



تربیت Tarbeyat

فصلنامه تعلیمی و تربیتی
برای کودکان و نوجوانان
شماره دوازدهم / سال چهارم / خزان
ریاست مکاتب خصوصی

ترانه وطن

وطنم، ای وطنم، جان منی
عشق و ایمان منی
آتش و شعله پنهان منی
عشق و ایمان منی

در هوای توبه پرواز آیم
سوی تو باز آیم
آرزوهای فراوان منی
عشق و ایمان منی

وہ چه شبهای تویی مهتابست
دلت از غم آبست
شوکت و دبدبه و شان منی
عشق و ایمان منی

سنگ و خاک تو بود گوهر من
آه، ای مادر من
من همه درد و تو درمان منی
عشق و ایمان منی

قلب پاک توبه خون آغشتند
در دلت غم کشتند
آن من گم شده، تو آن منی
عشق و ایمان منی

از عزیز آسوده

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

- وخت تر سرو زرو نه زيات ارزښت لري..... ۲
- چگونه هنر و ادبيات را در زندگي..... ۴
- د خوشالو کسانو اووه ځانگړنې..... ۸
- افکار بزرگان / افکار جاوید..... ۱۱
- له خپل خالي وخت څخه گټه واخله..... ۱۳
- شاگردان افغان ترک بازهم درخشيده..... ۱۶
- نان اوران کوچک..... ۱۹
- روغتيا څه ده او روغ څوک دی؟..... ۲۱
- توی گدی و ارزوی بزرگ..... ۲۸
- زلمی او د هغه کاغذ باد..... ۳۰
- د ميرويس نيکه مزار..... ۳۳
- د مملې (نملې) تاريخي بڼ..... ۳۷
- مرغی که تخم طلايي ميداد..... ۴۳
- معلوليت ناتواني نيست، اطفال معلول..... ۵۰
- بهترينها..... ۵۴
- ځوان نسل ته نصيحتونه..... ۶۰
- عميق بينديشيد..... ۵۴
- شاگردان و گفتنيهای شان..... ۶۶
- دريچه باز..... ۷۰
- ايښۀ خاطرات..... ۷۴

بسم الله الرحمن الرحيم

صاحب امتياز: رياست مكاتب خصوصي

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: ۱۵۰۰۰

به کمک مالی: مرکز هماهنگی امور ماین پاکي افغانستان (MACCA)

سایت انترنیتی: 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

علم

ښایسته که په گانې د علم، پوهې هر افغان شي؟
نصیب به یې خوښي، واک، مرغلرې، سره مرجان شي!
په بې علمه، بې کماله زوی، لور، دوست ویاړ، فخر څوک کا؟
په عالم باندې سر لوړي مور او پلار، خپل او خپلوان شي!
لارویانو د تور تمه، جهالت غم، بد مرغي ده!
په خراغ دمعرفت، نور هر تیاره محل روښان شي!
برخمن چې له نعمت د علم، پوهې وي هر گوټ کي:
هغه لمر غونډې روښانه، غمشریک دهر انسان شي!
چې یوهېري څوک په نیمه ورته دومره وینا بس ده:
چې ذکي، ښک، خواریکښ وي؛ درس، تعلیم پسې روان شي!!!

حقیق الله عتیق

وخت تر سرورږو نه زیات ارزښت لري

د مني په وتو او د ژمي په رارسېدو سره، نه یوازې موسم بدلېږي، سپینې واورې، یخه او سره هوا، په هوا کې خپې وهي او بیا ځمکې ته راکوزېږي، بلکې دا واورې، د چار چاپېره ځمکې په ښکلا کې هم کومک کوي. بس ټول چاپېریال داسې برېښي، ته به وایې چې، له دې واورینې شپېلۍ سره ناڅي او د یخې او سرې هوا سندرې بولي.

د موسم له دې بدلون سره، د کوچنیانو، تنکیو ځوانانو او زلمکو، پیغلو او جینکو، په زړونو او دماغونو کې، نوي فکرونه را پیدا کېږي. تر هر څه لومړی، ژمني کالي ډېر ضرور دي او هغه باید په خپل وخت واغوستل شي، څو انسان د مختلفو ناروغیو ښکار نه شي. ددې په څنګ کې، د ژمي موسم د ژمنیو کورسونو د ویلو او د نوي کال له درسي پروګرام سره د بلدتیا په منظور، یوه داسې طلايي موکه ده چې، زده کوونکي باید پوره پوره کټه ترې واخلي او هسې خوشې ورځ ګوډه نه کړي.

انګلیسان وایي چې: وخت سره زر دی (Time is Gold) موږ افغانان وایو چې، وخت له سرو زرونه هم، ډېر ارزښت لري. ځکه سره زر بیه لري او اخیستل کېږي او وخت نه اخیستل کېږي. حضرت عبدالرحمن بابا وایي:

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

د ژمي موسم، له نویو تخنیکي سامان الاتو او له معلوماتي تکنالوژۍ سره د بلدتیا په خاطر، د ټولګي زده کړې ښې او پیاوړې کوي. په ژمي کې کولی شئ، کمپیوتر ته ورلاس کړئ او دا کار، د تاسې د ټول کال په زده کړو او تعلیمي پروګرامونو کې بې ساري اسانتیاوې را منځته کوي.

پوهان دا یوه پرانستې وسیله بولي او له دې نه باید، کوچنیان په هر اړخیزه توګه ګټه تر لاسه کړي. موږ ته په دې ټکي ټینګار او تاکید کوو چې، پرله پسې زده کړه د زده کوونکو د زده کړې سوبه او چټوې او ددوی درسي ستونزې کموي.

ژباړه : محمدالله وفا

د جومات ادا ب

۱ - جوماتونه ودان کړئ او خدمت یې وکړئ، د جومات ودانول او خدمت کول، د ایمان له نښو ځینې دي. نبي کریم(ص) فرمایي: جومات جاروکول، پاکول، خاورې خڅلې ترې ټولول، جومات کې عطر پاشل (په ځانګړي ډول د جمعې په مبارکه ورځ) انسان جنت ته بیایي. (ابن ماجه)

۲ - جومات ته د ننوتلو په مهال باید د انسان د زړه او سوچ ټول پام د الله(ج) عظمت او جلال ته وي. نه ښايې چې، د الله(ج) کورته په چټي خندا، خبرو او غفلت ننوځو.

۳ - ځینې خلک له امام سره په رکوع کې د ګډون او رکعت نیولو لپاره جومات ته ځغلي. رسول الله(ص) جومات ته ځغاسته او منډه هم منع کړې، ځکه چې د بشر د وقار او درنښت خلاف کار دی، جومات ته باید په ډېر درنښت او عزت لاړ شو.

۴ - په جومات کې باید ډېره غلې ناسته وشي، په جومات کې باید د دنیا له خبرو، غالمغال، ټوکو، د نړۍ پر حالاتو تبصره کولو او را کړې ورکړې نه په ټینګه ډډه وشي، ځکه چې د جومات بې حرمتي ده. جومات د خدای(ج) کور دی او یوازې د هغه عبادت کول پکې پکار دی.

۵ - جومات ته باید داسې ماشومان پرې نه ښودل شي، چې د جومات په درناوي نه پوهېږي او جومات چټلوي.

۶ - له جومات نه باید لاره جوړه نه شي. جومات ته له ننوتلو وروسته د هغه حق دی، چې پکې لمونځ، ذکر او یا تلاوت وشي.

۷ - په جومات کې چې، هر ځای تش وي هلته باید کېنو، تر خلکو ټوپ اچول او یایې له اوږو نه پښې اوچتول د جومات د آدابو خلاف کارونه دي.

۸ - جومات ته باید لومړۍ ښۍ پښه ننوېستل شي، په رسول الله(ص) باندې درود وویل شي او تر درود وروسته دغه دعا ویل په کار دی: اللهم افتح لی ابواب رحمتک. (مسلم)

ژباړه: یا خدایه(ج)! ماته د خپل رحمت دروازې پرانیزه. نبي کریم(ص) فرمایي: له تاسو نه چې هرڅوک جومات ته ننوزي لومړی دې پر نبي کریم(ص) درود او بیا دې پورتنۍ دعا ووايي.

جومات ته تر ننوتلو وروسته باید دوه رکعت نفل وشي چې تحيته الجومات یې بولي.

۹ - له جومات څخه د راوتلو په وخت کې باید لومړی چپه پښه د باندې کېښودل شي او دا دعا لوستل په کار دي: اللهم انی اسئلك من فضلك. (مسلم)

ژباړه: یا خدایه(ج) ستا فضل او کرم غواړم.

۱۰ - په جومات کې باید د جمعې (جماعت) او آذان لپاره ځانګړي ترتیبات ونیول شي، هغه کسان د امام او مؤذن په توګه دټاکلو وړ دي چې، په ټولیز ډول په دین او اخلاقو کې تر نورو غوراوی ولري. ترکومه چې شوني وي، باید داسې کسان پر امامت او آذان وګمارل شي چې، تنخواه نه اخلي او په خپله خوښه دې سپېڅلې دندې ته تیار شي. دا هغه مهال کېدای شي چې، د هرې سیمې خلک یوه ډله د جومات په خدمت وګماري اود خاص امام او مؤذن ټاکلو پر ځای د امامت لپاره د هغوی له ډلې څخه د ښو اخلاقو څښتن کس غوره کړي.

۱۱ - پوه او هوښیار ماشومان باید له ځانه سره د ښه خوی او لمانځه د زده کولو په موخه، جومات ته بوتلل شي، که کومه شوخي یا بل ناوړه کار وکړي، نو د هغوی اصلاح دې په ژبه وشي نه د زور او سوتې له لارې.

سرود باران

کودکان و اطفال به مناسبت‌های مختلف و در مورد خاص سرود هایی دارند که شامل فلکلور میباشد. یکی از این سرودها سرود باران است که کودکان و اطفال آنرا دسته دسته و اطفال و جوانان به خانه ها رفته سرود بارانی را میخوانند، بدینگونه صاحب خانه بر آنها آب میپاشد و سپس به ایشان گندم، آرد یا میوه و چیزی میدهد، برخی از این سرودها اینگونه است.

ابرسياه رنگی

با به زده به تنگی

گل‌های سرخ رنگی

الله بی‌تی تو باران!

با اشکی جرجری

تۀ خورجین خود چه داری؟

دو خوشۀ مرواری

الله بی‌تی تو باران!

یبار یبار که اوشد

خورجین خواجه پر اوشد

جو و گندم درو شد

الله بی‌تی تو باران.



- ۸- بدون اجبار و تنبیه، از طریق تشویق کودک را رهنمایی باید کرد.
- ۹- تحکیم رابطه های ذهنی کودک با دیگران و تقویت علایق اجتماعی او تا بتواند برای وی تصویری خاص از جامعه بدهد.
- ۱۰- باید نوعی اعتماد به نفس و خودباوری را در کودک ایجاد کرد.
- ۱۱- زمینه های استقلال فکری در کودک به وجود آید.
- ۱۲- به خواسته های عاطفی و ذهنی او توجه کرد تا از هر چیزی بتواند لذت ببرد.
- ۱۳- عادت دادن کودک به خواندن و نوشتن باید همیشه مورد توجه باشد.
- ۱۴- ذهن کودک را با جالبترین پیامها از جهان هنر و ادبیات باید پر بار ساخت.

در آثار مورد نظر که به مطالعه کودک میرسد، باید در عرصه ها و زمینه های گوناگون آگاهیهای لازم را به توجه وی رسانید.

- ۱- فراگیری زبان مادری و زبان ملی.
- ۲- آشنا ساختن کودک به فرهنگ ملی و تاریخی و علاقمند ساختن وی به فرهنگ جهانی و زمینه های صلح جهانی.
- ۳- بالابردن درک و دریافت در گفتار، نوشتار و پرورش ذوق هنری کودک.
- ۴- رهنمایی کودک و تقویت نیروی اندیشه کودک برای درک و دریافت حقیقت زنده گی.
- ۵- برای رسا ساختن و آگاه ساختن کودک باید او را با همه مسایل دور و پیش و زنده گی شریک و سهیم ساخت تا او زنده گی را دریابد و خود را در آن دخیل بداند.
- ۶- انواع ذوقها و سلیقه های کودک را باید پرورش داد و آگاهیهایش را غنی ساخت.
- ۷- کودک را با حالات گذشته و موجود آشنا ساخت و پیوند آنها را برایش نشان داد تا بتواند آن را با آینده اش رابطه دهد.



چگونه هنر و ادبیات را در زنده گی کودک راه بدهیم؟

فراگیری کودکان از زنده گی و محیط خانواده گی سیراب میشود. پیشرفتهای تخیلی در محیط زنده گی کودک و فضایی که کودک در آن به سر میبرد، میتواند جهانبینی او را بسازد. خانواده، مکتب، پوهنتون و جامعه، به تنهایی در تربیه ذهن و روان کودک مؤثر نیست، بلکه یکی از وسایلی که فکر کودک را پرورش میدهد، کتاب است و آثار و نوشته هایی که در زمینه ادبیات کودک به میان آمده است.

باید به خاطر داشت که سن و سال و عصر و زمان موارد قابل توجه دیگری است برای آنکه کودک به رشد فکری برسد. به عبارت دیگر ایجاد تناسب معتدل و منطقی بین سن و سال کودک از یکسو و آثار مربوط به کودکان از سوی دیگر و زمان و عصری که کودک در آن به سر میبرد، نیز میتواند رابطه مستقیم با آثار ادبی مورد استفاده کودک یعنی ادبیات کودکان داشته باشد.

گفتار سودمند



تېره بيا په الجبري او حسابي معادلو او د اعدادو په ليکنه کې. ژر پارچې ورکولو ته مه لېواله کېږئ او په دې چرت مه خرابوئ چې ځينو ژر پارچې ورکړې، ځکه کېدای شي چې، هغوی له وخته مخکې پارچې ورکړې وي.

- که له ازموينې وروسته تاسو ته معلومه شوه چې، ځينې ځوابونه مو غلط کړي دي، نو په راتلونکي کې د ښې تياری او په ځواب کې د درنگ درس ترې واخلي او د الله (ج) په قضاء باندې خوښ اوسئ او د نامېدۍ ښکار ونه گرځئ، د نبی (ص) دا حديث مه هېرئ چې وايي: (که يو کار وشو بيا مه وایي چې، که چېرته مې داسې کړي وای اوس به داسې او داسې وای، بلکې وایي چې، د الله (ج) اراده وه او الله (ج) چې څه وغواړي کوي يې، ځکه دا کليمه د شيطان کړو ته لاره اواروي). مسلم شريف

- په دې وپوهېږئ چې نقل حرام دی، هغه که په هر مضمون کې وي، ځکه رسول الله (ص) فرمايي: چا چې ټکي وکړه هغه له مور څخه نه دی.

- همدارنگه نقل ظلم هم دی او د نمر و او شهادتنامو په ناحقه ترلاسه کول، ناروا لاره ده او په نقل کې جوړجاړی په ګناه او ظلم کې سره مرسته کول دي.

او افکار چې په ذهن کې درګرځي په خپلو کتابچو کې ليکئ، چې وروسته يې بيا په ځوابونو کې وکاروئ.

- پوښتنې ته د ضرورت په اندازه ځواب ووايئ.
- پيل د هغو پوښتنو په ځوابولو وکړئ، چې زده مو وي ورپسې د جګو نمر و والا پوښتنې شروع کړئ او هغه پوښتنې چې ځواب يې نه درځي يا پوهېږي چې يوې پايلې ته پکې رسېدل ډېر وخت غواړي يا يې نمرې کمې وي، وځنډوئ.
- په ځواب کې له درنگ نه کار واخلي، ځکه رسول الله (ص) فرمايي: درنگ کول د الله تعالی له لوري دی او بېره د شيطان له لوري ده.

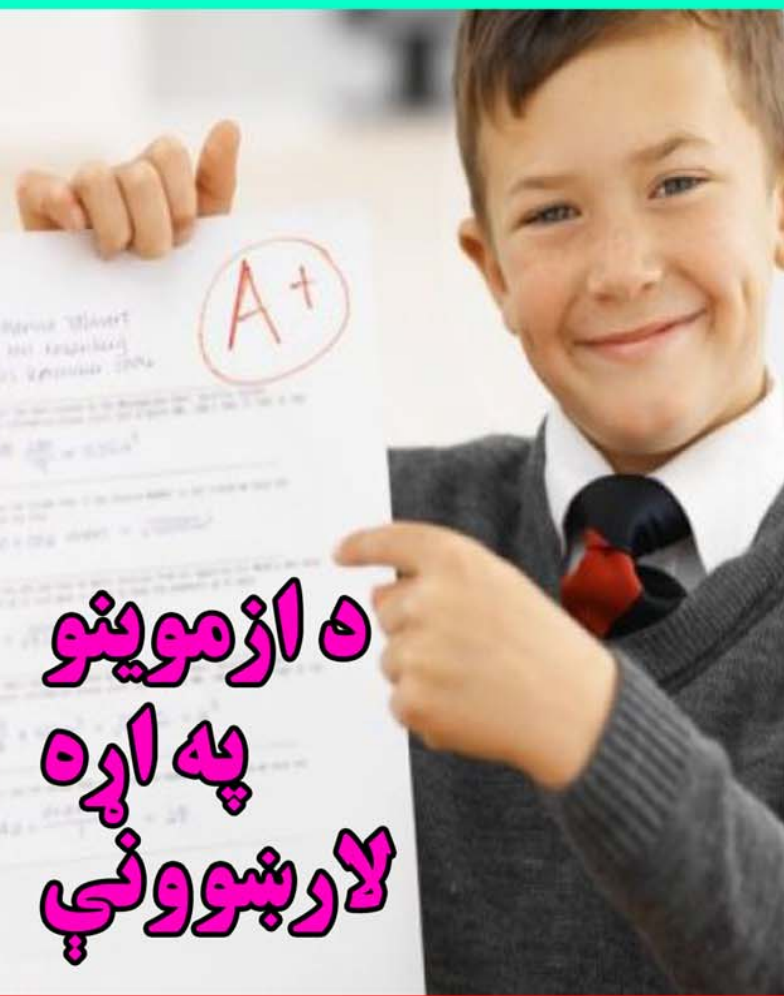
- په څلور ځوابه پوښتنو کې ښه سوچ کوئ او په لاندې توګه ورسره چلېږئ:

- که په صحيح ځواب ډاډه وئ نو بيا پام کوئ چې ټکني نه شئ او که ډاډه نه وئ نو نا سم ځوابونه يوې خواته کړئ بيا د اغلب ګومان په اساس سهي ځواب اختيار کړئ او کله چې مو د سهي ځواب تخمين وکړ نو بيا ترې مه تېرېږئ، خو که په دې يقيني شوی چې غلط دی، بيا يې پرېږدئ.
- څېړنو ښودلې چې، سهي ځواب غالباً هغه وي چې، تر ټولو لومړی زړه ته ولوېږي.

- په تحريري ازموينو کې وړاندې له دې چې ځواب شروع کړئ، ذهن مو سره راټول کړئ او هغو افکارو ته چې غواړئ وې خبرې په ځينو کليمو سره اشاره وکړئ، ترڅو وروسته ځواب درېه ياد کړئ، ورپسې دغو افکارو ته شمارې ورکړئ چې، لومړی کوم ټکی وليکئ؟ بيا کوم؟ او بيا هم کوم؟.

- د ځواب مهم ټکی د کرښې په پيل کې وليکئ، ځکه تصحيح کوونکی همدې ټکي پسې ګرځي او کله خو چې مطلوبه او مهمه نقطه هم د کرښو او جملو په منځ کې وي او دی هم په بېره کې وي نو هېڅ يې نه ويني.

- د وخت په سلو کې لسمه برخه د ځوابونو بياکتني ته ځانګړې کړئ او ښه په ارام او درنگ سره پرې راتېر شئ، په



ه ازموينو په اړه لارښوونې

- له خوبه وختي پاڅېږئ او ازموينې ته په ټاکلي وخت حاضر شئ.

- ټول هغه اړين توکي چې په ازموينه کې يې د کارولو اجازه وي له ځان سره يوښئ، لکه قلم، پرکار، د حساب ماشين، ساعت، ځکه ښه چمتووالی په ځواب کې لوی لاس لري.

- څومره چې مو وس رسي ځان ته د کېناستو لپاره ښه ځای غوره کړئ، ملا مو نېغه ساتئ او په څوکۍ باندې په درست شکل کېښئ.

- لومړی ټولې پوښتنې له نظره تېرې کړئ، څېړنې وایي چې، بايد د وخت په سلو کې لسمه برخه په غور او دقت سره د پوښتنو لوستلو او د مهمو کليمو په ښه کولو، او په پوښتنو باندې د وخت وېشلو ته ځانګړې شي.

- لومړی د اسانه او ورپسې د سختو پوښتنو د حل لپاره پلان جوړ کړئ او د پوښتنو د لوستلو په جريان کې ملاحظې

- ۱- مومن، در نگاه داشتن زبانش ميباشد.
- ۲- روی باز و چهره خندان کينه را نابود میکند.
- ۳- لجاجت که آغاز شود، انجامش پشیمانی است.
- ۴- سه چیز را قبل از سه چیز جستجو نمایید: همسایه را قبل از خانه، رفیق راه را قبل از راه و توشه را قبل از سفر.
- ۵- هیچ چیز در ترازوی عقل سنگینتر از حسن خلق نیست.
- ۶- خاموشی زینت دانشمند و پرده نادان باشد.
- ۷- تصمیم قاطع و احتیاط مقدمه پیروزی است.
- ۸- مانند مار هوشیار و چون کبوتر ساده باشید.
- ۹- خداوند (ج) ایمان را برای پاکی شما از شرک قرار داده است.
- ۱۰- خدا (ج) رحمت کند کسی را که عیب مرا به من بنمایاند.



چيستان

دوستان عزيزا!

اگر ميتوانيد اين چيستانه را جواب گفته، به ما ارسال کنيد:

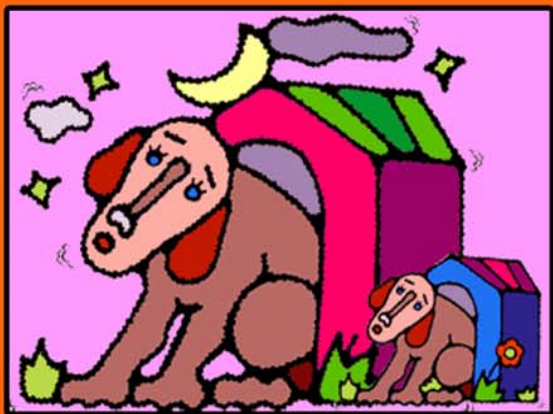
- صبح چارپاي، چاشت دو پای، شام سه پای؟

- چهل طاق، چهل مطاق، چهل حجره، چهل چراغ؟

- از آسمان ميايد ميرواري، به زمين ميشينه فقيرواري؟

- آن چيست که دو شکم و یک کمر دارد؟

حيسب



۱۰ تفاوتها را دريابيد

بنیاد کسان په اوس کې اوسيري.

که د اوس په مانا پوهېږئ او په څنگ کې يې د راتلونکي په فکر کې هم ياست، نو وبه کولای شئ څو له موکو گټه واخلي. که د تېر په غم کې ياست، د اوس په امکاناتو او موکو به مو سترگې پټې وي، په عين حال کې راتلونکي هم له لاسه ورکوئ. بناد ژوند په اوس کې د اوسېدو محصول دی، که له هغه ښه گټه واخيستل شي د ښې او فوق العاده راتلونکې د ډاډمن کېدو لپاره به مو هم کار کړی وي. خلک يوازې په هغه څه چې، نن يې ترسره کوي خپل راتلونکي تر اغېز لاندې راولي.



بنیاد کسان د راتلونکي لپاره پلانونه جوړوي.

بناد انسانان پوهېږي چې، په ژوند باندې واکمني درلودل تمرين کړي او په خپل ژوند کنترول ولري، خو د قرباني کېدو يا بې دفاع اوسېدو په څېر احساساتو سره مقاومت ولري. پلان جوړونه او پلانونه د چارو په سمې ترسره کېدنې کې اړينه خبره ده نه دا چې، خپل وخت په هغه څه تېر کړي چې، د سړي پام خائنه گرځوي. دهغه څه لپاره چې، درته مهم دي، پلانونه جوړ او پرېکړه وکړئ چې، لږ سرچېنې، انرژي او وخت هم پرې ولگوئ.

الهام جلالی

د خوشالو کسانو اووه

ځانگړنې



وکړئ. که غواړئ دوستانه چلند ولرئ دوستانه عمل وکړئ. په ياد ولرئ چې، احساسات له عمل وروسته راځي.

بنیاد کسان هغه څه غواړي چې، ورته اړتيا لري.

هماغه راز چې، نعمتونه معمولاً له آسمانه ځمکې ته راځي، له شکايتنه هم څوک څه نشي ترلاسه کولی. که څه کړې هغه به رېښې. د شکايت پرځای په خپلو غوښتنو پسې ولاړ شئ. دا ستاسې ټاکنه ده. کولای شئ همدې روپي ته دوام ورکړئ.

بنیاد کسان بدلون لېوال دي.

يو ډول پاتې کېدل او بدلون نه موندل د طبيعت د قوانينو خلاف دی. که هڅه وکړئ چې يو ډول پاتې شئ نو تل خپه اوسئ. تاسې کولای شئ چې باوري اوسئ چې، بدلون د اشخاصو د آزار لامل کېږي او په مقابل کې يې، مقاومت وکړئ. يا کولای شئ چې، له بدلونونو په خلاصه غېږه هر کلی وکړئ او باوري اوسئ چې، د هغوی شتون به له تاسې سره مرسته وکړي. دا ټول څيزونه په موضوع پورې اړه لري چې، پرېکړه وکړئ په کوم باور پاتې شئ.

بنیاد کسان ځان ته د ماتې خوړولو اجازه نه ورکوي.

تاسې زيات تمرين او تجربې ته اړتيا لرئ، خو تېروتنې ته لېوال اوسئ او تسليم نشئ. اجازه ورنکړئ چې، يوه ماتې مو تر داسې کچې تر خپل اغېز لاندې راولي چې، ټولې هڅې مو له منځه لاړې شي.

آيا تراوسه خير شوي ياست چې، ځينې کسان ستونزو ته له پام پرته په ژوند او خوښيو کې څومره ځواکمن وي؟ ځېړنې ښيي چې، دغه حالت ذاتي يا خدايي ندى بلکه يو مهارت دی چې، دغو کسانو په ځان کې روزلی دي. که تاسې هم وغواړئ چې، دغه مهارت ترلاسه کړئ، کولای شئ، ژوند مو بناد او تاند کړئ!

بنیاد کسان له ژوند سره ملگرتيا کوي!

هر څوک په ژوند کې يو تقدير لري او دا يې په خپله غاړه دی چې، له خپل قسمت سره وجنگېږي يا ورسره ملگرتيا وکړي، خو آيا دا خبره پدې مانا ده چې، له خپل قسمت سره وجنگېږي که پدې مانا ده چې، آرام کېږي او پرېږدي چې، ژوند خپل بهير ووهي.

بنیاد کسان يوازې مثبت فکر نه کوي، بلکې مثبت

عمل هم کوي.

په رښتيا هم مثبت فکر کول خپل ځای لري. د بناد اوسېدو لپاره بايد خپل فکرونه بدل کړو. خو د احساساتو د رارسېدو په تمه مه کېږئ. د کړنو او فکر کولو په څرنگوالي د نېغ کنترول لرونکي کسان شته دي. که غواړئ چې بناد واوسئ، بناد عمل وکړئ. که غواړئ مهربانه اوسئ عاطفي عمل

پند لرونکې کرښې

دا ذهن دی چې بڼتوب، نیکمرغیتوب او بلایتوب او بېوزلي، خواري او شرمندگي جوړوي، هغه څه چې په موږ کې شته نظر هغه څه ته چې زموږ په بهر کې شته ډېر لږ دي کوښښ او زیار په ژوند کې هېر نکړئ.

- مثبت فکر وکړئ او مثبت عمل وکړئ.
- ستونزو ته د ځان د ارزونې د یوې وسیلې په سترګه وګورئ.
- د خپل فکر کیفیت ته مو ډېر پام وي.
- خپل کار د مسؤلیت تر اندازې ترسره کوی له هغه وړاندې فکر وکړئ او ښه پایله واخلي.
- ستر پرمختګونه د ډېر زیار پایله وي.
- زیار کښتوب د نویو لارو د پرانیستو او نویو فرصتونو د پیدا کېدو سبب ګرځي.
- زیار کښتوب په انسان کې د مثبت ځواک د پیدا کېدو لامل ګرځي.
- ښه حاصل له ښه کښنه تر لاسه کېدای شي.
- د ځمکې لپاره تر ټولو ښه سره د بزګر پښې دي.
- له لومړي کوښښه دویم کوښښ زیږول کېږي.
- د ژوند تر حده هر کوښښ ارزښ لري.
- عذر او بهانه هېڅ درد ته دوا نه شي ګرځېدای.
- د بریالیتوب لپاره یو ګټور دلیل پیدا کړئ، ځکه چې، له هرې بهانې څخه ښه وي.
- بریالیتوب ته رسېدل یوازې یو کوښښ او یو زیار غواړي.
- غوښتل کېدل وي نو اړینه ده چې وې غواړئ.

ما پښه او ناچاوده
توکي په هر ځای کې پیدا
کیدای شي، هغو ته لاس مه وروړئ
او کله چې ماین یا ناچاوده توکي
وینئ، د ماین پاکۍ دفتر یا
د سیمې چارواکوته خبر
ورکړئ!

خصوصیات انسان خوب و کامیاب:

- ۱- فکرش سریعتر کار میکند.
- ۲- تمرکز فکری عالی دارد.
- ۳- تیروی اراده قوی دارد.
- ۴- حافظه اش قوی، همیشه بیدار، منظم، آماده و در جستجوی حقایق میباشد.
- ۵- دارای نیروی بیان است و میتواند با منطق سخن بگوید.
- ۶- بنفس خود اعتماد دارد.
- ۷- تجدید نظر بر مشی زنده گی میکند.



افکار بزرگان

- افتخار در خشکاندن قطره اشک است، نه در جاری ساختن سیل خون.
- تصحیح نکردن اشتباه خود، اشتباه بزرگی است.
- آنکس که از روزگار تجربه آموخت، هرگز فریب جهانیان را نخواهد خورد.
- اشتباه کردن اصلاً عیب نیست، عیب آنست که از آن اشتباه درس عبرت نگرفته و دوباره آنرا تکرار کنیم.
- هرگز دشمنت را خوار و کوچک مشمار، اگرچه ناتوان و ذلیل باشد.
- کسی که در برابر مورچه عاجز و ناتوان است، بیهوده به جنگ فیل می‌رود.
- تنها با گفتن صلح، امنیت و آسایش برقرار نمیشود.

آزادی

- هرگاه میخواهید آزاد باشید، باید پرستش حقیقت را پیشه خود سازید.
- آزادی هر فرد بستگی خیلی نزدیک با آزادی دیگران دارد.
- درخت آزادی را باید با خون ظالمان آبیاری کرد.
- زنده باد ملتی که برای زنده داشتن آزادی، زنده گی را دوست دارد.

ارسالی: وحید الله قیس

افکار جاوید

- مایوس مباش؛ زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری، قفل را بگشاید.
- امید، رفیق تیره بختانی است که از دست ساقی، جرعه یی زهر بیمهری نوشیده اند.
- سراب امید هر چند مرا میفریبد، اقلاً دوره زنده گی ما را به خوشی به آخر میرساند.
- اگر انسان به مخصصه امروز خود رنج دیروز و غم فردا را بیفزاید، مقدار او هر چه باشد، به آسانی میتواند تحمل کند.
- زنده گی هیچ ارزشی ندارد و هیچ چیز هم ارزش زنده گی را ندارد.
- آنهاييکه در زبانبازی مهارت بخرج میدهند، اغلب نیت ناپاکی را در قلب خود میپروانند.
- همه موشها دزدی میکنند، اما آن را که به تلک میافتد، میکشند.
- ستم، آفت زنده گانیست، مردمی که ستمکش باشند، ستمگر از میان ایشان کم نخواهد شد.
- استراحتی که توأم با مطالعه نباشد، یکنوع مرگی است که آدمی را زنده به گور میکند.
- یا چنان نمای که هستی، یا چنان باش که مینمایی.
- طول کشیدن معالجه را دو سبب خواهد بود: نادانی داکتر یا نافرمانی بیمار.
- خطاهای بشری اول رهگذر و بعداً مهمان است، اما چندی نمیگذرد که صاحب خانه میشود.
- دزد حقیقی گرمتر از سایرین در پی دزد میدود و آسانتر دیگران را متهم میسازد.
- راه گریز را پیش از ستیز باید جست.
- درخت آرزو میوه ندارد.
- خوشی در پی آرزو دویدن است، نه به آرزو رسیدن.

له خپل پاتې وخت څخه ګټه واخله

له هغې وروسته دارالمجانين ته وړل کېږي. ددې مانا داده چې زنداني هېڅ نشي کولای، بلکې هغه يې د يخو اوبو څاڅکي د راتويږدو انتظار باسي، نو فارغ وخت د همدې زندان ښه بېلګه ده.

فراغت د يوه مسلکي غله حيثيت لري، په فراغت کې به ستا ذهن د فکرونو، سوچونو او غمونو مرکز وي او له تا ددې زمينه اخلي چې، د سبا لپاره د کار زمينه برابره کړې. تاسو وګورئ، په ټولنه کې ډېر خلک شته چې، ډېر بېکاره کارونه کوي، څوک تشنابونه پاکوي، ځينې خیر غواړي او له خانه سره ښکېږي، خو دا کس تر هغه ډېر غوره دی چې، يې ځايه غمگين ناست وي نو دا کس په خپل ښه ژوند کې هم غمگين دی. وخت مو ډک کړئ او دځانو نو لپاره ارزښتناک کارونه ولټوئ، ترسره يې کړئ! همدا ته له همدې شېبې څخه پلان ونيسه، مطالعه وکړه، ذکر وکړه، ليکنه وکړه او ورته کارونو ته دوام ورکړه، دا کار حتمي، حتمي او هرو مرو وکړه! همداسې بايد د خپل زړه ضربانو ته هم متوجه شو چې، ثابته په ثابته مو عمر لنډېږي.



په ژوند کې هغه کسان د خلکو غيبت کوي چې، هغه فارغ وخت لري، څوک چې بې کاره وي، هغوی ته ځان پس پاتې ښکاري، څوک چې خالي وخت ولري، هغه په خپل ذهن کې هم خاليګاه لري او څوک چې ذهن يې خالي وي، نو هغه ځان په انسانانو کې هم نه حسابوي، د ذهن لپاره تر ټولو خطرناک خالي وخت لرل دي، يا هغه وخت دده لپاره تر ټولو خطرناک دی چې، نوموړی پکې بې کاره وي، بې کاره کس د يوه موټر مثال لري چې، موټروان نلري او بې له ډريور پر سړک روان وي، دا موټر به هرومرو له يو څه سره ټکر کوي.

تاسو در په یاد کړئ، کله چې تاسو بې کاره وئ، نو تل به غمونو کې ډوب وئ، ځکه فارغ وخت تاته د تېرو وختونو ټولې پېښې مخې ته کوي. زما نصيحت دا دی چې، هر څوک چې له خپل فارغ وخت څخه ګټه نه اخلي نو دا کس خپل ځان وژني، نو ډېر لږ کار يا لږ ارزښتمن کار کول تر، فراغت ډېره غوره دي. وايي: په چين کې يو زندان دی چې، يو متر سور او اوږده لري، دا د هغه مجرم لپاره عيار شوی دی چې، په مرګ محکوم وي، دا زندان داسې ترتيب شوی دی چې، سور او اوږده يې يو متر او لوروالی يې زيات دی، بله ځانګړنه يې داده چې، له ډېرې لوړې ارتفاع څخه په هرو دريو او څلورو دقيقو کې په زنداني باندې يو يو څاڅکي اوبه راتويږي چې، دا عمل زنداني د ډېر لږ وخت په تېرېدو سره له عقله خلاصوي او ليونی کېږي چې،

ماينها و مهمات
منفجرناشده اشياى بسيار خطرناک
اند؛ از تماس به آنها خوددارى نماييد!

څنگه کولی شو ژا ويده شو؟

درنو لوستونکو! له تاسو سره ځينې هغه لارې چارې شريکيو چې، پوهانو د ژر ويده کيدلو لپاره کارولې دي. لومړۍ لاره يې د خوب بستر ته له تللو مخکې په مستقيم توګه پر يوه پښه دريدل دي. کوبښ وکړئ چې د دير شو ۳۰ ثانيو لپاره په يوه پښه ودرېږئ او دا ډول دريدل ګټور دي. ته چې، کله دا ډول ودرېږي او خپل بدني توازن ته ځير اوسې، نو دماغ دې له نورکار نه لاس اخلي او دې عجيبې ولاړې ته ځيروي، په دې توګه دماغ هوسا شي او کله چې بسترې ته ولاړشئ نو ژر به خوب درباندي راشي.

دويمه لاره يې دداسې خوړو خوراک دی چې، کالسيوم ولري او پوهان وايي چې، کالسيوم دعصبي سيستم په سستوالي اغيز کوي او په دې سره کولی شي ۵۰٪ کې سړی ژر ويده شي. نو که له خوب مخکې يوګيلاس تودې شيدې وڅښل شي دا به ګټورې وي او که له شيدو سره مومينه نه وي، نو له خوب نه يوساعت مخکې ۱۰۰۰ ملی ګرامه داسې خواړه وخوره چې کالسيوم لري.

دريمه لاره يې د ساه نيول دي، کله چې په بستري ځملي ژوره ساه واخلي او د ۱۰ ثانيو لپاره ساه ونيسي، دا کار څوڅو واره تکرار کړئ څيړنو ثابته کړې ده چې، دا ډول کړنه ددماغي څپو ته خوځښت ورکوي او سړی د خوب لومړي پړاو ته رسوي. دخپلې خونې ديوالونه په شنه رنگه رخت و پوښئ او د خوب بستره هم په دا ډول رنگ وپوښئ، ځينې څيړنو ښوولې ده چې، دا ډول رنگ په بدن کې آرامي راولي. دپښو مساج د ۳۰ ثانيو لپاره د پښو د ګوتو په لاندنۍ برخه زورکول هم ددې لامل کيدای شي چې، سړی ژر ويده شي، دا ځکه چې د پښو دا برخه په مستقيم توګه له دماغو سره اړيکه لري او په مښلو سره يې په دماغو کې آرامتيا راځي. د عطرو په کارونه سره هم شونې ده سړي ژر ويده شي، په تيره بيا د ياسمين دعطرو کارونې او داخبره پوهانو له خپلو څيړنو وروسته کړې ده.



مصاحبه با شاگرد ممتاز

س: لطفاً خود را به خواننده گان مجله تربیت معرفی نمایید؟

ج: اسم من فرحان فرزند محمد اسمعیل متولد سال ۱۳۸۰ متعلم صنف چهارم مکتب خصوصی مسلم واقع کارته پروان میباشم.

س: از کدام سال اول نمره شدید؟

ج: از زمانیکه شامل مکتب شده ام، تا فعلاً اول نمره هستم.

س: چه کسی در موفقیت شما بیشترین نقش را داشته است؟

ج: در موفقیت من بیشتر والدینم، معلمان با مسؤولیت مکتب و زحمتکشی خودم نقش داشته، زیرا والدینم به من فهماندند، برای اینکه فرد مؤثر و موفق در آینده باشم، باید درس بخوانم و از وقت خود مانند طلا استفاده درست نمایم.

س: آیا تا حال از طرف اداره مکتب مورد تقدیر قرار گرفتید؟



ج: بلی! در فعالیتهای روزانه از طرف اداره مکتب تقدیر و تشویق شده ام که شامل تحایف و تحسین نامه ها بوده است و در ختم سال تعلیمی ۱۳۸۸ با اهدای کپ مرا تشویق کرده اند.

س: راز موفقیت خود را در چه میدانید؟

ج: در قدم اول خداوند (ج) را سپاسگذارم که استعداد خوبی نصیبم کرده است، دیگر داشتن یک تقسیم اوقات منظم، تکرار و مرور نمودن درسها به شکل متواتر و روزانه، انجام دادن کارخانه گی به صورت منظم و آماده گی گرفتن به دروس روز آینده، گرفتن سهم فعال در فعالیتهای روزانه صنفی. این همه باعث شده که من شاگرد موفق باشم.

س: از کدام مضمون بیشتر خوشت میآید؟ و چرا؟

ج: به مضامین ساینسی و اجتماعی بیشتر علاقه دارم، زیرا معلومات مورد علاقه مرا میدهد و از محیط و اجتماع مرا آگاه میسازد.

س: به غیر از درس خواندن دیگر چه مصروفیت داری؟

ج: در پهلوی اینکه درسهای مکتب را میخوانم، به کورس قرآنکریم و کمپیوتر میروم، به هنر نقاشی علاقمند هستم و اکثر اوقات مصروف رسامی و رنگ آمیزی میباشم.

س: آیا مجله تربیت را مطالعه میکنی؟ از کدام موضوعات آن خوشت میآید؟

ج: تا فعلاً یک شماره مجله تربیت در دسترس قرار گرفته است که مطالب جالب و آموزنده دارد و برای بلند بردن سطح آگاهی اطفال و جوانان خیلی مؤثر میباشد. مخصوصاً معرفی بزرگان، معلومات در مورد آثار باستانی وطن و معرفی معلولین موفق مورد علاقه من میباشد.

س: آیا به ورزش هم علاقه داری؟

ج: بلی! ورزش را خیلی دوست دارم و در کلپ جمناستیک مصروف سپورت هستم. به فوتبال علاقه زیاد دارم، ولی متأسفانه که نه میدان فوتبال در محل مسکونی ما وجود دارد و نه کدام پارک و چمن که ما اطفال فوتبال کنیم.

س: گفتنی شما برای اطفال همسن و سال تان چیست؟



ج: به اطفال و جوانان گفتنی من اینست که درس بخوانند و زحمت بکشند تا در آینده به وطن و مردم خویش خدمت کنند؛ زیرا پیشرفت و ترقی یک کشور به افراد تحصیل کرده مربوط است.

س: درخواست شما از وزارت معارف چیست؟

ج: درخواست من از وزارت معارف اینست که برای اطفال امکانات درس خواندن را به صورت بهتر فراهم نماید، مواد آموزشی بهتر را در اختیار ما قرار دهد و معلمین مسلکی را استخدام نماید تا بتوانیم خوب درس بخوانیم و در آینده مصدر خدمات بیشتر و بهتر به وطن ستمدیده خویش گردیم.

تربیت: تشکر از اینکه حاضر شدی با ما مصاحبه کنی.

ج: از شما و مجله تربیت هم تشکر.

مصاحبه کننده: م. زمانی



شاگردان افغان ترک باز هم درخشیدند

به همکاری مردم ترکیه برای اولین بار لیسه افغان ترک در شهر شبرغان مرکز ولایت جوزجان، بعد در شهر مزار شریف مرکز ولایت بلخ و بعداً در شهرهای دیگر و از جمله در سال 1376 در کابل به نام لیسه آریانا افغان ترک تأسیس گردید. فعلاً در افغانستان به تعداد هشت باب لیسه های افغان ترک در ولایات بلخ، جوزجان (شبرغان و آقچه)، هرات و شهر کابل فعالیت دارند. در این لیسه ها حدود 4000 شاگرد اعم از ذکور و اناث مصروف فراگیری علم و دانش هستند. شرایط جذب شاگردان در این لیسه ها طوریکست که شاگرد فارغ صنف هفتم بعد از سپری نمودن سه دوره امتحان به صنف هشتم این لیسه ها شامل میگردند. مصارف این لیسه ها از طریق سرمایه داران، تاجران و مردم ترکیه تمویل میگردد و دولت ترکیه در آن هیچ نوع همکاری ندارد.

از تأسیس لیسه نسوان افغان ترک شهر کابل مدت پنج سال میگذرد. در این مدت شاگردان آن توانستند دستاوردهای زیادی را نصیب شوند، از جمله، اشتراک پنج تن از شاگردان لیسه در المپیاد آذربایجان و ترکیه در بخشهای نگهداری از محیط زیست و ادبیات ترکی است که توانستند مقام اول و مدال طلا را به دست بیاورند.

اینک مصاحبه یی داریم با دوتن از شاگردان این لیسه؛ هریک فریحه جان "رؤوفی" متعلمه صنف دوازدهم و لیمه جان "هدایت" متعلمه صنف دوازدهم که در مسابقات نگهداری محیط زیست که در سال 1389 در شهر استانبول کشور ترکیه برگزار گردیده بود، توانستند مقام اول را از آن خود سازند.



فریحه جان در جواب این سوال که این مسابقات در کدام کشور برگزار شد و تعداد اشتراک کننده-گان آن چند تن بودند، میگوید: پروژه یی که من و لیمه جان بالای آن مشترکاً کار نموده بودیم، در رابطه به نگهداری محیط زیست بود. مسابقات ساینس پروژه محیط زیست یا INEPO در کشور ترکیه دایر گردید و در آن 92 تن از 48 کشور جهان اشتراک ورزیده بودند، که خوشبختانه ما با ارائه پروژه خویش توانستیم مقام اول را به دست بیاوریم.

لیمه جان در ارتباط به اینکه موضوع مسابقات چه بوده است، میگوید: موضوع پروژه ما مربوط به کیمیا بود. ما مشکلات محیط زیست را که امروز دامنگیر جهان گردیده است، بررسی نموده، برای جلوگیری از امراض خطرناک ناشی از آلوده گی محیط زیست مثل سرطان راه حل های

پیشنهادی ارائه کردیم که با تطبیق آن میتوان اقتصاد جهان را بالا برد. در این پروژه با وسایل لابراتواری و استفاده از یک ماده کیمیای که باعث تعاملاتی میگردد، میتوان مانع بروز امراض خطرناک و مانع آلوده گی محیط زیست شد.

فریحه جان میگوید: قبلاً من در مسابقات داخلی که بین تمام لیسه های افغان ترک به سطح کشور راه اندازی گردیده بود و دو مسابقه که یکی آن مسابقه ساینسی و دیگری مسابقات لسان ترکی بود، توانستم مقام سوم و مدال برونز را کسب نمایم.

لیمه جان میگوید:

رمز موفقیت من اولاً توکل به خداوند مهربان، دوم اعتماد به نفس و سوم حس وطن دوستی و مردم دوستی بوده و همچنان داشتن یک برنامه ریزی خوب، مطالعه کتب علمی، آموزشی، اجتماعی و فرهنگی و زحمات کتشیهای استادان و خانواده محترم من میباشد.

فریحه جان میگوید: تقاضای من از وزارت معارف اینست که کیفیت آموزش را در مکاتب بالا ببرند؛ جهت بلند بردن سطح دانش استادان سیمینارهای آموزشی کوتاه مدت دایر نمایند. به همینگونه امکانات بیشتر درسی در اختیار شاگردان قرار دهند تا سایر جوانان مانند شاگردان لیسه های افغان ترک بتوانند موفقیت های بزرگی برای افغانستان به ارمغان بیاورند و افتخاری شوند برای خود و کشور عزیزمان.

لیمه جان میگوید: گفتنی من به سایر جوانان اینست که همیشه از وقت خود استفاده مثبت به حد اعظمی نمایند و برای برآورده شدن آرزوهای شان در انتظار موقع نباشند؛ بلکه موقع را ایجاد کنند و برای رسیدن به هدف شان سعی و تلاش زیاد نمایند؛ همیشه توکل به خداوند (ج) و اعتماد به نفس داشته باشند. در نتیجه خواهید دید که آنها



دنبال موفقیت نه؛ بلکه موفقیت دنبال آنها خواهد آمد؛ زیرا در شرایط فعلی، کشور ما به جوانان تحصیل کرده نیاز دارد تا بتوانند بیرق افغانستان را در جهان به اهتزاز بیاورند.

فریحه جان میگوید: فعلاً به جز دروس مکتب هیچ کدام مصروفیت دیگر ندارم؛ زیرا پروگرام آماده گی کانکور از طرف استادان مهربان و زحمتکش ما تدریس میگردد. من شب و روز تلاش مینمایم که اگر خدا (ج) بخواهد، انشاءالله در امتحان کانکور قبول گردم.

لیمه جان میگوید: بزرگترین آرزویم به حیث دختر افغان اینست که روزی فرا برسد که افغانستان در صدر کشورهای پیشرفته جهان قرار بگیرد و نام کشور ما بر سر زبانها باشد؛ نه به عنوان پناهگاه تروریسم؛ بلکه به عنوان مرکز تمدن جهان یاد شود.



نان آوران کوچک

اطفال: این آینده سازان فردای کشور و گلهای سرسبز جامعه، به تربیت و پرورش سالم و دلسوزانه نیاز دارند تا بتوانند در آینده مسئولیتهای بزرگ فردی و اجتماعی شان را به دوش گرفته و به نحو شایسته‌یی انجام دهند. اطفال مانند سایر اقشار جامعه حق دارند به طور سالم و عادلانه زنده‌گی کنند و از هر گونه شرایط و زمینه مطلوب و سالم که برای رشد و قوای بدنی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی آنها لازم است، بهره بگیرند.

متأسفانه در اثر سه دهه جنگهای داخلی تمام امکانات زنده‌گی از اطفال ما گرفته شد. یک تعداد آنها آواره کشورهای خارجی گردیدند و تعداد دیگر برای پیدا کردن لقمه‌یی نان در خیابانها دست به گدایی یا دست فروشی زده اند و تعدادی هم مصروف تعلیم و تربیه در مکاتب میباشند.

به همین ارتباط خبرنگار مجله تربیت گزارشی را تهیه نموده که توجه خواننده‌گان گرامی را به آن جلب میداریم:



عبیدالله فرزند حبیب الله که سیزده سال سن دارد و در بازار تیمورشاهی پلاستیک فروشی میکند، میگوید: پدرم مریض

است و توانایی کار کردن را ندارد. من مجبور هستم که از صبح تا شام کار کنم و خرج خانه را به دست بیاورم. روزانه صد افغانی کار میکنم و آن را نان خشک خریده، با پدر، مادر خواهر و برادران خود میخورم. بنا بر مشکلات اقتصادی نتوانستم درس بخوانم. خیلی آرزو دارم تا درس بخوانم و مانند سایر بچه‌ها به مکتب بروم. من از نهادهای دولتی و غیردولتی تقاضا دارم تا زمینه درس خواندن ما را مساعد بسازند تا ما آینده خوب داشته باشیم.



ذبیح الله فرزند علم، کوک ده ساله، متعلم صنف اول میگوید: پدرم مریض است و کار کرده نمیتواند. برادر بزرگم در بازار دستفروشی میکند و روزانه ۱۰۰ افغانی بدست میآورد که خرج خانواده ما را کفایت نمیکند. من مجبور هستم که در پهلوی درس خواندن کار هم کنم. من در ضمن این که خجور میفروشم، درسهای مکتب خود را نیز تکرار میکنم؛ زیرا میخواهم در آینده یک معلم شوم.



متین فرزند عزیز آقا، دوازده ساله، متعلم صنف پنجم یکی از مکتبهای شهر کابل میگوید: من در بازار تیمور شاهی خربوزه و تربوز میفروشم. پدرم نیز این کار را میکند. چون در خانه کرایه زنده‌گی میکنیم، من کار میکنم تا پول کرایه خانه را به دست بیاورم. در درسهای مکتب مشکل ندارم، زیرا بالای کراچی هر روز درسهای خود را تکرار میکنم و شب که به خانه میروم، وظیفه خانه‌گی خود را نیز انجام میدهم.



جمال فرزند شیر احمد، سیزده ساله که دستمال فروشی میکند، میگوید: در خانه تعداد فامیل ما هفت نفر است و یگانه نان آور آن من هستم. روزانه ۱۵۰ افغانی به دست میآورم. باوجودی که کفایت خانواده ام را نمیکند، اما مجبور هستم که گذاره کنم. از اینکه به مکتب نمیروم، خیلی ناراحت هستم؛ زیرا از دستفروشی در خیابان خسته شده ام و میخواهم شاگرد خیاطی یا عکاسی شوم و یک حرفه را یاد بگیرم تا در آینده به مردم خدمت کنم.



محمد فرزند سید قربان که سیزده سال عمر دارد و مصروف آماده کردن بولانی است، میگوید: در اثر مشکلات اقتصادی نتوانستم به دروسم ادامه دهم. وقتی بچه هارا میبینم که به طرف مکتب میروند، بسیار ناراحت میشوم. دلم میخواهد که هم کار کنم و هم درس بخوانم، اما مشکلات اقتصادی مانع ادامه درسهایم شده است. اگر خدا بخواهد، تصمیم دارم که سال آینده دوباره به مکتب بروم. گفتنی ام به جوانان این است که در

عبدالرحمن ده
ساله که صنف
چهارم مکتب و
شاگرد در دوکان
فوتوکاپی است،
میگوید:



به خاطری کار
میکنم که پول
مصرف کتابچه و قلم خود را به دست بیاورم و در
پهلوی آن یک کسب را یاد بگیرم. وقتی بیکار
میباشم، درسهای خود را تکرار میکنم. کار کردن در
دوکان باعث سکتگی در دروسم نمیشود.

طفل کوچکی را دیدم که بالای مشنگ چپه شده اش
گریه میکرد. از وی پرسیدم اسمت چیست؟ گفت:

سنگر هستم ۷
سال عمر دارم،
متعلم صنف دوم
میباشم.



پرسیدم آیا این
عمل شما درست
است که مشنگ
هایت را خودت

چپه میکنی کوشش مینمایی تا توجه مردم را به طرف
خود جلب کنی و از طریق چال و فریب پول بدست
میاوری؟

گفت: مجبور هستم پدرم بیکار است و دیگر نان آور
نداریم، میدانم کار درستی نیست کوشش میکنم این
پول را از طریق دست فروشی بدست بیاورم.

سیورت د انسان لپاره، د دوا تر خورلو ډېر گټور دی

ډاکترانو دا خبره منلې ده چې، سپورت نه یوازې خواشینې له
منځه وړي، بلکې په دې برخه کې د دارو درملو کار هم
ورکوي. په دې اړه، گڼ شمېر علمي څېړنې تر سره شوې دي.
یو شمېر ډاکتران ادعا کوي چې، له نیم ساعت نه کم ورزش
کولی شي چې، د خواشینۍ او خپگان دله منځه وړلو لپاره، د
یادې شوې ناروغۍ په درملنه کې کوشن وکړي. دوی په دې
نظر دي چې، بدني خوځښت کولی شي، ستریس، خپگان او
نورې ډول ډول ناروغۍ له منځه یوسي او بدن ته د خوشحالي
او سلامتي احساس ور په برخه کړي. دا ډاکتران په دې ټکي
باندې ټینګار کوي چې، خواشینو فشار لرونکو او ستریس
لرونکو ناروغانو ته، د ورزش کولو وړاندیزو شي. تر څو دوی
وکولی شي، خپه یاده شوې ناروغۍ، له دې لارې له منځه
یوسي.

یو غربي ډاکتر چې، د ارواپوهنې په برخه کې پروفیسور دی او
جاسپر سمیت نومېږي، هغه دا دعوه کړې ده چې، ورزش
کولی شي، د دا ډول ناروغیو لپاره، تر دارو درملو ډېر گټور
وي. هغه په دې اند دی چې، سپورت کلوی شي، د دا ډول
ناروغیو په درملنه کې، تر درملو ښه رول تر سره کړي.



روغتیا څه ده او روغ څوک دی؟

د روغتیا غوره تعریف چې، د نړیوالې روغتیايي ټولنې په اساسنامه
کې راغلی دادی:

(د روغتیا مفهوم یوازې د ناروغۍ او د غړیو د نیمګړتیا نه لرلو ته
نه وايي، بلکې بشپړې جسمي، روحي او اجتماعي هوساینې ته
وايي) او روغ هغه څوک دی چې؛ ناروغ نه وي، عضوي
نیمګړتیا ونه لري، د چاپیریال د تغیراتو سره همغږي، د ورځنیو
چارو تر سره کولو لپاره اړین قوت او د ناڅاپي حوادثو پر
وړاندې مقاومت ولري، د رواني نظره متعادل روحي حالت ولري
او د ټولنیزپلوه د نورو سره په تفاهم کې وي، د حرص او کینې
څخه لرې، نیک انده او نیک خویه وي. باید پوه شو چې، روغتیا
یوه نسبي کلمه ده او په نړۍ کې هېڅ داسې څوک نشته چې
بشپړ روغ وي.

د روغتیا غوره نښې نښانې دادی:

- ۱- د داسې ناروغۍ او عضوي نقیصې نه لرل چې، د شخص په
ژوندانه کې د کار او فعالیت خنډ کېږي.
- ۲- د ورځني کار د اجرا لپاره کافي توان او قوت لرل.
- ۳- ټاکلی وزن؛ د سالم شخص وزن تقریباً تل ثابت او ټاکلی
وي.
- ۴- مناسبه اشتها، یانې نه ډېره زیاته او نه ډېره کمه په داسې
ډول چې لږ تر لږه د اړینو موادو د اخیستلو اشتها ولري.
- ۵- کافي خوب او استراحت: یو روغ شخص باید د خوب او
استراحت منظم ساعتونه ولري ډېر خلک ۸ ساعته خوب ته اړتیا
لري، خو د خوب د اړتیا کچه د ټولو لپاره یو ډول نه ده، غوره
خوب هغه ده چې، په منظم ډول په ټاکلو ساعتونو کې وشي.



۶- په حیاتي کړنو کې همغږي: د انسان بدن د یو اتوماتیک
ماشین په څېر دی چې، باید خپله دنده په خپل وخت په ښه ډول
تر سره کړي.

۷- د بدن غړیو ته پام نه اړول: روغ شخص هېڅکله خپلو غړیو
ته نه متوجه کېږي مګر کله چې، په کار کې دروحي او جسمي
علت سبب شي او یا په کومه ناروغۍ اخته شي.

۸- د سپکوالي احساس: یو روغ شخص په عادي حالت کې
خپل وزن نه احساسوي.

۹- دورځنیو کارونو سره رغبت: روغ او سالم شخص د
ورځنیو کارونو څخه د ناراحتۍ احساس نه کوي.

۱۰- بېرته هوسا کېدل: هر څوک چې کار کوي ژر یا په ځنډ
سترې کېږي، سالم او روغ هغه څوک دی چې، د لنډې دمې
څخه ورسته بېرته هوسا کېږي.

۱۱- د آرامتیا ساتنه: روغ او سالم هغه څوک دی چې، خپله
آرامتیا وساتي او دهیجاني عکس العمل څخه مخنیوی وکړي.

۱۲- د منظم او مرتب ژوند لرل.

۱۳- همغږي لرل: انسان یو ټولنیز موجود دی، هر څوک باید
له نورو سره همکاري او د ټولنیزو نظامونو پیروي وکړي.

۱۴- خیرکتیا، مینه، خواخوږي او ښه سلوک: سالم او روغ
هغه څوک دی چې، د حرص، کینې او مکر څخه د لروالي سره
سره، سخي، خیرخواه، خوش بین او د ښې روپې څښتن وي.

سلوک و فعالیتهای ضرر آور

هدف: خواننده گان عزیز با خواندن مطلب ذیل، سلوکها و فعالیتهای ضرر آور در ساحه ماینزار را می شناسند.

سلوکها و فعالیتهای ضرر آور قرار ذیل اند:

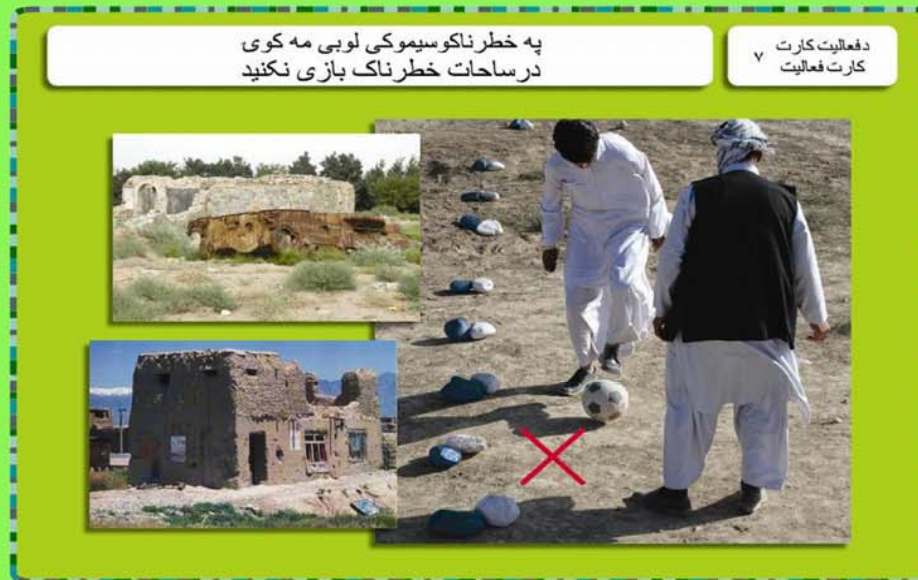
- جمع آوری آهن های کهنه .
- داخل شدن به خانه های مخروبه و متروکه.
- عبور نمودن از علایم خطر ماین و مهمات منفجر نشده (سنگ های سرخ و آبی).
- گشت و گذار در ساحات مشکوک (جنگ زده).
- ساعتگیری نمودن در ساحاتی که در آنجا احتمال خطر ماین و مهمات منفجر نشده موجود باشد.
- استفاده نمودن از راهها و سرکهایی که مردم از آن استفاده نمیکنند.
- استفاده نمودن از خولهای مهمات منفجر نشده من حیث وسایل منزل و غیره.
- آوردن چوب سوخت، علف و آب از ساحات ماینزار.
- کش کردن سیمهای ناشناخته.



هر گز این عمل را انجام ندهید!

در صورتی که با ماین یا مهمات منفجر نشده مواجه میشوید چه میکنید؟

هدف: خواننده گان محترم خواهند دانست تا در صورت مواجه شدن با ماین یا مهمات منفجر نشده چه کنند؟



در صورتی که با ماین یا مهمات منفجر نشده مواجه شده یا از مسیر مصوون منحرف شده باشید، به نکات آتی باید توجه کنید:

به طور آنی و عاجل توقف نمایید، (جا به جا ایستاده شوید)

به دیگران بگویید که حرکت نمایند؛ زیرا ساحه خطرناک است.

در صورتی که یک نفر از آنها در ساحه مصوون باشد، از وی تقاضا نمایید تا در جستجوی کمک شده، به مقامات محلی، پولیس و یا ماین پاکان اطلاع دهند.

الی رسیدن کمک منتظر باشید و از جای خود تکان نخورید.

به یاد داشته باشید:

توقف کنید، منتظر باشید تا وقتی که به شما کمک مسلکی برسد؛ بناءً خطر اضافی را به خود راه ندهید.

این بهتر خواهد بود که منتظر کمک مسلکی باشید تا اینکه زخمی و یا کشته شوید!

جریان ترینینگ آگاهی از خطرات ماین برای معلمین مکاتب ولسوالی پغمان که توسط ناظمین امنیتی وزارت معارف به همکاری مالی و تخنیکی مرکز هماهنگی امور ماین پاک افغانستان تطبیق گردیده است.





تکرار کلمات در قرآن

- ۱- هفت آسمان، هفت بار در قرآن ذکر گردیده و آفرینش آسمان نیز هفت بار ذکر گردیده است.
- ۲- کلمه روز (یوم) ۳۶۵ مرتبه به شکل مفرد و کلمه روزها (ایام) به شکل جمع ۳۰ مرتبه ذکر گردیده است. کلمه ماه دوازده مرتبه ذکر شده است.
- ۳- کلمات دنیا و آخرت مساویانه یعنی هرکدام ۱۱۵ مرتبه ذکر شده اند.
- ۴- کلمات ایمان و کفر مساویانه یعنی هرکدام ۲۵ مرتبه ذکر شده اند.
- ۵- کلمات جنت و دوزخ مساویانه یعنی هر کدام ۷۷ مرتبه ذکر شده اند.
- ۶- کلمات تابستان داغ و زمستان سرد مساویانه یعنی هرکدام ۵ بار ذکر شده اند.
- ۷- کلمات فهم و روشنی مساویانه یعنی هرکدام ۴۹ مرتبه ذکر شده اند.
- ۸- کلمات محبت و اطاعت مساویانه یعنی هر کدام ۸۳ مرتبه ذکر شده اند.
- ۹- کلمات مرد و زن مساویانه یعنی هرکدام ۲۳ مرتبه ذکر شده که مجموعاً ۴۶ مرتبه میشود.
- ۱۰- کلمه نمازها یا صلوات ۵ بار ذکر شده، در شبانه روز ۵ بار نماز فرض است.
- ۱۱- کلمات شیطان و ملائکه مساویانه یعنی هرکدام ۸۸ مرتبه ذکر شده است.
- ۱۲- کلمات مشکلات و آرامش مساویانه یعنی هرکدام ۱۳ بار ذکر شده اند.

اخلاق از دیدگاه امام غزالی (رح)

۱- او میگوید: حضرت محمد (ص) میفرماید: اخلاق نیکو صفت انبیا و از بهترین اعمال دوستان خدا است و در واقع رکن دیانت و ثمره کوشش پرهیزگاران و ریاضت عابدان شمرده میشود. وعایشه (رض) میفرماید:

اخلاق پیامبر (ص) قرآن است.

امام غزالی در مورد اصول اخلاق چنین پنداشته که اصول اخلاقی چهار است: حکمت، شجاعت، عدل، عفت. سودی از حضرت (ص) خواهش کرد که به من توصیه یی کن. فرمودند:

در هر حال از خداوند (ج) بترس. آن شخص گفت: زیادت کن. پیغمبر (ص) فرمود: به تعقیب بدی نیکی کن تا آنرا محو گردانی. خواهش کننده بازهم تقاضای زیادت کرد. آن حضرت فرمودند: با مردم با اخلاق نیکو معامله کن، چرا که اگر خداوند (ج) صورت و سیرت بنده را نیکو گرداند، آتش دوزخ بر وی حرام میشود؛ اما اخلاق بد همیشه به انسان ناکامی میدهد، اخلاق زشت حیثیت زهر قاتل را داشته و اعمال ناپسند شمرده میشود. انسان را از پروردگار خودش دور میسازد و در دام شیطان میاندازد. اخلاق ناپسند از امراض اجتماعی و روحی است، با این خصوصیت که حیات ابدی را تباه میسازد و امراض جسمی که تنها به حیات جسمی صدمه میرساند. و نخستین قدمی که انسان در راه سعادت و فضیلت برمیدارد، این است که رجوع به نفس خود مینماید. باید انسان خار و خس صفات رذیله را از زمین قلب خود ریشه کن کند، در آن صورت میتواند یک انسان مکمل باشد و یک بنده خوب و پاکیزه برای خداوند (ج) و آن انسان هیچگاه مرتکب اشتباه نميگردد.

آسوده



سفری بزرگان برای کوه‌گان و نوجوانان

بزرگان زبان و ادب فارسی، هر کدام نسبت به کودک چشمداشتی داشته اند و نظرگاههای شان برای آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان در ادبیات فارسی جایگاه والایی دارد و گاهی این بزرگان پندها، گفتنیها و ره آوردهایی هم برای کودکان و نوباوه گان دارند که میتوان به خرمن این بزرگان چنگ زد و مشتی ازین مرواریدها را به دست آورد تا برای کودکان چراغ هدایتی باشد، به گونه مثال: امام محمد غزالی یکی از بزرگان و دانشمندان قرن پنجم در کتاب احیاء العلوم سفارش میکند که: کودکان باید کتابهای سودمند را بخوانند تا به راه درستی و راستی و پارسایی هدایت شوند...

خواجه نصیرالدین طوسی در کتاب اخلاق ناصری، راه و روش خاصی را برای آموزش و پرورش کودکان پیش میکشد و همین مسأله پرورش کودکان را سوال بزرگی در برابر بزرگسالان می شمارد.

نظامی گنجوی منظومه سرای بزرگ زبان فارسی صفحات چندی را برای فرزندان خود اختصاص میدهد و به همین وسیله و بهانه سایر کودکان و نوجوانان را با نصایح سودمند و گفته های پرفیض رهنمایی میکند. سعدی اندیشمند بزرگوار نیز پندها و نصیحتهای دلپذیر و دلنشینی برای کودکان و نوجوانان دارد و در کتابهای بوستان و گلستانش گفته های زرینی را گوشزد میکند و در تربیت فرزندان و آموزش ایشان حکایتها و پندارهای نغزی را ارایه میدهد.

مولانا جلال الدین محمد بلخی شاعر بزرگ اندیشه های برین انسانی، دیدگاههای خاص و جالبی را برای کودکان در مثنوی خویش می آورد و آموزش و پرورش آنان را مهم میداند. به پندار او، کودکان با افسانه ها که در بردارنده پند میباشد، میتوانند به حقایق بسیاری دست یابند.

در مغرب زمین و جهان دیگر و ادبیات سایر کشورها نیز بزرگانی درین راه یعنی ادبیات کودکان قلم و قدم زده اند که از شمار آنان یکی هم «هانس کرلیتیان اندرسن» دنمارکی است. این نویسنده بزرگ برای کودکان قصه های جالب و حکایتهای شیرینی را نگاشته است. او عواطف انسانی و محبت و صمیمیت، انسانیت و دلسوزی را چاشنی قصه هایش ساخته است که از کودکان امروز، بزرگانی را برای فردا می پرورد.

یگانه سفارش و تأکید بزرگان ادب اینست که کودکان باید همیشه کتاب بخوانند و جهان و زنده گی را از لابلای کتابها و آثار نگاشته شده دریابند.

ه زلزلې له خطرونو نه په څنگه ځان ساتو ؟



سختې زلزلې نه وروسته بله غټه ستونزه داده چې، ځينې واره ماشومان هم، د سخت ناوړه رواني حالت سره مخامخ کېږي. په دغسې حالاتو کې، کېدای شي هغوی له تاسو نه ډول ډول پوښتنې وکړي چې، زلزله څه شی دی او یا ولې منځته راځي؟ ښه به وي د هغوی هرې پوښتنې ته په ساده او مهربانه ژبه ځواب ووايي او بې ارزښته یې ونه گڼي. که هغوی پوه شي چې، زلزله څه شی دی او څنگه منځته راځي، کېدای شي ډېر هغه پټ او مرموز خیالونه چې تر اوسه یې د هغوی ذهن نارامه کړي له منځه لاړ شي. هغوی وهڅوي (تشویق) چې د زلزلې په وخت کې خپلې تجربې او احساسات تاسو ته په خپله ژبه ووايي. کېدای شي د ځینو وړو ماشومانو سره ویره او ډار له حد نه زیات وي، هغوی یوازې مه پرېږدئ، ښه به وي د علاج له پاره یې کوم رواني ډاکټر ته بوځئ.

ویجاوړونکې زلزله سخته غمیزه لري، زلزله خپلې شخص گوري چې تر مخ یې خپل خپلوان او دوستان مړه کېږي او هغه کور نړیږي چې، کلونه کلونه په کې اوسیدلی وي. نو طبعي خبره ده چې په دغسې حالاتو کې به د یو سخت رواني او ذهني کشمکش سره مخامخ کېږي. چې ددغه رواني او ذهني کشمکش ځینې ښې ښانې داسې دي:

- بې حالي: په دې حالت کې زلزله خپلو کسانو ته زړه بدې، کانگې، نس ناستې، سر درد، بې هوښي او داسې نورې ستونزې پیدا کېږي.
- فکري گډوډي: دا حالت انډیښنې، خپګان او د حافظې گډوډي او اختلال د ځان سره لري.
- احساساتي کېدل: په دې حالت کې زلزله خپلې شخص ته غمجنې، بې حوصلې، د زلزلې په وړاندې د حد نه زیات حساسیت او ویره او په وړه خبره زیاته غوصه ورځي.
- په اجتماعي سلوک کې گډوډي: د نورو سره د مرستې او همکارۍ روحیه له منځه ځي.

د پورتنیو ښو ښانو او رواني غبرګونونو یادونه، موږ سره دا مرسته کوي څو پوه شو چې، د سختې زلزلې نه وروسته، هم له ځانه او هم نورو نه دا ډول انتظار کېدای شي. که ستاسو د کورنۍ په کوم غړي کې دا ډول ښې ښانې ولیدل شي، خپل خپلوان، دوستان او ګاونډیان یې باید په بېره مرستې ته وروانګي، د لومړنیو مرستو ترڅنګ هغوی ته ډاډه گیرنه ورکړي، صبر او زغم ته راوبولي، یوازیتوب ته یې مه پرېږدئ او تر یو حده هڅه وکړئ چې هغه مصروف وساتئ.

دې ډول ناروغانو ته زموږ لار ښونه داده چې عادي حالت ته د راګرځیدو له پاره به ښه وي چې هره ورځ فزیکي تمرینونه یانې ورزش، ښه خواړه او پوره خوب وکړي. د

ترتیب کونده: حفصه نورستاني
موخذ: کتاب اعجاز قرآن

۱۹ یک عدد فارق العاده

۱۹ یک عدد خارق العاده:

- نزده عبارت از مجموعه اعداد ۹ و ۱۰ به توان یک است. تفاوت بین اعداد ۹ و ۱۰ به توان ۲ نیز ۱۹ است.

$$19 = 9 + 10 = 10^1$$

$$19 = 100 - 81 = 10^2$$

- آفتاب، مهتاب و زمین بعد از ۱۹ سال در امتداد یک خط مستقیم قرار میگیرد.

- ستاره دنباله دار هالی بعد از هر ۷۶ سال

(۱۹ ضرب ۴) از نظام شمسی عبور میکند.

- بدن انسان ۲۰۹ (۱۹ ضرب ۱۱) استخوان دارد.

- دست انسان دارای ۱۹ استخوان است.



موقعیت عدد نزده در مثلث پاسکال

- مجموعه اعداد اولیه در مثلث پاسکال ۳۸ (۱۹ ضرب ۲) میشود.

۱
۱ ۱
۱ ۲ ۱
۱ ۳ ۳ ۱
۱ ۴ ۶ ۴ ۱
۱ ۵ ۱۰ ۱۰ ۵ ۱
۱ ۶ ۱۵ ۲۰ ۱۵ ۶ ۱
۱ ۷ ۲۱ ۳۵ ۳۵ ۲۱ ۷ ۱

- مجموعه عدد اولیه مثلث پاسکال ۵۷ (۱۹ ضرب ۳) میشود. مثلث پاسکال در ریاضی برای محاسبه احتمالات به کار میرود. پس مجموع اعداد اولیه و مجموع نزده عدد اولی مثلث پاسکال هردو قابل تقسیم بر ۱۹ اند.

ارتباط بین مثلث پاسکال و آیات قرآن:

- سوره علق که اولین سوره نازل شده است، از آخر به طرف اول، سوره نهم میباشد.

این سوره نزده آیه دارد که مجموعاً از ۲۸۵ (۱۹ ضرب ۱۵) حرف ساخته شده است. پنج آیه اول این سوره ۷۶ (۱۹ ضرب ۴) کلمه دارد.

- اولین سوره القم که دومین سوره نازل شده است، متشکل از ۳۸ کلمه میباشد (۱۹ ضرب ۲)

- سومین وحی که سوره مزمل بود، دارای ۵۷ کلمه (۱۹ ضرب ۳) است.

توی گدی و آرزوی بزرگی

نوشته عزیز آسوده

داشتن یک گاو شیری با گوساله اش، تخم حسرت را در دل سعدیه کاشته بود و به آرزوی بزرگی بدل شده بود. او در هر جا که گاوی را میدید، با شوق و شور زیاد به تماشایش مینشست و میخواست در چار دیواری کاه گلی کوچک خودشان گاوی با گوساله اش بانگ بزند، شیر بدهد و او بتواند هر روز شیر و ماست بخورد و برای گدی هایش شیر برنج پخته کند. سعدیه تنها دختر مادرش بود که سایه پدر از سرش دور شده بود. گدیها یگانه مشغولتیش بودند. به یاد آورد که در توی گدی زرینه، همه دخترهای روستا گرد آمده بودند، زرینه مهمانی کلانی را ترتیب کرده بود، تا گدیهایش را عروسی کند. او دختر خان قریه بود، خانه شان در یک حویلی درون به درون در میان قلعه بزرگی جاداشت که دیوارهای بلند پخسه یی آنرا از نظرها پنهان میکرد، دیوارهایی که قسمت بالای آن با سوراخهای منظم و تیر کشها آباد شده بود. میگفتند که از این تیر کشها کسانی را که بخواهند به قریه هجوم ببرند، از داخل قلعه با مرمی و کارتوس از بین میبرند.

سعدیه وقتی به عروسی گدی میرفت، دروازه بزرگ قلعه مثل همیشه باز بود، بزها و گوسفندهای چاق با گاوهای سیاه و ابلق در کنار یک آغیل طولانی ایستاد بودند و مرغان رنگارنگ با چند تا مرغابی در حویلی آغیل میچریدند، بوی سرگین و پشقل با بوی شبدر و رشقه های تازه درو شده آمیخته بود، سعدیه در توی

گدی شیر، ماست، قیماق و شیر برنج خورد. وقتی به خانه آمد، آستین مادرش را محکم گرفت: مادر! توچه وقت بریم یک گاو با گوساله میخری؟

مادر حیران بود که چه بگوید. موهای گردآلود سعدیه را با دست نوازش کرد و خاموش ماند. سعدیه دوباره تکرار کرد. مادر آهی کشیده گفت: جان مادر! خریدن یک گاو کار آسان نیست، یک دامن پیسه کار است، ما خو پیسه نداریم، اگر خان گاوهای زیاد داره، او خو خان اس، پیسه دار اس.

سعدیه از گاوهای قریه با پستانهای بزرگ پر از شیر شان گفت و گفت تا آنجا که از مادرش وعده خریدن یک گاو را گرفت.

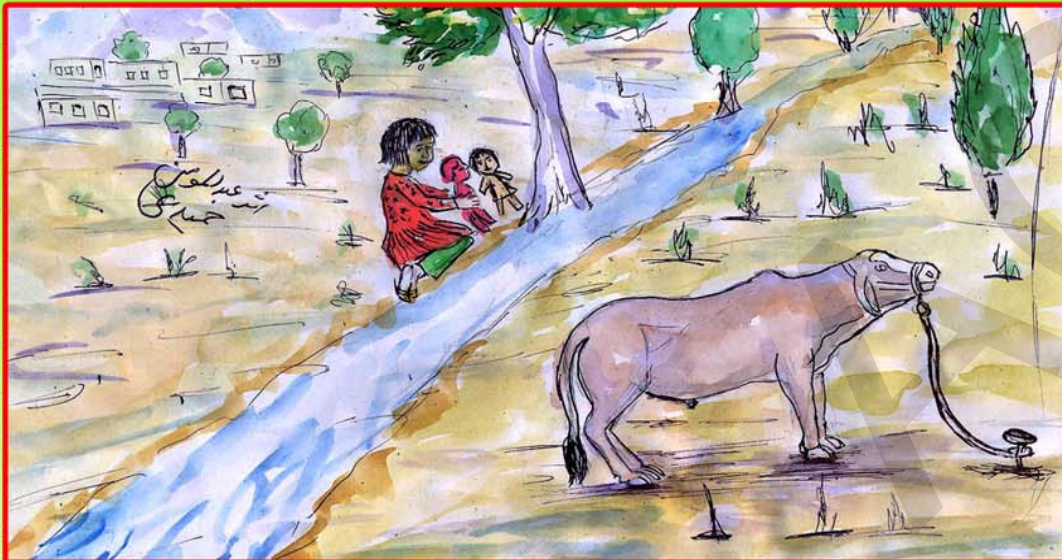
سعدیه دوباره پرسید: وقتی ما پیسه نداریم، تو چطور میتانی گاو بخری؟

مادر با لبخند ادامه داد: ما چند تا مرغ داریم، اگر مرغای خوده چوپه بشانیم، چوپه ها هم تخم دانه شروع کنه، تخمهای اوناره هم بفروشیم، میتانیم چند وخت باد، پیسه ی خوده جمع کده، یک گاو بخریم!

سعدیه گدیهایش را در کنار هم چید، گفته های مادرش را به آنها گفت. وقتی با پسران مادرش را مخاطب ساخت که آیا او را کمک میکنند تا مرغها را چوپه بشاند، چوپه ها و تخمهایشان را بفروشد و گاو بخرد، گدیها سخنانش را شنیدند و با او همنوا شدند. سعدیه وقتی دنبال کار میرفت، یکی از گدیها را هم با خود میبرد و در راه و در جریان کار با وی از راه درازی که در پیش داشت، در دل کرد.

یکروز سعدیه پس از فروختن تخمها به خانه برگشت، با آب و دانه دادن به مرغها، دنیای خالی اش را پر ساخت، هر چند مادرش را صدا کرد، پاسخی نشنید، کارهایش را تمام کرد، دست و رویش را شست، پارچه نانی را گرفت و شروع به خوردن کرد. به گدیها قصه کرد که چگونه راه درازی پیموده تا تخمها را برای فروش ببرد و کف پایش را که آبله شده بود، به گدیها نشان داد. گدیها غمگین شدند و چشمان سعدیه بهم آمدند.

ساعتی بعد مادر با پشتاره یی از علف به خانه برگشت. سعدیه را دید که در بین گدیهایش به خواب رفته است و پولهایی را که از فروش تخم آورده بود، از زیر بالشش نمودار است. و در خواب کنده و گریخته کلمات نامفهومی را بر زبان میآورد.



مادرش با حسرت چند بار نگاهش کرد، دست روی پیشانی اش گذاشت احساس کرد داغست و کوره آتش میسوزد. بانگهای پیهم مرغان سعدیه را بیدار کرد. بادیدن مادرش برخاست؛ در جایش نشست و با وارخطایی پرسید: مادر، گاوه آوردی؟

مادر حیرتزده ماجرا را پرسید. سعدیه از رفتن گاو شان به خانه خان یاد کرد. مادر لبخند زد و ازخواست تا خوابش را تعریف کند، سعدیه قصه کرد که چگونه آنها گاوی را میخرند و بعد گاو به قلعه خان میرود و در میان گاوهای آنها ناپدید میشود. مادر دوباره خندید و خوابش را خواب خوش تعریف کرد و اطمینان داد که باید گاوش را با ریسمان محکم ببندد تا به خانه خان نرود...

مادر، همچنان امیدوارش ساخت که سال آینده وقتی علفها سبز شوند، آنها گوساله یی را خواهند خرید، تا بعد از مدتی به گاوی شیر ده بدل شود و شیر بدهد و برای توی گدیهایش شیربرنج بپزد.

زمستان گذشت، علفها همه جارا پر کرده بود، روشنایی آفتاب روی برگها و سبزه های لغزید و برق

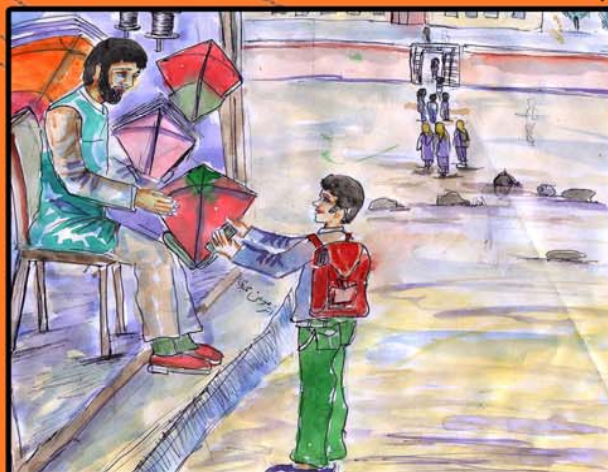
میزد. سعدیه گدیهایش را در زیر درخت در کنار جوی خوردی که آبش، مانند آینه میدرخشید، پهلوی هم نشانیده بود. گردن گوساله نسواری رنگی که پیشانی اش سفید بود، با ریسمان به گل

میخی، به زمین بسته شده بود. گوساله علفهای تازه رسته را میخورد انتظار سعدیه هنوز هم ادامه داشت، سعدیه با گدیهایش هنوز هم انتظار میکشید تا گوساله اش گاو شود و او توی گدی اش را برگزار کند و همه دختران قریه را به مهمانی بطلبد.

زلمی او د هغه کاغذ باد

او له سده ایستلی و. داسې ښکارېده چې، دغه شوق له خپل ځان نه هم، بې خبره کړی و. بېخي په دې نه و خبر چې، زه په هوا کې گرځم، یا په ځمکه.

چیرې د خپل روغ صورت په ارمان نه شي. احتیاط په ژوند کې ډېر ښه شی دی او احتیاط پښماني نه لري! زلمی به په دغو خبرو باندې، یوازې خپل سروگراوه. اوریدلې یې، منلې یې نه.



په دې وخت کې، یو ناڅاپه، د توند باد خپې زیاتې شوې او سړکي یې د ډېرو ترغور وشو. دې توند باد د زلمی کاغذ باد هم، نور پسې په هوا کړ او له ده داسې بې ځایه شو چې، نیم تار یې د ښي لاس په گوتو کې وړپاتې شو او ده خالي چکې ورته ووهلې. خوږ په زړه کې، ده په کاغذ باد پسې غوټې وروهلې او په کاغذ باد پورې د تړلې او شکېدلې تار د نیولو کوښښ یې کاوه. یو ناڅاپه یې، پښه د بام له ژۍ نه هاخوا، په هوا کې ولاړه.



او د بام له سره د ځمکې پر لور را شپوه شو. ښی لاس او کیڼه پښه یې دواړه مات شول او د ډېر وخت لپاره له ښوونځي نه پاتې شو او په خپل دغه عادت باندې سخت پښمانه شو.

کله به چې له ښوونځي نه را رخصت شو او خپل کورته به راورسېد. نو ژر به یې په کاغذ باد ورمندې کړې او د بام سر ته به خوت. داسې برېښېده چې، د ډوډۍ او لوبو وخت یې هم نه و معلوم.

تېره ورځ یې، بیا خپل لاس د کاغذ باد پرلور ور اوږد کړی و. داسې ښکارېده چې، کاغذ باد یې په هوا کې څرخونه خوري. یو دم باد ډېر راتیز او د کاغذ باد څرخونه هم زیات شول. ورسره زلمی هم په څرخیداشو او چیغې یې تر ډېرو ایسته تېرې شوې. زلمی له لرې مالومېده چې، د کاغذ باد له هر څرخ سره ده هم څرخونه خوړل او ډېر اوچت د بام په سرتاوېده. شا او مخې ته به ته. کله به د بام یوې ژۍ ته ولاړ او کله به بلې خنډې ته او کله به هم د بام ترناوې پورې ورسېده. له هرې خوا پرې غږونه کېدل چې، احتیاط، احتیاط، بدبختي یوه نیمه ورځ وي او بدبختي ډولونه، نه وهي. مگر زلمی د کاغذ باد الوزولو شوق بېخي لېونی کړی



غبرگو لاسو به یې د کاغذ باد تار راکښ کاوه، کله به یې لږ ور پرې ښود او نور به یې هم پسې جگاوه. بېخي سړی نه ورته پوهېده چې، اخر زلمی په دې کاغذ باد څه کوي او څومره نور یې پسې جگوي. کله به یې له نورو همزولو سره په جنگ واچاو. کله به په هوا کې ځینې خلاص شو او تار به یې پرې شو. کله به یې له ځانه سره، بېرته له هوا نه راکوز کړ. داسې مالومېده چې، ده په خپلو همزولو کې، تر ټولو ډېر اوچت، خپل کاغذ باد پورته کاوه او هر چا به، په هوا کې د زلمی کاغذ باد له لوی پېژانده چې، دا کاغذ باد زلمی دی.

ډېرو به آفرینونه هم ورکول او یونیم به بیا وارته ویل چې، لږ احتیاط هم کوه. د بامو سرونه ډېر خطرناک دي. پام کوه! پښه دې ونه ښوېږي. یوځل که دې پښه وښوېده او له بامه را خوړند شوې، بیا دې تکیه کېدل په یوه خدای (ج) دي.

زلمی له وړکوالي د کاغذ باد ډېر شوقی و. کله به چې مور او پلار د قلم او کتابچو لپاره رویۍ ورکړې، ډېر وختونه به یې په کاغذ باد او څرخې باندې ورکولې. زیات وختونه به، د کاغذ باد الوزولو په وخت کې، د یوې لوړې غونډۍ په سر ولاړو او یا به د خپل کور د جگ بام له پاسه ښکارېده، چیرې به چې د تیزو بادونو شپکې او سپر خته. هغه عجیبه شاته خوی لاره. کله نا کله به په کاغذ باد پسې دومره سترې شو چې، د بام پر سر به خوب یووړ.

څو شپې مخکې، چې هغه خپل دغه عادت پوره کاوه، بیا د خپل کور د جگ بام سرته ختلی و او کاغذ باد یې هم له ځانه سره وړی و. بس په

د میرویس نیکه مزار



[۱]

د یوې سیمې، یوه هېواد، یوه قام او یوه ملت مشران، لویان، بزرگان، خدمتگاران، جانیون او نامتو کسان له دې کبله چې خلکو ته منلې، ښاغلي او گران وي نو پس له مرگه یې هم قدر کوي، زیارتونه پرې جوړوي، ودانۍ ورته کوي او هڅه کوي چې تلپاتې وي. زیارت ته په ورتلو سره یې کارنامې او خاطرې رایادوي او خپلو اولادونو ته یې کیسې کوي او همداسې کارونو ته یې هڅوي.

افغانستان د ننگیالو، توریالو، پوهانو، عالمانو، بزرگانو، د برخې د خاوندانو، روحاني لارښوونکو، ملي مشرانو او اولسي خدمتگارانو هېواد دی او د افغانستان په گوټ گوټ کې د داسې لویانو او لیانو زیارتونه او قبرونه موجود دي چې خلک یې زیارتونو ته ورځي، درناوی یې کوي، کارنامې یې ستایي او په پلونو یې د پل اېښودلو هڅه کوي.

[۲]

میرویس نیکه یو له هغو لویانو او مشرانو څخه دی چې پر افغانستان باندې د پردیو تر دوه نیم سوه کلنو تېر یو اوټېل شویو جگړو وروسته یې د افغانستان غربي سیمې آزادې کړې او یو خپلواک ملي ریاست یې پکې جوړ کړ.

هو! افغانستان پوره دوه نیمې پېړۍ د پردیو، تېریو موخه، بې واکه او د پردیو تر منځ وېشل شوی ؤ، د افغانستان ختیځې سیمې د هند د مغولو په لاس کې وې، شمالي سیمې د مارواءالنهر شیبانیانو لاندې کړې وې او د افغانستان لویدیځې سیمې د ایران د صفویانو په ولکه کې وې، میرویس نیکه چې یو ملي تاجر ؤ، د خپلو تجارتي سفرونو په ترڅ کې یې په سیاسي فعالیتونو او مذاکرو لاس پورې کړ او افغانستان د یوې برخې د آزادۍ له پاره یې په تدبیر ولاړې هڅې پیل کړې او بریالۍ مبارزه یې روانه کړه.

میرویس نیکه په کندهار کې د صفوي واکمنو له والي، گرگین نه په پټه له قومي مشرانو سره غونډې کولې او د آزادۍ له پاره یې مشورې سره کولې، د هند د مغولي واکمنو په ساحه کې مېشتو پښتنو روحانیونو او مشرانو نه یې مشورې اخیستې، او اصفهان کې یې د صفوي مشرانو پام هغویو ظلمونو ته را اړاوه چې د دوی والي په کندهار کې کول، ده همداراز د اسلام له مرکز یشرب نه د خپلو مبارزو له پاره د علماؤ فتوی تر لاسه کړه او څو ځله یې د قومي مشرانو په لویو جرگو کې د افغانستان د غربي سیمو بشپړه آزادي مطرح او بیا یې بریالۍ اقدام او قیام وکړ او د کندهار د بشپړې آزادۍ په برخه کې یې مبارزه کامیابه شوه.

[۳]

میرویس نیکه په ۱۱۱۹ قمری کال د یوه منظم پروگرام له مخې د یوه بریالي برید په نتیجه کې گرگین او دده ملگري له منځه یوړل او په کندهار کې یې یو ملي، ریاستي او

جمهوري حکومت اعلان کړ، د میرویس نیکه ملي حکومت داسې وخت جوړ شو چې په نړۍ کې تر دې حرکت ۸۲ کاله وروسته د فرانسې د لوی انقلاب په نتیجه کې ملي حکومت را منځ ته شو.

میرویس نیکه د حکومت له سمبالولو سره په خپله لومړنۍ وینا کې خلکو ته وویل:

تر هر څه وړاندې د لوی خدای (ج) شکونه دي چې دا لویه کامیابي یې را په برخه کړه او بیا له هغو ټولو کسانو نه مننه کوم چې په دې ملي مبارزه کې یې بې ساري سر ښندنې او مېړانه وکړه.

ده وویل: عزیزانو! په دې څو شپو کې چې تاسې کوم لیاقت، مېړانه، فداکاری، سرښندنه او تر ټولو زیات په درسپارل شوو وظیفو کې بشپړ لیاقت وښود سړی باوري کوي چې زموږ خلک پیاوړی استعداد او لوړه پوهه لري، ځکه دا لوی کار چې تاسو سرته ورساوه د دنیا د یوه ډېر روزل شوي پوځ په وس کې هم نشته.

میرویس نیکه خپل اولس ته وویل: زه تاسې او ټول جهان ته اعلان کوم چې افغانان سرله اوس څخه آزادي او آزاد به وي، موږ به یا مرو او یا به آزاد او سرلوړی ژوند کوو.

ده زیاته کړه موږ د عدل او نیاو ملي حکومت جوړ کړی، زه ستاسو پاچا نه یم بلکه ستاسو خدمتگار یم نو ځکه تاج پر سر نه ږدم او ستاسو خدمت به کوم!

[۴]

میرویس نیکه پوره اته کاله دا ولس د مشر او د حکومت د رئیس په توگه خپل مشر تابه ته دوام ورکړ، د هند له مغولي دولت سره یې د سفیر په سویه سیاسي اړیکې ټینګې کړې له صفویانو سره یې په تدبیر مقابله کوله، خبرې هم روانې وې او عسکري ځواکونه یې هم پیاوړي کول.

صفویانو څو ځله پر کندهار عسکري بریدونه تنظیم کړل خو ملي مشر د خپلو توریالیو ملگرو په مرسته ماتې ورکړه او د خپل هېواد آزادي یې وساتله.

کله چې وفات کېده، دی پوه ؤ چې، صفویان به دده آزاد حکومت تل تر تهدید لاندې ساتي نو خپلو اخلافتو یې وصیت وکړ چې د خپلې آزادۍ د بقا له پاره اصفهان



ونیسې! چې دده اخلافتو بیا دا وصیت پرځای کړ، خپله آزادي یې وساتله او په نتیجه کې یې په اصفهان کې د صفویانو واکمني نسکوره کړه.

[۵]

لوی ملي مشر میرویس نیکه د ۱۱۲۷ قمری کال د لوی اختر د میاشتې په اته ویشتمه نېټه وفات شو او د کندهار لویدیځ ته، د کندهار د اوسني ښار په درې څلور کیلو مترۍ کې د کوکران په کلي کې خاوروته وسپارل شو.

دده پر سپېڅلي مزار د ارواښاد محمد نادر خان د واکمنۍ په دوره کې د کندهار تنظیمه رئیس ارواښاد محمد گل خان مومند یوه ښکلې گنبد جوړه کړه او په یوه مېښو ډبرلیک کې یې دده پر کارنامو رڼا واچوله او دا لاسۍ یې پکې وتړله:

د ننگ ټوټه به مې هر ملوی
که پس له مړینې په مزار راشي مینه

د میرویس نیکه مزار د خلکو مرجع او ټولنځای دی چې وخت پروخت ورځي، درناوی ورته کوي او د مزار له برم او پرتم نه یې د هېواد پالنې درسونه اخلي.

لنډۍ د پښتو کوم ډول شعر دی؟

عزیز تحریک

لنډۍ ته ځینې پښتانه ټپه او یو شمېر کسان ورته ټیکۍ هم وایي. لنډۍ په پښتو ژبه کې یو ځانگړی صنف (ژانر) دی چې په پښتو شاعرۍ کې تر ټولو فورمونو ډېر ساده، ډېر لرغونې، ډېر عام او ډېر اسان شکل د شعر دی.

لنډۍ یو داسې لنډ ترین شعر دی چې، ټول ټال دوه کرښې (یو بیت) لري. د لنډۍ لومړۍ کرښه (۰) سېلابه او دویمه کرښه یې (۱۳) سېلابونه لري. وگورئ دې بېلگې ته:

وطن له مور او پلاره خوږ دی (۹) سېلابونه

نیا او نیکونه مې په وطن کې دفن دینه (۱۳) سېلابونه
لنډۍ د ځینو سروکو په شان دوه کرښې لري، خو د سروکو د کرښو سېلابونه د لنډېو په څېر (۹) او (۱۳) نه وي. وگورئ دې سروکو ته:

- عبدالله جانه راځه! (۷) سېلابونه

زه د هجران په تړمۍ کې ناسته یمه راځه! (۱۵ سېلابونه)

- ای مساپره! مولا دې خپل وطن ته راوله مینه (۱۸ سېلابونه)

ای مساپره! (۵؛ سېلابه)

- بیا هغه ماښام دی، لیل به راوړي په وریل کې زېر گلونه (۱۹ سېلابونه)

بنکلی ماښام دی (۵ سېلابونه)

یادا سروکی: رنگ او رانجه دې په برگولي پاتې شونه (۱۳ سېلابونه)

ما سندرې لیل- ازړې ته لاړې (۱۱ سېلابونه)

لنډۍ د پښتو ژبې د نالیکلي (شفاهي) ادب هغه منفرد صنف دی چې مثال یې په بله ژبه کې هېچیرته نشته. لنډۍ د پښتو ژبې او پښتون ولس اصیل او لرغونی میراث دی.

د لنډېو شاعران (جوړونکي) نه دي معلوم. په همدې ترتیب د لنډېو د رامنځته کېدو (رواجېدو) وخت او زمان هم نه دی معلوم. ځینې پوهان د لومړنيو لنډېو د جوړولو وخت شپاړسمه زېږدیزه پېړۍ گڼي او ځینې کسان لومړنۍ لنډۍ لېږدیزې لومړۍ پېړۍ ته منسوبې بولي خو تر اوسه پورې په دې اړه کوټلی واحد نظر نشته! په لرې او برې پښتونخوا کې له ډېر پخوا مهال څخه د ولسي ادبیاتو دا ساده او بسیطه بڼه (لنډۍ- ټپۍ- ټیکۍ) پښتنو خلکو (نرینه وو، ښځو، پیغلو، خوانانو) جوړې کړې دي. خوله په خوله، نسل په نسل تر موږ پورې را رسېدلې دي. زما په گومان د پښتو ژبې دا ساده او آسانه شعرونه (لنډۍ) نالوستو او لوستو پښتنو (نرینه وو، ښځو) سلگونه کاله پخوا څه، آن لا زرگونه کاله پخوا هم جوړ کړي دي. د خپل زړه براس یې پرې اېستلی دی. خپل غم او پام یې پرې غلط کړی دی. خپل د غم او ښادۍ مجلسونه (ښادارونه) یې پرې گرم کړي دي. د پښتو پوهانو او لیکوالو پراند دا درې لنډۍ د لومړنيو لنډېو څخه دي:

۱- سپوږمیه سرویه راخېژه

یار مې د گللولو کوي گوتې رېښه.

۲- مازیگری دی ښېرې مه کړه

ته به د ناز ښېرې کوي رښتیا به شینه

۳- چې د خالو لښکري راشي

زه به گومل ته د خپل یار دیدن ته ځمه

دا شعر د پښتون ټبر د هر حالت: غم، خوښۍ، سفر، حضر، وصال، فراق، د جگړو او د سربښدنې د ډگر ملگري دی د پښتو لنډېو ډولونه او شمېر خورا ډېر زیات دی. هر څوک کولی شي چې له خپل ځان څخه لنډۍ جوړه کړي هر پښتون او هره پښتنه لنډۍ جوړولی شي ځکه ډېر پښتانه شاعران بلل کېږي.



ځینو لنډېو کې تاریخي پېښو ته اشاره شوې ده چې مهال یې د تاریخ له مخې اټکل کېدای شي.

لنډۍ (ټپه، ټیکۍ) لنډ شعر دی. ژر او په آسانی سره یادېږي. سازیان (هنرمندان) لنډۍ له سروکو سره یوځای کوي، خوږ او خوندور آهنگ ورڅخه جوړېږي. پښتو لنډۍ د پښتنو د ادب روح دی! د پښتون ولس د ژوند داسې اړخ نشته چې هغه به په لنډېو کې نه وي را نغاړل شوی.

د شلمې عیسوي (زېږدیزې) پېړۍ په څلورېنیمو کلونو کې ارواښاد محمد گل نوري د پښتو ژبې (۸۰۰۰) لنډۍ راټولې کړې او د پښتو ټولنې له خوا یې د کتاب په شکل چاپ کړې. همدارنګه په کوزې پښتونخوا کې پیغلې سلما شاهین هم د پښتو ژبې یو شمېر لنډۍ راټولې کړې او کتاب یې ورڅه چاپ کړ. ویل کېږي چې اکاډمیسن سلیمان لایق هم په دې ورستېو وختونو کې د پښتو ژبې (۸۰) زره لنډۍ راټولې کړې دي. پردې هیله چې ژر چاپ شي.

یو شمېر لنډۍ لاتر اوسه په پښتني پرگنو او ولسونو کې خورې، ورې (نالیکلي) پاتې دي. خدای دې وکړي چې پښتانه لیکوالان دا ملي پانګه تر ډېره بریده راټوله او چاپ کړي. ځینې کسان د لنډۍ (ټپۍ، ټیکۍ) څخه دا معنا اخلي چې گوا کې ټپه (لنډۍ) سړی ټپي کوي او یا یې د لنډۍ (یو ډول لنډ

مار دی) په څېر ټک وهي (خوري یې) ځینې کسان له مصرع نه د مصرۍ تورې انتباه اخلي چې دا صحیح برداشت نه دی! د لنډۍ وزنونه بېلابېل دي (د لنډۍ د آهنگ یا غږ د هر ډول وزن تابع وي) لکه: تیراوالي، شو لگري، گرم سېرۍ پېښورۍ، کندهارۍ، وردګي، ننگرهارۍ او داسې نور د لنډېو (ټپو، ټیکو) د ویلو طرزونه په مختلفو قومونو کې تر پنځوس ډولونو پورې رسېږي.

د لنډېو دوهمه مصرعه تل په داسې فعلی کلمې پای ته رسېږي چې د هغې کلمې وروستی توری په حتمي توګه (ه) وي لکه: که په ژوندون وطن ته لاړم

زه به یې خاورې، خمزورې مچومه

ما خو لا دا گټلې نه وه

زه دې ملنګ شم، څوک دې خیر نه را کوبنه

د تا د یو ساعت خنداوه

زه اوس تمام عمر ژړا در پسې کړمه

تل په زحمت پسې راحت وي

چاچې زحمت لیدلی وي، راحت به وړینه

د سر دښمن مې هوښیار ښه دی

زه د بې عقلو په دوستۍ ستومانه یمه

کله کله پښتو لنډۍ په دې کلمو او وروستارو باندې پای ته رسېږي: مه، ونه، یته، نه، یمه، شنه، غلطونه، راکوبنه، لګوونه، وینه، جالونه، کړوبنه، کړمه، مرمه، مړینه، ټولوبنه، ساتینه، شومه، ژړوبنه، خوښوبنه او داسې نور.

یکی از عوامل مهم معلولیت، تماس با ماینها و مهمات منفجرناشده میاشد..
کوشش کنید تا از ماین و مهمات منفجرناشده دور بوده، به آنها تماس ننمایید!

د مملې (نملې) تاريخي بڼې

د مملې (نملې) تاريخي بڼې چې د مربع په بڼه به ۱۲۲۵۰۰ متره مربع ځمکه کې جوړ شوی دی، سیمه ییز شهرت لري او د تاريخي، اقتصادي، کرهیز او تفريحي ارزښت لرونکی هم دی. د دغه باغ د جوړولو په هکله، له عامو خلکو سره بيلابيل فولکلوري او نیمگري تاريخي نظرونه موجود دي.

ځينې خلک وايي چې، دغه تاريخي باغ ښاپيړيو جوړ کړی دی او په دې بڼ کې پخوانيو باغوانانو به تل دا خبره کوله چې، پخوانيو باغوانانو دغه ښاپيړۍ ليدلې هم وې او ځينې پکې د بدرۍ جمالي ښاپيړۍ نوم هم يادوي چې هغې جوړ کړی دی. دويم تاريخي نیمگري نظر دادی چې وايي، دغه بڼ شاه جهان بادشاه جوړ کړی دی او د هغه يوه لور ممله نومیده، نو ځکه يې په دغه بڼ او شاوخوا سیمه د مملې نوم ايښی دی.

د مملې د تاريخي بڼ په باره کې د خلکو فولکلوري نظر به خپل ځای د ارزښت وړ دی، خو په علمي او تاريخي بنسټ ولاړ نه دی.

د مملې بڼ په باره کې دويم نظر چې جوړونکی يې شاه جهان بولي سم دی. په دې برخه کې د فارسي ژبې يوبیت شته چې، د خلکو زده دی او هغه داسې چې:

به ساختن باغ شاه جهان مخلوق حيران است

انگشت در دهان کرده نيميش درون نيميش بيرون

د پورتني شعر نورې برخې له خلکو څخه هيرې شوي دي، خو يوازې دا يو بيت د خلکو په ذهن کې ناست دی او خوله په خوله را نقل شوی دی. د همدغه بيت له مخې خلک وايي چې دغه باغ شاه جهان جوړ کړی و، خو دا چې وايي شاه جهان د خپلې لور مملې نوم ورباندې ايښی دی، دغه نظر د تأمل وړ ښکاري، شاه جهان په هند کې د خپلې واکمنۍ دوره تيره کړې ده، نو هغه د خپلې واکمنۍ په وخت کې ډېر عمراني کارونه هم کړي دي. له هغو عمري کارونو څخه يو هم د

مملې تاريخي باغ دی. دغه باغ په (۱۰۵۶) هـ.ق. کال د شعبان په مياشت کې جوړ شوی دی.

اورنگ زيب د شاه جهان زوی چې کوم وخت د ننگرهار د خوگياڼو په اشپان، د سره رود په باغوانيو او د لغمان په چارباغ کې باغونه جوړ کړل (د چهار باغ او سره رود د باغوانيو باغونه له منځه تللي او پر ځای يې د کرنې لپاره ځمکې جوړې شوي. په اشپان کې باغ نشته په شاړه ځمکه بدل شوی، خو نړيدلی ديوالونه يې معلومېږي) له دې باغونو څخه يې چې د شاه جهان کشر زوی د را شکوه خبر شو له پلار څخه يې هيله وکړه چې، ده ته هم يو باغ جوړ کړي، بيا شاه جهان ورته وويل چې، تاته به يې د سپين غره په لمنه کې په ممله کې جوړ کړم.

د شاه جهان له دې خبرې څخه ښکاري چې، د مملې باغ له جوړولو څخه د مخه د مملې نوم او سیمه موجوده وه. دغه راز د فتح خان او کرمي په فولکلوري کيسه کې هم څو ځايه د مملې نوم راغلی دی. په دغه بڼ کې په منظم ډول سر کونه جوړ شوي، د مربع په بڼه په هغه کې پتي جوړ شوي دي، چې شا وخوا ځايونه کيندل شوي او نوموړې ونې په کې ايښودل شوي دي. په باغ کې شمالاً او جنوباً يو لوی سړک جوړ شوی دی چې څو موټر څنگ په څنگ پرې تللی شي او دواړو خواووته يې د صبر او چنار ونې ايښودل شوي دي.



ددغه باغ تاريخي ارزښت پدې کې دی چې، تر اوسه پورې په افغانستان کې داسې تاريخي باغ چې، په هماغه بڼه او نقشه وي، نشته او له منځه تللي دي، خو ددې باغ سړکونه، پارکونه او ونې لاتر اوسه په خپل حال پاتې دي. د کومو چنارونو ډډونه چې تخريب شوي، هغه د مؤظفرو کسانو له خوا د پخو خښتو او سمندو په واسطه ډک شوي دي. د امير حبيب الله خان د آمارت په وخت کې د نوموړې په امر په دغه بڼ کې دوه عصري پخې ودانۍ جوړې شوي وي، يوه ودانۍ د باغ په منځ او بله په شمالي خوا کې جوړه وه. شمالي ودانۍ ته مخامخ يې د ۵، ۱ مترو په سور اېشارونه جوړ کړل. اېشارونه هم شمالاً او جنوباً جوړ شول. څرنگه چې، باغ په مايله سطحه کې پروت دی، نو نوموړي اېشارونه کابو ۲ متره لوړوالي لري د اېشارونو ويالې هم ۲ متره سور لري. د اېشارونو تر منځ يې يو لوی ډنډه جوړ کړی دی چې، نوموړی ډنډه ته کابو څه د پاسه ۱۰۰۰ متره په واټن د ځمکې لاندې په يوه پوخ شوي لښتي کې اوبه راغلي او د ډنډه په منځ کې د فوارې بيخ ته برابري شوې دي چې، نوموړې فواره کابو د ۳ مترو په اندازه اوبه پورته ولي. امير حبيب الله خان چې به کله نوموړي باغ ته د سيل او تفريح لپاره راتلو، د باغ په شمالي ودانۍ کې به ورته ناست و، د اېشارونو په تاخچو کې به يې شمعې بلولې او د پاسه به پرې اوبه راتويدلې. د باغ شمالي ودانۍ اوس ورانه شوې ده او هغه بله لا په خپل حال پاتې ده.

نوموړي باغ ته دامير امان الله خان په وخت کې د تيلفون سوچ بورډ راوړل شو چې، له نوموړي سوچبورډ څخه کابل، جلال آباد او سروبي ته او دغه راز د حصاک ولسوالۍ، د ماماخيلو علاقه دارۍ، د خوگياڼو ولسوالۍ او دا ګام علاقه دارۍ ته د تيلفون مزي غځيدلي وو.

پخوا د باغ د ساتنې لپاره ۱۲۰ کسه باغوانان وو، چې د باغ

خدمت به يې کاوه، خو اوس د هغو شمېر څو کسو ته راکم شوی دی. د نوموړي باغ لوکاټ، منې، ترګس ګلان او نارنج هر کال په لکونو افغانيو په اجاره ورکول کېږي او عايد يې د ننگرهار زراعت ته ورکول کېږي. په دغه باغ کې د سيل او تفريح لپاره ښکلي او په زړه پورې ګلان او د ناستې ځايونه موجود دي چې، هر وخت کورني او بهرني سيلانيان د باغ د ليدو لپاره راځي. له اقتصادي، زراعتي او تفريحي ارزښت سره سره، دغه په دومره تيرو جنگ او جګړو کې څنګه جوړ پاتې شوی دی. د مملې خلک که څه هم زياتره د سواد له نعمت څخه يې برخې دي، خو د تجارت کاروبار کوي. د هېواد په د ننه او د باندې کې يې زيات ځايونه ليدلي دي، همدا وجه وه چې، د باغ په ارزښت پوهيدل چې دغه باغ نه يوازې دمملې بلکې دسيمې ښکلا ده، نو په ګډه يې د باغ د ساتلو لپاره ملاتړلې وه، قومي پريکړه يې کړې وه چې، هيڅوک به د باغ له ونو سره غرض نه کوي او که چيرې به چا څه سرغړونه کوله، هغه ته به يې جزا ورکوله.

ان چې د ضرورت په وخت کې يې، ورته په بيه اوبه اخيستي دي او باغ يې سمسوره ساتلی دی.

د اېشارونو ساختې يې جوړې کړې، ښيښې يې ورته ولګولې او هره يوې چاخته کې يې ګروپونه ولګول او د بربښنا مزې يې ورتير کړل. د نوموړي باغ له روغ رمټ پاتې کيدو څخه داسې جوتيږي که چيرې خلک وغواړي چې، خپل باغونه او نورې ملي شتمنۍ وساتي هرومرو ساتل کېږي. نور هېواد وال هم بايد د مملې تاريخي باغ ته وګوري او د خپلې سيمې او وطن په آبادۍ کې زياروباسي، خو د سيمې د خلکو له هلوځلو سره سره دغه باغ اوس له پامه لوېدلی دی که چيرې ورته پام ونه شي کيدای شي چې، دغه تاريخي باغ د اوبو د کمښت او نه سر پرستي له امله منځه لاړ شي.

تاج محل

يوه زوړوړه نښه!



د ۲۰۱۰ ميلادي کال د سېپتمبر په ۲۷ نېټه تاج محل ۳۵۶ کلن شو. تاج محل له نن څخه ۳۵۶ کاله د مخه د هندوستان په اترپردېش ولايت د اګرې په سيمه کې، مغل بادشاه، شاه جهان د خپلې مېرمنې ممتاز بيګم په ياد کې جوړ کړ. د مغل بادشاه شاه جهان اصلي نوم خرم و، چې وروسته بيا په شاه جهان مشهور شو، د ممتاز بيګم اصلي نوم ارجمند بانو و، خو شاه جهان ورباندې له ډېره نازه ممتاز بيګم نوم ايښی و. شاه جهان له ممتاز بيګم سره ډېر خوشحاله و. کله چې ممتاز بيګم د خپل څوارلسم اولاد د زېږېدو په وخت مړه شوه، شاه جهان ډېر خپه شو او نه پوهېده چې د ممتاز بيګم غم څنگه وزغمي؟! بادشاه دوه کاله عمومي ماتم اعلان کړ او په ټول هندوستان کې يې پوره دوه کاله د موسيقي په اورېدو بنديز ولگاوه.

شاه جهان د دنيا مشهور معماران راټول کړل او د خپلې مېرمنې په ياد کې يې د تاج محل زړه وړولکې مانۍ جوړه

کړه، د تاج محل مانۍ په ۲۲ کالو کې د شاه جهان د خوښې سره سمه جوړه شوه او کابو شل زرو کارکوونکو او معمارانو يې په جوړېدو کې برخه واخيسته، ډېر قيمتي مرمر او نور قيمتي توکي پرې وکارول شول چې، د افغانستان د بدخشان لاجورد هم په کې استعمال شول. د ارجمند بانو (ممتاز بيګم) عمر د مړينې په وخت ۳۹ کاله و.

وروسته بيا شاه جهان هم دلته خښ کړای شو او په دې ترتيب، دغه ستر شهکار اوس هم په خپل حالت په اګره کې ولاړ دی او د نړۍ له سترو عجايو څخه شمېرل کېږي، هر کال د نړۍ له گوټ گوټ څخه په لکونو سيلانيان اګرې ته راځي او د تاج محل په ليدو ګوته په غاښ ږدي. د هندوستان د ښوونې او روزنې چارواکي هر وخت د خپل هېواد د پوهنتونونو محصلين او د لیسو او ښوونځيو زده کوونکي د تاج محل ليدوته راولې، تر څو د دغه ستر هنري او تاريخي شهکار په راز او اهميت يې خبر کړي.

ارسالی: تگین

جاهای تاریخی که پیش از نابودی باید آنها را دید

مدتهاست که کارشناسان ما را از خطراتی جدی در خصوص یادگارهای به جای مانده از تمدنهای باستان آگاه کرده‌اند، در حالی که این صدای بلند به تازه‌گی به گوشمان خورده است. این نگرانی که سال‌ها دغدغه اصلی آنها بوده، نابودی و ناپدید شدن تدریجی بسیاری از مناطق طبیعی و فرهنگی جهان است که آنها را میراث جهانی می‌خوانیم. در این گزارش مجموعه‌یی از مناطقی مورد بررسی قرار گرفته اند که به عقیده برخی نیاز به عیادت آخر دارند، زیرا امیدی به ماندگاری آنها نیست.

۱- بابل، عراق:



این روزها به جز تپه‌هایی از خانه‌های خشتی ویران شده و تلی از جلگه سرسبز عصر بین‌النهرین، چیزی از شهر باشکوه و پر زرق و برق بابل باقی نمانده است. از یک‌سو، این شهر که یکی از شهرهای نامیده شده در انجیل به شمار رفته و از اهمیت ویژه‌یی نزد مسیحیان برخوردار است، طعمه

آتش‌های افروخته از جنگ شده و از سوی دیگر توسعه‌های معماری و اقتصادی از هرطرف به آن حمله‌ور شده است. برای تماشای این شهر درنگ نکنید، زیرا تضمینی برای بقای آن در دهه‌های آتی وجود ندارد.

۲- فنوی پارک، آمریکا:



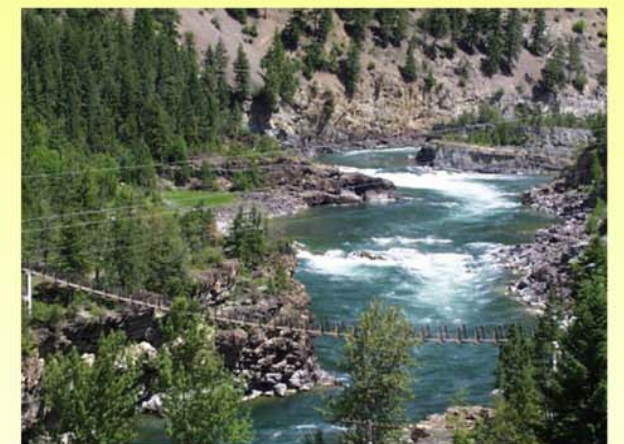
فنوی پارک که تقریباً در هیچ کجای اروپا شناخته شده نیست، استادیوم یا خانه خصوصی تیم بیس بال بوستون رد ساکس است. این استادیوم که در سال ۱۹۱۲ تأسیس شده، قدیمی‌ترین استادیوم بیس‌بال آمریکا نیز محسوب می‌شود. اگر چه مقامات این استادیوم یکی دوبار تصمیم بر تغییر این استادیوم به ورزشگاهی مدرن‌تر کردند؛ اما طرفداران همیشه مانع از عملی شدن این تصمیم شدند. هنوز هم چوکی‌های چوبی و اسکوربورد دست‌نویس آن پابرجا بوده و تاکنون جایگاهی در طرح‌های بازسازی آن نداشته‌اند. بهتر است پیش از آنکه این استادیوم به ورزشگاهی کسل‌کننده تبدیل شود، سری به آن زد.

3- شهر ممنوعه (گوگونگ)، چین:



این مجموعه وسیع در مرکز شهر پکن قرار داشته، بیش از 500 سال قدامت دارد. سالانه بیش از هفت میلیون تن از این شهر دیدن میکنند که اکثر آنها را چینی‌های مشتاق به تاریخ باستان و هویت ملی خود تشکیل می‌دهند. با این وجود، دولت چین که علاقه زیادی به شناخت ملت این کشور به تاریخ خود دارد، سرمایه کافی برای بازسازی کامل آن در اختیار ندارد. از اینرو هربار بخشی از مجموعه تعطیل شده و مورد مرمت و بازسازی قرار می‌گیرد.

4- دریای کوتنای، آمریکا:



این دریا که از شاخه‌ی فرعی به دریای کلمبیا می‌ریزد، از بریتیش کلمبیا سرچشمه گرفته، به مونتانا و آیداهو سرازیر میشود. این روزها ساخته شدن چندین سد در نقاط مختلف رودخانه خسارات زیادی به مرداب‌ها و تالاب‌های رودخانه در منطقه آیداهو که توقفگاه اصلی پرندگان مهاجری همچون غازهای وحشی بوده، وارد کرده است.

علاوه بر سدها، توسعه‌های زراعتی نیز خسارت بار بوده‌اند. از نکات مثبت به وجود آمده طی سال‌های اخیر تغییرات جزئی است که با همکاری سازمان حراست از طبیعت و شرکت‌های محلی و نیروهای مردمی در خصوص حفاظت از تالاب‌ها صورت گرفته است.

به پارچه‌های ناشناخته شده
فلزی، پلاستیکی یا چوبی
دست نزنید، ممکن است
مهمات منفجرناشده یا نوعی
از ماینرها باشند.

حضرت شعیب علیه السلام

د شعیب (ع) د نسب لړۍ د ابراهیم (ع) له مېرمن سره نښلې.

د شعیب (ع) په پیغمبر کېدلو سره د بني قنوطا کورنۍ نوم په شعیب کورنۍ بدل شو.

شعیب (ع) په بني قنوطا کورنۍ کې پیدا شوی دی.

شعیب (ع) په مدین کې پیغمبر شو.

شعیب (ع) د دوو قبیلو لپاره مبعوث شوی و.

شعیب (ع) د مدین او اصحاب الایکه قبیلو لپاره مبعوث شوی و.

د شعیب (ع) پیر له موسی (ع) سره نږدې و.

نامتو تاریخپوه جرمني هنریخ بواتلر وایي چې د شعیب (ع) اصل نوم حوټاب دی.

پر قوم باندې له الهي ځور نه وروسته شعیب (ع) د حضرموت ته کډه شو.

علامه ابن اثیر وایي چې، د شعیب (ع) مور د لوط (ع) لور ده.

په قرآن شریف کې د شعیب (ع) نوم لس ځایه یاد شوی دی.

د شعیب (ع) نوم په څلورو سورتونو کې راغلی دی.

د شعیب (ع) یو لقب شیخ الانبیاء دی.

شعیب (ع) په تورات کې پر درې نومونو یاد شوی.

شعیب (ع) دوولس کاله وژوند و.

شعیب (ع) په حضرموت کې مړ شو.

د شعیب (ع) مقبره په شام (ابن علی تنګي ته نږدې) کې ده.

حضرت موسی علیه السلام

موسی (ع) د ابراهیم (ع) له اووم پښت (پشت) څخه دی.

موسی (ع) په ۱۵۲۰ له میلاد نه مخکې پیدا شوی و.

موسی (ع) په مصر کې پیدا شوی.

د موسی (ع) پلار عمران نومیدو.

د موسی (ع) مور وکېد نومېدله.

موسی (ع) له زوکړې درې ورځې وروسته سیند ته واچول شو.

د موسی (ع) د زوکړې پر مهال د هغه پلار عمران ۸۰ کلن و.

د فرعون مېرمن اسیه د موسی (ع) پالنه وکړه.

موسی (ع) د فرعون په کور کې دېرش کلونه تېر کړل.

د موسی (ع) د زوکړې پر مهال د مصر حاکم قابوس ابن مصعب ابن ریان و.

موسی (ع) ته په طوی تنګي (دړه) کې د نبوت منصب ورکړل شو.

موسی (ع) د شعیب (ع) شپون و.

موسی (ع) د شعیب (ع) له لور صفورا سره واده وکړ.

موسی (ع) چې د طور غره ته لاړ، ورور هارون یې ځای ناستی وټاکه.

موسی (ع) له مصر نه مدین ته کډه شو.

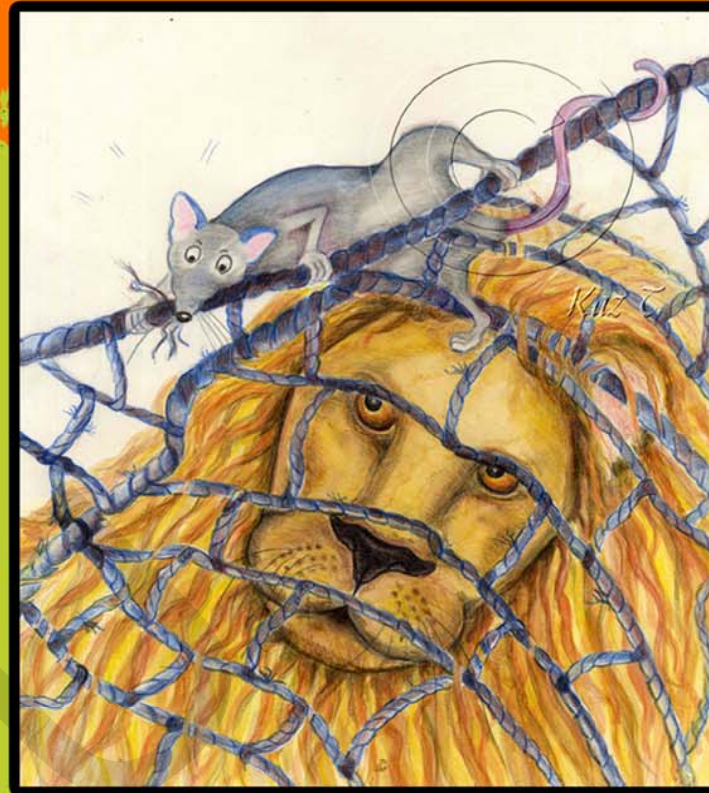
موسی (ع) ۴۰ کاله فرعون ته الهي بلنه ورکړه.

په قرآن شریف کې د موسی (ع) نوم ۱۰۷ ځله راغلی دی.

موسی (ع) ۱۲۰ کاله عمر درلود.

موسی (ع) په ۱۴۰۰ میلاد نه مخکې مړ شوی.

موسی (ع) په عباریم غره کې له نړۍ څخه سترګې پټې کړې.



د تگین رالبرنه

زمری او موږک

وايي چي زمری په يوه ځنگل کې ویده و چې، موږک يې پرمخ وخوت او نابیره په غوصه له خوبه پاڅېد او موږک يې له ستوني کلک ونيو او د وژلو هوډ يې وکړ، خو د موږک له پرله پسې زاريو وروسته يې بېننه ورته وکړه، او موږک ورته وويل چې، هرومرو به ستا احسان درگړخوم، زمری ورته وخنډل او نور يې پرېښود.

ډېره موده نه وه تېره شوې چې، زمری د ښکار څڼو په لومه کې بند شو، چې په ټينگو ټينگو پريو يې تړلې و او د زمري زوږ او غوغا ټول ځايونه په سر واخيستل، کله چې موږک دا نارې واورېدې، په منډه لاړ او د پريو په خوړلو او پرانېستلو يې پيل وکړ، تردې چې زمری له بنده خلاص شو او زمري ته يې وويل: په هغه ورځ د چې کلک نيولی وم، راپورې خنډل دې، چې ستا مرسته به هرومرو کوم او دا تمه دې له ما څخه نه وه او اوس خپله گورې چې يو کوچنی موږک د ستا په شان د يوه ځواکمن او لوی زمري سره مرسته کوي او له مرگه يې ژغوري.

مرغی که تخم طلايي میداد



شېنم یک دختر غریب و نادار بود. او با مردم و همسایه ها رویه خوب داشت. آنها آنقدر غریب بودند که بعضی وقتها چیزی برای خوردن نمیداشتند و همسایه ها برایشان کمک میکردند.

شېنم یکروز با یک جادوگر مقابل شد. باهم گپ زدند. جادو گر چون شېنم را یک دختر مهربان و خوب یافته بود، برایش یک مرغ سفید و زیبا داد.

شېنم با بسیار خوشحالی مرغ سفید را به خانه آورد. فردای آن به یاد شېنم آمد که برود و خبر مرغ را بگیرد که اگر مرغکش کدام تخم داده باشد، آن را بپزد و بخورد؛ ولی بسیار جالب بود که مرغ تخمی داده بود که خورده نمیشد، یعنی مرغ برای شېنم یک تخم طلايي داده بود. شېنم از یکطرف بسیار خوشحال شده بود و از طرف دیگر باور نمیکرد که مرغ تخم طلايي بدهد.

تخم را به خوشحالی برداشته، به مادر خود برد. مادرش وقتی تخم را دید، گفت: راستی مرغکت تخم طلايي داده است.

بعداً آن را گرفته، به بازار برد. وقتی که تخم را فروختند، از پول آن چیزهایی که ضرورت داشتند، خریدند و پول زیاد دیگر هم نزدشان باقیماند. شېنم چون دید که دیگر به کسی احتیاج ندارند، رویه اش در

مقابل مردم و همسایه ها خراب شد و حتا همانروز که یک پسرک خورد به طلب یک توتیه نان آمد، او را از خانه بیرون کرد.

روز بعد، وقتی که شېنم برای گرفتن تخم رفت، دید که مرغ یک تخم عادی داده است، نه تخم طلايي. شېنم بسیار جگرخون شد و با عصبانیت جارو را گرفته، به زدن مرغ بیچاره شروع کرد؛ ولی چیزی به دست نیاورد. در همین وقت ناگهان جادوگر پیدا شد و از شېنم پرسید: چه گپ است؟ چرا این مرغ بیچاره را میزنی؟

شېنم جواب داد: این مرغ یک روز تخم طلايي داد، مگر امروز تخمش طلايي نبود. جادوگر برایش گفت: این نتیجه کار بد خودت است که با آن بچه گک خوب نکردی و او را آزرده ساختی. گناه این مرغ بیچاره چیست؟

شېنم که فهمید او راست میگوید، بسیار پریشان شد و از خانه برآمد تا پسرک را پیدا کند. بعد از بسیار مشکلات آن پسر را پیدا کرد و او را به خانه آورد و با او بسیار مهربانیها کرد. از آن به بعد شېنم واقعاً یک دختر مهربان گردید و با دیگران؛ خصوصاً با مردم غریب و بیچاره یی که به کمک احتیاج داشتند، کمک میکرد. گرچه مرغ شېنم بعد از آن تخم طلايي نداد، اما شېنم آموخت که با همه مهربان و خوش خلق باشد و متکی به کار و زحمتکشی خودش بوده، به پولی که آسان و بیزحمت به دست میآید، اتکا نکند.

شکې سمندرته څه ډول راځي؟

له ډېر اوږده سفره وروسته، شکې سمندرته را رسېږي، کله چې په غرونو باران اورېږي، نو ددې اوربست په ترڅ کې له غرونه کاني او تېرې را بيلېږي، په ژمي کې د يخنۍ له کبله په غرونو کې واورې کنگل کېږي او کله چې بېرته ويلې کېږي، نو ډېرې زياتې تېرې له ځانه سره را ښويوي. د ډېرو موسمونو په بدلون کې دا تېرې هم ماتېږي او په وړو وړو کانيو بدلېږي. کله چې له غرونو نه اوبه را بهېږي، له ځانه سره دغه وړې تېرې او کاني هم راوړي او په دغه اوږده لاره کې، تېرې نورې هم وړې کېږي او له يو بل سره په ټکر کې صيقل کېږي. تر څو چې دا اوبه سمندرته رارسېږي، نو تېرې او کاني د اوبو د فشار له امله، په شکو اوږي او کله چې باد پرې راشي، نو د اوبو له څپو سره د سمندر په غاړو کې راټولېږي.



د شکو تپې څنگه جوړېږي؟

د شکو تپې (غولۍ) په صحرا او يا هم په ساحل کې جوړېږي. د شکو د تپو د جوړولو لپاره، د شکو ترڅنگ باد او لمر ته اړتيا ده.

کله چې پر شکو باندې د لمر وړانګې رالوېږي، نو ټول نم يې د لمر په وړانګو کې وچېږي. کله چې باد له يوه لوري راولوځي، نو وچې شکې په يو ځای کې سره راټولې کړي او د شکو تپه جوړه شي.

ارسالی محمد حسيب

ای تو کتابم!

ای تو کتابم، ای کتاب!

من کودکم، من کودکم

با دستهای کوچکم

میگیرم و میخوانم

میخوانم و میدانم

در چشم ما دنیای ما

پر میشود از صد چرا

خواهم که بشناسم جهان

خاموش بکشایی زبان

نکته ها

هنرپیشه:

هنر پیشه کسی است که دایم میکوشد به شکل همه کسی در آید، جز خودش.

قرن فضا:

قرن فضا؛ یعنی قرنی که دیگر نمیتوان گفت چیزی که بالا میرود، سرنگون خواهد شد.

بی خرجترین:

سکوت؛ آسانترین و بی خرج ترین دانشها است.

خارش بینی:

اگر با دست خود؛ اشیا و وسایل زیادی را حمل کنید، چگونه خواهید توانست بینی تان را بخارانید؟!

قرض:

اگر باری از هوش شما برمیدارد، بیار منت را بر دوشتان میگذارد.

فداکار:

فداکار به زعم امروزی کسی است که سخنان ناروا را تحمل کند، برای اینکه کسی را نرنجانند.



علت نغمه

سرایي

پرنده گان

چيست؟

پرنده گان زبان مخصوص به خود را دارند که به وسیله آن با یکدیگر ارتباط برقرار میکنند. این زبان گاهی موزون است و شباهت به آواز خواندن دارد، مثل بلبل هزارداستان وغیره.

پرندۀ مذکر به خاطر جلب توجه پرندۀ مؤنث به نغمه سرایی میپردازد، به خاطر راندن سایر پرنده های مذکر از جنگل و مزرعه که وی برای سکونت خود اختصاص داده، نغمه سرایی میکند، گاهی که میخواهد دوستان خویش را از وجود دامی که برای شان گذاشته شده مطلع سازد، نغمه سرایی میکند، موقعی که میخواهند رفقای خود را جمع کنند، صدای مخصوصی سر میدهند و همچنان بعضی از پرنده گان و حیوانات با صدای مخصوص خود اعلام میکنند که مواد خوراکی پیدا کرده اند و چوپه های خود را برای خوردن آن جلب میکنند تا آن را بخورند و سیر شوند، مانند مرغ ماکیان و پشک ماده وغیره.

بعضی پرنده گان هنگامی که رفقایشان به خطری از طرف باشه یا باز مواجه میگردند، با صدای مخصوص دیگران را از وجود خطر آگاه میسازند و تمام آنها خود را در جای امن پنهان میکنند تا شکار باشه نشوند.

پوهه!

د ژوند تیارو لاره رڼا ده پوهه
زړونو، فکرونو ته دوا ده پوهه
انسان په پوهې ځان، جهان پېژني
خپل او پردي، دوستان، سبحان پېرني
هسکه له هر څه نه رښتیا ده پوهه
پوهه دولت، پوهه عزت، وگڼه
پوهه جوهر، وسله، صفت، وگڼه
پوهه زیور، گانه، ښکلا ده پوهه
چې په پسرول د پوهې څوک وي سنبال
هغه سرلوری وي، آرام، خوښ، خوشحال
پوهه طلا، الماس، کیمیا ده پوهه
بیداره! لوستي کره نالوست افغانان
روزه-نر، ښځې، غټان، پیغلې، ځوانان
دپاک رسول (ص) دخولې وینا ده پوهه
زړونو، فکرونو ته دوا ده پوهه



ثنا جان دختر هوشیار و تیز هوش

عزیزه خوشنصیب

یک-دو-سه
ببین روی هواره
آسمان پر ستاره
جکجک، جکجک پرنده
کوکو، کوکو مرغاره
هرسو، هرسو میدوه
مثل بره میچره
جکجک کده میایه
روی هوا مییره
یک و دو و سه و چهار
قطار شدند مثل تار
پنج و شش و هفت و هشت
حلقه شدند چو پرکار
پنج و پنج ده میشوه
بعد یازده میشوه
پنج دیگر جمع شان
جمله شانزده میشوه
دور دورها میروند
هرکجا ها میروند
بال به بال میزنند
همه یکجا میروند

شمیلا حمید محبوبی

میوه توحید

ما در دو جهان غیر خدا یار نداریم
جز یار خدا هیچ دگر کار نداریم
درویش و فقیریم در این گوشه دنیا
با نیک و بد خلق جهان کار نداریم
ما مست صبوخیم ز میخانه توحید
حاجت به می و باده خمار نداریم
با جامه صدپاره و با خرقة پشمین
بر خاک نشینیم و از این عار نداریم
گر یار وفادار نداریم، عجب نیست
ما یار به جز حضرت جبار نداریم
ما شاخ درختیم، پر از میوه توحید
هر رهگذری سنگ زند، عار نداریم
ماتمزه گانیم در این گوشه دنیا
چون زاغ گذر بر سر مردار نداریم

فرید الله نوري

کتاب

ماته بې ښکلی هر یو باب دی
ماته ډېر گران زما کتاب دی
د کتاب ویل یو ښایسته دود دی
کتاب زمونږه ښه لارښود دی
کتاب زما د زړه درمان دی
ماته له ټول جهانه گران دی
کتاب مې ده نږدې ملگری
دی راته ډېر دی نازولی
کتاب په ژوند کې روښنایی ده
کتاب ړندو ته بینایی ده
کتاب کې مینه محبت شته
کتاب کې ژوند ډک له الفت شته
کتاب کې علم او عرفان دی
کتاب کې لوړ شوکت او شان دی
کتاب کې دین او هم دنیا شته
کتاب کې زېږی د عقبا شته
زما کتاب پوره کامل دی
زمونږه ژوند پکې شامل دی
قرآن کلام د ستر رحمان دی
رواری مونږه پرې ایمان دی

چوپتيا

«خاموشي»

چوپتيا (خاموشي) يوداسې صفت دی چې، ډول ډول انسانان ورسره په خپل ژوند کې مخ دي. ځينې خلک خدايي خاموش صفته وي او ځينې هم، غواړي چې، خپل ځان له خاموشي سره عادت کړي. يوشمېو هم شته دي چې، له خاموشي او له خاموشو انسانانو نه تل ډډه کوي او هغوی د ژوند طراوت او تازه گي، په نه خاموشي کې محسوسوي او دا وايي، چې خاموشي سړی له ټولنيزو کړنو نه جلا ساتي. څرنگه چې، خلک وايي، خاموشي هسې هم نه ده، بلکې، خپل خورا لوړ ارزښتونه هم لري چې، موږ ترې په لاندې ډول يادوونه کوو:

۱- خاموشي يا چوپتيا د لويانو او مشرانو په ناسته کې، په دې مانا نه ده چې، گټې واړه او کشران په خبرو نه پوهېږي او يا هم د خبرو وړتيا نه لري. خاموشي په داسې مهال کې د زيرکو او پوهو کشرانو او ځوانانو يو ډېر لوی صفت دی چې، دوی خاموشي يوازې او يوازې دې لپاره اختياري، ترڅو دوی (ځوانانو) د هغوی (لويانو او پوهو کسانو) احترام او درناوي وکړي نو ځوانانو! تاسې پورتنۍ ټکي تل مراعتوئ، خو په ځينو مجلسونو کې، چې باطلې، ناحقې او ناسمې مسالې د مشرانو له خوا يا په اشتباه سره او ياهم په نه پوهېدو سره تکرارېږي، نو تاسو دا حق لرئ چې، دغه مسالې له لويانو سره په جلا ډول او ياهم د مجلس د اصولو او پرانسيبونو په پام کې نيولو سره په مجلس کې، په ډېر احترامانه او مؤدبانه انداز سره، مشرانو ته بيان کړئ. په پام کې مو وي چې، کوبښن و کړئ ترڅو لويان او مشران له تاسې نه په هېڅ ډول ناراضه او خپه نشي.

۲- خاموشي د جنگ په وخت کې: تاسې پوهېږئ چې، جنگ يوه ډېره ناسمه او ناوړه کليمه ده. ډېری خلک جنگ د سپانو کار بولي. ځينې وخت، انسانان هم د انسانيت له پولو اوږي، په ځانگړي ډول، په اوسني وخت کې چې، زموږ څو او کړېدلي خلک چې، له هر لوري له ستونزو او کړاوونو سره مخامخ دي او له هر راز اقتصادي، ښوونيزو، ټولنيزو، او امنيتي اسانتياوو نه بې برخې دي، په رواني او جسمي ناروغيو اخته دي او د صحت له پلوه ډېر ناتوانه دي، نو دغه ډول خلک ارو مرو په يوې وړې خبرې ډېر ژر خپه کېږي او په جنگ اخته کېږي. نو په داسې حال کې، خاموشي يو غوره کار دي چې، هر باتعليمه با تربيته او حليمه انسان يې بايد مراعت کړي. که مقابل کس هر څومره خپله لېوالتيا او وړتيا وښيي چې، په جنگ کې ډېر پياوړی دی، نو بايد، ځوان او د اوچتې حوصلې خاوند د مقابل لوري خبرې په سره سينه واورې او هېڅ ډول غبرگون و نه ښيي. نو که چېرې مقابل شخص پر هم وي، نو د هغه د کنځلو او ستغو سپورو په مقابل کې بايد خاموشي غوره شي. که خاموش سړی يو څو شېبې هم غلی پاتې شي او څه و نه وايي، نو ملامت کس له خپلو ناسمو کړو نه پښېمانېږي او ډېر ژر د بښنې په تکل کې کېږي. تاسې بايد له هر چانه مخکې په داسې حالاتو کې خاموشي غوره کړئ. د خاموشي صفت په داسې حال کې دومره غوره، قيمتي، دروند او وړ عمل دی چې، بيه يې د نړۍ په ډېرو سترو او با ارزښته شيانو هم نشي پوره کېدای. نو په داسې حالاتو کې، که تاسې خاموشي غوره کړه، نو تاسې پهلوانان، غښتلي او پياوړي انسانان يئ. حضرت علي (رض) هم په خپلې وينا کې، د صبر، حوصلې او د خاموشي په هکله ويلي دي: «اتل هغه نه دی چې، د جنگ او پهلواني په ډگر کې مقابل لوری را چپه کړي بلکې، اتل هغه دی چې، د جنگ او قهر پرمهال خپل قهر په واک کې ونيسي، خپله غوسه مړه کړي او چوپ او خاموشه پاتې شي.»

۳- خاموشي هر وخت د انسان د اعصابو لپاره ډېره ښه ده، ځکه ډېری خلک چې زياتې خبرې کوي، نو ارو مرو ورته سرخوږی پيدا کېږي. همدارنگه، هغه ناروغان چې، د فشار په ناروغۍ اخته وي، نو د ډېرو خبرو او لوړ غږېدلو له امله يې نور هم لوړېږي. له بې ځايه، بې وخته، بې ارزښته او خوشې خبرو نه ډډه وکړئ، ترڅو د

ښې روغتيا خاوندانو اوسئ او په خپلو ورځنيو کارونو، درسونو او کړنو کې تر ټولو ښه و اوسئ.

۴- هغه کسان چې، ليکنه، لوستنه، شعر ليکنه، نظم او نثر ليکنه يې د ژوند هدف وي، د هغوی لپاره خاموشي او خاموشه چاپېريال، د ژوند له ټولو غوره شيانو نه غوره دي. ځکه خاموشه فضا د خاموشي په حالت کې يوازې او يوازې د تفکر او تصور زمينه برابروي او ليکوال او شاعر، په ډېره ښه توگه، له داسې فضا نه پوره پوره گټه اخلي او د ټولنې او د ټولنې د خلکو لپاره لا ډېر د تفکر نړۍ ته ځي او له هغه ځايه خپلو خلکو ته راز راز ښېگڼې راوړي. تل کوبښن کوئ چې، خاموشه اوسئ او د ځان لپاره مو يوه خاموشه فضا برابره کړئ.

۵- دومره خاموشه کېږئ هم مه چې، د ټولنې اصول او موازين مات کړئ. ټولو هغو کسانو ته چې، له تاسې سره په ورځنيو مساعسلو بوخت وي، که هغوی په دفتر کې وي که په کور کې، که په ښوونځي کې وي او که په پوهنتون کې، د هغوی ټولې پوښتې په هو او نه سره ځوابوئ. که خورا په زړه پورې او مهمې مسالې وي، نو کولی شئ چې، په علمي جر او بحثونو، کې يادې مسالې حل کړئ. خاموشي يوازې تر هغه بريده غوره کړئ چې ستاسو ښېگڼې پکې نغښتې وي او دومره هم د زياتو خبرو له بريده مه اوړئ چې، تاسې په بېلابېلو رواني او جسمي ناروغيو اخته شئ او يا هم خپل وخت مو بې ځايه تېر کړئ.



دعا

د يوازينې خداي (ج) په نامه چې، ټوله هستي يې ډېره ښکلې پيدا کړې ده

ژوند او چارې مو، هغسې چې الله (ج) يې غواړي او موږ هر څه الله (ج) ته سپارلي.

هر څه د الله (ج) دی. موږ ژوند لرو، کورنۍ لرو، چاپيريال او هېواد لرو.

او ريښتيني دا چې، خداي (ج) لرو.

خداي (ج) دا ټوله هستي جوړه کړې.

او دا لوی ډگر زموږ ښوونځی دی.

موږ ددې پوښتې خواب پيدا کوو چې، ژوند د څه لپاره دی؟

له آسمانونو څخه د روح لېرې کېدل

او په ماده، مکان او زمان کې ميشته کېدل د څه لپاره دي؟

او يوازې همدا شېبه يې وخت دی، چې تر ټولو ستره زده کړه وکړو.

هو، که هرڅه د خداي (ج) په نامه.

د خداي (ج) لپاره او

د خالصانه مينې له مخې سرته ورسوو؛

نو د ژوند لويه روژه به مو نيولې وي ذهن تر کنترول لاندې ولره او ټول

پام د خداي (ج) پر حضور را ټول کړه.

دهستی د مکتب بيرنۍ فصل همدا دی.





احمد مسیح «فرهاد» متعلم صنف یازدهم لیسه تعلیمات خاص ناشنویان

س: چند سال میشود که نقاشی میکند، چه انگیزه باعث شد شما به هنر نقاشی رو آوردید و مشوق تان کیه بودند؟

فعالاً هجده سال دارم. از چهار ساله گی به اینطرف با نقاشی سر و کار دارم و مشوق من پدر و مادرم و استادان عزیزم مخصوصاً استاد محمد عارف فقیر زاده است.

س: در عرصه نقاشی چه دستاوردی از داخل و یا خارج از کشور دارید؟

من یک بار از طرف مکتب در مسابقه بین المللی نقاشی که بین ۱۵ کشور در اوزبیکستان دایر گردیده بود، اشتراک نمودم و با آن که نسبت مشکلات پانزده دقیقه قبل از شروع مسابقه به آنجا رسیدم، توانستم مقام سوم را اخذ نمایم. از طرف مرکز فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در پشاور یک تصدیق نامه اخذ نمودم. در داخل کشور تقدیرنامه یی از مرکز اجتماعی معلولین CCD، تصدیق نامه یی از جانب شبکه باز توانی و امداد بوعلی به همکاری اتحادیه اروپا و همچنان اسناد اشتراک به چندین ورکشاپ دایر شده از سوی کانونهای مختلف را دارم.

س: موفقیت شما در هنر نقاشی ناشی از چیست؟

موفقیتم را در شوق و علاقه ام به هنر نقاشی در قدم اول میدانم و بعداً تشویق فامیل و دیگر دوستان. احساس توانمندی میکنم که خواسته هایم را با نقاشی هایم به دیگران میفهمانم.

س: آیا شما نقاشی هایتان را از روی الگو میکشید یا از ذهن خویش؟

معلولیت ناتوانی نیست، اطفال معلول میتوانند پیامورند



است به تعداد ۴۰۰۰ کلمه را به زبان اشاره در دو جلد کتاب تألیف و به دسترس شاگردان قرار دهد. تدریس شاگردان در این لیسه مطابق نصاب تعلیمی وزارت معارف با میتوذهای زبان اشاره صورت میگردد. شامل ۲۴ صنف درسی، اتاق لابراتور، کتابخانه، کلینک صحنی، دیپارتمنتها، کمیته تماس با والدین و سالون نمایشگان میباشد. در این لیسه در حال حاضر به تعداد ۳۰۰ تن شاگرد اعم از پسر و دختر در دو تایم مصروف آموزش میباشند.

شاگردان این لیسه در پهلوی اینکه درس میخوانند در بخشهای حرفوی نیز تحت آموزش قرار میگیرند که تا اکنون ۲۱۰ تن شاگردان از بخشهای نقاشی، فلزکاری، شبکه کاری، نجاری، بوت دوزی و خیاطی فارغ گردیده اند.

س: در قدم نخست خود را به طور فشرده به خواننده گان مجله تربیت معرفی نمائید؟

تعلیم و تربیه دو اصل مهم و اساسی در زنده گی انسان است که تمام کودکان معلول باید آنها بیاموزند. در حال حاضر علم و دانش توانسته است تا حدودی مشکلات افراد معلول را رفع نماید. به طور مثال اگر یک فرد نابینا صرف خط را میخواند حال میتواند از کمپیوتر استفاده کند همچنان ناشنویان هم میتوانند در بخشهای نقاشی، فلز کاری، شبکه کاری، میناتور، بوت دوزی، خیاطی و غیره کار نمایند.

اینک خبر نگار مجله تربیت در ارتباط به فراگیری اطفال معلول در عرصه تعلیم و تربیه گزارشی را از لیسه ناشنویان تهیه نموده که امید است مورد علاقه خواننده گان عزیز قرار گیرد. موسسه خیریه بهزیستی خانواده در سال ۱۳۷۴ برای اولین بار بخش کوچک را برای افراد معلول ایجاد نمود که با یک شاگرد و یک معلم آغاز به فعالیت کرد سپس ساحة فعالیت این موسسه وسیعتر گردید و ما توانستیم تهداب لیسه ناشنویان را بگذاریم. اولین فارغین این لیسه در سال ۱۳۸۶ تقدیم به جامعه گردید این موسسه توانسته

من بعضاً از روی الگوهای طبیعی و غیرطبیعی کار میکنم و بعضاً هم مفکوره های خود را روی صفحه نقاشی میریزم.

س: دیگر چه نوع مهارتها را انجام داده میتوانید؟

برعلاوه نقاشی به خطاطی، سوخته کاری، کندنکاری نیز میپردازم. در فوتوشاپ کمپیوتر هم مهارت حاصل نموده ام و دریوری را هم یاد گرفته ام.

س: در قسمت نقاشی از کدام نوع رنگها استفاده میکنید؟

در نقاشی هایم از رنگهای روغنی استفاده میکنم. در بعضی از تابلوهای خود از رنگ آبی نیز استفاده میکنم.

س: بزرگترین آرزوی شما چیست؟

آرزو مندم در یکی از کشورهای دیگر سفر کنم؛ تا به زنده گی معلولین کشور های دیگر آشنا شوم.

د مسلمان ځوان لور و گوني مسووليونه

د شفق ژباړه

هر کله چې تاسې په دې ډول وده وکړئ او د تکامل لور پورې ته ور سپړئ او دغه شیان ستاسې خصلتونه او صفات جوړ شي، نو خپل نقش په ژوندانه کې وپېژنئ چې، څه شي دی او په ژوند، ټولنې او کایناتو کې ستاسې لوی مسوولیت څه شی دی؟

ستاسې دنده دا ده چې، د خپل مسوولیت د سرته رسولو له پاره هڅه وکړئ او د خپلو امانتونو د حملولو له پاره تیار واوسئ او د حق په لاره کې د مبارزې په دوران کې هر ډول خنډونه له خپلې مخې نه لیرې کړئ؛ که هر څومره په فضا کې د اذیت وربخې خیمې ووهي او که ستاسې د عمل په ډگر کې د حوادثو او ازمیښتونو هر څومره باران واوري، ستاسې وظیفه دا ده چې، د پوهې او پرمختګ په تګ لوري او بهیر کې ګرځېدئ ګامونه واخلي، نن ستاسې له نسل نه غوښتنه دا ده چې، لوی مسوولیت سر ته ورسوئ او د نوي اسلامي تمدن په جوړولو کې خپل نقش ولوبوئ او د سر کښه مادیت له تروړمویو نه او همدارنګه، د بې بندوباري او خپلسري الحاد او بې لارېتوب له څپو او جاذبونو اسلام ته خصوصاً او د بشریت نړۍ ته عموماً نجات ورکړئ.

حمید الله جان
کودک هوشیار
و ذکی

د لاندې لور او عالي مفاهیمو په عملي کولو سره د ډېر عزت او کرامت خاوندان کېږئ او د شخصیت په دې جوړوونکو عواملو باندې ډېر ستر عالمان جوړېږي. هغه څه چې زه غواړم، تاسې یې تر سره کړئ، په لاندې توګه یې درته بیانوم:

۱. د هغه هدف د پېژندلو له پاره هڅه وکړئ چې، د هغه له پاره پیدا شوي یاست.
۲. له هغو ګواښونو نه ځان خبر کړئ چې، ستاسې او هېواد ورسره مخ دی.
۳. همېشه په بري سره فال نیسئ، تر څو چې د یاس او نهیلۍ ریښې ستاسې له احساس او شعور نه پرې شي.
۴. د تاریخ د هغو لارښودو کسانو پر پلو روان شئ چې، سترې کارنامې یې پرې ایښي دي، تر څو ستاسې شخصیت بشپړ شي.
۵. د فضیلت په باب پوره مالومات تر لاسه کړئ؛ تر څو وشي کولای چې، خپل ولس ته نصیحت وکړئ او د خپل پروردګار (ج) ستر عظمت او نابغه حکمتونه خلکو ته ورسوئ.
۶. د خدای تعالی دین ته په منطقي اسلوب سره دعوت ورکړئ، تر څو خلک ستاسې په اقوالو باندې تر اغیزې لاندې راشي او ستاسې دعوت ته لېک ووايي!
۷. د قضا او قدر عقیدې ته د خپلې روح په ژورو کې ځای ورکړئ، تر څو د هغو پېښو په مقابله کې صبر وشي کړای چې، تاسې ته رسیږي او پر هغه شي باندې چې خدای (ج) درته مقرر کړي دي، راضي واوسئ.

ارسالی مقدسه خالیقار بنت عبدالرحمن متعلم
صنف دوازهم لیسه قاری نیک محمدخان



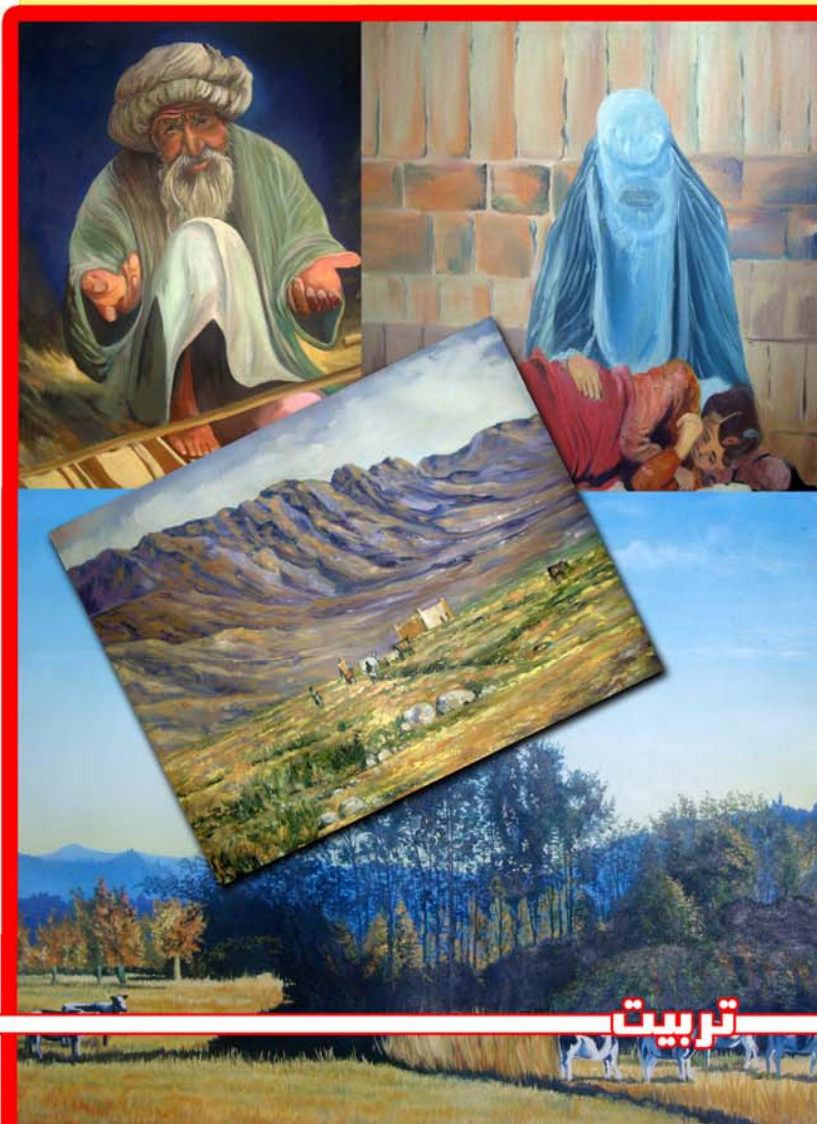
معلم از دیدگاه همه:

- ۱- اديب گوید - معلم، تحفه یزدان است.
- ۲- متعلم گوید - معلم، پدر و مادر معنوی انسان است.
- ۳- دوکتور گوید - معلم، طیب روح و روان است.
- ۴- انجنیر گوید - معلم، محرک چرخ زمان است.
- ۵- شاعر گوید - معلم، شعر جاویدان است.
- ۶- دهقان گوید - کشت معلم را حاصل فراوان است.
- ۷- جواهر فروش گوید - حرف معلم، بهتر از لعل و مرجان است.
- ۸- حقوقدان گوید - حق معلم، دایم بر سر انسان است.
- ۹- عطار گوید - تباشیر معلم، خوشبوتر از ایمان است.

س: خواست شما از مقام رهبری وزارت معارف چیست؟
خواست من از مقام وزارت معارف این است که مکتب ما را هم مانند سایر مکاتب در تمام عرصه ها در نظر داشته باشند و میخوام با فراهم ساختن زمینه جذب معلولین در تمام مکاتب کمک کنند تا معلولین به شکل فراگیر با دیگر مردم آمیخته شوند و اجتماع بدون تحقیر کردن آنها را در تمام عرصه های زنده گی بپذیرند؛ چون استعدادهای زیادی در آنها نهفته است.

س: گفتنی شما برای معلولین که خود را مایوس و ناتوان فکر میکنند چیست؟

پیام من این است که معلولین نباید ناامید باشند. اگر در یک حس ناتوانی در وجود خود دارند، حس دیگر آنها کار دو چندان انجام میدهد. شجاع باشند و شجاعانه عمل و استقامت کنند.



څخه وخورل شي انسان وژني خو په تربتي حالت کې مالګه ده، چې سړی تر يوې اندازې پورې اړتياورته لري. اوس راځم ژباړي ته:

د نړوال روغتيايي سازمان چې لنډيز يې (WHO) دی، د ورځې پنځه گرامه مالګه د خوړلو لپاره توصیه کوي. که سړی پر خپل خوراک مالګه اچوي يا فاست فوډ خوري نو دوه ځليزې ته يې د مالګې خوراک رشي. (دغه ۵ گرامه مالګه چې سړی د ورځې خوري اندازه يې د چايو د قاشوغې سره برابره ده) که په دوامداره توګه د مالګې استعمال دغسې ډېر شي نو وېره د مغزو دسکتې ۲۳ په سلو کې ډېره وي. له دې سره ۱۷ په سلو کې د زړه د سکتې امکان هم ورسره ډېرېږي او يا د وينو داخلي جريان خرابه وي؛ دا خبره بيا پروفيسر مارتين گروند چې په المان کې آمر د سکتې يي ناروغيو دی، کوي. پروفيسر گروند څېړنه کړې ده، چې په ۱۳ لسو پلټونو کې تر (۱۷۰۰۰۰) ډېرو برخه والو يې دا و ښودله، چې لږ مالګه خوړل تر ډېره پوري د مغزي سکتې څخه مخنيوی کوي. ډېره مالګه خوړل د وينې فشار لوړه وي، نو له دې له امله مغزي سکنه رامنځته کوي. ژباړونکی محمدرور وکيلي



مالګه مغزي سکنه ډېره وي

باید مالګه و پېژنو چې، مالګه څه شی ده او څرنگه پیدا کېږي. مالګه په طبیعت کې د ډېرو به ډول او يا د سمندري اوبو څخه لاس ته راځي. سربېره پردې چې په پخلنځي کې ډېره مهمه ده خو په تخنیکي دنيا او صنعت کې هم ډېر کار ځينې اخلي. مالګه د کيميايي جوړښت له مخې له دوو مختلفو موادو څخه چې يو يې گاز دی. لکه: کلورين او کيمياوي لنډ فورمول يې (Cl) دی. دغه زهري گاز ژېړښن رنگ لري. تل په تربتي ډول په طبیعت کې شتون لري يانې ازاد په لاس نه راځي. بل تربتي مواد يې يو زهري فلز دی. چې دغه فلز ته سوډيم يا ناتريوم وايي. چې سوډيم يا ناتريوم هم په ازاد طبیعت کې په لاس نه راځي. د نورو سوډيمي تربتيو څخه په کيميايي عمليو سره لاس ته راوړل کېږي. سوډيم يو «راکشنی» فلز دی، چې ډېر ژر د هوا په مجاورت کې اکسيد کېږي او له منځ ځي. نوله دې کبله يې د کيميا په لابراتوارونو کې په ځاكي تيلو کې يې ساتي، چې هوا وربښي. د خوراكي مالګې کيميايي فورمول (NaCl) ناتريوم کلورايد دی. که جلا جلا هر يو له دغودو موادو

- بهترين دوست آن است که، با او راحت باشی و هر لحظه که بخواهی، بتوانی حرف دلت را به او بگویی.
- بهترين ترانه و آهنگ آن است که ترا به یاد خاطره یی خوش بیندازد.
- بهترين مسافرت آن است که، همیشه آرزوی تکرارش را داشته باشی.
- بهترين خانه آن است که همیشه از آن صدای خنده و شادی بشنوی.
- بهترين انگیزه آن است که ترا به تحرک و تلاش بیشتر وادارد.
- بهترين هدف آن است که قابل دسترسی باشد.
- بهترين هدیه آن است که بدون توجه به ارزش آن و با عشق خالص اهداء شود.
- بهترين حادثه آن است که زندگی ترا متحول سازد.
- بهترين منظره آن است که صورتی را با اشک شوق ببینی.
- بهترين انسان آن است که به مصلحت خدا معتقد باشد و بداند آن چه بر او پیش آمده يا پیش خواهد آمد، به صلاح اوست واین را فقط خدا میداند و بس ...

هرگز به ماین ها و مهمات
منفجر نشده دست نزنید.

بهترینها

- بهترین بخشش آن است که منتظر تشکر و پاداش نباشی.
- بهترین عادت آن است که همیشه در سلام پیشدستی کنی.
- بهترین خصلت آن است که هیچکس را نرنجانی.
- بهترین خدا حافظی آن است که حتما سلامی داشته باشد.
- بهترین قدردانی آن است که در عمل باشد، نه بر زبان.
- بهترین مجله یا کتاب آن است که پس از اتمامش حتا به قدر ذره یی هم که شده، تو را نسبت به زندگی امیدوار و خوشبین سازد.
- بهترین کار آن است که از انجام دادنش لذت ببری.
- بهترین غذا آن است که بادل خوش خورده شود.
- بهترین پول آن است که از راه حلال و با اتکا به خود به دست آورده باشی.
- بهترین پدر و همسر آن است که خانواده در کنارش احساس امنیت و شادی کنند.
- بهترین مادر و همسر آن است که تنها بتوانی چند ساعت نبود او را در خانه تحمل کنی، نه بیشتر!
- بهترین فرزند آن است که به او افتخار کنی.

پسری که هر روز پیش داکتر میرفت!

نام من معده است، صاحب من یک بچه خوردسال است که نامش کثیف است. من از دست این بچه کثیف روز خوش ندارم، هر روز مرا به درد و مرض دچار میسازد. این بچه که صنف دوم مکتب است، هر باری که به تشناب و برای رفع حاجت میرود، دستهای خود را نمیشوید و با صابون هم چندان آشنایی ندارد و از بدنش بوی می آید. از شما چه پنهان که ناخنهایش هم رسیده است و در زیر ناخنهایش چرک جمع شده و به رنگ سیاه معلوم میشود. بدتر ازین آنست که هیچوقت دندانهایش را هم نمیشوید. دندانهایش سیاه و کرم خورده هستند و دهانش بوی بد میدهد.

یکروز همصنفی اش برایش گفت که دهنش بوی بد میدهد، چرا دندانهایش را برس نمیکنی؟ او بسیار قهر شد و با او جنگ و دعوا کرد.

دندانهایش از دور زرد و چرک معلوم میشوند، سر و گردن این بچه آنقدر چرک و کثیف است که بوی عرقش همه را ناراحت میسازد. موهایش رسیده و خودش هم چرک است. این بچه هر وقت با انگشت دستش بینی اش را میکاود و به چشم و گوشش میمالد

و بچه ها و همصنفانش همه از وی دوری میکنند. از شما پت نمیکنم که این بچه همیشه مریض است. گاهی دندان درد، گاهی چشم درد، گاهی گوش درد و گاهی هم تب دارد و دلش بد میشود و استفراغ میکند و باعث آزار و درد و رنج من بیچاره که معده او هستم، میشود. من شاهد این بی نظافتیها و چتل خوریهای او هستم. در شکمش کرمهای زیادی جمع شده اند و هر روز هر چه را میخورد، نصیب کرمها میشود. از بسکه ویتامینها و مواد غذایی او را همین کرمها خورده اند، همه گی چاق و قوی شده اند و خود این بچه، لاغر و ضعیف مانده است؛ قدش بلند نمیشود؛ دستها و پاهایش مثل چوب دولک باریک و استخوانی است. او هر روز در حال گریه است، چرا که مرضها و مکروبها به جان وی افتاده اند. گاهی مادر و گاهی پدرش او را پیش داکتر میبرند. مثل داکتر دندان، داکتر گوش، داکتر چشم. من بیچاره هر روز با دواهای تلخ و بدمزه سر و کار دارم. شما این بچه مریض و کثیف را نصیحت کنید!



ارسالی: نویده نورستانی معلمه صنف دوازدهم
لیسهٔ رابعه بلخی

زهر زنبور، عملکرد مغز را تقویت میکند



تحقیقات نشان داده است که آپامین یک سم اعصاب است که کانالهای خاص در سیستم اعصاب مرکزی را مسدود میکند. آپامین میتواند که سبب تحریک پذیری فوق العاده شود و در نتیجه به فلج دستگاه تنفسی منجر گردد.

به گزارش دیسکاوری، تحریک پذیری فوق العادهٔ اعصاب در مغز، به بهبود یادگیری در حافظه منجر میشود.

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید که در مجلهٔ (شیمی بیولوژیک) به چاپ رسیده است، تزریق سم زنبور میتواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. دانشمندان پوهنتونهای لیک در کشور بلجیم و برستون انگلیس این سمی را توانسته اند از زنبور خارج کنند و در اثر تجربه دریافته اند که واقعاً این سم آپامین عملکرد مغز را تقویت میکند.

تردې مخکې چې درمل و خورئ، دغو ټکو ته پام کوئ

تر دې مخکې چې درمل و خورئ، باید له ډاکتر سره مشوره وکړئ، ځکه چې ممکنه ده، یو درمل له بل درمل سره د خورو په وخت کې ستونزه پیدا کړي.

باید له ډاکتر سره په کتنه کې دغه ټکی هغه ته ووايي: - که له کوم درمل یا خوراکی موادوسره حساسیت لری، باید دغه خبره ډاکتر ته وکړئ.

- که له نسخې پرته کوم درمل استعمالوی، حتی که درملیز بوټي او ویتامینونه یا کاني مواد خورئ ډاکتر پرې خبر کړئ. - که خاص خوراکی رژیم لری، باید ډاکتر ته د ورتگ به وخت هغه په دې خبره پوه شي، ځکه چې ډېر درمل له خاصو خورو سره نه شي استعمالیدای.

- او که خاصه ناروغي یا ستونزې لری، هغه هم ډاکتر ته ووايي، ځکه چې ممکنه ده ډاکتر پرې پوه نه شي او داسې درمل درکړي چې، دغه ستونزه نوره هم زیاته کړي.

الحجر الاسود

الحجر الاسود (توره تيره) سور بخن تور رنگ لري، د كعبې شريفې په يو كونج كې خای په خای شوې ده، ۳۰ دېرش سانتي متره قطر لري، اوږدوالي يې ۲۵ سانتي متره دی، په سپينو زرو پوښل شوې ده او له ځمكې څخه د يو نيم متر په فاصله كې اوچته ده.

ابن عباس(رض) وايي چې: الحجر الاسود د جنت نه راكوزه شوې ده، په سر كې له شودو او واورې زياته سپينه وه، خو د بنديگانو گناهونو تكه توره واړوله.

په ۱۸-۱۰-۱۹۸۲م كال په الاهرام جريده كې راغلي دي چې، يو بریتانوي عالم چې (ريچرډ ډيبرتون) نومېده د مسلمان په جامه كې سعودي عربستان ته لاړ، عربي ژبه يې هم ښه زده كړې وه، هلته د حاجيانو په منځ كې ورننوت او له الحجر الاسود څخه يې په ډېر مهارت يوه وړه ټوټه له ځانه سره لندن يووړه، هلته يې په جيولوجيكي لابراتوارونو كې تر څېړنې لاندې ونيوه، څېړنو دا ثابته كړه دغه تيره ځمكې تيره نه ده بلكې له اسمان څخه راكوزه شوې ده. نوموړي عالم دغه كيسه په خپل كتاب (مكې او مدينې ته حج) چې په انگرېزي ژبه كښل شوی دی او په ۱۸۵۶م كال خپور شوی دی كې، هم ليكلي ده.

په هر حال، الحجر الاسود يوه مبارکه تيره ده او نبي(ص) مچې كړې ده، نو ځكه يې زموږ لپاره مچې كول هم سنت دي، خو دا په هغه وخت كې چې، د بل چا د په عذابېدو وېره نه وي. پيغمبر(ص) به عمر(رض) ته ويلې چې: ته له جسمي لحاظه يو قوي سړی يې نو د الحجر



الاسود په ښكلولو كې چې ډېر ټېل ماټېل وي خلك درڅخه په تنگ نه شي، كه بيروبار نه وه نو لمس او مچې يې كړه او كه نه نو له ليرې ورته د الله اكبر په ويلو سره اشاره وكړه او ترې څه.

ځينې نور علماء وايي چې: الحجر الاسود د هغو تېرو له پاتې شونو څخه ده چې ابراهيم(ع) ورباندې كعبه شريفه ودانه كړې وه، نو پيغمبر(ص) به دغه پاتې شوني ته د درناوی په غرض ژړل.

عبد الله بن عباس(رض) وايي: الحجر الاسود د ځمكې په سر د الله(ج) بلاكيفه لاس دی چې له خپلو بنديگانو سره پرې روغبړ كوي، نو هغه چا چې له پيغمبر(ص) سره يې بيعت نه وي كړی او له دې وياړ او افتخار څخه محروم شوی وي الحجر الاسود دې لمس كړي، چې په دې سره به يې له الله(ج) او د ده له پيغمبر(ص) سره بيعت كړی وي.

روح الله وفا

د بدو پر خای ښه كول، د

هوشيارانو كار دی

كه داسې ونه كړې او ورته غوږ ونيسي، نو تا د دوی آرمان پوره كړ. د دوی آرمان يوازې دا دی چې ولې ته خوښ يې؟ ولې ښه ژوند لرې؟ بايد خپه واوسې او د دوی په شا پسې لاړ شي. كه داسې وشي، نو دوی به له تا خوښ شي او درته به د ښاغلي خطاب وكړي.

څومره چې ښه استعداد او وړتيا ولرې، همدومره به خلك درپسې خبرې كوي، هېڅكله نشي كولاى چې، د خلكو خولې وتړې. بس همدومره كولاى شي چې، دوی يې ارزښته وپولې او دوی نور هم غمجن كړي، بله بريالۍ لاره داده چې، ته د دوی د بدو په مقابل كې ښه وكړې.

پدې نړۍ كې ډېر داسې خلك شته چې، الله(ج)، محمد(ص) او قرآن ته بد رد وايي، نو زه او ته څوك ياستو چې، له ورته كسانو گيله كوو، كه چېرې ته خدمت كوي، خلكو ته كار كوي او خلك درپسې بد رد وايي، نو دا خلك به هېڅكله اصلاح نشي آن تر دې چې په ځمكه هم ننوځي، كېدای شي ته داسې فكر وكړې چې، زه حقير يم، يا دا چې دا خبرې په ما پسې كېږي، كېدای شي ريښتيا وي، خو داسې نه ده. ستا گناه يوازې داده چې، ته له همدې كسانو څخه مخكې او لومړی ياست، كه له دوی وروسته شي، نو بيا به هېڅكله هم له دوی څخه هغه خبرې وانه وړې، ځكه دوی يوازې پدې په تا پسې پښې تياكې كړې چې ولې ته له دوی څخه تر مخ يې، خو ته بايد د داسې خلكو پر وړاندې تيرې ته ورته وې چې، هېڅ ډول بدلون دركې رانشي.

ځوان نسل ته نصیحتونه

۱- د خپل استاد احترام ساتئ، چا چې د خپل استاد احترام ساتلی الله پاک لوړو درجته پورته کړی او چا چې د استاد بې احترامی کړې وي که عالم هم شي فاضل به نه وي، یعنې په علم کې به یې هېڅ برکت نه وي په دنیا او آخرت کې به ذلیل او بدبخته وي.

۲- د مور او پلار احترام کوئ، ځکه مور تاسې ۹ میاشتې په گېډه کې دوه کاله په غېږ کې او څلور کاله په څنگ کې ساتلي او روزلي او همدارنگه پلار مو ستاسو لپاره هر ډول احتیاجونه، تکلیفونه او مسافرت پر ځان اخیستی تر څو اولاد مې په آینده کې د دنیا او آخرت عزت او ارامې تر لاسه کړي (د اسلام د ستر پیغمبر حضرت محمد (ص) قول دي د مور او پلار مخ ته په خوشحالی کتل د حج او عمرې برابر ثواب لري).

۳- تقوا، ادب او اخلاقو ته مو ډېر پام کوئ، ځکه له علم سره چې تقوا، ادب او اخلاق نه وي له هغه کس څخه به غیر له یو کبر جن، بدمعاش ځناور بل څه نه جوړېږي.

۴- سهار وختي پاڅېږئ لمونځ کوئ او د قرآنکریم تلاوت کوئ بیا خپل درسونه مطالعه کوئ د قرآنکریم تلاوت دماغ ته پراختیا ورکوي اوسهار وختي درس او مطالعه دماغ ښه برداشت کولی شي.

۵- په پنځه وخته لمانځه او ټولو دیني چارو کې ځان کلک عادت کړئ ځکه د ځواني عبادت د پیغمبرانو عادت دی او خدای (ج) ته د تنکیو ځوانانو عبادت او زاري د خوښۍ وړ دی او دغه کسان به د قیامت د ورځي

په سختو گرمیو کې د خدای (ج) د عرش تر سیوري لاندې وي.

۶- د اسلام دښمنان غواړي چې زموږ ځوان نسل بې لارې کړي او ددوی د بې لارې کولو تگلارې زیات فشار په عیاشي دی. پام کوئ چې یو لوبشت مو هم بې لارې نه کړي او یا هم د نړۍ د اوسني ځل او بل تر تاثیر لاندې رانشئ که خدا (ج) مکړه څوک بې لارې شي نو انجام به یې ډېر خراب وي چې د تل لپاره په دغه پاکه خاوره کې بې لارې او طاغوتي عناصر نسکور او سخت ذلیل شوي دي.

۷- د درس د تکرار لپاره مو چې، استاد کوم کورنی کار (کارخانگي) درکوي ضرور یې ترسره کوئ، ځکه کورنی کار په تاسې واجب او ډېر برکتی دی چې د درس د زده کړې لپاره یو اساسي جز گڼل کېږي.

۸- پوه شئ چې عاق د استاد یا مور او پلار د دنیا او آخرت ذلت دی چې عاق له دریو لاندیو حروفو څخه تشکیل شوی دی.

اول: حرف (ع) عیب دی چې د استاد عیب ښکاره کول دی.

دویم: حرف (الف) اهانت دی چې، استاد ته اهانت سپکاوی دی.

درېیم: حرف (ق) قهر دی چې په استاد باندې قهر کېدل دي.

په پورتنیو دریو حالاتو کې سړی عاق کېږي چې یوه کبیره گناه ده او د دنیا او آخرت تکلیفونه یې په نصیب کړي.

۹- د ځان لپاره بې کاري مه غوره کوئ، ځکه د بې کاره سړي مغز د شیطان دوکان دی او بې کاري لویه بدبختي ده باید خپل وختونه په عبادت، کار، درس او مطالعه تېر کړو.

ستاسو د کامیابي په هیله

یو څو گناوې چې، پایله یې ډېره بده

او غذاب یې سخت دی

یو څو گناوې چې، پایله یې ډېره بده او غذاب یې سخت دی

• الله پاک (ج) سره سیال نیول.

• نا حقه وژل.

• د مسلمان مور او پلار آزارول.

• بد لمني کول.

• د یتیمانو مال خوړل.

• نجونې له میراثه بې برخې کول.

• درغلې کول.

• د یواځې شک له امله پر کومه مېرمن د بدلمنۍ تور لگول.

• د غلا تهمت لگول.

• له بې وزلو او مسکینانو سره زور زیاتي کول.

• د مسلمان ورور غیبت کول.

• عیبونه یې لټول.

• د الله پاک (ج) له رحمته ناهیلې کیدل.

• په امانت کې خیانت کول.

• په خپله ژمنه نه درېدل.

• د الله پاک (ج) په فرض شویو حکمونو کې سستي کول او یا یې پرېښودل، لکه: لمونځ، زکات، روژه، حج او داسې نور.

• قرآنکریم هېرول.

• درواغ ویل.

• په درواغو سره د بل چا په نامه سوگند کول، یا داسې لوړه کول چې د مرگ وخت مې دې کلمه په برخه نه شي، پر ایمان مې دې خاتمه کوي، که فلاني کار به ما کړې وي.

• له الله پاک (ج) نه پرته بل چاته سجده کول.

• له غدر پرته لمونځ پېښودل.

د رابعې بلخې لېسې د دوولسم ټولګي زده کوونکې، نویډه مددګر الیزنه

- مسلمان ته کافر، بې ایمانه او مشرک ویل، یا یې د الله (ج) دښمن بلل او یا ورته خدای (ج) وهلې ویل:
- د چا گیلې او شکوې نه اورېدل.
- غلا کول.
- سود خوړل.
- د غلې په گرانه کېدلو خوشالیدل.
- د مال له خرڅولو وروسته یې په زوره له هه څخه کمول.
- له نا محرم سره یواځې کېناستل.
- قمار کول.
- د کافرانو او بې دینه خلکو رواج او دودونو خوښول.
- په خوراک کې عیب لټول.
- نخاته کېناستل.
- موسیقي اورېدل.
- له ځواک سره سره چاته نصیحت نه کول.
- پر یو چا ملنډې وهل او یا یې بې عزته کول.

ماښونه او ناچاوده
توګي ډېر خطرناک، وژونکي او ټپي
کوونکي شیان دی، په هغو لاس مه وهئ!

کدو



رسول اکرم (ص) میفرمایند: بخورید کدو را که هوش و عقل را زیاد میکند.

دو نوع کدو وجود دارد: یکی سبز و دیگری کدوی روسی. کدو مسکن هر نوع درد بوده، تشنه گی را رفع میکند. ماده کیمیاوی بسیار مؤثری برای ازدیاد هوش در کدو وجود دارد که به نام فیتسین یاد میشود. آتش کدو برای بیماران تبار مفید است و در سینه دردیها غذای مناسب است و بلغم را دفع مینماید. ضماد کوبیده کدو برای درد سر و درد شقیقه مفید است. تخمه کدو بسیار نافع است و اگر سه روز صبح ناشتا هر دفعه ۵ مثقال تخمه کدو را کوبیده، شیره کش نمایند، برای رفع کرم داروی بی نظیر است.

کدو دارای ماده روغنی و یک هتروزییدی به نام بدبونوزید است که در لایه های قشر سبز رنگ دانه های کدو وجود دارد. از تجزیه مغز تخم کدو و ماده یی به نام «ملن» و یک استرول و مواد نظیریش قندهای ساکاروز، فروکتوز، پکتین و پروتئینهای مختلف، فاسفیتها و مخصوصاً فیتین به دست میآید.

له زیتون ونې سره، د زړه خواله

دنگره د سمسورو بڼو په منځ کې په چکرورم چې، نابیره مې سترگې د زیتون ښکلې ونې ته واوښتې، چې خورا مانېجنه او گيله منه ولاړه وه. ترې مې وپوښتل: زیتونه! ولې دومره خپه ښکارې، خدای مکره څه پېښه شوې ده؟ زیتون خپل خورند سر په ورو راپورته کړاوتابه ویل: له ځانگو یې سپرې خاورې دوپېرې. په گيله منه ژبه یې وویل: خپه به ولې نه یم، هېڅ قدر او عزت مې نشته او نه مې څوک نوم په خوله اخلي. ډېرو ناپوهانو خوځو کاله وړاندې په توپونو وویشت، آن د اورراچولو اسره یې راباندې ونکړه. وگوره زما ټوک ټوک بدن او نیم مړاندې ځانگې د څومره ناخوالو کیسې کوي. خوله دې ټولو سختیو سره چې خدای قوت راکړ او لاژوندی یم، غواړم بېرته شنه شم او تازه شم. زیاته گيله خومې له تاسې لیکوالانو او شاعرانو څخه راځي

ترې پوښتم: آه پوه نشوم له شاعرانو او لیکوالانو؟ خواب یی راکړ: هو، ماته هېڅ پام نه کوي. گوره څومره ادبي ټولنې جوړې شوې، یوې ته یې د نښتونوم ورکړ، بلې ته سنځله، بلې ته ترخه، همداسې نارنج گل او انارگل، سپین غراو نور نور در واخله، خو زما څوک د نرخ پوښتنه هم نه کوي. ایا زه د ترخې څخه هم بدرنگه یم؟ ایا دلته څوک د ښکلا پېژندنې استعداد نه لري؟ په ډېروملکونو کې چې ما ښه پېژني، زما له دانو څخه وېستل شوي غوړي او دانې په لوړه بیه پلورل کېږي. دزیتون په نوم غوړي هسې عادي غوړي نه دي. دا غوړي خورا معتبر او روغتیا ته ډېر ګټورپېژندل شوي دي. ډېر شتمن کسان ما د یوې زینتي ونې په حیث په خپلو باغونو کې کري او له ماڅخه په مینه پالنه کوي. خو دلته! نه مې څوک نوم اخلي او ډېر خلک خومې لا هلو پېژني هم نه. هو، زه غواړم چې له ما څخه ګټه پورته شي او وپېژندل شم. دغه وخت زیتون غلی شو او خپلې خبرې یې ختمې کړې. دزیتون خبرو ډېرماتره کړم او ورته ومې ویل: ته رښتیا وايي، ډېر افسوس خبره ده، خو ته مه خپه کېږه، زه به ستا اواز دخلکو غوړونو ته ورسوم ګوندې تاته هم داسې رګران وموندل شي چې، د زرو په قدر وپوهېږي.

کول تاوان لري. حیوانات د ښو غوړو په لرلو سره سره بد غوړ هم لري چې، د روغتیا له پاره ډېر خوړل یې تاوان رسوي کاجو دهلوکو په قوت او ښه ساتلو کې هم مرسته کوي.

۴- د کدو زړې: دکدوانو دزړیو (زړو) غوړي ډېروستیت سرطان د حجروپه وړاندو کې ډېر اغېزمن ثابت شوي او د جلد او پوټکي په تازه ساتلو کې مرسته کوي. د کلوسترول په ټیټولو کې مثبت رول لري. دسترگو دځینو ناروغيو او د هلوکو د درد څخه مخنیوی کوي

۵- غوز: یا (چارمغز) چنایان له ډېر پخوا زمانو نه پدې نظر و چې، غوز د پختورگو د ناروغيو د شا او زنگنو د قوت د قبضیت د لیرې کولو د سرود ناروغيو او سالدې ته ډېره ګټه رسوي. غوز د omega۳ څخه ډکه غوړ لري چې د کلوسترول په ټیټولو کې مرسته او د زړه د ناروغيو څخه مخنیوی کوي.

۶- پسته: پسته که په احتیاط سره وخوړل شي، دکلوسترول په ټیټولو کې مرسته د زړه د ناروغيو څخه مخنیوی او د وینې فشار کنترولوي.

۷- نارید غوړي: دناریدالو غوړي ډېر پوټکي یا جلد او د وېښتانو په ساتلو کې ډېره مرسته کوي. که په احتیاط سره وخوړل شي، کلوسترول ټیټوي او د هضم سره مرسته کوي. دشکر له ناروغۍ نه مخنیوی، د وینې د فشار په کنترول، دغابونو په ساتلو کې مرسته او هلوکو د پیاوړتیا سبب ګرځي، ذهني تشویشات STRESS له مینځه وړي، که چېرې په سر ومېښل شي، یا مساج ورکړ شي، وېښتانو ته پیاوړتیا ورکوي او اعصاب آراموي. نارید غوړي د hiv او سرطان څخه مخنیوی کوي، ځینې مضرې بکتریاوې له مینځه وړي. ځینې خلک داسې فکر کوي چې د نارید غوړي د زړه لپاره مضر دي ځکه چې ډېر زیات (SATURATED FAT) یا (چربی) لري. دا سمه ده چې، نارید غوړي د ۹۰ په سلو کې زیاته سچوریتېټ فټ لري اما په دې کې ۵۰٪ لوریک اسید (LAURIC ACID) هم شته چې، دجگ کلوسترول او د وینې فشار څخه مخنیوی او دوزن په کمولو کې مرسته کوي.



د وچو میوو ګټې

شکرالله طاهري

۱- مېلې: که په احتیاط سره وخوړل شي، دزړه د ناروغيو سره جنگېږي، په ډنگرېدو کې مرسته او د کلوسترول او د پروستیت له سرطان څخه مخنیوی کوي.

۲- بادام: په بادام کې هغه غوړ یا تېل پیدا کېږي، کوم چې، دانسان د بدن له پاره ډېره ګټه لري او د بادام غوړ که په احتیاط سره وخوړل شي، د احتیاط څخه کار اخيستل دا معنا چې په یوه ورځ کې د یو موټي یا ۱۱ یا ۱۲ دانو څخه زیات ونه خوړل شي. د زړه د ناروغيو، جگ فشار، فلج او دشکر او دځيگر دځینو ناروغيو څخه مخنیوی کوي. بادام د هلوکو اوغابونو په ساتنه کې هم مرسته کوي او دښه کلوسترول په جگولو او بد کلوسترول په ټیټولو کې ښه رول لوبوي. فولیک اسید، زنک، سيلينيم، بیوتین، کاپر، ریبوفلاوین، نیاسین او آیرون هم لري. دجلد یا پوټکو دصفا اوشفاف ساتلو کې ګټور ثابت شوي چې، نن سبا په ځینو کریمونو کې ورڅخه ګټه اخيستل کېږي.

۳- کاجو: یا کاشوخوړل په احتیاط سره نه یوازې دا چې، کلوسترول کنترولوي، د مګنیزیم څخه ډک دی او مګنیزیم د وینې د فشار او بدن د شکر په نارمل ساتلو کې مرسته کوي. احتیاط ددې له پاره ضروري ځکه چې، په هرشي کې اصراف

سخنان رنگین

- ۱- چشم میتواند احساسات درونی را افشا بسازد ولو که تو هم نخواهی.
- ۲- لبخند به موقع به وجود آورنده صمیمیت بین دو شخص است.
- ۳- همدردی قلبی، بهتر از همدردی ظاهریست.
- ۴- تقواء و پرهیزگاری مرتبه انسان را بلند میبرد، نه کرسی.
- ۵- بهترین سخن، کوتاهترین سخن است.
- ۶- شکر نمودن نعمات فعلی، بهتر از آرزوی نعمات بعدی است.
- ۷- فکر نمودن، مشخص کننده هدف است.
- ۸- بهترین همراه انسان، الله (ج) است.
- ۹- دقت نمودن، جزء موفقیت است.

حسادت

- ۱- حسادت وحشی ترین دشمن سعادت است.
- ۲- حسادت نشانه کمبود شخصیت و علامت نادانی و کوتاه فکری است.
- ۳- حسادت الفت و محبت جمیعت و انسجام جامعه را زیر سوال میبرد.
- ۴- حسادت برای حاسد اضطراب و حسرت را به میان می آورد.
- ۵- حسادت از قبیح ترین و مشکلترین امراض جامعه محسوب میگردد.
- ۶- حسادت اثرات نا گوار و نامطلوبی روی صحت و سلامتی دارد.

ارسال کننده: حبیب الرحمن بارکزی ولد عبد الرحمن متعلم و سوم نمره صنف هفتم (ب) لیسه خصوصی آریا کوه

- هرگز برای خوشبختی، امروز و فردا نکن.
- نماز، وقت خداست. آن را به دیگران مده.
- هرگاه در اوج قدرت بودی، به حباب فکر کن.
- هر چه قفس تنگتر باشد، آزادی شیرینتر خواهد بود.
- دروغ مثل برف است که هر چه آنرا بغلتانند، بزرگتر میشود.
- هرگز از کسی که همیشه با من موافق بود، چیزی یاد نگرفتم.
- خطا کردن یک کار انسانی است؛ اما تکرار آن یک کار حیوانیست.
- دستی را بپذیر که باز شدن را بهتر از مشت شدن آموخته است.
- تنها موقعی حرف بزن که ارزش سخنت بیش از سکوت کردن باشد.
- هیچ زمستانی ماندنی نیست، حتی اگر تمام شبهایش یلدا باشد.
- مرد بزرگ کسی است که در سینه خود قلبی کودکانه داشته باشد.
- هیچوقت نمی توانی با مشت گره کرده، دست کسی را به گرمی بفشاری.
- کاش در کتاب قطور زنده گی سطری باشیم ماندنی، نه حاشیه یی از یاد رفتنی.
- هر که منظور خود از غیر خدا میطلبد، او گدایی است که حاجت ز گدا میطلبد.
- در برابر کسی که معنای پرواز را نمیفهمد، هر چه بیشتر اوج بگیری، کوچکتر خواهی شد.



عمیق

پند گیرید!

- تا زمانی که خودتان نخواهید، هیچ کس نمیتواند شما را تحقیر کند.
- روزی پسری به شخصی فحش و ناسزا گفت. آن شخص به پسر گفت: از تو به خاطر این هدیه عالی تشکر میکنم؛ اما متأسفانه نمیتوانم هدیه ات را بپذیرم. راستی، اگر هدیه را قبول نکنم، به چه کسی تعلق خواهد داشت؟
- اگر نمیتوانی خورشید باشی، ستاره باش. اگر نمیتوانی شاهراه باشی، کوره راه باش؛ اما بهتر آنست که هر آنچه هستی، باشی.
- اگر به تو دوستی کردند، به خاطر بسپار و اگر تو به کسی دوستی کردی، فراموش کن.
- در هنگام مشکلات نگویند که مشکل بزرگ دارم؛ بلکه بگویند: ای مشکل! من خدای بزرگ و مهربانی دارم.
- کسی که کار نمیکند، هرگز به موفقیت نمیرسد.
- عاشق واقعی کسیست که معشوق خود را آزاد میگذارد تا خودش باشد، مانند: شمع و پروانه که همیشه آزاد هستند.
- خدا به کسی کمک میکند که به خودش کمک کرده باشد
- اگر در اولین قدم موفقیت نصیب ما میشد؛ سعی و عمل دیگر معنی نداشت.
- اگر میخواهی مرا بفربی، یقین بدان که خوشتن را فریفته ای.
- بیهوده متاز که مقصد خاک است.



شاگردان و گفتنیهای شان

گزارش از مدرسه

بی بی عایشه صدیقه (رض)

زهرا بنت شیر عالم متعلم صنف دهم این مدرسه
میگوید:

قرآنکریم را به صورت تجویدی قرائت میکنم. من یکتن از شاگردان استاد برکت الله سلیم هستم و در حال حاضر به تعداد (۷۰) تن از شاگردان مدرسه استاد برکت الله سلیم را قرائت قرآنکریم با تجوید را به شکل علمی و عملی میآموزانم.

گفتنی من برای جوانان مخصوصاً خواهران اینست که، باید قرآنکریم را یاد بگیرند و به دیگران یاد بدهند؛ دنبال مود و فیشن زیاد نگردند و وقت گرانبهای خویش را برای تماشای برنامه های تلویزیون سپری نکنند؛ یک تقسیم اوقات منظم به شکل هفته وار بسازند و مطابق آن عمل نمایند. آرزو دارم روزی فرا برسد که از مدرسه فارغ شوم و در این مدرسه به صفت استاد ایفای وظیفه نمایم تا از این طریق بتوانیم مصدر خدمت به وطن و مردم رنجیده خود گردم.

مریم بنت غلام رسول متعلم صنف یازدهم و یک تن دیگر از شاگردان این مدرسه میگوید:



من حفظ قرآن کریم را از سن دوازده سالگی نزد قاری صاحب سید محمد آغاز کردم و توانستم در مدت سه سال آن را به صورت مکمل حفظ نمایم. دلیل موفقیت من در حفظ قرآنکریم تشویق والدین، استادم و علاقمندی خاص خودم بود. از کودکی آرزو داشتم تا در آینده حافظ و قاری قرآنکریم باشم تا از این طریق بتوانم به فرزندان کشور عزیزم افغانستان و دین مقدس اسلام مؤثر واقع گردم و امروز خود را یک فرد موفق و خوشبخت احساس میکنم و از صمیم قلب از استادان عزیزم که مرا در عرصه حفظ قرآنکریم تشویق نموده اند، تشکری میکنم.

وی در ارتباط به دستاوردهای خویش گفت: من از طرف اداره مدرسه تقدیر نامه یی به دست آوردم. من همیشه مجله تربیت را مطالعه مینمایم. این یک مجله آموزنده، مخصوصاً برای کودکان و نوجوانان است. از بخشهای معلوماتی آن بیشتر خوشم میآید. من در اینجا از تمام کارکنان مجله تربیت و خصوصاً از شما تشکری میکنم که به مدرسه ما آمدید تا از طریق شما رهبری وزارت معارف از مشکلات ما باخبر گردد و در صدد حل مشکلات ما اقدام جدی نماید.

حلمیه یک تن دیگر از شاگردان صنف ششم این مدرسه که ۹ سال دارد و اول نمره است، در ارتباط به اینکه اوقات فراغت خود را چگونه سپری مینماید، گفت:



بعد از صرف نان چاشت به کورس خطاطی و سپس به کورس قرآنکریم میروم؛ بعداً درسهای خود را مرور میکنم؛ کارخانه گی ام را انجام میدهم و به خواندن کتابهای دینی و قصه بسیار علاقه دارم. هفته یی سه بار به کلب ورزشی تکراندو میروم؛ تلویزیون را کمتر تماشا میکنم و بیشتر وقت خود را به یاد گرفتن چیزهای خوب سپری مینمایم.

گفتنی من برای کودکان و جوانان اینست که وقت خود را به هدر سپری نکنند؛ در پهلوی دروس مکتب، قرآنکریم را بیاموزند؛ چنانچه خداوند (ج) فرموده است: بهترین شما کسی است که قرآن را یاد بگیرد و به دیگران یاد بدهد. تقاضای من از مقام محترم وزارت معارف اینست که مدرسه ما چندین سال میشود که تأسیس گردیده، اما متأسفانه تا فعلاً تعمیر و مکان مشخص نداریم، آب آشامیدنی صحی، کتابخانه، دیپارتمنت و یا انجمن ادبی و وسایل درسی در اختیار نداریم، در حالیکه ما در چند قدمی

کتابخانه

چگونه می‌توانید آنچه را که می‌خوانید، به خاطر بسپارید؟

نخستین نکته درین باره آن است که برای خواندن باید کاملاً آرام بود، وگر نه از وقت کاسته میشود. بنابراین باید به دقت بخوانید و مطالعه کنید و این نخستین نکته‌ی است که باید رعایت شود، بعداً آنچه را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، علامت گذاری کنید. بعداً همه بندها و قطعاتی را که به وسیله قلم علامت گذاشته اید، نگاه کنید. پس از آن قلم را در دست بگیرید و از بندها یا پاراگرافهای مهم، اندیشه های کلیدی مفاهیمی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، یادداشت کنید. متعاقباً کتاب را ببندید و سعی کنید آنچه را که خوانده اید، در ذهن خود مرور کنید. اگر موضوع مطالعه، کتاب بزرگی باشد، هر روز بندهایی را که روز پیش علامت گذاری کرده اید، دوباره نگاه کنید؛ تا زمانی که معنی یک بند را خوب در یافت نکرده اید، به بند دیگر نروید. یکبارهِ خیلی زیاد مطالعه نکنید، بلکه مطابق به تقسیم اوقات آنچه را که مطالعه میکنید، زیاد مرور نمایید. آنچه را که یادگرفته اید، مرور نکنید. برای بهتر یادگرفتن یک متن مشکل باید هر جمله را به دقت بخوانید و آن را به طرز و شیوه خود به طور ساده دوباره نویسی کنید. بدین وسیله مطمئن باشید که موضوع مورد نظر برای مدتها در حافظه شما باقی خواهد ماند و در هنگام پس دادن به هیچ نوع مشکلی مواجه نخواهید شد.

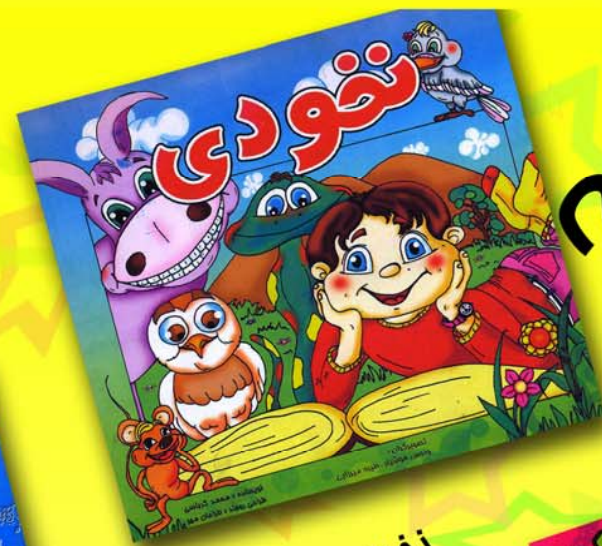
ارسالی: مرسل احمدی

وزارت معارف قرار داریم و با لیسه مسلکی جمهوریت در یک تعمیر هستیم. از این بابت بسیار با مشکلات مواجه میباشیم. از مقام محترم وزارت معارف خواهش میکنیم تا به مشکلات ما رسیدگی نمایند و امکانات بهتر را در اختیار ما قرار دهند تا ما بتوانیم با خیال راحت درس بخوانیم و در آینده مصدر خدمت به مردم و وطن خویش گردیم.

به همین ترتیب زهرا بنت غلام حیدر متعلم صنف نهم، ۱۴ ساله، در رابطه به اینکه چگونه توانسته اول نمره شود، میگوید:



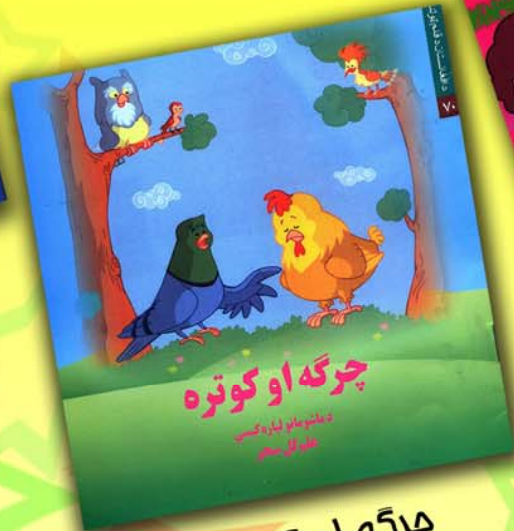
راز موفقیت من حاضری منظم، خواندن کتابهای مفید، داشتن یک تقسیم اوقات منظم و کمک والدین و استادان بزرگوارم میباشد. بزرگترین آرزویم اینست که در قدم نخست جنگ در کشور عزیزما تمام شود و جای آن را صلح و آرامش بگیرد تا شاگردان بدون ترس و تشویش به دروس شان ادامه دهند؛ کشورما آباد گردد؛ دیگرخواهران و برادران ما برای ادامه تحصیلات عالی دینی به کشورهای خارج نروند و هیچ کودک افغان برای پیدا کردن لقمه یی نان از درس و تعلیم بازماند.



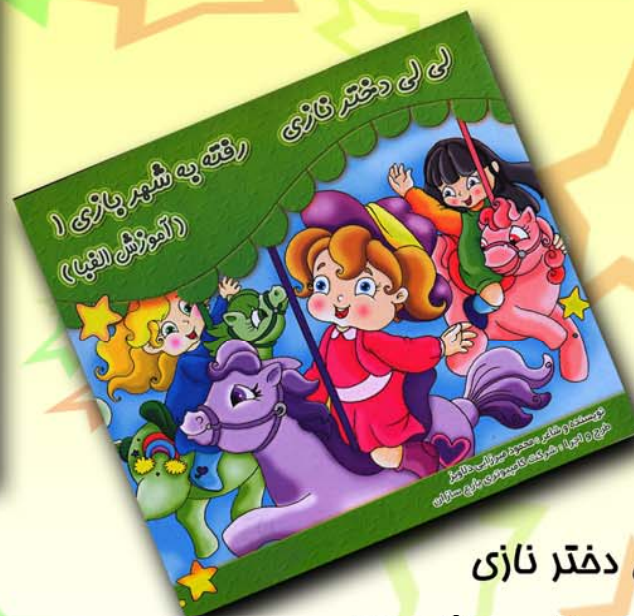
نخودی



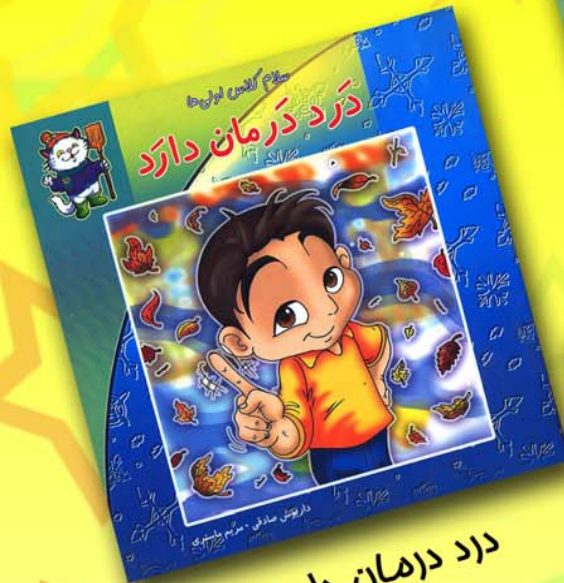
شادی در جشن تولد



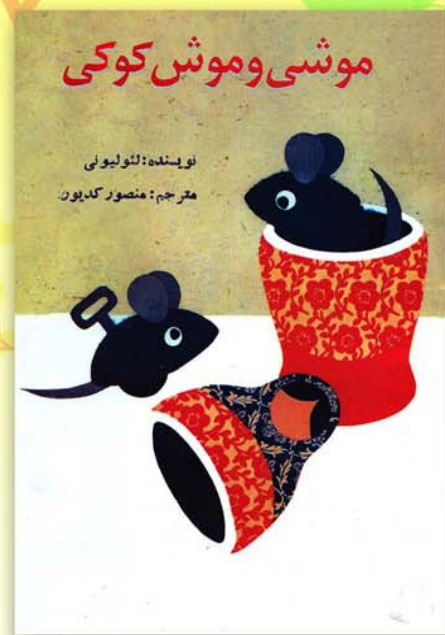
چرگه او کوتره



لی لی دختر نازی
رفته به شهر بازی



درد درمان دارد



موش و موش کوکی



جهان آرزوها



حسینا بنت محمد عثمان صنف یازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: من آرزو دارم تا در آینده یک ورزشکار خوب و یک انجنیر خوب شوم.



هوسی بنت محمد فردین صنف یازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: من میخواهم در آینده قاضی شوم.



بنفشه بنت شیر احمد صنف نهم (ر) یکتن از شاگردان لیسه ملکه ثریا: آرزوی من اینست که در آینده فضانورد خوب شوم تا بتوانم خدمت خوب برای وطن خود انجام دهم



خالده بنت پیوند علی متعلم صنف یازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: من میخواهم در آینده معلم شوم و از این طریق مصدر خدمت برای هموطنان شده بتوانم.



نیلاب بنت محمد نسیم صنف دوازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: من میخواهم در آینده یک ژورنالیست خوب شوم تا از همین طریق مصدر خدمت گردم.



منیژه بنت شاه ولی صنف دوازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: من میخواهم یک داکتر شوم.



محبوبه احمدی بنت عبدالسلام فدا صنف یازدهم ملکه ثریا: من آرزو دارم در آینده یک انجنیر ورزیده شوم تا در جامعه و کشور خود خدمت کنم.



مرجان بنت سید ابراء صنف یازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: من در آینده میخواهم داکتر شوم و از همین طریق برای هموطنان خود مصدر خدمت گردم.

درس بخوانند که هم ما خوش شویم و هم خداوند(ج).

خوش نداشتم از استاد خود شکایت کنم، اما دیگر چاره یی نیست. امید که استادان ما را درک کرده، مانند اولاد خویش بدانند. من وعده میدهم که اگر چند بار دست مرا بگیرند و مرا به پا ایستاده کنند، دیگر به زمین نخواهم افتید.

تشکر از بخش دریچه باز

اسم من فروزان، شاگرد صنف نهم لیسه نسوان بی بی مهرو هستم.

من میخواهم از طریق دریچه باز از استاد محترم و مهربان خود تشکر نمایم که به ما طریقه درس خواندن را یاد داده و زنده گی ما را شاد کرده است. او بالای شاگردان بیشتر از استادان دیگر زحمت میکشد، همیشه با گفتار مهربانانه خود شاگردان را رهنمایی میکند و رنج شاگردان را رنج خود دانسته، راه حل و چاره میسجد و درد آنها را درک کرده، با آنها بسیار کمک میکند. او همیشه کوشش میکند که شاگردان به راههای راست سوق بدهد. در گفتارش شیرینی وجود دارد، که وقتی صحبتهایش را بشنوی، دلت نمیشود که او را ترک کرده، به خانه بروی. هیچ وقت با شاگردان مثل شاگرد رفتار نمیکند، بلکه مثل دختران خود رفتار میکنند. مهربانی چنین استادان را دیده، دلم میشود که در آینده یک استاد خوب و مهربان باشم، مثل استاد خودما. درسهای این استاد مهربان را من خوب یاد میگرم، نمیگذارم از ما ناامید شود. اگر چنین استادان در این وطن ویران ما زیاد شوند، آینده شاگردان درخشان میشود و جامعه از درد رهایی مییابد.



اسم من احمد است و متعلم صنف چهارم مکتب قلعه میرعباس هستم.

من از استاد انگلیسی خود شکایت دارم. او یک استاد ظالم است. هر روز زیاد درس میدهد و فردا که به صنف بیاییم و درس را یاد نداشته باشیم، ما را با پایپ میزند و دل ما را از درس خواندن سیاه میکند. انگلیسی مضمونی است که با آن زیاد آشنایی نداریم و باید استادان انگلیسی کوشش کنند تا در داخل صنف زیاد کار کنند و به شاگردان بیاموزند، اما معلم ما در صنف با شاگردان قصه میکند و درس را تکرار نمیکند، پس ما چطور این زبان تازه را بیاموزیم؟ در حالی که پدر و مادر ما هم انگلیسی نمیدانند و پول هم نداریم تا به کورسهای شخصی بدهیم. اگر یک کمی استادان ما را کمک کنند، ما میتوانیم در داخل صنف درس را یاد بگیریم. من همین خواهش را دارم تا استادان انگلیسی وضعیت ما را در نظر بگیرند و با ما زیاد



د قلعہ احمد خان د لېسې د لسم ټولګي زده کوونکي عبدالقېوم زوی: زه غواړم چې په راتلونکي کې ډاکټر شم ترڅو خپلو هېوادوالو په خدمت وګرم.



فرشته بنت منگل احمدزی صنف چهارم لیسه قاری نیک محمد، در آینده میخواید معلم شوم، مضمون ریاضی و پشتو علاقمند هستم و مشوق من استاد ګلالی جان و پدرجان و مادر جان است



سلطان محمد ولد شیر محمد صافی متعلم صنف ششم (و) لسیه عالی عبدالهادی داوی، به مضمون ریاضی علاقه دارم در آینده میخوایم معلم شوم.



مسعوده بنت حمید الله صنف اول لسیه امانی به مضمون دری علاقه دارم، در آینده میخوام معلم شوم



وحید الله فرزند حمید الله نبی زاده متعلم صنف چهارم (د) لیسه عالی امانی، به مضمون ساینس علاقه دارم میخوایم ډاکتر شوم

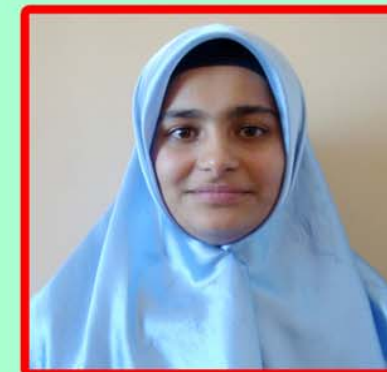


نارانتونیا متعلمه صنف دهم این لیسه میگوید: میخوایم در آینده سیاستمدار شوم و اولین رئیس جمهور زن در افغانستان باشیم.



برین متعلمه صنف دهم این لیسه میگوید: میخوایم در آینده در بخش انجینری تخنیکي تحصیلات عالی خویش را ادامه دهیم و میخوایم چیزهای نو را اختراع نمایم که نام کشورم سرزبان ها قرار گیرد.

هیڅکله ماینونو او ناچاودو توکو ته لاس مه وروړئ.



مروه متعلمه صنف یازدهم لیسه افغان ترک میگوید:

میخوایم در آینده یک داکتر موفق شوم و بزرگترین عملیات های را در کشور خودم انجام دهیم تا دیگر نیازی به رفتن هموطنانم به خارج از کشور نباشد.



حسینه جلال متعلمه صنف دهم همین لیسه میگوید:

در آینده میخوایم یک داکتر وزیده و یا معلم مهربان شوم طوریکه میدانید در افغانستان چندین سال میشود جنگ جریان دارد زیاد ترقشری که در این جنگ ها صدمه دیده زنان و دختران هستند که به علت های مختلف نتوانستند به مکتب بروند میخوایم زمینه آموختن سواد را برایشان مهیا سازم.



سوریا بنت محمد نسیم صنف یازدهم لیسه عالی ملکه ثریا: آرزو دارم در آینده یک اقتصاددان ورزیده شوم و از این طریق مصدر خدمت به وطن گردم.



مهناز متعلمه صنف دهم لیسه نسوان افغان ترک میگوید:

یگانه آرزویم اینست که در آینده یک سیاستمدار موفق شوم و از طریق سیاست بتوانم به مردم رنج دیده خود خدمت کنم.



آفتاب خان
کودک هوشیار

ګيتي جانہ د قلعہ احمد خان د عالي لېسې د څلورم ټولګي زده کوونکې: زه په راتلونکي کې غواړم ښوونکې شم.

آئینہ خاطرات

دیا نا احمدی: من صنف دوم لیسہ عالی استقلال بودم. من یک همصنفی مهربان داشتم که نامش واحد بود. یک روز که از دوکان تره‌یی را دزدی کرده بود، به من داد و گفت: این تره را بخور، گناہش به گردن من. من گفتم: این را از کجا کردی؟

برایم گفت: تو چی کار داری که از کجا شده؟ میخوری یانی؟

من شک کردم و موضوع را به استادم گفتم. استادم از واحد پرسید: این را از کجا کردی؟ گفت: استاد، دکاندار با مشتریان گپ میزد. هر قدر صدایش زدم، نشنید. من هم تره را گرفتم و به مکتب آمدم. آیا این گناہ است؟

استاد مهربانم بالای او قہر نشد؛ او را ملامت نکرد؛ دشنام نداد و گپ بد نزد، فقط با مهربانی او را رهنمایی و نصیحت کرده گفت: برو، از دکاندار معذرت بخواه و پول تره را بده.

واحد پذیرفت و همین کار را کرد. پس از آن نشنیدم که هیچوقت مال کسی را گرفته باشد. اگر چنین استادان مهربانی موجود باشند، شاگردان هیچوقت به راه غلط نمیروند و آینده خوب و بدون اشتباہ میداشته باشند.

دیا نیازی

من متعلم صنف ہفتم لیسہ بی بی مہرو بودم. سال تعلیمی جدید آغاز شدہ بود. من و دوستم بہ صنف آمدم و دیدیم کہ استاد نیامدہ است. من و دوستم دوبارہ بہ حویلی مکتب رفتیم و سرگرم صحبت و بازی خود شدیم. زمانی کہ دوبارہ بہ صنف آمدم، استاد داخل صنف بود. گفت: کجا بودید؟ گفتم: در دہلیز منتظر شما بودیم. گفت: وقتی مرا دیدید، چرا داخل صنف نیامدید؟ گفتم: بہ خاطری کہ شما را نمیشناختم. گفت: پس چرا منتظر بودید؟

ہر قدر کہ خواستم دروغ بگویم، نشد. استاد ما را نصیحت کرد و مضرات دروغگویی را بہ ما فہماند. من و دوستم از استاد معذرت خواستیم و وعدہ دادیم کہ در آیندہ ہرگز دروغ نمیگوییم و چنین بازیگوشی نمیکنیم. نصیحت استاد ما خیلی مؤثر بود.

قدسیہ غیاثی

من متعلم صنف پنجم متوسطہ خواجہ رواش ہستم. یک روز مکتب یک کمی بالایم ناوقت شدہ بود. پدرم برایم گفت: بدو در چاینک چای بینداز، بعداً مکتب برو. من از وارخطایی اشتباہاً بہ جای چای، مقداری نعنا انداختہ و بہ عوض کتابہای خود کتابہای برادر کوچک خود را گرفتہ بودم کہ ہم خاطرہ جالب من است و ہم خاطرہ تلخ من. ما باید در ہیچ کار خود عجلہ نکنیم. زیرا عجلہ ضررہای زیادی را در پی دارد. عجلہ کردن حتمی خطر در پی دارد، پس کوشش کنید کہ عجلہ نکنید.

دیا نیازی

(ارسالی نجیبہ امیری)

کاش
مشکل
خواہم
رسید؟

آسمان ابر آلودہ است و با آواز بلند میگرید، گویا این ہمہ سر و صدای آن بہ خاطر منست، او از حال من آگاہ شدہ و ہمدردی خویش را با من بیان میکند. آہ، کاش مثل آسمان، مردمان این دنیا نیز غم مرا میدیدند، کاش سخنان مرا درک میکردند؛ اما چنین نیست. ہمہ بہ فکر خویشند و دور از ہمدردی بامن زندہ گی میکنند و ہیچگاہی از من نمیپرسند، کہ چرا بہ این حال افتادہ‌ام.

من پسری ہستم کہ (۱۸) سال عمر دارم و در یکی از گوشہ های شہر کابل زیست میکنم. تقریباً (۷) سال قبل از امروز در سرک گدایی منیمودم، زیرا کہ تنہا پسر فامیل من بودم و سہ خواہر بزرگ دارم. پدر خود را قبلاً از دست دادہ بودیم؛ چشم امید مادرم و خواہرانم تنہا من بودم و توسط ہمین کار گدایی برای فامیل نفقہ تہیہ میکردم. مدت یک سال توسط گدایی زندہ گی را سپری کردیم، بعد از یکسال توانستم کہ یک صندوق را گرفتہ، در محلہای مختلف بوتہای مردم را رنگ نمایم. در جریان یکی دو ماہ بہ ہمین کار خود ادامہ دادم، در یک روز مبلغ ۵۰ الی ۱۰۰ افغانی بہ دست میاوردم و از این کار خود بسیار خوش بودم. ولی در یک روز تابستانی کہ چند دانہ نان خشک از نانوائی خریدہ، بہ سوی خانہ روان بودم، متأسفانہ در یکی از حادثات یک پای خود را از دست دادم و خود را از گذشتہ ناتوانتر یافتم. بعد از تداوی دوبارہ بہ طرف خانہ برگشتم و با یک شخص معتاد رفیق شدم. غم و اندوہ روز گار مرا بہ سوی مواد مخدر کشید. حالا گدایی مینمایم و از پول گدایی مواد مخدر را بہ بسیار مشکل خریداری میکنم، ولی آرزوی من صحتمند شدن و رہایی یافتن از این زہر میباشد. نمیدانم کہ مادر و خواہرانم بہ چی حال اند؟ آیا مثل سابق بہ منزل خواہم رسید؟

پابندی به آداب سخن گفتن

الله (ج) پیامبرش را به نرمی و مهربانی دستور میدهد، ترجمه از (آل عمران) از پرتو رحمت الهی است که تو با آنان نرمش نمودی و اگر درشتخوی و سنگدل میبودی، از پیرامون تو پراکنده میشدند. پس از آنان درگذر و برای شان طلب آمرزش نما و در کارها با آنان مشورت کن و هنگامی که تصمیم در انجام کاری گرفتی، بر خدا (ج) توکل کن، چرا که الله (ج) توکل کننده گان را دوست میدارد. و الله متعال ما را نیز به این امر فرمان میدهد. ترجمه: با مردم به نیکویی سخن بگویند.

عبد الله بن مسعود از پیامبر (ص) چنین روایت میکند که فرموده اند: مؤمن طعنه زننده لعنت زشت گویند نمیشد. روایت در ترمزی است، و حاکم نیز آن را صحیح دانسته است. رسول اکرم بهترین مثالها را در این مورد به ما بیان میدارد و احساسات و عواطف اصحاب شان را به زیبا ترین شیوه مورد توجه قرار میدهد.

پس بر ما لازم است تا در هنگام سخن گفتن بسیار محتاط باشیم و زیبا و پرمعنا صحبت کنیم.

مراد از دعوت فردی چیست

مراد از دعوت فردی دعوت و تربیت افراد برای انجام کار جمعی منظم به صورت منفرد است و این کار در برابر کار جمعی قرار میگیرد که در آن مردم به صورت عام از خلال درسها و خطبهها و غیره مورد خطاب دعوتگران قرار میگیرند



فریحه هاشمی
دختر تیز هوش



ارزو بنت محمد آقا صنف چهارم
مکتب خصوصی یک ستاره



آسیا بنت حاجی نجابت خان صنف
چهارم مکتب خصوصی یک ستاره



فیروزه بنت عبدالله
صنف دوازدهم لیسه نسوان
محمودراقی ولایت کاپیسا



نیلاب بنت محمد ظریف
متعلم صنف یازده هم لیسه
نسوان نساجی گلپهار ولایت کاپیسا



احمد جابر فرزند عبدالواسع
صنف یازدهم لیسه غازی میر
مسجدی خان ولایت کاپیسا



عبدالمرید ولد عبدالهادی متعلم
صنف دوازدهم لیسه عالی محمد
عمر شهید ولایت کاپیسا



بی بی عایشه بنت مجتبی صنف
دوم مکتب سلطان رضیه



بی بی حوا بنت عبدالرحمن
صنف چهارم مکتب سلطان رضیه

Final meetings Oct 28th 2010

At the end of the mission, the facilitating team had some meetings with authorities in Mazar e Sharif in order to share lesson learned and experiences with them. Meetings held with Educational Dept. MoE, and AMAC north colleagues.

The meetings focused on the below points:

- Follow up/visit of the MRE trainings by teachers in schools through CPO of MoE in Balkh. It was the most important point of our meetings with colleagues. It was discussed that how AMAC and educational department, particularly, CPOs can jointly visit/monitor the trainings in schools and help the school teachers at the schools/communities to provide people with MRE.
- Coordination between Educational department MoE and AMAC Northeast,
- Joint plan of monitoring and missions of AMAC and CPOs in northern region....

Recommendations:

At the last day of the training we had final meeting with Child Protection Officers of MoE who conducted the five days MRE training for 539 teachers of Balkh province. They were provided with feedback from MACCA and DMC side. Also they had some recommendations for betterment of the trainings which were noted by MACCA and DMC representatives. One of the recommendations is providing them with enough sets of MRE kits and refreshment trainings for teachers.

Also during the final meeting with area manager AMAC North, he appreciated the training and provided us with the following recommendations:

- The MRE training for MoE teachers and students is very useful and should be continued in all provinces of Northern region. The training is needed for

remaining teachers in Faryab and Sare Pul provinces, because there are some high impact areas with victims in the mentioned provinces,

- CPOs should regularly attend the coordination meetings in AMAC north, and the focal point of MRE from AMAC should participate in monthly meetings of educational department of Balkh province,
- CPOs to share their monthly/quarterly plan with AMAC in order to better coordinate the activities, particularly visits/monitoring,

Conclusion:

A total number of 539 school teachers from 400 schools of 12 districts of Balkh province trained on MRE in Mazar e Sharif city of Balkh province (Oct 23rd to 27th 2010).

The training was conducted by Child Protection Officers of education directorate of the Balkh province. MACCA and DMC had roll of facilitators and visitors of the training.

According to the participants, the training was very useful and necessary for both schools and communities. All participants (teachers) committed that they will conduct the same trainings in their schools and try to decrease the number of mine and ERW incident in the community, particularly among the school students.

As a result of the training, we expect that thousands of the students and community members receive the same training through trained teachers, and the incidents get decreased.



عثمان کامل صنف چهارم
لیسه ملکه ثریا



طوبا بنت نعمت الله صنف دوم
مکتب متوسطه قلعه واحد



محمد صبور ولد محمد انور صنف
دوازدهم لیسه عالی شکر دره



فیصل ولد عبدالقیوم صنف چهارم
لیسه قلعه احمد خان



شکوه بنت محمد یعقوب صنف
دوازدهم لیسه ملکه ثریا



فاطمه بنت بریالی صنف دهم (ب)
لیسه ملکه ثریا



محمد شکیب اکبری ولد مرید محمد انور
صنف چهارم مکتب برک افغانستان



نارون بنت میر امان الدین
صنف دوازدهم لیسه ملکه ثریا



شبنم بنت محمد شریف صنف
دوازدهم (الف) لیسه ملکه ثریا

Arrival to Mazar e Sharif and Meeting with area manager AMAC North

Oct 20th 2010



The facilitating team departed and arrived to Mazar e Sharif on Wednesday 20th Oct 2010 and had meeting with AMAC north area manager Mr. Azizullah Paktin.

During the meeting, the area manager briefed about the plan and objectives of the training by the facilitating team and some very helpful feedbacks received from the AMAC north colleagues which helped us to do the training very good.

Meeting with head of educational Dept and CPOs of Balkh province

Oct 21st 2010



Although the team was in contact with CPOs of Balkh province before arrival to Mazar e Sharif, but for better arrangement of the training, a meeting was held with head of educational department MoE and CPOs of Balkh province in which the new head of educational department Balkh was briefed about the Mine Action Coordination Center of Afghanistan (MACCA), Department of Mine Clearance (DMC), transition process and the objective of the training. He also fully supported the idea and shown his happiness from the previous trainings in schools.

MRE training for teachers Oct 23rd to 27th 2010 Mazar e Sharif city



Mr. Mohammad Nasim Kamyab the CPO of the Balkh province opened the training on behalf of the educational department MoE in Balkh province. Then Mr. Mutahar Shah Akhgar the Mine Action Advisor MoE talked about the importance of the MRE trainings for schools teachers and through them to school students and community. The third speaker was Mr. Azizullah Paktin the Area manager AMAC north who talked about the MACCA activities in Northern region and incidents of mine and ERW in Northern provinces.

The training officially started by two Child Protection Officers of MoE and was visited by MACCA and DMC representatives. The opening of the training was covered by local and national TVs and Radio which were broadcasted through the TVs in the night's news.



Our expectation for the five days training was 543 school teachers from 12 districts of Balkh province. Fortunately, 539 school teachers participated in the training which was conducted by CPOs during the five days (23rd to 27th Oct 2010) in Mazar e Sharif city.

Venue of the training was facilitated by educational department of MoE in Mazar e Sharif city.

Feedback from Teachers during the training

We were not confident that all the expected teachers participate in the training; because destination of some of the districts are very far, and security is not good in some of the districts especially for female teachers which challenged them to participate in the training, but it is very good to say that all the expected teachers participated in the training and more



than 30% of the participants were female teachers from very far districts. It clearly told us that teachers are very interested to participate in such trainings. Also they were eager to have such trainings or refreshers in the future.

Visit/Monitoring MRE in schools

The team visited/monitored six schools in Mazar e Sharif city of Balkh province. About



12 classes visited and some questions asked from students, all questions answered correctly and students are well aware of the mine/ERW risks. In all schools MRE trainers/teachers are present; they regularly provide MRE trainings for students.





Ministry of Education (MoE) &

Mine Action Coordination Center of Afghanistan
(MACCA)



Mine Risk Education Training

For 539 school teachers of Balkh province

Mazar e Sharif - Balkh, Oct 2010

Mutahar Shah Akhgar

Mine Action Advisor MACCA-MoE

Acknowledgement

The facilitating team of the training (Mutahar Shah Akhgar Mine Action Advisor MACCA-MoE, Ahmad Zia Nizame MRE manager DMC, and Daud Shah Jalalzai the MRE/Ops assistant MACCA/MoE) would like to thank AMAC North colleagues for their cooperation and coordination of the training for 539 school teachers from 12 districts of Balkh province. We believe that without coordination and cooperation of the AMAC North colleagues we were not able to conduct the training for this large number of the teachers.

Also we would like to thank the education directorate of the Balkh province for their coordination and cooperation for the training; especially, we would like to thank the Child Protection Officers of Balkh province (Mr. Mohammad Nasim Kamyab and Mr. Nasir Ahamd) for their hard work and excellent job they have done for conducting the training; (before arrival of the facilitating team to Balkh province, all the preparation were taken very well by CPOs and educational department of MoE in Mazar e Sharif.

Mainly the training was conducted by CPOs and it shows that the CPOs are taking the responsibility of conducting professional and standard trainings of MRE in their respective areas. We wish them further success for increasing awareness and decreasing the incidents of mine and ERW.

Introduction

One of the activities that Ministry of Education (MoE) and Mine Action Coordination Center of Afghanistan (MACCA) agreed to implement in schools throughout the country is conducting Mine Risk Education (MRE) training for all schools of Afghanistan.

In March 2008, process of the MRE trainings for school teachers started by Child Protection Officers (CPOs) of MoE, and up to March 2009, a total of **16,693** teachers trained on MRE throughout the country (without Ghoor province, due to security problems), but the

total expected teachers for training on that time was 18,000 (two teachers/school; 9,000 schools were functional on that time, but now more than 12,000 schools are functional).

Due to some problems like: Security, gender issues, transportation problem etc, some of the teachers were not able to attend the trainings.

A joint MRE action plan of MoE/DMC/MACCA prepared for 1388 which indicated to provide MRE training for remaining school teachers as well as for teachers of new established schools throughout the country. According to the plan a total of 929 school teachers received training in 1388; also some joint monitoring missions were taken place by joint delegation of MoE, DMC and MACCA which helped us to prepare better plan of action for 1389. According to 1389 action plan, 2,000 school teachers will receive MRE training in 15 provinces. The training will be conducted by child protection officers of MoE with technical and financial support from MACCA. DMC will monitor/visit the process of the trainings.

According to 1389 plan, the first training for 118 school teachers from 116 schools of Kunar province conducted on 11th and 12th of May 2010 and the second training for 113 school teachers from 7 districts of Takhar province which was conducted on 25th and 26th May in Taleqan city of Takhar province. Conducting of the trainings continued with providing MRE training for 446 schools teachers from Kabul city and surrounding districts (Sorobi, Chahar Asyab, Bagrami, Mosahi, Deh Sabz, Khaki Jabar and Paghman) during the June to Sep 2010.

A total of 136 school teachers in Kapisa province and 539 schools teachers in Balkh province received MRE training in Oct 2010.

This document will report about the MRE training for 539 school teachers from 12 districts of Balkh province which was conducted by CPOs of MoE in Mazar e Sharif city.