



بخوان و بیندیش

بُشُونِيزه

روزنیزہ

او تفريحي مجله

لمری کال، دویمه گنیه، د ۱۴۴۵ هـ کال د محرم الحرام میاشت



د افغانستان اسلامي امارات
د پوهنې وزارت
د نشراتو او عامه اړیکو ریاست



Islamic Emirate of Afghanistan
Ministry of Education
Directorate of Publication & Information



Bekhwan Wa Beyandish



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَعَذَّبَتْكَ
أَنَا مُسْلِمٌ لِّرَبِّ الْعَالَمِينَ

سَر



فهرست مطالب

۱	سر مقاله.....	-۱
۲	دا الله دی.....	-۲
۲	شم درنه قربان نبی.....	-۳
۳	معلومات لازمی برای هر مسلمان.....	-۴
۳	تقدیر حافظ (۹) ساله قرآنکریم.....	-۵
۴	د هندوانی خورل مه هیروی.....	-۶
۵	تربیت کودک از دیدگاه اسلام.....	-۷
۶	متلونه.....	-۸
۷	پنجه حسه.....	-۹
۸	ضرر های نوشابه های گازدار.....	-۱۰
۸	اشعار کودکانه.....	-۱۱
۹	په لاسونو خبری کول حافظه حواکمنوی.....	-۱۲
۹	ورزشکارانو ته لس سپاربنتنی.....	-۱۳
۱۰	مواد مخدر و خطرات آن برای اطفال و نوجوانان.....	-۱۴
۱۰	نکات مهم در زندگی.....	-۱۵
۱۱	دینی پوبنتنی او حوابونه.....	-۱۶
۱۲	دا دولس جملی ستاسی ژوند بدلولی شي.....	-۱۷
۱۳	مطالعه و اهمیت آن.....	-۱۸
۱۳	دانستنی های جالب در مورد مار ها.....	-۱۹
۱۴	د ماشومانو د شخصیت جورونی لپاره مهمه تکی.....	-۲۰
۱۵	بلندترین زرافه.....	-۲۱
۱۶	د سوی او د اوین قصه.....	-۲۲
۱۷	مسایلی که باید در کودکی بیاموزیم.....	-۲۳
۱۸	اپونه.....	-۲۴
۱۹	ماشوم د بسکل کولو فایدی.....	-۲۵
۲۰	تمرین خود باوری.....	-۲۶
۲۰	آیا می دانستید؟.....	-۲۷
۲۱	د نری په خینو هیوادونو کی حیرانونکی قوانین.....	-۲۸
۲۲	آیا می دانستید که شتر را کشنی صحراء نیز می نامند.....	-۲۹
۲۳	د ترمو اوبو، شاتو او لیمو له گتو خبریاست؟.....	-۳۰
۲۴	خانواده گل گلی.....	-۳۱
۲۵	کیسی.....	-۳۲
۲۶	ضرر های مبایل برای کودکان.....	-۳۳
۲۷	د بادرنگ گتی.....	-۳۴

۲۸	ریسمان بازی و فواید آن.....	- ۳۵
۲۸-۲۹	مطالب جالب در مورد باغ های وحش.....	- ۳۶
۳۰	زه چی کله مطالعه کوم خوب را حی.....	- ۳۷
۳۱	خرگوش و سنگ پشت.....	- ۳۸
۳۲	لاندی کارونه د ماشوم د شخصیت وژنی.....	- ۳۹
۳۳	احتیاط شرط عقل است.....	- ۴۰
۳۴	د ماشوم پر شخصیت باندی د لوبی کولو اغیز.....	- ۴۱
۳۵	د کب ترانه.....	- ۴۲
۳۶	آیا شما هم توانایی بیان اشتباهات خویش را دارید.....	- ۴۳
۳۷	موفقیت او بریا څه شی ده؟.....	- ۴۴
۳۸	موفقیت او بریا.....	- ۴۵
۳۹	دانستنی های جالب.....	- ۴۶
۴۰-۴۱	د ماشومانو د روزنی لپاره.....	- ۴۷
۴۲	قصه چوپان دروغگو و ګرگ.....	- ۴۸
۴۳-۴۴	د سیلایت په اړه جالب معلومات.....	- ۴۹
۴۴	د امیرالمؤمنین حضرت عمر (رض) نصیحتونه.....	- ۵۰
۴۵	خانواده شادی کوچک.....	- ۵۱
۴۶	آداب غذا خوردن.....	- ۵۲



عکاس:

"محمد ادریس "نوری"

"محمد اشرف "رسولی"

دیزاینر:

"حمیدالله "مسعود"

شماره تماس:

٠٠٩٣٧٢٩٨١٩٠٣٣

ایمیل آدرس:

Bekhwanwabeyandish23@gmail.com

مدیر مسئول:

"سمیع الله "یعقوبی"

هیأت تحریر:

"مولوی عزیز احمد "ریان"

"قاری منصور احمد "حمزه"

"معراج "زمانی"

"عبدالصبور "غفرانی"

"محمد نسیم "عیاذ"

"محمد اکرم "وفادر"



بدون شک در شرایط کنونی و در جهان معاصر مجله یکی از پر کاربرد ترین نشریه‌های چاپی بوده و از میزان محبوبیت زیادی در میان مردم برخوردار است. مجله‌ها این قابلیت را دارند تا به تنها ی وظیفه یک رسانه را که همانا اطلاع رسانی، آموزش، تفریح و سرگرمی است به خوبی ایفا کند، از سوی دیگر مجله‌ها با داشتن مطالب مختلف، محتوای تخصصی، ارایه مطالب جدید در بخش‌های مختلف، طرح و پشتی زیبا نسبت به سایر رسانه‌های چاپی از میزان محبوبیت زیادی میان مردم و به خصوص میان کودکان و نوجوانان برخوردار است. مجله به عنوان یک رسانه‌ای خلاق و آموزشی، برای اطفال و نوجوانان در دوره رشد و تحول آن‌ها بسیار ضروری است. این مجله‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا بهتر به مسائل مربوط به جهان اطراف خود آشنا شوند و ارتباطی بهتری با دنیای پیرامون شان داشته باشند. در عصر کنونی که کودکان به دلیل مصروفیت در بازی‌ها و سرگرمی‌های کمپیوتری و پرداختن به تکنولوژی و دیگر امور، کمتر وقت برای خواندن کتاب و مطالعه دارند، مجله کودکانه به عنوان یک وسیله جذاب و آموزشی، می‌تواند جایگزین مناسب باشد تا آن‌ها با استفاده از اوقات فراغت شان را پر کنند و هم به خواندن کتاب‌ها علاقه‌مند شوند و همچنان با مطالعه آن مهارت‌های لازم و ضروری زندگی را نیز بیاموزند. مجله‌های اطفال موضوعات آموزشی، تربیتی، سرگرمی، هنر و فرهنگ را در بر می‌گیرند و مطالب را بگونه‌ای قابل فهم و جذاب بیان می‌کند. علاوه بر این مجله اطفال می‌تواند به عنوان یک وسیله ارتباطی میان والدین و فرزندان شان نیز نقش ایفا می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که مجله ویژه اطفال از نظر آموزشی، فرهنگی، ارتباطی و تربیتی بسیار مهم و ضرری است و به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا با مسائل مربوط به جهان پیرامون شان آشنا شوند و روابط بهتری با خانواده و جامعه داشته باشند. به همین منظور و با درک ضرورت و اهمیت مجله‌ها، وزارت معارف امارت اسلامی افغانستان اقدام به تاسیس و چاپ مجله‌ای برای اطفال تحت نام «مجله بخوان و ببیندیش» نموده است. این مجله ویژه اطفال و نوجوانان است. در این مجله مطالبی اسلامی، آموزشی، تفریحی و تربیتی به نشر میرسد که کودکان، اطفال و نوجوانان عزیز ما می‌توانند از مطالب آن برای تقویت دانش و مهارت‌های اکادمیک، تقویت مهارت‌های اجتماعی، تقویت مهارت‌های مبتکرانه، تقویت عزت نفس، تقویت سلامتی وغیره استفاده کنند. هدف اصلی این مجله علاوه از جنبه‌ای اسلامی و تربیتی، ایجاد انگیزه در اطفال و نوجوانان برای خواندن و یادگیری در زمینه‌های مختلف است. برای این منظور مطالب مفید، جذاب و آموزنده برای کودکان، اطفال و جوانان در این مجله چاپ و به نشر می‌رسد که شامل داستان‌ها، قصه‌ها و اشعار فولکلوریک، مطالب علمی، چیستان‌های جالب، ضربالمثل‌های معروف و معلومات عمومی مفید می‌باشد.



نبی
قربان درنه شم

ای شاه سلطان نبی
ته پی د لوی شان نبی
نوم د محمد لری
پی د کل جهان نبی
کم په مرتبه کې دی
ستا نه قول نبیان نبی
ختم نبوت په تا
ته اخر زمان نبی
زه یو امتی یم ستا
شم درنه قربان نبی



دا الله دی

چې خالق د دې دنیا دی
او ساتونکی د هر چا دی
چې په هرخای کې موجود دی
خود هر چانه پنا دی

دا الله دی، دا الله دی

دا الله دی، دا الله دی

چې د هر چا مسیحا دی
خودی یو دی او یکتا دی
چې نه خوک پیدا د ده دی
او نه دی له چا پیدا دی

دا الله دی، دا الله دی

دا الله دی، دا الله دی

چې مالک هم د جزا دی
او مالک هم د سزا دی
داسي خوک دی وايه وايه

چې لایق د کل ثنا دی

دا الله دی، دا الله دی

دا الله دی، دا الله دی

معلوماتی لازمی برای هر مسلمان

سوال: نام دین ما چیست؟

جواب: نام دین ما اسلام است.

سوال: اسلام به ما چی می آموزد؟

جواب: اسلام به ما این را می آموزد که الله (عز و جل) یگانه است و فقط او شایسته و سزاوار عبادت است، حضرت محمد (صلی الله علیہ وسلم) بندۀ خدا و فرستاده اوست، قرآن مجید کتاب و قانون الهی است، اسلام دین برحق و راست است.

سوال: شمارا چه کسی آفریده و به وجود آورده است؟

جواب: مارا، پدران و اجداد ما را، زمین و آسمان و تمام مخلوقات را خداوند متعال آفریده است.

سوال: حضرت محمد چی کسی بوده است؟

جواب: ایشان بندۀ برگزیده خدا و پیامبر او بوده و ما امت او هستیم.

سوال: پیامبر ما در کجا متولد شده است؟

جواب: ایشان در سرزمین عربستان، در شهر مکه معظمه متولد شده است.

سوال: نام پدر و نام جد آن حضرت چه بوده است؟

جواب: نام پدر آن حضرت، عبدالله و نام جدش عبدالملک بوده است.

سوال: حضرت محمد (صلی الله علیہ وسلم) عمر مبارکش را در کجا سپری کرده است؟

جواب: پنجاه و سه سال در مکه بودند، پس از آن به دستور خداوند (عز و جل) به مدینه مهاجرت و ده سال تمام در آن جا زنده گی کرد، زمانی که در مدینه هجرت نمود، آن جا دولت اسلامی را تاسیس و به مدت ده سال منحیث ریسی دولت اسلامی در آن جا حضور داشت و در سن شصت و سه ساله گی رحلت نمودند.

سوال: قرآن در مدت چند سال به حضرت محمد صلی علیه و سلم نازل شده است؟

جواب: قرآن به مدت بیست و سال به حضرت محمد صلی علیه و سلم نازل شده است.

سوال: قرآن مجید چگونه نازل شده است؟

جواب: قرآن مجید توسط جبرئیل امین که یکی از ملائک مقرب خداوند (عز و جل) و مامور رساندن وحی به پیامبران است، گاهی یک آیه، گاهی یک سوره را از سوی خداوند (عز و جل) می آورد و برای حضرت محمد (صلی الله علیہ وسلم) تلاوت می کرد.

سوال: منظور از قبول داشتن پیامبر چیست؟

جواب: منظور این است که آن حضرت بندۀ و رسول خدا است و بعد از خدا از تمام مخلوقات بالاتر و افضل تر است، باید از دستورها و احکام او پیروی و اطاعت نمود و همچنان باید با ایشان محبت کامل داشته باشیم.

تقدیر حافظ (۹) ساله قرآن‌کریم از سوی سرپرست وزارت معارف

محترم الحاج مولوی حبیب الله آغا سرپرست وزارت معارف از قاری عبدالغنى کودک ۹ ساله تقدیر به عمل آورد.



قاری عبدالغنى که در سن ۹ سالگی افتخار سعادت حفظ قرآن کریم را کسب نموده است، طی یک محفل که در تالار کنفرانس های وزارت معارف دایر گردیده بود از سوی محترم الحاج مولوی حبیب الله آغا سرپرست وزارت معارف، به وی تحسین نامه و نشان وزارت معارف اعطا گردید. قاری عبدالغنى "تعلیم" باشندۀ اصلی شهر ترینکوت ولایت ارزگان میباشد، وی بعد از فتح کابل توسط مجاهدین امارت اسلامی افغانستان به دارالعلوم افغان در مربوطات ولایت کابل شامل و در مدت کمتر از دوسال به عمر ۹ سالگی سعادت حفظ تمام قرآن کریم را به دست آورد. قاری عبدالغنى در مراسمی با شکوهی که در آن سرپرست، معینان و روئسای مرکزی وزارت معارف حضور داشتند با اهدای تحسین نامه و نشان وزارت معارف مورد شفقت و تقدیر رهبری وزارت معارف قرار گرفته و برای موصوف از درگاه الله سبحان و تعالی توفیقات مزید استدعا شد.

د هندوانې خورل مه هیروئ

هندوانه له ۹۰ سلني خخه زياتي او به لري، که چيرې د او بوله پرلپسي خببلو ستري شوي ياست د هندوانې خورل مو د او بولو خببل دي. د ورځي په او بولو کي موله تندې مخنيوي کوي. طبي خبرني وي: هندوانه وزن نه زياتوي او د جسم په پاکولو کي مهم رول لري، هغه خوك چي د پښتوري ګو ډبرې لري نو د هندوانې خورل ورسره ډيره مرسته کوي. خيرني زياتوي هندوانه ذهني فشار تېتيوي او د هضم عملیه آسانوي. هندوانه ډېره يخه ده، انسان د پوستيکي له ناروغيو ژغوري، مثانه ډېره قوي کوي او تېره يا کابني پي له منځه وړي. هندوانه د سیترولين په نامه اميني تېزاب، د کاروتون او لیکوبن په نامه خينې نورو مواد او د مانيتول په نامه یو ډول قند لري. دغه راز د A.B.C ويتامينونو لرونکي هم ده. په سل گرامه هندوانه کي لاندي مواد شتون لري:



- هندوانه د ويني فشارکموي.
- هندوانه د مثاني پرسوب له منځه وړي.
- بدن تازه او بنسلکي ساتي.
- معدې او ببدودو ته ګټه رسوي.
- په هضم او د ويني په جوړښت کي مرسته کوي.
- د چکۍ (محرق) لپاره هندوانه له درملو خخه کمه نه ده.
- هندوانه د زړه ناروغۍ په درملنه کي مهم رول لو بوي.
- تنده له منځه وړي.
- د ماشومانو او تنكيو خوانانو ذهني ورتيا پياورې کوي.
- توخي له منځه وړي.

د یادونې ور ده، چي له ډودۍ خورولو مخکي هندوانه بد هضمي پيدا کوي، ژر نه هضمېږي او په نس کي باد پيدا کوي. له وريجو سره یو خاى پي خورل بلغمي ناروغۍ رامنځته کوي.

او به ۹۲ گرامه
پروتين ۵,۰ گرامه
غور مواد ۲,۰ گرامه
کلسیم ۷,۰ ملي گرامه
نشایسته ۶ گرامه
فاسفورس ۱۰ ملي گرامه
او سپنه ۵,۰ ملي گرامه

- ۱- احترام به کوک: از نگاه اسلام، کوکان باید احترام شوند و عزت نفس آن‌ها نباید سرکوب شود، در دین اسلام، هر فرد به عنوان یک فردی منحصر به خود نلقی شده که به عنوان جزء بزرگترین خلقت خداوند در نظر گرفته می‌شود. به همین دلیل، در تربیت کوکان و اطفال باید به هر یکی از آن‌ها به عنوان یک فرد منحصر به خودش توجه شود و احترام گذاشته شود.
 - ۲- آموزش اخلاقی: یکی از مهم ترین وظایف والدین، آموزش اخلاق به فرزندان‌شان است. والدین باید به کوکان خود اصول امانتداری، دوستی، شفقت، صداقت، انصباط و مسئولیت‌پذیری را آموزش دهند.
 - ۳- تربیت اجتماعی: کوکان و اطفال باید حسب خواست‌های اجتماع آموزش داده شوند و به آن تعلق پیدا کنند. والدین باید به کوکان‌شان بیاموزند که به همیگر احترام بگذارند، به نیازمندان و دیگران کمک کنند و برای حل مشکلات و اختلافات به دیگران خیرخواهانه رفتار کنند.
 - ۴- آموزش دینی: آموزش دینی برای کوکان نیز از اصول تربیتی در دین اسلام است. والدین باید به اطفال‌شان در مورد دین و احکام آن آموزش دهند تا بتوانند در کوکی مسایل دینی را به خوبی فراگیرند.
 - ۵- آموزش دانش: در دین اسلام، دانش بسیار ارزشمند است و باید به کوکان و اطفال آموزش داده شود. آموزش باید از اساسات تعلیمات اسلامی بوده و با توجه به نیاز‌های روزمره کوکان صورت گیرد.
 - ۶- احترام به والدین: در دین اسلام، حفظ حرمت و احترام به پدر و مادر به عنوان یکی از مهمترین وظایف کوک شناخته شده است. بر اساس آیات قرآن‌مجید و احادیث نبوی (ص)، پدر و مادر حقوق ویژه‌ای دارند که فرزندان‌شان باید آن‌ها را محترم بشمارند و به آن‌ها احترام بگذارند.
- در نهایت، تربیت کوک از دید دین مقدس اسلام، شامل یک سلسله ارزش‌ها و مبانی است که از طریق آموزش‌های دینی و اخلاقی، به کوکان القا می‌شود. این ارزش‌ها شامل توکل بر خداوند، صداقت، ایمان، احترام به دیگران، بخشش، بزرگداشت پدر و مادر، نگهداری محیط‌زیست، حفظ حرمت انسان، ترحم به حیوانات، و غیره می‌باشد. بنابراین، تربیت کوک از دید دین اسلام می‌تواند کوکان را به فردی مسئول، صادق، مؤمن و با احترام به دیگران تربیت کند.

تربیت کوک از دیدگاه اسلام

تربیت کوک از دید دین میین اسلام به عنوان یکی از موضوعات اصلی در فرهنگ و ارزش‌های اسلامی محسوب می‌شود. اسلام به عنوان دینی که زندگی مسلمانان را به شکل کامل تنظیم می‌کند، از تربیت کوک به عنوان بخش مهمی از فرهنگ و عمل کرد خانواده‌ها صحبت می‌کند. در اسلام، تربیت کوک از نظر معنوی، اخلاقی، فکری و جسمی بسیار مهم است بر اساس آیات و روایات اسلامی، تربیت کوک از دو جنبه مهم است؛ تربیت معنوی و تربیت اخلاقی. تربیت معنوی به معنای تربیت قلبی و روحی کوک برای نزدیک شدن به خداوند است، در این نوع تربیت، معنویت و ایمان به خداوند، اخلاق و ارزش‌های دینی از جمله تواضع، عفو، برداشتن، صبر، شجاعت و صداقت به کوکان آموزش داده می‌شوند. از جنبه دیگر، تربیت اخلاقی به معنای تربیت رفتاری و روانی کوک برای تعامل با دیگران است. در این نوع تربیت، به کوک آموزش داده می‌شود که چگونه با دیگران رفتار کند، چگونه به دیگران احترام بگذارد و چگونه مسئولیت‌پذیر باشد. در اسلام، والدین مسئولیت بسیاری در تربیت کوک دارند. آن‌ها مسئول هستند



که کوک را در راه رسیدن به اهداف معنوی، اخلاقی و جسمی او هدایت کنند. والدین باید از کوکان خود مراقبت کنند و به آن‌ها مهارت‌های لازم زندگی اسلامی را بیاموزانند. همان‌طور که گفته شد، در دین اسلام تربیت کوکان به عنوان یک وظیفه مهم برای والدین نلقی می‌شود، از این‌رو، اسلام ضوابطی برای تربیت

متلونه

متلونه د انساني او بشري تاریخ په او بدوكې د خلکو د فکري تجربو په نتيجه کې رامنځ ته شوي لنډي جملې (وجيزې) دي چې په لنډو تکو کې لوی مفهوم بيانيوي د انسانانو په منځ کې له ډير پخوا خخه متلونه وييل کيري، متلونه هغه مهال کاريږي، چې خوک دخبو پر مهال وغواړي خپله وينا اوريدونکوته ثابته کړي ځکه نو د استناد لپاره یو متل وايي. مثلا که



خوک په دې هکله خبرې کوي چې: په مجلس کې بايد هر چاته وارورکړل شي چې خبرې و کړي او موباید د تولو حاضرینو خبرې واورو. د دې لپاره چې هر خوک د خبرکول حق لري. نو د دغو جملو ویونکی دغه متل کاروي: ژرنده که د پلارده هم په وارد ده او د دې متل په اوريدو سره تول حاضرین د خبرې کونکي کس وينا مني.

متلونه معمولاً لنډ وي او د بنکلو کلماتو په وسیله مطرح کيري او تر ډيره بریده د سپین رېږو جرګه مارو او پخو کسانو ډير متلونه او پخې خبرې زده وي. خودا یو اخي لويان او سپين رېږي نه دي چې له متلونه خخه کار اخلي، بلکې ماشومان هم ډير څله د ژمي په شپو کې د تاوخانو په توده هوا کې د متلونو په ويلو سره خپلي حافظي آزمويي او هرييو متل وايي او له هر متلونه د ماشومانو لپاره بنه سبق ګنل کيري. دوي د لويانو او تيرو نسلونو ډيرې خبرې د متلونو له لاري زده کوي او په دې پوهېږي چې دلو یانو له تجربو خخه څرنګه ګته و اخلي مثلا ماشومان کله چې ديو کار پيل کوي، نو که کوم متل ورپه یاد شي کيداي شي، د هغه کار بنه او بد اړ خونه و ارزوي او بيا و روسته یې ترسه کولو ته ملا و تړي. د بېګلې په توګه یو ماشوم غواړي د خپل پلارښکاري ټوپک راکوز کړي او وې ګوري نو ناخا په دا متل ورپه یادېږي: چې نه کار هلته دې خه کار څکه نو د پلار ټوپک پرېږدي او له ئان سره فکر کوي چې رښتیا هم دی له ټوپک سره دلوبو لپاره نه دی جور او کيداي شي په ټوپک خپل ئان ژوبل کړي. متلونه ماشومان دې ته چمتو کوي، چې پخې او کاري خبرې زده کړي او یو مهال و کړاي شي د لويانو په مجلسونو کې خبرې و کړي، د متلونو کارول د ماشومانو په فصاحت او بلاغت کې وندې لري، متلونه ماشومان له نويو ژبنيو مفاهيمو، ترکييونو او جملو جورونې سره بلدوي او کولاي شي د خپلو خبرو د اثبات لپاره له متلونو خخه ګته و اخلي. همدا راز متلونه د ماشوم د جهان بیني (نړۍ، ليد) په پراخولو

پنځه حسه

حسه پنځه دي د انسان
احساسوي په خان جهان

حس یو د ستړکو بینایي ده
حس د رنا او تاریکي ده

لیدل په ستړکو باندي کيږي
مور پلار دوستان په لیدل کيږي

د انسان بل حس اورېدل دي
په غوروړغ احساسېدل دي

اورېدو ته دي غورونه
بنایسته خبرې بشه رغونه

بویول بل حس د انسان دي
په ورمو بنکلی ګلستان دي

احساسوي په پوزه بوی
ورمه د ګل او ناپاکي

بل حس د ژي د خولي خوند دي
پري خوندور د انسان ژوند دي

مالګي تروي ګوري خورې دي
د خوند په حس ټولي مزي دي

يو بل مهم حس لمسول دي
د زير او بنوي احساسول دي

د يخ او ګرم فرق پري کيږي
په لوند او وچ پوست زمورو پوهيري

شکر پکار دي هر انسان ته
حسه پنځه چي لري خانته

په پنځو حسو کي بايد وي
تقوا دي زما او ستا قايد وي

احمدولي «اخکزی»

کې مرسته کوي، ئکه ماشوم د متلونو له لاري ستر
بشری مناسبات په لنډه او آسانه توګه تجربه کولا شي.
دلته به د بیلګې په توګه خو مشهور متلونه را ورو، چې
د ماشومانو له خوا د متل ويلو په مجالسو کې ويل
کېږي:

- ۱- بد عادت چې زورور شي، عقل مرور شي.
- ۲- بدمه را سره کوه، بنه دي نه غواړم.
- ۳- بد مه کوه، بد به نه وينې.
- ۴- اوژه چې پر بام و خېژي، لیوه ته همښکنڅل کوي.
- ۵- بنیادم بې وزره مرغه دی.
- ۶- تشه لاسه، ته مې د نسمن يې.
- ۷- له یوه لاسه، تک نه خېږي.
- ۸- خپله ژبه هم کلا ده هم بلا.
- ۹- که ته ووايې چې زه يم، او زه ووايم چې زه يم، نه به
ته يې او نه به زه يم. که زه ووايم چې ته يې او ته ووايې
چې ته يې، هم به ته يې، هم به زه يم
- ۱۰- بې چرګه به هم سبا شي.
- ۱۱- بنده حیران، خدای مهربان.
- ۱۲- توري به لالا وهي، مړي به عبدالله.
- ۱۳- تير په هېږ.
- ۱۴- توري چرګې سپینې هنګي.
- ۱۵- جنګ سورې شو، میرۍ تود شو.

ضرر های نوشابه های گازدار

صرف آنها به طور کلی خود داری شود یا میزان استفاده آن به حد اقل برسد. بهترین راه برای تامین نیازهای آب و مایعات کودکان، مصرف آب ساده و مواد غذایی غنی از مواد مغذی است. همچنین برای جایگزینی نوشابه های گاز دار می توانید از آب میوه های تازه، شربت های طبیعی، چای و سایر نوشیدنی های سالم استفاده کنید. در ضمن برای حفظ سلامتی کودکان، مواردی مانند فعالیت های بدنی منظم، خواب کافی، مصرف مواد غذایی غنی و ارگانیک و کاهش مصرف مواد شیرین و چرب، بسیار مهم هستند. در کل، تغذیه سالم و روش زندگی فعال می تواند برای جلوگیری از بسیاری بیماری های مرتبط با تغذیه نا سالم برای همه و به خصوص برای کودکان کمک کند.

اشعار کودکانه

هر صبح که از خواب می خیزم
دست و روی و دهن را می شویم

جمع می کنم جای خوده
دم می کنم چای خوده

با خواهر و مادر خود
با پدر و بیادر خود

یک جا نشسته دور میز
شیر می نوشم نه چای تیز

باز می پوشم کالای خود
می مانم به سر کلاه خود

ماچ می کنم روی مادر
می روم دوان به سوی در

یووال نوح داکتر و متخصص تغذیه است که در مورد تاثیر نوشابه های گازدار در مردم و سلامتی افراد تحقیق کرده است. براساس مطالعات این متخصص نوشابه های گازدار بسیار ضرر هستند که اضرار آن برای اطفال چند برابر است. در زیر به چند مورد از ضرر های نوشابه های گازدار اشاره می کنیم:

۱ - کمبود مواد غذایی

نوشابه های گازدار شامل مقداری زیادی قند و کالری هستند؛ اما از مواد مغذی و مفید مانند: ویتامین ها و مواد معدنی در ترکیب خود کم دارند که مصرف بیش از حد آنها می تواند باعث کاهش اشتها ای اطفال برای مصرف مواد غذایی حاوی مواد مغذی شود.

۲ - افزایش خطر بروز بیماری های مرتبط با چاقی
صرف نوشابه های گاز دار می تواند باعث افزایش وزن و چاقی بی رویه در افراد شده که در نتیجه آن خطر ابتلاء به بیماری های مانند: شکر، قلبی و عروقی و برخی از سرطان ها را افزایش میدهد.



۳ - افزایش بروز خطر شکستگی استخوان

نوشابه های گازدار دارای مقدار زیادی فاسفورس هستند که مصرف بیش از حد آن می تواند باعث کاهش جذب کلسیم در بدن شده، باعث افزایش خطر شکستگی استخوان ها شود.

بنابراین براساس نظر یووال نوح حراری، مصرف نوشابه های گازدار برای اطفال بسیار ضرر دارد و باید از

ورزشکارانو ته لس سپارښتنې

- سپورت ته هیڅکله هم د هسې وخت تیرولو په ستګه مه گوري.



■ کلپ ته په وقار او سکون ئئ او په لاره د خدای جل جلاله ذکر کوي.

■ له هرې سیالی خخه مخکی د خدای جل جلاله په دریار کی دعا وکړي او د بريا غوبښته تري وکړي.

■ کله چې مقابل کس دریاندې بریالی شو، هیڅ کله هم کينه او حسد ورسره ونکړي.

■ له داسې خبرو نه چې، ملګری در خخه خپه کيري. خان وساتي.

■ د سیالی، په ګټلو سره متکبر نه شئ، خکه خدای جل جلاله متکبر بنده نه خوبشوی.

■ خوک چې په کلپ کې کمزوری وي، هیڅکله هم پري مسخره ونه کړي؟

■ که کوم يو په سیالی کې پاتې راغي، هیڅکله هم پري ونه خاندۍ.

■ کله مو چې بریاليتوب لاس ته راور، پر بریالونکي خان بریالی ونه بولئ.

■ هېڅکله هم د کوڅو او د سړک پر سر خلکو ته زيان ونه رسوئ. په خانګړې توګه چې موټر در سره وي.

په لاسونو خبرې کول، حافظه خواکمنوي

امریکایي پوهانو په یوه نوې خیرنې کې موندلې ده چې د خبروکولو پر مهال له لاسونو خخه کار اخیستنه، د انسان حافظه خواکمنوي او له ماشومانو سره په زده کړه کې مرسته کوي. د پیترسبورګ او شیکاګو پوهنتونونو خپرونکو د ۵۰ کورنیو په یوه خېرنې کې چې، تر یوه کال لې عمر لرونکي ماشومان پي درلودل، دا خبره ثابتنه کړه چې، د هغه کورنیو غرييو چې، په ورځنيو چارو کې د خبرو پروخت له لاسونو خخه کار اخیست، ماشومان پي تر نورو کورنیو دېر هوښيار او غښتلي دي. په دې خېرنې کې خرګنده شوه چې، یوه ډله ماشومانو چې کورنیو پي په لاسونو خبرې ورسه کړي وي، کولی شول چې، د لاسونو له حرکت خخه ۲۵ کلمې ووايی



او له هغه ماشومانو سره چې، په لاسونو خبرې نه وي شوي، یواخي ۱۳ کلمې پي ويلاي شوای. د نومورو خپرونکو په وینا له لاسونو نه کار اخیستنه نه یواخي د کلمو په بیان، بلکې په زده کړه کې هم هوساینه راولي. همدا راز حافظې ته پېړه فضا په واک کې ورکوي چې، د نویو اطلاعاتو په خاي پر خاي کولو کې مرسته وکړي. په لاسونه خبرې کول، په پېړو فرهنګونو کې یو بد عادت ګنل کيري، په داسې حال کې چې، دا خیرنې د خبره په بنکاره روښاني چې، ۷۰ تر په سلو کې اطلاعات د ستګو له لاري تر لاسه کيري. نو له همدي امله، د لاسونو حرکت هم یو ډول نه یوه ډول په زده کړه کې مرسته کوي او حافظه پیاوړي کوي.

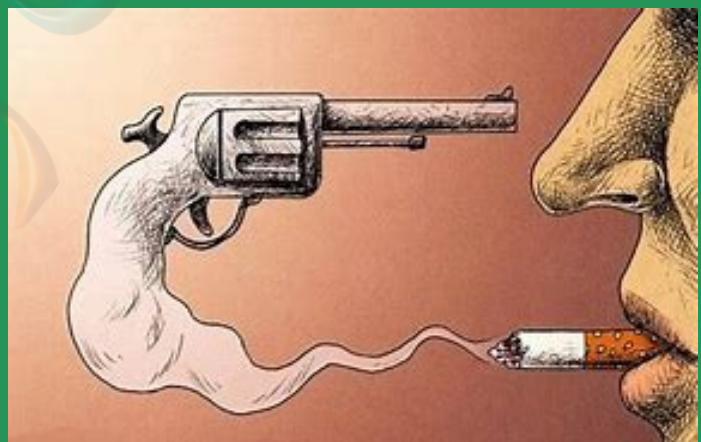
مواد مخدر و خطرات آن برای اطفال و نوجوانان

دیدن مواد مشکوک، به پدر و مادر مسئولین امنیتی و یا استادان خود اطلاع دهنند. همچنان، اطفال باید بدانند که مصرف مواد مخدر، خطرناک است و می‌تواند زندگی شان را به خطر بیندازد. مواد مخدر می‌توانند از روی تجربه، برای کودکان جذاب به نظر بیایند؛ اما باید بدانند که این مواد باعث مشکلاتی مانند بیماری‌های روانی، جسمی، از دست دادن فرصت‌های شغلی و شخصیت خودشان می‌شوند. بهتر است اطفال با این مسئله آشنا شوند که مصرف مواد مخدر در کشور ما و در دیگر کشورهای جهان، غیرقانونی است. اگر اطفال به شخصی که به آن‌ها مواد مخدر پیشنهاد می‌دهد بخورد کنند، باید فوراً به والدین خود اطلاع دهنند. اطفال باید بدانند که استفاده از مواد مخدر در نهایت تبدیل به یک عادت قوی می‌شود که بسیار سخت است از آن جدا شد. برای اینکه از مصرف مواد مخدر دوری کنند، باید با دوستانی که دخانیات استفاده نمی‌کنند، دوست شوند و به دنبال سرگرمی‌های سالم باشند.

نکات مهم در زندگی

- ◀ قلب تان را از نفرت پاک کنید.
- ◀ ذهن تان را از نگرانی پاک کنید.
- ◀ ساده زندگی کنید.
- ◀ بیشتر ببخشد.
- ◀ کمتر توقع داشته باشید.
- ◀ فروان لبخند بزنید.
- ◀ با کس خود را مقایسه نکنید.
- ◀ فروان مطالعه کنید.
- ◀ صادق، استوار، شکیبا و نرمخو باشید.
- ◀ فروان شاکر نعمت‌های خداوند متعالی باشید.
- ◀ ساكت، آرام و خوشبین باشید.

اعتیاد به مواد مخدر یکی از معضله‌های کلان جامعه است و باید خطرات آن را همه افراد جامعه به خصوص اطفال و نوجوانان درک کنند چون آینده یک امت، یک ملت و یک دولت بسته گی به اطفال و نوجوانان آن‌ها دارد. مواد مخدر برای اطفال و نوجوانان بسیار خطرناک هستند؛ زیرا مصرف مواد مخدر می‌تواند به مشکلات جدی از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی، فشار خون بالا، سرطان‌ها و بیماری‌های مختلف منجر شود. علاوه بر این، مصرف مواد مخدر می‌تواند باعث تغییر رفتار و اختلال در یادگیری اطفال شود. این مواد می‌توانند باعث افزایش عدم تمرکز، کاهش حافظه و کاهش توانایی‌های تحلیلی شوند.



در نتیجه، اطفال ممکن است نتوانند بهترین عملکرد را در مکتب و درس‌های خود داشته باشند. همچنان، مصرف مواد مخدر می‌تواند باعث ایجاد مشکلات اجتماعی شود. جوانان و نوجوانانی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، ممکن است با مشکلاتی مانند خشونت و در نهایت اعتیاد به مواد مخدر مواجه شوند. همچنان، اگر اطفال در معرض این خطر قرار گیرند ممکن است به سرقت و جرائم دیگر روی بیاورند.

در نتیجه، برای جلوگیری از خطرات مواد مخدر برای اطفال، باید به آن‌ها درباره خطرات این مواد آموزش داده شود که هرگز نباید این مواد را مصرف کنند و در صورت

د ڀني پونه ۽ حوابونه

پونته: صديق د چا لقب دی؟

پونته: هغه کومه شپه ده چي عبادت یي له زرو مياشتو سره برابره ده؟

حواب: د لومري خليفه حضرت ابوبكر(رضي الله عنه).

حواب: د قدرشپه.

پونته: امين الامة د کوم صحابي(رضي الله عنه)لقب وو؟

پونته: د قرآن کريم د تلاوت پر مهال زموږ دنده څه ده؟

حواب: د ابو عبيده عامر بن الجراح(رضي الله عنه).

حواب: استماع او سکوت غورنيول او چوپ کيناستل.

پونته: موذن رسول الله د چا لقب دی؟

پونته: د حضرت محمد(صلی الله عليه و سلم)تر تولو ستره معجزه څه ده؟

پونته: (حواري الرسول) د چا لقب دی؟

حواب: قرآن کريم.

حواب: د زبیر بن العوام(رضي الله عنه).

پونته: د قرآن کريم تر تولو لوی سورت کوم یو دی؟

پونته: سيف الله د چا لقب دی؟

حواب: د بقری سورت.

حواب: خالد بن ولید

پونته: د قرآن کريم تر تولو کوچنی سورت کوم یو دی؟

حواب: د دويم خليفه عمر بن الخطاب(رضي الله عنه).

حواب: د کوثر سورت.

پونته: له کوم صحابه څخه ملائکو شرم او حیا

پونته: مسلمانان لومړی کوم هیواد ته مهاجر شول؟

درلوده؟

حواب: ح بشي ته.

حواب: له عثمان بن عفان

پونته: له مکي څخه مديني ته د هجرت پر مهال رسول اکرم(صلی الله عليه و سلم)په کوم غار کي پناه اخيستي ووه؟

پونته: حمزه(رضي الله عنه)په کومه غزا کي شهيد شو؟

حواب: د ثور په غار کي.

حواب: د احد په غزا کي.

پونته: حجه الوداع په کوم کال کي وو؟



حواب: د هجرت په لسم کال کي.

پونته: د ابو هريره(رضي الله عنه)نوم څه دی؟

حواب: عبدالرحمن بن صخر الدوسی.

پوبنټه: نوح عليه السلام خو کاله خپل قوم د الله جل جلاله خواته دعوت کړ؟

خواب: ۹۵۰ کاله.

پوبنټه: د رسول اکرم(صلی علیه وسلم) په وخت کې د مدينی او سبدوونکي په څه نوم یادېدل؟

خواب: د انصارو په نوم.

پوبنټه: خلفاً راشدین خوک دي؟

خواب: ۱- ابوبکر صدیق(رضی الله عنہ) ۲- عمر فاروق (رضی الله عنہ) ۳- عثمان غنی(رضی الله عنہ) ۴- علی (رضی الله عنہ).

اكوبلو

اكوبلو

نبالکو

سرسیندکو

مج مې وویشت په پښتى

نه یې سر شته نه لکي

دا کلا د پا ده دا د ادم فان ده

پکې ناسته درفانى

تل لاس یې تاو دی

سرې شنې هرۍ

پخوان و بیندېش

دا دولس جملې ستاسي ژوند بدلوالی شي

۱- په ياد ولره چي که خپله يې ونه غواړي نو هيڅوک دی ژوند نشي خرابولای.

۲- په ياد ولره چي دھان لپاره دي سکون باید خپله پیدا کړي.

۳- په ياد ولره چي الله پاک تل ستا ساتونکي دي.

۴- په ياد ولره چي تل باید په زره کي نورو ته د عفوی او ببنني لپاره خاکي ولري.

۵- د هيچا په تمه مه کېنه، اوښکي دي په خپلو لاسونو پاکي کړه، هر څه تیروندونکي دي.

۶- ژبه هدوکي نلري مګر دومره قوي ده چي کولای شي زروننه مات کړي، نو هروخت دي خبرو ته پام وکړه تر خو د چا هدوکي مات نه کړي.

۷- ئيني وخت ديو خه له لاسه ورکولو کي حکمت پروت وي نو په اړه يې پېر فکر او خفگان مه کوي.

۸- انسانان د انځورنو په خير دي، خومره بي چي لوی کړي، کيفيت يې کمیري.

۹- ژوند لندنه دي، مشکل دا دي چي مونږ ژوند دېر وروسته پیلولو.

۱۰- دردونه دي په خپله شا او خوا مه راتولوه چي دېوال تري جور او تا محاصره کړي، بلکي له پیسو لاندي يې وغورخو چي ستا لپاره تري زينه جوره او هغه ستا دپورته تګ لامل شي.

۱۱- هيڅکله د سبا په اړه فکر مه کوه، ستا خدای که پرون وو نون او سبا هم شته، خو چي ته موجود يې.

۱۲- زمونږ لپاره دا لومړي خل دی چي د خپل رب العزت بنده ګي کوو مګر هغه له قرنونو قرنونو را پېڅوا خدای دی.

مطالعه و اهمیت آن

مطالعه یکی از عادت‌های بسیار مهم و اساسی در زندگی افراد به شمار می‌رود؛ اما گاهی اوقات برخی از افراد به خصوص اطفال و نوجوانان عزیز به دلایل مختلف: عدم علاقه به مطالعه، بی‌تجربه‌گی در خواندن متن‌های طولانی و یا نبود امکانات از مطالعه‌ی کتاب و دوری می‌کنند؛ اما باید بدانید که با خواندن و مطالعه‌ای کتاب‌ها و مقالات می‌توانید به دنیای جدیدی پا بگذارید و تجربه‌های بیشتری را به دست بیاورید و همچنان از تجربه‌های دانشمندان بزرگ استفاده کنید. در اینجا به چند اهمیت مطالعه در زندگی کودکان، اطفال و نوجوانان می‌پردازیم.

۱ - مطالعه می‌تواند به بهبود مهارت‌های زبانی و نوشتاری اطفال کمک کند، زیرا با خواندن کتاب‌های مختلف می‌توانند با کلمات و جملات جدید آشنا شوند و همچنان می‌توانند دایره‌ی لغات خود را وسعت بخشنند. همچنان می‌توانند با نوشتن خلاصه‌ی کتابی که مطالعه کرده‌اند مهارت نوشتاری خود را تقویت کرده و در آینده با این گونه تمرینات می‌توانند به یک نویسنده چیره دست تبدیل شوند.



۲ - مطالعه می‌تواند به توسعه تفکر و خلاقیت نوجوانان کمک کند. با خواندن کتاب‌ها و مقالات، نوجوانان می‌توانند با ایده‌ها و نظریات جدید آشنا شوند و در نتیجه توانایی حل مسائل و ابتکار در پرسه‌ی تفکر خود را بهبود بخشنند.

۳ - مطالعه می‌تواند در بهبود سلامتی و رشد ذهنی و افزایش شادی کمک کند. خواندن کتاب‌های مختلف می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا از فشار‌ها و استرس‌های روزمره دوری کنند و به دنیای دیگر بپردازند دنیایی که مملو از دانستی‌های جالب است. همچنان با خواندن کتاب‌ها، می‌توانند تجارب جدیدی را تجربه کنند و به دنیای پر از آفرینش و خلاقیت وارد شوند.

دانستنی‌های جالب در مورد مارها

آیا می‌دانستید که در جهان بیش از ۳۵۰۰ نوع مار وجود دارد؟ بلی در جهان بیش از ۳۵۰۰ نوع مار وجود دارد. این مارها به بیست خانواده تقسیم می‌شوند، برخی از مشهورترین خانواده‌های مارها عبارتند از: مارهای: خاکی، زهری، زنجیره‌ی و مارهای کobra. مارها در اکثر مناطق جهان یافت می‌شوند، از جمله در مناطق گرم و خشک آفریقا، آمریکای جنوبی، آسیا، آسترالیا و حتی در بعضی از مناطق قطبی. به طور کلی، مارها بیشتر در مناطقی با آب و هوای گرم و مرطوب یا خشک زندگی می‌کنند؛ اما بعضی آن‌ها می‌توانند در مناطق سرد هم زندگی کنند. در زیر به چند مورد جالب در مورد زندگی مارها به آن اشاره می‌کنیم:



- ۱ - مارها بیشتر به دنبال شکار موش و حلزون می‌باشند.
- ۲ - مارها برای حفاظت از خودشان به دفاع می‌پردازند؛ بیشتر مارها هنگام خطر فرار می‌کنند ولی در صورت که آن‌ها مجبور شوند برای حفاظت از خود ممکن است از زهر خود استفاده کنند.
- ۳ - مارها دوست دارند به آفتاب بیایند و آفتاب را خیلی دوست دارند و معمولاً در مکان‌های که آفتاب مستقیم می‌تابد، می‌خوابند.
- ۴ - مارها به دلیل ساختار بدنش که دارند می‌توانند بسیار به هم بھبیچده شوند، آن‌ها می‌توانند با استفاده از درجه حرارت و آفتاب توانایی خود را در پیچیاندن خود افزایش دهند.
- ۵ - مارها بدون صداحركت می‌کنند و به دلیل نداشتن پای برای حرکت از روش بنام انبساط و انقباض استفاده می‌کنند و این حرکت بدون صداحركت است.

د ماشومانو د شخصیت جورونې لپاره مهم تکي

ماشومتوب د ژوند د اسي مرحله ده، چې د يو انسان بنو او بدوساس جوروسي. که په سمه توګه د مور او پلار لخوا د ماشومانو بنوونې او روزې ته پاملنې وشي، نوراتلونکي به يې ډبرروښانه، آرامه او آسوده وي. د هر انسان د بريالنوب راز لومړۍ په خان باور درلودلو کې دی. په خان باور لوړۍ مرحله د کور او بنوونځي خخه پېل کېږي. که چېږي تاسو ماشومانو ته په خونښه قلم، كتابچه يا جامي واخلي لکه: زويه يا لوري! کومه كتابچه درته واخلم؟ د اسي پونتنې کول او د هغوي خپله تاکنه د دي لامل وي، يا رنګ نه لبښه نه وي، مور او پلار یې هم په بدونمونو يادوي، چې دا د ماشوم په شخصیت ډپره بدہ اغېزه کوي. د ماشومانو مخکې مور او پلار د يو او بل شخصیت ته ډپر درناوی ولري ئکه ماشوم هغه خه زده کوي، چې مور او پلار يې ترسه کوي. بيا هم په ډيرې خواشيني سره باید ووايم زموږ وطن او په خاصه توګه د پښتنو په ټولنه کې د داسي خبرو هیڅ خیال نه ساتل کېږي. د ماشومانو پرتله کول دا هم يو لوی عامل دي، چې ماشوم د بنايسته ماشومتوب مرحلې خخه محروموي. کله چې يو ماشوم د خپل تره زوي يا خپل هم ټولګيواں، يا يو بل چا سره پرتله شي، هغه فکر کوي، چې دي بدېخته دي او هغه خوشبخته. د اسي ماشوم که لوی شي، فکر کوي چې د ټولې نړۍ خلک بي غمه ژوند لري، یواحې او یواحې دي بدېخته دي. ماشومان ډپر حساس دي. کله چې يو خواشومان په ګډه ناست وي، خو که خوک د يوه صفت وکړي، د بل ونه کړي، دا هم په هغه چا ډپر بد اغېزه کوي، د چا چې صفت نه دی شوي. زموږ د کور، بنوونځي، جومات نه نیولې، تر مدرسي پوري ماشومانو ته وهل او ټکول ورکول کېږي، چې ولې درس صحیح نه وايې او يا ولې شوخي کوي. ماشوم سره چې خومره په مینه، په خندا، مهربانې، په مستى او توکو کې سلوک کېږي، هغومره د ماشومانو په شخصیت جورولو کې ډپر مشتب اغیز لري. که په افغانستان کې يو کس ته ووايې، ستا مې يو ئای کې ډپر صفت وکړ. سمدستي به دومره خوشاله شي، چې د خوشالی خخه به جامو کې نه ئایري. وروسته به يو ساعت کې همدا يوه تکاري پونتنه خو، خو خل کوي، بنه نور دې ورته خه وویل؟ تاسو که نوره نړۍ کې د چا صفت وکړئ لکه، تاسو ډپر پوه، تکره او بنايسته ياست، يا ورته ووايې، ستا مې يو مجلس کې صفت وکړ، بس صرف په يوه مننه خبره ختمه کړي. تو پېر زموږ خلک او هغوي کې دادې، چې هغوي د کورنيو لخوابنه روزل شوي، بنوونځي، پوهنتون او ټولنه کې د يو خانګړي شخصیت او په درنه سترګه ورته ليدل شوي، خو دلتنه هغومره پاملنې ورته نه کېږي لکه خومره چې پکار ده. که تاسو هم غواړي خپل راتلونکي نسل موښه وروزل شي، او هر يو په خپل خان باور ولري، نو خپلوبچو ته په درنه سترګه وګورئ، او همېش په مینه او مهربانې ورسه خبرې اترې وکړي. په جومات، مدرسه او بنوونځي کې هم ماشومانو ته د وھلو، ټکولو او تهدید کولو په ئای دې په مینه، احترام او اخلاق تدریس ورکړل شي.



گرئي، چې خانونو ته ارزښت ورکړي لکه: موب هم يو خوک يو. هر ماشوم چې خان ته هر کله ارزښت ورکړي، هغه په خان باور پېدا کوي. بدېختانه زموږ د اسي بدېخته ټولنه ده، چې اکثره مور او پلار یواحې فکردا کوي، چې ماشوم یې یواحې خوراک ته اړتیا لري، نور یې د ژوند هیڅ ډول اړتیاو ته پاملنې نه کوي. خینې ماشومان که لړ کمزوري

کې د داسي خبرو هیڅ خیال نه ساتل کېږي. د ماشومانو پرتله کول دا هم يو لوی عامل دي، چې ماشوم د بنايسته ماشومتوب مرحلې خخه محروموي. کله چې يو ماشوم د خپل تره زوي يا خپل هم ټولګيواں، يا يو بل چا سره پرتله شي، هغه فکر کوي، چې دي بدېخته دي او هغه خوشبخته. د اسي ماشوم که لوی شي، فکر کوي چې د ټولې نړۍ خلک بي غمه ژوند لري، یواحې او یواحې دي بدېخته دي. ماشومان ډپر حساس دي. کله چې يو خواشومان په ګډه ناست وي، خو که خوک د يوه صفت وکړي، د بل ونه کړي، دا هم په هغه چا ډپر بد اغېزه کوي، د چا چې صفت نه دی شوي. زموږ د کور، بنوونځي، جومات نه نیولې، تر مدرسي پوري ماشومانو ته وهل او ټکول ورکول کېږي، چې ولې درس صحیح نه وايې او يا ولې شوخي کوي. ماشوم سره چې خومره په مینه، په خندا، مهربانې، په مستى او توکو کې سلوک کېږي، هغومره د ماشومانو په شخصیت جورولو کې ډپر مشتب اغیز لري. که په افغانستان کې يو کس ته ووايې، ستا مې يو ئای کې ډپر صفت وکړ. سمدستي به دومره خوشاله شي، چې د خوشالی خخه به جامو کې نه ئایري. وروسته به يو ساعت کې همدا يوه تکاري پونتنه خو، خو خل کوي، بنه نور دې ورته خه وویل؟ تاسو که نوره نړۍ کې د چا صفت وکړئ لکه، تاسو ډپر پوه، تکره او بنايسته ياست، يا ورته ووايې، ستا مې يو مجلس کې صفت وکړ، بس صرف په يوه مننه خبره ختمه کړي. تو پېر زموږ خلک او هغوي کې دادې، چې هغوي د کورنيو لخوابنه روزل شوي، بنوونځي، پوهنتون او ټولنه کې د يو خانګړي شخصیت او په درنه سترګه ورته ليدل شوي، خو دلتنه هغومره پاملنې ورته نه کېږي لکه خومره چې پکار ده. که تاسو هم غواړي خپل راتلونکي نسل موښه وروزل شي، او هر يو په خپل خان باور ولري، نو خپلوبچو ته په درنه سترګه وګورئ، او همېش په مینه او مهربانې ورسه خبرې اترې وکړي. په جومات، مدرسه او بنوونځي کې هم ماشومانو ته د وھلو، ټکولو او تهدید کولو په ئای دې په مینه، احترام او اخلاق تدریس ورکړل شي.

بلندترین زرافه

فکر نمی‌کنم قد تو هم به آن برسد. زیره با بد اخلاق گفت: چی گفتی؟ قد من به آن نمی‌رسد؟! مگر نمی‌دانی که من بلندترین حیوان جنگل هستم. قد من به هر چیزی می‌رسد. فقط مرا به آنجا ببر تا نشانت بدهم. شادی گفت: پس دنبال من بیا. شادی میان درختان از این شاخه به آن شاخه پرید. زرافه هم به دنبالش رفت، رفتند و رفتند. بالاخره شادی پیش درخت خیلی بلندی ایستاد و گفت: اینجاست دیدی گفتم قدت به آن نمی‌رسد؟! زیره گفت: حالا فقط ایستاد باش و مرا تماشا کن!

بعد گردن بلندش را بالا برد. خودش را درازتر کرد و روی پنجه‌های پاهایش ایستاد شد. زبان درازش را از دهانش بیرون آورد ولی قدش به میوه‌ی نوک درخت نمی‌رسید. شادی گفت: گفتم که نمی‌توانی... ولی من می‌توانم. زیره خندید و گفت: تو! می‌می گفت: بلى من. حالا خوب تماشا کن. بعد پرید پشت زرافه و رفت روی گردنش. بعد هم روی سرش. آن وقت دستش را دراز کرد و میوه را گرفت. زرافه گفت: میوه را گرفتی؛ ولی به کمک من! خودت به تنها نمی‌توانستی. می‌می گفت: خوب، تو هم نمی‌توانستی؛ ولی باهم توانستیم. حالا کی باهوش تراست؟ زیره چیزی نگفت و سرش را پایین انداخت. از آن به بعد، زیره و می‌می دوست‌های خوبی برای هم شدند و زیره هم از خودش تعریف نمی‌کرد.

نتیجه: انسان‌ها نباید به خاطر داشتن قد بلند، چهره زیبا، زور و قوت بازو و یا قومیت خاص بر سایر انسان‌ها فخر فروشی کند، تنها الله متعال است که از همه بی نیاز است و انسان‌ها خواهی نخواهی محتاج سایر انسان‌ها می‌شود و معیار برتری نزد خداوند نه قد بلند است، نه چهره زیبا، نه قومیت خاص و نه هم عرب و نه هم عجم؛ بلکه معیار برتری نزد خداوند تقوا است؛ پس ما نباید بخاطر داشتن بعضی صفات خاص بر سایر انسان‌ها فخر فروشی کنیم.

یکی بود یکی نبود. زرافه‌ی خیلی قد بلندی بود به اسم «زیره». او از پدر، مادر و برادر و خواهراش بلندتر بود. از زرافه‌های دیگر هم همین‌طور. زیره بلندترین زرافه جنگل بود؛ به خاطر همین هم خیلی مغورو بود. او با غرور راه می‌رفت و اعتنایی به دیگران نمی‌کرد. این طرف و آن طرف جنگل می‌رفت و می‌گفت: مرا تماشا کنید! من بلندترین حیوان جنگل هستم. برادران و خواهراش می‌گفتند: چرا حرف‌های بیهوده می‌گویی؟ هوش چه ربطی به قد دارد؟ زیره می‌گفت: ربط دارد شما نمی‌فهمید هوش و قد به هم ربط دارد. برادران و خواهرا زیره همیشه با او جروبخت داشتند و از حرف‌هایش ناراحت می‌شدند. شادی‌ها هم خاطره خوشی از زیره نداشتند. از حرف‌ها و کارهای او خوششان نمی‌آمد.



شادی جوانی بود به اسم می‌می. یک روز زیره از بس سر آنها کاکه‌گی و اووقی گری می‌کرد، حوصله‌ی همه واقعاً به سر رسیده بود. می‌می روی شاخه‌ی درختی گاز می‌خورد. با خود گفت: باید به این زیره قد دراز یک درس بدهم. پس فکر کرد و نقشه‌ای کشید. آن وقت پیش زیره رفت و گفت: دیروز یک میوه‌ی بزرگ و آبدار بالای یک درخت دیدم. از اینجا خیلی دور نیست؛ ولی نوک درخت است،

دسوی او د اوین قصه

خوله کې يې گوندە ووھله او منتظر شو چې سوی به ورته خواره راوري سوی تول هغه وابنه رواپل چې د اوین لپاره يې تيار کري 99. اوین په خوراک پیل وکر، خو تول وابنه يې ايله يوه مړي شول او نور وبری پاتې شو.



سویان تول وشمیدل او د اوین ملګری سوی يې ملامت کړ چې خدای (ج) دې خوار کړه چې میلمستیا کولای نه شبې ولې میلمستیا کوي؟ اوین گوره او ته ځان وګوره، ستا او د اوین څه مناسبت 99 و چې سره ملګرتوب مو کاوه، چې پیلان ساتې پیلخانې به جوروې او چې اوښان ساتې دروازې به لورې بدلې، له خپل تفر سره به پښې سمي غټوي او که نه همداسي به شر ميرې چې له ځان سره به قوم هم شرموي.
پایله (نتیجه هر څوک چې کوم کارته لس غټوي باید لومړي په دې ډاده اوسي چې کولای يې شي).

وو، نه وو په پخوانیو زمانو کې يو سوی او يو اوین 99 چې دواړه سره دوستان شول.
د دغه اوین او سوی آشنايی دومره خوبه او توده شو ه چې له يوه او بل پرته به يې ژوند نه شو تیر ولای او په دې توګه به اوین او سوی دواړه سره پو ځای اوسيدل او ژوند به يې په خوبه کيسو او خوشحالی سره يو ځای تیرواه. عجیبه خو داوه چې سوی د اوین په کور کې اوسيده او تل به يې يو له بل سره کيسې کولې داسې چې بیگاه به يې کيسه پیل کړه نو تر سبا به يې کيسې کولې. دوی دواړه په خورا پام يو دبل قدر او عزت کاوه.

څو يوه ورڅ سوی پربکړه وکړه چې اوین خپل کورته را میلمه کري او يوه بنې خوندوروه میلمستیا ورته تیاره کري. همدا وو چې سوی خپل تول عزیزان او خپلوان میلمانه کړل او ورته ويې ویل چې زما ګران او مهربان آشنا يعني اوین زما میلمه دی اوتساو هم بايد په دغې میلمستیا کې ګدون وکړي. اوین چې خبر شو، سوی ورته میلمستیا کړي ده، دېر خوشحاله شو او راغي چې د سوی کړه شبې تیره کړي، يو ځای د هغه له خپلوانو سره ډودۍ وڅوري نو له خپله ځایه راوخوڅیدراغي او راغي چې دسوی کورته را ورسیده خو ګوري چې دسوی کور دېر وروکي دي، دومره وروکي چې دده يوه ګوندې هم نه په کې ځایږي. نو همداوو چې دسوی کور په

مسایل که باید در کودکی آن را بیاموزیم

محافظت از حریم خصوصی: به اطفال باید آموزش داده شود که حریم شخصی افراد را باید رعایت کنند و از مداخله در حریم خصوصی دیگران دوری کنند.

خدمت به جامعه: اطفال باید بدانند که خدمت به جامعه یکی از مکلفیت‌های آن‌ها است و باید همیشه در خدمت جامعه باشند و در حل مشکلات و ارتقای سطح زنده گی جامعه کوشش کنند.

احترام به همنوع: اطفال باید بدانند که به همه مردم احترام بگذارند، و بدون توجه به نژاد، قومیت، مذهب و سایر عوامل در برخورد خود با مردم عدالت را مراعات کنند.
مدیریت خشم: اطفال باید این نکته را بدانند که امور روزمره با خشم و عصبانیت به پیش برده نمی‌شود؛ بلکه باید آن‌ها خشم خود را کنترول کرده و به جای آن صبر و شکیبایی را منحیث راه حل انتخاب کنند.

مشارکت در فعالیت‌های خیریه: اطفال باید در انجام فعالیت‌های خیریه و سایر امور اجتماعی شرکت کنند و به انجام کارهای مفید برای جامعه پردازنند.

عدم تبعیض: اطفال عزیز باید بدانند که معیار برتری نزد خداوند (عز) فقط تقوا و پرهیزگاری است، اگر ما بخواهیم پیش خداوند، عزیز و برتر باشیم، باید تقوا پیشه کنیم و از مسایل تبعیضی دوری کنیم، باید هیچ‌گونه تبعیض نژادی، سمتی و قومی نداشته باشیم، اگر می‌بینیم که کسی به این مسایل دامن می‌زنند، باید به آن‌ها یاد آور شویم که تبعیض در اسلام حرام است.

پرهیز از اعتیاد: اطفال باید از همان ابتدای زنده‌گی بدانند که موادمخدوش و سایر دخانیات برای سلامتی انسان‌ها ضرر دارد و از هرگونه اعتیاد باید بپرهیزد و به سلامتی خود اهمیت دهند.

آموزش نماز: کودکان باید بدانند که نماز چیست؟ و ما چرا آن را می‌خوانیم؟ کودکان باید نمازخواندن را بیاموزند و بدانند که شناختن اوقات نماز و روش درست خواندن نماز در کودکی برای ما ضرور است. نماز ستون دین است و در جنت یک دروازه وجود دارد و تنها کسانی از آن عبور کرده می‌توانند که در دنیا نماز را به شکل اساسی و به موقع ادا کرده باشند و در هیچ حالت نماز را ترک نکنند.
آموزش قرآن شریف: اطفال باید از سنین پایین به آموزش و فراگیری قرآن‌مجید پرداخته و به آن توجه کنند که قرآن کتاب مقدس الهی است و تمام دستورات و روش زنده گی در آن به خوبی تشریح شده است. کودکان باید بدانند که فراگیری قرآن‌مجید برای ما ضرور است.



تربیت به عبادت: کودکان باید به عبادت و انجام وظایف دینی مانند روزه، زکات و حج تربیت شوند.
احترام به پدر و مادر: به کودکان باید آموزش داده شود که به پدر و مادر خود احترام بگذارند و آنان را به عنوان رهنمای خود در زندگی قبول کنند و با آن‌ها به نیکی برخوردد کنند.

مهربانی و محبت: اطفال عزیز باید بدانند که با دیگران باید به خوبی و با احترام برخورد کنند و از بی احترامی و برخورد نادرست با دیگران بپرهیزنند.

اړونه (چېستانو نه)

دوه دی، یوه دا چې دورخې ګرځې او بله دا چې د شپې د یوې پیسې ځای نیسي، او هونبیار ماشومان په خوشبو کې ټواب پیدا کوي او وايي دا (لکره) ده. ځکه لکره توله ورڅه ګرځې او د شپې همدا چې د یواله ته یې ودروې د یوې پیسې ځای نیسي.

اړونه د ماشومانو د ذهنی آزمونې، فکري ودي او چاپيریال پیژندنې تر تولو جدي مرستندویان دي. د ټواب موندلو لپاره ماشوم په خپل فکر او حافظې تر هغه بريده فشار راوري چې ټواب و موسي او دا د حافظې ډيرنه ورزش بللي شو. خرنګه چې اړونه په ټولنې کې د ورځنيو وسايلو په اړه ډېر مطرح کېږي او د شفاهي فولکلوريکو معما گانو حیثیت لري، د ماشومانو په نړۍ ليد پراخولو او دود دستور پیژندلوا کې هم مرسته کوي.

۱- دورخې ګرځې چې د شپې راشي واژه خوله ونیسي.
داخه شي دي؟

۲- دی حللال دی، خورنګ بې مردار دی
داخه شي دي؟

۳- د ورځې ګرځې ګرځې چې د شپې راشي یوه پولی
اغزی په ځان راواړوي.
داخه شي دي؟

۴- وړوکې تنورنګی له لالو دک.
داخه شي دي؟

۵- مر له قبره پا خېږي، ژوندي له غارې ونیسي.
داخه شي دي؟

۶- له پاسه راغلل دوہ سیندونه ورته یې ونیول پنځه
بیلونه
داخه شي دي؟

اړونه هغه مشهورې معماګانې دی چې د یوه ماشوم له خوا د نښو په ویلو سره مطرح کېږي او نور او ریدونکې د نښوله مخې پرې فکر کوي چې د هغه نوم پیدا کړي.
اړونې ته په پښتو کې (کيسې) او (ټکونه) هم وايي.
اړونه په منظومه او منثوره توګه دود دی. او شرط یې دا دی چې د غوبنتل شوي نوم نښې به په لنډه او بشکاره بنې ویل کېږي چې نور ماشومان د همدي نښوله مخې غوبنتل شوي نوم پیدا کړي، د بیلګې په توګه یو ماشوم وايي: دا خه شي دي؟



دورخې ګرځې چې د شپې راشي د یوې پیسې ځای ونیسي. نور ماشومان په دې فکر کوي د دې اړ نښې

ماشوم د بُنگل کولو فایدې

- ۱- د غوسې كمبست.
- ۲- د اضافي انرژي تخلیه کېدل.
- ۳- د عاطفي رابطي تقويت له ماشوم سره.
- ۴- د امنيت احساس کول.
- ۵- د ماشوم داشتها زياتوالى.
- ۶- په ماشوم له روانې اړخه ثبات پیدا کېږي.
- ۷- د مغزد فعالیتونوزياتوالى.
- ۸- زده کړي ته د ماشوم د هڅولو غوره لاره.
- ۹- له ماشوم سره د مرستې روحیه پیاوړې کول.
- ۱۰- پرڅپل نفس د اعتماد ډيروالى



د منو خوراک په بدن کې د سرطاني حجره د پراخيدلو مخه نيسې او ګاستروول يا په وينه کې غور کموي. مهني د ډيرو ګټورو موادو لرونکې دي لکه فانوید او پکتین چې د کلمو په سلامتيا



کې ډېر اغيز لري. د کلمو سرطان په ټوله نړۍ کې د بنځو د مرینې ستر لامل ګنډل کېږي. د غه لامل د نارينه و په مرینه کې په دويمه درجه کې راځي.

- ۷- سور کندو ګک، له اوپونه دې ډک، په منځ کې یې تمبه ده، زما یوه ګوله ده.
- ۸- داخه شي دي؟ سل خولي لري نه ګيډه نه کولمي لري داخه شي دي؟
- ۹- دوه ومه په درې شومه، لري ومه را نېډې شومه داخه شي دي؟
- ۱۰- له خولي غوره وي توري وينې، چاودلي یې د زړه سردې، عالم یې مسخردي.



حوابونه

- ۱- بوټ
- ۲- شگون
- ۳- سترګه
- ۴- انار
- ۵- تلک
- ۶- پوزه
- ۷- سنځله
- ۸- غلبېل
- ۹- سپین بېرى
- ۱۰- قلم



تمرین خود باوری

همهی ما می‌خواهیم در زندگی موفق باشیم و برای خود بهترین چیزهای واقع بینانه و امکان پذیر را می‌خواهیم، اولین راه برای رسیدن به این اهداف خود باوری است، اگر تمام زمینه‌ها مساعد باشند و ما بالای خود باور نداشته باشیم در حقیقت نمی‌توانیم به اهداف خویش برسیم. چون خود باوری کلید رسیدن به موفقیت است؛ پس چگونه می‌توانیم آن را به دست آوریم؟ برای بدست آوردن خود باوری باید این جملات را در نظر بگیریم:



آیا می‌دانستید که سنگ به کار رفته در اهرام مصر به اندازه‌ای است که توسط آن می‌توان دیواری به ارتفاع ۵۰ سانتی متر در دور دنیا ساخت.

آیا می‌دانستید که مساحت کره زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر مربع است؟

آیا می‌دانستید که جمعیت جهان تا پنجاه سال آینده از مرز ۹ میلیارد نفر عبور خواهد کرد.

آیا می‌دانستید که سیاره زهره گرم ترین سیاره است و درجه حرارت آن ۶۲ درجه سانتی گراد می‌باشد.

آیا می‌دانستید که چشم‌های شتر مرغ از مغز آن بزرگ‌تر است.

د نهی په ٿيئونو هيوا دونو ڪپ حيرانونکي قوانين

- ۸- که غواړي وېښتان رنگ کړئ، نود کورنيو چارو له وزارت خخه به اجازه اخلي. (شمالي کوريا)
- ۹- نيلي پتلون اغواستل منع دي ٿکه دا د امریکا د امپرياليزم نبشه ده (شمالي کوريا)
- ۱۰- هرڅوک چې د بل چا تيلفون بي له اجازې وګوري نقمي جريمه کېږي. (ډنمارک)
- ۱۱- زيات وزن جرم گنهل کېږي او شخص ته د قانون له مخي سزاورکول کېږي. (جاپان)
- ۱۲- موږک د حکومت له اجازې پرته نشي وټل. (هندوستان)
- ۱۳- ترڅو چې له ټولو وزارتونو اجازه نه وي اخيستې انټرنېت نشې استعمالو. (شمالي کوريا)
- ۱۴- د موټر چلو لوپه وخت کې د هر چوں ماياعاتو څښل منع دي اگر که او به هموږي. (يونان)
- ۱۵- د موټر نيم قيمت ورکول کېږي که جرمني ډول وي او جرمني تذکره ولري، نيم يې دولت ورکوي. (جرمني)

ملګرتيا

مونږ باید داسي خلکو سره ملګرتيا وکړو چې خپل عزت کوي. د نورو درناوی کوي، ژوري خبرې کوي، په نرمي سره پوبنتنه کوي، په اخلاص سره ببننه کوي.

- ۱- که ۱۵ کلن زده کوونکي په امتحان ڪپ درغلې وکړي بندي کېږي. (بنګله ديش)
- ۲- د ۱۲ کالوکم عمر لرونکو لپاره د پېپسي څښل بندي. (ناروي)
- ۳- امریکائيي موټراخيسټل بند دي او هرڅوک چې له دي قانون سرځرونه وکړي زنداني کېږي. (شمالي کوريا)
- ۴- که تر ۴۰ کلنۍ ورسپېرې او دنده ونه لري، مجبور يې چې عسکري ته لارشي. (شمالي کوريا)
- ۵- له ۱۸ کلنۍ دروسته د موټر چلو لو لايسنس ترلاسه کولاي شي. (جرمني)



- ۶- فوتبال، بسکيتبال او سينما منع دي. (برما)
- ۷- په عام محضر کې ژړا منع ده. (کولمبیا)

در زندگی هرگز این چهار چیز را فراموش نکنید

۱

۲

۳

۴

همیشه از خداوند (عز و جل) طلب مغفرت کنید.

همیشه به درگاه خداوند (عز و جل) دست به دعا باشید.

همیشه شکر گذار باشید.

ذکر الله (عز و جل) را فراموش نکنید.



خطرهای ناوقت خوابیدن

ناوقت خوابیدن خطر سکته مغزی را تا ۵۴ درصد افزایش میدهد.

به گفته محققان: بیخوابی شباهه، نه تنها مغز را خسته و فرسوده میکند؛ بلکه می‌تواند در نهایت سبب مرگ مغز نیز خواهد شد.

خطر خوابیدن با دهان باز

ضرر خوابیدن با دهان باز برای دندانها به اندازه نوشیدن نوشابه های گازدار است. چون تنفس از راه دهان باعث خشک شدن دهان شده و اثر محافظتی بزاق در کشتن باکتریها را از بین میرد

آیا می‌دانستید که شتر را کشتی صحراء نیز می‌نامند؟

شتر را کشتی صحراء نیز می‌نامند؛ زیرا این حیوان می‌تواند ۶ الی ۱۰ روز بدون آب و غذا در صحراء زنده بماند. شکل گوش، بینی و چشم‌های شترها به گونه‌ی خلق شده است که ریگ‌های کوچک صحراء نمی‌توانند به آن آسیبی برسانند. همچنان شتر یکی از معجزه‌های خلقت است و خداوند (عز و جل) از آن در قرآن چند بار یاد کرده، که مهمترین آن آیه ۱۷ سوره غاشیه است که توسط آن منکران خلقت به اندیشیدن در مورد چگونه گی خلقت شتر دعوت شده‌اند. شترها بهترین حیوان برای سفرهای طولانی و صحرایی هستند. این حیوان می‌تواند بارهای بسیار سنگین را با خود حمل کند. شتر یک کوهان بزرگ بر پشت خود دارد، در حقیقت کوهان، محلی برای ذخیره چربی‌ها است، شتر از این چربی به عنوان منبع انرژی چربی‌ها است، شتر از این چربی به عنوان منبع انرژی



در سفرهای طولانی استفاده می‌کند. همچنان در داخل شکم این حیوان دو خریطه برای ذخیره آب وجود دارد. اگر شتر آب پیدا نکند از این ذخیره استفاده می‌کند. به همین دلیل است که شترها با داشتن کوهان و خریطه‌های ذخیره آب در بدن می‌توانند مدت‌ها بدون آب و غذا زنده بمانند. باید گفت که شترهای افریقایی دارای یک کوهان هستند.

د تړمو او بو، شاتو او لیمو له ګټو خبریاست؟

د لیمو د ګټو باره کې خو به مو خامخا اوریدلي وي، مګر که لیمو په تړمو (نیمگرمو) او بو کې واچول شي او ورسره لږ شات هم ور ګډ شي او هر سهار په نهاره و خبندل شي، نو بې شمیرې ګټې لري او ډير ژر به يې په ډول ګټو پوه شي.



۸- د وینې رګونه پاكوي.

۹- د وینې فشار عادي او نارمل ساتي.

۱۰- په يادو موادو کې د ویتامین سی له امله د بدن پوستکی پاک او له هر ډول میکروبونو خوندي وي.

۱۱- د معدې او سینې تیزابیت له منځه وري.

۱۲- د ګردې او تريخي کانۍ ماتوي او نورکانې جورولو ته نه پريردي.

۱۳- د غابسونو او وريو میکروب ختموي او خوندي يې ساتي.

۱۴- لیمو په څانګړې توګه د سلطان ناروغانو ته هم ډير ګټور بلل شوي دي.

۱- لیمو او شاتو کې الیکترولایت، پوتاشیم، کلیشیم، او مگنیزیم د انسان بدن تر او تازه ساتي او بدن کې د او بو کمی هم ډير ژر پوره کوي.

۲- د پلو او زنګنو دردونه له منځه وري.

۳- د معدې او هاضمې نظام ډير بنه کوي.

داستان‌های جذاب را می‌خواند. خواهر و برادران گل‌گلی پیش او می‌آمدند و با او بازی می‌کردند تا او در خانه بالای



تخت دل تنگ نشود و هر وقت او احساس درد یا ناراحتی می‌کرد آن‌ها پایش را ماساژ می‌دادند و بغلش می‌کردند. برادر گل‌گلی هر روز درس‌هایی را که در مکتب یاد می‌گرفت به او نیز یاد می‌داد تا خرس کوچک از درس‌هایش پس نماند. پدریزی‌گر خرس هم برای او قصه کرد که در کودکی او هم با شوخي‌هایش پایش را زخم کرده بود و از گل‌گلی خواست ناراحت نباشد که به زودی خوب می‌شود. گل‌گلی در آن چند روز فهمید که چقدر داشتن خانواده با ارزش است و آن‌ها بسیار به او اهمیت می‌دهند. اگر آن‌ها نبودند گل‌گلی تنها بود و با خود گفت: اگر آن‌ها نبودند من با این تنها یی کار می‌کردم همه‌ی آن‌ها به من کمک کردند تا زودتر خوب شوم و من اصلاً نمیتوانم زندگی بدون آن‌ها را تصور کنم. بعد از آن اتفاق، وقتی که گل‌گلی صحت یاب شد، هیچ وقت از اینکه با خانواده خود زندگی کند نا راحت نبود و هیچ‌گاه با خواهر و برادرانش جنگ نمی‌کرد و همیشه خوشحال بود که خانواده‌ای بزرگ دارد، بعد از این اتفاق، گل‌گلی همیشه به خانواده‌ی خود کمک می‌کرد.

خانواده گل‌گلی

یکی بود یکی نبود. در یکی از جنگل‌های زیبا خرس کوچکی به نام گل‌گلی بود که با مادر، پدر، پدر بزرگ و سه تا خواهر و برادرش زندگی می‌کرد. آن‌ها خانواده‌ی شاد و مهربانی بودند. همه با هم روزها به جنگل می‌رفتند و میوه‌ها و خوراکی‌های جنگلی جمع می‌کردند و به خانه می‌آوردند و برای زمستان‌شان ذخیره می‌کردند. اما گل‌گلی، خانواده‌ی زیاد و پر جمعیت را دوست نداشت و هر روز قهر می‌کرد و با همه جنگ و دعوا می‌کرد و می‌گفت: من دلم می‌خواهد تنها باشم و خانواده را دوست ندارم و خانواده‌ی زیاد را اصلاح دوست ندارم. چون همه مرا اذیت می‌کنند و در کارهای که مربوط خود آن‌ها می‌شود از من درخواست کمک می‌کند. و من دوست ندارم که در کاری که مربوط من نمی‌شود در آن کار برای شان کمک کنم. یکی از روزها گل‌گلی به همراه خانواده اش به عروسی مامای بزرگش دعوت شد. خرس کوچک گفت: من خیلی کار دارم و نمی‌خواهم با شما بیایم. اول مادر و پدر خرس کوچک قبول نکردند، ولی بعد از اینکه اصرار گل‌گلی را دیدند پذیرفتند که او را تنها در خانه بگذارند. بالاخره همان روز گل‌گلی در خانه تنها شد و تصمیم گرفت دوستانش را دعوت کند. او به هر کدام از دوستانش که زنگ می‌زد آن‌ها برنامه‌ای با خانواده‌های شان داشتند. بالاخره بهترین دوستش به دیدن او آمد. همین طور که آن دو در خانه بازی و ساعت تیری می‌کردند گل‌گلی به زمین خورد و پایش زخم شد. دوست اش به مادر و پدری گل‌گلی زنگ زد و آن‌ها سریع به خانه برگشتند و گل‌گلی را پیش داکتر بردند. داکتر گفت که او باید چند روز در خانه استراحت کند تا پایش خوب شود. هر روز گل‌گلی در خانه بالای تخت دراز می‌کشید و شاهد محبت خانواده اش بود. مادر گل‌گلی برای او غذاهای مورد علاقه اش را پخته می‌کرد و پدر گل‌گلی کنار تخت می‌نشست و برایش

کلیسا

وو نه وو، یو نوکر وو او یو مالک، نوکر دیر زیات
تابعدار او منونکی وو، مالک تری خوشحاله شو
او په تنخوا کې یې پنځه روپی ور زیاتې کړي،
خو د نوکر په تابعداری کې هیڅ فرق رانګی او
په سم ډول یې له مالک خخه مننه هم ونه کړه.
مالک سخت په غوشه شو، چې ما د ده تنخوا
کې پنځه روپی زیاتې کړي او ده آن له ما خخه
سمه مننه هم ونه کړه، نو هغه وو، چې بیرته
یې د نوموري له تنخوا خخه پنځه روپی کمبې
کړي. د نوکر تابعداری بیا هم هماگسې وه او د
تنخوا په کمیدو یې مالک ته هیڅ شکایت او ګیله
ونه کړه.

مالک هغه را وغوبست او ورته یې وویل:
دیر عجیب انسان یې، ما ستا په تنخوا کې پنځه
روپی زیاتې کړي، بیا مې بیرته کمبې کړي، خو په
تا کې هیڅ بدلون رانګی، آخر ولې؟ نوکر وویل:
تاسو لکه چې پر خپل ځان د رزق ورکونکي
ګومان کړي.... زما زوي پیدا شو، په سبا یې
تاسې زما تنخوا پنځه روپی زیاته کړه، نو زه پوه

شوم، چې الله پاک راته د زوی له راکولو سره،
سره د هغه رزق هم راکړ، پس د هغه شکر مې
ادا کړ، بیا چې په کومه ورڅ تاسې زما له تنخوا
څخه پنځه روپی کمبې کړي، نو په هغه ورڅ زما
مور وفات شوه، فکر مې وکړ، چې مور مې له
خانه سره خپل رزق هم یوور، نو بیا مې د الله
پاک شکر ادا کړ او مطمین شوم. مالک به ژورو
فکر ټونو کې ډوب شو، نوکر هم لړه شبې پته
خوله وو، بیا یې ژوره ساه واخیسته، سر یې را
پورته کړ او مالک ته یې داسې وویل: صیب! دا
د رزق او روزی فیصلې په کوم بل ځای کې
کېږي، انسانان خو بس یواخې د یو بل لپاره
اسباب جورېږي، نه رزق ورکونکي.



دندان سفید

دندان هایم سفید است
مثل جیل مرواری
هانگ مه فوش بوی است
مثل گل سوری
هر شب که فواب می کنم
برس می کنم دندان مه
بسیار بسیار مقبول است
لب های خندان مه

دندان سیاه

اسد دله خندان نیست
در دهانش دندان نیست
از بس که شیرینی فورده
همه دندان هایش افتیده
برس نگده به وقت فواب
دندان های فورده کده هر اب
دندان هایش سیاه شده
خنده هایش تباہ شده
حالی است بسیار پشیمان
است هر روز و شب گریان

ضرر های مبایل برای کودکان

۱- استفاده از مبایل در سن کودکی سبب می شود که با گذشت زمان کودکان در چشم شان ضعف را احساس می کنند، چون مبایل دارای نور های مصنوعی بوده که برای چشم ها بنهایت مضر است؛ اما ضرر نور مبایل برای کودکان به مراتب زیادتر از بزرگان است.

۲- استفاده بیش از حد از مبایل سبب می شود انگشتان کودکان سوی شکل شود و یا هم در نهایت همان قدرت و کاربرد اصلی خود را از دست بدنه؛ چون انگشتان دست کودکان در مرحله تکامل قرار دارند و استفاده از مبایل و فرار گرفتن انگشتان مدام به یک شکل، مرحله رشد را مختل می کند.



۳- استفاده بیش از حد مبایل در سن کودکی سبب می شود که رشته های عصبی اطفال زیر فشار قرار گرفته و از حالت رشد اصلی خود باز می ماند.

۴- کم تحرکی و چاقی.

۵- خطر ابتلا به سرطان.

۶- ایجاد اختلالات ذهنی.

۷- کاهش مهارت های ارتباطی.

۸- پایین آمدن کیفیت خواب.

۹- منزوی شدن و گوشه گیری.

۱۰- احتمال مبتلا شدن به تومور مغزی در بزرگ سالی.

د بادرنګ گتې

د خولې خوند سموي او د وريو د ئينو
ناروغیو مخنيوی کوي.

وېښتان او نوکان پستوي څکه چې سليکان
عنصر په کې شتون لري.



تول هغه ويتابينونه او منرالونه چې په
بادرنګ کې شتون لري د بندونو او عضلاتو د
دردونو مخنيوی کوي.

په بدن کې د يوريک اسيد اندازه کموي او
پښتوريکي سالم او هوسا ساتي.

په بادرنګ کي د پانکراس د حجراتو تنبه
کوونکي هورمون د شتون له امله د انسولين
په افراز کې مرسته کوي او همدارنګه د شکري
د ناروغی مخنيوی کوي.

په بادرنګ کې د سترولس په نامه ماده
وجود لري چې دا ماده بدن کلستروول په کمولو
او کنتروول کې مرسته کوي.

بادرنګ ۹۶ سلنہ او به لري او د تندي
مخنيوی کوي.

د بدن د داخلي او خارجي تودوخي مخنيوی
کوي.

که چېري پوست لمر سوځلى وي د درملنې
پاره يې د بادرنګ خخه گته واخلي.

که چېري پښې گرموالی کوي بادرنګ
ورباندي کيردئ.

د بادرنګ او به د بدن خخه زهري مواد يا
toxins ټولوي او خارجوي.

بادرنګ د A,B,C ويتابينونه لري چې د
معافيت په تقويه کې رول لري.

د پوست د اړتیا ور منرالونه لکه سليکان،
پوتاشیم، مگنیزیم، چې د پوست په بنایست
کې رول لري پکې موجود وي.

د وزن په کمبېت کې رول لري.

که چېري د بادرنګ ټوټې پر سترګو
کښېښنودل شي نو د ليدلو د حس په تقويه کې
مرسته کوي.

د ویني فشار ثابت ساتي او منظموې.

ریسمان بازی و فواید آن

ریسمان بازی یک فعالیت سرگرم کننده و مفید برای اطفال است. این بازی می‌تواند به جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها اثر مفید بگذارد. در ذیل فواید ریسمان بازی را برای اطفال و نوجوانان عزیز بیان می‌کنیم.



مطالب جالب در مورد باغ‌های وحش

ابتدا در مورد تاریخچه باغ وحش چند سطری را به رشتہ تحریر در می‌آوریم. به اساس معلومات موجود نخستین باغ وحش در شهر بابل در زمان شاه نبوخذ نصر، شش قرن قبل از میلاد ساخته شده است. این باغ وحش محل نگهداری حیواناتی مانند: خرس‌ها، شیرها، گرگ‌ها، زرافه‌ها، اسب‌ها، مرغابی‌ها و حتی پرندگان بزرگ مانند عقاب بود. باغ‌های وحش دارای ویژگی‌های جالب هستند که در زیر به برخی از این مطالب اشاره می‌کنیم:

حیوانات کم یاب:

باغ‌های وحش مکانی برای نگهداری حیوانات نادر و خطرناک هستند، برخی از این حیوانات مانند شیر سفید، گرگ سرخ، پلنگ سفید، و گوریلا جذابیت بسیاری برای بازدید کننده گان دارند.

نمایش حرکت حیوانات:

در باغ‌های وحش حیوانات به طور مستقیم برای بازدید کننده گان نمایش داده می‌شوند. این نمایش‌ها شامل حرکت حیوانات،

۱- افزایش تعامل اجتماعی: بازی با دوستان و هم سن و سالان، کودکان مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا می‌دهند و به روابط اجتماعی سالم تر و بیشتری دست می‌یابند.

۲- تقویت حرکتی: با حرکت در جریان ریسمان بازی، عضلات کودکان تقویت شده و توانایی‌های کنترول بدن شان بهبود می‌یابد.

۳- افزایش تمرکز: ریسمان بازی به اطفال کمک می‌کند تا تمرکز فکری و توجه خود را بهبود بخشد؛ زیرا برای این که در بازی موفق باشند نیاز به تمرکز دارند و در این بازی می‌توانند تمرکز خود را حفظ کنند، این تمرکز در سایر عرصه‌های زندگی نیز تاثیرات مثبت خود را دارد.

۴- تقویت خلاقیت: ریسمان بازی یک فعالیت خلاقانه است و به اطفال اجازه می‌دهد تا خلاقیت خود را در طراحی بازی‌های مختلف با ریسمان نشان دهند.

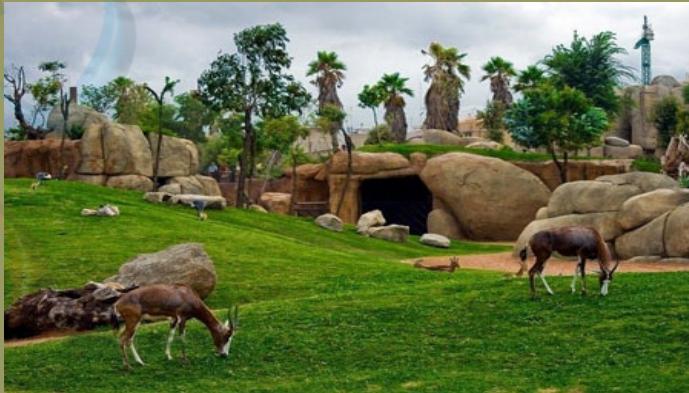
۵- ارتقاء اعتماد به نفس: موفقیت در ریسمان بازی برای اطفال اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد و از خود در برابر چالش‌های جدید استقامت نشان می‌دهد و مطمین‌تر عمل می‌کنند.

ارایه شیوه‌های شکار و غذا خوری و همچنین شیوه‌های تعامل حیوانات با یک دیگر نشان داده می‌شود.



باغ‌های وحش آموزشی

بعضی از باغ‌های وحش برنامه‌های آموزشی و پروژه تحقیقاتی



دارند. این برنامه‌ها به بازدید کننده‌گان کمک می‌کنند تا درباره حیات وحش، زیست‌شناسی و محیط‌زیست بیشتر بیاموزند.

باغ‌های وحش اکو سیستمی

بعضی از باغ‌های وحش اکو سیستم‌های خود را برای نگهداری



از حیوانات اصلی و جانوران کمیاب در نظر می‌گیرند. این باغ‌های وحش معمولاً برای حفاظت حیات وحش در نظر گرفته

شده اند و به عنوان محیط برای یک تجربه طبیعی برای بازدید کننده‌گان علاقمند به محیط طبیعی هستند.

باغ‌های وحش جهانی

برخی از باغ‌های وحش برای نگهداری حیوانات از سراسر جهان ایجاد شده اند. این باغ‌های وحش شامل حیواناتی از کشورهای



دیگر هستند این باغ وحش‌ها به تماشچیان اجازه می‌دهند تا با حیوانات مختلف آشنا شوند.

باغ‌های وحش نجات حیوانات

برخی از باغ‌های وحش به عنوان مراکز نجات حیوانات مورد استفاده قرار می‌گیرند. این گونه باغ‌های وحش حیوانات را از



طریق مراقبت، تربیت، تکثیر و درمان نگهداری می‌کنند. این گونه باغ‌های وحش به دلیل رعایت حقوق حیوانات و محافظت از حیوانات در معرض خطر، اهمیت زیادی دارند.

به طور کلی باید گفت که باغ‌های وحش به عنوان یک محیط متفاوت برای تماشچیان جذابیت زیادی دارند و می‌توانند برای بازدید کننده‌گان تجربه‌های هیجان انگیزی فراهم کنند. همچنین این باغ‌های وحش می‌توانند در جهت حفاظت از حیات وحش و حفظ گونه‌های در معرض انقراض، نقش مهمی ایفا کنند.

زه چې کله مطالعه کوم، خوب رائي او بې حاله شم، د حل لاره يې څه ده؟

د حل لاره څه ده او مخنيوی يې يې خنگه وکرو؟

- د مطالعې پر مهال باید سم او منظم کېنو.
- چې پښې مو غھولي وي مطالعه و نه کرو. د لته مغز مجبور دی دوه وظایف اجرا کړي، یو خوب او بل مطالعه
- په یوه ثابت حالت کې باید پاتې نه شو.
- پرله پسې باید خپل بدنه حالت او وضعیت بدل کړو چې تمرکز مو قوي شي.
- کله کله په لوړ آواز هم مطالعه باید وشي.
- چې ستري شوي او خوب درغى، جالب جالب او جذاب مطالب ولولى.
- که آزمونینه سخته وه او وخت هم کم، باید په معتدل لو او بو حمام وشي چې د مغزانرژي لوړه شي.

نکته: له مطالعې وروسته خوب د مطالبو په حفظ او زده کولو کې هم ډير رول لري. که مو کافي درس ويلی وي او خوب راغي، باید چې ويده شو.

خوب طبیعي میکانیزم دی. د بدن لپاره ترتولو غوره استراحت دی. مور ته د مطالعې پر مهال خوب ئکه رائي چې: کیداۍ شي زموږ فزيکي او بدنه حالت ناسم وي. کیداۍ شي هغه وخت د مطالعې نه وي يا کیداۍ شي د مطالعې کتاب زموږ د خوبنې کتاب نه وي. د (لاكتيك) اسيد د وينې د آکسيجين ډيره برخه جذبوی او چې وينه کې آکسيجين کم شو، بیا مغز د ستريما احساس کوي او مور د مطالعې پر مهال خوب وړي



دوکتور آسیموف لیکي چې: په مناسبه اندازه خوراک کول هم دیادې ستونزې مخه نیولی شي. معده او مغز دواړو ته به کافي اندازه مغذي مواد ورسیبې او مغز خپلو فعالیتونو ته په نارمل شکل ادامه ورکوي.

خرگوش و سنگ پشت

حالی که سنگ پشت به آرامی با پاهای کوچکش راه می رفت و سنگ، سنگین اش را بالای پشت اش حمل می کرد. خرگوش می دانست که سنگ پشت فاصله بسیار زیادی با او دارد و خیلی طول میکشد تا به او برسد؛ بنابراین با خودش فکر کرد که کمی بخوابد تا سنگ پشت به او برسد، خرگوش با خودش تصور می کرد که این کارش باعث می شود سنگ پشت بیشتر خجالت زده شود. بعد از آن می تواند دوباره سریع شروع کند و به خط پایان برسد. در همین موقع، سنگ پشت به آرامی و پیوسته به حرکت خود ادامه میداد و با گذشت زمان، از نقطه ای که خرگوش در آنجا به خواب عمیقی فرو رفته بود عبور کرد. سنگ پشت فقط به راه خود ادامه میداد و به هیچ چیزی دیگری توجه نمی کرد تا اینکه خیلی به خط پایان نزدیک شد. خرگوش ناگهان از خواب بیدار شد و تا آنجا که می توانست تند و سریع دوید اما خیلی دیر شده بود. سنگ پشت از خط گذشت و توسط روباه که داور مسابقه بود برندۀ اعلام شد. روباه عاقل که این صحنه را تماشا میکرد به خرگوش گفت: حالا فهمیدی؟ همیشه کسی که سریع تر است برنده نمی شود؛ بلکه همیشه کسی برنده می شود که پیوسته به راهش ادامه می دهد و دیگران را دست کم نمی گیرد.

نتیجه: انسان نباید به توانایی های خود فخر فروشی کند و توانایی های دیگران را دست کم بگیرد، این داستان به ما دو چیز جالب را می آموزاند. این که نباید دیگران را دست کم بگیریم و تنها به توانایی های خود مغروف باشیم. همیشه باید برای رسیدن به هدف استقامت و صبر داشته باشیم، راه رسیدن به موفقیت تیز دویدن نیست، بلکه راه رسیدن به هدف و موفقیت آهسته و پیوسته ادامه دادن است.

روزی روزگاری در یک جنگل زیبا، یک خرگوش خاکستری زیبا زندگی می کرد. خرگوش یک ذره نامهریان بود و دوست اش سنگ پشت را به خاطر این که مثل خودش سریع و تیز نبود و خیلی آهسته راه میرفت، مسخره میکرد. خرگوش همیشه با خنده به سنگ پشت میگفت: تو با این سرعت خود آیا به مقصد هم میرسی؟ سنگ پشت هم با استواری جواب میداد: من خیلی زودتر از آنچه تو فکر میکنی به مقصد میرسم. بیا یک مسابقه برگزار کنیم و ببینیم که کی واقعا برندۀ می شود. خرگوش با خود فکر کرد که این خیلی ساده و جذاب خواهد بود. خرگوش خودش را تصور کرد که در مسابقه کیلومترها پیشتر از سنگ پشت خواهد بود و از خوشحالی قهقهه خندهید. خرگوش با خوشحالی گفت: درست است. اگر تو آماده‌ای حتما این کار می کنیم.



آنها دوست خوب‌شان روباه را به عنوان داور انتخاب کردند. روباه با صدای بلند گفت: سه، دو، یک... حرکت. خرگوش خیلی سریع پیش رفت و به سرعت دور شد. در

پر کوچنیانو رحم او د مشرانو درناوی

حدیث شریف

له حضرت عباس(رضی الله تعالیٰ عنہ) خخه روایت دی چی نبی اکرم (صلی الله تعالیٰ علیہ وسلم) و فرمایل:

هغه خوک زمونبر خخه نه دی چی پر ماشومانو رحم و نه کری، د مشرانو عزت و نکری او أمر بالمعروف او نهى عن المنكر و نکری.

مشکوہ المصابیح، ص ۴۲۳ الترمذی شریف.



په پورتني حدیث شریف کې، پر کوچنیانو رحم کول او د سپین بیرو عزت او درناوی کول همردیف سره ذکر شوي دي. مانا پي داده چې، که خوک د سپین بیرو درناوی ونه کری، نو تول خلک به ورته پي ادبه انسان وواي او له خانو به پي ورتی. نو دا د پېغور خبره ده. همدا راز هر هغه خوک چې پر کوچنیانو باندې رحم او شفقت نه کوي، هغه هم درېل وردي.

هدف دادی چې، د رسول الله صلی علیه وسلم پاک او سپېخلي تعليمات او دهغوي مبارکي سپارښتنې (توصيې)، په پام کې ونسیسي، نو په ژوند کې به ورته، هیڅ کوم مشکل نه وي او نه به ورته د پوښتنې خای وموندل شي.

حدیث شریف

رسول الله صلی علیه وسلم فرمای:

په هر حالت کې د الله تعالیٰ خخه و پیرپری، په بدوسپی نیک و کری، سکه نیکی بدی له منځه وري او له خلکو سره شه اخلاق کوي.



لاندې کارونه د ماشوم شخصیت وژنی، د ترسره
کولو خخه پي ډډه وکړي!

- ❖ انتقاد کول.
- ❖ ملامت کول.
- ❖ سپکاوی او مسخره کول.
- ❖ بنکنڅل او ناوره الفاظ ورته استعمالول.
- ❖ وهل، خاصتاً د اسې وهل چې د قهر په سبب وي.
- ❖ د هغه پروټیا و باور نه لرل.
- ❖ د هغه غوبښتو، وړاندیزونو او نظریو ته غوب نه نیول.
- ❖ زیاتی چیغې پرې وهل.

احتمال خطر است بگذرم و دنبال چیزهایی بروم که بدانم در آن اشتباهی نمی‌کنم.

روباخ این فکر را کرد و از خیر آن خوراک گذشت و راه سلامت به پیش گرفت و رفت. هنوز چند دقیقه نگذشته بود که پلنگ گرسنه‌ای از کوه پایین آمد و دنبال بوی مرغابی به سر گودال سرپوشیده رسید و به طمع گوشت، بی‌احتیاط پیش دوید و خود را در گودال انداخت و با اینکه از افتادن دست‌وپایش درد گرفته بود به خوردن مشغول شد. همین‌که صیاد صدای افتادن حیوان را در گودال شنید فکر کرد که روباخ در تلک افتاده و چنان در



فکر روباخ بود که اصلاً احتمال اشتباه را نداد و باعجله و بی‌احتیاط پیش دوید و خود را به گودال رساند؛ اما دید که پلنگ گرسنه و خشمناک با یک حرکت به او حمله کرد و با چنگال و دندان خود صیاد را پاره کرد. اگر صیاد هم مثل روباخ دقت و احتیاط کرده بود و احتمال خطر را مانند روباخ می‌سنجید پلنگ را با روباخ اشتباه نمی‌گرفت، جان خود را به باد نمی‌داد.

احتفاظ شرط عقل است

روزی از روزها، صیادی برای شکار به صحراء رفته بود. از دور روباخ چاق و خوش‌رنگی را دید و دنبال او رفت تا روباخ به سوراخ خود رفت و صیاد، خانه روباخ را نشانی کرد. آنوقت صیاد در نزدیک خانه روباخ گودال کوچکی حفر کرد و مرده‌ی یک مرغابی را که آورده بود در آن انداخت و سر گودال را با خس و خاشاک پوشانید و خودش پشت تپه‌ای به کمین نشست و فکر کرد که عاقبت، روباخ بیرون می‌آید و بوی گوشت او را به‌طرف گودال می‌کشد و گرفتارش می‌کنم و پوست نمر و لطیف او را به قیمت خوبی می‌فروشم. هنوز ساعتی نگذشته بود که روباخ از سوراخ بیرون شد و دنبال بوی مرده مرغابی آمد تا لب گودال، بعد ایستاد شد و با خود فکر کرد: در اینکه بوی گوشت می‌آید مشکلی نیست. گوشت هم خیلی خوراک خوبی است، این هم به‌جای خود صحیح است. من هم خیلی گرسنه هستم. شکی هم ندارم که هر چه هست زیر این خس و خاشاک است. ولی چیزی که ممکن است که اینجا حیوانی مرده باشد و بعد این خارها و علفها را باد روی او ریخته باشد. این هم ممکن است که یک شکارچی در اینجا، دام را گذاشته باشد و چون همه‌م را یک حیوان زیرک و باهوش می‌دانند اگر به طمع یک شکم خوراک در دام بیفتم برای من ننگ است؛ پس شرط عقل این است که احتیاط کنم و از خیر این چیزی که در آن

د ماشوم پر شخصیت باندې لوبې کولو اغېز

او آشنایانو، ستاسو د دوستانو له ماشومانو او پرديو همزولو سره لوبې وکړي. که چېږي تاسو د هغه د اړتیاواو پوره کېدو لکه کور او ژوند په لته کې یاستئ، هغه هم په ډېره مینه او لېوالтиيا د خپلو اړتیاواو د پوره کولو په لته کې دی.



دا ډول لوبې کول کولای شي د ماشوم پر شخصیت
باندې داسې اغېزې ولري

۱۔ کله چې ماشوم د خپلو اړيتاواو د پوره کولو په لته کې پربنبدول کېږي، د هغه اسباب، کورني او بهرنې تول کارونه یې فعالېږي، آرامتیا تر لاسه کوي، تمرکز کوي، خپل فکر په کار اچوي او خپل خلاقیتونه څرګندوي.

۲۔ د ماشوم آرامتیا له هغه خخه راتلونکې ته هیله من، خوش بین او روغ شخصیت جوروی.

۳۔ کله چې تمرکز کوي، نو د پروګرامونو د طرحه کولو څواک تمرینوی. کوم ماشومان چې تمرکز کول زده کېږي، نو په ستروالي کې به ستر او بریالی مدیران شي.

۴۔ کله چې فکر کوي، نو اورد مهالو، منځ مهالو او لنډ مهالو تګلارو ته لاسرسی پیدا کوي.

۵۔ کله چې ماشوم په یواخې توګه لوبې وکړي، پخپله خپل وخت او امکانات مدیریت کوي او دا

ماشومانه لوبې د ماشوم د شخصیت په روزنه کې ستر رول لري. ستاسو ماشومان کولای شي په فرضي توګه له خپلو دېښمانو سره وجنګېږي یا له خپلو ناوکیو سره لوبې وکړي، په دې ډول لوبه کې مهمه داده، چې ستاسو ماشوم له خپلې تخیلې قوې خخه د ګټه اخيستنې په حال کې دی او همدا د دې لامل کېږي، ترڅو وکولای شي، دا قوه د وخت په تېرېدو وروزې. معمولاً میندې او پلرونې د خپلو ماشومانو د لوبې کولو له صحنه خخه د خوند اخيستلو سره بېره، هغې ته د خان له پاره د تفریح زنګ په توګه هم گوري، ترڅو وکولای شي د ماشومانو له شیطانت خخه لړه کېږي، چې همدا لوبې دی، چې د ماشوم د شخصیت په روزنه کې ستر رول لري . په همدي دليل مور په خو تکو کې د ماشوم په اروايي روغتیا او دغه راز د هغه په شخصیت باندې د تاسو له پاره د لوبې له اغېزې خخه یادونه کوو خینې وخت لویان د ورځنیو پېښو په منځ کې دا هېړوی، چې له خپلو ماشومانو سره د هغوى عمر ته په پام سره چلنډ وکړي او ناخبره له هغه خخه د لا زیات درک تمه لري، خو باید په ياد ولرئ، چې ماشومانو ته فلسفه ونه وايئ او د هغوى له پاره له قانون او ادب خخه خبرې مه کوئ، هغوى پرېږدئ، چې ماشومتوب وکړي. ماشومتوب کول، هماغه لورې خنداوې دی، چې له هغه خخه خینې وخت سمې او خینې وخت هم پري کړي – پري کړي را منځته کېږي . ماشومتوب کول هماغه بې بانې او بانه لرونکې ژراوې دی. ماشومتوب کول د کور په کنج کې د بې مفهومه او پېچلو لورو غړونو ایستل او نه پای ته رسیدونکې لوبې دی. ماشومان پرېږدئ، چې لوبې وکړي؛ خه یوازې، خه له خپل ورور او خور سره . دغه راز هغوى پرېږدئ، چې د کورني

د کې ترانه



ما پېژنئ خە يمه؟

نرم لکه زرە يمه

ژوند مې پە او بۇ كې دى

سیند كې پە ويالو كې دى

وچە كې مر كېرمە

نه پكې او سېرمە

غۇنبىھە مې پىستە مستە

دىرىھ دە بدن تە بىھ

غۇنبىپ كې خورى لرم

پام كوه لشې لرم

خلكۇ جور رما لە ئان

تېل، غوري او دارو درمان

كې ماھى نامە زما

واورە ترانە زما

چې لە تکرار سره مخامخ كېرى او لە تکرار خخە ستىرى كېرى، هخە كوي، چې د لوبو لە پارە بلە لارە ولتۇي.

ع_ كله چې لە نورو سره لوبي وکرى، كورنى او تۈلنيزىپ اريكې آزمويى، خو كله چې ماحفظه كارى مىندى د بېخايى حساسىتىنۇ لە املە د دى درندو تجربو مخە نىسى، كولاي شو د لوبي د آزادى پرخاى ھەنگە پە نورو خىزونو بوخت كىرو؛ چە ماشوم او ذهن يې دېر ژر بوختىرى، پە دې صورت كې مو پە هماقە كچە د ھەنگە لە ودى خخە مخنيوی كېرى دى، كە خە هم چې پە نورو بىرخو كې مو كوچنى ودە وركىرى وي.

لوبي باید زمور د ماشومانو لە روغتىيا سره پە اريكە كې وي، غورە دە، چې دا لوبي زمور د ماشومانو د خۇئىنەت لاملىكەم شى لە دې جىلىپ خخە كولاي شو : لە بايسكل خەلقۇنپ او كور جورونپ او غشى ويشتىنپ خخە يادونە وکىرو. دا لوبي د دې لاملىگەنە، ترخو ماشومان لە خېلە خەلاقىت خخە لا دېرە كەنە واخلى او پە ھەنگە خۇئىنەت سره چې لرى يې خېلە روغتىيا هم بىھ كېرى.

خلور غورە صفتونە:

۱ - صبر

۲ - پراخە سينە

۳ - علم

۴ - سخاء

آیا شما هم توانایی بیان اشتباهات خویش را دارید؟

گفت: همان روزی که با تیر و کمان ساعت تیری میکرده، یکی از تیرهای او به چوچه مرغی دوست داشتنی او خورده و چوچه مرغی بیچاره مرده است و بابت این کار خیلی جگرخون شده و از مادرکلانش معدتر خواهی کرد اما در کمال تعجب دید که مادربزرگ اش بالخندی او را بغل کرد و گفت: احمد عزیزم من همان روز پشت پنجره بودم و دیدم که چه اتفاقی افتاد. متوجه شدم که تو قصداً اینکار را نکردی و به همین خاطر تو را بخشیدم. اما منتظر بودم زودتر از این نزدم بیایی و حقیقت را به من بگویی، نباید اجازه میدادی خواهرت بخاطر یک اشتباه به تو زور بگوید و تمام کارهای که مربوط خودش می‌شد سر تو انجام دهد. باید قوی باشی و همیشه به اشتباهات اعتراف کنی و کوشش کنی که دیگر اشتباهات خود را تکرار نکنی و از آن عبرت بگیری. اما این را بدان پیش هرگزی و هرجایی به اشتباهات اعتراف نکنی، چون دیگران از آن اعتراف تو به ضرر خودت استفاده می‌کنند.

نتیجه: بسیاری وقت‌ها از ما اشتباهاتی سر می‌زنند، بعضی وقت‌ها این اشتباهات را عمدی انجام می‌دهیم و بعضی وقت‌ها این اشتباهات غیر عمدی بدون این که خود ما بخواهیم اتفاق می‌افتد؛ در دنیا کسی پیدا نمی‌شود که اشتباهی نکرده باشد، اشتباهات جز زندگی ما است و انسان‌ها در سن‌های مختلف اشتباهاتی انجام می‌دهند؛ اما باید در زندگی جرئت این را داشته باشیم تا اشتباهات خود را اول بپذیریم و بعداً اگر نیاز به معدتر خواهی داشت، اگر حق را با اشتباه خود تلف کرده بودیم باید توانایی و جرئت معدتر خواستن را مانند احمد کوچک داشته باشیم.

در رخصتی آخر هفته احمد کوچک همراه خواهرش آمنه، پدر و مادرشان به دیدن مادرکلانش در قریه رفتند. مادربزرگ احمد یک تیرکمان برایش داد تا برود در باغ و با آن ساعت تیری کند. احمد خیلی خوش حال شد و دوید در باغ تا ساعت تیری کند؛ اما یک بار یکی از تیرهایش اشتباهی خورد به چوچه مرغ مادرکلانش که مادرکلانش خیلی دوستش داشت، چوچه مرغ بیچاره مرد. احمد که بسیار ترسیده بود چوچه مرغ را برداشت و برد یک جای پشت با غچه دفن کرد. وقتی رویش را برگرداند تا باز هم مصروف ساعت تیری خود شود دید که خواهرش آمنه تمام مدت تماشایش میکرد، اما هیچ چیز به احمد نگفت و رفت. فردا بعد از ظهر مادرکلان از آمنه خواست تا در آماده کردن دسترخوان چاشت برایش کمک کند، آمنه نگاهی به احمد کرد و گفت مادرکلان از آمنه من گفت که از امروز تصمیم گرفته در کارهای خانه به شما کمک کند. بعد هم زیرلب به احمد گفت: جریان چوچه مرغ را به یاد داری. احمد هم دوید و تمام وسائل نان شب را به کمک مادرکلانش فراهم کرد. نماز عصر - همان روز پدرکلان‌شان به احمد و آمنه گفت که میخواهد آن‌ها را به نزدیک در یا چه ببرد تا باهم ماهیگیری کنند. اما مادرکلان گفت که برای پختن نان شب به کمک آمنه نیاز دارد. آمنه سریع جواب داد که مادربزرگ نگران نباش چون احمد قرار است بماند و برایت کمک کند. احمد در همه‌ی کارها به مادرکلانش کمک میکرد و هم کارهای خودش و هم کارهای آمنه را انجام میداد. تا اینکه واقعاً خسته شد و تصمیم گرفت حقیقت را به مادرکلانش بگوید؛ او رفت پیش مادرکلانش و

موفقیت او بريا خهشی دی او خرنگه کولای شو چې موفق او بريالي شو؟

بریالی وي؟ نه اصلا داسې ندہ آندرس اریکسون د فلوریدا پوهنتون د اروا پوهنې استاد وايی: کيدلى شي چې وتلي او بريالي انسانان به په نورو یو خه لوروالى ولري، خودا د دې دليل ندي چې د دوى لورتيا د دوى د پوهې له امله ده، ئىكە چېكله ده د شطرنج له نريوالو لو بغارو سره خبرې کولي، متوجه شو چې د پوهې او موفقیت ترمنځ هیڅ رابطه شتون نلري بلکې ډیرو لو بغارو چې زياته پوهه يې نه درلوده، خونه لو به يې کړې ده، بله جالبه خبره داوه چې ډير پوه خلک زيات وخت په لو بو کې ماتې خوري



ئىكە چې فکر کوي مجبور ندي د بريا لپاره هڅه او کوشش وکړي. البته یوه کلیدي ځانګړتیا چې وتلي انسان له نورو خڅه جلا کوي داده چې د نورو د درک او له هغوي سره د کارکولو تو انيابي لري. تاسو له ځانه و پښتني، چې تاسي له نورو سره خرنگه کارکوي؟ که ستاسي تيمى کار بنه وي، او له نورو سره په اسانۍ سره اړيکې نيسئ / نیولی شئ، نو بنه ده، او که داسې نه وي نو تاسي اړتیالری چې خپلو ټولنیزو مهارتونو کې وده او بنه والي راولئ، او خپلې اړيکې له نورو سره جو پې کړئ. د موفقیت او بريا رازونه / دارنگه یو

موفقیت خهشی دی؟

کله چې موبد یو موفق او بريالي انسان په هکله فکر کوو یا خبرې کوو نو معمولا زموږ فکر ته یو داسې کس رائخي چې خپل بانکي حساب کې مليونونه پيسې ولري، یا رئیس جمهورو ی او که نه لړ تر لړه یوم مشهور لیکوال خو وي چې خو پر فروش ترینه لیکنې لري، مثلا که خوک د یو وتلي او بريالي انسان نوم و اخلى؟ نو نیمايې خلک سمدلاسه وايی: بیل ګیتس، نور وايی: استیو جابز، داسې حال کې چې کيدلى شي یو ترکاري فروش هم له ډیرو زیاتو لو یو خلکو خڅه په خپل کار کې ډير زيات وتلي او بريالي وي، او په بنه فوق العاده ډول سره يې ترسره کوي، او د وتلو او برياليو خلکو له ډلې خڅه وي، دا ولې؟ دا ئىكە چې دې شخص کوم خه غونبستل يا يې ځانته کول هدف تاکلې و، نو هغه ته رسیدلی دی. بنا پرداي ويلی شو چې د موفقیت او بريا تعريف یو نسبی تعريف دی. یعنې دا چې موفقیت او بريا هر چاته خپل ځانګړي مفهوم او تعريف لري، یو شخص به موفقیت دا ګنې چې د مايکرو سافت په خير لوی شرکت کې لور مقام ترلاسه کړي، خو بل کس به بیا وايی چې باید د همدي شرکت مالک شي، او ټول سهام دې دده وي، او بل به وايی چې خپل پاتې کارونه د اوئي. تراخره خلاص کړي همدا موفقیت دی، نو په توله کې کولی شو موفقیت او بريا په لاندې ډول سره تعريف کړو: موفقیت او بريا هغه خه ته رسیدل دې چې تاسو يې غواړئ او هڅه ورپسې کوي. وتلي او بريالي انسانان خه ځانګړتیاوې لري؟ آیا هميشه پوه خلک وتلي او

راز باقی دی؟ نه پوهیبم چې ولې قول خلک د رازونو د پوهیدلو عاشقان دی؟ کیدلی شي د دې په خاطر چې مورا د انسانان د انحصار طلبی د حس عاشقان یو! یعنې غواړو پداسې شیانو پوه شو چې نور پرې نه پوهیبې، خو کله چې د کسب او کار او موفقیت خبرې کېږي نو بیا راته رازونه نور هم زیات جذابیت پیداکوي، حکه چې غواړو له نورو څخه غوره واوسو. بنا پردې که چیرې د بیل ګیتس په خیر د مایکرو سافت شرکت مالک چې ملياردونه عاید لري له تاسې و پوبنتی: آیا غواړئ پوه شئ چې د موفقیت راز خه دی؟ نو تاسې به په لازیات غور او دقت سره غوره و نیسې، بنه نو او س دغه سرتی راز خه شی دی؟ د دې لپاره چې پر دغه راز پوه شئ نو د موفقیت یو بل جالب تعریف ته پام و کړئ او هغه دادی چې: موفقیت او بریا له معمولی پوهې څخه غیر معمولی استفاده کول دي. په یو نظر سره کیدلی شي دا د موفقیت یو غوره تعریف وي. یعنې کله چې د موفقیت خبره کېږي نو یا باید نوی شیان زده کړو، او یا هم هغه پوهه چې لرو یې په بنه ډول سره استفاده تربکړو.

د موفقیت او بریا لپاره کو مو شیانو ته اړتیا لرو؟

چې له یاده موونه ووئي له هرڅه د مخه د موفقیت او بریا لپاره ہوړ او انګیزې ته اړتیالرو، دغه دو ه شیان مو چې وویل داسې دی لکه د هغه موټر تیل، چې تاسې د موفقیت په لوربیا یې. خو داسې وسايل هم شته چې

ستاسي د موفقیت مسیر را لندوي، او مرسته کوي چې د ډیرو معلوماتو او لبو ستونزو په وسیله د ډه مسیر طې کړئ، لکه کتاب، مقالې او... موبتل د تلو انسانانو داستانو نه لولو او د هغوي کارنامو ته حیرانيږو او له خان سره وايو : خومره خارق العاده انسان! خومره راسخه اراده! خو کله چې د دې داستانو نو عمقله گورو نو وینو چې هیڅ عجیب او غریب شی نه وینو، بس همدو مره چې هفع هدف درلود، هڅه یې وکړه، ماتې یې و خوره، زده کړه یې وکړه، او بیا یې هڅه وکړه او بالاخره ب瑞الی شو. خو او س خو د موفقیت ټول داستانو نه زموږ په وړاندې دی، نو موبنه باید ماتې و خورو، حکه چې د زده کړې له یو په بلې مرحلې څخه پیل کوو، یعنې هغوي موبته د خپلو علوم او داستانو نو له لارې زده کړه راکوي. **د زده کړې ټولکې او سمینارونه:** دې ورځو کې کیدلی شي چې زده کړیز ټولکې د کسب او کار د موفقیت په برخه کې افراد خو قدمه مخکې بوئي، او د زده کړیز ارتباط له لارې د بنوونې او روزنې او زده کړو له مراحلو څخه بنه درک ولري.

مشاوره: که غواړئ چې یو کسب او کار په لاره و اچوئ یا خپل شرکت ته د بازاریابی او د فروشاتو د زیاتوالي له لارې پراختیا ورکړئ، نو غوره ده چې د یو حرفة یې مشاور څخه مرسته و اخلي، حکه چې ننۍ نړۍ کې ریسک اخیستل هغه هم پرته له دې چې د عصر له پوهې او شرایطو څخه خبرتیا و نلري، منطقی نه بنکاري.

دانستنی‌های جالب

- ۱- شاهپرک‌ها با پاهای خود مزه را احساس می‌کنند.
- ۲- شتر در هنگام تشنگی میتواند ۹۵ لیتر آب را در کمتر از ۳ دقیقه بنوشد.
- ۳- تعدادی افرادی که در جهان سالانه از نیش زنبور می‌میرند، بیشتر از کسانی است که سالانه از نیش مار می‌میرند.
- ۴- زنبور عسل دو معده دارد: یکی برای ذخیره عسل و یکی برای ذخیره غذا.
- ۵- سریع‌ترین عضله بدن انسان زبان است.
- ۶- طول رگ‌های بدن انسان ۵۶۰ هزار کیلومتر است.
- ۷- در برج ایفل دو میلیون و پنج صد هزار (۲۵۰۰۰۰) پیچ به کار رفته است.
- ۸- میزان انرژی که آفتاب در یک ثانیه تولید می‌کند؛ برای تولید برق مورد نیاز تمام کشورهای جهان برای یک میلیون سال کافی است.
- ۹- پشک در گوشش ۳۲ عضله دارد.
- ۱۰- مغز انسان بیش از سایر اعضای بدن انسان کار می‌کند و بیش از ۲۰ فیصد انرژی بدن را به مصرف می‌رساند.
- ۱۱- زرافه‌ای که تازه متولد می‌شود دو متر قد دارد.
- ۱۲- تنها چیزی که در تیزاب حل نمی‌شود الماس است.
- ۱۳- مغز البرت انشتین نابغه‌ای فزیک ۱۵ درصد از حجم مغز انسان عادی بزرگ‌تر بود.
- ۱۴- نور آفتاب می‌تواند تا عمق ۴۰۰ متری آب دریا نفوذ کند.
- ۱۵- بدن انسان ۵۰ هزار کیلومتر رشته عصبی دارد.

معنی ضرب المثل «بار کج به منزل نمی‌رسد»

معنای ظاهری این ضرب المثل این است که اگر بار را کج بگذاری به منزل نمی‌رسد و در نصف راه دچار مشکل می‌شود؛ اما معنی عمیق‌تر این ضرب المثل این است که اگر نیت یا قصد شما اشتباه یا بد باشد به نتیجه نمی‌رسد. معنی دیگر آن این است که همه مراحل کار باید اصولی انجام شود، اگر یکی از مراحل اشتباه انجام شود باعث می‌شود ادامه کار به خوبی پیش نرود. برای اینکه مفهوم این ضرب المثل را بهتر درک کنید به چند مثال زیر توجه کنید:

شخصی که می‌خواهد با فریب دادن مردم به مفاد زیاد بر سد مانند فردی است که بار کجی را حمل می‌کند و هر لحظه امکان دارد بارش به زمین بیفتند و نتیجه کارش هیچ شود. اگر شخصی بتواند با فریب دادن مردم صاحب ثروت زیاد هم شود و در دنیا کسی متوجه این عمل او نشود، در روز آخرت خداوند (علیه السلام) جزای اعمال او را می‌دهد؛ چون مرگ و مردن ختم منزل نیست، ختم منزل یا دوزخ است یا بهشت، پس برای این که ما صحیح و سلامت به مقصد و منزل برسیم، نباید مردم را فریب دهیم.



اگر شخصی با پولی که از راه حرام و نادرست به دست آمده، کاری را انجام دهد یا کسب و کاری را شروع کند؛ چون کار را از اول اشتباه شروع کرده تا آخر در مسیر اشتباه است؛ حتی اگر متباقی کارهایش درست باشد. اگر شخصی می‌خواهد خانه‌ای بسازد و از وسایل و مواد خوب استفاده نکند خانه‌ای که می‌سازد محکم و استوار نیست، اگرچه شخص فکر می‌کند در هزینه‌ها صرفه جویی کرده؛ اما ضرری که بعداً ممکن است ببیند بسیار بیشتر از سودی است که فعلاً بدست آورده.

د ماشومانو د روزنې لپاره ئىينى مەھارتونە

۱۳. د امکان ترحدە، داسې شرایط مه را منخته کوي، چې خپل اولاد ته ووايى، كە چېرى داسې ونه كېرى، نوله بدې پايلى سره به مخ شې.

۱۴. ستاسود پام ور ئىينىكتابونە، كېدايى شي، چې ستاسو اولادونو ته پە زەپەپورى او د پوهەبەدو ور وي، هغۇي تە يې ھەم ولولئ.

۱۵. اجازە ورگرىئ، چې ستاسو اولاد، ستاسو نوى زېرىبدلى ماشوم پە غېرىھە كې واخلى او وي نازوی.

۱۶. احساس وگرىئ، چې خراب ھلک دى.

۱۷. كله وخت تلوىزيون تە كېنى او له خپل اولاد سره د ھەد پام ور خپرونە وگورئ.

۱۸. كله چې خپل اولاد ته د يوپى كىسى يا افسانى پە باب غېرىيئ، چې ھەفە يې دېرە خوبىنە وي، نۇھەخە وگرىئ، چې د كىسى يا افسانى د اتل د نوم پرخاى د خپل اولاد نوم ياد كېرىئ.

۱۹. خپل اولاد ته مە وايە، چې نور ستر شوي يې، نباید د ھلکانو كېنى ترسە كېرى.

۲۰. خپل اولادونە د هغۇكارونو ترسە كولو تە مە اپكوى، كوم چې دوى ترىپە لرى.

۲۱. كله چې اولادونە مو تاسو سره خبىرى كوي، ھرو مرو د خبرو خواب يې ورگرىئ، د ڈالىو تر تولو ارزىبىتمنە لارە دادە، چې خپل ئاخان هغۇي تە پە اختيار كې ورگرىئ، د خپل اولادونو خبرو تە نە پاملىنە، د دې سبب كېرىي، چې هغۇي دا احساس كېرى، چې يو بې ارزىبىتە او بې اهمىتە كس دى.

۲۲. پە هيچا ھېڭ كار پە زورە مە ترسە كوى.

۲۳. خپل اولادونو تە دا ور وېنىئ، چې لە چۈدى خورلۇ وروستە د الله (عزوجل) پە نعمەتونو شىركەن باسى.

۱. خپل اولاد تە نامناسب نوم مە غورە كوى، چې تول عمر بە يې د خواشىنى او خېڭان لامىل شى.

۲. هەرە ورخ، خپل اولاد پە غېرىھە كې ونيسى.

۳. تل ھەخە وگرىئ، چې پە خپل اولاد كې پياورى تېكى او مىثبى ئاخانگىرنى ولتۇئ.

۴. د خپل اولاد تولۇ خبرو تە غور ونيسى، خبىرى يې مە پېرى كوى او يَا ھە جملە يې مە نىمكەرى كوى، تولۇ خبرو تە يې او ھەفە احساس، چې پە ھەفە كې نىغىشتى دى پام وگرىئ.

۵. كله چې اولاد مو آرامتىيا تە اپتىا لرىي مە خواشىنى كېرىئ، خپل اولاد تە ارزىبىت ورگول، د دې سبب كېرىي، تر خولە ھەفە سره صىميمى او عاطفى ارىيکە تىنگە كېرى، دا ستاسود اولاد د درنىبىت او عزت تر تولۇ پياورى او بىنىتىز خواك دى.

۶. د خپلۇ اولادونو خوبۇنۇ تە، كوم چې تاسو تە يې وايى غور ونيسى.

۷. د خپلۇ اولادونو د لوپۇ سامان آلاتو تە، كوم چې دوى ورسە مىنە لرىي ارزىبىت ورگرىئ.

۸. هەر وخت خپل اولاد تە يو بل فرصت ھەم ورگرىئ، تر خو وکولايى شي، خپلې تېروتىنى او غلطى اصلاح كېرى.

۹. كە چېرى اولادونە مو كۆچنە وي، لە ھەكارە تېرىشى او هەرە شېپە هغۇي خپل خوب ئاخى تە بۇئى او بىنلىك كىسى ورتە وگرىئ.

۱۰. لە خپل اولاد سره د لوپۇ پرمەھال، ھەفە پە پام كې ونيسى، خبرو تە يې غور ونيسى، تر خو وپوهېرى، چې د ئاخان او ستاسو پە اپە بى نظر خە دى.

۱۱. د خپل اولاد بىرداپى، كە ھەرخومە كۆچنە ھەم وي وستايى.

۱۲. ھەخە مە كوى، چې خپل اولاد، د نورو لە اولادونو سره پېتىلە كېرى.

۳۶. مه پرپردئ، چې اولادونه موې خایه او له تاوتریخوالي دکو ویدیو گانو ته مخه کړي.

۳۷. که چېږي په کورنې کې موښه او یا هم خدای مه کړه کومه بدھ پېښه رامنځته شي، نو صبر مه کوي، تر وروستي دقیقې پوري خبر پې خپلو اولادونو ته ورکړئ، پرته له دې هغه به دا احساس وکړي، چې په کورنې کې پې شتون پې ارزښته دي.

۳۸. خپلو اولادونه ته له رتونکو کلمو لکه: خوسکيه، ته دې هېڅ کارنه پې، له تانه خه شي نه جو پیري، په کلکه ډډه وکړي.

۳۹. د امکان تر بریده د خویندو او ورونو ترمنځ په خپل منځي ستونزو او مشکلاتو کې دخالت مه کوي، هغوي په خپله بنې پوهېږي، چې خپلې ستونزې او مشکلات په خه ډول حل کړي.

۴۰. د خپل اولاد شخصي او ځانګري حريم ته درناوی ولرئ.

۴۱. د بنو او سپېڅلو کارونو د جشن په ورخ، له خپلو اولادونو سره د مرستي په موخه لارې شي.

۴۲. له خپل اولاد سره مرسته وکړي، تر خو له هغه بدلونونو خخه خبر شي، کوم چې د ځوانۍ او تنکي ځوانۍ پرمهاں پکي رامنځته کېږي.

۴۳. پام مو وي، چې د بېځایه او پې ګټي سریالونو کتل ستاسو د ځوان اولاد د ژوند ستره برخه ونه نیسي، تر خو هغه له یوه فعال او ټولنیز ژوند خخه پاتي کړي او د خپلو همزولو په منځ کې په یوه منزوی او ګوبنه ناستي شخص بدله شي.

۴۴. د هر کال په پاي کې له خپلو اولادونو سره د تېرو دولس میاشتنيو فردي او کورنيو برياو او لاسته راوېنو په اړه وغږيرئ.

۴۵. هڅه مه کوي، چې په چلندي يا جامو اغوسټولو کې د خپل ځوان اولاد نمونه شي او په دې هرڅه کې له تاسو خخه تقلید وکړي.

۲۴. د خپلو اولادونو په مرسته تخم وکړي، تر خو یوه ګیا ترې رازرغونه شي.

۲۵. له خپلو اولادونو سره د ژي په وروستيو کې د پسرلي نښې نښاني ولتقوئ.

۲۶. د سفر پرمهال خپلو اولادونو ته ټيليفون وکړي او دا ورته ووايې، چې ډېر مې يادېږي.

۲۷. خپل اولادونه تل وهخوي او دا ورته ووايې، چې پوهېږم تاسود دې کار د ترسره کولو ورتيا لري.

۲۸. کله چې له تاسو نه کومه تېروتنه کېږي، نو له خپلو اولادونو خخه بېښه وغوارې.

۲۹. دې ټکي ته بنې پام وکړي، چې له یو بل سره د والدينو د چلنډ خرنګوالي او د غه راز له خپلو اولادونو سره ډېر د ارزښت وړ دی.

۳۰. خپل اولاد ته د ورځنيو عادي کارونو د مسؤليت سپارل، د دې لامل کېږي، چې سبا ته هغه د ډېر سترو کارونو مسؤليت هم په خپله غاره واخلي.

۳۱. خپلو اولادونو ته دعاګانې وکړي.

۳۲. که چېږي اولادونه موګوبنه ناستي وي او د خلکو په منځ کې د آرامتيا احساس نه کوي، د نورو په وړاندې پې درناوی وکړي او په یوازې توب کې پې په خپله غېړه کې ونیسي.

۳۳. په ياد ولرئ، چې هېڅ هلک باید په کورکې دا احساس ونه کړي، چې ګټي دې په دې کورکې اضافي او یا هم د نورو د اوږو بار دی.

۳۴. د خپلو اولادونو په وړاندې، نوروته د هغوي برياوي او کاميابي وستائي.

۳۵. خپلو اولادونو ته ورزده کړي، چې باادبه او بانزاكته واوسي، ادب او نزاكت د دې سبب کېږي، چې هغوي په ټولنه کې لا ډېر عزت او درناوی تر لاسه کړي.

قصه چوپان دروغگو و گرگ

فریاد او را شنیدند؛ اما چون چوپان آنها را چندین بار فریب داده بود، این بار حرف هایش را باور نکردند و به کمک چوپان نرفتند. همان طور که احتمالاً حدس می زنید، ارباب از دست چوپان بسیار عصبانی شد و برایش گفت که دیگر حق ندارد در قریه‌ی آنها کار کند.

بلی اطفال عزیز! عاقبت دروغ گفتن این است که وقتی حقیقت را هم می گویید، دیگر کسی حرف شان را باور نمی کند. همچنان در دین مقدس اسلام هم دروغ گویی را نکوهش کرده و خداوند (ع) آدم‌های دروغگو را دوست ندارد، هر کس می خواهد پیش خداوند و بنده‌هایش عزیز باشد؛ نباید در زندگی دروغ بگویید

استاد مهربانم

استاد مهربانم، ای بهتر ز جانم
باشم به خدمت تو، تازنده در جهانم
بالطف و مهربانی، با صد شیرین زیانی
الفاظ خوب و دلکش، بنهادی در دهانم
از راه دین یزدان، از احمد و ز قرآن
درسی که دادی بر من، به ذوق و دل بخوانم
فرموده است بزرگان، از دین پاک سبحان
حق برتو برتر آید، از جمله دوستانم
"بیرنگ کوهدامنی"

یک روز چوپان وقتی مثل همیشه در چمنزار و تپه نشسته بود و گوسفندها را میچراند، به فکرش رسید که اگر یک روز، یک گرگ به گله حمله کند، باید چی کار کند؟ اربابش برایش گفته بود که اگر گرگ به گله حمله کرد، باید با داد و فریاد مردم قریه را صدا کند تا مردم بیایند و به او کمک کنند. سپس فکر کرد و یک نقشه کشید که به نظرش خیلی جالب و دل چسب آمد. او با دروغ و با صدای خیلی بلندی فریاد زد: گوگ، گرگ، ای مردم قریه کمک کنید! همان طور که چوپان حدس زده بود، اهالی قریه بدون تلف کردن وقت، کارهای شان را رها کردند و به سمت تپه دویدند تا به او کمک کنند. وقتی اهالی به تپه رسیدند با تعجب دیدند که هیچ گرگی وجود ندارد و چوپان آنها را فریب داده بود. چوپان ایستاده بود و قهقهه به اهالی قریه که فریب خورده بودند می خندید. یکی دو روز بعد، چوپان دوباره همان نیرنگ را تکرار کرد و فریاد زد: ای اهالی قریه، ای مردم کمک کنید، گرگ آمد! یک بار دیگر، اهالی قریه به کمک او دویدند؛ اما چوپان دوباره به آنها خندهید. بعد از



روزها در یک روز گرم و آفتابی، وقتی آفتاب در حال غروب بود، چوپان آرام نشسته بود که یک گرگ از پشت تپه بیرون آمد و به گله‌ی گوسفندان وی حمله کرد. چوپان که خیلی ترسیده بود و به سمت بلندی تپه رفت تا صدایش به گوش اهالی قریه زودتر برسد، از آن جا فریاد زد: ای مردم به کمک ام برسید، گرگ آمد و همه گله‌ها را درید! اهالی قریه صدای

د ستلاييت په اړه جالب معلومات!

خلکو ته د انټرنیټ، تلویزیون او مخابروي خدمتونو وړاندې کولو لپاره کارول کیړوي.
ستلاييتونه په مدارونو کې، په بیلا بیلو ارتفاعاتو او سرعتونو (اوست پول له ۲۰۰۰ - ۳۰۰۰ کیلومتره) د Ҳمکې په شاوخوا خرڅېږي، چې د Ҳمکې یوه دوره له یو نیم تر دوو ساعتونو سرته رسوي دا ستلاييتونه لاندې خدمات وړاندې کوي:
- د لاري او سرحدونو خارنه.

ستلاييت یا سپورډکی یوه مصنوعی آله ده، چې د نړۍ د ساینس پوهانو له خوا د بېلا بېلو موخو لپاره، جورشوی او فضا ته د راکټونو په واسطه توغول کیړوي.

انجنير یاسر صحرائي

ستلاييتونه د ارتفاع له مخې په درې ډوله دي:
۱ ليو (لو ايرت اوربيت)

۲ ميو (ميديل ايرت اوربيت)

۳ جيو(جيوب شنري اوربيت)



- د هوا حالاتو خارنه، لکه توفانونه، بادونه، د هوا گرمي او سړې څېږي خارل او د هغوی سرعت او مسیر معلومول.
- الوتکو او لوبيو بيړيو ته مخباراتي او تلویزونی خدمات وړاندې کول.

ليو (Low Earth orbit): دا هغه ستلاييتونه دي، چې Ҳمکې خخه له ۲۰۰ کیلومترو تر ۵۰۰ کیلومترو پوري واڼن لري او شمير يې له ۲۰۰۰ زيات دی. دا ستلاييتونه د شخصي- او دولتي کمپنيو او شرکتونو ملکيت دی او

- گوگل مپ، دنري نقشه کې تولو خلکو ته د هغوي موقعیت د GPS ای او د حېرکو موبایلونو پروگرامونو کې ورنبایي.

جيو: (Geo Stationary Orbit) دا په شمار درې ستیلايتونه دی، چې له حمکې خڅه ۳۵۰۰۰ کيلومتره فاصله لري. دا ستیلايتونه له حمکې پېر ليرې پراته دی، هر يو يې د حمکې د دريمې برخې خارلو توان لري او هر ستیلايت په (۲۳) ساعته او (۵۶) دقیقو کې د حمکې له سرعت سره موازي د حمکې د کړي شاوخوا دوره وهی. دغه ستیلايتونه يوازې د امریکا د فضا ادارې (ناسا) پورې اړه لري او هغوي يې د مختلفو ساینسی-څېړنو لپاره کاروی.

د امير المؤمنين حضرت عمر رضي الله عنه خو لنډ نصيحتونه

۱. د بدوم خواب په بدومه کوه
۲. بدګمانی مه کوه
۳. د خلکو د خبرو صحیح توجیح کوه
۴. د تهمت د خاۍ نه خان ساته
۵. خپل راز هیچاته مه وايه
۶. د کار واقع کېدونه مخکی سوچ مه کوه
۷. د بې ګټې کار نه خان ساته
۸. خان ته نیکان ملګوري انتخاب کړه
۹. رښتیا وايه اګر که دا رښتیا تا وژني
۱۰. بې ځایه قسمونه مه کوه
۱۱. د دېمن په خواکې مه ګرزه
۱۲. خپل راز ډیرو خلکو سره مه شريکوه
۱۳. د فاسقانو فاجرانو نه خان ساته
۱۴. د رب العالمين مخکې په عاجزی درېږه
۱۵. ده ګه چا سره مشوره کوه چې د الله تعالی خڅه ویرېږي.

- حېنې ستیلايتونه انفارارېد سېندسرې لري، چې د اورونو او مزايلو د درک کولو او خارلو کار پر مخ وړي.

- له مخابراتي شبکو لري پرتو ساحو ته خدمات رسول، په دې شرط چې موبایل د ستیلايت رسیور (انتن) ولري.

میو: (Middle Earth Orbit) دا یو ډول خاص ستیلايتونه دی، چې شمیرې ۲۴ ته رسیوی او د حمکې شاوخوا یې یو جال جوړکړی، تول له حمکې خڅه یو ډول ارتفاع (۲۰۰۰۰ کيلومتره) او یو بل سره یو ډول فاصله لري او د حمکې شاوخوا څرخیوی.

- دې ستیلايتونه د (GPS) (Global Positioning system) ستیلايتونه ویل کېږي.

- دا ستیلايتونه د هغو آلو تول فعالیتونه او حرکتونه خاري او د حمکې د ګړې پر مخ یې پر ګوته کوي، چې GPS رسیور ولري.

- هوايی چلنډ کنټرولوی او تولو الونکو ته د هغوي ټاکلی مسیر، ارتفاع او سرعت ورنبایي.

- ټمکنی چلنډ کنټرولوی او تولو لویو او کوچنبو بېړیو، موټرو او خلکو ته د هغوي سرعت، موقعیت او د حرکت لوری ورنبایي.

- ددې ستیلايتونو پر مت کولای شو، چې یو موټر په یوه خاصه ساحه کې احاطه شي. یعنې که چېړې دا موټر په یو بنار کې احاطه شوی وي او خوک وغواړي له دې بناره یې وباسې، د بنار پر څنډه خپله بندېږي.

- یوه کمپنۍ یا شرکت کولای شي خپلې تولې عرادې وخارې، د هغوي موقعیت په ژوندۍ بنې او یا یې وروسته ریکارب کتلای شي.

خانواده‌ی شادی کوچک

در یک جنگل سبز، حیوانات زیادی زندگی می‌کردند. یکی از روزها شادی کوچک این داستان ما، تک و تنها به جنگل سبز آمد. او هیچ کسی را نداشت. آدمها پدر و مادرش را شکار کرده و به باع و حش برده بودند. اما شادی کوچک از دست آن‌ها فرار کرده بود. شادی کوچکی قصه‌ی ما بسیار غمگین و ناراحت بود و تنها در جنگل راه می‌رفت و می‌دید که چوچه‌های حیوانات در کنار پدر و مادرشان هستند و همه با هم زندگی می‌کنند. شادی کوچک خیلی غصه می‌خورد و با خودش می‌گفت: کاش پدر و مادرم اسیر نشده بودند و حالا همه در کنار هم می‌بودیم. شادی زیر درختی نشست و یک بار سه تا شادی کوچک را دید که با هم بازی می‌کردند و پدر و مادرشان مواطن شان بودند. شادی کوچک با چشم‌های پر از اشک به آن‌ها نگاه می‌کرد. مادر شادی‌ها او را دید و به طرفش رفت و گفت: شادی کوچک چرا ناراحت هستی؟ چرا چشم‌هایت پر از اشک است؟ شادی کوچک جواب داد: پدر و مادرم را آدم‌ها گرفتند و به باع و حش برده بودند. حالا من تنها هستم. مادر شادی‌های کوچک او را در آغوش گرفت و برایش گفت نگران نباش بعد از این می‌توانی همراهی ما زندگی کنی و با بچه‌های ما بازی و وقت گذرانی کنی شادی کوچک خیلی خوشحال شد و از آن‌ها بابت مهربانی شان سپاس گزاری کرد. بعد از آن شادی کوچک این داستان با شادی‌های دیگر خیلی



نتیجه: ما انسان‌ها باید تلاش کنیم به حیوانات آسیب نرسانیم، ما نباید حیوانات را از خانواده‌ی آن‌ها جدا کنیم، شاید اکثر ما به حیوانات و پرندگان علاقه داشته باشیم؛ اما نباید ما بخاطر علاقه‌ی خود یک حیوان یا یک پرندگان را از خانواده‌ی آن جدا کنیم همان‌طور که ما خانواده‌ی خود را دوست داریم و خانواده‌ای ما، ما را دوست دارند، حیوانات و پرندگان نیز خانواده‌های شان را دوست دارند. پس ما نباید هیچ زنده جان و مخلوق خدا را از خانواده‌های شان جدا کنیم. همچنان هیچ گاه نباید کمک به هم نوعان خود را فراموش کنیم، همان‌طور که شادی به هم خود کمک کرد ما انسان‌ها نیز باید به هم نوعان خود کمک کنیم، از مساکین و فقرا احوال داشته باشیم، اگر کمکی از دست ما بر می‌آمد باید به آن‌ها انجام دهیم.

الله (عَزَّلَهُ عَزَّلَهُ) گاهی از یک سمت ظرف خرما بر می‌داشت و گاهی از سمت دیگر، وقتی دید که من از یک سمت ظرف خرما بر می‌دارم فرمودند: « عکراش از هر طرف که می‌خواهی بردار؛ چون این ها خرما های مختلفی اند اگر دلت می‌خواهد از جاهای مختلفی برداری؛ پس دستت را دراز کن و از هر طرف بردار. » (مشکوٰة المصاٰبِح)

بلندترین صدا بین حیوانات

بلندترین صدایی که تاکنون بین حیوانات به ثبت رسیده متعلق به نهنگ آبی است؛ اما چیزی عجیب و باور نکردنی این است که بعد از نهنگ آبی در مقام دوم، بلند ترین صدا مربوط مورچه ها می‌شود. ولی انسان ها قادر نیست صدای مورچه ها را بشنوند.



چرا انسان قادر به شنیدن صدای مورچه نیست؟

انسان ها می‌توانند صدای ای بین ۲۰ تا ۲۰ هزار هرتز را بشنوند، نه می‌توانند صدای کمتر از این میزان را بشنوند و نه هم صدای بلندتر از این میزان را. ارتعاشات صوتی را که مورچه ها تولید می‌کنند بسیار بیشتر از توانایی شنیداری ما هستند، به عبارت دیگر مورچه ها صوت بالاتر از ۲۰ هزار هرتز تولید می‌کنند که در حقیقت فرآ صوت است به همین دلیل ما نمی‌توانیم صدای مورچه ها را بشنویم و برای شنیدن آن باید گوش ما قابلیت شنیدن را داشته باشد؛ اما امروزه به کمک علم و تکنالوژی انسان قادر است صدای این را ضبط کند و بشنوند.

حضرت عمر بن ابی‌سلمه (رض) می‌فرماید: وقتی من تحت کفالت و سرپرستی حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) بودم، روزی هنگام غذا خوردن دستم به هر طرف ظرف غذا در حرکت بود یعنی گاهی از یک طرف ظرف غذا بر می‌داشت و گاهی از سمت دیگر وقتی آن حضرت (صلی الله علیه و آله و سلم) متوجه شد فرمودند: پسر جان! هنگام غذا خوردن «بسم الله» بگو و با دست راست غذا بخور و از سمت خودت غذا بخور، چون چرخاندن دست به هر طرف ظرف غذا درست نیست. همچنان یکی دیگر از اصحاب پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به نام عکراش بن زویب (رض) می‌فرمایند: روزی به خدمت آن حضرت (صلی الله علیه و آله و سلم) حاضر شدم،



وقتی غذا آوردند من از جاهای مختلف ظرف غذا بر می‌داشم و می‌خوردم، آن حضرت (صلی الله علیه و آله و سلم) دستم را گرفته و فرمودند: عکراش از یک قسمت غذا بخور؛ چون همه غذا یک نوع است و هیچ فرقی باهم ندارند، چرخاندن دست در ظرف غذا و از هر طرف غذا خوردن نشانه بی‌ادبی است؛ پس از یک سمت غذا بخور. حضرت عکراش (رض) می‌فرماید: من شروع به خوردن غذا از یک سمت کردم، وقتی از خوردن غذا فارغ شدم، ظرفی بزرگی را آوردند که در آن خرما های مختلفی بود، همان‌گونه که رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم) گفته بود که از یک جا غذا بخور، من هم شروع به خوردن خرما از یک جا کردم؛ اما رسول