست.

امروز برف باریده و همه جا را پوشانیده است، و قشنگ،
دلم میخواهد بروم از برف شیر و آدم برفی بسازم.
اما نمیدانم که مادرم چرا مرا نمیگذارد به بیرون بروم.
وقتی میپرسم، میگوید: تو نا خوش هستی و سرفه میکنی!
از زیر لحاف صندلی سرم را بیرون میکنم. مادرم سرش
را با شال سیاهی پیچیده و کمرش را محکم بسته،
میخواهد به بیرون برود. سرش را برمیگرداند: سهراب،
سهراب! از خانه نبرایی که خنک اس، ای برف و خنک
مرگ غریبا و بیچاراس! صدای مادر، مثل چکیدن آب از
ناودان، تکرار میشود، یا شاید به چک آب بام ما میماند
که از سقف خانه ما در زمستانها میچکد و جای نشستن و
خوابیدن را برای ما تنگ میکند.

لحظه ای در زیر لحاف ماندم، صدای پس و پیش شدن
برفها شنیده میشد، دلم آرام نمیگرفت. شیشه یخ گرفته

را با دست پاک کردم، تا مادرم را ببینم که چه کار میکند،
مادرم با بیلچه برفها را از راهرو دور میکرد. در چهره اش
غم سالهای درازی به نظر میآمد چادر سیاهش روی برف
کشیده میشد. از پشت شیشه هیاهوی بچه های کوچه را
شنیدم که در پشت دیوار یخ مالک میزدند.



شفیع و رازق و دیگران به دور شدن از سر راه شان
هشدار میدادند: دور باش او بچه که اوگار میشی! صدای
دیگری میگفت: شما یخمالک بخورین، مه یک آدم برفی
میسازم و یک شیر برفی طوری که شیر آدم برفی را
میخورد... بدنالش خنده بچه ها بلند و بلندتر شد و کوچه
را پر کرد.

چند بار دلم خواست بروم با بچه ها یکجا شوم، تا در
ساختن آدمک برفی سهمی بگیرم، اما نمیشد، مادر در
خانه زندانی ام ساخته بود، مدتها بود که دلم میخواست
آدم برفی بسازم، اما هر بار مادرم ازین کار باز میداشت.
وقتی بیصبرانه اصرار میکردم؛ میگفت: ناجور میشی، اولاد
غریب و آدم برفی جور کردن! دلم به زمین میافتا. یکروز
که چند تا توپ برفی ساخته بودم تا با بچه ها برفبازی
کنم مادر با شتاب آمد، توپهایم را زیر پا خراب کرد و در
برابر بچه ها مرا مسخره ساخت، بعد گوشه هایم را تاب

داد، دستم را گرفت و به خانه آورد. وقتی مادرم دروازه
کوچه را بست، خنده یکجایی بچه ها بلند شد!
بعد از آن روز هر بار مرا میدیدند، میخندیدند و مرا "بچه
ننه" میگفتند و من بهانه می آوردم.

آنروز بازهم برف باریده بود و بچه ها در کوچه همههمه برپا
کرده بودند و یخمالک میخوردند. اشتیاق رفتن و پیوستن
با آنها مرا وسوسه میکرد. از سوی دیگر سرفه ها مرا
ناراحت میساخت، مدتها بود که یخمالک نخورده بودم،
یخمالک خوردن برای من مثل پریدن در آسمانها بود که
قلبم را از لذت عجیبی پر میساخت.

هیاهوی یخمالک خوردن و برفبازی کردن بچه ها بلند و
بلندتر میشد، یکبار حویلی را از نظر گذشتادم شیشه غبار
گرفته را با انگشت پاک کردم، مادرم درصحن حویلی
دیده نمیشد، با خودم گفتم شاید مادر رفته تا برفهای
پشت دیوار را پاک کند. طاقتم دیگر طاق شده بود، بالا
پوش خاکستری ام را که یک تکه اش را گم کرده بودم
از میخ روی دیوار گرفتم و پوشیدم و به زودی خود را به
عقب دروازه کوچه رسانیدم. هیاهوی بچه ها همچنان بلند
بود. دروازه نیمه باز بود، بچه ها از سرایشی مقابل کوچه
به سرعت پائین میرفتند. رازق با خوشحالی مرا صدا کرد
تا با آنها پیوندم یکقدم دیگر به پیش نهادم، تاسراغ
مادرم را بگیرم، مادرم در اخیر دیوار با بیلچه برفها را به
جویچه میریخت. شنیدن صدای رازق، او را وارخطا ساخته
بود، شتابان به عقب مینگریست تابییند که آیا من به
کوچه آمده ام یا رازق با شوخی مرا صدا کرده است، در
همین لحظه چشم من به چشم مادرم گره خورد!

مادر با سراسیمگی و بافریادی وارفته مرا تهدید کرد که
دوباره به خانه برگردم؛ سهراب! اگه آمدم سرته ده زیر
برفها گور میکنم!...

من دوباره به داخل حویلی برگشتم لحظه ای درعقب کوچه
منتظر ماندم بچه ها باخنده وهیاو همچنان یخ مالک
میخوردند، یکبار هیاهوی آنها به شکل ناگهانی اوج گرفت،
هله که لخشید! مادر سهراب لخشید! نمان ماکمش بکی!
او بچه دم رویشه بگی!

کتابخانه



داستان های از تاریخ برای نوجوانان
ترجمه: عبدالقدوس دهقان

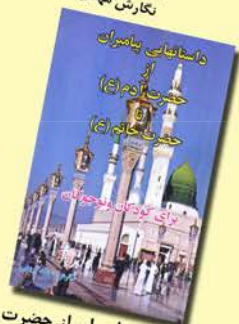


قصه های خوب برای بچه های خوب
نگارش مهدی اذربیدی



اطفال شوخ

ترتیب کننده: محمد شعیب تکر



داستان های پیامبران از حضرت آدم (ع) تا حضرت خاتم (ع)
برای کودکان و نوجوانان
نگارش احمد کریمی



بچه های خوب در مکتب

ترتیب کننده: محمد شعیب



مؤلف: عبدالرحیم اشراقی



گفته های بزرگان

- مرگ حقیقی برای انسان؛ مردن امید است.
 - نشانه رشد و خردمندی؛ دوستی وطن است.
 - همه وطن را دوست دارند؛ اما طریق دوست داشتن آن را بلد نیستند.
 - خوشبختی به کسانی روی می آورد که برای خوشبخت کردن دیگران میکوشند.
 - نیکی چیزی است که بیش از هر چیز مردم را به شما خوشبین میسازد.
 - صاحبان اخلاق، روح جامعه خود هستند.
 - بدبختی این حسن را دارد که دوستان حقیقی را به ما می شناساند.
 - دانشی که سود ندهد، گنجی است که از آن خرج نکنند.
 - دوست استفاده جو و سایه همیشه تا موقعیکه آفتاب می درخشد، در اطراف دیده میشود.
 - پیمان شکنی یکی از شاخه های دروغ است.
- ارسالی: صفا از لیسه زرغونه

ملای مسجد را خبر کند و من با خودم خدا میگردم که مادرم نمیرد و اگر بمیرد، من چه خواهم کرد؟
درین لحظه از دور در میان برفها موترسیاهی نمودار شد، یکی از بچه ها صدا زد: رازق اونه اونه پدرت کتی موترآمد! موتر نزدیکتر شد و در میدانی کوچه ایستاد، رازق دوان دوان رفت وهمه ماجرا را به پدرش گفت. ما همان گونه در پی آن بودیم که چگونه مادرم را به خانه ببرم، پدر رازق موترش را نزدیک آورد.

مادر را در شالش که برویش هموار بود، پیچیدیم، پدر رازق دروازه موتر را باز کرد، در موتر کنار مادرم قرار گرفتم رازق هم در کنار پدرش نشست، موتر یاصدای خفه یی به حرکت درآمد باغنده های برف کلان کلان بسوی زمین میامدند.

من دست و پایم راگم کرده بودم و آهسته گریه میکردم. مادرم قدری آرام گرفته بود، پارچه برف را از زیر گلویش دور کردم. با تکان موتر سرش روی شانه ام خم میشد. نجوا کنان صدا کردم: مادر! مادر! چشمان مادرم باز شدند، مثل اینکه جان تازه یی یافته باشم: گریه گلو گیری مجال سخن گفتن را از من گرفته بود: با نجوا گفتم: مادر! جور میشی نی! مه دگه برفبازی نمیکنم! مه دگه کوچه نمیرم! مادر دستی برویم کشید! با انگشت اشکهایم را پاک کرد و پرسید:

سهراب مه ده کجاستم؟

- تو ده موتر پدر رازق هستی، تره شفاخانه میبریم، جور میشی! مادرم لبخند زد، انگشتان باریک و سردش اشکی را از رخسارم پاک کرد. موتر همچنان در میان برفها و زیر باغنده ها میدوید خنده و گریه من بهم میامخت.



باشتاب به بیرون کوچه خیز زدم، مادر در کوچه و در اخیر دیوار دیده نمیشد، بچه ها در پایان نشیبی کوچه بروی برفها جمع شده بودند، با حالت دگرگون، مثل اینکه گوشه های صدایی را نمیشنید، خودم را به پایان سراشیبی رسانیدم، باد برفها را پراکنده میساخت. وقتی به حلقه بچه ها نزدیکتر شدم، مادرم را دیدم که درشال سیاهش پیچیده بود.

و در کنار درخت ضخیم کنار دیوار مسجد. روی برفها افتاده بود پیشانی اش که بدرخت خورده بود خونین به نظر می آمد.

بچه ها هر کدام میخواستند مادر را از جا بلند کنند، اما نمیتوانستند، حیران، حیران به یکدیگر میدیدند، من خواستم از بازوی مادرم بگیرم....

مادر...! مادر جان...! بخیز! و کلمه ها در دهانم یخ میزدند سرفه های پیهم مجالم نمیدادند... میخواستیم گریه کنم اما اشکهایم خشکیده و یخ بسته بودند.

مادرم بیحال روی یخها افتاده بود. باد، برفها را به هر سو پراکنده میساخت هیچکدام ما نمیدانستیم چه کنیم، با پیکر سنگین مادر و خونی که روی پیشانی اش با تف گرمی سرازیر بود. من و بچه ها با بلا تکلیفی دست و پای خود را گم کرده بودیم، یکی از بچه ها دوان دوان به سوی مسجد رفت تا

د عالمانو ویناوې

د سیند په اوبو کې مخ پورته تګ، قوت او جرئت غواړي او د اوبو له جریان سره سم تګ، مړه کبان هم کولای شي.

(اسمايلز)

که زه د حقيقت په ويلو کې زيان ووينم، پروا نشته، خو چې حقيقت زما د چوپتيا له امله زيان و نه ويني.

(مترلينګ)

بدبختي ده، چې عقل او پوهه تربيه کوي.

(ويکتور هوګو)

ستاسې فکر چې هر څه وي، تاسو همغه ياست، هيڅ امکان نه لري چې، څوک له خپله فکره لوی شي يا د خپل فکر له حدودو نه تيری وکړي.

(مترلينګ)

درې شيان

- له درېو شيانو نه لرې اوسه: مستي، بحث او اضافه خوځي.
- له درېو شيانو نه ډډه کوه: ظلم، غرور او حرص.
- درې شيان په ياد ساته: مرګ، نېکګه او نصيحت.
- په درېو شيانو کې غور کوه: قلم، گام او لوږه (قسم).
- د درېو شيانو درناوی کوه: ښوونکی، موراويلار او قانون.
- درې شيان انسان په غم اخته کوي: ويره، مستي او کينه.
- درې شيان د چا انتظار نه کوي: مشتري، وخت او مرګ.
- په درېو شيانو کې پوهه نغښتې ده: يون، لوږه او وينه شپه.

د جمعې ورځ

ټـ تر ټولو ورځو غوره د جمعې ورځ ده.

ټـ ادم ؑ د جمعې په ورځ پيدا شوی و.

ټـ ادم ؑ د جمعې په ورځ جنت ته داخل شوی و.

ټـ ادم ؑ د جمعې په ورځ له جنت څخه ايستل شوی و.

ټـ ادم ؑ د جمعې په ورځ پيغمبر شوی و.

ټـ ادم ؑ د جمعې په ورځ ځمکې ته راکوز شوی و.

ټـ د ادم ؑ توبه د جمعې په ورځ قبوله شوې وه.

ټـ د جمعې په ورځ به قيامت وي.

ټـ د جمعې په ورځ به بندگان له څښتن تعالی سره په لومړي ځل ويني.

ټـ د جمعې په ورځ له دوزخ نه ازادي تر لاسه کېږي.

ټـ محمد ص ويلي دي: الله ؑ هره جمعه شپې لکه انسانان له دوزخ نه جنت ته نښاسي.

ټـ دوزخ يوازې د جمعې په ورځ تودېږي.

ټـ محمد ص د جمعې ورځ اختر بولي.

يوه پوښتنه لس ځوابونه

له حضرت علي (رض) څخه پوښتنه وشوه چې، موږ لس تنه يوه پوښتنه لرو، خو ځواب به يې په جلا جلا توګه راکوي؟

پوښتنه دا وه چې، علم غوره دی او که مال؟
حضرت علي (رض) ځواب ورکړ چې، علم غوره دی، ځکه چې:

١- علم د نبيانو ميراث دی او مال د قارون او فرعون ميراث دی.

٢- علم د گرانښت سبب ګرځي او مال بې شمېره غلښمان پيدا کوي.

٣- د علم د غلا کولو ويره نشته او د مال غلا کولو احتمال هر وخت موجود وي.

٤- علم چې څومره زړېږي، هومره پخپلې او مال په ډير لږ وخت کې د زړېدو امکان لري.

٥- د علم خاوند ته مهربان ويل کېږي او د مال خاوند ته کله کله بخیل او کنجوس (شوم) هم ويلى شي.

٦- علم په لګښت سره لا زياتېږي او مال په لګښت سره کمېږي.

٧- علم د قيامت په ورځ د نیکمرغۍ سبب ګرځي او د مال په باب حساب غوښتل کېږي.

٨- په علم باندې زړه روښانه کېږي او مال کله کله د زړه د تورېدو سبب ګرځي.

٩- علم ستا ساتنه کوي او د مال ساتنه به تاته در په غاړه وي.

١٠- د علم د ډيرښت له امله حضور اکرم ص ما عېد ناک بللی او د مال د زياتوالي له امله فرعون د خدايي دعوی کړې وه.

د يو شمېر پيغمبرانو (ع) عمرونه

حضرت آدم عليه السلام	١٠٠٠ کاله
حضرت شيث عليه السلام	٩١٣ کاله
حضرت نوح عليه السلام	١٠٠٠ کاله
حضرت صالح عليه السلام	٥٨٦ کاله
حضرت اديس عليه السلام	٣٥٦ کاله
حضرت ذکريا عليه السلام	٣٧٠ کاله
حضرت ابراهيم عليه السلام	١٩٥ کاله
حضرت سليمان عليه السلام	١٥٠ کاله
حضرت ايوب عليه السلام	١٤٦ کاله
حضرت اسماعيل عليه السلام	١٣٧ کاله
حضرت يعقوب عليه السلام	١٢٩ کاله
حضرت موسی عليه السلام	١٣٥ کاله
حضرت اسحاق عليه السلام	١٣٠ کاله
حضرت هارون عليه السلام	١١٩ کاله
حضرت يوسف عليه السلام	١١٠ کاله
حضرت يحيى عليه السلام	٩٥ کاله
او حضرت محمد صلى الله عليه وسلم	٦٣ کاله

سخنان ارزشمند

- خردمند از اشتباهات دیگران و نادان از اشتباهات خود پند میگیرد!
- اگر نتوانید ناملایمات کوچک را تحمل کنید، هرگز نمیتوانید کارهای بزرگ انجام دهید!
- بازنده ترین افراد، کسانی هستند که هرگز دست به هیچ کاری نمیزنند!
- موفقیت تنها هنگامی دروازه شما را میزند که مهبای فرصتها باشید!
- هرگز آرزو نکنید تا جز خویشتن خویش کسی باشید، اما بکوشید تا بهترین خویشتن خویش باشید!
- بسیاری از فشارهای عصبی از بعضی از عاداتها ناشی میشوند، بنابراین عاداتهای خود را ترک کنید و در عوض، چند بار در روز کارهای دیگری انجام دهید!
- روابط خوب اجتماعی، راه ساده و لذت بخشی است برای غلبه بر فشارهای روانی!
- یکی از راههای شیرین ساده زیستن، "مردمداری" است!
- هر روز یک ساعت خواب کمتر، پنج سال به عمر کاری شما می افزاید!
- کسانی که نمیتوانند گذشته را به یاد آورند، محکومند که آن را تکرار کنند!
- فراموش نکنید، اگر میخواهید اهمیت مشکلات امروزتان را بدانید، فرض کنید که اگر چند سال بعد، به این مشکلات نگاه کنید، تا چه اندازه مهم خواهند بود!
- اگر بخواهید به همه جا برسید، به هیچ جایی نمیرسید!

مناجات و نصایح خواجہ عبداللہ انصاری

- ❖ الہی: یکتای بی ہمتایی و قیوم توانایی و بر همه چیز دانایی و در همه حال بینایی و از عیب مصفایی و از شرک مبرا، معزز به تاج کبریا، شہنشاہ فرمانروایی، بر تخت عرش معلای.
- ❖ الہی: در جلال رحمانی، در کمال سبحانی، نہ محتاج مکانی و نہ آرزومند زمانی، نہ کس بہ تو ماند و نہ تو بہ کس مانی، پیداست کہ در میان جانی، بلکہ جان زندہ چیزی است کہ توانی.
- ❖ الہی: عمر عزیز خود خوار کردیم و بر تن خود بیداد کردیم و شیطان لعین را شاد کردیم.
- ❖ الہی: اگر گویم، ثنای تو گویم، و گر جویم، رضای تو جویم.
- ❖ الہی: فضل تو را کران نیست و شکر تو را زبان نیست.
- ❖ الہی: پاکان را استغفار باید کرد، ناپاکان را چه کار باید کرد؟
- ❖ الہی: گدای تو بہ کار خود شادمان است، ہرکہ گدای تو شود، در دو عالم سلطان است.
- ❖ الہی: تا مہر تو در اثر آمد، دیگر مہرہا بہ سرآمد.
- ❖ الہی: تا توانستم، ندانستم و چون دانستم، نتوانستم.
- ❖ الہی: گل بہشت در چشم عارفان خار است و جویندہ تو را بہ بہشت چہ کار است؟
- ❖ الہی: بہشت بی دیدار تو زندان است و زندانی را بہ زندان بردن نہ کار کریمان است.
- ❖ الہی: فرمودی، کریمم. امید بر آن تمام شد و چون گفתי، رحیمم. نومیدی بر ما حرام شد.

حقایق زندہ گی را بدانید!

- زیبایی محض با چشم قابل مشاہدہ نیست، بلکہ با فکر و دل دیدہ میشود.
- ہر کسی بذر کمال را در وجودش دارا میباشد، اما کمتر کسی میتواند آنرا پرورش دہد.
- تنها راہ پایان دادن بہ مشاجرہا، پیدا کردن یک راہ حل است.
- ہر عملی کہ انجام می دہیم و ہر حرفی کہ میگوئیم، بہ ما باز میگردد، اما نہ بہ گونه یی کہ انتظارش را داشتیم.
- از ہر چہ بترسیم، اسیرش میشویم.
- نیازمندترین انسانہا، حریص ترین آنہاست.
- از کوتہی ماست کہ دیوار بلند است.
- بہترین لذت زندہ گی، انجام دادن عملی است کہ دیگران میگویند، نمیتوانیم.
- ہر روز زندہ گی معجزہ است. من روزم را ہدر نمیدہم. من قدر معجزات را میدانم.
- از زندہ گی ہر آنچہ لیاقتش را داریم، بہ ما می رسد، نہ آنچہ آرزویش را داریم.
- از آنجا کہ زندہ گی آیینہ وجود ماست، فقط با تغییر ما تغییر میکند.
- اگر توانستی کسی را ببخشی، از بزرگی گناہ او نیست، از کوچکی دل توست.
- موفقیت یک مسیر است، نہ ہدف.
- سخن نیک را از گویندہ آن بگیری، ہر چند خود بدان عمل نکنند.
- ناتوانترین مردم کسی است کہ نتواند دوستی پیدا کند و ناتوانتر از او کسی است کہ دوستان خود را از دست بدهد.
- چون عقل کامل گردد، سخن گفتن کمتر شود.
- شکست موفقیت است، اگر از آن درس بگیری.
- موفقیت این نیست کہ ہرگز اشتباہ نکنیم، بلکہ این است کہ یک اشتباہ را دوبار مرتکب نشویم.
- موفقیت دستیابی بہ آن چیزی است کہ میخواستیم و شادمانی خواستن آن چیزی است کہ بہ دست می آوریم.
- موفقیت توانایی پرش از شکستی بر شکستی دیگر است، بدون اینکہ خستہ شویم. فکر مثبت اساس ہر موفقیت است.

موفقیت شما در چیست؟

اگر خود را دوست نداشته و برای خود ارزش قایل نیابید، فعالیت تان در ہر زمینہ بی فایدہ است، چرا کہ اعتماد بہ نفس، شمارا بہ آرزوی تان میرساند. اگر اعتماد بہ نفس نداشته باشید، پی در پی بہ خود شک میکنید و بہ مرورہای درسی خود تردید میکنید و همچنان نظریات خود را با ترس و لرز ابراز میدارید و اگر اعتماد نداشته باشید، ہمیشہ نگران میباشید، مثلاً: اگر استاد در صف از شما مطلبی را بپرسد، احساس حقارت خواهید کرد و ہم اگر روزی بیش از اندازہ نگران باشید، بہ خود میگویید: بہتر است امروز بہ صف نروم.

چطور ممکن است آرزوہای بزرگ داشته باشید و اینگونہ خود را بی ارزش دانستہ، ہمیشہ در فکر درسہای گذشتہ و شکستہای احتمالی آیندہ باشید و اگر بخواہید با فکر ترس از شکست درس بخوانید، بہ ہیچوجہ نمیتوانید تمرکز فکری داشتہ باشید، ولی اگر با فکر و امید موفقیت در امتحانات درس خواندہ، با علاقہ زیاد برنامہ ریزی کنید، درسہای خود را مرور نمایید و از آن یادداشتہا بردارید و بہ مسایل گوناگون درسی بپردازید، پیروزی از آن شماست!

اگر از بسیاری از افرادی کہ در زمینہ تحصیل بہ موفقیت رسیدہ اند، راز موفقیت شان را بپرسید، آنہا در جواب شما میگویند کہ علت موفقیت ما این است کہ ابتدا باور خود را بہ خودمان تقویہ کردیم و ہمین فکر برای ما انرژی تولید مینمود و لذا توانستیم بہ مطالب درس تمرکز کردہ، در نتیجہ موفق شویم.

محمد حبیب از مکتب انترنیشنل

ايا پوهېدئ

- ايا پوهېدئ چې د نړۍ ترټولو غټه مدرسه د هندوستان د مونسوري په ښار کې ده چې، ۲۶۳۱۲ نه زدکونکي لري.
- ايا پوهېدئ چې، د مني، پيازو او کچالانو مزه يوشی ده، خو د دوی د بوی د توپير له امله، خان خان ته خوند لري.
- ايا پوهېدئ چې، د انسان د اسکليت وزن له ۱۳ تر ۱۵ کيلو پورې دی.
- ايا پوهېدئ چې، له لمر نه هغه انرژي چې لمر يې په يوه ثانيه کې توليد وي، د ټولې برېښنا لپاره د يو ميليون کالو لپاره بسنه کوي.
- ايا پوهېدئ چې، هر تارکين (عنکبوت) خان ته ځانگړی تار لري او ددوی تارونه هېڅ کله هم سره يو شان نه دي.
- ايا پوهېدئ، که چېرې هرکال د مچانو د هرې جوړې يو نسل له منځه ولاړ نه شي، نو د مچانو وزن به د ځمکې د کورې له وزن سره يو شی شي.
- ايا پوهېدئ چې، په کامپوزيټ کې يو رود (سیند) په کال کې شپږ مياشتې له شمال نه سهيل ته او شپږ مياشتې سهيل څخه د شمال خواته ځي.
- ايا پوهېدئ چې، صحرايي موږکان داسې ژر زياتوالی پيداکوي، چې د ۱۸ مياشتو په ترڅ کې دوه موږکان کولای شي، چې يو ميليون بچي ولري.
- ايا پوهېدئ چې، په اسونو باندې اوبښکې بهونکی گاز اغيزه نه کوي.
- ايا پوهېدئ چې، د کونگ د سترگو ليد د انسان د سترگو ۸۲ برابره دی.
- ايا پوهېدئ چې، په عربي کې د تورې د کلمې لپاره ۸۵۰ کلمې موجودې دي.
- ايا پوهېدئ چې د نړۍ ترټولو لوړ کس جانپول اونونوميږي چې، دوه متره او نه څلوېښت سانتي متره ونه لري.
- ايا پوهېدئ چې، پيسې له کاغذ څخه نه دي جوړې شوي، بلکې له کتان څخه جوړې شوې دي.
- ايا پوهېدئ چې، په نړۍ کې ترټولو د بيهوښی لويه دوره د طب په تاريخ کې د الڼ سپوريتو وه چې، يوه ۷ کلنه امريکايې نجلۍ ده، دا نجلۍ د انډيکس له عملياتو نه وروسته په ۱۹۴۲ کال کې د بيهوښي حالت ته لاړه چې، د (۱۵) کلو لپاره يې هوبڼه وه.

راټولوونکي: محمدالله آرين احمدزی

خوږې خبرې

امام ابو حنيفه (ع) فرمايي:

- په دنياکې چې عالمان دالله (ج) دوستان نه شي، نو څوک به دالله (ج) دوستان وي.
- بې علمه عمل بې ساه کالبوت دی.
- کړاوونه وزغمئ، ځکه دا ستاسو د گناهونو له امله پرتاسو راځي.
- يوه مړۍ (گوله) ډوډۍ او ساده جامې که په سلامتيا سره ترلاسه شي نو ترهغه عيش او عشرت ډېر غوره دي، چې پښيماڼی او سپکاوی ورسره ملگري نه وي.
- څوک چې د دنيايي گټو لپاره علم زده کوي، دغه علم دهغه په زړه کې ځای نه نيسي.
- که څوک له تاسوسره ښيگڼه او يا بدې کوي، خو تاسو له هر چاسره نيکي او احسان کوئ.

ويټامين B۲

بدن شما برای اینکه بتواند از چربيها، پروتين ها و کاربوهايديترتهايي که ميخوريد، انرژي به دست آورد، نياز به ويټامين B۲ دارد. منابع غذايي حاوی ويټامين B۲ شامل لبنیات، گوشت ماهی و جگر میباشد. ويټامين B۲ در مقابل نور از بين ميرود. کمبود ويټامين B۲ باعث اختلالات پوستی به ويژه در اطراف دهن ميشود.

فروزان نيازی

د ځينو پيغمبرانو (ع) په اړه مالومات

حضرت ادم(ع)

- د ادم(ع) لومړنی زوی قابيل و چې، د ځمکې پر مخ يې وژنه وکړه.
- ادم(ع) په جنت کې له غنم خوړلو نه منعه شوی و.
- ادم(ع) د ځمکې پر مخ له هر څه مخکې انگور خوړلی و.
- د ادم(ع) زوی قابيل خپل ورور هابيل وواژه.
- هابيل د سې شنبې په ورځ وژل شوی و.
- د هابيل او قابيل تر منځ د اقليما پر سر لانه وه.
- د ادم(ع) په زامنو کې قابيل مشر و.
- ادم(ع) غوښتل د اقليما واده له هابيل سره وکړي.
- د قران عظيم الشان په سورتونو کې له ټولو نه مخکې په البقره سورت کې د ادم(ع) ذکر راغلی دی.
- ادم(ع) په قران عظيم الشان کې ۲۵ ځله ياد شوی.
- د قران په الاعراف سورت کې د ادم(ع) ډېره يادونه شوې ده.
- د قران په نېو سورتونو کې د ادم(ع) ياد راغلی دی.
- ادم(ع) په جنت الماوی کې استوگن و.
- د ادم(ع) لغوي ماناوې زېړچک، خاورين، غنم او غمړنگ دي.
- په عبراني ژبه کې، ادم(ع) خاورې ته وايي.
- ادم(ع) د کروندې او جامې گڼلو کار کاوه.
- ادم(ع) نژدې زر کاله عمر درلود.

حضرت شيث(ع)

- شيث(ع) د ادم(ع) زوی و.
- شيث(ع) د هابيل له وژلو نه وروسته زېږېدلی و.

- د شيث(ع) مور حوا(ع) نومېده.
- شيث(ع) د الله(ع) دويم پيغمبر دی.
- د شيث(ع) لقب اغزازيمون و.
- د شيث(ع) لغوي مانا خدايي ورکړه ده.
- د شيث(ع) د زوکړې پر وخت ادم(ع) (۱۳۰) کلن و.
- ادم(ع) چې ناروغ و، شيث(ع) يې د نورو زامنو په پرتله ډېر چوپړ (خدمت) کړی دی.
- د شيث(ع) تر ټولو مشر زوی نوش نومېده.

حضرت ادریس(ع)

- ادريس(ع) د ادم(ع) له اتم پوشت څخه دی.
- د ادریس(ع) د پلار نوم يارد دی.
- د ادریس(ع) خپل نوم اختون دی.
- ادريس(ع) ته به غزرائيل(ع) ورور ويل.
- په عبراني ژبه کې د ادریس(ع) نوم حتوک دی.
- حضرت ادریس(ع) ۱۸۰ ښارونه ودان کړي وو.
- په يوناني ژبه کې د ادریس(ع) نوم طرمينس دی.
- ادريس(ع) په ۷۲ ژبو پوهېده.
- الله په پيغمبرانو کې لومړی ځل ادریس(ع) ته ستورپوهنه(نجوم پوهنه) ورکړه.
- د درزيوب پيل له حضرت ادریس(ع) څخه شوی.
- په پيغمبرانو کې په لومړي ځل ادریس(ع) وسله (اسلحه) جوړه کړه.
- په پيغمبرانو کې په لومړي ځل ادریس(ع) د اوږدوالي اندازه کول پيل کړي دي.
- په پيغمبرانو کې په لومړي ځل ادریس(ع) د وزن اندازه دود کړې ده.
- په پيغمبرانو کې ادریس(ع) د ليک او لوست پنځونکی بلل کېږي.
- په پيغمبرانو کې ادریس(ع) د قلم پنځونکی بلل کېږي.
- شيث(ع) د ادریس(ع) ښوونکی او استاد و.
- د ادریس(ع) پنځه زامن وو.
- په ادریس(ع) دېرش(۳۰) صحيفې نازلې شوې وې.



ننگيال صاحب په ۱۳۵۰ کال کې شعر او شاعری ته مخه وکړه. د شاعری په لومړيو وختونو کې يې تخلص «ننگيالي» و خو دده دا تخلص د قديم استاد پوهاند مجاور احمد زيار خوښ نه شو. زيار صاحب «ننگيال» ته مشوره ورکړه چې خپل تخلص دې «ننگيال» کېږده او له «ننگيالي» څخه تېر شه! ننگيال صاحب د زيار صاحب مشورې ته په درناوي وکتل او خپل تخلص يې «ننگيال» غوره کړ.

زموږ ښه شاعر، زموږ خوږ شاعر، زموږ نوښتگر شاعر اسحق ننگيال داسې يو بې جوړې شاعر و چې، دده يوه شعر: «ای ښکاري اشنا درته سلام کوم!» (کوم چې ده د ۱۳۶۵ کال د جوزا په اوله نېټه ليکلی و) د شمالي کوريا په جمهوريت کې په نړيوال فستیوال کې د نغمې او منگل په آوازونو کې زمزمه شو او لومړۍ درجه جايزه يې (د سولې جايزه) وگټله.

ننگيال په خپل ژوند کې د خپل ادبي فعاليت له امله ډېرې تقدير نامې، جايزې او ستاينليکونه ترلاسه کړي دي. د «ماضي پاتې» شعر يې په ۱۳۶۷ کال کې لومړی مقام ونيوه.

اسحق ننگيال پر خپلې مورنۍ ژبې، ملي فرهنگ، وياړلي هېواد، پتيالي ولس مين شاعر و. دی د افغانستان د ليکوالو د ادبي انجمن او د خوشحال خان خټک د فرهنگي ټولنې فعال غړی و. هغه په پښتو ژبې کې د هنري قافيه وال شعر تر څنگ آزاد (معاصر) شعر هم په پوره خوند او ډېر ښه انداز ليکه، دده په شعرونو کې ځانگړې رنگيني پرته ده!

زرين انځور د ننگيال په اړه ليکلی دي: «...ننگيال د پښتو په اوسني شعري يون کې په عمومي توگه، د يولاس د گوتو د شمېر له نوميالو او وتليو شاعرانو څخه گڼلې شو او که د افغانستان د پښتو د نوي نسل د شعر په حدودو کې، يوازې دوه کسه هم تر نورو زيات ځلېدونکي، پياوړي او د پاملرنې وړ وي، يو يې اسحق ننگيال دی، او دا يو ستر وياړ دی، يو لوی ارزښت دی، يو خورا مهم هنري ادبي دريځ دی...» (سيندونه هم مري)

اسحق ننگيال په خپل گران ټاټوبي کې د روزگار هر ډول ناخوالې وزغملې، ډېرې بدې ورځې او زياتې سرگردانۍ پرې تېرې شوې

ننگيال د مينې، سولې او صميميت سمبول دی!

ليکنه: محمد عزيز تحريک

کوم. غواړم يوازې د ارواښاد محمد اسحق ننگيال پر ژوند، اند او ستر شخصيت رڼا واچوم او تاسوته يې لږ، ډېر در وپېژنم.

محمد اسحق ننگيال د محمد يوسف خان زوی او د مرزا غلام سيد خان لمسی، نوموړی د لغمان د الينگار د بصرام د کلي اوسېدونکی و چې، په ۱۳۳۵ ل.ل. کال کې په بصرام کې زېږېدلی و. محمد اسحق ننگيال په ۱۳۵۳ کال کې د لغمان د روښان له عالي لېسې څخه د کابل د پوليسو اکاډمۍ ته راغی، د اکاډمۍ له خلاصولو وروسته په همدغه اکاډمۍ کې تر ۱۳۵۵ کال پورې استاد و. هغه يو رښینی وطنپال ژورنالسټ و، هغه يو اخلاق او مبتکر شاعر و، هغه رياست ليکوال و، هغه د سولې سفير و، هغه د مينې او عاطفې څرگند سمبول و، هغه د کمينۍ او خاکسارۍ غوره بېلگه وه،

اسحق ننگيال ژورنالسټيک فعاليت د څارندوی له مجلې (۱۳۵۷ کال) څخه پيل کړ، ور پسي د پيام ورځپاڼې ته ورغی، بيا د حقيقت انقلاب لور ورځپاڼه کې خبريال و، په همدې ترتيب يې د اطلاعاتو او مطبوعاتو په وزارت کې د شعر او ادب د ادارې مشري پر غاړه درلودله، سربېره پردې يو مهال د ژوندون د مجلې مسوول مدير هم و.

محمد اسحق ننگيال شاعر و، عادي شاعر نه! بلکې نوښتگر، معهود او رسالتمند شاعر. د شعرونو څلور ټولگې يې:

۱- ډالۍ - ۱۳۶۳ کال

۲- سپېره داگونه او غوږېدلې بزغلي - ۱۳۶۴ کال

۳- هغه شېبې او هغه کلونه - ۱۳۶۵ کال

۴- څاڅکي څاڅکي - ۱۳۶۸ کال

په ژوند کې له چاپ څخه راوتلې وې.

ننگيال نه يوازې شاعر و، هغه ژورنالسټ هم و، ليکوال هم و، د هغه سلگونه مقالې د هېواد په مطبوعاتو کې چاپ شوي او راډيو، ټلوېزيون څخه خپرې شوې دي.

له آدمه تر دې دمه پورې بشري ټولنې ته د عدم او طبيعت له نا اشنا لوري او نا څرگندې غېږې څخه بې شمېره انسانان راغلل؛ له دې دمه تر هر دمه پورې به نور هم راشي او د الۍ به په همدې ترتيب د قيامت تر ورځې پورې دوام وکړي. ځينې له دوی څخه په ژوندانه مړه وي او ځينې بيا پس له مرگه هم د خلکو او تاريخونو په زړونو او ذهنونو کې تلپاتې ژوندي او خوندي پاتې کېږي.

د خدای کره له خدای سره دی! خبريو او پوهېږو چې، حضرت عیسی(رح) په ۳۳ نیم کلنۍ کې، پوشکين په ۳۲ کلنۍ کې، لرميتوف په ۲۴ کلنۍ کې، ملنگ جان په ۴۲ کلنۍ کې، احمد ظاهر په ۳۳ کلنۍ کې، محمد اسحق ننگيال په ۴۲ کلنۍ کې له ځمکني فزيکي ژوند څخه لاس په سر شول. خو ددوی نومونه او شخصيتونه په سيمې، نړۍ او د بشریت په ستر خاورين کلي کې لکه د هسک آسمان روښانه ستوري څلېږي او تل په پرکا دي! که چېرې موږ د زرغون، فرهنگپاله لغمان نوم په خپل ذهن کې را وگرځوو، وارد واره مو حافظې ته د حضرت مهترلام بابا، ميا عبدالکريم بابا، شيخ محمد حسين، الينگار، اليشنگ، غازي محمد شاه خان بابکر خېل، د کجروي ملا صاحب، سيد پاچا، فرقه مشر سيد حسن خان، سيد گل پاچا الفت، شيخ احمد خان، مفتي حنان، محمد نور استاد، استاد نور محمد غمجن تميل، احمد ظاهر، پوهاند استاد محمد حسن ضمير ساپي، پوهاند ودير ساپي، سر محقق زلمي هېواد مل، شهسوار سنگروال، کاوون طوفاني، ارم پتیار، محمد اسحق ننگيال، ډاکتر خدايداد بشرمل، عبدالرحمن الينگاری، محمد عالم حيران او استاد محمد اسمعيل يون نومونه راځي. دا هغه کسان دي چې نه يوازې په لغمان او ختيځ افغانستان کې د شهرت جغې دي بلکې د دوی له نوم او شخصيت سره د ټول هېواد، آن د سيمې او نړۍ اوسېدونکي هم اشنايي لري. پورتني نومياليان هر يو د افتخار وړ دي. زه اوس په ټولو بحث نه

خو په پای کې کډوالۍ ته اړ شو، مخ په پېښور وکوچېده؛ هلته يې د بي. بي. سي راډيو کې په تعليمي خپرونو کې فعاليت کاوه.

له ډېره بده مرغه د ۱۳۸۸ ل.ل. کال د ثور په اتمه نېټه (۱۹۹۸ م. کال د اپرېل په ۲۷ مه نېټه) د زړه د درېدو له امله د ۴۲ کالو په عمر په حق ورسېد. جنازه يې د يو شمېر شاعرانو، اديبانو او فرهنگي شخصيتونو له خوا د لغمان د الينگار د بصرام کلي ته ولېږدول شوه او په پلرني هديره کې (د شهيد بابا زيارت ته څېرمه) د عمومي سړک ښي لوري ته (۲۰ - ۳۰ متره وړاندې) خاوروته وسپارل شوه.

موږ مسلمانان باور لرو: که چېرې پنځو تنو مسلمانانو پر کوم چا د ښه سړي اطلاق وکاوه، ملايکې پرې آمين کوي او خدای پاک هغه مسلمان بخښي! د اسحق ننگيال په هکله د هېواد ټول شاعران او ليکوالان که په افغانستان کې دي، که په آسيا، اروپا، امريکا او استراليا کې په يوې خولې، يوه زړه يوې سلا او يوه آواز وايي چې ننگيال صاحب ډېر ښه سړی و! ډېر لېک سړی و! مينه گرکی، مهربانه، مېلمه پاله، هېواد پاله، انسان پاله، خاکساره او کمينه سړی و. هغه کې دروغ، غولول، وعده خلافې او کلا نکاري هيڅ نه وو...

دا چې ټول خلک دهغه اهليت شخصيت، شعر، استعداد، ليکوالي او ښه سپړتوب ستاينې نو باور لرم چې حتمي به ملايکو آمين کړي وي او پاک خدای(ج) به د فردوس جنت وکړي وي!

نظامی گنجوی و نصیحتش به فرزند چارده ساله اش



جایی که بزرگ بایدت بود
فرزندی من نداشت سود
چون شیر به خود سپه شکن باشی
فرزند خصال خویشتن باشی
دولت طلبی، سبب نگهدار
با خلق خدا ادب نگهدار
آنجا که فسانه سگالی
از ترس خدا میاش خالی
وال شغل طلب ز روی حالت
گز کرده نباشدت خجالت
چو دل دهی ای پسر به این پند
از پند پدر شوی برومند

ع.شگوفان

حکیم نظامی یکی از شاعرانی است که به کودکان و نوجوانان نیز توجه داشت و در اشعار خود آنان را مخاطب میساخت. او به پسرش به نام محمد که در پایان سرودن منظومه خسرو و شیرین هفت ساله و در آغاز سرودن لیلی و مجنون چارده ساله و در آغاز هفت پیکر ۱۸ ساله بود، اندرزهای پدرا نه داده است. در اینجا یکی از اندرز های او را میآوریم و امیدواریم که به شما هم مفید باشد:

ای چارده ساله قره العین
بالغ نظر علوم کونین
آن روز که هفت ساله بودی
چون گل به چمن حواله بودی
اکنون که به چارده رسیدی
چون سرو به اوج سرکشیدی
غافل منشین نه وقت بازیست
وقت هنر است و کارساز نیست
دانش طلب و بزرگی آموز
تا به نگرند روزت از روز
نام و نسبت به خورده سالیست
نسل از شجر بزرگ خالیست

صبر چیست؟

صبر عبارت از کلید خوشی و خوشبختیهاست که انسان را به بهشت نزدیک و از دوزخ دور نگه میدارد. بزرگان ما در باره صبر گفته اند: «صبر تلخ است، ولیکن بر شیرین دارد.» صبر، سنگ سخت را نرم میسازد. اگر صبر نداشته باشیم، پریشان، سرگردان و کم طاقت شده، کار خویش را به درستی انجام داده نمیتوانیم. صبر رحمت و برکتی است که خداوند (ج) برای ما عطا کرده است، پس بر ماست تا این رحمت خداوندی را غنیمت بزرگ دانسته، از آن پاسداری کنیم و صبر را شیوه خود سازیم.

ارسالی: نورینه الکوزی



که سپردمی نه وای؟!؟

که سپردمی نه وای؟!
زموږ د شنه ښکلي آسمان کلي کې
زموږ د باغ خوږو انگورو په
د چاله حسنه رنگ اخیسته؟
او د کوچيانو کاروانو په:
پر کوم لوري منزلونه وهل؟
.....

که سپردمی نه وای؟!
زموږ د شنه ښکلي آسمان کلي کې
د مساپرو سلامونه به له لرې وطنونو
د اشنا سترگو ته چا رسول؟
او زموږ کېږدی به:
د تورتم له خونړيو لاسو چا ژغورلي؟
.....

که سپردمی نه وای؟!
زموږ د شنه ښکلي آسمان کلي کې
د شعر پېغلې به تنکيو انگيوته
د مینې خال له چا پورواوه؟
او د وختونو تړوږمې کې به:
د ژوند او د اميد گامونه چا اخيستل
کېنت دې سمسور سپوږمې!
ژوند دې زرغون،
خواني دې هسکه او ښېرازه اوسه!

(سیندونه هم مري، ۷۱ مخ)

په شاعرانو کې به داسې کسان ډېر لږ پیدا شي چې هغه لکه رحمن بابا، خوشحال بابا، حیدر بابا، حمزه بابا، ملنگ جان استاد، غني خان غني او محمد اسحق ننگیال ټولو خلکو ته د زړه له تله گران او قدردمن وي.

دا د پاک خدای (ج) لورینه وه چې ننگیال ته یې د ټولو شاعرانو او لیکوالو په زړونو کې خانګړی ځای ور په برخه کړ. اوس چې ننگیال صاحب په جسمي (فزیکي) لحاظ له موږ څخه بېل شوی دی خو هغه مې نه دی، هغه په معنوي لحاظ ژوندی دی! د هغه اثار، د هغه نوم، د هغه شخصیت، د هغه عزت او درناوی زموږ په زړونو، ذهنونو او روحوونو واکنی کوي.

د ننگیال صاحب د یو شمېر مقالو ټولګه «سیند په منګي کې» د کتاب په شکل په ۱۳۸۷ کال کې چاپ شوه. په همدې ترتیب یې یو ناول «سپوږمې» په ۱۳۸۸ کال کې چاپ شوی دی. د شعرونو یوه پنډه غوره شوې ټولګه یې «سیندونه هم مري!» په ۱۳۸۵ کال کې (دویم ځل) چاپ شوه؛ ویل کېږي چې دا کتاب ۱۳۸۸ کال بیا هم چاپ شوی دی.

د ننگیال په ویر او ماتم کې د هېواد ډېرو ادیبانو د خواخوږۍ او غمشریکۍ اوښکې توی کړې دي. یو شمېر بېلګې یې د «ګندهارا» او «لېسه» مجلو په ځانګړو ګڼو کې خوندي شوي دي.

د لغمان په مرکز کې د ښاغلي محمد اسحق ننگیال په نوم یوه لېسه نومول شوې ده. پر دې هیلې چې د ځوانیمرګ ننگیال ټول عالي ارمانونه او سپېڅلې انساني هیلې دعمل جامه واغوندي، د ننگیال ټاټوبي سمسور او ولس یې سواکاله، د هېواد لوڼې او زامن یې د علم او پوهې په ګانې سېبال او سینګار شي! خپله لیکنه د ننگیال صاحب په دې شعر پای ته رسوم کوم چې د ننگیال په وینا ده ښوونکي ته لیکلی و:



خداوند (ج) شش چیز را در شش جای
معین قرار داده و مردم در جای دیگر به
دنیاالش هستند:

- راحتی را در بهشت قرار داده، ولی مردم راحتی را در دنیا جستجو میکنند.
- علم و کسب علم را در حالت گرسنگی قرار داده، ولی مردم در هنگام سیری به دنبال آن هستند.
- عزت را در عبادت شب قرار داده، ولی مردم عزت را نزد پادشاهان میجویند.
- بلند مرتبه‌گی را در تواضع قرار داده، ولی مردم بلند مرتبه‌گی را در تکبر میجویند.
- استجاب دعا را در لقمه حلال قرار داده، ولی مردم استجابات دعا را در قیل و قال طلب میکنند.
- بی نیازی را در قناعت قرار داده، ولی مردم غنماندی و ثروت را در بسیاری مال میپندارند.

اندرزهای رسول الله (ص) به سوالهای اعرابی

س: اگر بخواهم که دانا ترین باشم؟
حضرت (ص) فرمودند: از خدا (ج) بترس
س: اگر بخواهم که از خاصان باشم؟
حضرت (ص) فرمودند: شب و روز قرآن بخوان
س: اگر بخواهم که در رحمت حق باشم؟
حضرت (ص) فرمودند: مرا فراموش مکن
س: گناه به چه بخشیده میشود؟
حضرت (ص) فرمودند به تضرع و توبه
ارسالی: فروزان نیازی متعلم صنف نهم

د حضرت محمد (ص) د یو څو

حدیثونو ژباړه

- له عقل نه هېڅ شتمني غوره نه ده.
- علم زده کړی، که څه هم په جین کې وي.
- د عالم او پرهیزگار تر منځ ډېر توپیر دی، عالم له پرهیزگار څخه سل درجې غوره دی.
- لږه پوهه له زیات عبادت څخه غوره ده.
- په خلکو کې ډېر غوره هغه څوک دی چې، د نورو خلکو پوهه له خپلې پوهې سره یو ځای کړي.
- مومن تل د حکمت په لټه کې وي.
- زما د پیروانو لپاره امید او هیله رحمت دی، که چېرې امید نه وای، هېڅ یوې مور به خپل بچي ته شیدې نه ورکولې او باغوان به نیالګي نه کړل.

ژباړه: س. نابلد

د حضرت علي (ک) ویناوو څخه

- څوک چې ډېره توانایی لري، په اسانه بخشش کوي.
- هغه څوک چې غچ اخلي، یوه ورځ خوشحاله وي او هغه چې بخښنه کوي، ټول عمر خوشحاله وي.
- ډېره غوره بخښنه څښتن ته د هغه د حق رسول دي.
- هغه ظلم چې په تا باندې کېږي، هغه بخښلی شي او هغه چې په نورو کېږي، هغه نه شي بخښلی. تر څو چې سزا په وجود کې د انسانیت شرف موجود وي، باید د ظلم په مخنیوي کې، چې څومره کولی شي مخنیوی وکړه.
- د بخښنې غوښتل، د عقل د درلودلو نښه ده.
- عقل هغه ستر نعمت دی چې، په ژوند کې د ویاړ تاج او له مړینې وروسته به ځلانده یادگار وي.
- څوک چې رښتیا خبرې کوي، لویوالی یې زیاتېږي.
- حق ووايي او په څرګنده لهجه حقیقت بیان کړي.
- ژباړه: سهراب دیدار

حضرت عمر فاروق (رض)

په اړه مالومات

تیمور یوسفزی

- کله چې بې ایمان راوړ، د مسلمانانو شمېر ۳۹ کسان وو.
- کله چې خلافت ته ورسېد، د ۵۵ کلونو په عمر وو.
- د خلافت دوره یې لس کاله، شپږ میاشتې او څلور ورځې وه.
- د بیت المال بنسټ اېښودونکی و.
- د خلافت په دوره کې یې دغه لاندې ځایونه فتح کړي وو.
- عراق، شام، مصر، ایران، طرابلس او آذربایجان.
- د حضرت محمد (ص) له بعثت څخه دېرش کاله مخکې زېږېدلی و.
- کوفه او بصره دواړه ښارونه دنوموړې د خلافت په دوره کې جوړ شول.
- حضرت عمر فاروق لومړنی کس و، چې د هجري نېټې بنسټ یې کېښود.
- حضرت عمر فاروق (رض) له دولسو مجتهدو اصحابو څخه دی.
- حضرت عمر فاروق (رض) د دولسو بچیانو خاوند و، چې شپږ یې هلکان او شپږ یې نجونې وې.
- زامن: عبد الله، عبد الرحمن، زید، عبد الله، عاصم او عباس.
- لورنې: حفصه (ام المؤمنین)، صفیه، رقیه، فاطمه، زینب او ام ولید.
- کله چې وفات شو، د حضرت محمد (ص) او ابو بکر صدیق (رض) ترڅنګ خاوروته وسپارل شو.

اندرزها

- ✚ یک بی دقتی جاهل، هزار دقت عاقل را باطل میکند.
- ✚ خانواده رکن طبیعی و اساس اجتماع است و حق دارد از حمایت جامعه و دولت بهره مند شود.

ارسالی: فروزان نیازی متعلم صنف نهم لیسه نسوان بی بی مهرو

یادفرااموشی

یادفرااموشی یک مرض عام است که تمام انسانها به آن گرفتار اند. در طول سال گذشته باشندگان شهر لندن در حدود چهارصد و شصت هزار چیز را در سرویسها رها نموده اند، از جمله:
۸۲ هزار دستکش هر دو دست، ۳۱ هزار دستکش یک دست، ۱۵ هزار عینک و ۳۲ هزار جلد کتاب.



همچنان تمام برنامه های آفیس کمپیوتر را کار و مطالب را تایپ مینمایم.

س: از معلولین که خود را مایوس و ناتوان فکرمیکنند چه تقاضا دارید؟

ج: از آنها تقاضا دارم سعی و تلاش خستگی ناپذیر نمایند و به خود باور داشته باشند؛ آرزوهایشان را زنده نگهدارند و توانایی هایشان را جستجو نمایند آنها نیز میتوانند در ساختن دنیای صلح آمیز و آرامبخش با دیگران کمک کنند.

س: پیام شما به آن عده از فامیل هائیکه فرزندان شان دارای معلولیت است و اجازه بیرون رفتن از خانه را به آنها نمیدهند چیست؟

ج: معلولیت کدام محدودیت نیست کوشش نمایند تا فرزندان معلول خود را از حالت مایوسیت نجات داده داخل اجتماع نموده و برایشان زمینه تعلیم تربیه و کار را فراهم سازند تا آنها بتوانند مانند افراد سالم در جامعه خدمت نمایند.

س: بزرگترین آرزوی شما چیست؟

ج: بزرگترین آرزوی من اینست که در کشور مان جنگ نباشد تا هموطنان رنج دیده مان در فضای صلح و آرامش زندگی نمایند و من هم بتوانم به هموطنان خویش مخصوصا برای افراد معلول مصدر خدمت کردم.

س: ازینکه با محله تربیت مصاحبه داشتید، یک جهان سیاس.

ج: از شما هم تشکر!

مصاحبه: م. زمانی

مصاحبه با جوان معلول و موفق کشور

س: در قدم نخست خود را برای مجله تربیت به طور فشرده معرفی دارید؟

ج: من نادر شاه قاضی زاده فرزند داود شاه قاضی زاده مسکونه اصلی ولسوالی جلریز ولایت میدان وردگ فعلا باشنند میرویس میدان شهر کابل متولد سال ۱۳۶۴هـ- ش معاون مالی واداری موسسه خبریه جاپان ۱۵ سال قبل در اثر انفجار ماین دو دست و یک چشم چپ خود را از دست دادم.

س: چند سال میشود که نقاشی میکنید، چه انگیزه باعث شد که شما به هنر نقاشی رویاوارید مشوق شما در این راستا کیها بوده اند؟

جواب: مدت هفت سال میشود که با پاهایم نقاشی میکنم نظریه شوق و علاقه که به کشیدن تصاویر داشتم باعث شد که نقاشی کنم و همچنان تشویق دوستان، همکاران و فامیل در این عرصه بود.

س: در این عرصه چه دستاوردی از کشورهای خارجی و داخلی دارید؟

ج: در عرصه نقاشی چهار دست آورد دارم تقدیرنامه اولی را از کنفرانس بین المللی اطفال در کشور جاپان بدست آوردم، تقدیرنامه دیگر را از کنفرانس بین المللی (جهان آزاد از ماین) در شهر نایروبی کینیا که تصاویر آن در ارتباط به صلح بود اخذ نمودم، تقدیر نامه دیگر را از کنفرانس که در انترکاننیتال هتل کابل در سال ۲۰۰۳ دایر شده بود گرفتم و همچنان تقدیرنامه از کشور جاپان کسب کردم.

س: دیگر چه نوع مهارت هارا انجام داده میتوانید؟

ج: به زبان انگلیسی به طور خوب صحبت کرده میتوانم. مطالب انگلیسی را به دری و دری را به انگلیسی ترجمه میتوانم با دست مصنوعی و انگشتان پاهایم مطالب جالبی را رسامی و نوشته نموده و

و هر دو نسبت به هم مسوولیت های مشترک دو جانبه دارند. توانمندی هر دو برای جامعه امریست پس ضروری، با مطرح شدن مدل اجتماعی معلولیت که جامعه هم می تواند معلولیت زدا باشد و هم معلولیت زا، جامعه و معلولیت با هم همکار بوده و در زندگی اجتماعی مساویانه سهم می گیرند.

در این سال ملل متحد با انتخاب این شعار در روز این موضوع را برجسته می کند که جامعه و اشخاص دارای معلولیت را توانمند سازیم، با تطبیق تمام ماده های اهداف توسعه هزاره سوم جهانی بوجود آید که حتی دیگر کسی از سواد ابتدایی رنج نبرده، مخروم نگردد و هر کشور مکلف است تا مواد آن را بصورت فراگیر عملی نماید.

کشور های جهان متعهد گردیده است تا تمام مواد آن را تا سال ۲۰۱۵ تطبیق نماید، افغانستان به این اهداف متعهد است تا مواد آنرا عملی نماید.

اهداف توسعه هزاره سوم بدون مشارکت کامل و شمولیت مؤثر اشخاص دارای معلولیت در تمام مراحل آن قابل حصول نیست، چارچوب ها، وسایل و میکانیزم موجود اهداف توسعه هزاره سوم فرصت های خوبی را برای اشخاص دارای معلولیت فراهم می کند، تلاش ها برای حصول اطمینان از مشارکت اشخاص دارای معلولیت باید در سطوح مختلف ملی، منطقه ای و بین المللی در نظر گرفته شود. بطور خاص به هر ماده ی از اهداف توسعه هزاره سوم و رابطه آن با معلولیت و اشخاص دارای معلولیت نظر گذرا می اندازیم تا دیده شود که چرا تطبیق همگانی اهداف توسعه هزاره سوم با معلولیت مهم است و باید بصورت فراگیر تطبیق شود. ادامه دارد.....

محمد صادق محبی



معلولیت و اهداف توسعه هزاره سوم

با مطرح شدن گسترده مدل اجتماعی و حقوق بشر محوری معلولیت در جهان، هر روز رسیدگی به حقوق بشری اشخاص دارای معلولیت بخود ابعاد وسیع می گیرد و معلولیت را همه شمول و فراگیر میسازد. بعد از تصویب کنوانسیون بین المللی حقوق اشخاص دارای معلولیت در ۱۳ دسامبر ۲۰۰۶ در مجمع عمومی سازمان ملل متحد و همچنان لازم الاجرای شدنش درمی ۲۰۰۸ توجه جهان به معلولیت بیشتر گردیده است.

سازمان ملل متحد به مناسبت روز جهانی اشخاص دارای معلولیت با توجه به اهمیت و اولویت موجود شعار های متناسب را برای تطبیق و دادخواهی هر ساله مطرح می کند، چنانچه در سال ۲۰۰۸ شعار جهانی را بر محور کنوانسیون و کرامت و عدالت برای همه ما عنوان نمود. زیرا در آن سال کنوانسیون لازم الاجرای گردید و از تمام کشورهای جهان خواسته شد تا کنوانسیون را تصویب نموده مطابق به آن دست به تعدیل و ایجاد قوانین جدید زده تا حقوق و کرامت انسانی اشخاص دارای معلولیت تضمین و نهادینه گردد. شعار های که تاکنون برای هر سال عنوان گردیده است:

۱۹۹۷: "هنر ورزش ها و معلولیت ها"

۱۹۹۸: "هنر فرهنگ و زندگی مستقل"

۱۹۹۹: "دسترسی برای همه در هزاره جدید"

۲۰۰۰: "تکنالوژی معلوماتی را برای همه قابل دسترس بسازیم"

۲۰۰۱: "برابری و مشارکت کامل: تقاضا برای روش جدید جهت

تشخیص پیشرفت و ارزیابی دستاوردها"

۲۰۰۲: "زندگی مستقل و معیشت دوا مدار"

۲۰۰۳: "یک صدا از خود ما"

۲۰۰۴: "هیچ چیزی در باره ما بدون ما نیست"

۲۰۰۵: "حقوق اشخاص دارای معلولیت: عمل در توسعه"

۲۰۰۶: "قابل دسترس بودن اطلاعات و معلومات"

۲۰۰۷: "کار مناسب برای اشخاص دارای معلولیت"

۲۰۰۸: "کنوانسیون حقوق اشخاص دارای معلولیت: کرامت و عدالت برای همه ما"

در سال ۲۰۰۹ این بار ملل متحد شعار "توانمند سازی اشخاص دارای معلولیت و جامعه در جهان مطابق به اهداف توسعه هزاره سوم" را برای فراگیر بودن معلولیت جهت توانمند سازی اشخاص دارای معلولیت و جامعه مطرح نمود. با تطبیق تمام مواد و مفاد اهداف توسعه هزاره سوم اشخاص دارای معلولیت جز اجتماع شده

د مغز د ښې ساتنې لارې چارې

ژباړه او اوډنه

رفيع الله ستانکزی

د مغز د ساتلو لپاره، بايد څه ډول شرايط برابر شي؟ تر هر څه وړاندې لومړی بايد پوه شو چې، زموږ مغز زموږ د بدن د نورو غړو په څير وينه اخلي. په ۲۴ ساعتونو کې له ۲۰۰۰ څخه تر ۲۲۰۰ ليتره وينه، زموږ په مغز کې جريان تر سره کوي. دا اندازه وينه، زموږ د بدن د وينې د ټولنيز حجم ۴۰۰ برابره ده.

د وينې لړۍ په مغز کې د هيځاناتو او مغزي کړنوله امله، چټکتيا پيدا کوي او د خوب په حالت کې بيرته وروکېږي. له بله پلوه، ځينو دقيقو علمي ازمېښتونو ښودلې ده چې، ډېر تيز هيځانات او ډېر مغزي کار، زموږ د مغز تودوخه ۱/۰ درجې لوړوي او د خوب په حالت کې له ۳/۰ درجې پورې بيرته راښکته کېږي، چې دا ډول موضوع، زموږ په مغز کې، د وينې د جريان رول په ډاگه کوي.

لکه څنگه چې پوهېږو، زموږ وينه اکسيجن ته اړتيا لري، نو ددې لپاره چې، زموږ حافظه ښه کار تر سره کوي او يا هم د کوم فکري کار د سرته رسولو لپاره، موږ بايد خپلې وينې ته په پوره اوښه ډول اکسيجن برابر کړو. خو په څه ډول؟



لږ تر لږه، بايد په خپل اوونيز مهالوېش کې، يوه ورځ داور زياته کړو چې، موږ بايد په اوو ورځو کې يوه ورځ په آزاده هوا کې له ښار څخه بهر تېره کړو. له بله پلوه، موږ بايد د فکري او ذهني کارونو د سرته رسولو لپاره لږ ډېر مهال په نظر کې ونيسو. د بېلگې په ډول: که چېرې تاسو محصل او يا زده کوونکی باست، په هر ساعت کې يو ځل د خپلې کوټې کرکۍ خلاصه کړئ او د يوې يا دوو دقيقو لپاره په ژوره توگه ساه واخلئ. په کومه کوټه کې چې، د سگريو او نورو شيانو له امله، هوا خرابه او مرده شوې وي، بايد په هغه کوټه کې لوستنه (مطالعه) ونه کړو. له هغو بخارونو نه چې د ستاسو د کوټې اکسيجن په خپل ځان کې ورکوي، له هغو څخه ډډه وکړئ. لکه هغه بخارۍ گانې چې دڅغال (د ډېروسکاره)، گاز يا نفت (تيل) سلخوي او دا بخارۍ که له کوټې نه بهرته کومه لار هم ونه لري، نو ددې لومړي اصل پايله داده چې، د مغز دښه ساتلو لپاره بايد، د خپلې وينې لپاره په منظم ډول پوره او کافي اکسيجن ورکړئ. د مغز د ښه ساتلو لپاره دويم اصل پوره او کافي خوب کول دي. ارامه خوب د حافظې د آرامتيا سبب گرځي، خو ځينې وگړي سره له دې چې، د خپلې حافظې له کمزورتيا سر ټکوي، فکر نه کوي چې، کم خوب، دده د مغز طبيعي جريان ته زيانمنه ده. نو د شپې له پلوه، پوره او آرام خوب، د فکري او ذهني کارونو لپاره، د مغز او حافظې ښه چمتو کول دي. بايد بالغ وگړي په ۲۴ ساعتونو کې ۷-۸ ساعته، محصل او زده کوونکي (له ۱۶ نه تر ۲۲ کاله) بايد ۸ ساعته خوب وکړي، نو بايد ووايو چې، زموږ دويم اصل پايله، په وړ (مناسبه) اندازه ارام خوب کول دي.

د فريد الله نوري نورستاني رالېږنه

د موبائيل زيات استعمال، انسان زړوي



وروستيو علمي څېړنو، دا ټکی په ثبوت رسولی دی چې، له لاسي تېلفونونو نه، ډېره گټه اخيسته، د ځوانانو د زړښت لامل گرځي. په دغه علمي څېړنه کې چې، څه وخت مخکې، د قاهرې پوهنتون د مصري پوه داکتر فاضل محمد علي په مشري تر سره شوه، دا خبره روښانه شوه چې، د انسان بدن ته دتکنالوژيکو پريکونسيو ننواته، د هغه په وجود کې د فزيکي نيمگړتياوو سبب گرځي. ددغې څېړنې پر بنسټ، توليد شوې الکترو-مقناطيسي څېې، د سيل (سرطان) د ناروغي سبب گرځي. د دغو څېړونکو د وينا پر بنسټ، د لاسي تېلفونونو زيات استعمال په زړه، مغز او د مردانه جنس په هورمونونو باندې ډېرې ناوړه اغيزې لري او همدا ناوړه اغيزې چې، د موجدونو او ځپو په بڼه دي، د انسان په بدن کې، د سرطانې غدې د پيداېښت او پياوړتيا سبب گرځي.

په ځانگړې توگه، د تېلفون زيات استعمال په کوچنيو ماشومانو او تنکيو ځوانانو باندې، ډېره ناوړه اغيزه لري، نو،

— ښه به دا وي چې، له سخت ضرورت پرته، د تېلفون له استعمال نه پرهيز وشي او بايد ماشومان يې، د نانځکو او د لوبو د سامان الاتو په ډول ونه کاروي!!



د عبدالاحد منگل رالېږنه

امريکايي څېړونکو څرگنده کړې ده چې، د ماشومانو لپاره د تلویزیوني پروگرامونو زيات ليدل، د هغوی د ژبې د نه پرمختگ سبب کېږي.

په لويديځو هېوادونو کې، له کورنيو تلویزیونونو نه، په سلوکې ۳۰ تل روښانه وي. د تلویزیونونو چالانول د ماشومانو د يادولو (يادگيرۍ) بهير ځنډوي. د واشنگتن پوهنتون څېړونکو، په خپلو څېړنو کې د ۳۲۹ کورنيو لپاره له دوو څخه تر ۲۴ مياشتو پورې آوازونو د ضبطولو د ازمایښت تجويز ورکړ. ددغو څېړنو نتيجه دا وښودله چې، د هر ساعت لپاره چې، تلویزیون په کور کې روښانه و، په منځنۍ توگه ماشوم يې ددې توان نه درلود چې، له ټولو هغو لغتونو نه چې مور او پلار ورته ويل، ۷۷۰ لغتونه درک کوي. د هغو کموالي د ماشومانو او د هغو تر منځ له ټول ارتباط څخه په سلوکې اووه و.

د هغه کموالي کېدلی شي، په دې دليل وي چې، والدينو (مور او پلار) د تلویزیون د روښانه کېدو په وخت کې، له خپل ماشوم سره په کمه اندازه اړيکه نيولې وي. په تيرو څېړنو کې څرگنده شوې ده چې، د تلویزیون زيات ليدل، د ماشومانو د څيرکې د کموالي، بې خوبۍ او د وزن د زياتيدو سبب کېږي!!!

صحت و تندرستی

انجیر: انجیر از جمله میوه های بهشتی است.



بزرگترین افتخار انجیر اینست که خداوند بزرگ (ج) در قرآن عظیم الشان به آن سوگند یاد فرموده 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 منطقه گرمسیر است در مملکت ما در جلال آباد و قندهار پیدا میشود.

پیاز، دوست قلب: پیاز خوشبویانند نزدیک سیر از قرنهای



پیش توسط مصریان باستان به عنوان سمبول نیروی زندگی و درمانی مفید برای همه بیماریها شناخته شد. مصریان حدود چهار هزار

سال پیش از میلاد مسیح خواص درمانی پیاز را باور داشتند و آن را در آیین مذهبی خود گرامی میداشتند. به صورت سنتی مردم پیاز را یک ضدعفونی کننده قوی میشناسند که خون را تصفیه میکند و دوست قلب است. تحقیقات جدید نیز نشان میدهد که پیاز خام به میزان چشمگیری کلسترول بد خون LDL را کاهش میدهد.



مصرف سگرت: در بررسیهای انجام شده سالیانه، ۴ میلیون مرگ ناشی از مصرف سگرت پدید آمده که این میزان تا ۱۵

سال آینده بیش از ۲ برابر خواهد شد. کشیدن سگرت نه تنها فرد سگرتی را، بلکه اطرافیان وی را در معرض افزایش خطر قرار میدهد. بیش از ۲۰ نوع سرطان، به مصرف سگرت ارتباط دارد. سرطانهای شش، حنجره، مری، مثانه، گرده، دهان و حلق، لوزالمعده، معده، دهانه رحم، روده و جگر با مصرف سگرت به چنین امراض مصاب میگردد.



لکه های سفید روی ناخن علل متفاوتی دارد. ناخنهای شکننده (Brittle nails)

مشکل شایع به خصوص در

میان خانمهاست که مهم ترین عامل ایجاد کننده آن تماس مکرر با آب، مواد شوینده و مواد کیمیایی است که باعث خشکی و شکنندگی ناخن میشود. پرهیز از تماس زیاد دست با آب، پوشیدن دستکشهای نخی نازک در زیر دستکش های پلاستیکی در هنگام کارهای روزانه، پرهیز از تماس دستها با مواد کیمیایی مانند حلالهای رنگ ناخن، کوتاه نگه داشتن ناخن و استفاده مکرر از ترکیبات نرم کننده و مرطوب کننده میتواند به بهبود این حالت کمک کند.

در مجموع، ضربه، دواها و بیماریهای سیستمیک، میتوانند باعث ایجاد سفیدی ناخنها شوند و شاید بتوان گفت که ضربه هایی که به طور مکرر به صفحه ناخن وارد میشود، مانند کندن صفحه ناخن به وسیله ناخنهای دیگر، استفاده از پالش و ناخن آرایی کردن از شایع ترین علل ایجاد کننده لکه های سفید روی ناخن است.



عدس باعث تقویت قلب میشود

مصرف عدس باعث تقویت قلب و جلوگیری از بیماریهای قلبی میشود. حبه های کوچک عدس از فوائد غذایی فراوانی برخوردار است و این ماده غذایی مملو از فیبرهای غذایی است که باعث کاهش کلسترول خون میشود. پژوهشگران با بررسی وعده های غذایی ۱۶ هزار نفر در نقاط مختلف جهان طی ۲۵ سال به این نتیجه رسیده اند که کسانی که از این ماده غذایی در نوبتهای غذایی خود استفاده کردند، ۸۲ درصد کمتر از کسانی که از این ماده غذایی مصرف نمیکردند، به بیماری قلبی دچار شده اند.



پر له پسی کبان خورل، حافظه پیاور ی کوی

پوهان وایي چې دکبانو پرله پسی خورل، د حافظې کمزوري لري کوي. امریکايي پوهانو ویلي، که څوک په اوڼی کې یو ځل هم په خپلو خوړو کې کبانو ته ځای ورکړي، نو په بوداټوب کې به د حافظې له کمزورۍ څخه خلاص وي.

پوهانو ویلي دي چې، ددې وجه داده چې، د کبانو په تیلو کې (اومیگا فېتي اسید) زیات پیدا کړي او دا هغه مواد دي چې، د دماغ د ژوند کړو (حجرو) ساتنه کوي.

صبح ها میوه بخورید

بهترین دستور برای از بین بردن چربیهای اضافی و لاغر شدن این است که در هنگام صبحانه از میوه ها به ویژه میوه های کم قندی و کم چربی استفاده شود. بهترین میوه برای این رژیم انواع آلو، ناک و میوه های تازه فصلی میباشد. اگر در هنگام صبح میوه مخصوصاً میوه های ترش مصرف شود، در حقیقت غذایی خورده شده که دارای بهترین ویتامین ها و املاح و فلزاتی است که در عملی ساختن و ترمیم بافتها و سلولهای مختلف بدن دخالت دارند. تنها قندها و چربی ها هستند که در بدن به صورت بافت ذخیره چربی درمی آیند. چون این میوه ها قند کمی دارند و فاقد چربی هستند، در طول روز برای سوخت و ساز بدن از ذخیره های بدن استفاده خواهد شد.

تا میتوانید تربوز بخورید

تربوز، این میوه پر آب و سرشار از ویتامین تابستان گرم را در نظر شما شیرین می کند. به اعتقاد متخصصان علم تغذیه تربوز سرشار از ویتامین ث و آ است و در آن مقادیر بالایی آنتی اکسیدان های مختلف در این میوه وجود دارد. این ترکیبات با غیرفعال کردن رادیکال های آزاد از اکسیدان های کلسترول و تنگ شدن دیواره عروق و در نهایت از بروز بیماری های قلبی و سکنه جلوگیری می کنند. به علاوه مطالعات نشان می دهد که مصرف منظم این میوه از بروز حملات آسم، سرطان کولون و حتی آرتروز می کاهد.

ارسالی: احمد عرفان، یادغیس



الوبالو



نوشته حیات الله یوسفی

از جمله میوه های مشهوریست که بیشتر در نواحی کابل و حصه های سرد کشور میروید.

تجزیه کیمیاوی الوبالو:

املاح معدنی عبارت است از: آهن، کلسیم، فاسورس، کلور، گوگرد، منگیزیم، سودیم، پوتاسیم، جست، کوبالت. صد گرام الوبالو هفتاد کالوری تولید میکند.

آل و بالو مقدار قابل ملاحظه کاروتن، ویتامین (B) و مقداری از ویتامین (C) نیز دارد. شیرینی الوبالو از نوع لولوز است، مبتلایان دیابت (مرض قند) میتوانند از آن استفاده نمایند، زیرا علاوه بر اینکه برای این مرض مضر نیست، مفید نیز میباشد.

وقت خوردن الوبالو بین دو غذاست، ولی بعد از خوردن آن، آب نوشیده نشود، چه برای دستگاه هاضمه خوب نیست. این میوه اگر از طرف صبح خورده شود، از چاقی میکاهد. کسانی که از معده و روده شکایت دارند، بهتر است الوبالو را به صورت مربا بخورند.

الوبالو برای صفرا، قی و اسهال صفراوی درمان خوبی است.

چوبک الوبالو:

جوشانده چوبک الوبالو بی اندازه ادرار آور است. مقدار ۳۰ گرام چوبک الوبالو دریک لیتر آب برای ده دقیقه جوش داده شود و اگر ازین جوشانده مبتلایان مرض حبس البول، اختلال کرده و یا مثانه استفاده نمایند، نتیجه خوبی خواهند گرفت. در طب عصری نیز برای ازدیاد ادرار نوشیدن جوشانده فوق را به مریضان توصیه مینمایند.



شیرین بویه (طلای خورو یا ثبات طلی افغانستان)

شیرین بویه را در دری شیرین بیان، بیخ مهک و مهک متکی در زبان یونانی سوس، در عربی عرق السوس، در هندی یهتی، در سانسکریت یشی مدهو میگویند. شیرین بویه که یک بته مهم طبی است، در حصه های شمالی و مرکزی افغانستان میروید.

شیرین بویه را طبای مشهور یونان برای تسکین تشنگی، رفع التهاب معده، نرم کننده سینه و حلق، تقویه اعصاب، رفع گنده سوزش سینه، صاف کردن آواز، رفع التهاب معده، رفع امراض دماغی و عصبی، امراض طحال، بواسیر و غیره به کار میبرند. اگر انسان یک مثقال شیرین بویه را بایک مثقال بوره مخلوط نموده و همین مقدار را هر روز از اول حمل الی آخر سرطان بخورد، برای روشنی چشم، پوست و سینه او مفید ثابت میشود. برگ تازه شیرین بویه را برای رفع بدبوی زیر بغل و انگشتان پا به کار میبرند. شیرین بویه را مار بسیار دوست دارد. هر جا که بته آن باشد، خود را به آن میرساند و پوست خود را به آن میمالد. شیرین بویه را فابریکات بزرگ به شکل اکستری، پودر، تینچر، کامپوند ساخته و در معرض استفاده مردم قرار میدهند.

ترکیب کیمیاوی شیرین بویه:

عبارت از گلوکوز، سکرورز، امیدون، سپارازین، مواد البومینی و غیره میباشد. مواد مؤثره آن گلسرین است که سبب شیرینی ذایقه آن میگردد. رنگ شیرین بویه نصواری، خاکستری و زرد است. بعضاً در دواسازی ازین نبات برای ساختن تابلیت کین، پوسیان و غیره استفاده میکنند، جالبهای قوی را که سبب ناراحتی مریضان میگردد، به این گیاه مخلوط مینمایند. شیرین بویه را برای معالجه آنژین، برانشیت، قبضیت،

رفع اختلالات مثانه، رفع ورم چشم و غیره به کار میبرند. اگر ۵۰ گرام بیخ شیرین بویه بعد از پارچه کردن در یک لیتر آب جوش داده شده بعد از دوازده ساعت تر کردن از صافی کشیده شود، جوشانده مذکور اگر در مواقع عفونت های گلو، آنژین، برانشیت، گرفتگی حنجره و صدا نوشیده شود، خیلی موثر است. برای رفع خونریزی بیره ها توسط جوشانده ۲۰٪ ریشه خشک آن روزی دو مرتبه در دهن مضمضه شود، مفید ثابت میگردد.



گندنه، هم غذا و هم شفا

گندنه یکی از سبزیهای معروف خوراکی است و در تمام ایام سال وجود دارد. گندنه از لحاظ بعضی خواص مشابه پیاز و سیر است، ولی ملایم تر و معتدل تر از آنها میباشد که از زمانهای بسیار قدیم توسط مصریان، یونانیان و رومیان به مصرف میرسد.

اثر غذایی و شفایی گندنه:

گندنه یک سبزی مشهور است، با طبیعت گرم که به صورت خام یا پخته به مصرف غذای روزانه انسان میرسد. گندنه از نظر خواص غذایی و شفایی شبیه پیاز است، ولی طعم و بوی آن ملایم تر بوده، دهان را خوشبو میکند.

مصرف گندنه برای رفع یبوست دایمی برای رفع ترش کردن غذا و سوء هاضمه برای رفع چاقی، تسکین درد مفاصل، نقرس، تصلب شرایین مفید است. مصرف سوپ یا شربت گندنه برای معالجه تمام بیماریهای حاد و مزمن دستگاه تنفسی اثر شفا بخش دارد، مثلاً: در گریپ، گلودردی، اضافه کردن کمی عسل به آب گندنه و مصرف نمودن آن مفیدتر است. گندنه برای رفع تنگی نفس مفید است، بدین منظور باید مقداری جو را همراه با مقداری گندنه پزند و بیمار تناول نماید.

خوردن سوپ یا شربت گندنه و یا جوشانده ۴ گرام تخم گندنه در یک لیتر آب برای رفع حبس البول (بند شدن ادرار)، آب آوردن انساج، دفع سنگ کرده و تسکین قولنج مفید است. خوردن گندنه که با سرکه پرورده باشند، برای دفع سنگ کیسه صفرا و تورم طحال مفید است.

گندنه پخته و نیمگرم را چنانچه در محل بواسیر قرار دهند، اثر شفا بخش دارد. همچنین خوردن ۲۵ گرام آب گندنه خام خونریزی بواسیر را قطع میکند. برای درمان بواسیر ممکن است ۴، ۰ گرام تخم گندنه را با کمی شکر میل نمایند و چند روز ادامه دهند تا بهبودی حاصل شود. آب گندنه یا کوبیده گندنه را اگر در محل گزیده گی زنبور عسل یا حشرات بمالند، سوزش و ناراحتی برطرف میشود. گندنه پخته شده در شیر اگر به صورت ضماد در محل دردهای رماتیزمی یا نقرس یا درد کمر قرار داده شود، اثر بهبودی و تسکین درد ظاهر میشود. برای سرباز کردن دمل ها (آبسه ها) و تورم چرکی ریشه ناخن اگر شیره گندنه را در آرد مخلوط نموده، به صورت خمیری درآورند و یا شیره گندنه را با قسمت نرم درون نان مالش داده، بر روی ناحیه متورم قرار دهند، باعث رسیدن و گشوده شدن کانون چرکی دمل میشود.

برای قطع خونریزی بینی:

مخلوطی از آب گندنه با سرکه را چند قطره در بینی بچکانند، مفید است و خونریزی بند میاید. برای تسکین درد گوش مفید است، بدین منظور باید آب گندنه را با کمی سرکه و روغن گل مخلوط نموده، چند قطره در گوش بچکانند. تخم گندنه که به صورت خام خورده شود، طبیعت گرم داشته، محرک اشتها و مقوی کرده و مثانه میباشند. مقدار مصرف آن در ۲۴ ساعت حداکثر ۹ گرام است. خوردن ۹ گرام تخم گندنه در روز برای درمان اسهال مزمن و نفخ شکم مفید است. ضماد تخم گندنه جهت تسکین بعضی دردهای عصبی (نورالژی) و تحریکات جلدی اثر شفا بخش دارد

تذکر: اسراف در خوردن گندنه برای مزاجهای سودایی و همچنین برای لثه دندان مضر است، اما خارش بدن مفید است.

راځي چې، سره وځاندو



دوو کسانو

دوو کسانو، يوه الماری، د يوې ودانۍ لور پور ته خېزوله، نو له يوڅه وخته وروسته ډېر سترې او په خولو کې ډوب شول. خو الماری يې يوه پالکۍ هم پورته ونه خېزوله. يوه تن چې سا يې لنډه لنډه کېده او د تندي خولې يې پاکولې، دا بل ته وويل: "داسې ښکاري چې، د دې الماری هغه بل منزل ته خېزول، زما او ستا کار ندې." هغه ورته وويل: پورته! ما خو ویل چې، کښته يې وړې!

زه حاجي هم يم

يوه ورځ دوه کسه په لاره تېرېدل، گوري چې، يو کس په ډېرې عاجزۍ سره په جومات کې لمونځ کوي. لاروي خپل ملگري ته وويل:

«هغه سړي ته وگوره چې، څومره په عاجزي سره لمونځ کوي، ياره دا ډېر متقي او له بدو لرې سړی دی.»

هغه لمونځگزاره سړي چې، د دوی خبرو ته په لمانځه کې غوړ نيولی و، بې له سلام گرځولو يې، لمونځ پرېښود او هغوی ته يې وويل: «زه حاجي هم يم!»

د چرسې لور

وايي چې دوه ملگري وو، يو پکې چرسې و يوه ورځ پوليسو ونيول، چرسې ته يې وويل: چرس راوباسه. چرسې ورته وويل: چرس خو را سېده شته. پوليس ورته وويل: زه درکه وایم چې، چرس راوباسه. چرسې بيا ورته وويل: په والله که چرس راسره وي. پوليسو يې په قسم باور وکړ او پرې يې ښود. چرسې او ملگري يې چې يو څو گامه مخته لاړل، نو ملگري يې ورته وويل چې: له تا سره خو چرس شته، تا څنگه ورته قسم وکړ چې، نشته، له خدايه نه ډارېږې؟ چرسې ورته وويل: قسم مې ځکه ورته وکړ چې، الله ﷻ مې وروسته وهي، خو پوليسانو سم لاسي وهلم.

لور ونه

يو سړي چې ډېر لور قد يې درلود، يوه ورځ بازار ته ولاړ، تر څو ځان ته مالټې راوښيي. د مالټو يو تن خرڅوونکي ته يې وويل: مالټي چارک په څو دي؟ خرڅوونکي ورته وويل: صاحب! په څلوېښت افغانیو. جگ سړي ورته وويل: دا دومره وړې وړې مالټې څنگه چارک په څلوېښت افغانیو درجن خرڅوې؟ خرڅوونکي ورته وويل: مالټي غټې دي، خو تاسو ورته له دريم منزل نه گورئ ځکه درته وړې ښکاري!

دلارې آداب

زاهد جلالی



باید دلارې د آدابو مراعات کولو ته ډېره پاملرنه وشي، خو له بده مرغه چې، نن ورځ له موږ نه مړه شوي دي. د بشریت ستر لارښود حضرت محمد (ص) په يوه حديث کې په څو ټکو کې د لارې آداب راښودلي. يوه ورځ رسول الله (ص) خپلو اصحابو ته وويل چې: ((په لارو کې له دريدو نه ځان وژغورئ.)) اصحابو وويل: موږ يوازې خپل ورځنی بحث کوو رسول الله (ص) وفرمايل: چې داسې ده، نو د لارې آداب مراعات کوئ (اصحابو پوښتنه وکړه) د لاره څه آداب لري؟ رسول الله (ص) وفرمايل: د سترگو حفاظت، له لارې نه د مضرو شيانو لري کول، د سلام ځواب ويل، خلک نیکو کارونو ته رابلل او له بدو کارونو نه منع کول، د فريضې اداء کول دي.

• دسترگو ساتنه:

دسترگو ساتنې نه مطلب نامحرمو ښځوته نه کتل دي. د سترگو په حفاظت سره ټولنه محفوظېږي.

• له لارې نه د مضرو شيانو لرې کول:

ددې ترڅنگ چې، د لارې پاکول يو د لارې له آدابو څنې دي، په دې کې لوی اجر هم شته. رسول الله (ص) په يوه حديث شيف کې فرمايلي دي چې: د لارې پاکول د ايمان يوه برخه شمېرله کېږي.

• د سلام ځوابول:

د سلام په اړوند ډېر حديثونه شته او د سلام ځوابول د يوه مسلمان پرېل مسلمان حق دی او په دې واسطه، د مسلمانانو ترمنځ مينه او محبت پيداکېږي.

• په نيکيو امر او له بديو نه منع کول:

امربالمعروف او نهی عن المنکر څو شرايط لري چې، لومړی بايد پر هغو ځانونه وپوهوو او بيا پرې عمل وکړو.

• په منځنۍ توگه تک:

پر لاره تلل بايد په متوسط ډول وي، نه ډېر چټک او نه هم ډېر ورو. حضرت لقمان خپل زوی ته نصيحت کاوه او ورته ويلي و چې: په لاره کې په کبر او غرور سره مه گرځه، ځکه ته نه ځمکه خپرولی شي او نه هم له غرو څخه او چتېدای شي.

• د لارې په يوه څنډه کې تک:

په څنډه کې تک دا گټه لري چې، دموټرو او نورو نقلیه وسايلو له شره به په امن کې واوسئ. کله چې ښځه اونر پر لاره سره برابر شي، نو لومړی حق د ښځې دی.

له لويانو سره په تگ کې آداب مراعات کول:

له لويانو سره بايد ځنې ځانگړي آداب مراعات شي.

• په لاره کې له خورولو نه ځان ژغورل:

که مو پام شوی وي، په لاره کې خورول، د انسان شخصيت زيانمن کوي او سړی بد ښکاري. ډېورتیو آدابو ترڅنگ په لاره کې غږ نه اوجتول اوله ملگرو سره له بېخايه ټوکو څخه هم بايد ځان وژغورل شي.



من از مجله تربیت به خصوص از بخش دریچه باز تشکری میکنم. که مشکلات ما را به گوش مقامات بالا میرساند.

من در صنف دهم مکتب نسوان بی بی مهرور درس میخوانم، در صنف خود اول نمره هستم من از بعضی استادان بی تجربه با چشم پر اشک شکایت دارم. ما در صنف خود بسیار شاگردان لایق داریم. یکی از آنها مریم بود. هر روز استاد ریاضی به صنف می آمد و بدون پلان درسی داخل صنف میشد بصورت یکتواخت تدریس میکرد، مریم از جای خود برخاست و گفت: استاد محترم حجم درس تان خیلی زیاد است. لطفاً مطابق پلان درس بدهید. اما استاد بسیار قهر شد و مریم را با سیلی زد و گفت: تو هر روز چنین میگوئی. اگر آینده تکرار شد، ترا از مکتب خارج میکنم. استاد ما با کلمات بسیار زشت مریم را توهین کرد و مریم بسیار گریه کرد و گفت: آیا این حرف غلط است. همیشه چرا بدون کدام گناه جزا میبینیم اما استاد از همان روز با مریم ضدی را شروع کرد و او را در امتحان چهارو نیم ماه باوجود کوشش و زحمتش مشروط ساخت و مریم بسیار شکسته شده بود او بسیار دوست نزدیک من بود و آخر از صنف ما رفت و تا حال گریه هایش به یاد من میاید.

لطفاً استادان محترم اگر با محبت برخورد کرده نمیتوانید لطفاً کسی را بدون کدام گناه جزا ندهید!

همدانشان، ددی لېسې د اتم ټولگي زده کوونکي لېذا وايي:

کله مې چې، په ژمنیو کورسونو کې، خپل نوم ثبت کړ، ددې احساس کوم چې، په راتلونکي کال کې به په درسونو کې ستونزه ونه لرم او په خپل ټولگي کې به ښه درجه تر لاسه کړم. په کورس کې د ساینسو، هندسې، کیمیا، درې، انګلیسي،



دیني علومو او فزیک مضامین تدریسېږي.

ددې لېسې د اووم ټولگي زده کوونکي سحیه وايي:

زده کوونکو ته زما پیغام دادی چې، له ژمنیو رخصتیو نه ښه ګټه واخلي او خپل قیمت یېه وخت خوشی تیر نه کړي او له هرې شېبې نه یې ګټه پورته کړي. څرنگه چې، په ژمي کې په عمومي توګه هغوی کتابونه ورکول شوي دي، هغه دې وګوري او په ژمنیو کورسونو کې چې، د ښوونځیو له لوري پیل شوي دي، خپل درسونه ښه ولولي.



ددې لېسې د یوولسم ټولگي زده کوونکې ربیکا وویل:

په دغه کورس کې، د تجربه لرونکو ښوونکو له خوا، د کمپیوټر پروګرامونو له جملې نه ورد، ویندوز او ایکسیل تدریسېږي. باید وویل شي چې، د یوه زده کوونکي د بري راز په دې کې دی چې، ښه حاضرې ولري، ګټور او ډېر مهم کتابونه ولولي، یو منظم مهالویش ولري، خپل درسونه هره ورځ تکرار کړي، څو په ازموینه کې له ستونزې سره مخامخ نه شي او خپل ورځني کارونه له خپل مهالویش سره سم سرته ورسوي. تل په مطالعه، سپورت او هدفمندو کارونو باندې لګیا وي. دخپل ژوندانه هر شیهه غنیمت وګڼي د مشرانو درناوی وکړي. د ښوونځي له کتابونو پرته، نور ادبي او علمي کتابونه هم وګوري.



نور اشرف م.زمانی

د سلطان رضی په لېسه کې د ژمنیو کورسونو پیل

ددغې لېسې د دوولسم ټولگي زده کوونکې تهیمینې رازي وویل:

زه په فارغ وخت کې، د ښوونځي له درسي پروګرام نه بهر کتابونه او د کورس سبقونه لولم. ددې په څنګ کې، د کور په کار کې له خپلې مور سره مرسته کوم. سړه هوا زموږ د کورس په زده کړو باندې منفي اغیزه نه کوي، ځکه لېواله یو، غواړو یو څه اضافي شیان زده کړو او په یو څه نویو شیانو پوه شو او همداراز زه کله چې کورس ته راځم، د نور زده کوونکو له خوا نه زورول کېږم، ځکه ددغه ځای ټول زده کوونکي په ژمنیو کورسونو کې په زده کړه بوخت دي.



ددغې لېسې د دوولسم ټولگي یوه بله زده کوونکې مرجینه سادات دا نظر لري چې:

زه د ښوونځي د درسونو په څنګ کې، ورزش هم کوم او له باسکټبال سره ډېره مینه لرم. زه د خپلې لېسې له مدیرې او ښوونکو نه ډېره مننه کوم. هغې په ښوونځي کې خپلې کورنۍ په شان فضا رامنځته کړېده، هغه له موږ سره د مور او پلار په ډول چلند کوي، موږ ته یو څه راضیې، څو په راتلونکې کې د خپل ګران هېواد او خپلې کورنۍ لپاره د خدمت مصدر وګرځم. ددې په څنګ کې زه د ښوونځي او کورس د زده کړو او د کور د کارونو لپاره، یو منظم مهالویش لرم. زه له دغه مهالویش لږه سم، خپل ورځني کارونه په مخ بیايم.



لکه څنګه چې لیدل کېږي، د ګران هېواد په ګوټ ګوټ کې د زده کړې کورسونه فعالیت کوي او ددغو کورسونو زیاتره شاګردان، د ښوونځیو زده کوونکي دي. بې له شکه، د ژمنیو کورسونو دغه بهیر، د تعلیمي نصاب په درسونو او د ښوونځیو د زده کوونکو په تدریس باندې، ډېرې پراخې او ژورې اغیزې شیندي.

موږ د ژمنیو کورسونو په باب، د سلطان رضی له لېسې نه یو راپوټ تیار کړی دی، هیله من یو چې، د ګرانو لوستونکو د پاملرنې وړ وګرځي.

د سلطان رضی لېسې مدیرې محترمې رئیسي واحدې، په دغه لېسه کې د ژمنیو کورسونو د پیل کولو په باب وویل: دغه پروګرام د افرن موسسې له لارې پیل شوی دی او په هغه کې له اووم ټولگي نه را نیولې دوولسم ټولگي پورې ټول ۵۵۰ زده کوونکي د ریاضیاتو، دیني علومو، کیمیا، مثلثات، فزیک، دري او انګلیسي په څانګو کې په زده کړه بوخت دي او ددغه کورس تدریسي چارې، ددغې لېسې د ۱۳ کسو ښوونکو له خوا په مخ وړل کېږي.

ددغې لېسې د دوولسم ټولگي زده کوونکې دیبا وویل:

د زده کوونکو لپاره د ژمنیو کورسونو ویل، ډېر ګټور او اغیزناک دي. هغوی کولی شي، د ژمنیو کورسونو او د راتلونکي کال لپاره ښه تیاری ونیسي. زه په دې سر بیره چې، دغه کورس ته راځم، د کمپیوټر او انګلیسي کورس له دغې لېسې نه بهر وایم. ددې په څنګ کې یو وخت درس هم ورکوم. همدارنګه،





د افغانستان موزیم

په افغانستان کې د لومړي ځل لپاره د موزیم جوړول د احمد شاه بابا په وخت کې پیل شول. په کابل کې د امیر حبیب الله خان په وخت کې د باغ بالا په ودانۍ کې موزیم په رسمي توګه پرانستل شو او غلام محی الدین خان د موزیم رئیس وټاکل شو.

بیا د امان الله خان په دوره کې د دارالامان مانۍ په څنګ کې، د افغانستان د ملي موزیم خپلواکه ودانۍ جوړه شوه. وروسته د افغانستان په هر ګوټ لکه بامیان، نګاب، کوهستان، غزني، کابل، بدخشان او نورو ځایونو کې د لرغون پېژندونکو پلټنه پیل او بې شمېره تاریخي آثار موزیم ته راوړل شول.

له ۱۹۵۰ کال نه وروسته، د افغانستان د ملي موزیم په کمیت او کیفیت کې ډېر بدلون راغلې ؤ او تر ۱۳۷۰ هـ.ل کال پورې د دنیا د ډېرو غني موزیمونو په کتار کې را ته، خو اوس د نړۍ له ټولو موزیمونو نه فقیر ګڼل کېږي.

له خیرخاني مېنې د سلمی رالېونه



عجایب هفتگانه جهان مربوط به زمانهای گذشته است که پاره یی از آنها از بین رفته و نابود شده است. این عجایب هریک محصول نبوغ و کوشش عالی نوع بشر است که با صرف هزینه های سنگین و طی مدتهای مدید ساخته شده و قربانیان فراوانی داده است و هر یک از آنها در زمانی ساخته و پرداخته شده اند که به جز ابزارهای بسیار ساده و ابتدائی چیزی در دست هنرمندان و دانشمندان زمان نبوده است.

- اهرام مصر: ساختمان نخستین هرم مصری از سه هزار سال پیش از میلاد مسیح آغاز گردید و آخرین آن در سال ۱۸۵۵ پیش از میلاد رسید.

اهرام مصر که هر یک شاهکاری از معماری و مهندسی و هنر به شمار میروند، مقبره فراعنه بزرگ مصری بوده اند که درون آنها اشیای گرانبهای متعلق به فراعنه و لوازم زنده گی آنها و بالاخره جسد مومیایی شده آنها با نهایت دقت و با رعایت نکات علمی برای محفوظ ماندن شان قرار داده میشد.

قدیمی ترین هرم مصری در ناحیه ساکار امتداد دارد که به همین نام نیز خوانده میشود. بزرگترین و کاملترین هرم مصری هرم (کنوپس) است که در نزدیکی گیزه در جنوب قاهره قرار دارد.

هرم کنوپس در حدود ۱۳ جریب زمین را میپوشاند و ارتفاع اصلی آن ۴۸۱ فتن بوده است، ولی اکنون به علت جابجا کردن و برداشتن پاره یی از سنگهای بزرگ آن ۴۵۰ فتن ارتفاع دارد. کف این هرم به مساحتی معادل ۷۵۶ فتن مربع را میپوشاند.

ارسال حبیب الله

د نوي ښاري پروګرام په لړ کې د نادرېتون واک او موند واک نويو نقشو د هغې چلپا بڼه درلوده چې د زاړه ښار په زړو ودانيو ووهله شوه او له دې سره تر دې نقشې لاندې د زړو ودانيو د وړانيو کار پيل شو.

هو! دا وړاني د ودانۍ له پاره وه، د ښاروالۍ په خزانه کې پيسې نه وې، خو د ښار منتخبو وکيلانو او د ښاروالۍ انتخابي رئيس ارواښاد فرهاد متي روانغاړې، د ښوونځيو او پوهنتون زده کونکي او محصلين دا شر په توګه ورته راغلل، بېلونه او کلنگونه يې راواخيستل او د زاړه ښار د وړانولو کار پيل شو، پانګوالو د خپلو کيسو خولې پرانستې او له ښاروالۍ سره يې مالي مرسته پيل کړه او د بلدي د ماليو او صفايو د راټولو لو کارونه ګړندي شول، لومړی که د موند جادې د لومړۍ برخې د وړانولو کار د ۱۳۲۸ کال د غبرګولي په دويمه نيټه د سهار په اتو بجو د قرآنکریم د څو آيتونو تر تلاوت او ويناوو وروسته پيل شو او پنځلس ګروپونو يو ځايي د وړانولو په کار پيل وکړ، د زاړه ښار له زړه نه د آسمان په لور د ګردونو برجونه پورته شول او خلکو ته يې د دې وړانيو پر ځای د دنگو او لوړو ودانيو د جوړولو زيری ورکاوه.

د زړو ځايونو د وړانۍ کار په تېزۍ روان و، هره ورځ به د ښاروالۍ رئيس او وکيلان د دوږو او ګردونو په منځ کې حاضر وو، محصلينو او کابل ښاريانو به په ګڼ شمېر په کار کې داوطلبانه برخه اخيسته او دعسکري لېسې او د ضلر د ضابطانو د ښوونځي دوه زره زده کونکي هم په داوطلبانه ډول په دې ټولي ورګډ شول.

د وړانۍ کار ډېر ژر سرته ورسېد او د پياوړو مهندسيو تر نظر لاندې د موند واک يې او بلې خواته د عصري ودانيو د جوړولو نقشې جوړې شوې، ددې جادې اوږده څه باندې دوه کيلو متره او د سړک او پخو ودانيو سورې ۸۵ متره و.

پر دې نوي واک دکابل ښاروالۍ هېواد پال رئيس د موند د شهيدانو په ياد چې انګريزانو ته يې درنه ماته ورکړې وه د «موند واک» نوم کېښود او په کابل کې د دريم ځل له پاره يو بل نوی ښار ودان شو چې، جوړېدلو يې پوره پنځه کلونه ونيول.



څېړندوی: حبیب الله رفيع

په افغانستان کې د عصري ښار جوړونې لومړی پړاو د امير شېر علي خان د واکمنۍ په دويمه دوره کې د شير پور د نوي ښار په جوړولو پيل شو، د دارالامان ښار د کابل په يوه بله برخه کې د يوه نوي ښار د جوړولو له پاره اقدام و چې يوه اندازه ودانۍ پکې وشوې. خو د شير پور د نوي ښار جوړولو کار په ۱۸۷۸ کال کې پر افغانستان باندې د انګريزانو د دويم تيري په ترڅ کې متوقف او بيا د جګړو په ترڅ کې تر ډېره حده وړان شو، همداراز د دارالامان د نوي ښار کار هم د ۱۳۰۷ کال په اډوډ کې متوقف شو او د يوه منظم پلان له مخې يې جوړېدل وځنډېدل.

بيا ډېر وخت ووت، په کابل کې خال-خال ودانۍ کېدې خو داسې کومه منظمه پروژه چې د ښاري نقشې له مخې په زياته پيمانه ودانۍ پکې وشي ترکار لاندې ونه نيول شوه.

په ۱۳۲۷ کال کې په هېواد کې د ديموکراسۍ د يوه نري شمال په لګېدلو سره يو شمېر ملي ادارې لکه سياسي ګوندونه، آزادې جريدې او ورسره انتخابي ښاروالۍ رامنځته شول. په دې لړ کې د کابل ښاروالۍ له پاره له بېلابېلو ناحيو او ولسواليو نه پنځوس تنه انتخاباتي وکيلان وټاکل شول او دوی ټولو په ګډه د ښاروالۍ د رياست له پاره د ديارلسمې ناحيې وکيل انجنير غلام محمد فرهاد د هېواد د لومړني انتخابي ښاروال په توګه وټاکه او نوموړي يو ځل بيا په کابل ښار کې د نويو اصلاحاتو يو پراخه پروګرام جوړ کړ چې د نويو واکونو او نويو ودانيو د جوړولو نقشې پکې شاملې وې او په ډېر حرات، تلوسه او مينه د ملي خدمت تر سره کولو له پاره د کار هڅه روانه شوه.

معلومات عمومی

چگونه مزه غذا را درک میکنیم؟

میدانیم که زبان عضو حس چشائی است. در روی سطح زبان دانه های کوچکی است که به وسیله آنها اعصاب احساس مزه را به مغز میرساند. ظاهراً چهار نوع طعم اصلی وجود دارد که عبارتند از: ترشی، تلخی، شیرینی و شور. دانه های چشائی در مقابل هر یک از این طعمها حساسیت متفاوتی نشان میدهند. احتمال اینهم است که برای هر مزه، اعصاب و حتی دانه های چشائی مخصوص موجود باشد.

فایده داشتن دو چشم چیست؟

اگر اشیاء را با یک چشم نگاه کنیم، برجستگی آنها را به اندازه یی که با دو چشم میبینیم، مشاهده نخواهیم کرد. با دو چشم میتوان تشخیص داد که مثلاً چوکی در مقابل میز قرار گرفته است و سبد کاغذی گرد و غیره.....

چرا بعضی از اشخاص چپ دست هستند؟

اطفال از کودکی عادت میکنند که دستهای خود را به کار ببندازند و معمولاً عموم مردم دست راست را بیشتر به کار میبرند.

معمولاً در مکتب مشاهده کرده اید که بعضی از اطفال دست چپ را به جای دست راست به کار میبرند. چرا اینها چپ دست هستند؟ به چندین دلیل: ممکن است تصادفی و بر حسب اتفاق باشد؛ مثلاً: کودکی به جای اینکه با دست راست شروع به کار کند، با دست چپ شروع به کار کرده و کم کم عادت کرده است.

ممکن است پدر و مادرش چپ دست بوده اند و از ایشان تقلید نموده است. آنچه مسلم است اینست که چپها و راستها میتوانند عین مهارتها را داشته باشند. از این لحاظ مزیتی بر همدیگر ندارند. افرادی نیز هستند که با هر دو دست مهارت یکسان دارند و دست چپ و راست برای آنها تفاوت زیادی ندارد.

آیا حیوانات قادرند باهم صحبت کنند؟

هیچ موجودی مانند انسان قادر به تکلم نیست، اما بسیاری از حیوانات میتوانند به زبان خود با هم حرف بزنند.

حیوانات، بخصوص میمونها اصوات مختلف دارند که هر یک دارای مفهوم خاصی میباشد. حیوانات اجتماعی، مانند: مورچه و زنبور اگر نمی توانستند به خوبی با هم صحبت کنند، امکان نداشت به صورت اجتماع به سر برند. این حشرات دارای شاخکهای هستند که به وسیله آنها یکدیگر را لمس کرده، منظور خود را به همدیگر میفهمانند.

زنبور عسل چند معده دارد؟

این حیوان با تمام کوچکی اش دو معده دارد. و قتیکه شیره گلها را میمکد، این غذا داخل معده اولی میگردد که به وسیله دریچه یی به معده دومی مرتبط است. این معده دومی عملیات گوارشی را انجام میدهد.

د هغه امت په حال افسوس دی چې

د جبران خلیل الله ویناوو څخه

د هغه امت په حال افسوس دی چې، له دین څخه مذهب، له بیدیا څخه کوڅې او له حکمت څخه منطق ته رجوع وکړي. د هغه امت په حال افسوس دی چې، هغه جامې چې د دوی په لاسونو نه وې اوږدل شوې، اغوندي او هغه خواږه خوري چې، دوی نه وې کرلي.

د هغه مغلوب امت په حال افسوس دی چې، د خپل قاتل ورپښتې جامې کمال او د هغه ټنډې ښکلا وگڼي.

د هغه امت په حال افسوس دی چې، په خوب کې له ظلم څخه بېزار او په وینه ور ته تسلیم وي.

د هغه امت په حال افسوس دی چې، د جنازو تر شا خپل غږ پورته کوي او د هندیږ په مینځ کې وپارې او یوازي هغه مهال سرغړوی کوي چې، غاړې یې د تورې لاندې او د دار په سر باندې راشي.

د هغه امت په حال افسوس دی چې، سیاست یې چل، فلسفه یې کړې او صنعت یې مونثاز کړي وي.

د هغه امت په حال افسوس دی چې، خپلو اتلانو ته له سازونو او سندرو سره هرکلی وايي او په نارو سوړو یې بلرګه کوي تر څو په همدې ډول د بل اتل هرکلی ته ولاړ شي.

د هغه امت په حال افسوس دی چې، عقلمن یې ګونګی، ځواکمن یې روند او مشکلكشاه یې زیاتې خبرې کوونکی او اېلې وپونکی وي.

د هغه امت په حال افسوس دی چې، هره کورنۍ یې امت وي.

د ملتونو هنر

راز ساتنه د مصريانو هنر دی.

هور د کلدانیانو هنر دی.

نظم او همغږي د یونانیانو هنر دی.

نشنلزم (ملت پالنه) د چینایانو هنر دی.

ظلم او تیری د یهودانو هنر دی.

ځان ښودنه او مبالغه د عربانو هنر دی.

په ځان مینتوب او خود پرستي د ایرانیانو هنر دی.

غور او ظرافت د فرانسویانو هنر دی.

ښکلا د ایټالیانو هنر دی.

لوړه الوتنه د جرمنیانو هنر دی.

صبر او ستونزي زغمل د مسلمانانو هنر دی.

مېړانه او میلمه پالنه د افغانانو هنر دی.

نقل او تقلید د پاکستانیانو هنر دی.

ناز او نزاکت د هندوستانیانو هنر دی.

ډېر خوراک د روسانو هنر دی.

غچ او انتقام اخیستنه د انګلیسانو هنر دی.

نوی تخنیک د جاپانیانو هنر دی.

زحمتګشي د ترکانو هنر دی.

د دروازي د سرلیکنه:

د کور د دروازي پر سر مې ولیکل..... تقلید بهر پرېږده او بیا د تنه راشه، نو پس له هغه نه مې پوښتې او لیدنې ته هیڅوک را نغلل.

خپلواکه ملت:

هغه ملت چې ارواګانې او عقلونه یې غلامان وي، په جامو او عادتونو کې یې خپلواکي ناشوني ده.

افراط:

زه افراطي یم، ځکه هغه کسان چې د حق په څرګندولو کې له اعتدال څخه کار اخلي، نیم حق بیانيوي او نیم نور د خلکو د خبرو او ګومانونو له امله پوي.

ژبه:

ژبه د یوه ملت د نوښت (ابتکار) او یا ټولنیزې پیژندګلوۍ نښه ده، کله چې د ابتکار ځواک ویده شي، ژبه له خوځښت نه لویږي، په داسې حال کې چې، په درېدلو کې شاته پاتې توب او په شاته توب کې مرګ او له مینځه توب نغښتی دي.

خواخوږي:

هغه خواخوږي څومره ناوړه ده چې، له یوه پلوه ډېرې او خښتې ږدي او له بله پلوه، ډېوالونه نړوي. څومره ناوړه عاطفه ده چې، کل کړي او ځنګل سوځوي.

ارزښت:

هغه کسان څومره ډېر دي چې، د هر شي بیه پېژني، خو د هر شي ارزښت نه پېژني.

ترانه

ماشومان د بن گلان
ماشومان د بن گلان
بنايسته ټولو ته گران
بنايسته ټولو ته گران

مبارک دې دا راتگ شه
بنوونځي ته هر زمان
مبارک دې دا راتگ شه
بنوونځي ته هر زمان
دغه ستا د ژوندون پيل
دغه ستا د ژوند کاروان
گوره بيرته پاتې نشي
نوم دې لوړ کړه په جهان

ماشومان د بن گلان
ماشومان د بن گلان
بنايسته ټولو ته گران
بنايسته ټولو ته گران

ټول خوشحاله ستا راتگ ته
کورنۍ هم استادان
ځکه زده کړه خدای فرض کړې
په نړۍ، بنځه مسلمان

ماشومان د بن گلان
ماشومان د بن گلان
بنايسته ټولو ته گران
بنايسته ټولو ته گران

دا هېواد سترگې په لاره
کار او زيار ته په ميدان
علم پوهه به ښه زده کړې
ته بچي يې د افغان
ماشومان د بن گلان
ماشومان د بن گلان
بنايسته ټولو ته گران
بنايسته ټولو ته گران
سپوږمۍ وردگ

مادر

خدایا مادران را شاد گردان
به جنت جایشان آباد گردان
ز فیض التجای مادر من
وطن از قید غم آزاد گردان

ارسالی: منیژه «شکيب»

دیگر جنگ نمیخواهیم

نمیخواهیم بشنویم
صدای تفنگ
خنده، خنده، خنده
خنده فشنگ
زنگ مکتب
تنگ، تنگ، تنگ
مینوازد، بر ضد جنگ
روی خط زنده گی
خنده فشنگ

میخوانیم سبقت
میرویم مکتب
بعد از این شویم
دشمن تفنگ

د زده کړې گلزار

غوریدلي به وي تل گلزار د علم
خزان نه لري همیش باغزار د علم
ترانه د علم هره خوا خپره ده
ورسره مله دي بې شمار دستیار د علم
چې په نوکه د قلم باندې سیالي کا
افتخار کړم په هغه معمار د علم
ستر دریاب د علم دومره نا انجام دی
هر یو کس یې ځي پدې کنار د علم
ترینه زده کړی د ژوندون د بقا لارې
سرفراز شي نوميالي نامدار د علم
افتخار پرې تاریخونه ابدې کړي
چا چې ځان کړو آراسته په چار د علم
(وفاداره! تل د عقل په کنډه کې
په مقال مقال تله گفتار د علم
محمد اکرم وفادار

گل ښودنې (چيستان)

همېش چوپ يي خو چي گوته وروږې غږ پورته کړي؟
ستا د ترور د اولادونو یواځنی ماما؟
سترگي نه لري، لېکن هر شی ويني؟

سرودی برای کودکان!

حوت اگه حوتی کنه،
موشاره ده قوطی کنه
برف آمد، باران آمد
گرما به پایان آمد
باد خنک میوزه
گژدم واری میگزه
چله کلان گذشت
هژده گانه پس نگشت
چله خورترک شده
کوچه ها یخک شده
وقتی که شبها میخفت
مادر کلانم میگفت:
حوت اگه حوتی کنه
موشاره ده قوطی کنه!
از عزیز آسوده

مادر

شما برای من خاص هستید؛ شما نمیدانید که من
شمارا چقدر دوست دارم؛ چقدر خوب است وقتیکه با
من سخن میزنید و من احساس خوبی و خوشی
میکنم. شما برای من یک مادر خوب هستید؛ شما
بهترین دوست من هستید. وقتیکه شما نزدیک من
نمیباشید، من احساس تنهایی میکنم و جای شما
برای من خالی دیده میشود. بلی! واقعاً من به شما
ضرورت دارم. من همیشه نماز میخوانم و دعا میکنم
که شما همیشه همراه من باشید.

مزمّل بهادری متعلّم صنف سوم (ب) مکتب خصوصی
آریانا کابل

دانستنیها

مقداریت دو چشم داشتن:

اگر اشیاء را با یک چشم نگاه کنیم، برجستگی آنها را به اندازه بی که با دو چشم میبینم، مشاهده نخواهیم کرد. با دو چشم میتوان تشخیص داد که مثلاً چوکی در مقابل میز قرار گرفته است و سبد کاغذ گرد است و قفسه اطاق دارای فرورفتگی است.

کوچکترین کتاب چاپی:

کوچکترین کتاب چاپی در سال ۱۹۵۸ به وسیله جامعه جهانی گوتنبرگ چاپ شده است. اندازه این کتاب خطی برابر ۱۱ در ۱۱ میلیمتر است.

پر حجم ترین روزنامه:

پر حجم ترین شماره های روزنامه در جهان «نیویارک سندی تایمز» مؤرخ ۱۱ سپتامبر ۱۹۶۰ بود که در ۶۷۶ صفحه منتشر شد که هر شماره از این روزنامه ۲،۸۳۵ کیلوگرام وزن داشت.

قدیمی ترین سینما:

قدیمی ترین سینمای جهان «الکتریک تیاترو» در لاس آنجلس کالیفرنیا است که روز دوم اپریل ۱۹۰۲ زیر خیمه ای افتتاح گردید. ساره پوپلزی

قدرت و توانایی خداوند (ج) را

در گوشه های دو پسر، میلاد و مصور مدثر ولد مصطفی کمال امیری مشاهده میکنید



معروفهای کشورهای جهان:

- خانه کعبه ← عربستان سعودی
- بت های بامیان ← افغانستان
- آسیابهای بادی ← هالند
- بنای تاج محل ← هندوستان
- مجسمه آزادی ← امریکا
- برج ایفل ← فرانسه
- قصر کرملین ← روسیه
- مجسمه دختر دریا ← ناروی
- مجسمه بودا ← جاپان
- تخت جمشید ← ایران
- کلیسای ویست منستر ← انگلستان
- برج قاهره ← مصر
- اهرام ثلاثه ← مصر

م. زمانی

جهیل های مشهور دنیا

- بحیره کسپین $555,170 \text{ km}^2$
- سوپریر (امریکا) $31,820 \text{ km}^2$
- جهیل ویکتوریا (افریقا) $26,255 \text{ km}^2$
- جهیل اورال (اوکراین) $26,166 \text{ km}^2$
- هویرن (کانادا و امریکا) $23,510 \text{ km}^2$
- مشیگان (امریکا) $22,655 \text{ km}^2$
- بالکان (سایبریا) $13,197 \text{ km}^2$

ساره

اولینها و پیامبران

اولین کسی که:

- شعر عربی سرود، حضرت آدم (ع) بود.
- سکه چهار کنج ساخت، حضرت آدم (ع) بود.
- تیر و کمان ساخت، حضرت ابراهیم (ع) بود.
- بیرق برافراشت، حضرت ابراهیم (ع) بود.
- پیمانه و ترازو ساخت، حضرت شعیب (ع) بود.
- بوره تهیه کرد، حضرت سلیمان (ع) بود.
- لاجول ولا قوه الا بالله العلی العظیم گفت، حضرت محمد (ص) بود.
- وسایل جنگی ساخت، حضرت ادريس (ع) بود.
- در راه خدا جهاد کرد، حضرت ابراهیم (ع) بود.

بهترین ها

بهترین روز؛ روز جمعه

// ماه؛ ماه مبارک رمضان

// موجود؛ انسان

// شب؛ شب قدر

// باغ؛ بهشت

// کتاب؛ قرآنکریم

// خانه؛ کعبه

// زن؛ حضرت فاطمه (رض)

// مال؛ مال حلال

// خوردنی؛ عسل

// قصه؛ قصه حضرت یوسف در قرآنکریم

// نوشیدنی؛ شیر

// نام؛ محمد (ص)

// کار؛ خیر و فریاد رسی

// فرض؛ نماز

// اعمال؛ نماز اول وقت

ارسالی: مصطفی متعلم صنف ششم لیسه همایون شهید

رازها و گفتنیهای آموزنده

- جاکت پشمی را هیچوقت بعد از شستن به طناب نیاویزید، زیرا شکل آن تغییر میکند. بهتر است آن را به روی چهارپایی هموار کنید. لباس پشمی را در آب شیرگرم بشوید و هیچگاه آن را در آب داغ تر نکنید.

- برای دور کردن لکه ساجق از لباس، نوک کارد را گرم کنید و توسط آن ساجق را تراش نموده، بعد جای لکه را توسط الکل پاک کنید و با آب و صابون بشوید. لکه ساجق همراه تیل خاک نیز پاک میشود، طوریکه سپند را در تیل خاک تر کرده، به روی لکه بمالید. اگر ساجق را توسط یخ، سخت نمایید، خیلی راحت از لباس تان جدا میشود.

- برای پاک کردن نشان اوتو از روی لباس، جای لکه را مرطوب کنید و بعد به روی آن کارنفلور بمالید و بگذارید خشک شود. بعد آن را بشوئید.

- لکه رنگ ناخن توسط الکل و یا اسیتون از روی لباس پاک میشود.

- برای پاک کردن لکه های لباس رنگه، کار نفلور یا نشایسته را در آب حل کنید و بعد بالای لکه بمالید و بگذارید خشک شود. بعد آن را بشوئید. هیچگاه در لباس های رنگه، آب لیمو استعمال نکنید.

- لباس سفید را که جلای آن از بین رفته باشد، با محلول سرکه بشوئید. دوباره جلادار میشود.

ارسالی ژاله

د هیلو نړۍ



سید مجتبی ولد سید نعیم احمدی
هستم صنف پنجم لیسه عالی استقلال:
من مضمون ساینس و اجتماعیات را
بسیار دوست دارم، گرچه به رشته های
النجیری و داکتری نیز علاقمند میباشم
ولی میخوام رشته اقتصاد را بخوانم و
در آینده یک اقتصاددان شوم.



سید رضا ولد سید میرزا صنف دهم
لیسه عالی محمود طرزی:
من از درسهای مکتب به مضمون
بیالوژی و فزیک علاقمند هستم و در
آینده میخوام یک داکتر شوم و به
مردم کشورم خدمت کنم.



سید اسلام ولد تورسید صنف هشتم
لیسه سید اسماعیل بلخی:
من در آینده میخوام داکتر شوم و از
مضامین مکتب به مضمون انگلیسی
خیلی علاقمند هستم و برای همین در
ایام رخصتی به کورس های انگلیسی
شرکت میکنم.



عمر ولد خان کاکا معلم صنف دوم
لیسه پنجصد فامیلی خیر خانه مینه:
من در آینده میخوام پیلوت طیاره
شوم و مضمون های مکتب را هم
دوست دارم و از تمام مضامین از
مضمون قرآن شریف خوشم میآید.



نبیله د سید رحمت الله همدرد لور د
قلعه حشمت خان د منځني ښوونځي
د شپږم ټولگي ممتاز زده کوونکي:
زه په ډېره مینه خپل درسونه لولم
ترڅو غوره راتلونکي ولرم او په
راتلونکي کې، غواړم، داکتره شم.



سید بهران احمد د سید سلطان محمود
زوی د قلعه حشمت خان د منځني
ښوونځي د پنځم ټولگي زده کوونکي:
زه غواړم د هېواد په بیا رغونه ونډه
واخلم، په راتلونکي کې غواړم چې،
النجیر شم.



سید شپهرا احمد د قلعه حشمت خان
د منځني ښوونځي د درېم ټولگي زده
کوونکي:
د خپل گران هېواد لپه راتلونکي کې
غواړم چې، پیلوټ شم.



یسرا بنت سید احمد معلم صنف دوم
لیسه بی بی رایبا:
از مضمون دري خوشم میآید، استاد
عقیقه را دوست دارم که ما را درس
میدهد و در آینده خودم هم میخوام
معلم شوم.



حنیفه بنت محمد علی معلم
صنف سوم لیسه عالی رخشانه:
من به مضمون ریاضی علاقمند
هستم و از نقاشی های مجله
تربیت بسیار خوشم میآید و در
ایام رخصتی به کورس قرآنکریم و
انگلیسی میروم، در آینده هم
میخوام معلم شوم و به مردم درس بدهم.



معصومه بنت عوض علی معلم
صنف سوم لیسه عالی رخشانه:
من به مضمون ریاضی علاقمند
هستم و در رخصتی های زمستانی
و دیگر رخصتیا در کورسها
شرکت میکنم و علوم دینی می
آموزم، در آینده میخوام معلم شوم
تا به مردم مضر خدمت شوم.



د استاد خلیل الله خلیلی د عالی
لیسه د پنجم ټولگي زده کوونکي
زیرگی د محمد قسیم زوی:
زه د خپل ښوونځي له درسونو سره
مینه لرم اود پښتو، دري،
اجتماعیات، ساینس او قرآن کریم
له مضمونونو سره زیاته مینه لرم په
راتلونکي کې، غواړم دقرآنکریم حافظ شم.



صنوبر حکیمی بنت عبدالله حکیمی
اول نمره صنف ششم لیسه عالی
نسون چهلستون:
من میخوام تا تحصیلات خود را
ادامه داده و یک داکتر خوب
شوم. تا بتوانم مضر خدمت به
وطن عزیز خود افغانستان شوم.



سوریا بنت محمد شکور صنف سوم
مکتب ابتداییه نمبر ۱۳:
در آینده میخوام داکتر شوم تا
بتوانم به هموطنان عزیز خود کمک
کنم. پیام برای شاگردان اینست
که: باید کوشش کنند و درس
بخوانند، کورسها را تعقیب کنند و
مضر خدمت به وطن شوند.



بی بی مانینه خاخی د حشمت الله
خاخی لور د کیندز د ولایت د
خلیجۃ الکبرا د لېسې د دویم
ټولگي زده کوونکي:
زه د زده کړې تر څنگ دکور په
کارونو کې د مور سره مرسته کوم
او هم د خپلو وروڼو سره وړکون
ته ځم او دخپلو ښوونکو سره ډېره مینه لرم که خدای پاک
وغواړي په راتلونکي کې غواړم چې داکتره شم او د خپلو
وطن وگړو سره مرسته وکړم په درناوې سره



انعام الله ولد ضیاءالله معلم صنف
سوم مکتب خصوصی آریانا کابل:
اول نمره صنف خودم میباشم و با
نقاشی علاقه زیاد دارم. از وزارت
محترم معارف خواهشمندم تا ازین
هم وسایل مجهز برای مان فراهم
نمایند. میخوام در آینده یک نقاش
و رسام خوب شوم.



فرحت بنت محمد ظاهر معلمه
صنف هفتم لیسه سید نور محمد شاه
مینه:
در آینده میخوام داکتر و یا انجیر
شوم تا مضر خدمت به مردم
افغانستان باشم.



مثل چیست؟

مثل، سخن کوتاه و مشهوری است که به قصه عبرت آمیز یا گفتاری نکته آموز اشاره میکند و جای توضیح بیشتر را میگیرد.

کلمه "مثل" عربی است و کلمه فارسی آن "مَثَل" است. البته ضرب المثل یک ترکیب عربی و به معنای مثل زدن است. در همه زبانهای دنیا ضرب المثل فراوان است. بعضی از مثل ها در همه زبانها به هم شباهت دارند. هر قدر تاریخ تمدن ملتی درازتر باشد، حوادث بیشتر را از سر میگذرانند و مثل های بیشتری در آن پدید میآید. در زبان فارسی نیز دهها هزار ضرب المثل وجود دارد.

مثل ها از کجا می آیند؟

بعضی از مثلها حاصل پندهای دانایان یا پیشوایان مذهبی یا تجربه های زندگی مردم است. اینگونه مثل ها را حکمت مینامند.

بعضی از مثلها بخشی از گفتار اشخاص نامدار تاریخی یا عادی میباشد که در موقع خاصی خیلی بجا و مناسب میافتد و از بس به ذوق دیگران خوش میآید، مشهور میشود.

بسیاری از مثل ها نتیجه دانستنی است، خواه حقیقی یا افسانه ای باشد. در حالیکه مردم از داستان اصلی آن ممکنست بیخبر باشند و یا ممکنست در هر شهری به صورتی نقل شود.

بعضی از مثلها از یک قطعه شعر معروف گرفته شده است، مانند: (از ماست که بر ماست) که از شعر معروف ناصر خسرو گرفته شده است.

مثلهای منظوم گاه ساخته و پرداخته شاعر است و گاهی از مثلهای ساده گرفته شده و در شعر زیبا و مناسبی جا افتاده و جانشین مثل قدیمتر شده است.

مثل چه فایده دارد؟

دانشمندان تاریخ و جامعه شناس در بررسی روحيات و اخلاق گذشته گان از مثلهای جاری هر محلی استفاده میکنند.

دانستن مثلها گفتن و نوشتن را آسان میکند، چون این جمله ها کوتاه و زیباست و بر دل مینشیند و گفتگوی دراز را کوتاه میکند و اگر در جای خود استفاده شود، اثر سخن بیشتر میشود.

توجه: درست به کار بردن مثل هم خودش یک هنر است. اگر در جای نامناسب گفته شود و یا با موضوعی که در میان است، مطابق نباشد، ممکنست صورت متک به خود گیرد.



در باره پول گفته اند:

- ❖ پول هیچکس را نمیشناسد، پول نه گوش دارد و نه قلب.
 - ❖ پول باید در خدمت شخص باشد، نه شخص در خدمت پول.
 - ❖ پول وسیله است، نه هدف.
 - ❖ لذت دنیا در خرج کردن است، نه در جمع کردن پول.
 - ❖ پول میتواند تختخواب بخرد، نه خواب.
 - ❖ پول میتواند ساعت بخرد، نه وقت.
 - ❖ پول میتواند کتاب بخرد، نه دانش.
 - ❖ پول میتواند غذا بخرد، نه اشتها.
 - ❖ پول میتواند خون بخرد، نه حیات.
 - ❖ پول میتواند موقف بخرد، نه وقار.
 - ❖ پول میتواند دوا بخرد، نه صحت.
 - ❖ پول میتواند زوج بخرد، نه محبت.
 - ❖ پول میتواند دوست بخرد، نه صمیمیت.
- ریکا کلیم معلمه صف دهم لیسه سلطان راضیه

به عهد خود وفا کنید!

وفا به عهد ارتباط دایمی را حفظ میکند. اگر در وعده های تان پابند باشید، در نزد دوستان، فامیل حتی نزد خداوند (ج) یک شخصیت مبارز شمرده میشوید، ولی برعکس اگر به عهد و وعده های خود کوتاهی کنید، اطرافیان شما و حتی خانواده تان صحبت های شمارا چندان جدی تلفی نکرده یا به کلی نسبت به شما بی اعتقاد میشوند.

اگر وعده را فراموش کرده اید یا کاری ضروری پیش آمده که مانع از انجام آن شده است، باید به نحوی به شخص مقابل احوال بدهید تا شخصی که شما با او وعده گذاشته اید، منتظر نماند.

به یاد داشته باشید، اگر میخواهید کاری را انجام دهید، تا وقتی که کاملاً مطمئن نشده اید، به کسی قولی ندهید. انسانی که عهد میندد، پس باید تا دم مرگ به عهد خود وفا کند. وفا کردن به عهد، یک شرط جانبی بوده، برای پوره کردن شرط باید به هر عهد خود باوفا باشیم.

خداوند (ج) برای مسلمانان در کتاب مقدس (قرآن کریم) در سوره «التوبه» و در سوره های دیگر چندین مرتبه در باره عهد بستن فرموده است و رسول خدا (ج) حضرت محمد (ص) شخصیت پاک دل و رهنمود مسلمانان همچنان در باره عهد بستن و وفا کردن به عهد، امر فرموده است.

حضرت رسول (ص) خود نیز به هر وعده خود باوفا بودند و هیچ وقتی خلاف وعده خود کاری نکرده اند. پس ما مسلمانان به عهدی که میندیم، باید باوفا باشیم.

نویسنده: نویده نورستانی معلم صنف دوازدهم رایعه بلخی

ما چند حس داریم؟

در قدیم مردم تصور میکردند که انسان پنج حس دارد و هنوز هم بسیاری از اشخاص تصور میکنند که ما پنج حس داریم. به همین جهت اصطلاح حواس پنجگانه در غالب زبانهای دنیا وجود دارد.

اما برخلاف این تصور، انسان بیش از پنج حس دارد، به این معنی که ما تنها حس بصره، سامعه، ذایقه، شامه، لامسه نداریم، بلکه حواس دیگری نیز داریم که به وسیله دانشمندان شناخته شده است. باید گفت طیبیان و بیولوژی دانان به اثر کالبد شکافی و کالبد شناسی پی بردند که همین حس لامسه شامل چند حس جداگانه است، مثل حس سردی، گرمی، یعنی اینکه اعضای حس لامسه با اعضای حس گرمی و سردی فرق دارد.

همینطور گوش علاوه بر شنیدن شامل دو عضو جداگانه دیگریست که شامل نیم دایره و گوش داخلی است که عبارت اند از: حس تعادل و توازن که بدون این حس انسان نمیتواند به صورت درست حرکت کند، همانگونه که کبوتر بدون بال پرواز کرده نمیتواند.

روانشناسان میگویند، حس گرمی با حس فشار کاملاً فرق دارد، در حالیکه ما در گذشته هر دو را حس لامسه میگفتیم. تا کنون دانشمندان ده حس را کشف کرده و شناسانده اند، ممکن در آینده به حواس دیگری نیز پی ببرند. اینک حواسی که تا کنون کشف شده اند:

حس بینایی، حس شنوایی، حس لامسه، حس چشایی یا ذایقه، حس شامه یا بویایی، حس سردی و گرمی، حس تعادل و جهت یابی، حس وضعی یا عضلاتی یا حس جنبشی، حس الیم یا رنج جسمانی، حس داخلی یا درونی

ارسالی: حسیب الله

نان آوران کوچک

اشتغال و گدایی کودکان امروزه موضوعی شده است که هدف آن به جای حل مشکل، وخیم کردن آنست. در برخی خانواده ها کودکان، تنها منبع درآمد خانواده هستند. هدف این نان آوران کوچک، فقط پول بدست آوردن برای تغذیه مادر و پدر علیل شان است.

خبرنگار مجله تربیت در مورد افزودی کودکان دست فروش در شهر گزارشی تهیه نمود که توجه خواننده گان را به آن معطوف میداریم.

شفیقه جان که هشت سال دارد و در بازارده افغانان پلاستیک فروشی مینماید میگوید: چون اقتصاد خوبی نداریم من و خواهر کوچکم پلاستیک فروشی میکنیم اگر مسئولان دولت برای والدین ما زمینه کار را فراهم سازد، ما هم میتوانیم مانند سایر اطفال به مکتب برویم، پاک و صحتمند باشیم.



نظیفه کودکی ۱۱ سالی که پلاستیک هایش را به سوی کسانیکه مواد غذایی میخرند دراز میکند میگوید: میدانم که دست فروشی در شهر برایم خوب نیست ولی از روی مجبورت کار میکنم پدر ندارم مادرم توان کارکردن دربیرون را ندارد پس مجبوریم من و دو برادرم از صبح تا به شام دست



فروشی کنیم و پول یک لقمه نان خشک را پیدا نماییم.

نادرشاه کودک هشت ساله وشاکرد صنف سوم مکتب پارسا میگوید: روزانه پدرم ۶۰ الی ۷۰ افغانی بدست میآورد که زندهگی ما با آن پیش نمیرود. من مجبورم بخاطرکمک به خانواده ام با کاکایم زردک فروشی نمایم و درپهلوی آن به مکتب نیز میروم.



فیصل ۱۰ساله متعلم صنف سوم که از مدرک فروش کیله روزانه ۵۰ الی ۶۰ افغانی بدست میآورد میگوید: زیادتیر در بازار ده افغانان میباشم به دلیل این که مردم دراین ساحه زیاد خرید میکنند و علت دست فروشی من اقتصاد ضعیف خانواده است.



دوست محمد ۱۲ ساله متعلم صنف پنجم که بوت فروشی مینماید میگوید: درخانه کرابی زندهگی مینمایم در بازار قیمت مواد غذایی خیلی بالا است و پدرم نمیتواند تمام مصارف ما را تامین کند به همین خاطر کار میکنم آرزو دارم که درکشور ما جنگ تمام شود مواد خوراکه فراوان گردد، تا دیگر ما کودکان مجبورنشویم کارکنیم.



خواریکش بچی ته

دې ظالم سامراج لوټلي ستا دلاسو کتا پونه ستا د شونډو خندا گانې ستا د سترگو ښایستونه ستا هم ورځې دي د لویو، ستا هم دور دے دمنډو خو غربت دې اچولي په پښو کې زنجیرونه چې په سترگو حبله گرو یې پردې د گواښ پرې وي لیدی نشي ستا دسترگو په دیدو کې ارمانونه هغه سر چې پرې منگول د محبت اینښودل غواړي هغه سر خوري د دوران د ظالمانو گوزارونه سترې راغلې له مکتبه، کټ کې پروتې، وده شوې خو لا وازه خوله پراته دي ستا دشونډو پرهرونه ته وړوکي یې خو شا به حوصلې دي کره اوچتي نړوي په خپل همت به د حالاتو هسک، پنډ غرونه پاسه ودانگه د بحر دغریب وطن بچیه! ستاسره دي ستا خپلي، لاس تړلي امیدونه دوست محمد بحر

همزولو!

ترخو ژوندی یم دا وینا کومه د علم، پوهې ملگرتیا کومه تورو، تیارو ته زماي راوړلم همزولو دا وعده رښتیا کومه ټول بشریت سره اوږه په اوږه د ژوند منزل تر انتها کومه

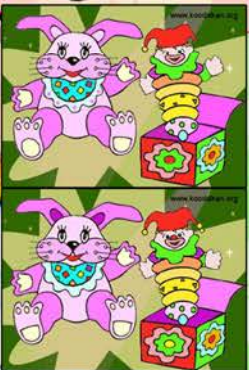
د ښکمرغی لپاره گران وطن کې له هر افغان نه تمنا کومه کړنې لیکمه د کاغذ پر مخ بچي ازړو هروخت د روڼ سبا کومه امید امانه د راتلونکې په نیت زده کړه، کورښ هر دم ولا کومه د ننگیال لېسې د نهم ټولگي زده کړونکي امیدالله امان

همبراد

(تشرېح)

زموږ هېواد افغانستان دی
زموږ زړه زموږ ځان دی
دا وطن د شنو زموږ دی
ټول په ده باندې مین یو
موږ غواړو ابادي دده
ټول په ده باندې خوږمن یو
تل تر تله آباد اوسي
زموږ زړونو کې ښاد اوسي
فروزان دي تل ستا یي
په فکرو کې دې پالي

فروزان نیازی متعلم صنف نهم
لیسه نسوان بي بي مهر



تفاوت را دریابید



تربیت

تربیت



ساره متعلمه صنف هشتم
مکتب بی بی فاطمه الزهرا
ولایت کندز



سمیرا بنت میرویس حسینی
صنف اول مکتب خصوصی
تابش ولایت کندز



هجرت بی بی بنت محمد
رحیم متعلمه صنف دوازدهم
لیسه نسوان قلعه وزیر



ذاکره متعلمه صنف سوم
مکتب فاطمه الزهرا
ولایت کندز



هبله نیازی درینکل لور
دغلام فرهاد دنجونو منځني ښوونځي
د لومړي ټولگي زده کوونکي



مصور متعلم صنف پریپ
مکتب خصوصی تابش
ولایت کندز



سید بلال ولد سید حبیب صنف
سوم مکتب بی بی فاطمه
الزهره ولایت کندز



منصور ولد محمد آجان
صنف دوم ابتدائیه
لکن خیل



میر احمد محمد یعقوب
صنف پنجم متوسطه
خواجه چاشت



میوند ولد عبدالوکیل
متعلم صنف دوازدهم لیسه
محمد انور بسمل



نورالله ولد عاشق الله
صنف چهارم لیسه
ذکور تره خیل



وحیدالله ولد نورالرحمن
متعلم صنف هفتم
متوسطه ده یز خاص



اجمل ولد دین محمد
صنف هفتم متوسطه
ده یز خاص



سلیمان ولد فتاح الدین
متعلم صنف اول
متوسطه بی بی هوا



مسیح الله د اسرا دوم نمبر
خصوصی عالی لېسي
د دریم ټولگي زده کوونکي



مصطفی ولد شاه ولی
متعلم صنف چهارم لیسه
محمد انور بسمل



منصور ولد عبدالرحمن
متعلم صنف دوازدهم
لیسه محمد انور بسمل



فاروق شاه محمود زوی د
اسحق ننگیال د لېسي
د اتم ټولگي ممتاز زده کوونکي



بشرا بنت امان الله نورستانی
متعمه صنف سوم
لیسه نسوان وحدت



ساره اروی پوپلزی
همکار فعال
مجله تربیت



ډډر او خور جوړه ښوونځي ته ځي
(محمد ابراهیم او حمیرا)



محمد حسیب الله
همکار قلمی
مجله تربیت

رسامی سودابه



فصل بهار

فصل بهار است
زمین لاله زار است
وقت کشت و کار است
دهقان به کشت زار است
گلها باز میشه
زمین زیبا میشه
رنگین کمان پیدا میشه
فضا زیبا میشه
پرنده رها میشه
شاد و خوشحال میشه
زنده گی زیبا میشه
جهان دل آرا میشه



سودابه بنت محمد فضل الدین
متعلمه صنف هشتم لیسه عالی
نسوان ذلیخا (رسام و اول نمره)

افغانستان

وطن، افغانستان است
محبوب و دلستان است
آسمان آبی دارد
زمین خاکی دارد
کوه های بلند دارد
آمو و هیرمند دارد
چشمه جوشان دارد
دریای روان دارد
مردان مشهور دارد
سرباز مغرور دارد

ارسالی: سودابه فضل متعلمه صنف هشتم لیسه نسوان ذلیخا



زینب بنت محمد مقیم متعلمه صنف هشتم
لیسه عالی نسوان ذلیخا (رسام و اول نمره)



ACKU