



امارت اسلامی افغانستان
وزارت معارف
ریاست عمومی دفتر مقام
ریاست نشرات و روابط عامه



شماره مسلسل (پانزدهم)
ماه جمادی الثانی ۱۴۴۶ هـ.ق.
مطابق ماه جدی ۱۴۰۳ هـ.ش.

سال تأسیس ۱۴۴۴ هـ.ق.
مطابق سال ۱۴۰۱ هـ.ش.

بخوان و بیندیش

ښوونیزه، روزنیزه او تقریحي مجله





د افغانستان اسلامي امارت

د پوهنې وزارت

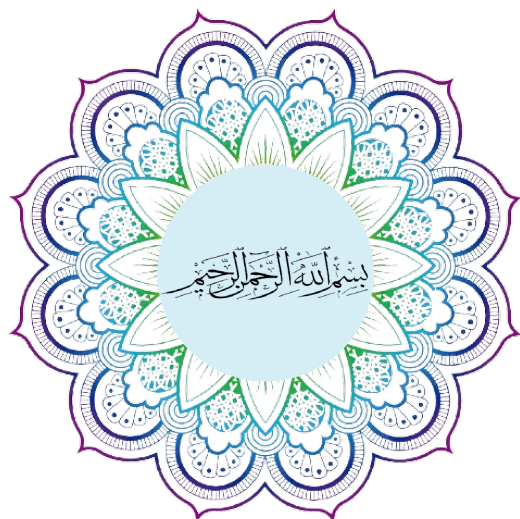
د مقام د دفتر لوی ریاست

د نشراتو او عامه اړیکو ریاست



چه خوش کفت پښمر را سگومی چ ز کهوره تا کور دانش بجوی





الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى
سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.





د پوهنې وزارت

بخوان ویندیش

سال تاسیس ۱۴۴۴ هـ.ق. مطابق سال ۱۴۰۱ هـ.ش. شماره مسلسل (پانزدهم) ماه جمادی الاول ۱۴۴۶ هـ.ق. مطابق ماه جدی ۱۴۰۳ هـ.ش.

په دې کڼه کې

رخصتی فرصتی برای پیشرفت و تقویت
استعدادها

عادات سلف صالحین ﷺ

ټولنیز نزاکت څه ته وایي؟

په خوب کې د ماشومانو د ویرې لاملونه
څه دي؟

محمد یاسر عرفات- نوبل کتونکي
سپاس، غزه!

د امتیاز خاوند

د پوهنې وزارت

کتنپلاوی

الحاج مولوي شهاب الدين «ثاقب»

مولوي عزيز احمد «ريان»

قاري منصور احمد «حمزه»

سر محقق عبدالجبار «عابد»

ماستر سيد عنايت الله «همدرد»

استاد عبدالرحمن «فارج»

احمد شعيب «حقيقي»

عبدالصبور «غفراني»

معراج «زمانی»

محمد نسيم «عياذ»

يادداشت

مجله بخوان و بیندیش یک نشریه آموزشی،
تفریحی و معلوماتی بوده، مقالات و نوشته‌های
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 نمایند.

نوت: مطالب ارسالی نباید خلاف ارزش‌های
اسلامی و عرف‌های پسندیده جامعه باشند.
در ضمن مجله بخوان و بیندیش در تصحیح
مطالب ارسالی شما دست باز داشته و مسئولیت
مطالب ارسالی به دوش نویسنده می‌باشد.

مسئول مدیر

سمیع الله «یعقوبی»

انخورگر

محمد ادریس «نوری»

د اړیکې شمېره: ۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

برېښنالیک

Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

شمېر: ۱۵۰۰

فهرست

- ۱----- رخصتی، فرصتی برای پیشرفت و تقویت استعدادها
- ۲----- درنو هېوادوالو!
- ۳----- د خوان رومي ډاکټر او نورالدين زنگي رحمه الله عليه کيسه
- ۵----- عادات سلف صالحين ﷺ
- ۶----- آداب قرآنکريم
- ۷----- د اخلاقو او انسانيت درس «د پلار او زوی خوږه کيسه»
- ۸----- ټولنيز نزاکت څه ته وايي؟
- ۹----- داستان آموزنده
- ۱۰----- چرا آسمان آبی رنگ است؟
- ۱۲----- د دکام نښې او کټې
- ۱۳----- فاصله ابر تا زمین چقدر است؟
- ۱۴----- په خوب کې د ماشومانو د وېرې لاملونه څه دي؟
- ۱۵----- چرا کره زمین می چرخد؟
- ۱۶----- محمد یاسر عرفات- نوبل کتونکی
- ۱۹----- عصر ماشین
- ۲۰----- د عینک د مسوکان او پر ملي اقتصاد یې اغېزې
- ۲۳----- زهری ترین موادهای جهان
- ۲۴----- ماشین بخار و اسب بخار چیست؟
- ۲۵----- هغه درسونه چې له ۳۰ کلنۍ مخکې یې باید زده کړی
- ۲۶----- منه او کټې یې
- ۲۷----- اختلالات رفتاری طالب العلمان/ شاگردان در مراکز تعلیمی
- ۲۸----- د ادب زرینې کرښې
- ۲۹----- تعلیم و تربیه از منظر اسلام
- ۳۱----- غوره وینا وي
- ۳۲----- د اسلام له نظره د ماشومانو حقوق
- ۳۳----- قوانینی برای مصونیت نوجوانان در فضای مجازی
- ۳۵----- هغه عوامل چې ستاسو د فکر بڼه ټاکي
- ۳۷----- قیمتی ترین بایسکل های جهان
- ۳۹----- د تنباکو زیانونه؟
- ۴۱----- نکاتی مهم پیرامون کتابخوانی
- ۴۳----- شجاع څوک دی او شجاعت څه ته وايي؟
- ۴۴----- حکایت زیبا
- ۴۵----- سخنان حکیمانه
- ۴۶----- سپاس، غزه!
- ۴۹----- پندهای لقمان حکیم به فرزندش
- ۵۱----- د مستو طبي کټې



رخصتی، فرصتی برای پیشرفت و تقویت استعدادها

طالب العمان و شاگردان عزیز!

به جای صرف وقت زیاد در بازی‌های بی‌فایده، از این روزها برای تقویت ایمان، مطالعه کتاب‌های مفید، و ساختن عادت‌های خوب استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که رخصتی فرصتی برای ساختن آینده است. هر لحظه‌ای که درست استفاده کنید، شما را به هدف‌های بزرگ نزدیک‌تر می‌کند. پس بیایید این فرصت را غنیمت شمرده و بانیّت خالص برای خداوند جل جلاله، هم از زندگی لذت ببریم و هم به رشد خود پردازیم. این را بدانید که شما آینده سازان این سرزمین هستید و آینده سرزمین به دستان شما خواهد بود؛ پس رسالت و مسئولیت شما بس بزرگ است و نباید از آن شانه خالی کنید، پس این را بدانید که این سرزمین و این مردم بالای شما حقوق زیادی دارند و باید این حقوق را ادا کنید، این حقوق ادا نمی‌شود مگر با رشد استعداد و شخصیت شما.

وزارت معارف همیشه در تلاش است تا آینده سازان این سرزمین را متوجه رسالت شان نماید و از زاویه های مختلف در تلاش است تا به رشد استعداد فرزندان این وطن پردازد، برای همین منظور در کنار درس های مکتب و مدرسه، این وزارت مجله بخوان و بیندیش را نیز به نشر می‌رساند و در آن مطالب آموزشی تفریحی و تربیتی را در اختیار شاگردان عزیز قرار می‌دهد تا آن‌ها بیشتر از پیش به رشد استعداد های شان پردازند.

رخصتی‌های مکتب، نعمت بزرگی است که الله جل جلاله برای شما فراهم کرده تا نفس تازه کنید؛ اما این به معنای هدر دادن وقت نیست. رخصتی‌ها باید فرصتی برای یادگیری و تقویت مهارت‌ها و استعداد های شما باشد. هر لحظه‌ای که در این دنیا زندگی می‌کنیم، امانتی از سوی الله جل جلاله است و باید از آن در راهی استفاده کنیم که برای دین و دنیا مفید باشد.

رخصتی زمانی است که شما می‌توانید به فعالیت‌های پردازید که در جریان درس‌های مکتب وقت کافی برای آن نداشتید. به یاد داشته باشید که علم و مهارت، چراغ راه زندگی هستند. در این روزها می‌توانید به فراگیری مهارت‌های جدید مانند: قرائت قرآن کریم، خوشنویسی، هنرهای دستی یا حتی یادگیری زبان‌های دیگر پردازید. این تلاش‌ها نه تنها شما را فردی مفیدتر می‌سازد، بلکه رضایت پروردگار را نیز به همراه دارد.

همچنین رخصتی زمانی مناسب است برای خدمت به والدین و خانواده. کمک به مادر در کارهای خانه، همراهی پدر در وظایف روزمره، و احترام به بزرگ‌ترها، از جمله اعمالی هستند که هم برکت در زندگی می‌آورند و هم شما را به انسان‌های باوقار تبدیل می‌کنند.

کودکان و نوجوانان عزیز!، بازی و سرگرمی در حد اعتدال خوب است، اما افراط در آن باعث تلف شدن وقت گران‌بهای شما می‌شود.

درنو هېوادوالو!

**خپل ماشومان په مدرسو او ښوونځيو کې شامل کړئ ځکه چې يو لوستی
اولاد د خپلې کورنۍ لپاره صدقه جاريه او د ټولنې لپاره څراغ وي، چې
عام خلک ترې هم ګټه اخيستلی شي**

کړې له برکته د انسان په وجود کې ځای
ونيسي نو ظلم، جنایت، خرافات، او نور
ناوړه کارونه په ټولنه کې نه پاتې کېږي، د
باور فضا رامنځته کېږي، ټول خلک به په
سوله او وروړکلوې کې ژوند کوي او بالاخره
به د ټولنې د ودې او پرمختګ زمینه برابره
شي.

د انسان له مړینې څخه وروسته د هغه د
عمل ثواب قطع کېږي مګر درې شيان لکه
څرنګه چې پیغمبر (صلی الله علیه وسلم)
فرمایلي: (اذا مات الانسان انقطع عنه عمله
الا من ثلاثة الا من صدقة جارية او علم
ينتفع به او ولد صالح يدعوه) - مشکاة
المصابيح صفحه ۳۲

ژباړه: کله چې انسان مړ شي د درې څیزونو
پرت د عمل ثواب یې قطع کېږي.
جاریه صدقه.

هغه علم چې ګټه ترې واخیستل شي.
صالح اولاد چې دعا ورته کوي.

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ)
(سوره مجادله آیه ۱۱)

ژباړه: پورته به کړي الله هغه کسان چې
ایمان لري په تاسې او هغه چې علم ورکړل
شوی دی درجې او الله جل جلاله خبر دی
په هغه چې تاسې یې کوي.

په نوي ښوونیز کال کې د یوې لویې موخې
په لور ګام پورته کوو ترڅو د ځان او
راتلونکو نسلونو لپاره یو پرمختللی هېواد په
میراث پرېږدو.

د علم او پوهې په ترلاسه کولو سره د انسان
په وجود کې زیات فضیلتونه وده او عروج
کوي لکه: ښه سلوک، له یو بل سره مرسته،
عدالت، مرحمت، امانت پالنه، صداقت،
صبر، وفا، حیا، قوت، تواضع، سخا او
شجاعت چې په پایله کې د ښکمرغه ټولنې
د جوړښت لامل ګرځي.

کله چې یاد اوچت خویونه د علم او پوهې
د زده کړې په ځانګړې توګه د اسلامي زده

د ځوان رومي ډاکټر

او نورالدين زنګي رحمة الله عليه کيسه

حامد افغان

راوړم، نورومي ځوان ته يې وويل: زموږ د پوځ يوه ډله ځوانان په ساده جامو کې درسره بوځه او له روم هېواد نه د درملو بوټي راوړه چې موږ هماغه رقم بوټي دلته برابر کړو، ځوان له خپلو ملګرو سره ولاړ، څه وخت وروسته يې هغه څه راوړل چې نورالدين زنګي ورته ښوودلي وو. نورالدين زنګي هغه ته د ضرورت په اندازه سره زر او ځمکه ورکړه، څو کسان يې هم ورکړل او ورته ويې ويل چې د ضرورت وړ درملو ټول بوټي وکړه او وپاله او چې کله تيار شي بيا يې موږ ته راوړه. دا راز نورالدين هغه ته د هغه د خپل شخصي لګښت لپاره هم ځمکه ورکړه.

څه وخت وروسته ځوان او د هغه ملګري تيم هغه طبي بوټي تيار کړل، نورالدين زنګي هغه ته بل ځای ورکړ چې هغه هلته د درمل جوړولو ځای برابر کړي، همدا راز هغه ته يې يوه ډله ځوانان هم تنظيم کړل چې هغه د درمل جوړولو طريقې وروښيي او طبي زده کړې ورکړي، چې بيا د مسلمانانو بل چا ته ضرورت

نورومي ځوان امير نورالدين زنګي رحمة الله عليه ته ورغی، اسلام يې قبول کړ او له امير نه يې وغوښتل چې زه غواړم همدلته له مسلمانانو سره واوسم، نورالدين ورته وويل: ته څه مهارت لرې؟ ځوان ورته وويل: زه د جراحي برخه کې طبيب يعنې ډاکټر یم، نورالدين زنګي ورته وويل: ته کولی شې زموږ سره زموږ د ټپي پوځيانو برخه کې کار وکړې؟ ځوان ورته وويل: په الله مې قسم چې د همدې لپاره خوزه راغلی یم، که په دې توګه مې الله تعالی گناهونه او د کفارو د پوځيانو د علاج کولو ګناه راته وښيي، نورالدين زنګي ورته وويل: زويه! په توبه او اسلام منلو سره ستا دا ټول گناهونه ښل کېږي.

بيا نورالدين زنګي ورته وويل: ته به درمل او د علاج وسايل له کوم ځايه راوړې؟ هغه ورته وويل: صيب دا يوازې د روم هېواد کې پيدا کېږي، نورالدين ورته وويل: په الله قسم که دا خبره ومنم چې خپلو ټپيانو ته به د دښمن له هېواده درمل

ورته وويل: خپل وصيت دې وليکه او پخپله
حلاله روزي وسله درته واخله او د الله تعالى
په لاره کې ووځه.

ځوان رومي ډاکټر په ډېرو جگړو کې د نور
الدين زنګي په قومنده کې د مسلمانانو د
لښکرو تر څنګ د کفارو پر خلاف سخت
وجنګيدو، بل وخت نور الدين زنګي له
يوې معرکې وروسته هغه د شهيدانو په
منځ کې وموند! په غېږ کې يې ونيو او ډېر
زيات يې پرې وژړل، وروسته يې د هغه په
جيب کې د هغه په لاس ليکلی وصيت
پيدا کړ چې د هغه وصيت يوه برخه کې
داسې ليکلي وو: زما محترم مشر! زه پوه
شوم چې تا زما نه کوم کارونه غوښتل او
ما ترسره کړل؛ ستا موخه دا وه چې بايد
مؤمن پخپل کور پوره وي او د دې جوګه وي
چې خپل ضرورتونه پخپله پوره کړای شي،
ستا موخه دا وه چې مسلمانان به تر هغه
وخته پخپلو پښو ونه دريږي تر څو پخپلو
لاسونو ځانونو ته خواږه برابر نه کړي
او دا راز مسلمانان به تر هغه پخپلو پښو
ونه دريږي تر څو د خپل ضرورت درمل
او خپلې وسلې پخپلو لاسونو ځانونو ته
جوړې او تيارې نه کړي. الله جل جلاله
دې تا ته د خير بدله درکړي او الله جل
جلاله مې دې جنت کې ستا ملګرتيا په
نصيبت کړي. البداية والنهاية لابن کثير
نور الدين زنګي رحمه الله عليه د اسلامي
تاريخ پياوړی، صالح او راشد واکمن تېر
شوی، ان تر دې چې ځنې مؤرخينو شپږم
راشد خليفه بللی.

پيدا نه شي او مسلمانان د طب په برخه کې
خپل خلک ولري.

څه موده وروسته ځوان رومي ډاکټر،
نورالدين زنګي ته ورغی او ورته ويې ويل:
عالي قدر مشر! ما ځوانانو ته طبي زده کړې
ورکړې، اوس په دې برخه کې ماته زياته اړتيا
نشته، نو ما ته اجازه راکړه چې د مسلمانانو
د لښکر تر څنګ د کفارو پر خلاف جگړه
وکړم، ځکه ما ته د الله تعالى په لاره کې
شهادت خوند راکوي. نور الدين زنګي



آداب اجتماعی

رحمة الله عليه

عادات سلف صالحین

عادات سلف صالحین رحمة الله علیه این بود که کوچک‌تر از خود را چون فرزند خویش، بزرگ‌تر از خود را همانند پدرشان و هم‌سالان خود را مانند خویش می‌دانستند؛ از این‌رو به بزرگ‌تر از خود با دیده احترام می‌نگریستند و به کسی که کوچک‌تر از آن‌ها بود، با نظر شفقت و مهربانی نگاه می‌کردند و به هم‌سالان خویش، مانند خود نظر می‌نمودند و بدین ترتیب هیچ‌کس به دیگری ستم نمی‌کرد.

این، جزء ویژگی‌های است که همه باید خود را به آن آراسته سازند؛ یعنی بر همه لازم است که در برابر الله عزوجل متواضع و نسبت به برادران مسلمان خود مهربان باشند.

۱- هیچ‌وقت در حالت نشسته با کسی دست ندهید؛ ایستادن نمایانگر احترام و توجه است و نشان می‌دهد که شما برای شخص مقابل احترام قائل هستید.

۲- هنگام مهمانی از طعام میزبان انتقاد نکنید. قدردانی و احترام از مهمان‌نوازی ضروری است و انتقاد از آشپزی بی‌احترامی محسوب می‌شود.

۳- کاری را که خودتان انجام نداده‌اید به خود نسبت ندهید. صداقت در شناخت زحمات دیگران ضروری است و اعتبار شما را حفظ می‌کند.

۴- مسئولیت بپذیرید و به دیگران اعتبار بدهید. پذیرش اشتباهات و شناخت دستاوردهای دیگران احترام و اعتماد را می‌سازد و نشان از مدیریت و رهبری است.

۵- اگر دعوت نشده‌اید، درخواست حضور نکنید. احترام به دعوت‌ها مهم است و از موقعیت‌های ناخوشایند جلوگیری می‌کند.

۶- همیشه برای موفقیت هدف‌گذاری کنید. این روش به معنای تلاش برای رسیدن به موفقیت و دقت در کارها است.

۷- لباس خوب بپوشید. پاکیزگی و مناسب بودن لباس احترام به خود و دیگران را نشان می‌دهد.

۸- به سخنان بزرگان گوش داده و از آن‌ها پند بگیرید.

۹- خشم خود را کنترل کنید. مدیریت خشم برای حفظ آرامش و تصمیم‌گیری منطقی مهم است.

۱۰- مؤدبانه صحبت نموده و از کلمات درست استفاده نمایید.

۱۱- صادق باشید، صداقت باعث ایجاد اعتماد، احترام و یک‌پارچگی می‌شود.

آداب قرآن کریم

از جمله آداب قرآن کریم این است که شخص، خود را به اخلاق والای قرآن کریم آراسته و از آداب آن پیروی نماید و قرآن کریم را آرامش قلبش گرداند.

هدایات و رهنمود هایش را سر مشق زندگی خود بساز؛ هر بخش آن که فاسد گشته اصلاح نماید، حالش را نیکو و ایمانش را بدان نیرومند گرداند.



عزت و آبروی مؤمنان

امام ترمذی در «جامع» خود آورده است، روزی ابن عمر رضی الله عنه به سوی بیت الله یا کعبه نگرست و گفت: چقدر بلند مرتبه و مقدسی! ولی احترام مؤمن نزد الله عزوجل از تو هم بیشتر است. (ترمذی: ۲۰۳۴)

این، عبدالله بن عمر است که احترام مقدسات (مانند کعبه) نسبت به هر کس دیگری نزد وی محفوظ است؛ احترام مؤمن را این چنین می پندارد؛ پس بر ما لازم است تا مؤمنان را احترام و از تهمت زدن به آنها دوری نماییم و اگر خطایی از آنها دیدیم، به صورت پوشیده اطلاع شان دهیم و دفاع آنها را در قبال دشمنان و حسودان لازم بدانیم. این بخش از ایمان و اخوت است.

(منبع: تحفه حکیمی، شرح جامع ترمذی، ابواب البر والصله)



د اخلاقو او انسانیت درس د پلار او زوی خوږه کیسه

حامد افغان

ځوان خپل سپین ږیری پلار ډاکټر ته بیولی وو، بېرته په لاره یې پلار ورته وویل: زویه! وږی یم، دودۍ به چېرته خورو، زوی یې دستي هلته یوه هوتل ته وروگرځوه او هلته دودۍ ته کېناستل، څرنګه چې پلار سپین ږیری وو، لاسونه یې رېږدیدل، په ډېر زحمت یې دودۍ خوړله، شاوخوا او په جامو یې دودۍ ورنه څڅیدله، چې طبعاً جامې او مېز هم ترې غوړشول، څرنګه چې هوتل له خلکو ډک وو، نو د ډېرو خلکو ورته پام وو او د سپین ږيري حالت یې څاره.

ځوان زوی یې ورته ناست وو، دودۍ یې هم ورته سموله، داسې برېښیده لکه له ځانه یې چې پلار ته ډېر پام وي، کله چې یې پلار له خوراکه فارغ شو، د لاس مینځلو ځای ته یې بوتلو، لاسونه، خوله، مخ او جامې ټول یې ورومینځل او صفا سوتره یې کړ، بېرته مېز ته ورغی هغه یې هم پاک کړ، د خوراک پیسې یې ورکړې، پلار یې له لاسه ونيو، د هوتل خلکو ورته کتل او دواړه ووتل.

کله چې پلار او زوی موټر ته وختل او روانیدل، له هوتله یو سړی ور ووت، د سپین ږيري سر یې ښکول کړ او ورته ویې ویل: دروند مشره! ستا پام نه وو، هوتل کې دې ډېر قیمتي شی پرېښود؟ سپین ږيري ورته وویل: نه زما نه څه نه دي پاتې شوي! خو سړي ورته وویل: تا هوتل کې ډېر ارزښتناک شی پرېښود او هغه د هوتل خلکو ته د اخلاقو او انسانیت درس وو او دا چې زامن باید څنګه تربیه شي! که غواړئ انسانیت او اسلام ته خدمت وکړئ اولادونو ته مو علم او اخلاق ور زده کړئ، له دې ستره شتمني نشته.

ٲولنیز نزاکت څه ته وایي؟

۶- ٲولنیز نزاکت یعنی د لارې په منځ کې د کپلې پوستکي نه غورځول.

۷- ٲولنیز نزاکت یعنی په مجلس کې بې ځایه خبرې نه کول.

۸- ٲولنیز نزاکت یعنی په لاره په لوړ غږ خبرې نه کول.

۹- ٲولنیز نزاکت یعنی په روغتون او ورته نورو ځایونو کې په جیګ آواز خبرې نه کول.

۱۰- ٲولنیز نزاکت یعنی ادارې ته وختي تلل او نا وخته بېرته وتل.

۱۱- ٲولنیز نزاکت یعنی په عام موټر کې په مناسب انداز کېناستل.

۱۲- ٲولنیز نزاکت یعنی همدا چې په موټر کې سګرټ مه څکوی او نسوار مه کوی.

۱۳- ٲولنیز نزاکت یعنی د بل په خبرو کې مه ورلوېږي.

ٲولنیز نزاکت هغه کارونه چې په ٲولنې پورې اړوند وي، هر شخص مکلف دی؛ چې په ٲولنیزو نزاکتونو ځان پوه کړي او بیا یې عملي کړي؛ چې له دې سره به مو د ٲولنې پوه اندازه حق اداء کړی وي. ځنې به یې دلته ولولو.

۱- ٲولنیز نزاکت یعنی د لارې په منځ کې تګ نه کول.

۲- ٲولنیز نزاکت یعنی په موټر کې په لوړ غږ خبرې نه کول.

۳- ٲولنیز نزاکت یعنی په لاره کې بې ځایه موبایل نه استعمالول.

۴- ٲولنیز نزاکت یعنی د بل خور، مور او لور ته نه کتل.

۵- ٲولنیز نزاکت یعنی د بل له اجازې پرته د هغه په موبایل، کمپیوټر کې لاس نه وهل.



داستان آموزنده

عصبانی شد و تصمیم گرفت فردا او را اخراج کند و سپس با عجله بیرون رفت تا خودش کارها را انجام دهد.

با کمال تعجب دید که تمامی محصولات پوشیده شده و وسایل زراعتی در جای مطمئن و دور از گزند طوفان اند.

مزرعه‌دار متوجه شد که دهقانانش فکر همه چیز را کرده و همه موارد محافظتی را در نظر داشته؛ بنابراین حق داشت که موقع طوفان در آرامش باشد.

نتیجه: وقتی انسان جهت مبارزه با مشکلات آمادگی لازم داشته باشد از چیزی ترس نخواهد داشت.

مزرعه‌داری بود که زمین‌های زراعتی زیادی داشت و به تهایی نمی‌توانست کارهای مزرعه را انجام دهد. تصمیم گرفت برای استخدام یک دهقان اعلامیه‌یی بدهد؛ چون محل مزرعه، در منطقه‌یی بود که طوفان‌های زیادی در سال باعث خرابی مزارع و انبارها می‌شد، افراد زیادی مایل به کار در آن جا نبودند. سرانجام روزی یک مرد میان‌سال و لاغر نزد مزرعه‌دار آمد، مزرعه‌دار از او پرسید آیا تاکنون دهقان یک مزرعه‌دار بوده‌اید؟ مرد جواب داد من می‌توانم موقع وزیدن باد بخوابم. به رغم پاسخ عجیب مرد دهقان، چون مزرعه‌دار به یک دهقان احتیاج داشت او را استخدام کرد.

مرد به خوبی در مزرعه‌کار می‌کرد و از صبح تا غروب تمام کارهای مزرعه را انجام می‌داد و مزرعه‌دار از او راضی بود.

سرانجام، یک شب طوفان شروع شد و صدای آن از دور به گوش می‌رسید. مزرعه‌دار از خواب پرید و فریاد کشید طوفان در راه است فوراً به دنبال دهقانانش رفت و او را بیدار کرد و گفت: بلندشو طوفان می‌آید، باید محصولات و وسایل را خوب ببندیم تا باد آن‌ها را با خود نبرد.

مرد همان طوری که در خواب بود گفت: نه ارباب من که به شما گفته بودم وقتی باد می‌وزد من می‌خوابم، مزرعه‌دار از این پاسخ



چرا آسمان آبی رنگ است؟

و هوا و عوامل دیگری بستگی دارد. مثلاً در مناطق مرطوب که باریدن باران زیاد است، آب بیش‌تری در ترکیب اتمسفیر وجود دارد. مناطقی که کوه آتشفشان دارند، مقدار زیادی گرد و غبار را به فضا می‌فرستند.

آلودگی هوا در شهرها می‌تواند گازهای مختلف و یا دود و گرد و غبار اضافه را به فضا اضافه کند. لایه فضا در قسمت‌های پایین، ضخیم‌تر است و هرچه بالاتر برویم غلظت آن کمتر و رقیق‌تر خواهد شد به طوری که هیچ وسیله‌ی قادر به جداسازی اتمسفیر از فضا نیست.

امواج نور و آسمان آبی

نور نوعی از انرژی است که یا در تابش است یا در حال سفر به صورت امواج. امواج انواع مختلفی دارد مانند: صدای موج که ارتعاشی از هواست. نور موجی است از ارتعاشات میدان‌های الکتریکی و مغناطیسی. این تنها بخشی کوچکی از طیف بزرگ

در یک روز آفتابی آسمان، آبی روشن به نظر می‌رسد. در شب، هنگام غروب نمایشی از رنگ‌های سرخ، گلابی و نارنجی را در آسمان می‌بینیم. برای پیدا کردن علت این تغییر رنگ و آبی بودن آسمان باید از تحقیق درباره نور و حرکت آن در فضا (اتمسفیر) کمک بگیریم.

فضا (اتمسفیر)

فضا یا جو، مخلوطی است از مالیکول‌های گازی و مواد دیگر در اطراف زمین که عمدتاً از گازهای نایتروجن (۷۸٪) و اکسیجن (۲۱٪) ساخته شده است. گاز آرگون و آب (به شکل بخار، قطرات کوچک و یا بلورهای یخ) از دیگر مواد رایج تشکیل دهنده فضا یا جو هستند. بسیاری از ذرات جامد کوچک مانند: گرد و غبار، دود و خاکستر، گرد و نمک متصاعد شده از اقیانوس نیز در آن وجود دارد. ترکیب فضا (اتمسفیر) در مکان‌های مختلف، متفاوت است و به موقعیت جغرافیایی، آب

ارتعاشات میدان‌های الکترومقناطیسی است.

امواج الکترومقناطیسی در فضا با سرعت

۲۹۹'۷۹۲ کیلومتر بر ثانیه حرکت می‌کنند.

این حرکت سریع را سرعت نور می‌نامند.

انرژی تابش نور به طول موج و فرکانس

بستگی دارد. طول موج به فاصله بین قله‌های

هر موج گفته می‌شود. فرکانس، تعداد

امواجی است که در هر ثانیه منتقل می‌شود.

هر چه طول موج نور از فرکانس پایین‌تر

باشد، انرژی کمتری در آن وجود دارد.

رنگ‌های نور

نور مرئی یا قابل دید، بخشی از طیف

الکترومقناطیسی است که ما با چشم

می‌توانیم ببینیم. نوری که ما از آفتاب یا

یک چراغ می‌بینیم سفید است، در حالی

که در واقع این نوری است که ترکیبی از

چندین رنگ می‌باشد. ما این رنگ‌ها را در

تقسیم نور با کمک یک منشور می‌توانیم

مشاهده کنیم.

این ترکیب رنگ‌ها همیشه با یک دیگر

هستند. در یک سر طیف رنگ‌های سرخ

و نارنجی است که به تدریج رنگ‌های

زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش قرار گرفته

اند. رنگ طول موج‌های متفاوت، نشانگر

انرژی و فرکانس‌های مختلف است. بنفش،

کوتاه‌ترین طول موج در طیف نور مرئی را

دارد در نتیجه دارای بالاترین فرکانس و انرژی

است و رنگ سرخ طولانی‌ترین طول موج و

کمترین فرکانس و انرژی را دارد. طیف رنگی

نور در آسمان در پدیده رنگین کمان نیز

قابل دیدن است.

نور در هوا

نور در فضا تا جایی که مانع در مسیر حرکتش

اختلال ایجاد نکند در یک خط مستقیم

حرکت می‌کند. این مانع می‌تواند ذره بسیار

کوچکی از گرد و غبار و یا حتی یک مالیکول

گاز باشد. نور با برخورد با این ذرات در

جهات مختلف منعکس می‌شود.

نور منعکس شده باز هم سفید دیده

می‌شود؛ زیرا اجزای آن هنوز با هم هستند

اما بعضی از مالیکول‌های بزرگ‌تر ممکن

است تغییراتی را در ساختار نور ایجاد کنند

به این صورت که نور را در برخورد اول جذب

کرده و بعد منعکس می‌کنند. در این انعکاس

رنگ نور تغییر می‌کند.

رنگ آبی آسمان از کجا می‌آید؟

رنگ آسمان، آبی به دلیل گفته شده در بالا

یعنی جذب و انعکاس توسط مالیکول‌های

گازی موجود در فضا است. زمانی که نور در

فضا در حال حرکت است، طول موج‌های

بلند که رنگ‌های سرخ و نارنجی دارند،

به راحتی منتقل می‌شوند. طول موج‌های

کوتاه‌تر توسط مالیکول‌ها جذب می‌شوند

و نور آبی آن‌ها در جهات مختلف منعکس

می‌شود چون این انعکاس‌ها در سراسر

آسمان پراکنده می‌شود و همه در بالای سر

ما قرار دارد، آسمان را به رنگ آبی می‌بینیم.

اگر دقت کنیم هر چه به افق نزدیک‌تر

می‌شویم، آسمان کمرنگ‌تر شده و سفید به

نظر می‌رسد.

د ذکام نښې او گټې

کېږي، خو ځنې وخت دا اوبه د حلق خوا ته هم ځي، چې د سردردی، د سترگو او پوزې سوځېدل، اوبښکې، د خولې ترڅېدل، تېږې کېدل، او ډېر ویده کېدلو لامل کېږي. خو د ځنو کسانو د خولې خوند هم خرابېږي د هېڅ شي په مزه نه پوهېږي او خوند نه ورکوي.

د ذکام گټې

طب وایي: چې د انسان د سر په یوې برخې کې د وخت په تېرېدلو سره اوبه ټولېږي، چې دا اوبه که له سر څخه بهر نشي، نو د سردردی لامل کېږي، خو د دغو اوبو د وتلو لپاره ذکام تر ټولو غوره او آسانه لار ده.

ترتیب کوونکی: خان محمد احمدزی

ذکام هغه ناروغي ده، چې د سرې هوا او یا د موسمونو د بدلون له امله رامنځته کېږي. په اوسني موسم یعنې ژمي کې ډېری کسان په دې ناروغۍ اخته کېږي، خو ذکام هغه یوازینی ناروغي ده چې د انسانانو لپاره ډېرې گټې لري چې موږ په نننۍ لیکنې کې پرې خبرې کوو.

د ذکام د کتو ترڅنګ موږ به تاسو ته د ذکام د نښو په اړه هم معلومات درکړو.

د ذکام نښې

د ذکام نښې لکه، د پوزې بندېدل، د بویایي حس کمزورتیا، په پوزه کې خبرې کول، له پوزې څخه د اوبو وتل، د غږ بدلون، آن دا چې په خبرو کولو کې ناروغ کس له ستونزو

سره مخ کېږي، د ناروغ کس د تودېدلو پرمهال د پوزې او ستوني سوځېدل د سترگو سوروالی، د پوزې سوروالی او آن د مخ سوروالی او تبه هم د ذکام له نښو څخه دي.

خو ځنې وخت ذکام د سرې هوا له امله هم وي لکه، په سره هوا کې د ډېر وخت لپاره لوڅ سر پاتې کېدل، له سرو اوبو څخه گټه اخیستل، وروسته له حمام او یا سپورت کولو څخه په سره هوا کې پاتې کېدل او داسې نورې کرښې چې له پوزې څخه د اوبو د وتلو او یا ذکام لامل



فاصله ابر تا زمین چقدر است؟



ابرها فاصله‌های متفاوتی از زمین دارند. در مناطق سردسیر مرز میان ابرهای کم ارتفاع و متوسط حدود ۲ کیلومتر است و مرز بین ابرهای متوسط و پر ارتفاع ۳ الی ۴ کیلومتر است. پر ارتفاع‌ترین ابرها حدود ۸ کیلومتر ارتفاع دارند. در مناطق معتدل بیشترین ارتفاع ابرها به ۱۴ کیلومتر هم می‌رسد و در مناطق گرمسیر ارتفاع ابرها حتی به ۱۸ کیلومتر می‌رسد.



سیاره مریخ نزدیک‌تر به زمین است یا زهره؟

دورترین نقطه خود از آفتاب باشد. آخرین بار این اتفاق در سال ۲۰۲۲ رخ داد. در آن زمان، زهره به فاصله ۴۱ میلیون کیلومتری از زمین رسید، در حالی که مریخ به فاصله ۴۷ میلیون کیلومتری از زمین می‌رسد.

در آینده نزدیک، مریخ دوباره نزدیک‌تر از زهره به زمین خواهد شد. این اتفاق در سال ۲۰۲۵ رخ خواهد داد. در آن زمان، مریخ به فاصله ۳۴ میلیون کیلومتری از زمین خواهد رسید، در حالی که زهره به فاصله ۴۲ میلیون کیلومتری از زمین قرار خواهد گرفت.

بنابراین، پاسخ کوتاه به سوال فوق این است که مریخ معمولاً نزدیک‌تر از زهره به زمین است، اما در برخی دوره‌های زمانی، زهره می‌تواند نزدیک‌تر از مریخ به زمین قرار گیرد.

پاسخ به این سوال به موقعیت نسبی سیارات در مدارهای خود بستگی دارد. مدارهای سیارات منظومه شمسی بیضوی شکل هستند و در نتیجه فاصله آن‌ها از آفتاب و یک دیگر در حال تغییر است.

در حالت کلی، مریخ نزدیک‌تر از زهره به زمین است. حد اوسط فاصله زمین از آفتاب ۱۴۹ میلیون کیلومتر است، در حالی که اوسط فاصله زهره از آفتاب ۱۰۰ میلیون کیلومتر است. فاصله متوسط مریخ از آفتاب ۲۲۷ میلیون کیلومتر است.

با این حال، در برخی دوره‌های زمانی، زهره می‌تواند نزدیک‌تر از مریخ به زمین قرار گیرد. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که زهره در نزدیکترین نقطه خود به آفتاب باشد و مریخ در

په خوب کې د ماشومانو د وېرې لاملونه څه دي؟

ويړول شي، نو ځكه په خوب کې هم وېرېږي.

بل لامل يې د ټولنې ستونزې هم گڼل کېږي؛ زموږ ټولنه داسې يوه ټولنه ده، چې هر وگړی يې له ډېرو ستونزو سره لاس او گريوان دی. چې دا هم د ماشوم پر روح او روان ناوړه اغېزه کوي او له امله يې ماشومان په خوب کې وېرېږي، چې دا وېره د ماشوم له ذهنه تر مياشتو نه لرې کېږي او وېرېږي.

که د ماشوم تر مخې کورنی تاوتریخوالی او نورې ستونزې رامنځته شي هم په خوب کې د ماشوم د وېرې لامل کېږي. لکه د مور او پلار تر منځ ستونزې او جنگ او داسې نورې بېلا بېلې ستونزې لامل کېږي، چې ماشوم په خوب کې وېرېږي.

نو په پايله کې دا ويلاى شو، چې په خوب کې د ماشوم وېره د هغه له رواني حالت سره تړاو لري، که ماشوم په ټولنه کې رواني يا فزيکي شکنجه وويني، دا شکنجه د دې لامل کېږي؛ چې ماشوم له سختې وېرې سره مخ شي، چې دا وېره يې خوب ته هم آرامه نه پريږدي او به خوب کې هم وېرېږي.

ترتیب کوونکی

خان محمد احمدزی

دې، او همدا رنگه دې ورته نور هم په بېلا بېلو څيزونو يې داروي او په زړه کې يې دا وېره ځای نيسي؛ بيا دا وېرونکي څيزونه د ماشومانو په ذهن کې انځورېږي او انديښمن کوي يې، چې دا انديښنه د دې لامل کېږي، چې د ماشوم خوب ته د انځور شوې بلا او نور وېرونکي څيزونه ورشي او ويې وېروي، چې له امله يې ماشوم په خوب کې وېرېږي او له خوبه را پاڅېږي.

بل لامل يې د ماشومانو وهل او زياته غوسه هم کېدای شي؛ ځنې کسان ماشومانو ته ډېر زيات غوسه کېږي، چيغې پرې وهي يا يې هم په بې رحمانه ډول ډوبوي، چې دا کړنې هم ډېر وخت د ماشوم پر خوب ناوړه اغېزه کوي او هغه يې له امله په خوب کې هم وېرېږي. دا يوازې په ماشومانو کې نه دي، بلکې دا خبره په لويانو کې هم ده، چې که د ورځې وه ځورول شي او انديښمن شي، بيا دا درد، رنځ او انديښنه يې په خوب کې هم ځوروي او له امله يې په خوب کې وېرېږي. نو ويلاى شو چې د ماشومانو د خوب د وېرې له لاملونو څخه يو لامل هم د دوی وهل، ډبول او پرې غوسه کېدل دي، چې دوی په وينه و

ډېر ماشومان په خوب کې وېرېږي، دا وېره يې خوب ته نه پريږدي. تاسې به ماشومان ليدلي وي، چې د وېرې له امله د شپې څراغ نه مړ کوي او له تيارو څخه بېرېږي. ځنې ماشومان بيا د وېرې له امله نه ويده کېږي او له ځان سره خپل مور او پلار هم له خوبه باسي، چې دې وېرې ماشوم او کورنی يې له لوبې ستونزې سره مخ کړي دي. دا چې د دې وېرې لامل څه دی او ماشومان ولې په خوب کې وېرېږي؟ په دې ليکنه کې يې لاملونه ولولئ.

ډېر کله ماشومان هغه څه په خوب کې وينې، چې دوی يې د ورځې په وينه وينې او د دوی وېره د ورځې له کړنو سره تړاو لري. زموږ په څېر يوه دوديزه ټولنه کې چې تل يې ماشومان له ډېرو ستونزو سره مخ دي، هغو ستونزو د ماشومانو خوب هم نا آرامه کړی او هغه ناخوالې او ستونزې په خوب کې وينې.

زموږ د دوديزې ټولنې د کورنيو يوه لويه ستونزه دا ده، چې ماشوم وېروي، د هغه په مغز کې وېرې ته ځای ورکوي، که يو ماشوم لږ شوخي وکړي، هغه ته ويل کېږي، شوخي مه کوه، چې بلا راځي خوري

چرا کره زمین می چرخد؟

کره زمین به دلیل انرژی دورانی که از زمان پیدایش خود از آفتاب دریافت کرده است، می چرخد. این انرژی دورانی باعث می شود که زمین به دور خود بچرخد و هم چنین به دور آفتاب بچرخد.

چرخش زمین به دور خود باعث ایجاد شب و روز می شود. هنگامی که نیم کره زمین به سمت آفتاب می چرخد، روز است و زمانی که نیم کره زمین به سمت دور از آفتاب می چرخد، شب است.

چرخش زمین به دور آفتاب باعث ایجاد سال می شود. یک سال برابر با یک دور کامل زمین به دور آفتاب است.

اثرات چرخش زمین

چرخش زمین تأثیرات زیادی بر روی زمین و زندگی روی آن دارد.

زندگی موجودات آن دارد. برخی از این تأثیرات عبارتند از:

- ایجاد شب و روز؛
- ایجاد سال؛
- ایجاد جاذبه زمین؛
- ایجاد اقیانوس ها؛
- ایجاد آب و هوا؛
- ایجاد تغییرات فصلی.

نتیجه گیری

کره زمین به دلیل انرژی دورانی که از زمان پیدایش خود از آفتاب دریافت کرده است، می چرخد.

این چرخش تأثیرات زیادی بر روی زمین و زندگی روی آن دارد.





محمد یاسر عرفات-نوبل گټونکی

پلازمېنه وي. یاسر عرفات د خپل تېر ژوند په ځانگړې توگه د ماشومتوب په باب ډېر لږ څه ويل. خو د ماشومتوب يوه ترڅه خاطره، چې ځنو ته يې ويلې وه، دا وه چې کله دی د ماما کره تللی وو؛ نو يو ځل په نېمه شپه کې د ده د ماماکانو کور ته بریتانوي عسکر ور واوښتل، د کور ټول اوسېدونکي يې سخت وډار کړل او وهل ډبول يې هم ورکړل. همدارنگه د کور توکي او سامانونه يې هم ټول مات کړل. محمد یاسر په بیت المقدس کې څلور کاله تېر کړل او بېرته قاهرې ته د خپل آبا غېږې ته ستون شو. د ده مشرې خور د کوچنيو خونیندو او ورونو پالنه کوله. پلار يې دومره مينه نه ورکوله، ځکه ده يې کله هم په ژوند کې چېرته یادونه نه ده کړې، حتی له دی هم

محمد عبدالرؤف عرفات (محمد یاسر عرفات) د ۱۹۲۹م کال د اگست په ۲۴مه نېټه د مصر په پلازمېنه قاهره کې نړۍ ته راغی. پلار يې د رخت سوداگر وو، مور يې د بیت المقدس له يوې فلسطيني کورنۍ څخه وه. د ارواښاد عرفات نیکونه پخوا له مصر څخه فلسطين ته تللي او هلته مېشت شوي وو. نوموړی په ماشومتوب کې د کورنۍ غړو یاسر باله. یاسر پنځه کلن وو، چې مور يې له دې دنيا سترگې پټې کړې. د مور تر وفات وروسته په بیت المقدس کې د ماما کره واستول شو، تر څو هلته لږ تر لږه د مور مينه ماته کړي. دغه وخت نو بیت المقدس د انگریز تر استعمار لاندې فلسطين پلازمېنه وو. فلسطينيانو به تل په دې ټکي اعتراض کاوه، چې بیت المقدس دې د اشغال شوي فلسطين

جوتیرې چې په ۱۹۵۲م کال کې چې د عرفات بلار ومړ، نو عرفات یې په جنازه کې هم چا ونه لید.

ښاغلی عرفات اوه لس کلن ځوان وو، چې له قاهرې نه یې فلسطین ته په قاچاقي لارو باندې وسلې اړولې. ځکه ده غوښتل، چې د انگریزانو او یهودیانو پر ضد مقاومت وسلو ته اشد ضرورت لري او باید وسلې پرېمانه شي. دوه کاله وروسته یې د عربو او یهودیانو په جگړه کې مستقیماً برخه واخسته.

مرحوم یاسر عرفات د قاهرې په پوهنتون کې چې هغه وخت «فواد پوهنتون» نوم پرې ایښودل شوی وو، زده کړې کولې. خو د غزې په جگړه کې د برخه اخیستو په نیت یې خپلې زده کړې نیمګړې پرېښوولې. کله چې په دې جنګ کې عربانو ماته وخوړه او یهودیان وتوانیدل ترڅو اسراییلي حکومت رامنځته کړي، نو دی زښت زیات مایوسه شو.

خو دا چې د فلسطین د آزادۍ په فکر کې وو، نو ښه ورته ښکاریده، چې قاهره کې پوهنتون ولولي او هم د خپل هېواد د استقلال او خپلواکۍ لپاره د ملګرو په موندلو او منظم کولو بوخت شي. همدا وو، چې د قاهرې پوهنتون انجنیري پوهنځی ته شامل شو. د پوهنتون تر څنګ یې ډېر وخت د فلسطیني محصلینو او زده کړیالانو په راټولولو او د فکر په ورکولو تېراوه. په پای کې په ۱۹۵۶م کې له پوهنتونه د ډګرۍ او سند په اخستلو بریالی شو.

یاسر عرفات د زده کړو تر پای ته رسولو وروسته د لنډې مودې لپاره مصر کې پاته شو او بیا کویټ ته ولاړ او هلته استوګن شو. په لومړیو کې یې د ساختمان په برخه کې کار

وکړ او وروسته یې یو ساختماني شرکت جوړ کړ او کامیاب یې هم کړ. نوموړي د کاروبار تر څنګ خپل ټول فارغ وخت سیاسي فعالیت ته ورکړ، په دې لاره کې یې په زیاته پیمانه په خپل مټ او د کاروبار له لارې ګټلې پیسې خرڅولې.

ارواښاد عرفات په ۱۹۵۸م کال کې د فلسطین د خپلواکۍ لپاره د «الفتح» په نوم ګوند تأسیس کړ. یو کال وروسته یې له اسراییلو سره د وسله والې مبارزې د پیلولو په اړه یوه رساله خپره کړه. نوموړي بالاخره په ۱۹۵۹م کال کې کویټ کې د پردیسۍ ژوند پای ته ورساوه او د انقلابي چارو په پیلولو شو. ده پر اسراییلو باندې د خرب و ترپ غلچکي جګړې پیل کړې او د همدې لپاره یې اردن خاوره د قرارګاه په توګه کاروله.

په ۱۹۶۴م کې د عرب لیک په مرسته د فلسطین د خپلواکۍ غورځنګ را منځته شو. په دې تنظیم کې د فلسطین ټول خپلواکي غوښتونکي غورځنګونه او ګوندونه را ټول شول. ځنې وایي، دا تنظیم ځکه تاسیس شو، چې د الفتح غورځنګ له پالیسۍ سره تر ډېره عرب هېوادونه همغږي نه وه او وېره یې ترې لرله، ځکه عرب لیک تر وروستي حده د دې کشالي د وسله وال حل پر ځای سوله یز حل غوښت. کله چې په ۱۹۶۷م کې د اسراییلو او عربانو ترمنځ د شپږ ورځنۍ جګړې په پایله کې اسراییل پر عربانو زورور شول او ماتې یې ورکړه. نو د فلسطین د آزادې غوښتونکو په ډله

کې یوازینی «الفتح» غورځنګ وو، چې په دې جگړه کې وځلیده او تر ډېره یې مقاومت وکړای شو، نور ټول کابو په بشپړه توګه له صحنې ووتل یا وایستل شول. همدا وو، چې

ویل. آن داسې هم پېښه شوې وه، چې کله نوموړي واده وکړ، نو تر کابو یو نیم کال پورې هېڅوک پرې خبر نه وو. بیا یې چې کله لور وزیرپدې، نو ځنې نږدې کسان یې په واده خبر شول.

ارواښاد عرفات او د ده د فلسطین د آزادۍ غورځنګ هغه مهال له سختو ننګونو سره مخ شو، کله چې پر دوی باندې د لبنان ځمکه ټکه شوه. نوموړي په ۱۹۸۸م کال په جینوا کې د ملګرو ملتونو په غونډه کې یو ډېر مهم اعلان وکړ او ویې ویل: «د فلسطین د آزادۍ غورځنګ تروریزم غنډي او د منځني ختیځ په شخړه کې ښکېل هېوادونه د دې حق لري، چې په سوله او امنیت کې ژوند وکړي.» په ښکېلو هېوادونو کې د ده نېغه اشاره فلسطیني دولت، اسرائیل او نورو ګاونډیانو ته وه. له دې اعلان وروسته یې نړیوال وپوهول، چې د سولې شونتیاوې شته. که څه هم په ۱۹۹۱م کال کې د ایران او عراق ترمنځ په جګړه کې د عرفات او د ده د ګوند له خوا د عراق ملاتړ دا بهیر لږ ټکنی کړ، خو بیا هم په دې لړ کې پرمختګونه وشول، په ۱۹۹۳م کې د اوسلو تړون لاسلیک شو. په دې تړون کې راغلي وو، چې فلسطینیان باید انتخابات وکړي، چې بیا په ۱۹۹۶م کې ټاکنې هم وشوې او په پایله کې یې یاسر عرفات د فلسطیني دولت د منتخب جمهور رئیس په توګه وټاکل شو.

په منځني ختیځ کې د سولې لپاره د همدې کونښنونو په ترڅ کې یاسر عرفات ته په ۱۹۹۴م کال کې د نوبل دسولې جایزه ورکړل شوه.

ژباړه او لنډیز: فرید احمد وحید

ډګر یوازې د یاسر عرفات په مشرۍ د «الفتح» غورځنګ ته ور پاته شو، څه موده وروسته یعنې په ۱۹۶۹م کال کې ښاغلی عرفات د فلسطین د خپلواکۍ غورځنګ (پي، ایل، او) مشر وټاکل شو، ده په خپل مدیریت سره د یاد تنظیم په اړه هغه شکونه او ګنګوسې په بشپړ ډول ختمې کړې، چې ګنې دا تنظیم د عرب هېوادونو له لوري یوازې د فلسطیني مقاومت د خاموشه کولو لپاره کار کوي؛ نه د خپلواکۍ لپاره.

عرفات هڅه کوله، چې د فلسطین د خپلواکۍ غورځنګ د یوه ملي مقاومتګر تنظیم په توګه مطرح او را میدان ته کړي. د نوموړي هڅو ورځ په ورځ رنګ راوړ او له سیاسي او نظامي اړخه غورځنګ پرمختګ کاوه. د څه مودې لپاره یې د اردن خاوره د خپلو نظامي فعالیتونو او روزنې لپاره کاروله، وروسته له دې چې د یاد تنظیم جنګیالیو پر اسرائیلو باندې ګڼې خونړۍ حملې ترسره کړې، د اردن ولسمشر شاه حسین اړ شو، چې دوی ته ځواب ورکړي او له خپلې خاورې یې وشړي. عرفات له دې وروسته په لبنان کې د یوې قوي پایگاه د جوړولو هڅه وکړه، خو دا پروګرام یې د اسرائیلو په مستقیمې نظامي مداخلې شند شو. وروسته یې تونس ته مخه کړه او دا ځل په خپل تکتیک کې بریالی شو، که څه هم څو ځلې له مرګونو پېښو سره مخامخ شو، خو خپل سريې وژغوره.

یاسر عرفات که څه هم د اسرائیلو او یهودي څارګرو شبکو تر سخت تعقیب لاندې وو؛ خو بیا هم له نړیوالو سره د اړیکو د جوړولو په تکل ډېرو هېوادونو ته په سفر ولاړ. د ده یو عادت دا وو، چې د خپل شخصي ژوند او ورځنیو چارو په اړه یې هېچا ته نه



نه کار انجام می‌دهد نه سه شرط بالا را دارا می‌باشد.

استفاده از ماشین

ما از ماشین استفاده می‌کنیم؛ زیرا هنگام کارهای سنگین به آن نیاز داریم. یعنی ماشین به ما کمک می‌کند که با نیروی بسیار کم، کار سنگینی را انجام دهیم. در این صورت می‌گوییم از نیروی ماشین می‌توان استفاده می‌خائیکی کرد. بعضی ماشین‌ها به ما کمک می‌کنند تا اجسام سنگین را، از نیرویی که ما به آن وارد می‌کنیم، سریع‌تر حرکت دهند. از نیروی این ماشین‌ها نیز استفاده می‌کنایی، در سرعت بخشیدن به حرکت، صورت می‌گیرد. هزاران سال قبل زمانی که انسان هیچ ماشینی نداشت از نیروی بازوی خودش و سایر حیوانات برای انجام کار استفاده می‌کرد.

ولی حتی در آن زمان‌ها هم انسان از وسایلی برای سهولت کار خود استفاده می‌کرد. این وسایل یا ماشین‌های ساده به علت نیاز انسان کشف شده بودند و در حقیقت این ماشین‌های اولیه یا به همان صورت یا به شکل دیگری که امروزه مورد استفاده می‌باشند، وجود داشت.

کلمهٔ ماشین از کلمه یونانی مکوز به معنی وسیله‌یی که کار را آسان می‌کند گرفته شده است. در قرونیه که انسان‌ها تمام کارها را توسط دست انجام می‌دادند، عجیب نیست که در جستجوی وسایلی برای آسان کردن کارها و سریع انجام دادن آن‌ها بودند و بالاخره نیز آن‌ها را یافتند. امروزه بیشتر کارها توسط ماشین انجام می‌گیرد، به همین دلیل قرنیه که ما در آن زندگی می‌کنیم قرن ماشین نامیده می‌شود.

ماشین‌ها

بدون شک طرز کار ماشین‌ها برای شما به عنوان سوال مطرح است. ماشین از هزاران قطعهٔ متحرک ساخته شده است و هنگامی که از مخترع آن سوال شد که ماشین چه می‌کند، گفت: هیچ کار، ماشین چیزی است متشکل از هزاران قطعه در حال حرکت.

آیا واقعاً ماشین همین است؟ بطور یقین نه. ماشین به طوری که معمولاً معنی می‌شود، وسیله یا عاملی است که با وارد کردن نیرو بر آن. (۱) انجام کار را آسان می‌کند. (۲) جهت اعمال نیرو را تغییر می‌دهد. (۳) سرعت انجام کار را زیاد می‌کند. بنابراین وسیله‌یی با هزاران قطعه متحرک در حقیقت ماشین نیست چرا که

د عینک د مسو کان او پر ملي اقتصادي اغېزې

لیکوال: فضل ولي شیراني

سریزه

دی، د فساد وېره نشته او د پروژو منظم مدیریت کېږي؛ د کانونو قانوني او منظم را ایستلو ته پام اوښتی دی. د افغانستان اسلامي امارت غواړي له دې لارې د افغانستان طبیعي زیرمې له قانون سره سم، په تخنیکي او مسلکي ډول راوسپړي او له عوایدو یې د افغانستان د اقتصاد په پیاوړتیا او رغونه کې ګټه پورته کړي. تر ځمکه لاندې طبیعي زېرمو کې یو هم د مسو کانونه دي. په دې کانونو کې د افغانستان په کچه تر ټولو ستر کان د عینک د مسو کان دی، چې د استخراج قرارداد یې له یوه چینایي شرکت (ام سي سي) سره شوی دی. که چېرې یې د را ایستلو چارې پیل شي، له شک پرته چې د عوایدو کچه به ورسره لوړه او اقتصاد به پیاوړی شي. د افغانستان اسلامي امارت دې ټکو ته په پاملرنې سره هڅه پیل کړې چې د یاد کان چارې په عملي ډول پیل شي؛ خو دا چې لا یې هم د استخراج چارې نه دي پیل شوې، یو لامل یې په یاده سیمه کې د لرغونو آثار

دا یو منل شوی حقیقت دی، چې پیاوړی او مستقل اقتصاد یو هېواد له هره اړخه پیاوړی کوي. په نړۍ کې به ډېر کم داسې هېوادونه وي چې د افغانستان په څېر ښکلې هوا، پرېمانه اوبه، ځنګلونه، پراخې دښتې او د دې ټولو ترڅنګ تر ځمکه لاندې طبیعي زېرمې ولري. افغانستان د طبیعي زېرمو اندازه هغې کچې ته رسېږي چې کولای شي، د نړۍ دا بې وزله هېواد پر یوه شتمن او بډایه هېواد بدل کړي؛ خو په تېرو شاوخوا څلورو لسيزو کې سیاسي بې ثباتۍ، اشغال، د کانونو په برخه کې د یوه واضح قانوني چوکاټ او پالیسیو نشتوالی، اداري فساد، د پروژو ناسم مدیریت، د خپلواکو حکومتونو نه موجودیت، د اساسي زېربناوو نشتوالی په ټوله کې دې برخې ته د پاملرنې پر ځای پر بهرنیو مرستو تکیه کولو په هېواد کې د کانونو سکتور د پرمختګ مخه نیولې وه. مګر اوس چې په هېواد کې سرتاسري امنیت ټینګ

موجودیت دی چې تر ډېره بریده یې د کان د را ایستلو چارې له ځنډ سره مخ کړې دي. په دې برخه کې د اطلاعاتو او فرهنگ وزارت لاس په کار دی او لرغوني آثار خوندي ځای ته لېږدوي، د یادونې ده چې د لرغونو آثارو بشپړ لېږد یو څه وخت ته اړتیا لري چې له بشپړېدو سره به یې د استخراج عملي چارې پیل شي.

د عینک د مسو کان موقعیت، لرغوني آثار او د مسو کچه

د عینک د مسو کان د کابل سوېل لویدیځ په ۳۰ کیلومترۍ کې د لوگر ولایت محمد آغې ولسوالۍ عینک په سیمه کې موقعیت لري. یادې سیمې د مسو ترڅنګ زرګونه قلمه لرغوني با ارزښته آثار هم په خپله سینه کې ساتلي، چې ارزښت یې میلیونونو ډالرو ته رسېږي. نه یوازې دا چې یاد لرغوني آثار مادي ګټه لري، بلکې په دې سیمه کې شته لرغوني آثار په افغانستان کې تېر تمدنونو او د هغه مهال د وګړو هنرونه هم په ډاګه کوي. دغه راز ځنې شواهد په ډاګه کوي چې له دې کان څخه تر اسلامي دور وړاندې هم ګټه پورته شوې ده. په ۱۳۶۳ میلادي کال کې د فرانسوي لرغون پوهانو له لوري چې مشري یې فاسمن کوله، ترسره شوې څېړنې په ډاګه کوي چې په دې ساحه کې ارزښتناک آثار شته دي. داسې شواهد هم شته چې د فرانسويانو له څېړنو وړاندې په دې سیمه کې خپله د افغانانو له لوري هم څېړنې ترسره شوې دي. په دې څېړنو کې هم په ډاګه شوې چې په یاده سیمه کې زرګونه لرغوني آثار موجود دي؛ خو له بده مرغه چې په هېواد کې د بهرنیو تاړاکونو، یرغلونو او په وروستو کلونو کې د امریکایي اشغال پر مهال د عینک په سیمه کې زیاتي ناقانونه کیندنې شوې دي او یو شمېر

لرغوني آثار لوټ شوي دي. دلته په شته لرغونو آثارو کې د بېلا بېلو پاچاهانو سکې، دیوالي نقاشۍ او د استوګنې په ګډون مذهبي ځایونه شامل دي. له سیمې په ترلاسه شویو لرغونو آثارو کې خټین لوښي، له زېږو یا برونزو جوړ شوي د ښکلا توکي، غاړکۍ، ګوتمۍ، په سرو زرو سینګار جامې او داسې نور ارزښتناک آثار شته دي. له ترلاسه شویو لرغونو آثارو د هغه مهال اقتصادي فعالیتونه او د هغه وخت مذهبي باورونه ښه په ډاګه کېږي. د لرغونو آثارو ترڅنګ د عینک د مسو کان د اندازې له پلوه هم د هېواد په کچه لومړۍ او په نړیواله کچه دویم ستر کان دی. د عینک د مسو کان په لوگر ولایت کې په درېیو برخو؛ مرکزي، لوېدیځ او سوېل باندې ویشل شوي. د تر سره شویو څېړنو له مخې په دغه کان کې ۱۱،۳ میلیونه متریک ټنه مس تثبیت شوي او اټکل کېږي چې په دې سیمه کې د مسو ټوله زېرمه به ۱۷ میلیونه متریک ټنه وي. په دې کان کې د مسو تر څنګ ۷۷۰۰ متریک ټنه سپین زر (Ag)، ۶۰۰ زره متریک ټنه کوبالټ (Co) او یوه محدوده کچه سره زر هم شته دي.

د عینک د مسو کان اقتصادي اغېزې

کانونه هغه طبیعي زېرمې دي چې اقتصادي ارزښت یې زیات دی او له را ایستلو سره یې د عوایدو په کچه کې زیاتوالی راځي. دا چې عواید لوړ شول، نو طبیعي خبره ده چې اقتصاد به وده کوي او په هېواد کې شته اقتصادي ستونزې به پای مومي، چې له بده مرغه په تېر کې تر خاورو لاندې دې سترې شتمنۍ ته چې کولای شي، افغانستان د پرمختللو او بډایه هېوادونو په کتار کې ودروي، هېڅ پام نه وو شوی. کېدای شي لاملونه یې پر هېواد

به د ماليې په توگه ورکول کېږي. د عینک د مسو کان پروسس کې به د افغانستان له ډبرو سکرو گټه اخیستل کېږي او په بدل کې به یې د ۴۰۰ میگاواټه برېښنا د تولید فابریکه جوړوي. د تړون له مخې سلگونه کیلو متره ریل پټلۍ جوړول هم د یاد چینایي شرکت پر غاړه دي چې دا ټول د دې کان پر اقتصادي ارزښت او د افغانستان پر اقتصاد یې د اغېزو ښکارندويي کوي. د دې ترڅنګ به هغه سره زر چې د عینک د مسو په کان کې شته، تر استخراج وروسته به افغانستان ته سپارل کېږي چې دا خپله د عاید په برخه کې یوه ستره سرچینه ده. د عینک د مسو کان پروژې د عملي چارو په پیل سره به پر پورتنیو اقتصادي گټو سربېره په دې کان کې به زرګونو کسانو ته په مستقیم او غیر مستقیم ډول د کار زمینه برابره شي چې دا خپله د کورني عوایدو د زیاتېدو او په ټوله کې د اقتصادي ودې لامل ګرځي.

د عینک د مسو کان د عملي چارو پر وړاندې شته ځنډونه او حل لارې

د مس عینک د مسو کان چې له هره اړخه د افغانستان لپاره اقتصادي ارزښت لري، د عملي چارو پیل یې هم مهم دی، خو ځنې داسې ځنډونه او ستونزې شته چې د عملي چارو د پیل مخه یې نیولې ده هغه په دې سیمه کې د لرغونو آثارو شتون دی. چې یاد آثار له سیمې په خوندي ډول ولېږدوي. او د عینک د مسو کان د استخراج لپاره لار هواره کړي. چینایي شرکت مسوولینو د چارو د عملي پیل ډاډ ورکړی، چې د لرغونو آثارو له لېږد وروسته به یې عملي چارې پیل کړي.

بهرني یرغلونه، په هېواد کې د لاسپوڅو نظامونو شتون، اداري فساد، امنیتي ستونزې او دې ته ورته نور وي؛ خو دا هر څه یوې خوا ته تر ټولو مهمه خبره د ژمنتیا او قوي هوډ ده، که په تېرو حکومتونو کې تعهد او هوډ موجود وای، نو ددې امکان وو چې پورتنیو لاملونو ته که ټولو ته نه وي، نو نیمايي ته یې پای ورکولای شوای او د هېواد له دې شتمنۍ څخه د هېواد په اقتصادي رغونه کې گټه پورته کېدای شوای، چې داسې ونه شول. په هېواد کې د امریکایي اشغال پای او د افغانستان اسلامي امارت په راتګ، سره له دې چې په هېواد کې د اقتصادي ستونزو په ګډون یو لړ نور لکه د امریکا له لوري د افغانانو د شتمنۍ کنګل کېدل او د یو لړ بنديزونو لګولو په څېر ځنډونه موجود دي، خو هوډ پیاوړی دی. اسلامي امارت سملاسي اقتصاد محوره سیاست په غوره کولو سره په ډېرو کمو امکاناتو پر دې توانېدلی چې د هېواد دا تر خاورو لاندې شتمني را وباسي او پر مټ یې اقتصاد ورغوي.

دا راز تر دې دمه د هېواد په کچه لږ څه ګټه ګټه ګټه په قرارداد ورکړل شوي او استخراج یې روان دی، چې په کلني ډول میلیارډونه افغانۍ عواید د حکومت خزانې ته ترې جمع کېږي. خو د یو شمېر نورو یې بیا قراردادونه شوي، خو عملي چارې یې لا هم نه دي پیل شوې. د دې کانونو له ډلې څخه یو هم همدا د عینک د مسو کان دی، چې تر اوسه یې عملي چارې نه دي پیل شوې. چې د لرغونو آثارو له بشپړ لېږد وروسته به یې عملي چارې پیل شي.

د دې کان مجموعي اقتصادي ارزښت میلیارډونو ډالرو ته رسېږي. دا راز به له یادې کمپنۍ سره د شوي تړون له مخې ۸۰۰ میلیونه ډالر افغانستان ته د تضمین په ډول او شاوخوا ۴۰۰ میلیونه ډالر

زهري ترين مواد جهان

زهر استريکينين: اين زهر توسط گياه استريکينين در گذشته به عنوان دواي ضد درد استفاده مي شد.

زهر باتراچو: اين زهر توسط برخي قوربقيه هاي زهراگين توليد مي شود و مي تواند باعث مرگ انسان شود. زهر باتراچو در گذشته براي ساخت تيره هاي زهراگين استفاده مي شد. در اينجا برخي ديگر از مواد زهري خطرناک آورده شده است:

دي متيل جيوه: اين ماده يک فلز سنگين است که مي تواند از طريق پوست جذب شود. دي متيل جيوه باعث آسيب به سيستم عصبي مي شود.

هايډروجن سيانيد: اين گاز بي رنگ و بي بو است و مي تواند باعث خفگي شود. هايډروجن سيانيد در برخي صنايع مانند توليد فلزات و پلاستيک ها استفاده مي شود.

نوت: مهم است که از تماس با مواد کيمياوي زهري اجتناب کنيد. اگر در معرض مواد زهري قرار گرفتيد، فوراً از اطرافيان تان کمک بگيريد.

زهري ترين مواد جهان موادي هستند که مقدار بسيار کم آن مي توانند باعث مرگ يا آسيب جدی شوند. اين مواد مي توانند از مواد کيمياوي مصنوعي گرفته تا مواد زهري طبيعي مانند زهر مار يا قوربقيه باشند. برخي از زهري ترين مواد جهان عبارتند از:

زهر بوتولينوم: اين زهر توسط باکتری توليد مي شود و يکي از زهري ترين مواد شناخته شده است. فقط چند نانوگرام از اين زهر مي تواند باعث مرگ انسان شود. زهر بوتولينوم در سلاح هاي کيمياوي و هم چنين در طبابت براي درمان برخي از بيماري ها استفاده مي شود.

زهر سيانيد: اين زهر توسط برخي گياهان و جانوران توليد مي شود و مي تواند در دوزهاي کم باعث خفگي شود. زهر سيانيد در جنگ هاي جهاني به عنوان سلاح کيمياوي استفاده مي شد.

زهر آرسنيک: اين زهر يک فلز سنگين است که مي تواند باعث آسيب به اندام هاي داخلي شود.

په دغه ۷ لارو پر خيل خان باور زيات کره

- ۱- وار په هدفونه وټاکه او وار په وار يې تر سره کره.
- ۲- منفي سوچونه وپيژنه او مثبتو سوچونو ته ځای ورکړه.
- ۳- په خپلو وړتياوو باور ولره او خپلې برياوې تل ياد ساته.
- ۴- خپل ځان د نورو سره مه پرتله کوه.
- ۵- خپل ځان ته درناوی ولره او له خپل ځان سره ښه چلند وکړه.
- ۶- تل د نويو شيانو د زده کړې په لټه کې اوسه خپلې کمزورۍ وپيژنه او له منځه يې يوسه.
- ۷- نوي مهارتونه زده کړه تر څو د ځواکمنتيا احساس وکړې.

ترتيب کوونکی: بشير احمد رسولي

ماشین بخار و اسب بخار چیست؟

بخار بود، اجسام کروی شکلی که در مجاورت بخار بودند شروع به چرخیدن می‌کردند. این نتیجه گیری سبب شد که چارلز پارسون (۱۹۳۱_۱۸۵۴) در ادامه تحقیقات هرون به مدل کامل تری از این ماشین دست یابد که بعدها آن را توربین نامیدند.

اساس کار یک توربین بخار ساده به این ترتیب بود که با گذراندن بخار آب از سوی یک چرخ دنده‌یی می‌توان چرخ را به گردش درآورد و کار انجام داد. به طور کلی یک توربین حرکت میخانیکی را به حرکت دورانی تبدیل می‌کند. توربین بخار پارسون بعدها به ماشین‌های قوی تبدیل شد که قادر بودند نیروی چرخشی جنراتورهای مولد برق را به حرکت درآوردند. نیروی این ماشین‌ها تقریباً برابر با یک میلیون اسب قدرت بود.

توربین‌های بخار با تمام خوبی‌های که داشتند، به خاطر این که فقط دو پنجم بخار را به کار مفید می‌گماردند و تعداد زیادی از حرارت تولید شده از بین می‌رفت، کم کم کنار گذاشته می‌شدند.

دانشمندان به دنبال کشف ماشینی بودند که با سوخت کمتر قدرت بیشتری تولید نماید. آن‌ها موفق شدند که با سوزاندن مخلوطی از هوا و گاز فشرده حاصله از سوختن ذغال سنگ، درون یک سیلندر گازی تولید نمایند که پیستون را با شدت به طرف پایین هدایت می‌کند. چون نیرویی در داخل سیلندر وجود نداشت که پیستون را به حالت اولیه باز گرداند، در نتیجه دانشمندان در پی اختراع ماشینی با سوخت مایع بودند که قادر باشد پیستون را با همان شدتی که به طرف پایین حرکت می‌کند، به بالا براند.

نخستین ماشین بخار به این شکل مورد آزمایش قرار گرفت که نتیجه رضایت بخشی داشت، عقیده وات توسط دوستش کورنیسمن تراواتیک دنبال می‌شد و مراحل کاملتری را طی می‌نمود. پس از این که مورد استفاده این ماشین‌ها زیاد شد، وات به واحدی احتیاج داشت که توسط آن بتواند قدرت یک ماشین را بیان کند. او مقدار کاری را که یک اسب می‌توانست انجام دهد، یا به عبارت ساده‌تر قدرت یک اسب را اندازه گرفت. لذا متوجه شد که با کشیدن طناب از روی یک چرخ، اسب می‌تواند سطل ۶۸ کیلوگرمی را در مدت یک دقیقه ۶۷ متر بالا بکشد.

وی گفت که این مقدار با بالا کشیدن یک وزنه ۷۵ کیلوگرمی از ارتفاع یک متر برابر است. این سرعت کار را او یک اسب قدرت نامید. امروزه یک ماشین مدرن می‌تواند یک میلیون کیلوگرم ذغال سنگ را در مدت یک ثانیه یک متر بالا بکشد یعنی بیشتر از یک میلیون برابر یک اسب قدرت. نیروی ماشین بخار از این جهت که کشتی‌ها را سریع‌تر از بادبان حرکت می‌داد و دارای سوخت (ذغال سنگ) ارزان و فراوانی بود مورد استفاده قرار گرفت.

در سال‌های بعد، از ماشین بخار در حرکت سریع تر و ارزان تر انسان‌ها و سایر وسایل استفاده شد. این امر موجب گردید که دانشمندان به فکر استفاده از این نیرو برای به راه انداختن جنراتورها، و اصولاً تمام ابزاری که به وسیله چرخش قادر به انجام کار بودند افتادند.

اولین قدم توسط هرون دانشمند یونانی در ۱۵۰ سال قبل از میلاد برداشته شد. وی با عبور دادن بخار از درون یک توپ که دارای دو منفذ یا سوراخ بود، موجب چرخش توپ گردید.

چون چرخش توپ در جهت عکس خروج

هغه در سونه

چې له ۳۰ کلنۍ مخکې یې باید زده کړئ

رسپړې په نړۍ کې پوهه لومړۍ خبره کوي، که غواړئ له نورو څخه شا ته پاتې نشئ نو زده کړو ته مو دوام ورکړئ.

۴- د کورنۍ غړي مو د ژوند ارزښتمند کسان دي دا یوازني کسان دي چې تاسو ته ارزښت درکوي، له دوی سره ښه رویه او چلند ولرئ او له حمایت او مرستې څخه یې منندوی اوسئ.

۵- ستاسو د ضعف ټکي ارزښت نه لري د خپل ضعف ټکي مو وپېژنئ؛ خو اندېښنه مه ورته کوئ، یوازنی شی چې ارزښت لري هغه ستاسو د قوت ټکي دي، په هغه فکر وکړئ او د غښتلتیا لپاره یې زیار وباسئ.

۶- هر ارزښتمند کار وخت نیسي دا هیله مه لرئ چې ډېر ژر مو موخو ته ورسېږئ، هیلو ته رسېدل له هغه ډېر وخت غواړي چې تاسو فکر کوئ.

۷- د پرمختګ ټول فرصتونه د آرامتیا له حدودو څخه بهر پراته دي باید دا حقیقت ومنئ او دې ته تیار اوسئ چې له خپلې آرامتیا له حدودو څخه د باندې لار شئ او زیار وباسئ تر څو بریا تجربه کړئ.

۸- متزلزله اړیکې د ساتلو ارزښت نه لري وخت مو په هغه څه مه تیروي چې نه شئ کولی په هغه کې بدلون راولئ، ور څخه تیر شئ او خپلې لارې ته دوام ورکړئ.

موږ ټول په ژوند کې بریا ته د رسېدو لپاره باید لارې چارې زده کړو، د ژوند مهارتونه هغه وړتیاوې دي چې د ژوند په اوږدو کې په تکرارولو او تمرین زده کېږي او انسان د ستونزو سره د مخ کېدو په وخت کې له روحي، رواني او ټولنیز اړخه د هغو حل کولو ته تیاروي.

د دې وړتیاوو د تر لاسه کولو لپاره باید د ژوند په اوږدو کې په تدریجي توګه زده کړه او مطالعه وکړو او کار ترې واخلو، او همدغه زده کړه مو د بریا لار ده.

همدارنګه هر څومره چې په دې اړه وروسته زده کړه او مطالعه پیل کړو په هماغه کچه به مو د ښه ژوند لرل او بریا تر لاسه کول هم کم شي. هغه څیزونه چې له دیرش کلنۍ مخکې باید زده شي

۱- ژوند ډېر مخکې پیل شوی ستاسو تصمیمات ستاسو راتلونکۍ ټاکي او د بیرته گرځېدو او تصحیح لپاره یې لار نشته.

۲- د ټولنیزو شبکو ډېری ملګري مو واقعي ملګري ندي له بده مرغه دا حقیقت لري، موږ ټول په ټولنیزو رسنیو کې هغه ملګري لرو چې اصلاً یې نه پېژنو او زموږ ستونزې ته هیڅ اهمیت نه ورکوي او یا دا چې د اړتیا پر مهال لاسرسی نه ورته لرو.

۳- د ډیپلوم په اخیستلو زده کړې پای ته نه

منه او گټې يې

منه يو له هغو خوندورو او گټورو مېوو څخه ده چې په ټوله نړۍ کې ډېره مشهوره ده. منه د گټې، خوند او غذايي موادو له مخې يو ارزښتناک ځای لري. دمنې ځنې کټې په لاندې ډول دي:

۱. منه فايبر لري چې د معدې ستونزې حل کوي او هضم ښه کوي.
 ۲. په منه کې انټي اکسپډينټونه شتون لري چې د زړه د ناروغيو خطر کموي.
 ۳. د منې خوړل پوستکي ښايسته او روښانه ساتي.
 ۴. د منې پوتاشيم د لوړ فشار مخه نيسي.
 ۵. منه د کم کالوري لرونکې مېوه ده چې د وزن کمولو لپاره غوره ده. نو د ورځې لږ تر لږه يوه منه خوړل د بدن لپاره ډېره گټوره ده. يعنې هره ورځ يوه منه خوړل موله ډاکټر څخه لرې ساتي.
- ترتيب کوونکي: خان محمد احمدزی



۹- په نړۍ کې بې عدالتۍ شته په ژوند کې به مو په وار - وار له بې عدالتۍ سره مخ شئ، پوره تيارئ ورته ولرئ.

۱۰- چانس د زيارکښو کسانو لوري ته ورځي چانس هيڅ وخت د هغو کسانو نه په برخه کېږي چې لاس ترزنې ناست دي، زيار او سخت کار د چانس تر لاسه کولو لومړني شرطونه دي. ۱۱- د ښه پيل لپاره ځانگړې ورځ او وخت نشته که غواړئ چې کوم کار پيل کړئ، همدا نن يې پيل کړئ، د ښه وخت په تمه مه اوسئ، هغه وخت به هيڅکله رانشي.

۱۲- تاسو نشئ کولی هر ځای شتون ولرئ او نه شئ کولی هر څه ولرئ دا زده کړئ چې سم تصميمونه ونيسئ او هغه څه ته ژمن اوسئ او تعقيب يې کړئ چې تاسو ته ارزښت لري.

۱۳- احساسات او تجربه ستاسو غوره پانگونه ده د برياليتوب معيارونه، کور او نوي ماډل مو تر نوره مانا نه لري، احساسات، خاطرات، تجربې او پوهه ارزښت لري او د پرمختګ اصلي معيار ټاکي.

۱۴- هيڅ کار بلې ورځې ته مه پرېږدئ په همدې شېبه کې ژوند وکړئ.

۱۵- بريا له زيار سره مترادف ټکی دی هيڅکله مه ناهيلي کېږئ، خپلې هيلې تعقيب کړئ، د هغوی لاسته راوړل ډېر ستونزمن دي؛ خو بيا هم د زيار او کوښښ ارزښت لري.

۱۶- د خپلې روغتيا ساتلو لپاره ورزش اړين دی هره ورځ ورزش وکړئ.

۱۷- ماته هيڅ ارزښت نه لري يوازې بريا ارزښت لري؛ نو له ماتې څخه مه وېرېږئ.

۱۸- هيڅوک به تاسو سره مرسته ونکړي يوازې تاسو کولی شئ خپل ځان سره مرسته وکړئ؛ نو په الله جل جلاله توکل او په خپل نفس باندې اعتماد پياوړی کړئ.

اختلالات رفتاری

طالب العلمان/ شاگردان در مراکز تعلیمی

- از چهره گشاد و متبسم کار گرفته و همیشه با نرمی و خوش زبانی با کودکان رفتار نمایند.
 - به نیازهای اساسی و تربیه اطفال خود توجه لازم را مبذول دارند.
 - به علایق و توانایی های اطفال خود احترام بگذارند.
 - جرئت، شجاعت، اخلاق و روحیه مثبت را در اطفال خود نهادینه سازند.
 - قصه ها و داستان های حماسی را با روحیه اسلامی به اطفال خود بیان دارند.
 - حد اقل هفته یکبار و یا ماه یکبار با مراکز تعلیمی ارتباط برقرار نموده و از روابط اطفال خود در صنف آگاهی حاصل نمایند.
- ### ۲. مراکز تعلیمی
- دومین پایگاه تعلیم و تربیه بعد از خانواده، مراکز تعلیمی بوده و بیشترین وقت طالب العلمان/ شاگردان در این مراکز سپری می گردد؛ لذا به مراکز تعلیمی موارد زیر توصیه می گردد:
- جهت رفت و برگشت مصون طالب العلمان/ شاگردان به مراکز تعلیمی تدابیر لازم فراهم گردد.
 - بهترین اتاق/ صنف درسی برای شاگردان دوره ابتدایی در نظر گرفته شود.
 - بهترین معلمان دارای مهارت های پداگوژیکی به دوره ابتدایی اختصاص یابد.
- اختلالات رفتاری طالب العلمان/ شاگردان در مراکز تعلیمی خصوصاً دوره ابتدایی، یکی از موضوعات و مسایلی می باشد که به نسبت عدم پیگیری این گونه اختلالات رفتاری در مقاطع تحصیلی بالاتر و حتی هنگام ورود به جامعه در طالب- العلمان/ شاگردان ماندگار بوده و اثر سوء را در جامعه به بار آورده است. تحقیقات زیادی نشان داده است که از هر پنج شاگرد یک تن دچار مشکلات مربوط به اختلالات روانی شده است.
- اختلالات رفتاری چیست؟ اختلالات رفتاری در واقع مجموعه یی از الگوهای رفتاری مخرب است که منجر به بروز مشکلات جدی در خانه، مراکز تعلیمی، محل کار و سایر محیط های اجتماعی می شود. بنابراین جهت مراقبت و پیشگیری اختلالات رفتاری در طالب العلمان/ شاگردان؛ والدین گرامی، مراکز تعلیمی و معلمان محترم نقش مثبت و اساسی داشته و نکات زیر برای آنها قابل یادآوری است:
- ### ۱. والدین
- اولین پایگاه تعلیم و تربیه خانواده بوده و والدین بیشترین تأثیر را در زمینه مدیریت اختلالات رفتاری اطفال و شاگردان داشته و موارد زیر قابل تأمل می باشد:

د ادب زرینې کرښې

- ❖ تل د خوراک او خښاک په پیل کې بسم الله الرحمن الرحيم وویاست.
- ❖ تل د خوراک او خښاک په آخر کې الحمد لله وویاست.
- ❖ تل خوراک او خښاک په ښي لاس کړئ.
- ❖ تل خوراک په ناسته کوئ.
- ❖ تل اوبه په آرامه او درې ساکانو سره وڅښئ.
- ❖ تل له خوبه چې راوښی شئ لاسونه ومنيځئ.
- ❖ تل خبرې په ادب سره وکړئ.
- ❖ تل ستړي مشې په دواړو لاسونو وکړئ.
- ❖ تل د تلیفوني خبرې په پیل کې السلام علیکم ورحمت الله وبرکاته وویاست.
- ❖ تل رښتیا وایاست او له درواغو ځانونه وژغورئ.
- ❖ تل د سلام په کولو کې لومړي توب وکړئ.
- ❖ تل د خپل مور او پلار سره ښه چلند وکړئ.
- ❖ تل د الله جل جلاله درضا په خاطر اعمال او کړنې وکړئ.
- ❖ تل د هدیري څخه د تیریدو پر مهال مروت دعا وکړئ.
- ❖ تل پاکوالي ته پاملرنه وکړئ.
- ❖ تل په ښي پښه جومات ته ننوځئ.
- ❖ تل له جومات څخه په چپه پښه ووځئ.
- ❖ هیڅکله کتاب بې ځایه مه غورځوئ.
- ❖ هیڅکله د یو مسلمان عیب ونه لټوئ.
- ❖ هیڅکله د چا کور ته له اجازې پرته مه ننوځئ.
- ❖ هیڅکله په امانت کې خیانت مه کوئ.
- ❖ هیڅکله له ناپوهانو سره دوستی مه کوئ.

- در هر دوره تعلیمی باید معلم رهنما و معلم مشاور استخدام گردد.

- رهنمودهای جلوگیری از اختلالات رفتاری تهیه و در زمینه آگاهی لازم داده شود.

- حد اقل ماه یکبار شاگردان از طرف داکتر موظف چک گردند.

۳. معلمان/استادان

سومین پایگاه تعلیم و تربیه بعد از مراکز تعلیمی معلمانانی هستند که عملاً در پروسه تعلیم و تربیه طالب العلمان/شاگردان در صنوف درسی دخیل هستند و لازم است که موارد زیر را در نظر گیرند:

- زمانیکه با کودکان مقابل می شوند از عطفوت، مهربانی، بردباری، گذشت، صداقت، شجاعت و منطق خوب استفاده نمایند.

- صنوف درسی را به اساس سن و سال، قد و اندام و در نظر گرفتن لیاقت طالب العلمان/شاگردان تنظیم نمایند.

- در قدم نخست از صحت و سلامتی طالب العلمان/شاگردان در صنوف اطمینان حاصل نمایند.

- قبل از آغاز دُرس، برای پنج دقیقه به طالب العلمان/شاگردان در موارد مختلف انگیزه مثبت بدهند.

- تمام شاگردان را در پروسه تدریس دخیل نموده و به مشکلات آنان رسیدگی نمایند.

- تمام طالب العلمان/شاگردان را با نام های اصلی و تخلص شان صدا نمایند.

سیدعنایت الله همدرد

تعلیم و تربیه از منظر اسلام



اسلام دین فطرت و دین کامل بوده و تأمین نیازهای اساسی انسان از طریق تعالیم عالی و اجرای احکام الهی امکان‌پذیر می‌باشد. لذا روش تعلیمی و تربیتی اسلام همه ابعاد وجودی انسان را مورد توجه قرار داده و برای رشد و ارتقای آن برنامه دارد. با استفاده از آیات قرآن کریم می‌توان گفت که انسان از دو بعد جسم و روح تشکیل شده است. در انسان کشش‌ها و انگیزه‌های وجود دارد که او را در جهت صیانت نفس و بقای نوع هدایت می‌کند. علاوه بر غرایز یا انگیزه‌ها، انسان دارای استعداد و توانایی تعقل است. همه ابعاد وجودی انسان باید در جهت حرکت به سوی حق و قرب الهی پرورش یابد.

انسان دارای فطرت الهی بوده و برای رشد و کمال، به شناخت محتاج می‌باشد. این شناخت را از چند منبع باید به دست آورد:

اول) وحی؛ یعنی آنچه که خداوند جل جلاله برای هدایت آدمی تشریح فرموده و توسط پیامبران عظیم‌الشان به مردم ابلاغ شده است.

دوم) عقل انسان؛ یعنی آنچه را که عقل حکم می‌کند با شرع انطباق دارد، بنابراین آدمی باید از سرمایه عقل بهره کافی ببرد و به کمک این قوه با ارزش راه صلاح و فساد را از هم تشخیص دهد و بدون مشکل به حرکت خود ادامه دهد.

سوم) قلب انسان؛ یعنی خداوند جل جلاله به قلب و دل آدمی چنان ویژگی‌یی عطا کرده است که اگر تزکیه شود و با گناه آلوده نگردد سرچشمه معرفت می‌شود و افق‌های وسیع آگاهی را در

مجموعه هستی برای انسان باز می‌کند. هر قدر شناخت انسان توسعه یابد از امور ظاهری و سطحی عبور می‌کند و به امور باطنی و اصیل عالم هستی می‌رسد. در این سیر است که ارزش‌های الهی و انسانی برای او به فلسفه زندگی تبدیل می‌شود.

با توجه به ماهیت انسان از نظر اسلام تعلیم و تربیه عبارت است از فراهم کردن زمینه برای شگوفایی استعدادهای بالقوه تربی و هدایت آنها به سوی اهداف مورد نظر.

ویژگی‌های تعلیم و تربیه اسلامی

در تعلیم و تربیه اسلامی همه تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌ها اعم از اهداف، محتوا، روش و غیره باید صبغه دینی داشته باشند و اجرای آنها یادگیرنده را به کسب کمالات متناسب با شرایط سنی و دوره تحصیلی نزدیک‌تر سازد.

۱. **فطری بودن:** تعلیم و تربیه اسلامی منطبق با ویژگی‌ها، نیازها و ضرورت‌های تربیه انسان است، به این علت که هم دین و هم فطرت از یک منشأ یعنی خداوند متعال به وجود آمده‌اند.

۲. **مستمر بودن:** تعلیم و تربیه انسان، از گهواره تا گور ادامه دارد. او در همه مراحل رشد می‌تواند به صفات و کمالات خود بیفزاید. گاهی دیده می‌شود که فردی در سنین بالا توبه می‌کند و به راه راست بر می‌گردد.

۳. **تدریجی بودن:** دستیابی به آرمان‌های تعلیم و تربیه اسلامی به طور دفعی مقدور نیست و باید به طور تدریجی انسان به مراحل بالای رشد و قرب الهی برسد.

۴. **عمومی بودن:** در دین اسلام همه انسان‌ها مورد خطاب قرار گرفته‌اند، نه یک گروه خاص. این عمومیت به علت آن است که همه انسان‌ها تربیه‌پذیرند و سعادت و شقاوت آنان به نوع تربیه آنان بستگی دارد.

۵. **جاودانی بودن:** نظام تعلیمی و تربیتی اسلام جاودانی است، یعنی با گذشت زمان و تغییرات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی اعتبار خود را از دست نمی‌دهد.

۶. **جامع بودن:** اسلام به همه ابعاد وجودی انسان که در سرشت آدمی است، توجه دارد.

۷. **ارادی بودن:** از نظر اسلام اراده نقش عمده‌یی در تربیه انسان ایفا می‌کند. با اینکه از جانب خداوند جل جلاله انبیای عظام علیهم السلام همراه با کتاب برای هدایت بشر ارسال شده‌اند، لیکن مسؤولیت از خود انسان سلب نمی‌شود.

۸. **دنیوی و اخروی بودن:** از دیدگاه اسلام حیات دنیوی مقدمه حیات اخروی است. این جهان محل تکامل انسان است و او می‌تواند با اراده و اختیار مراحل کامل را پیماید تا به سعادت ابدی نایل گردد.

غوره ويناوې

۱. هيڅوک د پټ استعداد ستاينه نه کوي.
۲. له نورو سره مشوره يعني د نورو له تجربو څخه ګټه اخيستل دي.
۳. ته هيڅکله هم د ځان ستاينه مه کوه، ځکه ستا ملګري ضرورت نه ورته لري او ستا سيال باور نه پرې کوي.
۴. د ناسمو معلوماتو له درلودو څخه معلومات نه درلودل ښه دي.
۵. آيا تر اوسه مو فکر کړئ، موږ تل تر ټولو لوی درسونه او عبرتونه په سختو ورځو کې اخيستي دي.
۶. د خپل ضعف ټکي دې وپيژنه او د هغو د سمون تصميم ونيسه.
۷. هغه څه چې تا د خلکو د خندا وړګرځوي، لومړی يې خپل ځان کې ووينه او اصلاح يې کړه.
۸. خپلې وړتياوې د نورو په بې ارزښته کارونو مه مصرفوئ.
۹. په وينه ډېر خيالونه مه گورئ، د عملي کولو لپاره يې متی راوښکاره کړئ.
۱۰. حسادت څخه لاس واخلي، ځکه دا مو شخصيت ته تاوان رسوي.
۱۱. تېر هېر کړئ، د راتلونکي لپاره فکر مه کوی او په اوس کې ژوند وکړئ.
۱۲. مجبوره نه يې چې په هر بحث کې بريالي شئ، له ناکامۍ مو درس واخلي.
۱۳. دا مهمه نه ده چې نور ستا په اړه څه فکر کوي، مهمه دا ده چې ته د خپل ځان په اړه څه فکر کوي.
۱۴. باور ولری چې يوه ورځ به مو هڅې رنگ راوړي.
۱۵. هر ورځ نیم ساعت سکون او آرامښت ته ورکړئ.

چمتو کوونکی: قاری مفتاح الدین حبیب زی

د اسلام له نظره د ماشومانو حقوق

لامبو، په اوسني وخت کې د ورځې علمونه او بهرنۍ ژبې.

- د ادب زده کړه:

د ادب په څېر بل هېڅ ارزښتمن ميراث شتون نه لري او کوم ماشوم چې له پيله ادب زده نه کړي، نو په غټوالي کې به له ډېرو زياتو ستونزو سره لاس او گرېوان شي، لکه: انزوا يعنې کونښه ناستی.

- هغه ته حلال خواړه ورکړئ

باید خپل اولاد ته حلاله روزي ورکړئ، ترڅو له سمې لارې څخه کوږ نه شي او د حرامو په خوړلو سره وده ونه کړي.

- د مناسبې دندې موندنه

هغه ته باید سمه او مناسبه دنده پيدا کړئ، ترڅو له مالي پلوه خپلواک شي او وکولای شي، چې د ځان او خپلې کورنۍ د هوساينې او نېکمرغۍ له پاره، يوه غوره وسيله شي.

- واده:

د هغه له پاره د واده شرايط برابر کړئ، ترڅو جسمي او روحي غريزې او اړتياوې يې پر وخت پوره شي او البته هڅه وکړئ، چې د هغه له پاره د مېرمنې په ټاکنه کې مشوره وکړئ، ترڅو تېروتنه ونه کړئ او د اولاد ژوند مو له جدایۍ سره مخامخ نه شي، په دې هيله، چې د اسلام مقدس دين په ښه توگه درک کړو، ترڅو رښتيني نېکمرغۍ ته ورسېږو.

اسلام هغه سپېڅلی دين دی، چې د بشریت له پاره د ټولو اړخونو لرونکی دی او د بشر د ټول ژوند له پاره هدايات لري.

په اسلامي ارزښتونو باندې ليکل شوو ډېرو کتابونو کې راغلي دي، چې له ماشومانو او خپلې کورنۍ سره څه ډول چلند وکړئ او څه وکړئ، چې د الله جل جلاله د خوښۍ او ستاسو د ژغورنې سبب شي.

د ښه ژوند کولو لپاره يوځوان باید د شريعت سره سم واده وکړي يعنې ترټولو لومړی داسې ښځه ځان لپاره وټاکي چې د دين په گانه سمباله وي ظاهري ښکلا ولري د غوره اخلاقو خاونده وي او د يوې متدينې کورنۍ څخه وي خو ديني اړخ ته ترجيح ورکړئ تر څو يې په راتلونکي کې ماشومان د تربیې له لحاظه هېڅ راز ستونزه ونه لري کوم حق چې ماشوم يې په خپل پلار او مورلري هغه باید پلار او مور په سمه توگه تر سره کړي لکه:

- ښه نوم وټاکئ:

په اسلام کې په دې باندې ډېر زيات ټينگار شوی دی، چې د ماشوم نوم مو باید ښکلی وي او د هغو نومونو له اېښودلو څخه په کلکه ډډه وکړئ، کوم چې بده مانا ورکوي، ترڅو د ماشوم د شرمندۍ گۍ سبب نه شي.

- د ژوند مهارتونه:

باید ماشوم ته هغه درسونه ور زده کړو، کومو ته چې اړتيا لري، لکه: قرآن عظيم الشان،

قوانینی برای مصونیت نوجوانان در فضای مجازی



مخصوصاً نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله که به تازگی از دنیای کودکی جدا شده‌اند و هنوز در تب و تاب ابتدای نوجوانی هستند، با سوال‌های بیشماری که دربارهٔ هویت و شخصیت خود در ذهن دارند رو به رو می‌باشند و اتفاقاً تعداد بسیار زیادی از این گروه به اینترنت ۲۴ ساعته دسترسی دارند و می‌توانند در این امواج سهمگین هر دو راه نیک و بد را انتخاب کنند.

در این مرحله والدین می‌توانند از قوانینی که برای برخورداری نوجوانان از اینترنت وجود دارد، استفاده کنند. نوجوانان باید بدانند که به این مقررات به چشم حمله و یا چالش نگاه نکنند، بلکه باید نگرانی پدر و مادر خود را درک نمایند. پدران و مادران عزیز هم

با گسترش دنیای اینترنت، مصونیت نوجوانان در فضای مجازی چگونه تأمین می‌شود؟ در دنیای امروز با وجود پیشرفت‌های بسیار تکنالوژی، از هر نقطهٔ کرهٔ زمین دسترسی به جهان بیکران اینترنت دیگر دشوار نیست و به سادگی با فشردن یک دکمه، دنیایی جدید در برابر چشمانمان ظاهر می‌شود که می‌توان استفاده‌های متفاوت و فراوانی از آن کرد.

با موبایل، تبلت‌ها و نقاط اتصال wi-fi هفت روز هفته و ۲۴ ساعته می‌توان در اینترنت حضور داشت. در چنین شرایطی وظایف پدر و مادر پر رنگ‌تر می‌شود. باید نوجوانان خود را در مسیر درست این رودخانهٔ خروشان قرار دهند تا به سلامت به ساحل امن برسند.

و کودکان محدود باشد

محدود کردن زمان استفاده از فضای مجازی برای آن‌ها مشمول اجازه گرفتن از بزرگ‌ترها می‌شود و آن‌ها می‌توانند در طول یک شبانه روز زمان معینی را برای استفاده کودکان و نوجوانان از اینترنت در نظر بگیرند، هم‌چنان نوجوانان عزیز نیز باید نگرانی‌های والدین را درک کنند و از اعمال محدودیت در استفاده از اینترنت از سوی والدین را به دیده احترام بنگرند. این را بدانید که هیچ پدر و مادری خواستار چیز بد برای کودک شان نیستند.

۳- تفکر در شرایط حیاتی

طبق تحقیقات محققین، ذهن انسان در سن ۲۵ سالگی به تکامل می‌رسد و می‌تواند در شرایط سخت تصمیمات منطقی و عاقلانه‌یی بگیرد. باید به کاربران تازه کار آموزش داد که هر مطلبی را که در فضای مجازی می‌بینند نباید باور نمایند و به آن عمل کنند.

این نکته را نباید از یاد ببرند که خودشان هم روزی در این سن و سال و در این وضعیت و موارد مشابه این موقعیت بوده‌اند و برای انتخاب‌هایی که داشته‌اند چه پافشاری‌هایی می‌کرده‌اند.

قوانینی برای مصونیت نوجوانان در فضای مجازی

۱- کمپیوتر را در اطاق عمومی نگهدارید

اگر کمپیوتر در اطاق جداگانه باشد و نوجوانان به آن دسترسی داشته باشند، ممکن زمانی زیادی را صرف بازی‌های کمپیوتری، ویدیوهای سرگرم‌کننده و کارهای کنند که در شخصیت آن‌ها ضربه بزنند، اگر کمپیوتر در اطاق عمومی باشد، حتماً یکی از بزرگ‌ترهای خانواده اطفال عزیز و نوجوانان گرمی را متوجه می‌سازد تا بعد از چند لحظه تفریح، از اینترنت و کمپیوتر برای فراگیری درس‌هایش استفاده کند. اما اگر تنها باشد ممکن وقت زیادی را صرف تفریح

محض نمایند که این کار در درازمدت سبب ضعف شخصیتی نوجوانان گرمی می‌شود و همچنان فضای اینترنت موارد غیر اخلاقی زیادی را نیز در خود جا داده است، اگر ما غافل شویم، امکان وارد شدن در این فضا نیز وجود دارد.

۲- زمان استفاده از اینترنت برای نوجوانان



هغه عوامل چې ستاسو د فکر بڼه ټاکي

چاپیریال، بله یې تجربې او دریمه یې زده کړې څخه اخیستل شوې. له همدې امله دغه دری واړه هر یو باید بیل بیل وارزوو.

چاپیریال

په چاپیریال کې لاندې موارد شامل دي:

کورنۍ؛ مثبتې او منفي اغېزې یې
ښوونځی؛ د ټولګیوالو او همزولو فشار
کار؛ مهربانه او یا هم عیب لټوونکی مدیر
رسنۍ؛ ټلويزيون، ورځپاڼه، مجله، راډیو
کلتوري شالید
مذهبي شالید

راشۍ د پوښتنې په بڼه یې مطرح کړو، موږ د فکر له ځانګړې بڼې سره نړۍ ته راغلي یو او که بلوغ ته په رسیدو سره زموږ د فکر بڼې هم توسعه موندلې ده؟ هغه عوامل چې زموږ د فکر بڼه ټاکي کوم دي؟ که د محيطي عواملو له کبله د ژوند په اړه منفي لید لوری ولرو، آیا شونې ده چې دغه لید لوری بدل کړو؟
سره له دې چې ډیری خویونه د ودې په دوران کې رامنځته کېږي، خو که فرض کړو توندخویني ته لیوالتیا موزاتي ده، بیا هم دری اصله شته چې زموږ د فکر بڼه ټاکي. یو د



دودونه او اعتقادات

ټولنيز چاپېريال

سياسي چاپېريال

څېر دي. پر همدې اساس کولای شو داسې پايښې ترسيم کړو چې زموږ د راتلونکي لپاره د لارښود په توگه کار وکړي.

زده کړې

د زده کړو بحث پر دوو برخو ویشل کېږي چې يويې رسمي او بل يي غير رسمي زده کړې دي. موږ په اطلاعاتو کې ډوب خود پوهې او ذکاوت ترې يو. پوهه د تگلارې له اړخه د ذکاوت سبب کېږي او د هغه پايله بيا برياليتوب دی.

له همدې کبله د لارښود رول ډېر مهم دی. ځکه چې تر ابده اغېزناک دی.

زده کړې موږ ته بايد يوازې د ژوند جوړولو لارې را وڼه نښي؛ بلکې د ژوند کولوبڼه هم رازده کړي.

دغه ټول چاپيريالونه يو کلتور رامنځته کوي. هغه که کورنۍ وي، ياهېواد ځانگړی کلتور لري. د بيلگې په توگه، ښايي چې تاسو يوې هټۍ ته ورغلي وي چې پلورونکۍ يې با ادبه، زړه سواند، مهربانه او تازه وي. په داسې حال کې چې د يوې بلې هټۍ د کارکوونکو بې ادبې مولىدلې ده.

په هغه هېوادونو کې چې دولت او سياستوال يې صادق دي، ډېرى خلک يې هم صادق، قانون ته ژمن او مهربان دي.

نو په فاسد محيط کې د يو صادق انسان ژوند سخت دی، لکه څنکه چې په يو صادق ټولنه کې د مفسدو افرادو ژوند سخت وي.

وراندېز مودادى چې د دغه امر ارزونې لپاره تأمل وکړئ او وگورئ چې چاپېريال پر تاسو څه ډول اغېز کوي. نو د ځان لپاره يوداسې چاپېريال رامنځته کړئ چې ژوند مو مثبت لوري ته سوق کړي.

تجربې

د بېلابېلو افرادو پر وړاندې زموږ چلند د تجربو پر بنسټ بدلون کوي. که له يو چا څخه ښه تجربه ولرو، زموږ د فکر بڼه هم مثبته ده او برعکس منفي تجربې موږ د هغه پر وړاندې احتياط ته اړ باسي. تجربې او پېښې زموږ په ژوند کې د عطف د نقطې په



قیمتی ترین بایسکل های جهان



۱ - بایسکل بورلی هیلز - ۱ میلیون دالر

این بایسکل نماد تجمل و زیبایی است. طراحی آن شامل یک بوتل آب با روکش طلا و چوکی چرمی دست دوز قهوه‌ای است که راحتی و زیبایی را ارائه می‌دهد. برای ساخت این بایسکل، بیش از ۷۵۰ ساعت کار دستی انجام شده و هر جزئیات آن با دقت طراحی شده است. این بایسکل اساساً کوهستانی است و با طلای ۲۴ عیار پوشیده شده است. همچنین این بایسکل با الماس و یاقوت تزئین شده است. زین و دسته‌های این بایسکل با چرم تمساح پوشانده شده است.

۲ - بایسکل پروانه‌یی - ۵۰۰ هزار دالر

این بایسکل که توسط Damien Hirst طراحی شده، به دلیل استفاده از بال‌های واقعی پروانه در تزئینات بدنه‌اش، یک شاهکار هنری است. این بایسکل نیز با طلای عیار ۲۴ پوشیده شده است و تزئین آن با سنگ‌های قیمتی

صورت گرفته است.

۳- بایسکل طلایی مسابقه - ۳۹۳ هزار دالر

این بایسکل برای ورزش و زیبایی ساخته شده است. تمام بدنه و اجزای آن با طلای خالص ۲۴ عیار پوشانده شده است. علاوه بر ظاهر زیبا، دارای تزیینات الماس و سنگ‌های قیمتی است که ارزش آن را افزایش می‌دهد.

۴- بایسکل یوشیموتو نار - ۲۰۰ هزار دالر

طراحی این بایسکل توسط هنرمند مشهور جاپانی یوشیموتو نار انجام شده است. بدنه آن از فیبر کربن بسیار سبک و مقاوم ساخته شده است و رنگ‌های شاد و کودکانه دارد. این بایسکل هم به‌عنوان یک اثر هنری و هم وسیله‌ای کاربردی شناخته می‌شود.

۵- بایسکل مدون ویژه - ۱۶۰ هزار دالر

این بایسکل با وزن بسیار سبک طراحی و ساخته شده و مخصوص مسابقات حرفه‌ای است. چوک‌ی و دسته‌های آن با چرم دست‌دوز و با کیفیت ساخته شده است.

۶- بایسکل طلایی کریستالی - ۱۰۳ هزار دالر

این بایسکل ترکیبی از طلای ۲۴ عیار و کریستال‌های درخشان است. از این بایسکل فقط ده عدد تولید شده و این ویژگی آن را به یک کالای کمیاب تبدیل کرده است. چوک‌ی و دسته‌های آن نیز از چرم بسیار مرغوب ساخته شده‌اند.

۷- بایسکل الماسی - ۷۵ هزار دالر

این بایسکل که ترکیبی از طلای زرد و سفید است، با ۷ الماس کوچک و زیبا تزیین شده

است. طراحی آن به گونه‌ای است که هم زیبا و هم کاربردی باشد. زین این بایسکل از چرم طبیعی دست‌دوز ساخته شده است.

۸- بایسکل کروم قلب - ۶۰ هزار دالر

این بایسکل کوهستانی با طراحی خاص و استفاده از نقره در ساختار بدنه‌اش، ظاهری متفاوت دارد. زین چرمی آن راحتی فوق‌العاده‌ای فراهم می‌کند و بدنه براق آن جذابیت بصری چشم‌گیری دارد.

۹- بایسکل لامبورگینی - ۲۸ هزار دالر

ساخته شده از فیبر کربن بسیار سبک، این بایسکل دارای طراحی است که با الهام از مدل‌های مشهور موتر لامبورگینی انجام شده است. این بایسکل برای سرعت بالا و مقاومت در برابر فشارهای جاده‌ای طراحی شده است.

۱۰- بایسکل مسابقه آئودی - ۲۰ هزار دالر

یکی از سبک‌ترین بایسکل‌های جهان با وزن تنها ۶ کیلوگرم است. استفاده از فیبر کربن در ساخت آن، هم مقاومت بالا و هم راحتی را تضمین می‌کند. این بایسکل برای علاقه‌مندان به مسابقات حرفه‌ای طراحی شده است.

این بایسکل‌ها نشان‌دهنده ترکیب هنر، فناوری و زیبایی هستند. هر کدام از آن‌ها ویژگی‌های خاصی دارند که نه تنها کاربردی هستند، بلکه به عنوان یک اثر هنری کلکسیونی نیز ارزشمند می‌باشند.

د تنباکو زیانونه



تنباکو د نباتاتو له ډلې څخه یو ډول نبات دی، چې د نیکوتین په نامه یوه رواني محرکه ماده لري. یا تنباکو یو نباتي محصول دی چې د نیکوتینا جنس پورې اړه لري. چې د انسان په عصبي سیستم اغېز کوي. تنباکو اصلاً د امریکا د براعظم څخه راغلی دی، خو اوس یې په ټوله نړۍ کې استعمال پراخ شوی، او په هر کال کې شپږ میلیونه انسانان وژني. همدارنګه په عامه ځایونو کې د تنباکو استعمال بې شمېره ماشومان په بېلابېلو ناروغيو مبتلا کوي.

دا نبات په عمده توګه د لویډیزو هېوادونو، لکه امریکا، برازیل، او هندوستان کې کرل کېږي. تنباکو د خپلو بېلابېلو ډولونو (لکه: سیګرېټ، چرس، او د تنباکو تېب) له لارې انسانانو ته عرضه کېږي.

د تنباکو زیانونه:

۱- د زړه او وینې رګونو ناروغۍ:

د تنباکو ځکول د زړه د حملې او د زړه د نورو جدي ناروغيو لامل کېږي. همدارنګه، د وینې فشار لوړوي او د وینې رګونه سختوي، چې له امله یې د وینې جریان کمېږي.

۲- د سږو ناروغۍ:

تنباکو د سږو کینسر (سرطان) یو لوی عامل دی. له همدې امله، د سږو د مرضونه لکه: کاپس، برونکایټیس او د سږو د انفلاسیون

خطر زیاتېږي. د تنباکو استعمال یوازې د سږو نه بلکې د بدن نورو برخو لکه خولې، مری، پوزې او معدې د کینسر لامل هم کېږي.

۳- د پوستکي ناروغۍ:

د تنباکو ځکول د پوستکي د زوړوالي او د پوټکي درنګ بدلېدلو لامل کېږي. همدارنګه، پوستکي د تنباکو له زهرجنو موادو سره زیات زیانمن کېږي.

۴- د خوب اختلالات:

نیکوتین یو ډول ماده ده، چې په تنباکو کې شتون لري او د بدن د آرام کولو له وړتیا سره

تکر کوي، چې د بې خوبۍ او رواني فشار لامل گرځي.

۵- د ماشوم لپاره خطرونه:

د ښځو لپاره چې د امیدواری پر مهال تنباکو څکوي، دا کولای شي چې د ماشوم د وزن کموالی، وختي زېږون، او د ماشوم د روغتیا خطرات زیات کړي.

۶- د بدن د دفاعي سیستم کمزوري کول:

تنباکو د بدن دفاعي سیستم کمزوری کوي، چې د عفونتونو او نورو ناروغیو د رامنځته کېدو خطر زیاتوي.

۷- د بدن زیانمنول:

د تنباکو څکولو له لارې د انسان بدن ته زهرجن مواد لکه: کاربن مونو آکساید او نیکوتین داخلېږي، چې د بدن بېلابېلو

سیستمونو ته زیان رسوي.

۸- د وخت په تیریدو سره د نیکوتین اغېزې:

د نیکوتین په په پرلپسې استعمال بدن کې ځانگړي مواد منځته راځي، چې د انسان په ذهن او بدن کې اعتیاد رامنځته کوي. له همدې امله هغه کسان چې تنباکو څکوي، د دې موادو په وړاندې روږدي کېږي، چې له کبله یې د دې څکولو عادت زیاتېږي.

درنوزده کوونکوا تنباکو د بدن لپاره ډېر جدي خطرونه لري. دا چې تنباکو د بدن د بېلابېلو برخو لپاره مضر دی، د دې تر څنګ د ژوند کیفیت ته هم زیان رسوي. د دې خطرونو د مخنیوي لپاره غوره ده چې د تنباکو استعمال پرېښودل شي.



نکاتی مهم پیرامون کتاب‌خوانی

۱. سخت‌ترین قسمت مطالعه، همان نشستن و شروع کردن است.
۲. کتاب‌های کم اهمیت را کنار بگذارید تا هم وقت برای خواندن کتاب‌های با اهمیت پیدا شود و هم خواندن کتاب‌های بی‌اهمیت شما را از کتاب‌خوانی دلزده نسازد.
۳. خواندن یک کتاب ممکن است زندگی شما را تغییر ندهد؛ اما مطالعه هر روز، تغییراتی زیادی در زندگی‌تان خواهد آورد.
۴. کتاب‌هایی که تازه نوشته شده‌اند، آنها را کمتر بخوانید و بیشتر کتاب‌هایی را بخوانید که دهه‌هاست وجود دارند.
۵. اگر روزی گفتید وقت کتاب‌خواندن ندارید، فقط نگاهی به زمان استفاده از موبایل خود بیندازید.
۶. برای مطالعه کردن راه‌های مختلف وجود دارد؛ همه انواع اعم از کتاب چاپی، الکترونیکی، صوتی و... را تجربه کنید تا بهترین نوع را برای خود انتخاب کنید، برخی افراد از طریق کتاب‌های صوتی بیشتر درک می‌کنند، برخی‌ها از طریق کتاب‌های چاپی. ناگفته نماند کتاب‌های چاپی بهترین نوع است.
۷. تعداد کتاب‌هایی که می‌خوانید مهم نیست، مهم تعداد کتاب‌هایی است که شما را تغییر می‌دهند.
۸. هنگام مطالعه موبایل خود را بی‌صدا کنید و در اتاق دیگری بگذارید؛ با انجام این کار می‌بینید تمرکزتان چند برابر می‌شود.
۹. کتاب‌های خوب را بخوانید، نکات مهم آن را یادداشت کنید.
۱۰. هیچ‌کس از اول کتاب‌خوان نبوده و نیست؛ اگر می‌خواهید کتاب‌خوان شوید، باید ابتدا کتاب‌خواندن را شروع کنید؛ تا کتاب‌خوان شوید.
۱۱. اگر کتابی را برای مطالعه انتخاب می‌کنید و آن کتاب برای شما جالب و مفید نبود، بهتر است مطالعه همان کتاب را توقف دهید نه این که به طور کلی مطالعه را کنار بگذارید، بسیاری از افراد هنگامی که یک کتاب برایش مفید نباشد، قیاس شمولی می‌کند و به طور کلی مطالعه را کنار می‌گذارد، تلاش کنید که شما از این دسته افراد نباشید.
۱۲. اگر کتابی برای تان انگیزه داد و در زندگی‌تان تغییرات مثبت آورد، تلاش کنید آن را چند بار بخوانید و نکات مهم آن را یادداشت کنید.
۱۳. از اشخاصی که کتاب‌خوان هستند، برای انتخاب کتاب مشوره بگیرید، این کار به شما کمک می‌کند تا کتاب‌های مفید و خوب را زودتر تشخیص دهید.
۱۴. هنگام مطالعه در صدد این نباشید تا کتاب را زودتر تمام کنید؛ بلکه در پی این باشید که مطالب کتاب را به شکل اساسی درک کنید. این را بدانید که تمام کردن کتاب یک مسأله است و فهمیدن کتاب مسأله دیگر.
۱۵. بهترین مکان‌ها را برای مطالعه انتخاب کنید، مکان خوب بازدهی را چند برابر می‌کند.

۱۶. مهارتی که هر کتاب‌خوان باید یاد بگیرد، این است که قبل از تمام کردن کتاب، باید ابتدا چند بخش از قسمت‌های مختلف کتاب را بخواند و درک کند که این کتاب ارزش خواندن را دارد یا خیر؟ این کار نیاز به تجربه دارد، به مرور زمان اگر به کتاب‌خوانی ادامه دهیم، با خواندن فهرست، فصل اول و نتیجه‌گیری، پی خواهیم برد که کدام کتاب می‌تواند مفید باشد.
۱۷. خواندن خلاصه یک کتاب و فکر کردن به این که آن را فهمیده‌اید، یک دید اشتباه است.
۱۸. مشکل تندخوانی این است که هرگاه کتابی را توانستی سریع بخوانی، در حقیقت آن کتاب شایسته خواندن نیست؛ زیرا کتاب‌هایی که ارزش خواندن دارند، معمولاً سرعت شما را کم می‌کنند و شما را به تفکر وا می‌دارند.
۱۹. هدف مطالعه، عمل به دانسته‌هاست، نه حفظ کردن آن‌ها؛ پس به جای حفظ و یادآوری دانسته‌ها، آنان را در زندگی به کار ببندید.
۲۰. برای ایجاد عادت کتاب‌خوانی، روزانه حد اقل ده دقیقه مطالعه را در برنامه خود تعیین کنید؛ این اندازه آن قدر کم است که نمی‌توانید بهانه منطقی و معقولی برای ترک آن بیاورید.
۲۱. کسی که خلاصه یک کتاب را می‌نویسد، ده برابر بیشتر از کسی که آن را می‌خواند، بهره می‌برد.
۲۲. اگر کتابی خواندید و رفتار یا فکرتان تغییر نکرد، بدانید یا کتاب ضعیف بوده است یا شما چیزی از آن فرا نگرفته‌اید.
۲۳. هر کدام ما ماهانه و یا سالانه، مبلغی زیادی از پول را صرف خرید می‌کنیم، تلاش کنیم خود را با خریدن کتاب نیز عادت دهیم و هر بار که به طرف شهر می‌رویم کوشش کنیم مبلغی را برای خریدن یک کتاب نیز اختصاص دهیم.
۲۴. کسی که کتاب می‌خرد و آن را مطالعه می‌کند در حقیقت برای شخصیت سازی خود تلاش می‌نماید، مطمئن باشید این دسته افراد تبدیل به بهترین‌ها می‌شوند.
۲۵. اکثریت ما در طول یک شبانه روز، مدتی بیکار هستیم و این بیکاری و فراغت را به جای این که بیهوده سپری کنیم، تلاش کنیم که از وقت خویش برای مطالعه استفاده کنیم.
۲۶. خرید کتاب سرمایه‌گذاری است، نه هزینه؛ چون ممکن است کتابی که به صد افغانی خریده‌اید، ده‌ها و صدها برابر بیشتر برای شما فایده بیاورد و به نفع‌تان تمام شود.
۲۷. انگیزه مطالعه و محیط مطالعه از موارد مهم است، این دو مورد را همیشه در نظر بگیرید.
۲۸. همیشه کتابی همراه خود داشته باشید؛ چون نمی‌دانید چه زمانی فرصت خواندن پیش می‌آید.
۲۹. به کتاب فرصت بدهید تا با شما ارتباط برقرار کند؛ در غیر آن، اگر با شما ارتباط نگرفت و علاقه‌مند آن نشدید، رهاش کنید.
۳۰. همیشه یک کتاب الکترونیکی یا صوتی در مایل تان داشته باشید، تا هرگاه فرصتی دست داد، از آن بهره ببرید.
۳۱. وقت بیشتری برای خواندن کتاب‌های کوتاه بگذارید؛ برخی از عمیق‌ترین درس‌ها در کتاب‌های کوتاه نهفته‌اند.
۳۲. برای مشکلات همیشگی، کتاب‌های همیشگی بخوانید و برای مشکلات امروزی، کتاب‌های امروزی.
- ترجمه: عبدالرحمن عزام
ارسال کننده: محمد صمیم یعقوبی متعلم صنف نهم
لیسه خصوصی تمیم انصار

شجاع څوک دی او شجاعت څه ته وايي؟

خپلوي: شجاع هغه څوک دی چې له خپلوانو سره اړیکې په هر حال کې ساتي، خو که دې اړیکو کې هېڅ خیر پاتې نه وي، پرېکول یې شجاعت دی.

دوستي: شجاع هغه کس دی چې د خپل ملګري حال په سخت وخت کې هم په هماغه ډول وپوښتي لکه په ښه وخت کې یې چې کوي.

دښمني: ریښتینی شجاع هغه څوک دی چې له دښمن سره هم نېکي وکړي. **زغم:** زغم او تحمل د شجاعت سترې نښې دي.

ملي ګټې: شجاع هغه څوک دی چې ملي ګټې تر شخصي ګټو ښې وګڼي.

چوپټیا: که څوک ستاد بدې پر وړاندې چوپ پاتې کېږي، دا د بې غیړۍ نښه نه ده؛ بلکې شجاعت دی که د نېک نیت په اساس وي.

پایله

شجاعت یوازې زړورتیا نه ده، بلکې دا د اخلاقي لوړوالي او انساني کرامت یوه بې سارې نښه ده. شجاع هغه څوک دی چې د الله تعالی د رضا لپاره عمل وکړي او د خپل ضمیر له مخې تل حق ته پابند پاتې شي.

شجاعت د انسان هغه اخلاقي او روحي حالت دی چې د نېک چلند او لوړ شخصیت څرګندونه کوي. شجاعت د ژوند په ټولو اړخونو کې اړین دی، لکه په سوله او جګړه کې، په خپلو او دوستۍ کې، په سوداګرۍ او کرکبله کې او د ژوند په هره برخه کې.

د شجاعت ځانګړنې:

شجاعت د داسې لوړو اخلاقو مجموعه ده چې هېڅکله د انسان شخصیت ته زیان نه رسوي. دلته یې ځنې بېلګې وړاندې کوو. **جګړه:** په جګړه کې داسې کارونه باید ونه شي چې انساني ارزښتونه تر پښو لاندې کړي، لکه د بې ګناه ماشومانو او ښځو ځورول، د وژل شوي دښمن جسد ته سپکاوی، او یا د جګړې د اصولو نه مراعات کول.

سوله: په سوله کې باید هغه ټولې ژمنې چې دواړو لوریو کړې دي په بشپړ ډول مراعات شي. دا یو شجاعانه موقف دی. **کینه:** که یو څوک له یو چا سره د الله تعالی جل جلاله د رضا لپاره کینه کوي، نو دا شجاعت ګڼل کېږي. که له داسې شخص سره هم ښه چلند وکړي چې ورسره کینه لري، نو دا یو شجاعانه اخلاق دی.

حکایتی زیبا

در یک جمع نشسته بودم، طبق عادت همیشگی مجله را ورق زدم تا به یک جدول رسیدم، در جدول یک کلمه بود. با آواز بلند گفتم، این جا یک کلمه است و از همه چیز بهتر و مهمتر است.

گفتم حدس بزنید آن چیست؟

یکی گفت: پول.

یکی گفت: علم.

یکی گفت: پول، اگر نیست، طلا است.

گفتم: مهمتر از این چیزها است.

گفت: پس، مال است.

گفتم: مهمتر از این چیزها است.

گفت: جاه.

خسته شدم با تلخی گفتم: خیلی مهمتر از این چیزها است، دیدم همه ساکت شدند.

مرد کهن سال گفت: پسر، عمر.

یک کسی که بیکار بود گفت: کار.

یکی از آن وسط بلند گفت: وقت.

خنده تلخی کردم و گفتم: نخیر و من هنوز در فکرم که چرا کسی نگفت: "خداوند جل جلاله".

بلی واقعاً مهمترین چیز در زندگی این است که ما یک خالق داریم و او در همه حال کنار ما است؛ پس برای رضایت او باید تلاش کنیم و در عبادت او سستی نکنیم و از اوامر او اطاعت و از نواهی او باید دوری کنیم.



سخنان حکیمانه

و دیگری مرحله انسان کامل. در مرحله کاملاً انسان، او انسانی در چنبره نیازهای انسانی اش به مثابه یک نیازمند است که برای برآورده شدن نیازهای زمینی اش تلاش می کند؛ اما در مرحله انسان کامل، او فراتر از نیازهای مادی و زمینی اش می رود. آزاده از هر بند و تعلقی می شود و ژرف نگر و بلند پرواز می گردد.

در آخر اصرار کردند: ما را پندی بگو که در کل زنده گی به کار آید!

گفت: خوب بیندیشید، خوب عمل کنید تا جهان سرشار از خوبی شود.

جاوید فرهاد

حکیم گفت: نادان را چهار نشانه است؛ اول آن که دروغش را راست پندارد، دوم خود را دانا و دیگران را نادان انگارد، سوم، عمرش را برای عیب جویی دیگران تلف کند و چهارم هرگز به مصیبت نادانی اش پی نبرد.

شاگردان از او پرسیدند: استاد! مرز میان دانایی و نادانی کدام است؟

گفت: همین که تصور می کنی هیچ نمی دانی، انتهای دانایی و هنگامی که فکر می کنی می دانی، انتهای نادانی است؛ زیرا آن که می داند، هرگز برای دانایی انتهایی قایل نیست.

گفتند: انسان را چند مرحله است؟

گفت: دو مرحله. یکی مرحله کاملاً انسان

قدم های برای خود سازی

- | | |
|---|--------------------------------------|
| قدم اول: نماز اول وقت | قدم هشتم: پرداخت روزانه صدقه |
| قدم دوم: احترام به پدر و مادر | قدم نهم: غیبت نکردن |
| قدم سوم: خواندن نماز شب | قدم دهم: فرو بردن خشم |
| قدم چهارم: صبر در تمام امور | قدم یازدهم: ترک حسادت |
| قدم پنجم: خواندن اذکار | قدم دوازدهم: ترک دروغ |
| قدم ششم: قرائت روزانه قرآن کریم همراه با معنی و تفسیر | قدم سیزدهم: کنترل چشم |
| قدم هفتم: جلوگیری از پر خوری و پر خوابی | قدم چهاردهم: دائم الوضو بودن |
| | قدم پانزدهم: صله رحم را مراعات کردن. |



سپاس، غزه!

سربازان را دیدیم که نه لباس‌های شیک بر تن داشتند، نه ستاره بر شانه‌های‌شان و نه نشان بر سینه‌های‌شان؛ اما جنرال بودند! سپاس ای اهل غزه! ارتشی را که می‌گفتند شکست‌ناپذیر است، تحقیر کردید.

۲. سپاس، غزه! گردان‌های عزت در تو، شکوه قهرمانان نخستین را به ما بازگرداند. سپاس برای اندک مؤمنانی که یادآور بدر هستند، برای نبرد از نزدیک که یادآور "یوم الیمامه" است، برای شهادت که ما را به بیعت عکرمه در یرموک می‌برد و برای ایستادگی که صحابه (رضی الله عنهما) را در قادسیه به یادمان می‌آورد!

۳. سپاس، غزه! از تو آموختیم که در سینه‌های مردان، شیرهایی خفته‌اند که هرگاه شرایط فراهم شود، شکوه صحابه (رضی الله عنهما)

یک سال پیش، همسرم هنگامی که با هم گزارشی درباره تعداد کودکان یتیم‌شده در غزه را تماشا می‌کردیم، به من گفت: «وقتی جنگ تمام شود، کودکان یتیم غزه را می‌آوریم و آن‌ها را همراه فرزندان مان بزرگ می‌کنیم!»

من به او گفتم: «وقتی جنگ تمام شود، فرزندان مان را به آن‌ها می‌دهیم تا برایمان بزرگشان کنند»

این جنگ به ما آموخت که غزه شبیه هیچ چیزی در این جهان نیست و هیچ چیز در این جهان شبیه غزه نیست.

۱. سپاس، غزه! از تو آموختیم که سربازان واقعی از سوره انفال و جلسات حفظ قرآن فارغ‌التحصیل می‌شوند، نه از دانشکده‌های جنگ!

صیقل می‌دهد. کودکان پیش از موعد بزرگ شدند، از آن‌ها سخنان مردان شنیدیم. زنان همچون خنساء هستند، شبیه صحابیات در صبر و فداکاری. مردانت کوه‌هایی استوار اند. چه کسی می‌تواند کوهی را ویران کند؟ ۹. سپاس، غزه! از تو آموختیم که این جهان جنگلی است و در آن تنها قوی مورد احترام است. مدعیان دروغین حقوق بشر نتوانستند متجاوزان را در برابر تو متوقف کنند، اما گلوله‌های اهل تو با وجود که اندک هم بودند آن‌ها را متوقف کرد!

۱۰. سپاس، غزه! از تو آموختیم که زهر را می‌توان در عسل پنهان کرد. آن‌هایی که به پیامبر ما صلی‌الله‌علیه‌وسلم به بهانه آزادی بیان توهین کردند، حساب‌های ما را مسدود کردند و نوشته‌های ما را حذف کردند، زمانی که از تو دفاع می‌کردیم! و آن‌هایی که ما را به یک روش واحد انسانی دعوت می‌کردند، وقتی دیدند تو در حال ذبح شدنی، انسانیت شان را کنار گذاشتند و برای لزوم کشتن به تلمود و انجیل تحریف‌شده استناد کردند!

۱۱. سپاس، غزه! از تو آموختیم که دیگر فریب شعارهای حقوق کودک را نخوریم، آن‌هایی که برای کشتار کودکان کف زدند، اجازه نخواهیم داد به بهانه حقوق زنان وارد خانه‌های ما شوند، زیرا آنان در برابر کشتار زنان سکوت کردند. تمام این‌ها نقاب‌هایی بودند برای تخریب خانواده‌های ما، آخرین دژهای مستحکم.

۱۲. سپاس بر مردان واقعی که این صحنه را به وجود آوردند، مجاهدین را آماده کرد،

را زنده می‌کنند. سپاس بر سعد در حالت تیراندازی که با پرتاب‌هایش درخشید - جانم فدایش - و سپاس برای نیروهای نخبه که با شجاعت‌شان، ما را به یاد روز اُحد انداختند. ۴. سپاس، غزه! که سورة انفال را به روش خودت برای ما شرح دادی، فهمیدیم که ترتیل آیات یک چیز است و عمل به آن‌ها چیزی دیگر!

۵. سپاس، غزه! از تو آموختیم که مجاهدین هرگاه هم‌راه مردم باشند، مردم نیز هم‌راه آن‌ها خواهند بود. کودکان کشته شدند و خانواده‌های‌شان صبر کردند و گفتند: «ما فدای مقاومت غزه هستیم!» خانه‌های‌شان ویران شد و گفتند: «برای عزت، بهای سنگینی باید پرداخت!» آن‌ها تحت آزار قرار گرفتند تا از مجاهدانت دست بکشند، اما در جنگ، همانند زمان صلح، مجاهدین را تاج سر خود کردند و این سرهایی است که بوسه‌زدن را سزاوارند!

۶. سپاس، غزه! از تو آموختیم که هر کس بخواهد، می‌تواند. موضوع به امکانات مربوط نیست، بلکه به اراده است. هرگاه اراده وجود داشته باشد، معجزه‌ها تحقق می‌یابند.

۷. سپاس، غزه! از تو آموختیم که این امت با خون زنده است. ما این میلیون‌ها فقیر را می‌دیدیم که می‌آیند و می‌روند، اما روحی در آن‌ها نبود. سپس خون تو آمد و آن‌ها روحیه گرفتند! پشت تو امتی در حال جوشش است و زمان بیداری‌اش فرا رسیده است!

۸. سپاس، غزه! از تو آموختیم که سختی‌ها تربیت می‌کنند و روزهای دشوار انسان را

وسيله‌ها را مهيا كرد و پارچه‌های سبز را بستند.

سپاس بر مردان نقاب‌پوش، صداهايی از آتش و باروت!

سپاس بر کبوتران نامه‌بر در واحد ارتباطات، و مجاهدین پياده که منتظر اشتباه دشمن برای آغاز حمله هستند!

۱۳. سپاس از پدران و مادران که این‌گونه فرزندان نخبه را تربیت کردند. چه افتخاری است که انسان قهرمانی بسازد و سپس ثمره تربیتش را ببیند! سپاس از همسران‌شان، شما مدافعان پشت جبهه بودید. اگر شما نبودید، آن‌ها نمی‌توانستند در خط مقدم باشند. به الله سبحانه و تعالی سوگند، این مانند صحنه‌ی است که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم از غار به سوی بی بی خدیجه رضی الله عنها باز می‌گشت؛ تمام سختی‌های دنیا بر سینه‌ی مهربان آرام می‌گیرد.

۱۴. سپاس از داکتران و پرستاران که جنازه‌های عزیزان‌شان به آن‌ها می‌رسید، اما این موضوع آن‌ها را از مداوای زخم دیگران باز نمی‌داشت!

۱۵. سپاس از خانواده‌هایت که همه با هم به بهشت رفتند؛ کسی برای دیگری گریه نکرد و کسی از فراق دیگری وحشت نکرد.

۱۶. سپاس از کودکان! ما نمی‌دانستیم که کودکان می‌توانند پیش از موعد مرد شوند و این‌که شمشیرها با آتش صیقل می‌خورند. چگونه آن‌ها را تربیت کردید که ما خودمان را

در برابرشان کوچک می‌پنداریم!

۱۷. سپاس از زنان که قهرمانی‌های "ام

عماره"، حملات "رفیده"، و فداکاری‌های "خنساء" را برایمان زنده کردند؛ زنانی که فرزندان‌شان را دفن کردند و از خداوند جل جلاله خواستند که قربانی‌های‌شان را بپذیرد! ۱۸. سپاس از پیرزنانی که کتاب‌های بلند عقیده را در کلیپ‌های کوتاهی که بیش از یک دقیقه نبود، برایمان توضیح دادند. چه زیباست وقتی که عقیده از جوهر روی کاغذ به خونی جاری در رگ‌ها تبدیل می‌شود! ۱۹. سپاس از پیرمردان که فرزندان و نواسه‌های‌شان را به خاک می‌سپارند، اما جنازه‌ها آن‌ها را نمی‌شکند و تکه‌های بدن آن‌ها را متوقف نمی‌کند.

زبان حالشان پیش از زبان مقالشان این است: «خدایا، از خون ما بگیر تا اینکه راضی شوی»

۲۰. سپاس، غزه! از تو آموختیم که بحران‌ها نقاب‌ها را می‌اندازند و چهره‌ها را آشکار می‌کنند. چه بسیار شانه‌هایی که فکر می‌کردیم قابل تکیه هستند، اما شکننده بودند! چه بسیار شجاعانی که در حرف شجاع بودند، اما در عمل هیچ کاری نکردند! و چه بسیار عالمانی که فکر می‌کردیم حرف حق را می‌زنند، اما خریدنی و فروختنی بودند!

و خداوند جل جلاله خواست که با این جنگ آنان را رسوا کنند و هم‌چنان این جنگ را تصفیه‌کننده صفوف قرار دهد.

نویسنده: ادهم شرقاوی، ترجمه: سطور



پندهای لقمان حکیم به فرزندش

- ۱- فرزندم هیچ کس و هیچ چیز را با خداوند جل جلاله شریک مکن.
- ۲- با پدر و مادرت بهترین رفتار را داشته باش.
- ۳- بدان که هیچ چیز از خداوند جل جلاله پنهان نمی ماند.
- ۴- نماز را آنگونه که شایسته است بپا دار.
- ۵- اندرز و نصیحت دیگران را فراموش مکن.
- ۶- در مقابل پیش آمدها صبور باش.
- ۷- از مردم روی مگردان و با آنها بی اعتنا مباش.
- ۸- با غرور و تکبر با دیگران رفتار مکن.
- ۹- در راه رفتن میانه‌رو باش.
- ۱۰- بر سر دیگران فریاد مکش و آرام سخن بگو.
- ۱۱- از طریق اسماء و صفات، الله جل جلاله را به خوبی بشناس.
- ۱۲- به آنچه دیگران را اندرز می دهی خود بیشتر عمل کن.
- ۱۳- سخن به اندازه بگو.
- ۱۴- حق دیگران را به خوبی ادا کن.
- ۱۵- راز و اسرار را نزد خود نگه دار.
- ۱۶- به هنگام سختی دوست را آزمایش کن.
- ۱۷- با سود و زیان دوست را امتحان کن.
- ۱۸- با بدان و جاهلان هم نشینی مکن.
- ۱۹- با اندیشمندان و عالمان همراه باش.

- ۲۰- در کسب و کار نیک جدی باش.
- ۲۱- بر کوتاه فکran و ضعیفان اعتماد مکن.
- ۲۲- با عاقلان ایماندار مدام مشورت کن.
- ۲۳- سخن سنجیده همراه با دلیل را بیان کن.
- ۲۴- روزهای جوانی را غنیمت بدان.
- ۲۵- هم مرد دنیا و هم مرد آخرت باش.
- ۲۶- یاران و آشنایان را احترام کن.
- ۲۷- با دوست و دشمن خوش اخلاق باش.
- ۲۸- وجود پدر و مادر را غنیمت بشمار.
- ۲۹- معلم و استاد را همچون پدر و مادر دوست بدار.
- ۳۰- کمتر از درآمدی که داری خرج کن.
- ۳۱- در همه امور میانه رو باش.
- ۳۲- گذشت و جوانمردی را پیشه کن.
- ۳۳- هر چه که می توانی با مهمان مهربان باش.
- ۳۴- در مجالس و معابر چشم و زبان را از گناه باز دار.
- ۳۵- پاکی و نظافت را هیچ گاه فراموش مکن.
- ۳۶- هیچ گاه دوستان و هم کیشان خود را ترک مکن.
- ۳۷- فرزندان را دانش و دین داری بیاموز.
- ۳۸- سوارکاری و تیراندازی را فراگیر.
- ۳۹- هر کار خیر را با دست و پای راست آغاز کن.
- ۴۰- با هر کس به اندازه درک او سخن بگو.
- ۴۱- به هنگام سخن متین و آرام باش.
- ۴۲- به کم گفتن و کم خوردن و کم خوابیدن خود را عادت بده.
- ۴۳- آن چه را که برای خود نمی پسندی برای دیگران میسند.
- ۴۴- هر کاری را با آگاهی و استادی انجام بده.
- ۴۵- نا آموخته استادی مکن.
- ۴۶- با ضعیفان و کودکان اسرار خود را در میان مگذار.
- ۴۷- چشم به راه کمک و یاری دیگران مباش.
- ۴۸- از بدان انتظار مردانگی و نیکی نداشته باش.
- ۴۹- هیچ کاری را پیش از اندیشه و تدبیر انجام مده.
- ۵۰- کار ناکرده را کرده خود مدان.

تهیه کننده: محمد صمیمی یفتویی



د مستو طبي گټې



ويټامينونه يې پوستکي نرم او وينستان قوي

کوي.

۵ - د زړه روغتيا: د وينې فشار کموي او د زړه روغتيا ته گټه رسوي.

عمرونو له مخې د مستو گټې او اندازې

۱ - ماشومانو لپاره د مستو گټې: د هډوکو د ودې لپاره کلسيم او پروټين

ورکوي، د معدې ستونزې کموي اندازه: د ۶ مياشتو څخه پورته ماشومانو

لپاره د ورځې نيم کيلاس مستې مناسبې دي.

يادونه: ماشومانو ته بايد خوږې او مصنوعي مستې ورنه کرل شي.

۲ - د زړو کسانو لپاره د مستو گټې: د هډوکو کمزوري او د معدې ستونزې ښې

کوي، د کلسټرول کمولو کې مرسته کوي. اندازه: د ورځې يو کيلاس مستې خوړل

مناسبې دي.

د مستو طبي گټې څه دي، کوم وخت کې وخوړل شي، په څومره اندازه وخوړل شي؟

مستې د هر عمر، او روغتيايي حالت لپاره ځانگړې گټې لري، خو د هر عمر او ځانگړو ناروغيو لپاره يې مصرف په بېلابېلو حالاتو پورې تړاو لري. دلته يې ټولې اړينې خبرې په تفصيل سره وړاندې کېږي.

د مستو عامې طبي گټې

۱ - د پروبيوټيک موادو د شتون له مستې د هاضمې سيستم په ښه کولو کې مرسته کوي.

۲ - د هډوکو او غاښونو پياوړتيا: د کلسيم او ويټامين D غني سرچينه ده.

۳ - د معافيت لوړول: د بدن دفاعي سيستم ځواکمنوي.

۴ - د پوستکي او وينستو روغتيا:

- يادونه: که د شکر يا د وينې فشار لري نو بې مالګې او بې خوږې مستې غوره دي.
- ۳ - نارينه و لپاره د مستو ګټې: د عضلاتو ځواک لوړوي، د وزن کنټرول کې مرسته کوي.
- اندازه: د ورځې ۲۰۰ - ۳۰۰ ګرامه مستې خوړل مناسبې دي.
- ۴ - ښځو لپاره د مستو ګټې: د وينې او پوستکي روغتيا ته ګټه رسوي، د هډوکو کمزورتيا مخنيوی کوي.
- اندازه: د ورځې تقريباً ۲۵۰ ګرامه مستې د حاملګۍ يا نورو اړتياو لپاره مناسبې دي.
- حامله ښځې: د ورځې يو ګلاس مستې د جنين او مور لپاره مهم ویتامينونه او معدني مواد برابروي.
- ناروغانو لپاره د مستو ګټې او احتياط:
- ۱ - شکر لرونکي خلک:
- ګټې: بې خوږې مستې د وينې د شکر کچه برابره ساتي.
- احتياط: د خوږو يا د بوره لرونکو مستو څخه ډډه وکړئ.
- ۲ - د وينې فشار لرونکي:
- ګټې: بې مالګې مستې د فشار کمولو کې مرسته کوي.
- احتياط: له مالګې لرونکو مستو ځان وساتي.
- ۳ - حمل لرونکي:
- ګټې: د ماشوم د ودې لپاره پروټين او کلسيم ورکوي، او د معدې ستونزې کموي.
- احتياط: خامې مستې ونه کاروئ.
- ۴ - معدې زخم لرونکي:
- ګټې: مستې د معدې تېزابيت کموي او د معدې زخم لپاره ګټورې دي.
- احتياط: تېزې يا تېزاب لرونکې مستې ونه کاروئ.
- ۵ - د اسهال يا نس ناستې لرونکي:
- ګټې: پروبيوټيک مواد يې د ګټورو باکټرياوو د زياتوالي لپاره مرسته کوي.
- احتياط: په ابتدا کې کمه اندازه وخورل شي.
- کوم وخت کې مستې وخورل شي؟
- ۱ - د غرمې ډوډۍ سره: د معدې د ښه هضم لپاره.
- ۲ - د ورزش وروسته: د انرژۍ د بيا راګرځولو لپاره.
- ۳ - د سهار ناشته کې: د انرژۍ ښه پيل لپاره.
- ۴ - د ماښام په وخت کې: د معدې راحت او آرام لپاره.
- ټوله اندازه: د ورځې ۲۰۰ - ۵۰۰ ګرامه د روغو خلکو لپاره مناسبه ده. ناروغان دې د ډاکټر مشوره واخلې.