سال تأسیس ۱٤٤٤هـ ق
مطابق سال ۱٤۰۱ هـ ش
شماره مسلسل (دوازدهم)
ماه ربیع الاول، ۱٤٤٦ هـ ق
مطابق ماه میزان، ۱٤۰۳ هـ ش

# بخوان و بیندیش

شبوونیزه، روزنیزه او تفریحي مجله

**در این شماره می خوانید:**

- د ماشومانو په روزنه کې د والدینو رول
- قدر والدین‌تان را بدانید
- اعصاب په کومو شیانو کمزوري

Islamic Emirate of AFghanistan
Ministry of Education
Directorate of Publication

بسم الله الرحمن الرحيم

# بخوان و بیندیش

**هیات تحریر:**
- الحاج مولوی شهاب الدین «ثاقب»
- مولوی عزیز احمد «ریان»
- قاری منصور أحمد «حمزه»
- احمد شعیب «حقیقی»
- محمد ابراهیم «ملهم»
- عبدالصبور «غفرانی»
- معراج «زمانی»
- محمد نسیم «عیاذ»

**مدیر مسئول:** سمیع الله «یعقوبی»
**مهتمم:** عبدالواسع «سعادت»

**عکاس:** محمد ادریس «نوری»
محمد اشرف «رسولی»
**دیزاینر:** محمد قسیم «یعقوبی»

**شماره تماس:** ۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

**ایمیل آدرس**
Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

**تیراژ:** ۱۵۰۰ جلد

**یادداشت:** مجله بخوان و بیندیش که یک نشریه آموزشی، تفریحی و معلوماتی می باشد مقالات و نوشته های شما را جهت نشر می‌پذیرد.
عزیزانی که می‌خواهند مطالب و نوشته‌های شان در مجله بخوان و بیندیش نشر شود، می‌توانند مطالب خویش را به ایمیل آدرس فوق و یا هم به این شماره واتساپ (۹۳۷۸۵۰۸۰۰۵۶ +) ارسال نما یند .

**نوت:**- مطالب ارسالی نباید خلاف ارزش های اسلامی و عرف های پسندیده جامعه باشد.

# فهرست


نقش تفریح در رشد ذهنی... --------------- ۱
راه های بالا نگهداشتن عزت... ------------- ۲
د ماشومانو په روزنه کې د والدینو رول---------- ۳
چهل نکته تربیتی ...---------------------- ٦
د مسلمان ساینس پوه ابوریحان البیروني ... ---- ۸
فردگرایی از دیدگاه اسلام و سرمایه‌داری -------- ۱۰
په شنه چاپېریال کې اوسېدل د... ------------ ۱۱
اهرام مصر ----------------------------- ۱۲
څنګه کولای شو چې ښه مطالعه وکړو؟--------- ۱٤
د غزني ولایت پېژندنه ------------------- ۱٦
آیا می دانستید؟ ----------------------- ۱۸
د ښه ذهن خاوندان دغه (۷) ځانګړنې لري ----- ۱۹
له مور او پلار سره داسې چلن وکړئ------------ ۲۰
داستان آموزنده ----------------------- ۲۱
د نفس سره یو څو خبرې ------------------ ۲۳
ډېر خوب هم د ګوزڼ لامل کېدای شي --------- ۲٤
نصایح ------------------------------- ۲٥
پندهای ارزنده و خیلی مفید ---------------- ۲٦
د لیمو ګټې ---------------------------- ۲۷
د کعبې شریفې په اړه لنډ معلومات------------ ۲۸
داستان آموزنده از مامون پسر هارون الرشید ----- ۲۹
حقایق جالب --------------------------- ۳۰
دانستنی های شگفت انگیز درباره طوطی-------- ۳۱
جنگل‌های آمازون ----------------------- ۳۳
قدر والدین‌تان را بدانید ------------------- ۳٦
داستان امام حسن بصری و مرد فقیر ----------- ۳۷
اعصاب په کومو شیانو کمزوري کېږي --------- ۳۸
نماز تهجّد چیست؟ --------------------- ٤۰
دوستان و نیازمندان را فراموش نکنیم----------- ٤۱
د یوې غوړې اونۍ د پیل لپاره ... ------------ ٤۲
نکات تربیتی -------------------------- ٤٤
انگور بخورید ------------------------- ٤٦
تولنه او ماشوم ------------------------ ٤۷
د دبی خلیفه برج جالب ارخونه-------------- ٤۸
د غصې اجتماعي او روغتیایي زیانونه -------- ٤۹
داستان آموزنده ----------------------- ٥۱
هنوز دیر نشده-------------------------- ٥۲

# نقش تفریح در رشد ذهنی کودکان و نوجوانان

تفریح و بازی از دیر باز به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان مطرح بوده است و تاثیر آن بر رشد ذهنی به خصوص در کودکان و نوجوانان، بر کسی پوشیده نیست. تحقیقات نشان می دهد که فعالیت های تفریحی نه تنها برای سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت مهم هستند؛ بلکه نقش بسیار موثری در تقویت توانایی های شناختی، احساسی و اجتماعی افراد دارند. یکی از مهمترین آثار تفریح بر رشد ذهنی، تقویت قدرت تخیل و خلاقیت است. بازی ها و فعالیت های سرگرم کننده به افراد امکان می دهند تا از مرز های واقعیت عبور کرده و دنیا های جدید و ایده های نو را تجربه کنند؛ به همین دلیل است که در سنین کودکی، بازی های نقش آفرینی، ساخت و ساز های هنرهای دستی توصیه می شوند؛ زیرا باعث افزایش خلاقیت و تفکر سالم می شوند.

علاوه بر این، تفریح به تقویت مهارت های حل مسأله و تصمیم گیری نیز کمک می کند، وقتی که کودکان در یک بازی چالشی رو به رو می شوند، برای حل آن نیاز به استفاده از فکر و برنامه ریزی دارند، این تجربه ها به آن ها می آموزند که چگونه با مشکلات مواجه شده و راه حل های مناسب را پیدا کنند. این مهارت ها، بعد ها در زندگی روزمره به آن ها کمک می کنند تا با چالش های مختلف به شیوه ای منطقی و مؤثر برخورد کنند. از سوی دیگر، فعالیت های گروهی و تفریح های دسته جمعی به بهبود مهارت های اجتماعی و ارتباطی منجر می شود. هنگامی که کودکان و نوجوانان با هم‌بازی های خود تعامل می کنند، یاد می گیرند که چگونه احساسات خود را بیان کنند، به نظرات دیگران گوش دهند و با هم فکری به نتایج مشترک برسند. این تعاملات به آن ها کمک می کند تا همدلی و احترام به دیگران را تجربه کرده و روابط اجتماعی سالم تری را در آینده داشته باشند.

به طور خلاصه تفریح و بازی نه تنها برای تخلیه‌ای انرژی های اضافی و ایجاد شادی در زندگی اهمیت دارند؛ بلکه به عنوان ابزاری کار آمد برای تقویت مهارت های ذهنی و اجتماعی عمل می کنند. بنا بر این لازم است که خانواده ها و استادان مکاتب توجه بیشتری به این نیاز داشته باشند و فضای مناسب برای رشد و شگوفایی ذهنی کودکان و نوجوانان را از طریق فعالیت های تفریحی فراهم کنند.

ناگفته نباید گذاشت که تفریح تنها به بازی ها خلاصه نمی شود؛ بلکه تفریح به هر فعالیتی گفته می شود که خارج از کارها و مسئولیت های روزمره‌ای فرد باشد و برای لذت، آرامش یا استراحت انجام شود، می تواند به عنوان تفریح درنظر گرفته شود. تفریح شامل فعایت های است که فرد را از یکنواختی و فشار های روزمره دور می کند و به او فرصت می دهد تا از وقت آزاد خود به شکل دل خواه بهره مند شود. این فعالیت ها می تواند اشکال مختلف داشته باشد، از خواندن کتاب ، ورزش و بازی های گروهی گرفته تا پیاده روی، مسافرت، انجام هنرهای دستی و کار های خلاقانه. نکته مهم این است که تفریح به فرد کمک می کند انرژی های ذهنی و جسمی خود را بازسازی کرده و احساس رضایت و شادابی بیشتر داشته باشد. با درک اهمیت تفریح و نقش آن در رشد ذهنی کودکان و نوجوانان، مجله بخوان و بیندیش که از سوی وزارت معارف نشر می شود و یک مجله آموزشی، تربیتی و تفریحی است در هر شماره ای خود در کنار سایر مطالب، مطالب تفریحی را نیز به نشر می رساند که در پهلوی سرگرمی، نقش بسیار ارزنده در رشد ذهنی کودکان و نوجوانان دارد، ما در تلاش هستیم تا با نشر مطالب آموزشی، تربیتی و تفریحی به اولاد این سرزمین خدمت کنیم و این مطالب جرقه ای باشد برای رشد ذهنی شما عزیزان و خوبان.

# تنبیه نفس

امیر المؤمنین «حضرت عمر بن الخطاب» رضی‌الله تعالی عنه بالای منبر رفت و مردم را ندا داد:
پس مردم جمع شدند فرمود:
{ای مردم! من در دوران کودکی، برای اهل مکه و خاله‌هایم از بنی‌مخزوم چوپانی می‌کردم، گوسفندان‌شان را پرورش می‌دادم، به چراگاه می‌بردم، می‌دوشیدم و به عنوان دستمزد به من مشتی خرما می‌دادند و آن را در دستانم می‌گذاشتند.
این را گفتم که اگر نمی‌دانید، بدانید که من چنین می‌کردم}.
سپس از منبر پایین آمد، عبدالرحمن بن عوف رضی‌الله تعالی عنه به او فرمود:
{ای امیر مؤمنان، به الله جل جلاله سوگند تنها تو را می‌بینم که به نفس خود اهانت می‌کنی}.

فرمود: {همین را خواستم! نفسم به من گفت که من امیر مؤمنان هستم. می‌خواستم او را تنبیه کنم که حد و حدود خود را بداند}.

پارسا دارابی

## راه های بالا نگهداشتن عزت نفس در کودک

- شب هر کاری دارید کنار بگذارید و برای طفل تان قصه بگویید.
- اشتباهات شان را ببخشید.
- خوبی هایش را بزرگ کنید.
- به حرفایش خوب گوش بدهید.
- بی دلیل بغلش کنید و ببوسید.
- مقایسه اش نکنید.
- "اگر اینکار را بکنی/ نکنی وای بحالت" را نگویید (تهدید نکنید).
- برایش نگویید "تو دیگر بزرگ شده‌ای خود را خورد خورد نساز."
- با فرزندتان بازی کنید.
- زمانی که می‌گوید "نمی‌توانم" بگویید: میدانم از عهده‌ی انجام آن بر می آیی.

لیکوال: ډاکټر ابراهیم شینواری

# د ماشومانو په روزنه کې د والدینو رول

د ماشوم د زده کړې لومړنی اداره کور دی. ماشوم له خپلو والدینو سره تر ټولو زیات وخت تیروي او له دوی او هغه چاپیریال څخه تر ټولو زیات شیان زده کوي چې والدینو ورته تیار کړی وي. والدین د خپل ماشوم په پوهنه کې حیاتي رول لري. که ماشوم په هر عمر کې وي. که والدین خپلو ماشومانو ته پام وکړي، دوی د هغو ماشومانو په نسبت له زده کړو ډیرې اغیزمنې پایلې ته رسیږي، چې پام ورته نه ده شوې. که مېندې پلرونه لاندې ټکو ته پام وکړي، دوی د خپلو ماشومانو پوهنه ښه کولی شي.

**۱- خپلو ماشومانو ته زیات وخت ورکړئ:**

په خپل مصروف ژوند کې ماشومانو ته وخت بېل کړئ. که تاسو دوی هیر او له نظره وغورځوئ، په دوی کې به بې مسئولیتي وده وکړي او له زده کړې سره به یې مینه کمه شي.

څومره زیات چې کیدای شي له خپلو ماشومانو سره وخت تیر کړئ او د دوی د ورځنی زده کړې په باب ورسره بحث وکړئ. هره ورځ ترې وپوښتئ چې نن یې په ښوونځي کې څه لوستلي دي. که ممکنه وي له دوی سره په زده کړه کې مرسته وکړئ. له دوی سره پدې باب خبرې وکړئ چې دوی څنګه بهتره کیدای شي. دوی په ژوند کې د لوست له ارزښت څخه خبر کړئ. پدې لاره ماشومان له زده کړو سره مینه پیدا کوي او په آزموینو کې ښې نمرې اخلي.

که تاسو خپلو ماشومانو ته وخت نه ورکوئ نو دا توقع ترې مه لرئ چې دوی به په تعلیمي ژوند کې ښه وځلیږي.

**۲- دوی ته په کور کې یو مرستندویه چاپیریال جوړ کړئ:**

د کور چاپیریال د ماشوم پر ژوند زیاته اغیزه کوي. یو له مینې ډک چاپیریال ایجاد کړئ، د کورنی د ټولو غړو تر منځ ښې اړیکې ولرئ، ځکه ستاسو د ماشوم پر ذهن ډیره ښه اغیزه لري او پدې توګه دوی بیا ښه زده کړه کولی شي. که د کور چاپیریال ماشوم تر فشار لاندې راولي، دوی به پر خپلو لوستونو تمرکز ونه شي کړای.

په کور کې مرستندویه او تعلیمي چاپیریال جوړ کړئ. داسې کارونه مه کوئ چې د درس ویلو

پر مهال ستاسو د ماشوم پام را واړوي، لکه د تلویزیون لګول. دوی ته د لوست یو آرام ځای برابر کړئ چې په پوره تمرکز زده کړه او لوست وکړای شي. ځینې چارټونه او جدولونه پر دیوال یا یوه تخته راوځړوئ.

### ۳-خپل ماشومان وهڅوئ:

که ماشومانو مو په آزموینو کې ښې نمرې واخیستې، ویې ستایئ. که کمې نمرې یې واخیستې، ښه والي او زیارکښۍ ته یې وهڅوئ. په آزموینه کې د بري په خاطر ستاینه دوی نور هم هڅوي چې لا زیات زیار وباسي او نور هم ښه شي. د کمو نمرو په صورت کې یې وهڅوئ چې زیات زیار وباسي او بیرته را اوچت شي او له نوي تصمیم سره پیل وکړي.

### ۴- د ښوونځي له ښوونکو سره په اړیکو کې اوسئ:

د خپلو ماشومانو د ښوونځي ښوونکي په اونۍ کې یو ځل وګورئ او د مربوطه ښوونکي څخه د خپل ماشوم د زده کړې په باب پوښتنه وکړئ. دا کار به تاسو ته ستاسو د ماشوم د زده کړې په باب مفکوره درکړي. تاسو به د خپل ماشوم په کمزوریو پوه شئ او وروسته به یې هماغه ډول اصلاح کړئ. که له ښوونکو یې پوښتنه وکړئ، ماشومان به مو د زړه له کومې زده کړه وکړي.

### ۵- له خپلو ماشومانو سره د دوی د ستونزو په باب وغږیږئ:

ماشومان مو کېدای شي ځینې ستونزې ولري چې د دوی زده کړه ټکنۍ کوي. له خپلو ماشومانو وپوښتئ چې که دوی دغسې ستونزې لري درته ویې وایي، تاسو یې حل کړئ. کله چې یې د ستونزو په باب له دوی سره خبرې کوئ، نو دوی به په آزاد ډول بحث کولی شي.

### ۶- د خپلو ماشومانو په کړنو نظر ساتئ:

د ماشومانو ورځني کارونه مو وڅارئ او یقیني یې کړئ چې دوی خپل وخت او انرژي په ناسمو شیانو او کارونو ونه لګوي. دوی باید خپل زیات وخت په ګیم او فلمونو ونه لګوي. هېڅکله په خپل ماشوم بدګمانۍ مه کوئ، خو کړنې یې په داسې ډول څارئ چې دوی فکر ونکړي چې تاسو پرې شک کوئ.

### ۷- د خپلو ماشومانو د لوست عادت اصلاح کړئ:

خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې څرنګه خپل د لوست عادت اصلاح کړي. داسې یې وروزئ چې په وخت ویده شي او سهار وختي له خوبه پاڅیږي. که لوست ته نه کیني، ویې روزئ چې دا کار وکړي، پدې ډول به د لوست او زده کړې سره عادت شي. د ښې زده کړې او لوستلو او آزموینې ته د تیارۍ لارښوونې ورته وکړئ. له بې ګټې کارونو یې راوګرځوئ.

### ۸- د لارښوونې پر مهال باید ستاسو سلوک مناسب وي:

تاسو باید له خپلو ماشومانو سره د خپلې مینې او جدیت تر منځ توازن وساتئ. کله چې ماشومانو ته د لوست او زده کړې لپاره لارښوونه کوئ، نو مینه ورسره کوئ. خو کله چې یې له ځینو ناسمو او مضرو کارونو او خبرو راګرځوئ آمرانه برخورد کوئ. هېڅکله یې مه وهئ خو په کلکه یې له غیر ضروري او مضرو کارونو او ناسم چلند څخه راوګرځوئ. پدې ډول به دوی ستاسو برخورد جدي ونیسي او لارښوونې به مو ومني.

### ۹- د ماشومانو تر منځ د کینې د پیدا کیدو مخنیوی وکړئ:

ماشومان هله په خپلو منځونو کې کینه کوي

چې فکر وکړي والدین یې یوه ته په مینه او توجه کې ترجیح ورکوي. د دې کار لپاره لاندې اووه تدابیر مهم دي چې هر مور او پلار یې باید په پام کې ونیسي:

۱- ماشومان یو له بل سره مه پرتله کوئ. په ځانګړي ډول یوه ته بد او بل ته ښه نسبت مه کوئ. دا ډول کړنې د دوی ورتیاوې له منځه وړي: (ولې د خپل ورور په شان لایق او منظم نه یې)

۲- هر ماشوم ته په آزاد ډول غوږ شئ. د ماشومانو خبرو ته په دقت غوږ نیول، له دوی سره ستاسو مینه او درناوی ورښایي.

۳- د ماشومانو د ښوونځي کارونه هم مه مقایسه کوئ.

دوی پرېږدئ چې خپل کارونه سره پرتله کړي او یو له بله څه زده کړي یا سره مرسته وکړي. که د دوی اړتیا وي، تاسو ورته یوازې د خپلې مرستې وړاندیز وکړئ.

۱- په ماشومانو منفي لېبلونه (ټاپې) مه لګوئ. دا بیا د کور په دننه او بهر تولنه کې پر ماشوم دایمي کېږي. دا ډول جملې او ټاپې د ماشوم شخصیت زیانمنوي: (دا زموږ د کور لیونی دی.)

۲- د هر ماشوم ځانګړې استعداد ورروزئ. هر ماشوم کېدای شي په بیله برخه کې استعداد ولري، تاسو یې لومړی دغه استعداد وپېژنئ او بیا یې ورروزئ. هر ماشوم حق لري چې ځانګړې استعداد یې ورروزل شي.

۳- هر ماشوم ته ځانګړی او جلا وخت ورکړئ. لدې یوازې وخت څخه ګټه واخلئ تر څو د دغه ځانګړي ماشوم ستونزې وپېژنئ او پر خپلو ورتیاوو یې باوري کړئ.

۴- په ماشومانو کې د همکارۍ سلوک وهڅوئ.

داسې زمینې جوړې کړئ چې یو ماشوم بل حمایه کړي، پخپلو منځونو کې همغږي وکړي، لوبې وکړي او یو بل سره په هغو برخو کې مرسته وکړي چې کولی یې شي.

**یاد داښت:** کېدای شي د دې لیکنې ځینې سپارښتنې د افغانستان په شرایطو کې یو څه سختې وي، لکه هره اونۍ د ښوونکو کتل او په کور کې ماشومانو ته د زده کړې او لوست ډېر آرام ځای برابرول. خو تر وسه وسه باید والدین د خپل حالت او امکاناتو سره هڅه وکړي.

## چهل نکته تربیتی

# به خاطر تربیت بهتر فرزندان

۱- ایمان را در کودک تان تقویت کنید.
۲- در کودکان عشق و علاقه به نماز را ایجاد کنید.
۳- با سلام کردن به فرزندتان به او ادب را یاد دهید.
٤- به فرزندان خود شخصیت بدهید.
٥- فرزندان خود را ببوسید. پس همانا برای هر بوسیدن درجه ای در بهشت است.
٦- کودک را در کارهای کودکانه اش تمسخر نکنید. کارهایش را احمقانه نخوانید.
۷- فرزندان تان را از کارهای منکرات منع و به نیکی امر کنید تا یک فرزند صالح و نیک در جامعه به بار آید.
۸- اطفال را به خاطر گریه های شان نزنید زیرا آنها بی جرئت می شوند.
۹- به وعده خود وفا کنید.
۱۰- با کودک خود بازی کودکانه بکنید.
۱۱- ناز دادن بیش از حد و متوجه نساختن به اصول دین، کودکان را موجوداتی ضعیف و بی اراده بار می آورد.
۱۲- کودک را تحقیر نکنید.
۱۳- برای کودکان خود دعا کنید. به خصوص پدران.
١٤- تذکرات را با ملایمات بیان کنید تا سدی بین والدین و فرزندان نشود.
١٥- اگر کودک در خانه مورد احترام باشد، کمتر از اوامر پدر و مادر سرپیچی می‌کند؛ زیرا احترام به کودک و حسن معاشرت پدر و مادر با وی یکی از اساسی ترین عوامل ایجاد شخصیت در کودک است.
١٦- مربی خوب کسی است که خواسته های کودک را از راه های صحیح و با روش درست

برآورده سازد.
۱۷- هدیه را مساویانه میان کودکان تان تقسیم نما یید .
۱۸- از رفتار های آمرانه با کودکان بپرهیزید.
۱۹- فرزند را راستگو تربیت کنید، در خانه طوری رفتار کنید که اطفال به راستگویی عادت کنند.
۲۰- کودک را نترسانید زیرا ترس شخصیت کودک را از بین می برد و دچار اختلال روانی می کند.
۲۱- نوازش یکی از غذاهای روانی کودک است باید به اندازه کافی از آن تغذیه شود.
۲۲- زشتی گناه و تنفر مردم از گناهکار را به کودک بفهمانید.
۲۳- بستر خواب بچه ها قبل از ٦ سالگی از هم جدا باشد.
۲٤- تذکرات وقتی اثر دارند که والدین خود مجری و عامل آنها باشند. توجه داشته باشید فرزندان آن گونه که ما می خواهیم نمی شوند؛ بلکه آن طوری که ما هستیم می شوند.
۲۵- بین نظم در خانه و بیرون فرق قائل شوید و اجازه دهید در خانه آزادانه بازی کنند.

۲٦- رفتارهای غیر منتظرانه کودکان را تا حدودی تحمل کنید.
۲۷- در تذکر، دیگران را به رخ او نکشید و کسی را با او مقایسه نکنید.
۲۸- از طریق داستان سرایی بسیاری از مفاهیم خوب را به کودک القا کنید. داستان خوب و زیبا برایش بخوانید و از رسانه و انیمیشن دور نگهشان دارید.
۲۹- شوخی کودک در خورد سالی نشان دهنده زیادی عقل او در بزرگ سالی است آن را سرکوب نکنید.
۳۰- کودکان را از ۷ سالگی دعوت به نماز کنید که نماز آرامش روح و قلب را در کودکان ابدی می کند.
۳۱- به فرزند خود قرآنکریم بیاموزید که نگاه به قرآنکریم و خواندن آن فهم و ذهن کودک را روز افزون می کند.
۳۲- از متهم کردن اطفال به دروغ گویی خود داری کنید.
۳۳- حس کنجکاوی کودک را با حوصله مندی مرفوع کنید.
۳٤- در برابر فرزندان هیچ گاه مشاجره نکنید.
۳۵- کودکان از مرگ در هراسند به خصوص مرگ والدین. مدام نگویید «خدا مرگم بدهد» و از مرگ خود کودکان را نترسانید.
۳٦- استعدادهای فرزندان را کشف کنید و آن ها را شکوفا کنید.
۳۷- کودکان تان را محض مادیات دوست تربیه نکنید، مادیات دوستی بیش از حد، کودکان را در آینده از معنویات دور می سازد.
۳۸- تنها نقطه امید و مایه شادی کودک، مهر پدر و مادر است روان او را مضطرب نسازید.
۳۹- مناسب تکامل کودک به او آزادی دهید و او را به اختیار خودش بگذارید.
٤۰- تربیت فرزند و آموزش مسایل اسلامی برای آن ها از وظایف والدین است.

# د مسلمان ساینس پوه ابوریحان البیروني پېژندنه او لاسته راوړنې

د اسلامي نړۍ د دې نامتو عالم اصلي نوم محمد دی، په (۳۶۲) هـ ق کال د خوارزم (خوارزم دیوې پخوانۍ لرغونې سیمې نوم دی چې په اوسني ازبکستان او ترکمنستان کې پرته وه) په یوه کلي (بېرون) کې زېږېدلی دی، او د پلار نوم یې احمد دی.
څرنګه چې خوارزم په هغه وخت کې د علم او پوهې مرکز وو؛ نو د نړدې او لېرې سیمو څخه به خلك د علم د زده کړې لپاره دغه ښار ته راتلل، البیروني هم خپله لومړنۍ زده کړه د خوارزم د واکمن د تره د زوی منصور بن علي څخه وکړه ، منصور بن علي د ریاض یو لوی عالم وو، دواړو (استاذ او شاګرد) د ساینس په اړه (۱۲) کتابونه لیکلي.
د سیاسي ستونزو د را پیدا کېدو له کبله ابوریحان البیروني دې ته اړ شو چې خوارزم پرېږدي او ری ته ولاړ شي، ری هغه مهال د طبرستان د واکمن تر ولکې لاندې سیمه وه ، کله چې د خوارزم حالات بېرته مخ په ښه کېدو شول، د وخت واکمن (علي بن مامون) البیروني ته لیك ولېږه چې بېرته خوارزم ته راشي ، علي بن مامون ، البیروني ته په خپل دربار کې ډېر عزت ورکړ، په داسې حال کې چې ابوعلي سینا هم له وړاندې نه په دې دربار کې شتون درلود.
کله چې سلطان محمود غزنوي خوارزم ښار ونیوه، ابوریحان البیروني د سلطان محمود غزنوي دربار ته راغی، سلطان محمود غزنوي البیروني ته د څېړنو لپاره یو مرکز جوړ کړ. البیروني څو ځلې د سلطان محمود غزنوي سره هندوستان ته هم تللی دی ، او کوم وخت چې سلطان محمود غزنوي پر سومنات برید کاوه، البیروني هم ورسره وو، د هندوستان ډېر عالمان له البیروني څخه اغېزمن شوي وو، نو له دې کبله هغوی ورته د (دویا ساګر) یعنې د پوهې د سمندر لقب ورکړی وو.
البیروني په اصل کې د طبیعي علومو ، نجوم او ریاضي عالم وو خو په طب، منطق، تاریخ، آثارپېژندنې، دارو پېژندنې او معدن پېژندنې کې یې هم ډېر معلومات درلودل .
البیروني سربېره په خوارزمي او فارسي په عربي، عبراني، سریاني، سانسکریتي او ترکي ژبو هم پوهېده. البیروني ډېرې لیکنې کړې دي، چې د نړۍ مشهورو ژبو ته هم ژباړل شوي دي، یعنې نوموړی نړیوال شهرت لري، د البیروني د کتابونو او لیکنو شمېر تقریباً (۱۹۵) ته رسېږي.

**د البیروني مشهور کتابونه**

(۱) کتاب الهند او آثار الباقیه: دا دواړه د البیروني ډېر مشهور کتابونه دي، کله چې د (کتاب الهند) یا (آثار الباقیه) نوم اخیستل کېږي، نو د هر عالم په زړه کې د البیروني نوم رایادېږي.

(۲) **قانون مسعودي:** دا کتاب د سلطان محمود غزنوي زوی سلطان مسعود ته منسوب شوی دی، په دې کتاب کې البیروني زیاتره لیکنې د ستورو د پېژندنې په اړه لیکلې دي، دغه کتاب د (۴۰۰) څخه تر (۴۰۷) هـ ق کال پورې د جرجانیې د ښېرنو په مرکز کې لیکل شوی دی، د دې کتاب په لیکلو سلطان مسعود ډېر خوشحاله شو او البیروني ته یې دومره سره زر ډالۍ کړل چې یوه زورور فیل هم پورته کولای نه شول، خو البیروني دا ټول بېرته شاهي خزانې (بیت المال) ته وسپارل.

(۳) **تحدیدالاماکن:** دا کتاب هم د ستورو د پوهې په اړه لیکل شوی دی، د دې کتاب د لوستلو څخه معلومېږي چې البیروني د ځینو اړتیاوو له کبله په دنیاوي چارو کې برخه اخیستې ده، دنیاوي چارو د هغه پر ساینسي ښېرنو لوی اغېز غورځولی وو، په دې کتاب کې ده په خپله لیکلي دي: (ما د خلیفه مامون په وینا د ځمکې د نصف النهار د معلومولو لپاره ما دیوې آلې د جوړولو لپاره د جرجان او اغوز (د ترکانو د سیمې) تر منځ یو ځای ډېر ښه وګاڼه، خو زما مسئول سلطان قابوس

دې تجربې ته زړه ښه نه کړ، د ډېرې ناهیلۍ او خفګان سره سره بیا هم زه د خپل کتاب په لیکلو اخته شوم او بالاخره مې پوره کړ.

(۴) **کتاب الجواهر:** دا د البیروني یو بل مشهور کتاب دی ، دا کتاب په دوو ټوکونو کې لیکل شوی دی، لومړی ټوک یې د قیمتي ډبرو او دوهم ټوک یې د سیمو او د هغو د ځانګړتیاوو په اړه لیکلی دی، له دې پرته چې نوموړي د یوناني، روسي او هندي ژبو څخه کوم معلومات تر لاسه کړي، هغه یې هم په دې کتاب کې لیکلي دي.

(۵) **القمر:** دا کتاب نوموړي د لویو ستورو په اړه لیکلی دی.

هغه کارونه چې په لومړي ځل البیروني کړي دي :

د البیروني هغه کارونه چې په نړۍ کې تر اوسه پورې تاریخي ارزښت لري دا دي :

(۱) البیروني دا په ثبوت رسولې چې ځمکه په خپل محور ګرځي راګرځي.

(۲) په لومړي ځل د ځمکې عرض البلد او طول البلد البیروني پیدا کړی دی .

(۳) په لومړي ځل د ځمکې څخه د سمندر د ژور والی البیروني پیدا کړی دی.

(۴) په لومړي ځل نوموړي د ډبرو بوټو ځانګړتیاوې پیدا

کړې او په بیلابیلو ژبو یې لیکلي هم وو.

(۵) په لومړي ځل البیروني د معدنیاتو په اړه بشپړ کتاب لیکلی دی.

(٦) په لومړي ځل نوموړي دا نظریه ورکړې وه چې د چینو اوبه له ځمکې څخه د برقي کیمیاوي عمل د زوره راوځي.

(۷) په لومړي ځل نوموړي دا نظریه ورکړې وه چې د نړۍ ډېر رېګستانونه پخوا د سمندرونو غاړې وې، چې د وخت په تېرېدو سره اوس په وچو بدلې شوې دي، لکه دپاکستان د سند ایالت.

لنډه دا چې البیروني د ډېر کوچنیوالي څخه د علم سره شوق درلود، هغه د خپل عمر په (۱۷) کلنۍ کې د ځمکې د نصف النهار د معلومولو لپاره یوه ساده آله جوړه کړې وه.

یاده دې وي چې نوموړي په خپله مورنۍ ژبه (خوارزمي) هیڅ لیکنه نه ده کړې. او د ژوند په داسې حال کې چې د (۷۸) کلونو عمر ته رسېدلی وو، په (۴۴۰) هـ ق کال د دې نېمګړې نړۍ څخه د تل لپاره د غزني په ولایت کې سترګې پټې کړې، او بیا په همدې ولایت کې خاورو ته وسپارل شو.

# فردگرایی از دیدگاه اسلام و سرمایه‌داری

**اسلام**: در کنار سایر ویژگی ها، یکی از بارزترین ویژگی‌های اسلام به عنوان یک مبدأ، مبارزه با فردگرایی و خودخواهی است؛ در حالی که اسلام بر فرد لازم می‌سازد تا به امور خاص، اصلاح نفس و کنترول رفتار خود اقدام نماید؛ در عین حال او را به مراقبت از دیگران سوق می‌دهد و او را مؤظف می‌سازد که به منافع اطرافیان خود در جامعه رسیدگی کند.

این اهتمام تا زمانی که همه مردم در توصیف اسلام به عنوان پیامی جهانی که هدف آن رساندن انسان به سلامتی و نجات آن از چنگال جهل و گمراهی است، شامل می گردد.

**سرمایه‌داری**: فردگرایی مهم ترین عنصر در نظام سرمایه‌داری است و به تعبیری در قلب بازار آزاد و ایدئولوژی سرمایه‌داری جای دارد.

از همین‌رو، نظام سرمایه‌داری از همان ابتدای تولدش، یک نظام فردگرا بوده که فرد را محور اصلی و هسته اجتماع می‌داند و تأمین منافع فرد را مقدم می‌شمارد.

از بُعد اقتصادی، در نظام سرمایه‌داری، خواسته‌ها و انگیزه‌های افراد قوه متحرک رشد اقتصادی شمرده می‌شود.

همچنان، افراد براساس آزادی فردی که در این نظام برای شان فراهم شده در تلاش تأمین منافع خود می‌باشند.

حتی فلسفهٔ موجودیت دولت، محافظت از سرمایهٔ افراد سرمایه‌دار بوده که با تصویب و اجرای قوانین مختلف، از ثروت افراد محافظت می‌نماید.

# په شنه چاپېريال کې اوسېدل
# د زړه روغتيا تضمينوي

هغوی چې په شنه چاپېريال کې اوسېږي د يوې نوې څېړنې له مخې د لږ رواني فشار سره مخامخ دي، په رګونو کې يې د وينې جريان سم او د زړه په حملو باندې د اخته کېدو چانس يې کم وي. ځينو پوهانو پدغه څېړنه کې په قلبي ناروغيو او رواني فشارونو باندې د اخته کېدو د کچې معلومولو لپاره د ۴۰۸ تنو د وينې او ادرارو د آزموينو سربېره د سپوږمکۍ له لارې د هغوی د اوسېدنې د چاپېريال تصويرونه هم راټول کړي وو. هغه کسان چې په شنه چاپېريال کې اوسېدل د هغو په پرتله چې په لږو شنو ساحو کې يې ژوند کاوه په وينې او ادرارو کې يې د رواني فشار د رامنځ کېدو اړوند هورمونونه کم و. همداشان د شنه چاپېريال د اوسېدونکو د وينې د جريان رګونه د لږو شنو ساحو د اوسېدونکو په پرتله سالم وو. د امريکا د کنتاکي ايالت د لېوويل په پوهنتون کې د دغې څېړنې مشر څېړونکي ارونې بتناګر، د رويترز آژانس ته ويلي، ددغه څېړنې موندنې ښيي چې د چاپېريال سره تل تماس او ګاونډتيا ښايي په قلبي ناروغيو باندې د لږ اخته کېدو يوه لار وي. د دغه څېړنې ډېر ګډون کوونکي چې وسطي عمر يې ۵۱ کاله و، د بدن وزن يې زيات، د وينې فشار او کولسترول يې لوړ وو او ډېرو يې په داسې ځايونو کې ژوند کاوه چې شين چاپېريال يې کم و. د محيطي روغتيا څېړونکي انيماري هيرش، پدې باور ده چې شين چاپېريال له يوې خوا خلک فزيکي فعاليت ته هڅوي او بلخوا د ککړتيا په مخنيوي سره د هوا کيفيت هم ښه کوي.

انيماري هيرش همدا شان استدلال کوي چې شين چاپېريال خلک خوشحاله کوي او د هغوی د منفي احساساتو مخنيوی کوي او په دغو ساحو کې د ترافيکي ګڼې ګوڼې او شورماشور نشتوالی د رواني فشار او استرس د کمېدو سبب کېږي. خو پوهان وايي چې يواځې په شين چاپېريال کې ژوند د انسان د رواني او قلبي روغتيا ضمانت نه کوي بلکه نور عوامل لکه عمر، جنس، نژاد، وزن، د دخانياتو او الکولو استعمال، غذايي رژيم، اقتصادي او ټولنيز وضعيت او داسې نور نه يواځې د زړه په روغتيا بلکه د بدن په عمومي روغتيا باندې عمده اثر لري.

# اهرام مصر

اهرام مصر یکی از برجسته‌ترین نشانه‌های تمدن باستانی مصر به شمار می‌روند. این نمایانگر هنر و مهارت بی‌نظیر معماران مصر باستان هستند.

**تاریخچه و هدف اهرام**

اهرام مصر در دوره پادشاهی قدیم، به‌ویژه در سلسله‌های چهارم تا ششم، در حدود ۲۲۰۰ الی ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد، ساخته شده اند. این اهرام به‌عنوان مقبره‌هایی برای فرعون‌ها و دیگر مقامات برجسته طراحی شده بودند. اعتقاد بر این بود که فرعون‌ها پس از مرگ به خدایان تبدیل می‌شوند (نعوذبالله من ذلک)و اهرام به‌عنوان منزلگاه ابدی و وسیله‌ای برای انتقال آنها به زندگی بعدی ساخته می‌شدند.

**ساختار و معماری**

اهرام بزرگ مصر، شامل هرم‌های جیزه، هرم منکائور، هرم خفرع و هرم خوفو، نمونه‌های برجسته از معماری هرم‌های مصری هستند. هرم خوفو، بزرگترین و مشهورترین هرم، حدود ۱۴۶ متر ارتفاع دارد و در زمان ساختن‌اش بلندترین ساختمان جهان بود. این هرم ازحدود ۲.۳ میلیون بلوک سنگی، هرکدام با وزن متوسط ۲.۵ تن، ساخته شده است. هرم‌ها به طور عمده از سنگ‌های آهکی و گرانیتی ساخته شده‌اند. ساخت این سازه‌ها

نیازمند مهارت‌های فنی بالایی بود؛ به‌ویژه در جابجایی و قرار دادن سنگ‌ها در ارتفاعات بالا برای ساخت این هرم‌ها از رمپ‌های شیب‌دار، قرقره‌ها و دیگر ابزارهای مهندسی استفاده می‌شد.

**زیبایی‌شناسی و تأثیر فرهنگی**

اهرام تنها مقبره‌های ساده‌ای نیستند؛ بلکه نمادهای پیچیده‌ای از باورهای دینی و فرهنگی مصر باستان نیز هستند. هر هرم دارای نقوش و نوشته‌هایی است. به باور مصریان این نقوش و نوشته‌ها، به‌ویژه در درون هرم‌ها، به فرعون و دیگر مقامات کمک می‌کردند تا در زندگی پس از مرگشان مورد حمایت و تقدیر قرار گیرند.

اهرام همچنین به‌عنوان نشانه‌ای از قدرت و ثروت فرعون‌ها در نظر گرفته می‌شدند و طراحی آنها به‌گونه‌ای بود که توانایی‌های مهندسی و هنری مصریان باستان را به نمایش بگذارد. این سازه‌ها، تأثیر زیادی بر معماری و هنر در دوره‌های بعدی داشته و الگوی برای بسیاری از معماران و هنرمندان در طول تاریخ بوده‌اند.

اهرام مصر نه تنها شاهکارهای معماری باستانی هستند، بلکه نشانه‌هایی از اعتقادات، هنر و توانمندی‌های تکنالوژی مردم مصر باستان محسوب می‌شوند. این سازه‌ها، که از دوران باستان به یادگار مانده‌اند، هم چنان شگفتی‌های بی‌پایان و رازهای فراوانی را در دل خود پنهان دارند و به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای بشری در تاریخ شناخته می‌شوند.

**شگفتی‌های اهرام مصر**

۱- یک از حقایق درباره اهرام مصر این است که همه اهرام به یک اندازه و به شکل ثابت معماری نشده‌اند. بلکه اکتشافات باستان‌شناسی نشان می‌دهد که نسخه‌های ابتدایی ظاهری مکعبی شکل داشته‌اند و به مرور معماران و دست‌اندرکاران به شمایل امروزی متمایل شده‌اند.

۲- یکی از دانستنی های اهرام مصر این است که بیشتر اهرام در کرانه غربی نیل بنا شده‌اند. دلیل این امر به باور باستانیان، نزدیک کردن هرچه بیشتر روح و جسم پادشاه به آفتاب و کمک به او برای پرواز به دنیای مردگان بوده است.

۳- هنوز به طور دقیق کسی نمی‌داند که مکانیزم بالابردن و چیدمان قطعات چند هزار کیلویی سنگ به چه شکل بوده و چگونه نیروی بازوی انسان توسط اهرم می‌توانسته سنگ‌هایی به آن عظمت را به سادگی مدیریت کند.

۴- برای مدیریت جهت صحیح ساخت و ساز (در آن زمان دوربین ترازیابی وجود نداشته است) از علم ستاره شناسی استفاده می‌شده است. اگر به چگونگی این امر علاقه دارید، نوشته‌های محقق انگلیسی، کیت اسپنس (Kate Spence) را مطالعه کنید.

۵- همان طور که پیش از این در متن اشاره شد، در ساخت این اهرام برده‌ای در کار نبوده است و نیروی کار به طور معمول به کار گرفته می‌شده است.

٦- هرم بزرگ می‌تواند زمان را به شما بگوید. این کار از طریق زاویه قرارگیری آفتاب روی اضلاع هرم و شکل‌گیری سایه مقدور می‌شود و از این طریق، مصریان باستان تاریخ تابستان و زمستان را تشخیص می‌دادند. این موضوع یکی از حقایق درباره اهرام مصر است که کمتر کسی از آن خبر دارد.

۷- تا هنوز، مصر شناسی و مطالعه روی چگونگی ساخت این اهرام یک شاخه پویا و داغ در علم باستان شناسی است.

دلیل اصلی این امر، مرموز بودن تاریخ مصر، عجیب بودن معماری اهرام و بسیاری دیگر است.

ترتیب کننده: یعقوبی

# څنګه کولای شو چې ښه مطالعه وکړو؟

په دې لیکنه کې (۱۰) مهمې لارې چارې په ګوته شوې، چې ستاسو له ښې مطالعې او زده کړې سره به مرسته وکړي.

۱. د مطالعې لپاره د یو ښه او مناسب محیط برابرول: د مطالعې په کوټه کې د تلویزیون، راډیو، د کورنۍ کوم غړي او نورو شتون ممکن د دې سبب شي، چې تاسو په دقیق ډول مطالعه ونه کړای شئ. د مطالعې لپاره یو میز او یا میز ته ورته پراخ شی وکاروئ، همدارنګه د مطالعې په ساحه کې د کافي روښنايي شتون ضروري دی، ترڅو وکولای شئ هغه څه چې غواړئ مطالعه کړئ په آسانۍ سره ووینئ.

۲. د خپلې زده کړې په ډول ځان پوه کړئ: که چیرې په دې ځان پوه کړئ، چې کوم ډول مطالعه کولو سره تاسو په لږ او آسانه توګه ډېر څه زده کولی شئ نو دا به ښه خبره وي. ځکه د هر انسان ځانګړتیاوې سره فرق لري، څوک په قرار قرار قدم وهلو سره ، څوک په ناسته، څوک په لیدلو، څوک په لوړ آواز ویلو او څوک په نورو لارو سره په آسانه او لږ وخت کې له مطالعې ډېر څه زده کولی شي. نو تاسو هم د خپلې مطالعې ډول او سټایل پیدا او په هماغه ډول خپلې مطالعې ته دوام ورکړئ.

۳. د مطالعې په وخت کې وقفه واخلئ: کله مو چې د مطالعې پر مهال طبیعت خراب شو، نو یوه لنډه وقفه واخلئ. او یا هم د ۳۰ دقیقو مطالعې کولو وروسته د لسو دقیقو لپاره دمه واخلئ. تر څو مو ذهن بېرته تازه او د نورې مطالعې لپاره چمتو او لیواله شي.

۴. خپله پوهه مو وآزمویئ: د کورنۍ له کوم غړي یا ملګري څخه غوښتنه وکړئ، چې په زده شویو معلوماتو کې درڅخه امتحان واخلي. او یا هم په خپله په یوه کتابچه کې د مطالعې پر مهال سوالونه ځان ته جوړ کړئ او وروسته له مطالعې لیکل شوو سوالونو ته ځوابونه ورکړئ. له دې سره به تاسو په دې پوه شئ، چې له لوستل شوو معلوماتو مو څومره معلومات زده کړي.

۵. **ځان پوه کړئ:** په دې ځان پوه کړئ، چې څه زده کول غواړئ او د کوم مقصد لپاره،

ځکه ددې کار په کولو مو له مطالعې سره نوره مینه او لیوالتیا هم پیدا کېږي.

**۶. په خپل ځان باندې یقیني او باوري اوسئ:** له هر څه مخکې باید په ځان باور ولرئ او تل داسې فکر وکړئ چې زه هر کار کولای شم او هیڅ کار ناممکن نه دی.

**۷. زیار وباسئ:** دا خو معلومه خبره ده چې بې زحمته راحت نشته، نو که غواړئ یو غښتلی او ښه زده کوونکی واوسئ، نو په خپلو زده کړو کې زحمت وباسئ. هیڅکله آرامه مه کینئ یعنې خوشې مه کینئ. تل هڅه وکړئ، چې نوي معلومات او مهارتونه زده کړئ.

**۸. یوه ښکاره موخه باید ولرئ:** خپل زیات وخت مو د هغو شیانو په مطالعې او تمرین کولو وکاروئ، چې مینه ورسره لرئ. په ژوند کې یوه ښکاره موخه وټاکئ او خپلې موخې هدف ته د ښې او ګټورې مطالعې له لارې ځان ورسوئ.

**۹. متوجه او لیواله اوسئ:** کله مو چې مطالعه کوله نو په پوره تمرکز او لېوالتیا سره یې وکړئ، په داسې ځای کې چې هلته تلویزیون، راډیو او یا کوم بل مزاحمت شتون ولري مطالعه مه کوئ. ځکه چې بیا مو فکر له مطالعې اوړي او په موضوع به مو سر نه خلاصیږي نو ممکن له مطالعې مو زړه تور شي. د مطالعې په دوران کې له خوارک کولو څخه ډډه وکړئ ، په لنډ ډول باید ووایم چې د مطالعې په وخت کې یواځې مطالعه وکړئ.

**۱۰. د مطالعې لپاره یو مهال ویش وټاکئ:** داسې یو مهال ویش جوړ کړئ، چې په کومه ورځ، په کوم وخت او د څومره وخت لپاره باید تاسو یو کتاب مطالعه کړئ. تر څو مو د هر مضمون او یا هم موضوع لپاره وخت معلوم کړی وي.

**ترتیب کوونکی : احسان الله مصلح**

# د غزني ولایت پیژندنه

د اسلامي نړۍ د کلتوري پلازمېنې په توګه د غزني نومول دافغانستان لپاره يو تاريخي وياړ دی.

غزنی دافغانستان له لرغونو ولایتونو څخه دی، چې د جغرافيايي موقعيت له پلوه د پايتخت (پلازمېنې) کابل په جنوب غرب کې د کابل-قندهار پر لویه لارپروت دی. چې د ۳۴۵۵ کلیو له یوځایوالي څخه منځته راغلی دی، چې د شمال ختیځ له لوري له لوګر ولایت، د شمال له لوري له د وردګ ولایت د شمال لوېدیځ له بامیان ولایت، د لوېدیځ له لوري له ارزګان ولایت، له سویل لوېدیځ له لوري له زابل ولایت، له سويل ختیځ له لوري له پکتیکا ولایت او له ختیځ له لوري له پکتیا ولایت سره پوله لري.

دغزنی په ولایت کی دری توکمه خلک په ترتیب (پښتانه، تاجک، هزاره) ژوند کوي، د دې ولایت پراخوالی ۲۲۹۱۵ کیلو متره مربع شوول شوی دی، د وګړو شمېر یې د ۲۰۱۳م کال کې ۱۳۶۸۸۰۰ تنه اټکل شوی دی.

په غزني ولایت کې د تېلو، اوسپنې او مالګې زیاتې زېرمې هم شته، چې د امکاناتو او د فني کدرونو د نه شتون له کبله یې د راایستنې کار ولاړ دی، غزني د غزنویانو په دوره کې د مدنیت داسې مرکز وو، چې هغه مدنیت تر خوارزمه رسیده، ماورالنهر او ایران باندې یې تسلط درلود، دا داسې یو مدنیت وو، چې دې سیمو د ټولو مدنیتونو د هندوستان تر سومناته او قنوجه پورې د دې له اشعو او وړانګو څخه فیض مونده او مخصوصاً د اسلام دین وروسته له محمد بن قاسم ثقفي څخه، چې د لومړي قرن په وروستی لسیزه کې په سند کې اسلام راوست، تر هغه وروسته نو بیا د اسلام د دین او د اسلامي مدنیت د خپرولو ډیر مهم اتل او قهرمان سلطان محمود غزنوي وو. د غزني مدنیت هغه وخت په دې ټولو اطرافو او اکنافو کې د غزنویانو د سلطنت مخصوصاً د سلطان محمود غزنوي په

دوره کې خپل اثرات درلوده. داسې باور دی، چې د غزني ښار بنسټ به تر میلاد مخکې ایښودل شوی وي.
په اوومه پیړۍ کې عرب ځواکونه غزني ته راغلي او د دې سیمې خلکو ته یې اسلام ورمعرفي کړی دی، غزنی په نهمه پیړۍ کې خپلو ښو ورځو او شپو اوج ته رسیدلی وو دا هغه وخت دی، چې د سبکتګین کورنۍ د غزنویانو د حکومت سلسله پیل کړه او هغه مهال د فارس او هند او د منځنۍ آسیا د زیاتو برخو کنټرول د همدې ښار د حکمرانانو په لاس کې وو د سلطان محمود غزنوي له خوا پر هند مکررې حملې د هند او افغانستان د تاریخ یوه برخه ده؛ چې په اړه یې بېلا بېل نظریات موجود دي؛ خو په دې کې هم شک نشته، چې د غزني دربار د دري ژبې د کلاسیکو ادبیاتو د سترو لیکوالانو او ادیبانو لکه فردوسي، سنایي او فرخي ځای وو، خو د غزني ښار ډیرې بدې ورځې هم لیدلي دي چې؛ د غوریانو د سر لښکر سلطان علاوالدین غوري حمله او د غزني ښار سوځیدل یې یوه ستره تاریخي بېلګه بلل کېږي.
سلطان علاوالدین غوري د دولسمې پیړۍ په پیل کې د غزني ښار ته اور واچاوه او د دیارلسمې پیړۍ په پیل کې د چنګېز ځواکونو دا ښار له سره ویجاړ کړ د منځنۍ پیړۍ ډېر پیژندل شوی مراکشی سیاح او سفر نامه لیکونکی «ابن بطوطه» غزني ته د خپل سفر په اړه لیکي، دا د پیژندل شوي جنګیالي سلطان محمود ابن سبکتګین ښار دی. له دې ځایه پر هند په وار وار حملې رهبري شوې دي، ښارونه نیول شوي دي، اوس د سلطان محمود قبر هم دلته دی، د مسافرو او ملنګانو د راغونډېدو ځای دی.
د ښار تر ټولو لویه برخه <u>دنګه</u> ده او د پخواني عظمت څخه یې یوازې افسانې پاتې دي، د غزني ښار بیا د افغانستان د تاریخ په اوږدو کې ګوښې ته پاتې شوی؛ خو د سیاسی چارو څیړونکی وایي؛ د اسلامي فرهنګ د مرکز په نوم د دې ولایت معرفي کېدل د دې ښار پر تاریخي ارزښت ټینګار کوي، غزني زر کاله مخکې عروس البلاد یا د ښارونو ناوې بلل شوې وو او ښايي هغې پرتمینې دورې ته بېرته ستنیدل ممکن نه وي، خو لږترلږه په دې ښار کې شته تاریخي آثارو ته پاملرنه به دا ولایت د نړیوالو سیلانیانو لپاره په مهم مرکز بدل کړي. په ۲۰۰۷ م کال، د اسلامي هېوادونو د اطلاعاتو او کلتور وزیرانو په خپله یوه ناسته کې چې د لیبیا په مرکز طرابلس کې جوړه شوې وه، غزني په ۲۰۱۳ م کې د اسلامي نړۍ د تمدن د مرکز په توګه اعلان کړ. کېدای شي غزني ولایت ته د اسلامي ثقافت او تمدن دپلازمینې په نوم ورکولو سره، دغزني اصلي او تاریخي څېره رابرسیره شي.
بالاخره غزني، د اسلامي نړۍ د کلتوري پلازمینې په توګه د نومونې جشن د۲۰۱۳ م کال کې ولمانځل شو.

**ترتیب کوونکی: خان محمد احمدزی**

# آیا می دانستید؟

۱ – تـوت زمینـی بـه رنـگ هـای سـفید یـا زرد نیـز یافـت مـی شـود و برخـی از آن هـا حتـی مـی تواننـد طعـم آنانـاس را داشـته باشـند.

۲ - تنهـا ماهیچـه ی بـدن انسـان کـه هرگـز خسـته نمـی شـود قلـب اسـت.

۳ - روی یـک تـوپ گلـف ۳٦٦ فرورفتگـی وجـود دارد. فرورفتگـی هـا بـه تـوپ کمـک مـی کننـد تـا مسـافت دورتـری را طـی کنـد.

٤ – گوگـرد پـس از لایـتر اختـراع شـد. اولیـن گوگـرد در سـال ۱۸۲٦ سـاخته شـد امـا اولیـن لایـتر در سـال ۱۸۲۳ سـاخته شـد.

۵ - مصریـان باسـتان روی بالـش هـای سـنگی مـی خوابیدنـد.

٦ - کچیـپ زمانـی بـه عنـوان دوا اسـتفاده مـی شـد. اعتقـاد بـر ایـن بـود کـه ایـن دوا درمانـی بـرای سـوء هاضمـه اسـت.

۷ - یـک دلفیـن گلابـی نـادر در لوئیزیانـا زندگـی مـی کنـد. ایـن دلفیـن کمیـاب بـرای اولیـن بـار در سـال ۲۰۰۷ کشـف شـد و گفتـه مـی شـود رنـگ گلابـی آن ناشـی از یـک جهـش ژنتیکـی نـادر اسـت.

۸- خـوردن پیـاز زیـاد باعـث خـواب آلودگـی مـی شـود. پیـاز سرشـار از مـواد معدنـی مفیـدی اسـت کـه بـرای بـدن انسـان مفیـد هسـتند بـا ایـن حـال یـک آرام بخـش طبیعـی اسـت زیـرا آن هـا غنـی از تریپتوفـان هسـتند.

۹- نهنـگ آبـی بزرگتریـن حیـوان شـناخته شـده در سـیاره زمیـن اسـت.

۱۰- انگشـت کوچـک ۵۰ درصـد از قـدرت دسـت مـا را تشـکیل مـی دهـد.

۱۱- رتیـل (یـک نـوع عنکبـوت) مـی توانـد دو سـال بـدون غـذا زنـده بمانـد.

۱۲- بـا گریـه کـردن مـی توانیـد احسـاس شـادی بیشـتری داشـته باشـید. تحقیقـات نشـان داده اسـت کـه گریـه باعـث تولیـد اندورفیـن مـی شـود کـه بـه عنـوان یـک مسـکن طبیعـی عمـل مـی کنـد. هـم چنیـن هورمـون هـای احسـاس خـوب ماننـد اکسـی توسـین را ترشـح مـی کنـد.

۱۳ - نگـه داشـتن ماهـی سـرخ در اتـاق تاریـک باعـث رنـگ پریدگـی آن مـی شـود.

۱٤ - در مجمـوع ۳۲ ماهیچـه در گـوش یـک پشـک یافـت مـی شـود.

۱۵ - پروانـه هـا معـده ندارنـد.

۱٦ - زرافـه هـا تارهـای صوتـی ندارنـد.

۱۷ - گونـه ای از بقـه وجـود دارد کـه طعمـه خـود را از طریـق چشـمان خـود مـی بلعـد.

۱۸ - جمجمـه انسـان از ۲۹ اسـتخوان مختلـف تشـکیل شـده اسـت.

۱۹ - انگـور در داخـل داش برقـی منفجـر مـی شـود و بـرای اینکـه منفجـر نشـود بایـد انگـور را تقریبـاً از وسـط نصـف کنیـد.

۲۰ - قرنیـه چشـم، خـون دریافـت نمـی کنـد. ایـن تنهـا قسـمتی از بـدن انسـان اسـت کـه رگ خونـی نـدارد. قرنیـه آکسـیجن خـود را مسـتقیما از هـوا دریافـت مـی کنـد.

# د ښه ذهن خاوندان دغه (۷) ځانګړنې لري

**ژباړه: حضرت عثمان نوري**

هغه خلک چې بېلابېلو ستونزو ته تر هر څه ژر حل لاره راوباسي او ذهني وده يې تر نورو چټکه وي، دوی بدايه ګامونه پورته کوي او په بريالیتوب سره شته ستونزې په ډېر کم وخت کې حل کوي.

ارواپوهان وايي: که تاسو لاندې ځانګړتیاوې ولرئ، تاسو د يوې پياوړې حافظې شخصيت بلل کېږئ.

**لومړی: خپل احساس او منطق توازن کړئ**

که تاسې په بشپړ ډول د موضوع په اړه پوه شئ، نو تاسو په ذهني توګه قوي ياست. همدا راز د خپلو منفي او مثبتو احساساتو په اړه فکر وکړئ؛ بيا د منطق سره د وضعيت او سختو پېښو اندازه وکړئ، د احساساتو او مهارت منطق د صبر او پوهې له لارې ښه کېدای شي.

**دوهم: د بدلونونو سره سم عمل وکړئ**

بدلون او نوښت آسان کار نه دی او هر څوک يې نشي کولای، خو که تاسو په ژوند کې د نوو حالاتو سره مخ کېږئ او په مثبتو لارو خپل فکر بوختوئ او انرژي مو په سمه لاره مصرف کوئ، دا ستاسو د ذهن د ورتيا ثبوت دی. ستاسو قوي ذهن به تاسو ته توان درکړي چې تاسو خپل پام په بدو اړخونو متمرکز نکړئ.

**دريم: ژوند مو ارزښتمن وبولئ**

د قوي ذهن خاوندان کولای شي چې د خپلو اصولو او عقايدو سره په سمون کې ژوند وکړي، دوی پوهيږي چې څنګه خپل لومړيتوبونه اداره کړي؛ څو ارزښتناکې پرېکړې وکړي. ژوند ښکلی دی او ارزښت ورکول يې نور هم اړين او ارزښتناک عمل دی. که خپل ژوند او راتلونکې روښانه غواړئ، نو ورځ په خوښۍ پيل او په برياوو يې پای ته ورسوئ.

**څلورم: ماتې ته ښه راغلاست ووايئ**

بريا او ماتې سره د ورور او خور مثال لري، که ګټه غواړئ نو تاوان به منې د بريا په لاره کې ناکامي شتون لري او بايد ويې زغمئ.

**پنځم: غوسه يا افسوس مه کوئ**

که تاسو د تېرو بدبختيو په اړه فکر کوئ، دا بيا ډېر ستونزمن کار دی چې يو ګام مخکې لاړ شئ، ځکه که تاسې تېر هېر نه کړئ او له تېرو تېروتنو مو زده کړه ونه کړئ، مخ په وړاندې نه شئ تللی، د همدې لپاره په خپلو ماتو او تېروتنو غوسه او افسوس مه کوئ او د دې پرځای خپل کار ته لا ښه پام وکړئ.

**شپږم: پرېکړه کوونکې اوسئ**

آيا تاسو فکر کوئ چې ستاسو ذهن ستاسې بريا له شک څخه ژغوري؟ دا يو حقيقت دی، که تاسې خپله حافظه په مطالعه بوخته وساتئ، نو ځان مو له ماتې ژغورلی شئ. ډېری خلک چې په نړۍ کې يې ريکارډ پرېښی دی او د نړۍ نامتو پوهان شمېرل کيږي، لامل يې دا دی چې دوی خپل ذهني حالت ته ښه پام کړی دی او د يوې قاطع پرېکړې خاوندان دي. که تاسو په ژوند کې يو څه کوئ؛ دا يې ښه وخت دی؛ ځکه ستاسو ذهن په بيا بيا فعاليت تمرکز کوي چې پای به يې د برياوو زيری ولري.

**اووم: خوښي مو په ګډه ولمانځئ**

د پياوړې حافظې خاوندان خپلې خوښۍ ته تر هر څه لومړيتوب ورکوي، لامل يې دا دی چې دوی هېڅکله نورو (بدبينه خلکو) ته اجازه نه ورکوي چې د دوی خوښي محدوده کړي. ارواپوهان سپارښتنه کوي چې خوښي ستاسو ذهن پراخوي او ذهني فشار مو ورسره له منځه ځي، دوی زياتوي چې په ذهني توګه ستاسو استعدادونه ستاسو برياليتوب څومره چې امکان لري، هومره يې ژر ثابتوي.

ژباړه: ډاکټر غنچه گل ارمان

# له مور او پلار سره داسې چلن وکړئ

مسلمان وروره او خورې! که غواړې په خپل ژوند کې نیکمرغه او په خپلو کارونو کې بریالی اوسې، په دُنیا او اخرت کې سپین مخی واوسې او د قیامت په ورځ د الله جل جلاله له عذاب څخه وژغورل شې، دا لاندې لارښوونې په پام کې ونیسه:

۱- د ګناه له امر پرته د مور او پلار هره خبره ومنه.

۲- له هغوی سره له مهربانۍ او ادب ډکې خبرې وکړه.

۳- کله چې در باندې راشي، ور ته ودرېږه.

۴- سهار چې له کوره وځې، او ماښام چې بېرته راځې لاسونه یې ښکل کړه.

۵- د هغوی د حیثیت، شرف او مال ساتنه وکړه.

۶- تل یې عزت وکړه او څه چې غواړي ور یې کړه.

۷- په کارونو کې دې ور سره سلا مشوره وکړه.

۸- هر وخت دُعا ور ته کوه او له الله جل جلاله بخښنه ور ته غواړه.

۹- که میلمه ور سره وي له دروازې سره نږدې کېنه او د هغوی سترګو ته ګوره ښایي هغوی در ته کوم پټ امر وکړي.

۱۰- هغه کار چې دوی پرې خوښېږي، پرته له دې چې دوی یې در ته ووایي، سر ته ورسوه.

۱۱- د هغوی په وړاندې خپل غږ مه پورته کوه.

۱۲- د خبرو په منځ کې یې مه ورلوېږه.

۱۳- نانډری مه ورسره وهه. که پوره باور لرې چې ستا رأیه سمه ده، په خوږه ژبه قناعت ورکړه، خو که په خپله رأیه یې ټینګار وکړ، کینه مه ور سره کوه که څه هم چې هغوی په ناسمه وي.

۱۴- دروغ مه ورپورې تړه او هغه څه یې مه اخله چې اجازه یې نه وي در ته کړې.

۱۵- سفر ته د هغوی له اجازې پرته مه وځه.

۱۶- که خدای مه کړه په سیګرټ څکولو اخته یې، که هغوی یې د څکولو اجازه هم در کړې، د هغوی په وړاندې یې مه څکوه.

۱۷- خوب یې مه کډوډوه.

۱۸- خپلې ښځې او بچیانو ته پر هغوی برتري مه ورکوه.

۱۹- په داسې کار یې مه ملامتوه چې ستا نه خوښېږي.

۲۰- د هغوی په وړاندې بې ځایه خندا مه کوه.

۲۱- د هغوی له مخې ډوډۍ مه را اخله.

۲۲- د ډوډۍ خوراک پر وخت یې مخې ته لاس مه ور تیروه.

۲۳- که هغوی ناست وي، له ویده کېدو څخه ډډه وکړه.

۲۴- د هغوی مخکې پښې مه غځوه.

۲۵- که په لارې له پلار سره روان یې، ځنګ په ځنګ مه ور سره ځه بلکې لږ شا ته ترې ځه.

۲۶- له هغوی څخه په لوړ ځای کې مه کېنه.

۲۷- چې غږ در ته وکړي، په چټک ډول ځواب ورکړه.

۲۸- له داسې چا سره ملګرتیا مه کوه چې له هغوی سره بد کوي.

# داستان آموزنده

نزدیک غروب بود، مردی باتمام هیجانی که داشت، وارد منزل شد و خطاب به همسرش گفت: امشب مهمان عزیزی دارم که سالهاست او را ندیده‌ام، شخص نیک، تحصیل کرده و باکمال است، سعی کن چیزی کم نباشد؛ بهترین دسترخوان، خوشمزه ترین غذاها را آماده کنی و راستی یادت نرود قبل از داخل شدن به خانه، پدر پیرم را به اتاقی که داخل حویلی است ببری. مبادا دوستم او را ببیند و خجالت شویم.

همسرش فرمود: چشم اطاعت می شود. مرد به طرف بازار روان شد تا برای شب میوه، شیرینی و... خرید کند.

پدر که پشت دروازه اتاق صدای پسر را شنیده بود بی آنکه چیزی بگوید، دل شکسته و گریان دور از چشم عروس، از خانه بیرون شد؛ دوست نداشت آن شب خانه بماند مبادا وقتی که مهمان پسرش وارد حویلی شود و من باعث شرمندگی پسرم شوم بهتر همین است که بیرون بروم، هر وقت مهمان پسرم رفت باز دوباره خانه باز می گردم.

هوا نسبتاً تاریک شده بود، وی خانه را ترک و راهی نزدیک ترین پارک محل سکونت شد. شبی تاریک و سردی بود هم چنانکه عصا زنان و لرزان قصد عبور از جوی کنار سرک را داشت در حالی که ناتوان از عبور بود، ناگهان جوان رعنا و شیک پوشی را مقابل خودش دید.

جوان سلام کرد و مرد نیز به او سلام کرد و جوان گفت: کجا روان هستی در این وقت شب با این حال؟ اجازه بدهید کمک تان کنم. پیرمرد آهی کشید و گفت: ممنون پسرم الله جل جلاله خیرت بدهد، می‌خواهم از این جوی بگذرم و از پیاده رو به پارک وارد شوم.

جوان: اگر اجازه دهید من شما را تا پارک همراهی کنم

پیرمرد: نه پسرم شما به کار خود رسیدگی کنید تا دیر تان نشود.

جوان: نه پدر، من امشب از شهری دیگری برای دیدن دوستی آمده‌ام که سال هاست او را ندیده‌ام.

پیرمرد: چه جالب پسر من هم امشب یکی از دوستان سابقش را دعوت کرده است.

جوان: پس چرا شما از خانه بیرون شده اید و قصد پارک دارین؟

پیرمرد آهی کشید و در حالی که قطرات اشک به صورت اش می غلطید گفت: فرزندم، از پسرم شنیدم که به عروسم می گفت: یادت باشد قبل از ورود دوستم به منزل، پدر پیرم را به اتاق داخل حویلی ببری تا دوستم نبیند و من با بودن پدر پیرم خجالت می کشم؛ برای همین چون پسرم را خیلی دوست دارم نمی خواهم نزد دوستش که بعد از سال‌ها به دیدنش می آید و انسان تحصیل کرده و با سویه و کمال است، با این قد خمیده و صورت چروکیده و دست و پای لرزان شرم سارش کنم و سویه‌اش را پایین بیارم.

جوان با شنیدن حرف‌های پیرمرد دلش به درد آمد و اشک از چشمانش فرو ریخت، بغض سنگینی گلویش را فشرد، مرد جوان، پیرمرد را در آغوش گرفت و پیشانی اش را بوسید و برایش گفت:

پدر، من سال هاست از نعمت پدر محرومم، از تو خواهشی دارم، دوست دارم جای پدرم امشب شما را مهمان غذایی به نزدیک ترین رستورانت این اطراف کنم اگر قبول کنید برایم افتخاری بزرگی است.

پیرمرد نگاهی از سرحسرت به جوان کرد، انگار حسرت داشتن همچنین پسری تمام وجودش را گرفته بود.

گفت: نه پسرم شما به دیدن دوستات بروید حتماً منتظر تان است.

جوان گفت: نه پدر دوست دارم امشب با شما باشم به دوستم زنگ می‌زنم منتظر نباشد.

پیرمرد موافقت نمود و هر دو برای صرف شام به رستورانتی رفتند.

جوان نخست دو نوشیدنی گرم سفارش داد، مشغول نوشیدن بودند که موبایل اش زنگ خورد.

آیا می توانید حدس بزنید که کی برایش زنگ زده است؟ بلی دوستش؛ اما می دانید دوست اش کی بود؟ (پسر پیرمرد) بود.

تا تیلفون را جواب داد، دوست اش گفت منتظر است تا خانه بیاید و نان را باهم بخورند.

جوان گفت: با پدرم هستم... امشب در خدمت پدرم می‌باشم، فردا شب مزاحم شما می‌شوم.

پسری پیر مرد از این حرف دوستش تعجب کرد چون قرار بود دوستش را تنها ملاقات کند؛ اما پدر او در این شهر چی می کند؟

پسر به دوستش اسرار زیادی کرد و گفت پس با پدرتان به منزل ما تشریف بیاروید.

جوان قبول نکرد و بلکه از او نیز خواست تا با همسرش برای ملاقات و صرف شام به آدرسی بیاید که آن جوان آنجا بود.

آدرس را داد و منتظر ماندند تا دوست وهمسرش برای شام به او و پیرمرد ملحق شود، غافل از اینکه پیر مرد پدر همان دوستش است.

مدتی نگذشت که مرد و همسرش خندان و بالباسی شیک و وضعی مرتب وارد رستورانت شدند.

پشت پیرمرد به آنها بود، جوان با دیدن دوست و همسرش که درحال نزدیک شدن به میز بودند بلند شد و به سمت آنها حرکت کرد تا به نشستن به دور میز دعوت شان کند؛ همین که پسر و عروس پیر مرد قصد نشستن پای میز را داشتند پیر مرد روی برگرداند، پسر و عروس با مشاهده پیر مرد شوکه شدند، شرم و خجالت از سرخی رخسارشان پیدا بود...

پیر مرد که وضعیت عروس و پسرش را فهمید بدون آنکه خودش را ببازد همراه شان به عنوان کسی که برای اولین بار ملاقات کرده، سلام علیک کرد طوری که رفیقی پسرش بویی از ماجرا نبرد، آنها نیز به ناچار پای میز نشستند.

جوان پیرمرد را معرفی و قضیه را طوری که پیرمرد شرح داده بود به دوست و همسرش شرح داد و برای پسر پیرمرد تأسف خورد.

آنها در هنگامی که مصروف غذا خوردن بودند از کار شان بسیار پشیمان بودند و از خجالت مزه ای غذا را هم نفهمیدند.

**نتیجه:** در زندگی باید قدر پدر و مادر خویش را بدانیم و نباید به خاطر ضعیفی و پیری آن ها، با آنها برخورد بد داشته باشیم، هم چنان دین مبین اسلام نیز ما را به رفتار نیک و شایسته با پدر و مادر مکلف ساخته است؛ پس باید قدر آن ها را بدانیم؛ چون پدر و مادر نایاب ترین چیز های دنیا است.

ژباړه: عبدالقدير پوپل

# د نفس سره يو څو خبري

امام ابن جوزی رحمه الله فرمايلي: کله چي انسان د سهارله لمانځه څخه فارغ شي بايد خپل زړه آرم او خپل نفس ته ووايي: اې نفسه زما ټوله سرمايه يوازي دا ژوند دی. که دا سرمايه فنا شي نو د ټول تجارت او ګټي څخه به محروم شم او دا يوه نوې ورځ ده چي پکښې الله پاک مهلت راکړی دی او د مرګ په ځنډولو يې پر ما احسان کړي دی. که ئی د ژوند نعمت را څخه اخستی وای نو ما به د مهلت ارمان کولای چي نيک عمل مي پکښې کړی وای نو ای نفسه هم دغه فکر وکړه چي ته مړ وې او مهلت يې درکړی دا ورځ مه ضايع کوه.

فکر وکړه چې په ورځ او شپه کي يوه المارۍ در کوي چي ۲۴ خانې لري چې د قيامت په ورځ به خلاصيږي او الله پاک به د هر ساعت ګټلي نيکي ويني نو که د چا د المارۍ خانې د نيکی نه ډکي وي خوشبخت او که نه وې بدقسمته به وي.

يعني که د نيکی پر ځای د ګناه څخه ډکې وي نو د نور پر ځای به تياره وي او هغه ساعت چي انسان پکښې د الله جل جلاله نافرماني کړې وي د هغه عذاب ، ذلت او رسوائی سبب به شي. داسې خانې به هم پدې المارۍ کې وي چې تشه به وي هيڅ به هم پکښې نه وي . هغه خانې د هغو ساعتونو خانې دي چې په هغه کې ئې خوب کړی وي. د دې خانې په را خلاصيدلو به هر څوک افسوس کوي غمګينه به وي چې قادر وو تر څو د موقع څخه ګټه واخلي خو ضايع کړی ئې ده.

هر انسان بايد نفس ته ووائي چې ای نفسه! کوښښ وکړه چي د نن المارۍ د ښکو اعمالو څخه ډکه کړې يوه خانه هم خالي پرې نږدي . داسې نه چې د عليين درجات ضايع شي او نور يې هغه درجې واخلي.

شداد بن اوس رضي الله تعالی عنه څخه روايت دی چي رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايلي؛ چې عقلمند هغه کس دی چي خپل نفس د ځان تابع کړي او داسې اعمال وکړي چي د مرګ وروسته يې په درد وخوري . عاجز هغه دی چې د خپل نفس په غوښتنو پسې وګرځي او الله پاک څخه د ښه اميد هم ولري.

حضرت عمر رضي الله تعالی عنه فرمايلي دي: د قيامت د حساب مخکي د خپل نفس سره حساب وکړئ او د عمل د تول څخه مخکې تول کړه او د الله جل جلاله مخ ته د حاضريدوو تياری ونيسه.

په سورت الحاقه کې الله تعالی فرمايي:

يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ. (الحاقة: ١٨)

په دغه ورځ کې به تاسې حاضرولاندي کړل شئ ( الله ته سره د حساب ) پټه به نه پاتې کيږي له ( اعمالو د ) تاسې هيڅ يوه پټه خبره.

# ډېر خوب هم د ګوزڼ لامل کېدای شي

په برتانیه کې نوې څېړنې ښودلې چې تر اتو ساعتونو زیات خوب د ګوزڼ یا فلج وهلو لامل کېدلای شي.

د کیمبریج پوهنتون یوې نوې څېړنې ویلي چې د لږ خوب سره سره زیات خوب هم د انسان لپاره وژونکی دی.

څېړنه کې ویل شوي کوم کسان چې د اته ساعته خوب عادت لري په هغوی کې د فلج یا ګوزڼ وهلو خطر تر هغو زیات وي چې اوسط ډول خوب کوي. ډاکتران وايي چې ۶ ساعته خوب مناسب او اوسط خوب دی.

څېړنې کې همدا راز ویل شوي کوم کسان چې د شپې تر ۶ ساعتونو کم خوب عادت لري هغوی کې هم ژوند اخېستونکو مرضونو خطر څلور چنده زیاتیږي ځکه د هغوی د دماغو بیلابیلو برخه ته د وینې رسیدلو چارې اغېزمنې کیږي.

دغه څېړنه چې په ۱۰زره کسانو شوې په کې ویل شوي چې د شپې مناسب خوب ډیر اهمیت لري خو ډیر وخت په بستره کې پریوتل فشار پورته کوي او فلج یا ګوزڼ وهلو خطر ۴۶ سلنه زیاتوي.

څېړونکي وايي چې تر دې دمه یې د دې لاملونو نه دي څرګند شوي او په دې اړه نور تحقیق ته هم اړتیا لري چې ولې خوب ژوند اخېستونکی ثابتېدای شي؟

**تهیه کوونکی: خان محمد احمدزی**

# نصایح

۱. از الله جل جلاله بترس.
۲. میانه‌رو باش.
۳. از سخنان بی جا خود را دور نگه دار.
۴. از پدر و مادردر کارهای که خلاف اسلام و ارزش های اسلامی نیست، اطاعت نما.
۵. از فتنه دور باش و انسان‌ها را درست بشناس.
۶. ازدواج را مطابق شریعت نمایید.
۷. ضعف های خود را شناسایی کن و در صدد اصلاح آن باش.
۸. دوست را درست انتخاب کن و در انتخاب دوست از خود کوشش به خرج ده.
۹. از فرصت‌ها زیاد استفاده نما.
۱۰. با حرف کم چیزی زیادی را بیاموزان.
۱۱. حرف‌هایت باید خیلی پرمعنی باشند.
۱۲. سخن زیاد مگو و همیشه شکر نعمت بکن و به فقرا احسان نما.
۱۳. صدقه را زود بده.
۱۴. کسی را به ناحق از خود ناراض مساز.
۱۵. در راه رفتن دقت نما.
۱۶. تمسخر کننده دیگران مباش.
۱۷. در مجالس اشخاص صالح حاضر باش.
۱۸. مرحمت کننده باش.
۱۹. انسان‌های عالم و صالح دوستان الله (جل جلاله) اند هم نشینی با آن‌ها کسب اجر عظیمی است.
۲۰. پدر و مادرت را از خود راضی بساز.
۲۱. زمانی که پدر و مادرت به سن پیری رسیدند هر آن‌چه نیکی که از دستت می‌آید به ایشان بکن چون هنگام طفولیت آن‌ها زحمات بی‌شمار ترا متقبل شدند.
۲۲. متداوماً دعای خیر پدر و مادر را بگیر و اگر پدر و مادرت دعای بد کنند دنیا و آخرتت تباه می‌شود؛ زیرا رضایت الله جل جلاله در رضایت پدر و مادر است.
۲۳. کسی که به پدر و مادرش خوبی می کند عمرش پرفیض و پربرکت می‌شود.
۲۴. به قوم و خویش و نزدیکانت خوبی کن.
۲۵. کاکا و ماما، عمه و خاله هم به منزله پدر و مادر اند به آن‌ها نیز نیکی کن و قلب شان را بدست آر.
۲۶. به استاد خود احترام کن، دعایش را بگیر زیرا دعای استاد برای شاگرد مانند دعای والدین در حق اولاد است. وقتی استادت را دیدی او را احترام کن و با ادب نزدش بنشین.
۲۷. زمانی که در مجالس اشتراک کردی دقت به خرج بده و با ادب متوجه حرکات خویش باش.
۲۸. در اموری که معلومات نداری حرف مزن.
۲۹. در مجلس که خبر هستی و ناوقت به آن‌جا می‌رسی جای مناسب برای نشستن خود اختیار کن اگر دیدی که جای تنگ است در پهلوی کسی با سختی خود را جا بجا نکن تا سبب اذیت دیگران نشوی.
۳۰. در مجلس که دعوت نشده‌ای، اشتراک نکن.
۳۱. دکان، محل صحبت نیست مکانی برای خرید و فروش اموال است.

# پندهای ارزنده و خیلی مفید

از پیرمردی پرسیدند؟ از عمری که سپری کرده‌ای چه آموختی؟
در جواب گفت: یاد گرفتم که مظلوم حتما پیروز می‌شود حتی اگر سال‌ها در انتظارش بماند.
یاد گرفتم که تیرهای شبانه یعنی دعاهای نیمه شب ها هرگز به خطا نمی‌روند.
یاد گرفتم که زندگی هر لحظه می‌تواند به پایان برسد در حالی که در اوج غفلت هستیم.
یاد گرفتم که مهربانی، خوش کلامی، چهره خندان، بخشش و سخاوت بزرگترین دارایی انسان است.
یاد گرفتم که ثروتمندترین فرد جهان کسی است که به سلامتی خود اهمیت می‌دهد.
یاد گرفتم که هر کسی سیر بکارد ریحان درو نمی کند.
یاد گرفتم که زندگی به پایان می‌رسد؛ اما نگرانی و مشکلات انسان‌ها پایانی ندارند.
یاد گرفتم هر کس که از مردم می‌خواهد حرف‌هایش را بشنوند، ابتدا باید خودش حرف دیگران را بشنود.
یاد گرفتم که مسافرت با مردم، دقیق ترین ذره‌بینی است که حقیقت درونی آن‌ها را برایت آشکار می کند.
یاد گرفتم هر کسی که خیلی پر ادعا است و زیاد لاف می زند، از درون پوچ است.
یاد گرفتم آن‌کس که معدن درونش از طلا باشد همیشه طلا می‌ماند و آنکس که درونش از آهن باشد، هر لحظه تغییر می کند و دگرگون می‌شود.
یاد گرفتم که همه آنهایی که در گورستان دفن شده اند، سرشان ازدحام بود و قرارهایی داشتند و در نیت شان چیزهای زیادی نهفته بود اما هرگز به آن نرسیدند.
یاد گرفتم که ما هر شب تخت را مرتب و اتاق را سرد یا گرم می کنیم تا از مرگ کوچک مان (خواب) راحت لذت ببریم؛ اما آیا اعمالمان را مرتب کرده ایم؟ و قبرهایمان را با طاعت خنک کرده‌ایم، تا از مرگ حقیقی‌مان لذت ببریم.
یکی از عارفان می گوید:
من از کار بیشتر مردم تعجب می کنم که از بعضی غذاها پرهیز می کنند تا مریض نشوند؛ اما از گناهان دوری نمی کنند تا از سختی‌های روز قیامت در امان باشند.
عبدالشکور اکبری

# دلیمو ګټې

لیمو نن سبا هرچېرته په پراخه کچه موندل کېږي لیمو له عربي هېوادونو څخه اروپا او نورې نړۍ ته لېږدول شوي.

دلومړي ځل لپاره په اسپانیا کې په یوولسمه پېړۍ کې لیمو را څرګند شو.

کرېستوفر کولمبوس دنورو مېوو او سابو ترڅنګ لیمو هم له ځان سره په ۱۴۹۳ کال کې نوې نړۍ ته وړی وو چې بیا یې دلومړي ځل لپاره په شپاړسمه پېړۍ کې دامرېکا دفلورېډا په ایالت کې وده وکړه.

لیمو د ویټامین سي تر څنګ نور هم هغه حیاتي مواد چې انساني جسم ورته بنسټیزه اړتیا لري پخپل ځان کې ساتي.

۱- لیمو دپراخې کچې ویټامین C لرلو په برکت دالتهابونو، اوږد مهالو ناروغیو او د وختي بوډاتوب مخه نیسي.

۲- دیخ موسم په پیل کې د زکام او انفلوینزا د مخنیوي او د جسم د دفاعي ځواک د پیاوړتیا په موخه په کار ده لیمو په خوراک او سلاد کې زیات وکارول شي.

۳- لیمو پخپل جوړښت کې دلیمونین تر څنګ ۲۲ داسې مواد لري چې په بدن کې دسرطاني ځالو د تیت کېدلو مخه نیسي.

۴- لیمو د نورو مېوو په پرتله دبدن ټولو برخو حتی دماغ ته آکسیجن لېږدوي چې د انسان عقلي ځواک پیاوړی کوي او له سستي او تنبلي یې راګرځوي او له خوبه یې ژر راویښوي.

۵- زمونږ دبدن هغه اړتیاوې چې مونږ یې له بېلابېلو سابو، لندو او وچو مېوو څخه لاسته راوړو هغه تر ډېرې کچې یواځې په لیمو کې شته چې د شکر او زړه ناروغیو په مخنیوي کې له مونږ سره مرسته کولای شي.

۶- لیمو دانسان مزاج برابروي، دځواک کچه یې لوړوي او د پرېشانۍ مخه یې نیسي.

۷- لیمو په خپل جوړښت کې په زیاته کچه پوتاشیم لري چې دوینې نالۍ نرمې او پستې ساتي چې له همدې لارې د لوړ فشار په راټیټولو کې مرسته کوي او ورسره دزړه روغتیا ته دپام وړ ګټه رسوي.

## مرغلرې

اخـلاق د ښـه کـره چـې ایمـان د کامـل شـي
خلکـو تـه ګټـه رسـوه چـې پـه خلکـو کـې غوره شـي
قناعت کوه غني به شي ان شاالله
پـه اللـه پـاک تـوکل کـوه پـه خلکـو کـې بـه تـر تولـو پیـاوړی شـي
لـه حـرام رزق ځـخه ځـان سـاته دعـا بـه دي قبولـه شـي
پـه اوداسـه اوسـه روزي بـه دي د بـاران پـه څیـر دربانـدي اوري
تل استغفار وایه ګناه به دي کمه شي
قیـام اللیـل (تهجـد) مـه پریـږده مـخ بـه دي نورانـي وي .

## د کعبې شریفې په اړه لنډ معلومات

- یو میلیون متره مربع ځمکه.
- دوه میلیون تنه لمونځ کوونکي.
- په هر کال کې ۲۰ میلیونه ډیر زیارت کوونکي.
- ۲۴ ساعته خلاص.
- ۱۸۰۰ تنه صفا کوونکي.
- ۴۰۰۰۰ قالینې.
- ۱۳۰۰۰ غسل خانې چې هره ورځ شلورځلې پاکیږي.
- ۲۵۰۰۰ د اوبو ټانکۍ.
- په امانت ږدول د وسایلو د ایښودلو لپاره ۲۰۰۰ صندقونه.
- ۶۵ ژبو ژباړل شوي قرآنکریمونه.
- په ۵ ژبو ژباړل شوي خطبې
- ۱۰۰۰۰ ویل چرونه.
- ۴۰۰۰،۰۰۰ روژه لرونکو ته د روژه ماتي انتظام.
- ۳۹ صحي مرکزونه.
- ۱۴۰۰۰ څخه زیات خادمان

## دا لس خبرې په یاد ولره

۱-په لاره خوراک مه کوه
۲-په غریبانو پورې خندا مه کوه
۳-خپـل ملګـرې چاتـه کـم مـه راولـه
۴-د مور او پلار خبرې منه
۵-د خلکو سره خیانت مه کوه
۶-هرې خبرې ته غوږ مه نیسه
۷-هرکس ته خبره مه کوه
۸-راتلونکې پلان د دې پټ ساته
۹-خپل دین دې د مه هیروه
۱۰-ډیـره خنـدا او ډیـرې خبـرې مـه کـوه

## د قرآن کریم په اړه لنډ معلومات

د قرآنکریم اصلي نوم (فرقان) ده
د قرآنکریم لقب (مجید) ده
د قرآنکریم لهجه عربي ده
د نازلیدوکال یې ۶۱۱ میلادي اول د بعثت دی
د قرآنکریم د نازلیدو میاشت رمضان وه
د نازلیدوشپه یې د قدر شپه وه
د نازلیدوځـای یـې مکـه مکرمـه او لومړنـی آیـت یـې پـه غـار حـراء کـې نـازل شـوی دی.
د وحې لیږونکی الله رب العزت دی
د وحې اخیستونکی حضرت محمد صلی الله علیه وسلم دی
د وحې فرشته یې جبراییل علیه الصلاة والسلام وو.

## دا نړۍ به خومره ښکلې شي که چیرې...

۱-دروغ ونه وایو
۲-پرچا تهمت ونه ترو
۳-مؤدبه واوسو
۴-ریښتوني واوسو
۵-انتقاد منونکي واوسو
۶-نور ونه ځوروو
۷-وجدان مو ویښ وساتو
۸-نظافت او پاکۍ ته پاملرنه وکړو
۹-له واک څخه بده استفاده ونه کړو
۱۰-د چا غیبت ونه کړو
۱۱-د یو بل عقیدې او مذهب ته احترام وکړو
۱۲-پر خپلو غلطیو اعتراف وکړو
۱۳-د چا ملیت او قومیت ته سپکاوی ونه کړو
۱٤-د نورو ناموس ته په سپکه سترګه ونه ګورو
۱۵-د نورو په اړه ښه قضاوت وکړو

د صفحې ترتیب کوونکي: ولوله سنګین او دجله سنګین

# داستان آموزنده از مامون پسر هارون الرشید

مامون پسر هارون الرشید زمانیکه کودك بود، استادش وی را با چوب محکم زد.
مامون پرسید استاد براي چی مرا زدید؟
استادش گفت: ساکت باش.
همیش استاد را از سبب این زدن می‌پرسید.
و استادش همیشه برایش می‌گفت: خاموش باش. تا این که بعد از گذشت بیست سال، وقتي در رأس خلافت قرار گرفت، مامون در اولین اقدام استادش را نزد خود خواست و پرسید استاد هنگامي که من کودك بودم به چه سببی مرا با چوب زدید؟
استادش در حالیکه تبسم بر لب داشت، گفت: تا هنوز فراموشت نشده است؟
مامون گفت: به خدا قسم از یادم نرفته است.
استادش گفت: برای اینکه وقتی حاکم شدی باید بدانی که به مظلوم هیچگاه ظلم نکنی؛ چون هیچ وقت فراموش نمی کند.
ظلم آتشی است در قلب مظلومین، اگر چه از آن سالها بگذرد.
استادش ادامه داد، حالا دانستید که به چی سبب آن زمان شما را با چوب زدم،
مامون فرمود: بلی فهمیدم، واقعا درسی بزرگی را آموختم.

# راه های مقابله با افسردگی

۱. هرگز بیش از چند ساعت در خانه نمانید.
۲. هنگام گرفتن تصمیماتِ مهم حد اقل با دو نفر از دوستان صمیمی و قابل اعتماد مشورت کنید.
۳. هرصبح برنامه‌ی داشته باشید مثلاً از تخت خواب که بیرون می آیید دوش بگیرید حتی اگر حوصله ندارید.
۴. از مصرف مواد مخدر و دخانیات، اگر عادت دارید جداً خودداری کنید.
۵. اگر اشتهای تان را از دست داده اید خود تان را مجبور به خوردن یک وعده کامل غذا نکنید، به جای آن از لقمه های کوچک در اوقات مناسب استفاده کنید.
٦. از موضوعات و کارهای کوچک و بزرگ، مهم، غیر مهم یاد داشت برداری کنید.
۷. اگر نیمه های شب از خواب بیدار می‌شوید بلافاصله از تخت خواب بیرون بیایید و کاری انجام دهید.(مثلاً کتاب های الهام بخش بخوانید؛ اما از تماشای تلویزیون، و استفاده از انترنت خود داری نمایید).
۸. هر روز ۲۰ الی ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.
۹. به خودتان فرصت استراحت بدهید.
۱۰. هر روز با افراد و دوستان تان صحبت کنید.

# حقایق جالب

• وزن یک توته ای متوسط ابر، برابر است به وزن هشتاد فیل.

• میدان هوایی منگولیا به نام «چنگیز خان» یاد می شود.

• چنگیز خان بیش از ۵۰۰ زن داشت و تعداد بی شمار فرزند.

• روزانه بیش از هشت و نیم میلیون بار رعد و برق در روی کره زمین صورت می گیرد . یعنی- ۱۰۰بار در یک ثانیه.

• با یک جرقه‌ای کوچک الماسک یا رعد و برق، می توان صد هزار قرص نان پزید.

• در شروع جنگ دوم جهانی، نگهبانان باغ وحش لندن، تمام مار ها و خزنده های زهر دار را کشتند تا مبادا در اثر بمباردمان فرار کنند و به مردم آسیب برسانند.

• اگر نکتایی هایی را که در امریکا برای روز پدر تحفه می خرند با هم گره بزنند، درازی آن از نیویارک تا به روم می رسد.

• از هفتاد هزار تا یک‌صد و پنجاه هزار گل زعفران، فقط یک کیلو زعفران به دست می آید

• الکساندر ( اسکندرکبیر) موهای خود را با زعفران میشست، تا نارنجی و جلادار شوند.

# دانستنی های شگفت انگیز درباره طوطی

طوطـی از جملـه رنگی‌تریـن و زیباتریـن پرنـدگان روی زمیـن بـه شـمار می‌رونـد. یکـی از ویژگی‌هـای شـناخته شـده آن‌هـا در میـان انسـان هـا، توانایـی صحبـت کـردن آن‌هـا اسـت. انـواع گوناگونـی از ایـن پرنده‌هـای باهـوش وجـود دارد و ایـن موضـوع بدیـن معنـی اسـت کـه چیزهـای زیـادی بـرای یادگیـری دربـاره آن‌هـا وجـود دارد.

✓ یکـی از مرمـوز تریـن و گریـزان تریـن پرنـدگان در دنیـا "طوطـی شـب استرالیایی" اسـت کـه در طـول یـک قـرن تنهـا سـه بـار مشـاهده شـده انـد.

✓ اکـثر گونه‌هـای طوطـی جـز پرنـدگان باهـوش شـناخته می‌شـوند. یـک گونـه خـاص از طوطی‌هـا بـه نـام طوطـی کاکل سـفید وجـود دارد کـه می‌توانـد پازل‌هـای پیچیـده میکانیکـی را حـل کنـد.

✓ حـدود ۴۰۰ گونـه متفـاوت از طوطی‌هـا در سرتـاسر جهـان وجـود دارد. از ایـن تعـداد تنهـا یـک گونـه از آن‌هـا نمی‌توانـد پـرواز کنـد کـه طوطـی کاکاپـو نامیـده می‌شـود.

✓ طوطـی کاکاپـو همچنیـن بزرگتریـن طوطـی جهـان اسـت. ایـن پرنـده هـم چنیـن

از جمله پرندگانی است که دارای بیشترین طول عمر با میانگین ۹۵ سال است. متأسفانه این گونه از طوطی‌ها به شدت در معرض خطر انقراض اند و تا سال ۲۰۱۸ تنها ۱۴۹ عدد از آن‌ها وجود داشت.

✓ در سینت پال مینه سوتا، مرکزی وجود دارد که به طوطی‌های سرگردان نقاشی یاد می‌دهند و از فروختن آثار آن‌ها هزینه‌های نگه داری و درمان آن‌ها تأمین می‌شود.

✓ در هند نگهداری طوطی‌ها به عنوان حیوان خانگی غیر قانونی است.

✓ برخلاف باور عموم، طوطی‌ها با تارهای صوتی صحبت نمی‌کنند، چونکه آن‌ها اصلا تار صوتی ندارند! بلکه آن‌ها با کنترول ماهیچه‌های موجود در گلوی خود و کنترول جریان هوا به شیوه‌ای خاص می‌توانند صداهای مختلف را تقلید نمایند.

✓ بیشتر طوطی‌ها در مناطق استوایی و نیمه استوایی مثل استرالیا، آسیا، قسمت‌های مرکزی و جنوب آمریکا و آفریقا زندگی می کنند .

✓ تنها یک طوطی کوهستانی در جهان وجود دارد. "طوطی کیا" و از آنجا که دارای پرهای ضخیم و بدنی گرد است می‌تواند حرارت بدن خود را حفظ کند، که به این دلیل است که در مناطق سرد به ویژه کوهستان‌های می‌تواند زندگی کند.

✓ به سختی می‌توان طول عمر میانگینی را برای طوطی‌ها متصور شد. چونکه گونه‌های بسیار متنوعی از آن‌ها در سراسر جهان وجود دارد. به طور مثل طوطی‌های سبز کوچک ۷ تا ۱۸ سال زندگی می‌کنند در حالی که طوطی خاکستری آفریقایی می‌توانند تا ۶۰ سال زنده بمانند.

✓ در میان طوطی ها، بزرگترین طول بال متعلق به طوطی مکائو (طوطی دم بلند آمریکای جنوبی) با طول بال‌های ۱.۵ متری است که عرض آن‌ها را در هنگام پرواز از طول ۱.۲ متری بدن آن‌ها بیشتر می‌کند.

✓ نتایج به دست آمده از یک آزمایش نشان داد که طوطی‌ها دارای منطق یک کودک ۴ ساله اند. آن‌ها می‌توانند از ابزار مختلف برای حل مشکلات استفاده کنند!

✓ طوطی‌ها تنها پرندگان روی زمین اند که می‌توانند با پاهای خود غذا بخورند.

✓ طوطی‌ها دارای منقارهای بسیار نیرومندی اند. برای مثال طوطی مکائو قادر به شکستن یک ناریال با منقار خود است.

✓ حسگرهای مزه در طوطی‌ها در سقف دهان آن‌ها قرار گرفته است.

✓ رژیم غذایی طوطی‌ها بسیار گسترده است و آن‌ها می‌توانند میوه، دانه، آجیل، حشرات و حتی گوشت هم بخورند.

✓ متأسفانه یک سوم از طوطی‌های جهان به خاطر نابودی زیستگاه‌های آن‌ها و شکار بی رویه در خطر انقراض قرار دارند.

✓ کشف شده است که رنگدانه‌های موجود در پرهای طوطی‌ها خاصیت ضد باکتریایی دارند و از مریض شدن آن‌ها جلوگیری می کنند .

✓ رکورد جهانی گینس برای "دانستن بیشترین تعداد کلمه توسط یک حیوان" متعلق به یک طوطی به نام "پاک" است که می‌توانست ۱۷۰۰ کلمه را صحبت کند.

✓ در میان طوطی ها، اندازه آن‌ها بین ۷ تا ۱۲۰ سانتی متر متغیر است. کوچکترین گونه طوطی ها، طوطی کوتوله buff-faced است که تنها ۷ سانتی متر طول دارد.

✓ طوطی ها، پرنده‌هایی به شدت اجتماعی اند که در گروه‌های ۲۰ تا ۳۰ عددی زندگی می کنند .

✓ مارها، پرندگان شکارچی، میمون‌ها و انسان‌ها مهم‌ترین شکارچیان طوطی‌ها هستند .

# جنگل های آمازون

جنگل های آمازون، یکی از شگفت انگیز ترین و مهم ترین اکو سیستم‌های کره زمین هستند. این جنگل‌ها در ناحیه‌ای وسیع در آمریکای جنوبی واقع شده‌اند و به‌ویژه در کشورهای برزیل، پرو، کلمبیا و اکوادور گسترده‌اند. در ادامه، به چندین نکته جالب و شگفت‌انگیز درباره جنگل‌های آمازون می‌پردازیم:

۱ - تنوع زیستی فوق‌العاده:
جنگل‌های آمازون خانه‌ای برای حدود ۱۰ درصد از گونه‌های شناخته‌شده‌ی گیاهی و جانوری کره زمین هستند. این جنگل‌ها به‌طور ویژه دارای تنوع زیادی از گونه‌های گیاهی و جانوری هستند که بسیاری از آن‌ها هنوز شناسایی نشده‌اند. در این جنگل‌ها، بیش از ۴۰,۰۰۰ گونه گیاه، ۲,۲۰۰ گونه ماهی، ۴۲۰ گونه پستاندار، و ۱,۳۰۰ گونه پرنده زندگی می کنند. این تنوع زیستی بی‌نظیر، جنگل‌های آمازون را به یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین اکوسیستم‌های جهان تبدیل کرده است.

۲ - تأثیر بر آب و هوا: جنگل‌های آمازون نقش حیاتی در تنظیم آب و هوا دارند. آن‌ها به‌عنوان یک

منبع بزرگ کاربن، مقدار زیادی کاربن دای اکساید را از جو زمین جذب می کنند و در نتیجه به کاهش تغییرات اقلیمی کمک می کنند.
همچنین، جنگل‌های آمازون بخشی از چرخه آب جهانی را به خوبی مدیریت می کنند. آن‌ها با تولید بخار آب و باران، به حفظ رطوبت در جو و تأمین آب برای سایر مناطق کمک می کنند.
۳ - فرهنگ و بومیان: جنگل‌های آمازون، خانه‌ی بیش از ۳۰۰ گروه بومی هستند که هر کدام با روش‌های منحصر به فرد خود در تعامل با طبیعت زندگی می کنند.
این گروه‌ها در فرهنگ، زبان، و شیوه‌های زندگی خود بسیار متنوع هستند و به‌طور سنتی از جنگل برای تأمین غذا، دوا و مواد ساخت‌وساز استفاده می کنند.
دانش سنتی و روش‌های کشاورزی این گروه‌ها به حفظ اکوسیستم جنگل کمک کرده و به حفاظت از آن اهمیت زیادی می دهد.
۴ - تهدیدات زیست‌محیطی: جنگل‌های آمازون با تهدیدات زیادی روبه‌رو هستند که می‌توانند تأثیرات منفی جدی بر روی محیط زیست جهانی داشته باشد.
قطع درختان به‌منظور کشاورزی و استخراج معادن، تغییرات آب و هوایی، و آتش‌سوزی‌های عمدی، از جمله مشکلات اصلی هستند.
تخریب جنگل‌ها می‌تواند به کاهش تنوع زیستی، تغییر در الگوهای بارندگی و افزایش گازهای گلخانه‌ای منجر شود.
جنگل‌های آمازون با تنوع زیستی فوق‌العاده‌ای که دارند، خانه‌ای برای هزاران گونه جانوری است که بسیاری از آن‌ها در هیچ جای دیگری از جهان یافت نمی شوند.
این تنوع شامل پستانداران، پرندگان، خزندگان و دوزیستان است.
در اینجا به بررسی چند دسته اصلی از حیوانات آمازون و ویژگی‌های آن‌ها می پردازیم:
۱. پستانداران
جگوار: جگوار یکی از بزرگ‌ترین گربه‌سانان آمریکای جنوبی و دومین گربه سان بزرگ در جهان است.
این حیوان به خاطر قدرت عضلانی و شکارچی بودنش شناخته می‌شود و در زیرمجموعه‌های مختلف جنگل‌های بارانی آمازون زندگی می کند.
کاپیبارا: این پستاندار بزرگ و نیمه‌آبی، بزرگ‌ترین نوع خرگوش سانان است.
کاپیباراها اجتماعی و معمولاً در گروه‌های خانوادگی زندگی می‌کنند و در مناطق مرطوب و اطراف رودخانه‌ها یافت می‌شوند.
میمون‌های شب‌زی: میمون‌های شب‌زی، که به نام "آبادر" هم شناخته می‌شوند، ویژگی منحصربه‌فردی دارند که آن‌ها را به شکارچیان خوب شبانه تبدیل می کند.
این میمون‌ها با استفاده از صداهای مختلف برای ارتباط با یکدیگر و یافتن غذا عمل می کنند.
۲ - پرندگان
طوطی‌های آمازونی: این طوطی‌ها، که به خاطر رنگ‌های زنده و هوش بالا مشهورند، در جنگل‌های آمازون بسیار

رایج هستند. آن‌ها به عنوان حیوانات خانگی محبوب در سراسر جهان شناخته می‌شوند و در عین حال در زیستگاه‌های طبیعی خود نیز به‌خوبی سازگار شده‌اند.
آرارا: این پرندگان رنگارنگ بزرگ با رنگ‌های زنده و منقار قوی، یکی از نمادهای شناخته‌شده جنگل‌های آمازون هستند.
آراراها معمولاً در گروه‌های اجتماعی زندگی کرده و از میوه‌ها، دانه‌ها و مغزها تغذیه می‌کنند.
پرنده قاصدک یا هوآپو: این پرنده بومی جنگل‌های بارانی آمازون است و به خاطر آوازهای جذاب و زیبا شناخته می‌شود. در عین حال، به خاطر زندگی در زیستگاه‌های منحصر به فرد خود، در معرض خطرات زیادی قرار دارد.
۳- خزندگان
کایمن: این خزندگان شب‌زی که به‌طور مشابه به تمساح‌ها هستند، در رودخانه‌ها و تالاب‌های جنگل‌های آمازون زندگی می‌کنند.
کایمن‌ها به عنوان شکارچیان زبردست در زیستگاه خود شناخته می‌شوند و در تعادل اکوسیستم نقش دارند.
مار آناکوندا: یکی از بزرگ‌ترین مارهای دنیا، آناکوندا در آمازون زندگی می‌کند. این مار می‌تواند به طول بیش از ۸ متر برسد و به‌خوبی در آب‌های جنگل‌های بارانی شنا می‌کند.
۴- دوزیستان
بقه های زهرآلود: این بقه ها که به خاطر پوست رنگارنگ و زهرآلودشان معروفند، در جنگل‌های بارانی آمازون زندگی می‌کنند.
زهر آن‌ها می‌تواند برای شکارچیان و انسان‌ها خطرناک باشد و به‌عنوان یک مکانیزم دفاعی تکامل یافته است.
بقه‌های درختی: این بقه ها که به درختان چسبیده و در ارتفاعات بالای جنگل زندگی می‌کنند، به خاطر توانایی‌های حرکتی و رنگ‌های جذابشان شناخته می‌شوند.
تنوع حیات وحش در جنگل‌های آمازون به‌طور خاص و منحصر به‌فرد است.
این جنگل‌ها به‌عنوان یک زیستگاه حیاتی برای هزاران گونه حیوانی عمل می‌کنند و نقش مهمی در حفظ تعادل اکوسیستم‌های طبیعی دارند.
حفاظت از این اکوسیستم و تلاش برای حفظ تنوع زیستی آن‌ها، به‌ویژه با توجه به تهدیدات جدی، اهمیت زیادی دارد.
جنگل‌های آمازون نه‌تنها به‌خاطر تنوع زیستی و نقشی که در تنظیم آب و هوا ایفا می‌کنند، بلکه به‌دلیل فرهنگی که برای بومیان و اهمیت جهانی آن‌ها دارند، اهمیت فراوانی دارند.
حفظ و حفاظت از این جنگل‌ها، نه‌تنها برای محیط زیست محلی، بلکه برای کره زمین به‌طور کلی، حیاتی است.
با درک و توجه به چالش‌ها و فرصت‌های موجود، می‌توان به حفظ این شگفتی طبیعی کمک کرد و از آن بهره‌برداری پایدار داشت.

# قدر والدین‌تان را بدانید

سال ها قبل مادری با پسرش زندگي مي کرد، مادر فقط یـک چشم داشت و این باعث ناراحتي پسرش شـده بود. پسرش همیشه از این که مادرش یـک چشم دارد بسـیار ناراحت بود، یـک روز مادر به مکتـب پسرش رفت و هـم صنفـی هـای پـسرش او را بـه خاطـر مادرش، مسخره کردنـد و پسر خیلي خجالت کشید، آن شب پسر به مادرش گفت با این قیافه ترسناک ات چرا بـه مکتـب مـا آمدی و باعـث شرمندگـی مـن شـدی؟

مادرش گفت غذایـت را فرامـوش کـرده بـودی خواستم برایت بیاورم، نمی‌خواستم گرسنه بماني.
پسر گفت نمی‌خواهـم کـه ایـن قـدر مهربانـی کنـی، ای کاش بمیری تا اینقـدر باعث خجالت و شرمندگي من نشـوی.

مدت هـا بعد پسر در یـک کشوری دیگر در بـورس تحصیلـی راه پیـدا نمود، بالاخـره همان جا ازدواج کرد و صاحـب دو پسر شد.

روزی خبر به گوش مادرش رسید، او از شـنیدن ایـن خبر بسـیار خوشحال شد کـه صاحب نواسه شده است، رفت آنجا تا نوسـه‌ها و عـروس اش را ببینـد. اما نوسـه هایـش بـا دیـدن یـک چشـم کـور مـادر بـزرگ شان اندکـی ترسیدنـد و پسرش گفت: پیرزن زشت، چرا آمدی اینجا و بچه‌ها را ترسـاندی؟

از خانه من برو بیرون. مادر بدون گفتن حرفي از خانـه پـسرش بیـرون شـد و دوبـاره بـه خانـه خـودش برگشـت، چند سال بعد پسر بـه خـاطر یـک ماموریـت بـه کشورش برگشت و از روی کنجکاوی به خانـه خـود برگشـت و رفـت تـا مـادر پیـر خـود را ببینـد، همسایه‌ها گفتن مادرت مرده و

فقط یک نامه برایت گذاشته است، پسر از مرگ مادرش ذره‌ای ناراحت نشد و نامه‌ای که مادرش برایش نوشته بود را گرفت و شروع به خواندن آن کرد.
در نامه چنین نوشته بود:
پسر عزیزم هنگامی که تو شش ساله بودی، در حادثه ترافیکی با یک موتر یکی از چشم‌های خود را از دست دادی، آن وقت من ۲۶ ساله و در اوج زيبايي بودم، من به عنوان یک مادر نمی توانستم ببینم پسرم یک چشم داشته باشد.
برای همین یک چشمم را به تو دادم، تا مبادا با داشتن یک چشم احساس ناراحتی و حقارت کنی یا داشتن یک چشم سبب شود که در زندگی و در درس‌های خود، موفقیت زیاد کسب نتوانی.
امروز از حضورتان رفتم تا مبادا در آینده باعث شرمنده‌گی تو شوم، پسرم مواظب خودت باش همیشه دوستت داشتم. پسر با خواندن این نامه اشک از چشمانش جاری شد، از رفتارهای بدی که با مادر خود کرده بود پشیمان بود؛ اما دیگر کاری از دست اش بر نمی آمد که برای مادر خود انجام دهد، بسیار ناراحت شد و با دنیای از غم دوباره پیش فرزندانش رفت و تا آخر عمر با عذاب وجدان زندگی کرد.
**نتیجه:** پدرها و مادرها بالای ما حقوقی زیادی دارند، ما نباید هیچگاه از داشتن پدر پیر و مادر سال خورده احساس شرم و خجالت کنیم، این را بدانید که آن ها تمام عمر شان را برای آسایش فرزندان شان می‌گذرانند؛ پس ما باید قدر آنها را بدانیم، لحظه‌ای نباید آنها را ناراحت بسازیم؛ زیرا نارضایتی والدین نا رضایتی پروردگار جهان را در پی دارد.

# داستان امام حسن بصری و مرد فقیر

امام حسن بصری رحمه الله مردی را به منظور حمل وسائل خانه‌اش به اجاره گرفت.
مرد در طول راه، همواره الحمدلله و استغفرالله می گفت، حسن بصری (رحمه الله) علت این کار اش را از وی جویا شد، آن مرد به حسن بصری رحمه الله چنین پاسخ داد: زنده گی من از دو حالت خارج نیست، یا اینکه الله سبحان و تعالی به من منت می گذارد و به نعمت اش افزون می کند که باید حمد او تعالی را به جای بیاورم ویا اینکه به سبب گناهانم، مرا به مصیبت مبتلا می کند، که در این صورت بایدَ خواهان مغفرت و بخشش از الله سبحان و تعالی باشم.
نتیجه: زنده گی ما در همین ثانیه ها و لحظات جاری، خلاصه می‌شود، همواره باید این ثانیه ها را غنیمت شمرده و به یاد حضرت حق تعالی باشیم و مدام باید شکر نعمت الله سبحان و تعالی را به جا آوریم و در مشکلات و سختی ها صبر پیشه کنیم تا بتوانیم کسب رضای الله سبحان و تعالی کنیم و بهشت جاویدان را نصیب شویم.

# اعصاب په کومو شیانو کمزوري کېږي

د انسان په وجود کې اعصاب تر ټولو مهمه برخه ده، د انسان ټولې چارې او فعالیتونه د همدغې ناحیې څخه کنټرولیږي. لاندې ځینې مهم ټکي دي چې په پام کې نیول یې د ذهن په سالم ساتلو کې مرسته کوي.

- د سهار چای نه چیښل:

هغه خلک چې د سهار چای نه څیښي په بدن کې یې د شکرې اندازه راکښته کېږي، په پایله کې یې دماغ ته په کافي اندازه مواد نه ور رسېږي او دماغ کمزوری کېږي.

- زیاته ډوډۍ خوړل: هغه کسان چې زیاته ډوډۍ خوري د هغوی دماغي قوت ضعیفه کېږي.
- د سګرېټو څکول: د سګرېټو او نورو نشه یي موادو استعمال دماغي قوت راکموي او د الزایمر یا هېرېدو ناروغي پیدا کوي.
- د بورې څخه زیاته ګټه اخیستل: د بورې زیاته کار اخیستنه د پروټینو او نورو غذايي موادو د استفادې مخنیوی کوي او په پایله کې یې دماغي رشد سوکه کېږي.
- ککړه هوا: د انسان دماغ په وجود کې تر ټولو زیات اکسیجن مصرفوي او ککړه هوا د دې سبب کېږي چې دماغ په کافي اندازه اکسیجن تر لاسه نه کړي، په همدغه دلیل د دماغ مؤثرتیا راکمېږي.
- د خوب څخه محرومتیا او د خوب کموالی: خوب دماغ ته اجازه ورکوي چې استراحت وکړي او د اوږدې مودې له پاره د خوب نه کول، د دې لامل کېږي چې د دماغ حجرې مړې شي.
- د خوب پرمهال د سرپټول: کله چې د استراحت پرمهال د انسان سر پټ وي، نو په دماغ کې د اکسیجن کچه راکښته کېږي او د کاربن دای اکساید کچه لوړېږي چې پر دماغ باندې بده اغېزه کوي.
- د مریضۍ پرمهال د دماغ څخه کار اخیستل: د ناجوړۍ پرمهال د دماغ څخه کار اخیستل یعنې مطالعه کول او پر دماغ باندې فشار راوستل، د دماغ په مؤثروالي کې کموالی راولي.
- د هڅوونکو فکرونو نشتوالی: انسان تل باید هڅوونکي فکرونه په ذهن کې ولري، ترڅو ذهن تربیه کړي. د دغو هڅوونکو فکرونو د نشتوالي په صورت کې ذهن کمزوری کېږي.
- لږ خبرې کول: ادبي او علمي محاورې د ذهن په انکشاف کې مرسته کوي.

# په ځوانۍ کې د ویښتانو سپینېدل او درملنه

د ویښتانو سپینېدل اکثراً د زړښت معنا ورکوي نو ځکه خو انسان د خواشینۍ احساس کوي؛ مګر دا لا ډېره خواشینوونکې وي، چې په ځوانۍ کې مو ویښتان سپین شي.

په طبیعي توګه د سپین پوستو ویښتان نسبت توریوستو ته ژر سپینېږي. معمولاً په سپین پوستو کې د ویښتانو سپینېدل د ژوند د څلورمې لسیزې په لومړیو کې پیلېږي، مګر په نورو نژادونو کې دا حالت د څلورمې لسیزې په وروستیو کې صورت نیسي. باید ووایو چې د ویښتانو سپینېدل د سر له دوارو اړخونو څخه پیل او بیا وروسته نورو برخه ته رسېږي.

د جینیټیکي عواملو له کبله د ویښتانو سپینېدل

په دې شرایطو کې سپین پوستي له شل کلنۍ وړاندې او د نورو نژادونو خلک بیا له دېرش کلنۍ وړاندې له دې ستونزې سره مخ کېږي. اکثره خلک فکر کوي دا سپینوالی د استرېس (فشار) له کبله دی، خو زموږ د ګمان خلاف ددې سپینوالي اصلي علت جینیټکي دی، چې له بده مرغه هېڅ درملنه هم نه لري.

د ویښتانو د سپینېدو علتونه

۱. طبیعي

ـ د عمر ډېروالی

ـ وراثت

۲. د ویښتانو غیر طبیعي سپینېدل

– د جسمي قوت کموالی

– دوامداره فشار

– د خشکۍ ډېرښت

– ناسم خواړه

– د ویښتانو د ښه والي لپاره د بې کیفیته توکو کارول

ـ سیګرټ څکل

آیا د ویښتانو د سپینېدو مخه نیولی شو؟

ددې کار شونتیا په علت پورې اړه لري. که سپین والی د عمر د زیاتوالي او جینیټکي عواملو له کبله وي، پرته له رنګ کولو نور هېڅ هم نه شو کولای. خو که نور فکتورنه دخیل وي علاج یې شونی دی.

له هر څه وړاندې کوښښ وکړئ منظم او مناسب غذایي رژیم ولرئ، داسې خواړه وخورئ چې ستاسو د بدن د اړتیا وړ توکي پوره کړي. ددې ترڅنګ که تاسو سیګرټ څکوئ باید ژر تر ژره یې پرېږدئ تر څو د بدن د نورو غړو د روغتیا ترڅنګ د ویښتانو د صحت تضمین مو هم وشي.

که تاسو له خپلو ویښتانو سره مینه لرئ او له هر ډول توکو ګټه اخلئ تر څو ویښتان مو لا ښایسته شي دا کار ډېر خطرناک دی. ځکه چې بازار له بې کیفیته توکو ډک دی، نو کوښښ وکړئ با کیفیته توکي وکاروئ.

همدارنګه د فشار د کمولو طریقې زده کړئ. هڅه وکړئ خپل فشار مدیریت کړئ او ذهني سکون ته لاره پیدا کړئ.

سمیع الله یعقوبی

# نماز تهجّد چیست؟

بعد از نیمه‌ی شب از خواب بلند شدن و بستر خواب را رها کردن و نماز خواندن را «تهجّد» گویند.

نماز تهجّد از تمام نوافل در حصول قرب الهی مؤثّرترین وسیله است که رسول محبوب اسلام حضرت محمد مصطفی صلّی‌اللّه علیه و سلّم همیشه بر آن مواظبت و مداومت نموده است و کلّیه بندگان برگزیده اللّه سبحان و تعالی و اولیاء اللّه به منظور نزدیکی به الله سبحان و تعالی پا بند به ادای نماز مذکور بوده اند. زیرا در هر شبانه روز در این قسمت از شب تجلّیات خاصه الله ذوالجلال از آسمان به دنیا نازل می‌گردد و به برکت طلب قرب و بندگان نیک از بارگاه الله جل جلاله، ندا و اعلام عمومی صادر می‌شود که «بیایید و از اکرام و احسان‌ها و انعام‌های الهی دامن نیاز خود را مملو سازید.»

وقت تهجّد بعد ثلث سوم شب تا صبح صادق باقی است. در این وقت حد اکثر دوازده رکعت و حداقل دو رکعت به نیت تهجّد برای خشنودی الله جل جلاله خوانده شود.

چی زیبا خواهد بود که در سکوت مطلق، در حالی که همه در خواب هستند، بستر گرم ات را رها کنی و به ملاقات پروردگار عالمیان بشتابی و درد و مشکلات خود را با خالق جهان شریک سازی، یک بار اگر لذت نماز تهجد را دریابید من مطمئن هستم که هرگز ترک اش نمی کنید.

# دوستان و نیازمندان را فراموش نکنیم

مردی از سلف دروازه خانه‌ی دوستش را زد، دوست او از خانه بیرون آمد و گفت: چه شده است؟
گفت: چهارصد درهم نیاز دارم. او سریع وارد خانه‌اش شد و چهارصد درهم برداشت و بیرون آمد و به دوستش داد، سپس به داخل خانه آمد خیلی گریست.
همسرش گفت: اگر دادن این مبلغ این قدر برایت سخت و دشوار بود که به گریه افتادی، چرا عذر برایش نیاوردی؟
گفت: گریه‌ام برای این است که چرا آن قدر غفلت کردم و حالش را نپرسیدم و از او بی‌خبر ماندم که او مجبور شد خودش نیازش را به من بگوید. من باید از حال او آگاه می بودم، باید مدام احوال او را میگرفتم و نیازهای او را مرفوع می ساختم.
بعد از این با خود عهد می‌بندم که دیگر از حال دوستان، خویشاوندان و نیازمندان غافل نمی‌باشم و مدام از آن‌ها احوال می‌گیرم.
**نتیجه**: در شرایط دشوار دست دوستان و نیازمندان را تا قدر توان بگیریم تا الله سبحان و تعالی در سختی و مشکلات دستان ما را بگیرد.

## د انسان د بدن لس نا آشنا حقايق

ژباړه: ډاکټر مصطفی نيازی

۱- انسان په يوه دقيقه کې ۱۶ ځله تنفس کوي.
۲- چپ غوږ په اورېدنه کې د ښي غوږ څخه قوي دی.
۳- يوازنۍ هغه برخه چې هغه ته وينه نه رسېږي هغه د سترګو قرنيه ده.
۴- د انسان پوزه کولای شي چې د ۵۰۰۰۰ بويونو تفکيک وکړي.
۵- د انسان ماغزه د ۱۴ ميليونه عصبي حجرو څخه تشکيل شوي.
۶- د انسان په بدن کې د سرې ويني کروياتو شمېر ۲۵ ميلياردو ته رسېږي.
۷- د انسان د بدن د شريانونو اوږدوالی ۶۰۰ زرو کيلو مترو ته رسېږي،
۸- يو شخص په کال کې دوه تنه اوبه څښيني.
۹- د انسان زړه هره ورځ ۲۰۰۰ ګلينه وينه پمپ کوي.
۱۰- د پرنجي سرعت په ساعت کې ۶۰ ميلو ته رسېږي.

# دیوې غورې اونۍ د پیل لپاره څواړینې لارښوونې

انسان فطرتاً داسې خلق شوی دی چې د ډېرو شیانو لرل خوښوي، مګر څنې انسانان د ترلاسه کولو لپاره یې ځانونه نه ستړي کوي؛ خو تر ډېره یې همدا ځانګړنه د وړاندې نه تګ لامل هم ګرځي. د انسانانو ترمنځ بریالي هغوی دي چې په خپل دې ځانګړنه برلاسي اوسي، یانې په هره چاره کې په بشپړ چمتووالي سره عمل وکړي. په دې لیکنه کې د یوه غوره اونۍ د پیل لپاره څو اړینې لارښوونې درته په ګوته کوو.

**۱- یوه منظمه برنامه جوړه کړئ**

دا چاره د یادونې په کتابچه کې په ښه توګه ترسره کېدای شي. د راتلونکې اونۍ لومړیتوبونه مو یو په یو ولیکئ او له ترسره کولو وروسته یې په نښه کړئ، څو هېر مو نه شي چې څه مو ترسره کړي او څه پاتې دي.

**۲- وختونه وټاکئ**

د هرې چارې د ترسره کولو لپاره د دوام مودې په پام کې نیولو سره ورته ځانګړي وخت وټاکئ. دې سره به مو ځان دې ته چمتو کړی وي، څو هره چاره په ټاکلي وخت ترسره کړئ.

**۳- آرامتیا او تفریح ته مو**

**بشپړه پاملرنه وکړئ**

د اړینو چارو د ترسره کولو ترڅنګ د آرامتیا، تفریح او ملګرو سره د لیدو وختونه مو هم ځانګړي کړئ. دا چاره مو له بې انرژي کېدو او بې حوصلې کېدو څخه لرې ساتي.

**۴- مشوره وکړئ**

که شوني وي، د هر اړین کار د پیل لپاره د اړوندې برخې له یو کار پوه سره مشوره وکړئ. دې سره به مو د وخت له ضایع کېدو او بې ځایه لګښتونو څخه مخنیوی کړی وي.

**۵- عمل وکړئ**

ډېری خلک داسې عادت لري چې یوازې فکر کوي او غوره تګلارې ټاکي؛ همدا یې د ذهن شتمني وي چې ورته هېڅ ګټه نه رسوي. تر څو چې یې د پلي کولو هڅه و نه شي، تش خیالونه هېڅ مانا نه لري.

**۶- مثبته انګېرنه ولرئ**

د ټاکلو چارو اړوند د مثبت او ځواکمن لید لرل، د یوې کاري اونۍ د پیل لپاره یو غوره لاره ده چې دې سره په ښه توګه مخ پر وړاندې تللی شئ.

**۷- خود خواه مه اوسئ**

یوازې خپل ځان وړ او لوړ مه بولئ، نور خلک هم وستایئ او ښادیو کې سره ګډ شئ. دا به نه یوازې ستاسو د ګرانښت کچه لوړه کړي، بلکې د لا ډېرې هڅېدنې لامل هم ګرځي. ځینې وخت له نورو خلکو سره مرسته کول د ځان د بریا په پرتله هم خوندور وي.

**۸- تېروتنې مو په سره سینه واورئ**

کله چې په کومه چاره کې تېروتلئ، بې له کومې بهانې یې ومنئ، آن که شوني وي، بښنه هم وغواړئ. تل په یاد ولرئ چې موږ انسانان یو او شاید ځینې وخت په ناغوښتلي توګه تېروتنې وکړو.

**۹- له بې ځایه بحثونو څخه ډډه وکړئ**

کله چې په کار ځای یا کور کې له کوم چا سره د کومې خبرې پر سر نښلئ، د شاته کېدو لپاره پښې سپکې کړئ.

هر چا ته خپل دریځ سم ښکاري، دا بحث به مو له ستړیا او ناغوښتلي پایلې څخه بل څه له ځانه سره و نه لري.

**۱۰- له کلي مه وځئ**

په دې ټول ښه پوهېږو چې وسوسې له انسان سره مل وي. ځینې وخت دا وسوسې د دې لامل ګرځي چې انسان د غیر قانوني چارې ترسره کولو ته وهڅېږي، دا وسوسې مو باید یوه غیر قانوني شخصیت جوړېدو ته سوق نه کړي. که په دې توګه بریالي هم شئ، مګر د نفس پر وړاندې به مو ماتې خوړلې وي.

**۱۱. له الله تعالی جل جلاله څخه مرسته وغواړئ:**

په دې باور ولرئ چې الله تعالی جل جلاله مو دعاګانې قبلوي، شاید دا قبلېدنه زر و نه شي، مګر ډاډه اوسئ چې حتماً کېږي، ځکه یوازې هماغه ستر ذات پوهېږي چې څه په کوم وخت کې مو په خیر دي. آرامښت مو هم له دې لارې ترلاسه کولای شئ.

**محمد ابراهیم رحیل**

# نکات تربیتی

- آب فراوان بنوشید
- بیشتر از سبزیجات استفاده کن
- ورزش کنید؛ زیرا کلید سلامتی است
- بیشتر از سال گذشته کتاب بخوان
- روزانه ۱۰ دقیقه سکوت کن و به تفکر بپرداز
- ٦ الی ۸ ساعت بخواب، زیرا خواب کافی سبب تقویت حافظه و ذهن می‌شود
- هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کن و در حین پیاده روی، لبخند بزن
- زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکن
- افکار منفی نداشته باش، در عوض انرژی خود را صرف امور مثبت کن
- بیش از حد توان خود کاری انجام نده
- خیلی خود را جدی نگیر

- ✔ انرژی خود را صرف دخالت در امور دیگران نکن
- ✔ گذشته را فراموش کن. اشتباهات گذشته شریک زندگی خود را به یادش نیار، این کار آرامش زمان حال تو را از بین می‌برد.
- ✔ زندگی کوتاه‌تر از این است که از دیگران متنفر باشی. نسبت به دیگران تنفر نداشته باش
- ✔ با گذشته خود رفیق باش تا زمان حال خود را خراب نکنی
- ✔ هیچ کس مسئول خوشحال کردن تو نیست، مگر خود تو
- ✔ بدان که زندگی مکتبی است که باید در آن چیزهایی بیاموزی. مشکلات قسمتی از برنامه درسی هستند و به مانند یک مضمون جبری می‌باشند
- ✔ مجبور نیستی که در هر بحثی برنده شوی، زمانی هم مخالفت وجود دارد.
- ✔ گاهگاهی به خانواده و اقوام خود سر بزن و احوال شان را بگیر
- ✔ خطای هر کسی را به خاطر هر چیزی ببخش، تا الله جل جلاله تو را ببخشد.
- ✔ زمانی را با افراد بالای ۷۰ سال و زیر ٦ سال بگذران
- ✔ سعی کن حداقل هر روز به ۳ تن لبخند بزنی
- ✔ اینکه دیگران راجع به تو چه فکری می‌کنند، به تو مربوط نیست.
- ✔ زمان بیماری، شغل تو به کمک تو نمی‌آید بلکه دوستان تو به تو مدد می‌رسانند، پس با آنها در ارتباط باش
- ✔ کارهای مثبت انجام بده.
- ✔ از هر چیز غیر مفید و زشت دوری بجوی.
- ✔ این را بدان هر موقعیتی چه خوب چه بد، گذرا است.
- ✔ مهم نیست که چه احساسی داری، باید به پا خیزی، لباس خود را به تن کرده و در جامعه حضور پیدا کنی، از گوشه گیری زیاد بپرهیز، انسان موجود اجتماعی است و باید اجتماعی باشیم.
- ✔ همین که صبح از خواب بیدار می‌شوی، باید شکر تمامی نعمت‌های الله سبحان و تعالی را به جا بیاوری.

# انگور بخورید

به گفته حکیم ابوعلی سینا انگور سربازی است که به جنگ بیماری های قلبی می‌رود و ضمن افزایش انعطاف و سلامت ماهیچه های قلب، به کاهش کلسترول و فشار خون بسیار کمک می کند .

گفتنی است که این میوه مفید در مورد حفظ سلامتی قلب زنان بهتر از مردان عمل می کند و به همین دلیل مصرف آن به طور ویژه برای زنان توصیه می‌شود. انگور از آن دسته میوه های بسیار مفید است که مقادیر قابل توجهی آنتی اکسیدانت در خود گنجانده و یک ضد سرطان قوی به شمار می آید.

گفتنی است دانشمندان اخیراً به این نتیجه رسیده اند که انگور از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می کند.

علاوه بر این یک خبر خوش دیگر هم برای طرفداران انگور وجود دارد و آن خاصیت ضد پیری در این میوه است که پس از تحقیقات متعدد به اثبات رسیده است. انگور از پیر شدن سلول‌ها جلوگیری می کند. در این وقت سال که فصل انگور است و نرخ آن هم خیلی مناسب تر از دیگر میوه ها است پس توصیه می‌شود که خوردن انگور را فراموش نکنید تا همیشه مقاومت بدن تان در مقابل امراض بلند بماند.

# ټولنه او ماشوم

ځینې داسې موضوعات دي چې خورا مهم دي، خو زموږ هیڅ پام ورته نه کېږي.
په ستونزو خبرې مه کوئ، په لاملونو یې خبرې وکړئ حل لارې یې پیدا کړئ، ربښتې یې راوباسئ او مخنیوی یې وکړئ.
وایي: د شخصیت جوړېدنې درې مرحلې وي، لومړۍ یې له پیدایښته پیل کېږي تر اووه کلنۍ پورې دوام کوي، دوهمه یې له اووه کلنۍ تر اتلس کلنۍ پورې وي او دریمه دوره یې له اتلس کلنۍ پورته وي. خو زموږ ماشومان د پیداښت په دوره کې تحقیرېږي، په همدې دوره کې یې شخصیت وژل کېږي.
کله چې کورنۍ کې کوم ماشوم څه خبره وکړي یا په کومه موضوع کې خپل نظر ووایي، ټول لویان پرې غصه کوي، هغه تحقیروي.
ټول ورته وایي:
* ستا یې په دې څه؟
* خپل کار دې کوه!
* بیا د لویانو په مخ کې خبرې ونه کړې!
* بیا د لویانو په خبرو کې خبرې ونه کړې!
* بیا په دې موضوع کې لاسوهنه ونه کړې!
* بیا داسې ونه کړې!
دا ټولې هغه خبرې دي چې د یو ماشوم هر څه ورته وژني، لکه شخصیت، جرئت، فکر او نور... نو چې دا مو ورته ووژل دا خپله په دې مانا ده چې د ماشوم راتلونکی مو له ګواښ سره مخ کړ. د ډېرو ستونزو او تر ډېره حده د بدبختیو پیل له همدې ځایه کېږي.
نو له ټولو ګرانو پلارانو او ډېرو ګرانو میندو څخه په ډېر درنښت هیله کوم، چې دې موضوع ته ډېر جدي پام وکړي، که دوی په هر څومره مهمه خبره هم خبرې کوي، هغه دې پرېږدي د ماشوم د خبرې ځواب دې ورکړي، د هغه د خبرې هر کلی دې وکړي. ډېره هڅه کوئ چې له ماشومانو سره ډېرې خبرې وکړئ، یو خو به ستاسو له کاره ستړي اعصاب ورسره آرامېږي، بل به مو د ماشوم راتلونکی تضمینېږي

حمیدګل شیرزی

# د دبۍ د خلیفه برج جالب اړخونه

د دبۍ د خلیفـه بـرج دمګـړی پـه ټولـه نـړۍ کـې ترټولـو لوړپوړیـزه او آسـمان څکـه ودانـۍ ده چـې نـوم یـې د ګینـس د ریکارډونـو پـه کتـاب کـې ثبـت شـوی دی. د نومـوړې زړه راښـکونکې ودانـۍ کار د ۶ کلونـو پـه تـرڅ کـې بشـپړ شـوی.

**د نړۍ ترټولو لوړه ودانۍ**

د بـرج سـوداګریزې اداري او مسـکوني واحدونـو لوړوالـی ۵۸۴ متـره دی او دا د بـرج آنتـن دی چـې د هغـه لوړوالـی یـې ۸۲۸ متـرو تـه رسـولی دی. د ایفل بـرج د نومـوړي بـرج ۱/۳ برخـه جـوړوي او د خلیفـه ټـاور دمګـړی د نـړۍ په کچـه ترټولـو لـوړه ودانـۍ ده.

**د خلیفه برج پوړونه، هوټلونه او پارکینګونه**

د ځمکـې لانـدې یـې یـوازې یـو پـوړ دی، خپلـه بـرج ۱۶۳ پـوړه لـري او د ۵۸ عـددو لفټونـو درلودونکـی دی.

د آپارتمانونـو شـمېر یـې ۹۰۰، پارکینګونـه یـې ۲۹۵۷ دي او ۳۰۴ هوټلونـه پکـې شـتون لـري.

**د خلیفه برج مساحت**

هغـه فضـا چـې نومـوړې ودانـۍ پکـې جـوړه شـوې ده، ۳۰۹۴۷۳ متـره مسـاحت لـري.

**د خلیفه برج ډیزاینر او طراح**

د نومـوړې ودانـۍ د جوړولـو مسـؤلیت د سـکیډمور شـرکت د انجینیرانـو پـر غـاړه وو، چـې یـو امریکایـي شـرکت دی.

**د خلیفه برج د جوړلو موده**

د نومـوړي بـرج د جوړولـو کار پـه ۲۰۰۴ کـې

پیـل او پـه ۲۰۱۰ کال کـې پـای تـه ورسـېد او پرانېسـتل شـو. پـه لومړیـو کـې تمـه وه چـې نـوم یـې د دبـۍ ټـاور وي خـو وروسـته بیـا پرېکـړه وشـوه چـې نـوم یـې د خلیفـه ټـاور شـي.

**د خلیفه برج د جوړولو کارکوونکي**

د نومـوړي بـرج د جوړولـو پـر مهـال بـه هـره ورځ ۱۲۰۰ کارکوونکـي پـه کار بوخـت وه.

**د خلیفه ټاور د ښیښنو نظافت**

د خلیفـه بـرج د ښیښـو د پاکولـو لپـاره لـه ۳۶ کسـانو څخـه ګټـه اخېسـتل کېـږي، چـې د ۱۲ لفټونـو پـه مرسـته دا کړنـه ترسـره کـوي.

**د خلیفه برج د ډیزاین فکر**

د نومـوړي زړه راښـکونکي ټـاور د ډیزایـن الهـام لـه هایمنوکالیـس ګلـي څخـه اخېسـتل شـوی دی.

**لیکنه: فاطمه اعظم**
**ژباړه: محمد عزیز پردېس**

# دغصې تولنیزې او روغتیایي زیانونه

قهر او غصه تر هغه مخکې کنټرول کړئ، چې پر ژوند مو حاکمه شي. د کنټرول وړ غصه د ځینو ناوړه پېښو او خبرو په مقابل کې د بدن یو طبیعي عکس العمل دی؛ خو له حده زیات قهر او غصه په ژوند کې د لویو ستونزو سبب کېږي. دغه ډول غصې ته د ناروغۍ یو حالت ویلی شو چې ځان باید ترې وساتو.

**د قهر او غصې زیانونه**

د انسان ټولنیز شهرت زیانمنوي، له کورنۍ، ملګرو او همکارانو سره یې اړیکې خرابوي، د سمې پرېکړې واک ترې اخلي، کاروبار ته یې زیان اړوي، له داخلي سکون، دماغي آرام او خوښۍ مخه یې نیسي او احساسات یې بې توازنه کوي، نویو څېړنو ښودلې ده چې عمر هم لنډوي.

غصه د انسان خوشالي وژني او دیوې ثانیې قهر په بدل کې ۳۰ ثانیې خوشالي له منځه ځي. همدا راز زړه ته تاوان اړوي، د وینې فشار لوړوي، د بدن دفاعي سیستم کمزوری کوي او د انسان څېره بدرنګوي.

قهر ځکه په زړه ناوړه اغېزه کوي چې له امله یې په بدن کې د اډرینالین او کورتیزون هورمونونه افرازېږي چې د زړه ضربان او چټکتیا زیاتوي، ځینو غړو ته د وینې جریان زیاتوي او نورو ته یې کموي.

د رګونو په منځ کې د سختوالي لامل کېږي چې رګونه تنګېږي او د وینې فشار د همدې امله لوړېږي،

د زړګونو د دېوال د تخریب لامل کېږي چې په پایله کې د زړه ناروغۍ رامنځته کوي.
د امریکا د زړه ناروغیو په ژورنال کې د ۴۴ څېړنو پر بنسټ د زړه د ناروغیو او منفي شدیدو احساساتو ترمنځ د اړیکو مسٔله ثبوت شوې ده.
نه کنټرولېدونکی قهر او نور منفي احساسات په روغو خلکو کې ناروغي رامنځته کوي او د ناروغو خلکو ناروغي تشدیدوي.

### د غصې فزیکي اغېزې

قهر او غصه په بدن کې د جګړې یا تېښتې ( Fight or flight ) میکانیزم فعالوي چې د وېرې، وارخطايي او اضطراب په شان بدن ته د روحي فشار مسئول هورمونه پمپوي.
په دې حالت کې دماغ او کولمو ته د وینې جریان کموي او عضلاتو ته یې زیاتوي چې د زړه د چټک ضربان، حرارت او خولې کېدو لامل کېږي.
په اوږده مهال کې د فزیکي او رواني ناروغیو لامل ګرځي.
او همداسې د قهر، غصې او روحي فشار له امله آزاد شوي کیمیاوي مواد او د هغو په پایله کې میتابولیکي بدلونونه خطرناک روغتیايي عواقب لري چې یو څو یې دا دي: سردردي، د ګېډې د درد په شان هضمي ستونزې، بې خوبي، زیاتېدونکی اضطراب، ژور خپګان، د وینې لوړ فشار، د اکزیما په شان جلدي ستونزې، د زړه حمله او دماغي حمله.
مخکې له دې چې په دې خطرناکو ناروغیو اخته شو باید مخه یې ونیسو.

# داستان آموزنده

یک درخت سیب بود و یک بچه ی کوچک...
این بچه همیشه با درخت بازی میکرد
از تنه درخت بالا می رفت از سیب هایش می خورد.
و در سایه اش می خوابید زمان گذشت بچه بزرگ تر شد
و دیگر توجهی به درخت نداشت
درخت گفت: بیا با من بازی کن
پسر گفت: من دیگر علاقه ای به بازی ندارم
وسایلی برای زندگی احتیاج دارم که باید بخرم ولی پول ندارم
درخت گفت: میتوانی سیب هایم را بفروشی و پولی بدست بیاوری
پسر سیب ها را چید. فروخت و نیازهایش را برطرف کرد
ودرخت هر چه صبر کرد خبری از پسر نشد
مدتها بعد پسر که مرد جوانی شده بود با اضطراب به سراغ درخت امد
درخت پرسید: چرا غمگینی؟ بیا و در سایه ام بنشین
پسر گفت: خانه ای نیاز دارم که سر پناهم باشد
درخت گفت: برای ساخت خانه از شاخه هایم استفاده کن
پسر با خوشحالی تمام شاخه های درخت را برید
و با آنها خانه ای برای خودش ساخت
دوباره پسر برنگشت و درخت تنها ماند

پس از مدتی برگشت و گفت: برای رفتن به سفر نیاز به یک قایق دارم
درخت گفت: می توانی از تنه ام قایق زیبایی بسازی
پسر تنه را برید و قایق ساخت و رفت ...
پس از سالیان دراز برگشت. پیر و غمگین و خسته...
درخت گفت: من دیگر نه سیب دارم نه شاخه نه تنه برای پناه دادن به تو حتی سایه هم ندارم و فقط کنده ام مانده است.
پسر گفت از زندگی خسته ام و فقط می خواهم با تو باشم و سال ها در کنار کنده ی درخت به سر برد...
اغلب ما شبیه آن پسر هستیم و با والدین خود چنین رفتاری داریم!
تا کوچک هستیم دوست داریم با آنها بازی کنیم
بعد تنهایشان می گذاریم و زمانی به سویشان بر میگردیم که نیازمند هستیم یا گرفتار، پدر و مادر همه چیز میدهند تا خوشحال مان کنند
از وجودشان مایه میگذارند تا مشکلات مان را حل کنند
و تنها انتظارشان این است که تنهایشان نگذاریم
به والدین خود عشق بورزید
فراموششان نکنید...
امروز و هر روز به پدر و مادر خود ابراز احساسات کنید
شاید فردا نه پدری باشد نه مادری و نه احساسی...

# هنوز دیر نشده

شخصی تا چهل سالگی چوپانی می‌کرد، روزی به راهش می‌رفت، مادری را دید که فرزندش را برای رفتن در حلقه حفظ قرآن کریم تشویق می‌کند و فرزندش نمی‌خواست برود.
مادر به فرزندش گفت: پسرم! برو در حلقه حفظ قرآنکریم شرکت کن تا چیزی بیاموزی و وقتی بزرگ شدی مثل این چوپان نشوی.
شخص با خود گفت: آیا برای من در جهل مثال زده می‌شود و من مصداق آن می‌شوم؟! رفت و گوسفندانش را فروخت و به سوی علم و تحصیل آن شتافت، تا اینکه در علم لغت و قرائت ها عالم شد و آن وقت در بلند همتی او را مثال می‌زدند و مصداق آن قرار می‌گرفت.
از جمله مشکلاتی که من ملاحظه کردم، اینست که مردم معتقدند به مجرد اینکه به سن خاصی می‌رسند، می‌گویند دیگر برای انجام هرکاری دیر شده و فرصت آن از دست رفته است. چیزی که اوضاع را بدتر می‌کند این است که سن خاصی وجود ندارد که مردم احساس کنند برای انجام کار جدید خیلی دیر شده است.
برخی از دانش آموزان اگر سال اول تحصیل خود را به پایان رساندند و تخصص خود را دوست نداشتند و خود را در آن نیافتند برایت این احساس را می‌دهند که باید تحمل کنند، زیرا سن شان دیگر اجازه بازگشت به عقب را نمی‌دهد در حالی که او هنوز بیست ساله است.
بعضی‌ها در چهل سالگی می‌خواهند روی چوکی نماز بخوانند و این احساس را به شما می‌دهند که جز انتظار فرشته مرگ نمی‌توان کاری کرد، این چهل سالگی که مردم آن را برای شروع دیر می‌دانند، همان سن و سالی است که در آن بر حضرت محمد صلی الله علیه وسلم - وحی نازل شد و آن حضرت با آن، همه‌ی دنیا را تغییر داد.
ناتوانی و تسلیمی سن ندارد، زیرا آنقدر که با ذهنیت، طرز فکر و نگاه به زندگی مرتبط است، به عدد مرتبط نیست!
ابن جوزی رحمه الله در هشتاد سالگی قرائت‌های ده گانه را یاد گرفت اما عده‌ای در سی سالگی خجالت می‌کشند به دار القرآن بروند.
هنری فورد در چهل و پنج سالگی شرکت غول پیکر خود را تأسیس کرد، مهم نیست چند سال دارید، می‌توانید شروع کنید.
ابو ایوب انصاری رضی الله تعالی عنه - در صد سالگی در محاصره قسطنطنیه شرکت کرد و هنوز قبرش بر دیوارهای آن موجود است و به ما می‌گوید که سن فقط یک عدد است.
تنها چیزی که شما را از شروع باز می‌دارد درماندگی و تسلیم شدن است.
تمام قضیه به اراده ارتباط می‌گیرد بگذارید سن شما خارج از موضوع باشد.

**مترجم: هارون یعقوبی**