



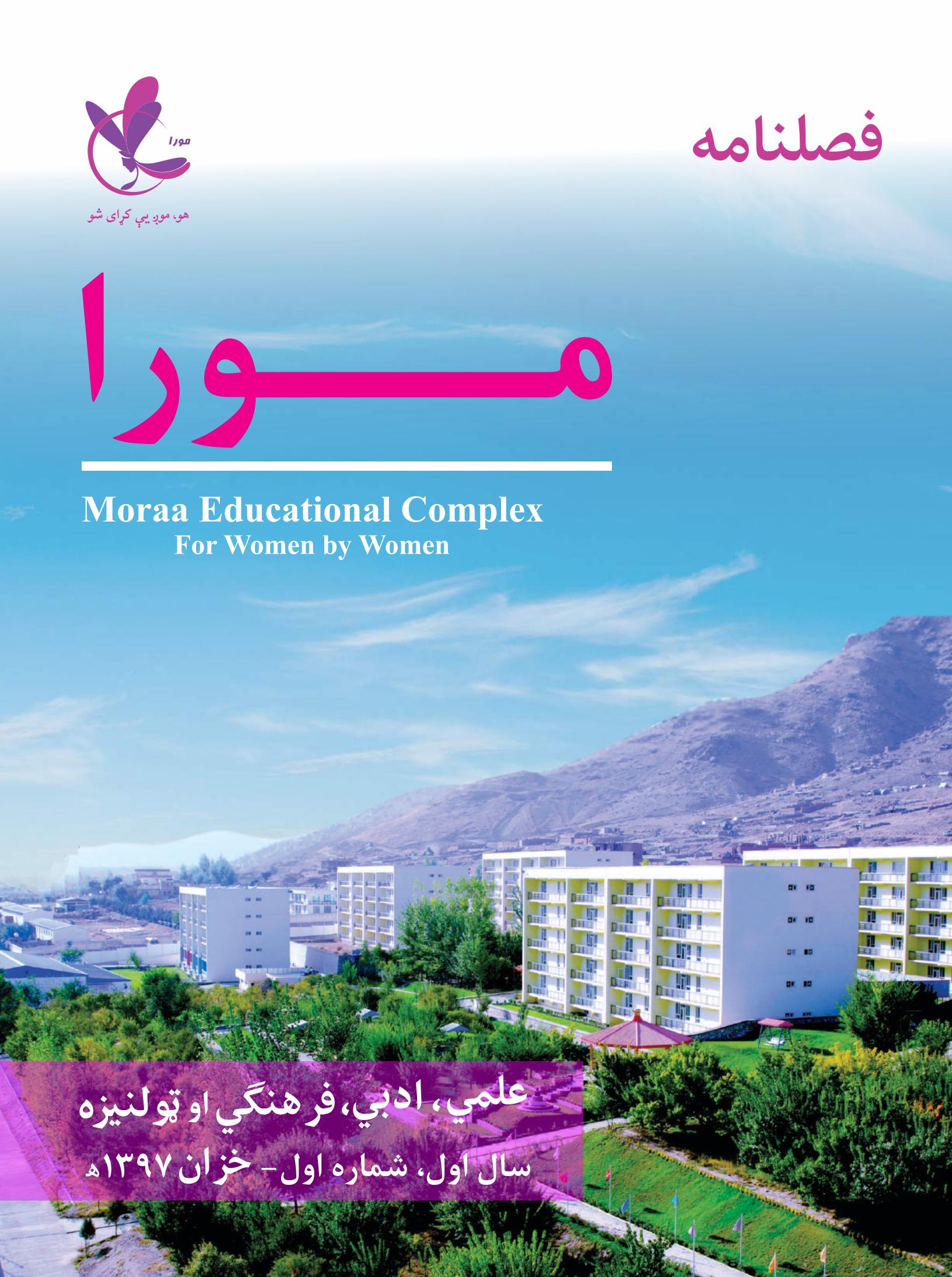
هو، موبایلی کپای شو

فصلنامه

مورا

Moraa Educational Complex
For Women by Women

علمی، ادبی، فرهنگی او تولیدیه
سال اول، شماره اول - خزان ۱۳۹۷ ه



د (مورا) مجلې د خپرونو د پیل په مناسبت

د مورا تعليمي او تحصيلي بنست، د بنسټووال پیغام

خوشحال يم، چې د مورا تعليمي او تحصيلي بنست خپرنیز ارگان (مورا) مجلې لوړۍ ګنه خپریدې. له دې امله، په همدي پیل کې، د مجلې چلوونکيو او درنو لوستونکيو ته مبارکي وايم. مورا تعليمي او تحصيلي بنست په هپواد کې د زده کړو لومړني او یوازنې ملي بنست دی، چې د ټولنې د محرومې او مظلومې نیمايی برخې (ښخو) لپاره ېې خوندي، ډاډمن او په لوړ ستندرد سنبال اکاډميک چاپېریال رامنځته کړي دي.

د افغانستان په معاصر تاریخ کې د پرلپسې سیاسي او فرهنگي کړکچونو تر ټولو ستر زیان افغان بنهمنو ته رسپدلي دي، دوى چې له فرهنگي پلوه منزوی، له اقتصادي پلوه بېوزلې او له ټولنیز پلوه محرومې او ګوبه ساتل شوې دي، د هر راز اړینو او لومړنيو خدماتو او ځانګړې پاملنې مستحقې دي.

د مورا بنست پر همدغې اړتیا ولار دي، چې یوه افغانه نجلې له زوکړي رانیولې، بیا تر بشپړ بلوغ پوري د پیلیزو، لومړنيو، منځنیو او لوړو زده کړو لپاره خوندي چاپېریال، له افغاني - اسلامي اخلاقو سره برابرشاريط او د لوړو علمي او نويو اکاډميکو موازينو په ریا کې د روزنې او زده کړي مناسب امکانات ولري.

د دې اړتیا له مخې مود له شیرخوارګاه او وړكتون نیولې، بیا تر نسونځۍ او پوهنځۍ پوري ټول پراوونه په یوه سمسور او پاک چاپېریال کې د اسې رامنځته کړل، چې په کې ټول فعالیتونه او خدمات به بشو ته د بشو له خوا وړاندې کېږي.

زه نېکمرغه يم چې د خپلې ګرانې خداي بخشلي مور داسې یوه ارمان ته ځان رسوم، چې د هپواد د مېرمنو لپاره ېې په خپل ارمانجن زړه کې درلودل.

د (مورا) مجلې خپرېدل د دغو ارمانونو په تحقق کې یو بل ګام دي، چې هيله ده له خپلو علمي، معلوماتي او ذوقی مطالبو سره به زموږ د خويندو ميندو علمي تنده خروبه او فرهنګي ذوق به سمسور وساتي.

په دې پلمه غواړم، په ټولو هپوادوالو غږ، وکړم، چې که خه هم د مورا بنست مور ایښې، خو دا ملي پوهنیز بنست د هرې افغانې خور و مور فرهنګي او ارزښتي ملکيت دي. هره هغه کورنۍ چې د افغانستان په کړکچونو شرایطو کې د خپلو لونيو د تعلیم لپاره ډاډمن، خوندي او اسلامي - افغاني چاپېریال لټوي، په وياري ې وايو، چې دا ډاډمن ادرس (مورا) دي . زما لپاره تر ټولو شتمنه پانګه پر دې ملي بنست ستابو همدغسي یو باور وګئ. د مورا پلو دې ۵ یو ې روښانه سبا پالنځۍ شي.



درنښت

پوهنمل دا کتور عزيز الله امير

د مورا تعليمي او تحصيلي کمپلکس مؤسس



فصلنامه مورا

(علمی، ادبی، فرهنگی و اجتماعی)

پوهنمل داکتر عزیز الله امیر
کمپلکس تعلیمی و تحصیلی (مورا)
پوهنمل دوکتور ملالی سلیمانی
پوهنمل دوکتور ملالی سلیمانی
دوکتور ملالی خالقیار
ذکیه خاشعی
شیبا مهرآین
نوریه علی هاشمی
فاطمه حسینی
دیوه همت
زهره اختری
شبنم نوری
حسینه علیم
(کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا)

مؤسس: صاحب امتیاز: مدیر مسؤول: هیئت تحریر:

اهتمام: طراح و صفحه آراء: بازاریابی: تمویل:

تیراژ: ٣٠٠ جلد
ویب سایت: www.moraa.edu.af
ایمیل آدرس: info@moraa.edu.af
news@moraa.edu.af
شماره تماس: ٠٧٤٨-٣٠٣٠٣٠/٠٧٧-١١١٠٢٢٢
پست بکس: پسته خانه مرکزی پست
بکس شماره ١١٠١٧
محل چاپ: مطبعه ولی ٢٠٠٠
آدرس دفتر: عقب دفتر مرکزی سره میاشت، افشار،
کابل، افغانستان



در برگ های این شماره

۱۴	۳۳	مرغ کنجدی	۱-۶	کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا
۱۵	۳۴	بعد از ورزش این غذاها را نخورید!	۷-۱۱	په قرآنکریم کې د تیرو ولسونو ...
۱۶	۳۵-۳۶	دماشومنانو انحصاریز کتابونه	۱۲	بیماری توکسوبلازموزیس
۱۷	۳۷-۳۸	تعلیم و تربیت و فناوری اطلاعات	۱۳	ولې Folic Acid څوانو نجونو او مېرمنو...
۱۸	۳۹-۴۰	غزل	۱۴-۱۵	میگرن چیست؟
۱۹	۴۱	همه ما میمیریم...	۱۶	شایعه و زمینه آن در جامعه
۲۰	۴۲	منطق چیست؟	۱۷-۱۹	لور همت او لاملونه یې
۲۱	۴۴	چرا انسان نمی تواند پرواز کند؟!	۲۰	اولین کارمند کمپلکس مورا
۲۲	۴۵	عجیب ترین رکاردهای ګینس	۲۱	مارگریته شتایف خوک وه؟
۲۳	۴۶	توانایی های نوزادان	۲۲-۲۳	مشاهده یک فیل و چند برداشت
۲۴	۴۷	چرا ستاره ها چشمک میزنند؟	۲۴-۲۵	د نجونو د روزني په اړه خو مهم تکي
۲۵	۴۸-۵۲	بیایید رسامی یاد بگیریم!	۲۶-۲۷	کندهار نگین پر فروغ
۲۶	۵۳	شهرزاده کوچک	۲۸	مورا د نورو له نظره

سر لیکنه

پوهنمل ډاکټر ملالی سليمي

د لوی خدای جل جلاله شکر ادا کوو، چې دا دی د (مورا) مجلې
لومړۍ ګنه د درنو لوستونکو حضور ته وړاندې کوو.

دا مجله به د مورا کمپلکس د تحصيلي - تعليمي او روزنیزو کرنو او
فعالیتونو هینداره وي، چې د کمپلکس د ټولو برخو د فعالیتونو په
اړه به معلومات خپرووي.

د مورا موخته د ټولنې هغې برخې او قشر ته کار او خدمت دی، چې
په ډیرو برخو کې د ګډ ټولنیز ژوند له نسبگنو څخه بې برخې او
محروم پاتې دی.

د افغانستان د ټولنیز ژوند ستېز ته د دې قشر را ایستل خه آسانه
کار نه دی. په عمل کې د بنخو کار، د بنخو لپاره کار او د بنخو له
خوا کار ډیرې لورې ژوري لري. په دې برخه کې د کار ځانګړنې
باید په ډېر دقت او ډېر حوصله په پام کې و نیول شي. انسان
هماغومره چې خورو، اوبو او جامو ته اړ دی، هماګومره د پوهې زده
کړې ته اړتیا لري او له هغه ځایه، چې ټولنې له بنخو او نارینه و جوړه
شوې ۵۵، زده کړه او پوهه د دواړو انساني اړتیا ده.

ښځې د ټولنې تر نیمایي زیاته برخه جوړوي او د ټولنې نوره نیمایې
په خپله غېړه کې روزې، نو تر ټولو زیات د پوهې او زده کړې
ارزښتونو ته اړتیا لري.

د هر هېواد اقتصادي پرمختګ، ټولنیزه هوساینه او رفاه د هغه
هېواد د وګرو له پوهې او فکري لورتیا سره تراو لري.
له بدہ مرغه په افغانستان کې خو لسیزو جګرو او نا امنیو زموږ د
زده کړو په نظام کې خورا ډیرې ستونزې پیدا کړي او ډېر زیان پې
د بنخو او نجونو تعليم او تحصیل ته متوجه وو. ډېرې نجونې له
تعلیم او لورو زده کړو څخه پاتې شوې دی او په ټولنې کې یې څل
مناسب ځای موندلی نه دی.

په داسې حالاتو کې د دې ستونزې د له منځه ورلو لپاره یو شمبر
داسې کوتلي ګامونه په کار دی چې په زیورتیا او زړه سوي پورته
شي.

مور دا کار پیل کړي دی. له الله تعالی جل جلاله څخه توفیق غواړو،
چې د ټولو اسلامي او افغانی ارزښتونو په پام کې لرلو سره، د خپل
دغه لور او سپیخلي هود په لاره کې ګام پورته کړو او پایله د خدای
تعالی جل جلاله رضا او زموږ ددواړو جهانونو بريا او نیکمرغې شي.



بلی، ما میتوانیم

کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا

کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا به عنوان اولین، بزرگترین و بینظیر ترین کمپلکس تعلیمی و تحصیلی از طرف زنان برای زنان در افغانستان فعالیت میکند.

این مرکز با گنجایش بیش از ۱۲۰۰۰ محصل و لیلیه برای ۹۶۰ نفر، در بخش های مختلف از شیرخوارگاه الی مؤسسه تحصیلات عالی صرف برای زنان اختصاص یافته است.





مؤسسه تحصیلات عالی زنان افغان (مورا)

مؤسسه تحصیلات عالی یک بخش مهم کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا بوده و محصلین را در برنامه های لیسانس که بر اساس معیارات تعیین شده وزارت تحصیلات عالی استوار است می پذیرد. این مؤسسه در حال حاضر دارای پوهنچی های طب معالجوی، اداره و تجارت، کمپیوتر ساینس و پوهنچی تعلیم و تربیه میباشد. برنامه های ارائه شده توسط این مؤسسه به خوبی طرح ریزی شده است و توسط متخصصین و استادی با تجربه درسطح ملی و بین المللی با حداقل سویه ماستری و با امکانات پیشرفته و معیارات پذیرفته شده علمی و تحقیقی تدریس میشوند.

اهداف:

پیشرفت و ترقی زنان و فراهم نمودن زمینه های تعلیمی و تحصیلی مطابق با معیار های جهانی، تضمین آینده درخشنان برای آنان از اهداف اساسی ما میباشد.





لیسه عالی خصوصی دختران افغان (مورا)

لیسه عالی خصوصی مورا از جمله ای معیاری ترین مکتب های خصوصی به سطح کشور بشمار رفته با داشتن استادان مسلکی و با تجربه، امکانات تدریسی پیشرفته، فضای آرام و مناسب در خدمت هموطنان عزیز قرار دارد.

اهداف اساسی:

بلند بردن سطح دانش و رشد استعداد ها و مهارت های شاگردان، داشتن محیط سالم تعلیمی و تربیتی برای دختران، تلاش و زمینه سازی رشد باورهای اسلامی، اخلاقی و فرهنگی در جامعه، ایجاد روحیه وطن دوستی و زندگی اجتماعی با افکار اصلاح پذیر، راه یابی فارغان ما به خوبترین و بهترین پوهنتونها، تسلط شاگردان به زبان انگلیسی، دریافت مهارت در برنامه های کمپیوتر، دسترسی به کورس های آماده گی کانکور، آشنایی و استفاده از روش های نوین تدریسی - سیر علمی.

فراهرم نمودن برنامه های آماده گی کانکور، ریاضیات، علوم ساینسی، زبان انگلیسی و مهارت های کمپیوتر درایام رخصتی های زمستانی بصورت رایگان به شاگردان از سهولت های دیگر این لیسه بشمار می آید.



انستیتوت علوم صحی زنان افغان (مورا)

انستیتوت مورا محصلین را در برنامه های مشخص که بر اساس معیارهای تعیین شده وزارت صحت عامه استوار است می پذیرد.

این انستیتوت دارای ۸ دیپارتمننت میباشد که شامل: قابله گی، نرسنگ، فارماسی، پروتیز دندان، تکنالوژی طبی، انستیزی، رادیولوژی و فزیوتراپی میباشند.

برنامه های تدریسی و عملی توسط انستیتوت مورا به خوبی برنامه ریزی و طراحی شده و توسط متخصصین با تجربه با امکانات پیشرفته و معیارهای پذیرفته شده علمی و تحقیقی تدریس میشوند.



کودکستان

افغان ورکتون با داشتن کادرهای مسلکی و اساتید فارغ التحصیل رشته روان شناسی که ثبت و راجستر شده وزارت محترم کار و امور اجتماعی، شهدا و معلولین میباشند. با در نظر داشت آموزش و پرورش با معیار های ملی و بین المللی برای دور قبل از مکتب و شیرخوارگاه همه روزه از ساعت ۰۸:۰۰ صبح الی ۱۴:۰۰ عصر در خدمت همشهريان محترم قرار دارد.

اهداف اساسی:

تقویت هوش و توانمندی های کودکان، کشف استعداد کودکان، انکشاف قوه تجسمی، رشد تکلم کودک، شگوفایی ذهن، رشد خلاقیت بصری، سمعی و لمسی، آماده ساختن کودکان برای ورود به مکتب، ایجاد اعتماد به نفس و ایجاد انگیزه در طفل. افغان ورکتون دارای ساختمان معیاری، ساحه سبز وسیع و پارک تفریحی و صنوف آراسته با لوازم و وسایل بازی اطفال، در خدمت کودکان میباشد و سعی دارد تا فرزندان شما را با بهترین طریقه مراقبت و تربیت نماید.

۵





مورا انتخاب دقیق برای آینده ای بهتر

په قرآن کريم کې د تیرو ولسونو د پوپنا کېدو لاملونه

لیکواله او خپروونکې: د پوهه همت لور



مذہبی وي يا مدنی يا سیاسی، علمی وي که نظری د لوی خبتن بنده گی ته وقف کړي. (3).

همدا غوښته په قرآن کريم کې په دې دول سوي ۵۵:
«أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْهُلُوا فِي السُّلْطُنَ كَافَّةً ۖ وَ لَا تَتَّبِعُوا حُطُوطَ الشَّيْطَنِ ۖ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (4)

ژیاره: ای مومنانو! په اسلام کښې په بشپړه توګه ننزوی، او د شیطان د پلونو متابعت مه کوئ. باور وکړئ چې هغه ستاسي بنکاره دبمن دی.

۲. د لوی خبتن آیتونو دروغ ګنبل

د ولسونو د پوپنا کېدو دوهم لامل د لوی خبتن د آیتونو دروغ ګنبل دي. کوم قوم چې د لوی خبتن او د هغه د رسول او آیتونو خخه منکر سوی دی او دروغ ې ګنلي دي، هغوي د خبتن تعالی په عذاب اخته سوی او له منځه تللي دي. په دې اړه په قرآن کريم کې راغلي دي:

«كَذَّبُوا بِأَيْتٍ رَّبِّيْمَ فَأَهْلَكْنَاهُمْ بِذُنُوبِهِمْ وَ أَغْرَقْنَا أَنْ فِرْعَوْنَ وَ كُلُّ كَانُوا ظَلَمِيْنَ» (5)

ژیاره: د خپل پالونکي نښاني ې دروغ و بللي، نو پایله دا سوه چې موږ د دوی د ګناهونو له امله له منځه یو وړل او فرعونيان مو په سمندرکې دوب کړل او دا ټول ظالمان وه.

د پورتني آیت په اړه په "تفسیرالمیسر" کې راغلي دي:
"د کافرانو حالت دا سې وو، لکه د فرعون او د هغه د پیروانو حالت چې موسى عليه السلام ې دروغجن ګنلي وو. او د هغه کسانو په شان وو چې خپل رسولان ې دروغجن ګنبل. نو لوی خبتن هغوي د

د ولسونو د پوپنا کېدو کوم لاملونه چې په قرآن کريم کې بیان سوی دي او د نبوی حدیثونو له ژوري کتنې خخه معلومېږي، په لاندې دول دي:

۱. د الله تعالی او د هغه د آیتونو خخه منکره کېدل

د ولسونو د تباھۍ لومړي لامل د لوی خبتن له موجودیت او د هغه له آیتونو او احکامو خخه انکار کول دي. دغه آیتونه او احکام قرآن کريم او نور آسماني کتابونه دي. کوم چې پر بشر په بېلا بېلو وختونو کې نازل سوی دي. په دې اړه په قرآن کريم کې راغلي دي.

«كَفَرُوا بِأَيْتِ اللَّهِ فَآخَذَهُمُ اللَّهُ بِذُنُوبِهِمْ طَإِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ شَدِيدُ الْعِقَابِ» (۱)

ژیاره: کله چې هغو د الله د نبانو (آیتونو) له مثلو خخه انکار وکړ، نو په پایله کې الله د هغو د ګناهونو له امله ونیول. باور دی چې الله دېر غښتلی، او سخت سزا ورکوونکي دي.

د پورتني آیت په اړه په "أیسر التفاسیر لکلام العلي الكبير" کې راغلي دي:

"لوی خبتن قریشو ته د فرعون د پیروانو او تر هغو مخکې قومونو، لکه: عاد، ثمود، د ابراهیم قوم، د المونفاتکات د خاوندانو یادونه کوي چې لوی خبتن د بدر په غزوه کې کفار د هغو په شان په عذاب سره ونیول" (2).

د پېغمبرانو را لېږل هر قوم ته او د لوی خبتن احکام ورته بیانوو یوازې د خو انسانانو لپاره نه وه، بلکې دا لېږل د ټول بشر لپاره وه. انسانانو ته بنایی چې خپل رب په ټوله معنا خپل معبد، حاکم، بادر، او خبتن او لارښود او قانون جوړونکي، محاسب او د جزا ورکوونکي په توګه ومني او خپل ژوند که شخصي وي که ټولنیز او اخلاقی، که

(3)- مودودي، سید ابوالاعلى. د اسلامي دعوت اصول، پېښور: ميونډ څېرندویه ټولنه، ۳۸۹ کال، ۳۴ء.

(4)- المقر: ۲۰۷/۲.

(5)- الافل: ۵۶/۸.

(1)- الانفال: ۸ / ۵۲ .

(2)-الجزائري، جابر بن موسى بن عبد القادر بن جابر أبو بكر. أیسر التفاسير لکلام العلي الكبير، خپرندوی: مکتبة العلوم والحكم ،المدينة المنورة ،المملكة العربية السعودية ، پنځم چاپ ،۱۴۲۴ هـ ۲۰۰۳ م. کال، ۲/ ۲۱۸.

د لوی خبتن دین حق دی او د حق د پتولو او تر نورو پوري د رسپدو



د مخنيوي لپاره ظالمو طاغوتانو به له باطلو او كمزورو دلاليو خخه په گتهه اخيستني سره د حق او مسلمانانو سره مجادله کول . هغوي به حق پتوى او خپل باطل دلایل به يې په دېري سپين سترگي سره وړاندي کول او پر نورو به يې په زوره منل . همدا هم د ولسونود پوپنا کېدو لامل گرخېدلې دی . په دي اړه لوی خبتن فرمایي:

« وَ جَذَّلُوا بِالْبَاطِلِ لِيُذْحِضُوا بِهِ الْحَقَّ فَأَخْذَتُهُمْ فَكَيْفَ كَانَ عِقَابٌ» (11)

ژباړه : هغوي تولو د باطلو په وسيلي سره د حق د مغلوب بشودلو هڅه وکړه . خو په پاي کې ما هغوي ونیوں . نو وګوره چې زما عذاب خنګه سخت وو .

د پورتني آيت په تفسير کې ابو جعفر طبری رحمه الله په " جامع البيان في تأويل القرآن " کې ويلي دي:

" هغه کسانو چې پر رسولانو تهمتونه لګول ، ما په عذاب اخته کړل . نو د هغوي عاقبت خنګه سو؟ آيا ما هغوي پوپنا نه کړل ؟ او د نورو لپاره مې عبرت ونه گرڅول ؟ او آيا د نورو لپاره مې وضع او نصیحت ونه گرڅول ؟ " (12).

۶. د نعمتونو کفران کول

دېر تېر ولسونه لکه : د هود عليه السلام قوم ،بني اسرائیل، د سبا قوم د لوی خبتن له خوا د ورکړل سوو بېلا بېلا نعمتونو د شکر نه ادا کولو او کفران کولو له امله پوپنا سوي او له منځه تلې دي . د نعمتونو ناشکري او کفران د کاختۍ او نيسټي لامل گرخې او ځینې وختونه د لوی خبتن د عذاب لامل هم گرخېدلې دی . په دي اړه په قرآن مجید کې داسي راغلي دي :

« وَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ أَمِنَةً مُطْمَئِنَةً يَأْتِيهَا رِزْقٌ هَا رَغْدًا مَّنْ كُلَّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِإِيمَانِ اللَّهِ فَأَدَقَهَا اللَّهُ لِيَسَ الْجُحُوعُ وَالْحُوْفُ إِنَّمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ» (13)

ژباړه : او الله د یوه شار مثال ورکړي دی چې د امن او دا د ځای وو او روزي يې له هره ځایه هم نه خوندوره او هم پرآرامه ور رسپده . بیاد دې شناراو رسپدونکو د الله د نعمتونو ناشکري پیل کړه ، نو الله د

هغو د ګناهونو په سبب پوپنا کول او فرعون يې د هغه د پېروانو سره په سمندر کې غرق کړ" (6) .

۳. د رسولانو عليهم السلام نافرمانی کول

د هر زمان او قوم د رسول نافرمانی کول او د هغه په وړاندي راپورته کېدل او بغاوت کول د ولسونو د پوپنا کېدو لامل گرخېدلې دی . په دي اړه لوی خبتن فرمایي دي:

«فَعَصَىٰ فِرْعَوْنُ الرَّسُولَ فَلَمَّا حَذَّرَهُ أَخْذَاهُ وَبَيْلًا» (7)

ژباړه : (نو وګورئ کله چې) فرعون د هغه پېغمبر خبره ونه منل ، نو مور هغه په دېري سختي سره ونیوہ .

بل ځای په قرآن کريم کې لوی خبتن فرمایي دي:

«وَ أَخْذَنَا الَّذِينَ ظَلَمُوا بِعِذَابٍ بَيْسِيسٍ بِمَا كَانُوا يَسْفَقُونَ» (8)

ژباړه : نو مور هغه کسان (له عذابه) وړغول ، چې نور خلک يې له بدیو خخه منع کول او نور پاته خلک چې ظلمونه يې کول ، مور د دوی د پرله پسې سرغرونو له امله په دردونکي عذاب اخته کړل .

۴. په رسولانو ملندي وهل

په رسولانو او پېغمبرانو عليهم السلام ملندي وهل ، د هغه په تعليماتو او لارښونو باندي خندل ، دا ټول د ولسونو د پوپنا کېدو لامل

گرخېدلې دی . په دي اړه لوی خبتن فرمایي دي :

« حَسْرَةً عَلَى الْعِبَادَةِ مَا يَأْتِيهِمْ مِّنْ رَسُولٍ إِلَّا كَانُوا يِمْسِيَهُمْ وُونَ الَّمْ يَرَوْا كُمْ أَتَلَّخَنَا قَبْلَهُمْ مِّنَ الْقَرُونِ إِنَّهُمْ لَأَيْرَجُجُونَ» (9)

ژباړه : افسوس د بنده ګانو پر حال باندي ، هغه ته چې هر پېغمبر راغي په هغه پوري يې ملندي مسخرې وکړي . آيا هغوي نه دي ليدلي چې مور له هغه نه مخکې خومره قومونه هلاک کړي دي او له هغه وروسته بیا هغوي هيڅکله د دوی خواته را ستانه نه سول ؟ د پورتني آيت په اړه په " تفسير البغوي " کې له عکرمه رحمه الله خخه روایت نقل سوي دي :

" حسرتهم يعني افسوس او پښېمانی پر خپلو ځانو باندي . او حسرا دېږي پښېمانی ته وايي . او په دي کې دوي خبرې دي :

۱. لوی خبتن د قیامت په ورځ به فرمایي :

" اى افسوس پر بنده ګانو باندي چې پر رسولانو يې ايمان رانه وړ ."

۲. ابو العالية رحمه الله ويلي دي :

" کله چې به مشركينو عذاب ولیدي ، نو ويل به يې : اى افسوس زمور پر حال چې پر رسولانو مو ايمان رانه وړ . خو په هغه وخت کې به يې ايمان را وړ ، چې ايمان را وړلو به يې ګتهه نه ورته رسول " (10)

۵. په باطلو دلایلو سره مجادله کول

(10)- معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي ، ۷/۲۲ .

(11)- المؤمن : ۴۰/۵ .

(12)- جامع البيان في تأويل القرآن ، ۲۱/۲۵۲ .

(13)- النحل : ۱۶/۱۱۲ .

(6)- التفسير الميسر ، ۲۰/۲۲ .

(7)- المزمل : ۲۳/۶ .

(8)- الأعراف : ۷/۲۵ .

(9)- يس : ۲۶/۲۳ .

«لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مُتَقَلِّدٌ دَرَّةً مِنْ كِبْرٍ» قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ تَوْنَهُ حَسَنًا وَتَعْلَهُ حَسَنَةً، قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَغَطْطُ النَّاسِ» (20)

ژیاره: هغه خوک به جنت ته دنه نه سی، چې په زړه کې یې د یوې ذري په اندازه (د ډېرکوچني مېږي د وزن په کچه) کبر (لوې) وي. یوه سپړی ورته وویل: یو سپړی خوبنوي چې بنه کالي یې وي او بنې څلپی یې وي. رسول الله صلی الله علیه وسلم په ځواب کې ورته وویل: اللہ سبحانه بشکلی دی بشکلا خوبنوي. او لوې د حق نه منل او د خلکو سپکول دي.

۸. په ځمکه کې فساد او فحشا خپرول



په ځمکه فساد خپرول او د بېلا بېلا فتنو او فحشا رامنځته کول هم د ولسونو د پوپنا کېدلو لامل ګرځبدلي دي.

د دې خڅه موخه ټول هغه خود پرسته کسان دي ، چې د خپلو نفساني هیلو د بشپړولو لپاره بدومونو ته مخه کوي او په ځمکه فساد خپروي . په دې اړه لوې څښتن داسې فرمایلی دي:

«ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي التَّبَرِ وَ الْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِذِيَقَهْمٍ بَعْضُ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرَجِعُونَ» (21)

ژیاره: په وچه او لنده کې فساد او ورانی خرگند سوي دي . البته دا د هغونه ګناهونو له امله دي، چې انسانانو په خپلو لاسونو تر سره کړي دي . دا ناخوالی او کړاوونه د دې لپاره خرگند سوي دي، چې الله د دوى د ټینو کړنو چې تر سره کړي یې دی سزا وڅکي، په دې هیله چې الله ته توبه وکابري.

د پورتني آيت په اړه په "التفسير القرطبي" کې راغلي دي:

قتاده او السدي رحمة الله ويلي دي:

"په آيت کې فساد د شرك په معنا دي. او دا تر ټولو سترا فساد دي".

ابن عباس رضي الله عنهم او عكرمه (22) او مجاهد (23) رحمة الله ويلي دي:

نوموري لموري حبشي ته او بيا مکې مکرمي ته هجرت کړي دي. او په (78) هـ کال وفات سو او په بقیع کې خاورو ته سپارول سوي دي . (سر اعلام البناء، ۳۲۷/۲، ۳۲۷).

(20)- صحيح مسلم، باب تحريم الكبر و بيانه، ۱۷۶/۱۷۷، شعبه حديث.

(21)- الروم: ۴/۲۰: ۸.

(22)- ۱- بو عبد الله عكرمة بن عبد الله مولى عبد الله بن عباس رضي الله عنهم سترا امام، حافظ او مفسر، د بربيري د مغرب خڅه دي. عكرمه له اين عباس، عايشې، اي هربره، اين عمر، عبدالله بن عمر، رضي الله عنهم او.... خڅه روایتونه کړي دي. ابو سعد بن یونس ويلي دي : عكرمه په مدینه منوره، مکه او مصر کې او سپیدي او دې علمي سفرونه یې کړي دي. او په (۱۰۷) هـ کال، وفات سوي دي . (وفيات الأعيان وأئمأة أبناء الزمان، ۲۶۵/۲، ۲).

(23)- مجاهد ابن جبر أبو الحاج المخزوخي المقرى د عمر رضي الله عنه د خلافت به دوران کې به (۱۱۰) هـ. کال زېږيدلی دي . نوموري په تفسیر او علم کې سترا امام تېر سوي دي چې د ستراو مفسرینو له دلپ خڅه شمېرل کېږي . (نهذیب النہذیب، ۲۲/۲۲، ۲۲).

هغه د کړو وړو له امله داسې خوند په وڅکي چې د لوړي او وړې غمونه پر را چاپېر سول.

په پورتني آيت کې له قریة خڅه موخه د مکې مکرمي بشار دي. د مکې بشار نورو بشارونو په پرتله د امن له مخې مطمین بشار وو. او خلک یې د پراخه رزق لرونکي وو. (14).

۷. د قدرت او واکمني غرور او تکبر

ځینې وختونه د قدرت او واکمني غرور او تکبر د دې لامل کېږي چې ولسوونه له منځه یوسې. په قدرت او واکمني باندې بې خایه ناز او غرور کول او ځان لوی ګنډ او د لوی څښتن او د هغه د رسول او کتاب په وړاندې ګستاخی کول هم د ولسوونه د پوپنا کېدو لامل ګرځبدلي دي. په دې اړه لوې څښتن فرمایلی دي:

«بِلِ الدِّينِ كَفُرُوا فِي عِزَّةٍ وَ سِقَاقٍ كَمْ أَبْلَغْنَا مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ قَرْنٍ فَلَادُوا وَ لَاتِ حِينَ مَنَاصٍ» (15)

ژیاره : بلکې همدغه خلک چې له منلو نه یې انکار کړي دي، په سخت تکبر او خیبل کښې اخته دي. له دوى نه مخکي موب همدغسي خو قومونه هلاک کړي دي (او کله چې د هغونه بختي راغلي دي) نو هغنو چېغې وهلي دي، خو هغه د ډغورل کيدو وخت نه دي. د پورتني آيت په اړه راغلي دي چې دوى به د حق په منلو کې له کبر خڅه کار اخیستي. (16)

ابن کثیر رحمه الله په خپل تفسیر کې د پورتني آيتونو په اړه ویلي دي:

"دا قرآن د هغونه کسانو لپاره ذکراو عبرت دی ، خوک چې اعتبار پر لري او عبرت خني اخلي، خو کافرانو ته دا قرآن هیڅ ګټه نه رسوي. ځکه هغونه د قرآن په وړاندې له کبراو غرور خڅه کار اخلي او د هغه مخالفت کوي" (17).

تر ټولو ناوره او لموري عیب چې د هرې شېگنې او خير رسېنې باسي، کبر، غرور، ځان خوبنونه او د ځان لوی ګنډو احساس دی. هر هغه سپړی یا دله چې په دغه غلط ګمان اخته وي، هغه د لوې څښتن له تائید خڅه بې برخې وي . ځکه لوې څښتن ته په خپلو بنده ګانو کې تر بل هر صفت همدا صفت ناوره بشکاري. (18)

تکبراو غرور تر ټولو لویه ناورغی ۵۵، چې د اکثر ولسونو پوپنا کېدلو یو لامل همدا وو. ابن مسعود (19) رضي الله عنه فرمایلی دي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل :

(14)- عبد الرحمن بن ناصر بن السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المتن ، خپرندوى: مؤسسه الرسالة ، لموري چاپ ، ۱۴۲۰ هـ - ۲۰۰۰ م. کال ، ۱/۲-۳.

(15)- (16)- الرحيلي ، وهبة بن مصطفى . التفسير الوسيط ، خپرندوى: دار الفکر - دمشق ، لموري چاپ ، ۱۴۲۲ هـ کال ، ۱/۱-۳۵۹۷.

(17)- تفسير ابن كثير ، ۴/۲۳-۳۴.

(18)- د اسلامي دعوت اصول ، مخ.

(19)- عبد الله بن مسعود بن غافل بن حبيب بن شمخ بن فار بن مخزوم بن صالحه بن کاھل بن الحارث بن تمیم بن سعد بن هذیل بن مدرکة بن إلياس ابن مضر بن نزار رضي الله عنه سترا مفسر، د فقهی سترا امام، د بدر په غزوه کې په برخه اخیستي ۵۵، دووه خله هجرت کونونکي دي . د ده په اړه اسحاق ويلي دي : د لموري خل لپاره په مکې مکرمي کې تر رسول الله صلی الله علیه وسلم وروسته ابن مسعود په لوړ ډغ قرآن تلاوت کړي دي.

کې ليدل ، دا توله د هغۇ تىپتەمتو او له جەھاد خەخە د مخ اپووننەك د دې دنیا عذاب دى . ھەملت چى جەھاد تە شا گەرخۇلە دە ، لوى خېشىتن يې پەرنىدى د ذلت او خوارى مەھر لگولى دى . او پە پايىلە كې يې د دېسمن سره د مبارزى خۇ برابر تاوان پەركپى ، او د هغۇ لە لاسە يې خوارى ، سپىكاۋى او بى مرغى گاللى دى ” (29).

۱۰. په خرگنده گناهونه تر سره کول او ادامه ورکول

کبیره گناهونه ټول هنډه گناهونه دی چې په هنډو کې شرک، په رسول اللہ صلی اللہ علیه وسلم ملندي په هل، قتل، زنا، غلا، د الله تعالی د آیتونو درواغ ګنيل او د اسې نورناوړه کارونه پکښې موجود وي. چې دا ټول گناهونه هم د اکثر ولسونو د پوپنا کېدو لامل گرځبدلي دي.
په دې اړه لوی خښتن فرمایلې دي:

«فَكُلَا أَخْدَنَا بِذَنْبِهِ فَقِيمُهُ مَنْ أَرْسَلَنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَ مَنْهِمْ مَنْ أَخْتَنَهُ الصَّيْحَةُ وَ مَنْهِمْ مَنْ حَسَقَنَا يَهُ الْأَرْضَ وَ مَنْهِمْ مَنْ أَغْرَقَنَا وَ مَا كَانَ اللَّهُ لِيَظْلِمُهُمْ وَ لِكُنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ» (٣٠)

ڇباره: نو مور دغه خلک ٿوله د هغو په گناهونو ونيول؛ له دوي خخه مو پر ھينو د پخي، دبره گرچيدلي ختي تپري واورولي. پر ھينو يوه وزونکي تکه ولوپده. همداراز مو له هغو خخه يو په حمکه ننایست. ھيني مو په اويو کي په ڇوبيدو سره ووژل. او اللہ هيٺ داسي نه دي چي د هغو په وڙلو سره يي ظلم پر کري 99، خو هغو خيله پر خيلو ھانونو باندي ظلم وکر.

«همداراز بل حای، لوی خشتن په قرآن مجید کې فرمایلې دی: فَكَذَبُواْ فَعَرَّوْبَاً فَدَمَدَمَ عَلَيْهِمْ رَبِّهِمْ يَدْنَبِهِمْ فَسَوْبِهَا» (31)

ڇٻاره: نو ٿمودانو صالح درواغجن وگانه . نو اوئنیه یې ووژله . د دوی رب دوی د گناهونو له امله په یو چاپر بدونکي عذاب تباہ کړل. بیا یې د دوی ٿمکه هواړه کړه.

۱۱. د خپلو ھوسونو تابع کېدل

په قومونو کې د خپلو هوسونو تابع کېدل ، د حق لاره پرېښلو او د باطاط پلوي کول هم يو د پوپنا کېدو لامل دي. په دي اړه لوی خښتن فرمایي دي :

«وَلَوْ شِئْنَا لَرْفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْدَى إِلَى الْأَرْضِ وَأَتْبَعَ بَوْيَهُ فَقَتَلَهُ كَمِثْلُ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلُ عَلَيْهِ يَلْبَثُ أَوْ تُشْرِكُهُ يَلْبَثُ ذَلِكَ مِثْلُ الْقَوْمِ»

(28) - سید قطب رحمه الله په موشه نومي کلی کپ په (۱۹۰۶) م. کال، زېړدلي دی. لومری زده کري بي په خيل کلی کپ تر سره کري دي، ورو سته بي قاهرې ته سفر کري دي، او هله ته دار العلوم کپ داخل سوی دی. په هغه زمان کي په نوموري دار العلوم کي به سيد قطب ادي او سياسي مجلې لي کلې. او د ممتازو شاګردانو په قطار کي وو . سيد قطب رحمه الله په (۱۹۵۱) م. کال، د اخوان المسلمين په حزب داخل سوی دی. او په (۶۶۹۱) م. کال، د اعدام حکم بر صادر سو. نوموري د ډپرو اړښتاناکو تالافاتو خیستن دي، چې خینې بي دادي: في ظلال القرآن، أشواك، مشاهد القيامة في القرآن، التصوير الفني في القرآن، المدينة المسحورة، النقد الأدبي او داسي نور. (عملاء الفكر، الادلة الشفاعة، حقائق)

(٢٩) - فـ غالـا الـة آـ : ٤ / ٢٢٤

٢٩- (٣٠) مکاتبہ

(31) - الشاعر (31) / ١٤

الشمس: ٣١ (٤/٩٦)

”د وچي فساد دادي چي د آدم عليه السلام زوي قابيل، خپل و درور هابيل و زلوي وو“ (24).

له عبد الله بن عمر رضي الله عنهما (25) خخه روایت سوی دی چې رسول الله صلی الله علیه وسلم راغی او وې فرمایل: «لَمْ تَنْظِهِرْ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ فَطَّ، حَتَّىٰ يُعْلُوَا بِهَا، إِلَّا فَتَنَا فِيهِمُ الطَّاعُونُ، وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا» (26).

ژباره : هيچکله په یوه ولس کې زنا او بدکاري، په بشکاره توګه نه خرگندېږي، مګردا چې د طاعون ساري ناروغرۍ او نورې داسې ناروغرۍ پکښې خپري سی چې د دوى په تېرو سوو اولنو کې هيچ نه وې موندل سوي. (يعني: هر قوم چې زنا او بدکاري په بشکاره په خپل منځ کې دود کړي، د طاعون ساري ناروغرۍ او نورې داسې ناروغرۍ به پکښې خپري سی، چې د دوى په تېرو سوو اولنو کې هيچ نه وې موندل سوي.

۹۔ جہاد پر پنیوال

د توپ په سورې کې لوی خښتن واضح فرمایلې دی چې د قرآن ، سنت او جهاد په وړاندې ورور ولې ، کورنې ، شتمنې ، واکمنې ، تجارت او مقام ته ترجیح ورکوونکي د سخت تاوان سره مخامنځ کېدونکي دی او پر دې خلکو باندې هر وخت د لوی خښتن عذاب نازلېدلای سی . په دې اړه به قرآن کریم کې لوی خښتن فرمایلې دی : «أَلَا تَتَقْرِبُوا بُعْدَتُكُمْ عَذَابًا أَلِيمًا ۝ وَ بَسْتَدِيلُ قَوْمًا غَيْرَكُمْ وَ لَا تَضْرُوهُ شَيْئًا ۝ وَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝» (۲۷)

ژباره: که تاسی جگری ته ونه وزئی، نو تاسی ته به الله دردو نکی سزا درکری او ستاسی پر خای به کوم بل قوم راولی او تاسی به هغه ته کوم تاوان هم ونه رسولای سئ او الله پر هر خه باندی قادر

د نوموري آيت په اړه سيد قطب (28) رحمه الله فرمایلي دي:
” هغه جزا چې له جهاد خخه سر غړونکو ته ورکول کيږي، نه یوازي
اخروي ده، بلکې دنیاوی هم ده. د دینمن له لاسه د ذلت کړاونو او
دول دول تېري او سپکاویو ليدل او زغمل د دینمنانو او تېتيو عناصره
او اړذالو کړي او طاعت ته اړ کېدل له خپلو بنو او شنadio او شېګکنو
او نعمتونو (او خپلواکۍ او په خپل هیواد کې له آزاد او سپدلو او
آزادی) خخه بي برخې کېدل، او دا هر خه د اغیار په لاس او ولکه

٤٠/١٤ - تفسير القرطبي (٢٤)

(25) عبدالله ابن عمر ابن الخطاب العدوی أبو عبدالرحمن ؛ د خپل پلار سره هغه وخت چی لا
ماشوم وو، او د بلوغ سنن ته نه وو رسپدلى اسلام راوري دي. نوموري د خپل پلار سره یو خاي
مدينې منوري ته هجرت وکر. د احد په غروه کې له رسول الله صلی الله عليه وسلم شخنه د
جهاد کولو اجازه وغونېتل، خو خنکه چې سين کې کوچنۍ وو، رسول الله صلی الله عليه وسلم د
گډون کولو اجازه ورنه کړه. بیبا په پنځلسن کالني کې پې د خندق په غروه کې ګډون وکر. ستر عالم
او محدث وو او د حج په مناسک کې پې تر نورو دبره یوهه درلوده. نوموري په ۳۷ هـ. کال، په
مکی مکرمي کې وفات سوی او د مهاجرینو په هدیره کې خاورو ته سپارول سوی دي. (وفيات الأعيان
وأنباء أئماء الاما، ۱/۲۳).

(26) - سنن ابن ماجه ، كتاب الفتن . باب العقوبات ، د حديث شمبله (٤٠١٩). نوموري حديث الالباني صاحب حسن كليلي دي.



الَّذِينَ كَذَبُوا بِأَيْتَنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَكَرُّرُونَ» (٣٢)

زباره: او که مور غوبنتی وای، نو د دغو آیتونو په برکت به مو هغه سر لوپی کپی وای، خوهنې په دنیا پوري ونبست او د خپلې هوا متابعت یې وکړ. حکه نو (په تیټتیا کې) د هغه مثال د سپی غوندي دی چې که یې چغه کړې هم له خولې خخه ژبه اوږد ه راباسي او که یې پربېړې هم ژبه اوږد ه راباسي. دا د هغه خلکو مثال دی چې زموږ آیتونه دروغ ګئي. ته دا پیښې دوی ته اوروه، بشایي چې دوی خه غوراو پام وکړي.

د پورتنې آیت په اړه په ”تفسیر الوسيط“ کې راغلي دي:

”لوی ځښتن رسول الله صلی الله علیه وسلم ته فرمایلی دي چې اى محمده! خپل هغه قوم چې ستا او ستا د رسالت مخالفین دي او تاته دروغو نسبت کوي، هغوه ته د پخوانۍ دروغجنو کيسې وکړه چې کبر او عناد یې کاوه. هيله ده چې هغوي له هغه کيسو خخه عبرت واخلي“ (٣٣).

۱۱

۱۲. له گناهونو خخه توبه نه کول او ادامه ورکول

په پخوانۍ او اوسيني عصر کې چې کوم بېلا بېل عذابونه پر انسانانو نازل سوي دي او اوس هم خه ناخه نازلېږي، دا په حقیقت کې خپله د مسلمانانو له اعمالو او له خپله لاسه دي. لوی ځښتن انسانانو ته د ګناهونو خخه د توبې کولو مهلت ورکړي دي، خو انسانان دي چې بیا هم توبه نه کوي، او د لوی ځښتن د عذاب مصادق ګرئي. په دې اړه لوی ځښتن فرمایلی دي:

«وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُ أَيْدِيَكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ» (٣٤)

زباره: پر تاسي چې هر مصیبت راغلي دي، ستاسي د خپلو لاسونو له ګتني نه راغلي دي، او له ډپرو ګناهونو خخه هغه همداسې تیرېږي.

پر کفر او د بتانو عبادت ته ادامه ورکول هم په دې دنیا او هم په اختر کې د سخت عذاب لامل ګرئي. (٣٥).

سبک زندگی و روابط مورچه‌ها

به این آيه از قرآن توجه کنید:

«حَتَّىٰ إِذَا آتَوْا عَلَىٰ وَادِ الْنَّمَلَ قَالَتْ نَمَلَةٌ يَأْتِيْهَا الْنَّمَلُ أَذْخُلُوا مَسَكِنَكُمْ لَا يَحْطِمُنَّكُمْ سُلَيْمَنٌ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ» [النمل: ١٨]

«لشکريان سليمان از جن و انس و پرنده، برای او ګردآوری ګشتند و همهی آنان به یکديگر ملحوق و در نزد هم نگاه داشته شدند. (آنگاه حرکت کردند) تا رسیدند به درهی مورچگان، مورچه‌ای گفت: ای

(٣٢)-العلف : ٧٧/٧

(٣٣)- مجموعه من العلماء بإشراف مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر ، التفسير الوسيط للقرآن الكريم ، خپرندوی: الهيئة العامة لشئون المطبع الأميرية ، لموري چاپ ، ١٤١٤ھ - ١٩٩٣م. کال ٢/٣، ٥٥٥.

مورچگان! به لانه‌های خود بروید، تا سليمان و لشکريانش بدون اين که متوجه باشند، شما را پايمال نکنند».

در گذشته ممکن است بسياری از مردم قرآن را به استهzaء می‌گرفتند و اينگونه می‌پنداشتند که قرآن کتاب افسانه‌ی جن و پری است که در آن مورچه‌ها با همديگر صحبت می‌کنند و پیام‌های پیچیده‌ای را رد و بدل می‌کنند. به تازگی پژوهش‌ها، حقايق بسياري را در مورد سبک زندگی مورچه‌ها به ما نشان داده است که هبيچ کدام از آنان پيشتر برای بشريت شناخته شده نبوده‌اند. تحقيقات نشان داده است که مورچه‌ها، حيوانات يا حشراتي هستند که از لحاظ سبک زندگي نزديکترین شبهاهت را با انسان دارند. اين حقيقت می‌تواند، در یافته‌های زير راجع به مورچه‌ها مشاهده شود.



الف) مورچه‌ها مرده‌هایشان را به شیوه‌ای شبیه به انسان‌ها دفن می‌کنند.

ب) مورچه‌ها دارای سистем تقسيم کار پیچیده‌ای هستند که به موجب آن مورچه‌ها دارای ریيس، ناظر، سرکارگر و غيره هستند.

ج) گاهی مورچه‌ها برای ګپ زدن به دیدن یکديگر می‌رونند.

د) مورچه‌ها برای ارتباط با یکديگر از میتود پيشرفة‌ای استفاده می‌کنند.

ه) مورچه‌ها بازارهای منظمی دارند که در آن كالاهايشن را مبادله می‌کنند.

و) مورچه‌ها در زمستان دانه‌ها را برای مدتی طولاني ذخیره می‌کنند و اگر دانه شروع به جوانه‌زنن کند، ريشه‌هايشن را می‌برند ګويي که دريافته اند اگر آن را به حال خود رها کنند که رشد کند، فاسد خواهد شد. اگر دانه‌های انبار شده‌هايشن به سبب باران خيس شود، دانه‌ها را برای خشك شدن بیرون می‌آورند و در جلوی آفتاب قرار می‌دهند و هرگاه که خشك شد، آن‌ها را به کلنی برمی‌گردانند، مثل اين که فهميده اند که رطوبت سبب تحریک سیستم ريشه می‌شود و به پوشیده شدن دانه می‌انجامد.

(٣٤)-الثوري: ٦٥/٢.

(٣٥)- التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج: ٥٧/٢.

بیماری توکسپلازموزیس

پوهاند دوکتور سید رفیع الله حلیم مشاور کمپلکس مورا

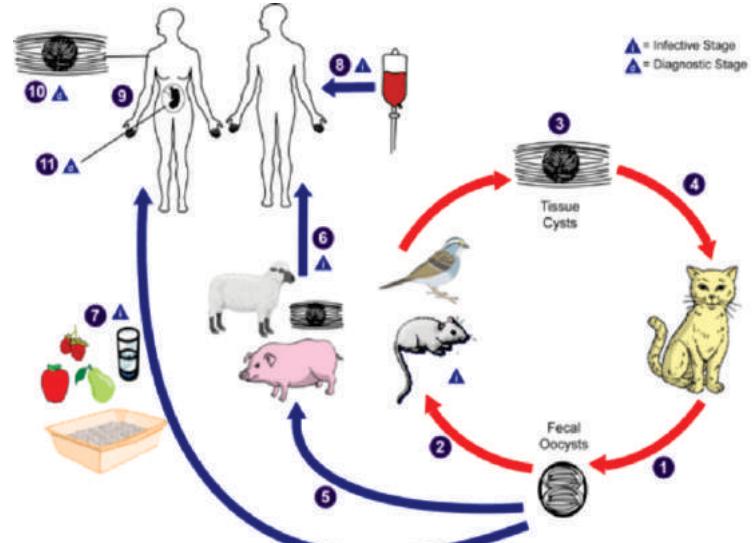
توکسپلاسمما گوندی (Toxoplasma Gondii)

توکسپلاسمما گوندی پرازیتی است که واقعات مرضی آن در تمام جهان دیده میشود. این پرازیت قادر به تکامل در انواع بی شماری از حیوانات فقاریه بوده، ولی میزبان نهایی (Final host) آن پشک خانگی و برخی دیگر از حیوانات گروپ Felidae میباشند. این پرازیت برای اولین بار در جونده ای (Rodent) بنام گوندی (Tenodactylus gundi) در افریقای شمالی توسط نیکول و مانسیو (Nicolle and Manceaux) در سال ۱۹۰۸ دیده شد و بعداً در نقاط مختلف دنیا در انواع مختلف پستانداران (Mammals) و پرنده گان (Birds) مورد مطالعه قرار گرفت.

توکسپلازموزیس یکی از بیماری های پرازیتی انسان و حیوان می باشد که ایجاد عفونت اولیه آن، بدون علایم کلینیکی است. نوع وخیم و حاد بیماری با تب و بزرگ شدن گدد لمفاوی همراه می باشد. از علایم نوع وخیم بیماری که به ندرت دیده می شود علایم مغزی، سینه و بغل یا نمونیا (Neumonia)، ابتلای عمومی عضلات و مرگ است.

توکسپلاسمما گوندی ای به سه فرم (۱- تروفوزوئیت Trophozoite ۲- کیست Cyst ۳- اووسیت Oocyte) وجود دارد:

دوران حیات (Life Cycle)



تروفوزوئیت ها به تمام سلولهای پستانداران به استثنای کرویات سرخ بدون هسته هجوم می آورند و در هنگام مرحله حاد و مزمن بیماری توکسپلاسمما در نسوج بدن یافت میشوند. اووسیت ها فقط در نسج اپیتلیوم روده پشک یافت میشوند و از طریق مواد غایطه به بیرون راه پیدا میکنند.

اووسیت های دفع شده ابتدا بدون سپور و غیر بیماریزا هستند. و طی یک تا پنج روز (بسته به شرایط) سپوردار و بیماریزا میشوند. واقعات توکسپلازموزیس در وطن عزیز ما روز به روز در حال افزایش است و یک بیماری مشترک بین انسان و حیوان یعنی زنوز (Zoonosis) بشمار می آید، و به طرق مختلف از حیوانات به انسان ها انتقال مینماید.

این پرازیت در خانم های حامله باعث سقط جنین میگردد، اما اگر نوزاد زنده بماند امکانات Toxoplasmosis Hydrocephalus و لادی در نزد آن موجود میباشد که از مشخصات آن Hepatomegaly و التهاب دماغ بوده و همچنان بزرگ شدن کبد یا choriorretinitis است که اکثرآ منجر به مرگ نوزاد میشود.

مریضانیکه در سال ۱۳۸۶ از ولایات مختلف زون شرق به سرویس نسایی ولادی شفاخانه پو亨ئی طب پوھنټون ننگرهار مراجعه نموده بودند، از نظر موجودیت این پرازیت معاینه شدند. که نتیجه چنین بود:

از جمله ۳۹۶۲ مریضانیکه خون شان در لابرتووارها تحت معاینه قرار گرفته بود به تعداد ۴۲۹ واقعه توکسپلازموزیس درج گردیده است.

که از جمله ۴۲۹ خانم مريض تعداد ۲۶۷ نفر آن مریضان نسایی و متباقی ۱۶۲ نفر آن مریضان ولادی بودند.

و همچنان قابل یادآوری است که از جمله ۴۲۹ نفر فوق ۱۲۲ واقعه سقط جنین دیده شده است که توسط عملیات و کورتاژ تداوی، و بعداً خارج گردیده اند و متباقی ۳۰۷ نفر آن در شفاخانه تداوی، و بعداً خارج گردیده اند.

و همچنان دو واقعه سوء شکل (هایدروسیفالوس) و اعراض چشمی نیز در دو نوزاد دیده شده است.

جلوگیری و کنترول:

دستها باید بطور کاملاً دقیق با آب و صابون پس از تماس با گوشت شسته شود. نل آب ظرفشویی ها و سایر وسایلی که با گوشت نیم پخته یا خام در ارتباط است بایستی با آب و صابون شست و شو داده شوند. هر نوع گوشت باید در درجه حرارت حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد پخته و سپس به مصرف رسانیده شود. همچنان در زمان حاملگی از تماس با پشك، خاک و گوشت خام پرهیز شود. ظرف مدفع پشك ها باید روزانه تحلیله شود و این کار با اختیاط و دقت باید انجام شود و حتی المقدور توسط زنان باردار این کار صورت نگیرد. در موقع باغیانی در حوالی یا با گچه باید افراد از دستکش استفاده کنند. زنان باردار باید از خطرات بیماری توکسپلازموز و نحوه انتقال آن به انسان آگاه باشند.

ولې Folic Acid څوانو نجونو او مېرمنو ته ضروري دي؟



د Folic Acid غذایي سرچینې حبوبات، سابه یا ترکاري او یينه (جګر) دی. د درملوپه شکل Folic Acid له اړتیا سره سم، د ورځی له ۴۰۰ میکروگرام خڅه تره میلي گرام پورې خورل کېدلای شي.

د دغه ویتامین کمبنت د Anemia (د یېنې کموالی) لامل ګرځی، خو دېر مهم اغېزې پر میندوارو (حامله) مېرمنو او د هغوي پرنازې پرېدلي ماشوم لیدل کېږي. خکه دا ژابتنه شوې ۵۵، چې په حامله مېرمنو کې د Folic Acid کمبنت د جنین د عصبي سیستم پر جورښت ناوره اغیز لري او په هغوي کې د ناوره تشکیلاتو عامل ګرځي.

په داسې ماشومانو کې NTD (Neural Tube Defect) زیات واقع کېږي چې د Anencephaly او یا هم Spina Bifida په شکل منځ ته راخي.

د ماشوم دعصبي سیستم په جورښت کې یوه داسې نیمګړیا ۵۵، چې د جنینې غړيو د جورښت پرمھال منځ ته راخي. Anencephaly د دماغ او د سر د کوپري (جمجمې) د یوې زیاتې برخې او یا هم په مکمله توګه نشتولی دی. له یو کم شمېرڅخه پرته، هنډ ماشومان چې دا نیمګړیا ولري، خو ساعته او یا یوازې خو ورځی ژوندي پاتېدلای شي.

Spina Bifida د Spina (Spina) یا د ملا د تیر هغه نیمګړیا د، چې په هغې کې Spinas یوه برخه نه وي جوړه شوې، نو په پایله کې د نخاع یوه برخه لوڅه پاتې کېږي او د myelomeningocele او meningocele یا په شکل ظاهرېږي.

NTD په ټوله نړۍ کې هر کال، په شاوخوا ۳۰۰۰۰ ماشومانو کې لیدل کېږي. که خه هم د Folic Acid کموالی د NTD د پېښو یوازېنې لامل نه دی، خو بیا هم دا ژابتنه شوې ۵۵، چې د Folic Acid تجویز هغو څوانو نجونو ته چې په راتلونکي کې مور کېږي او هم څوانو میندو ته په ټوله نړۍ کې د NTD پېښې ۴۰ - ۵۰ % راکې کېږي دی.

د یوې احصائي له مخې، په امریکا متحده ایالاتوکې، په دې وروستیو ګلونوکې، د Folic Acid په مرسته د حبوباتو غني کول او یا د حبوباتو Fortification Folate د NTD پېښو له ۱۲۰۰ خڅه په یوه کال کې پېښو ته رابنکته کېږي دی.

ټولونونکې: اسما امير د طب پوهنځي د شپږم سمسټر محصله په دې وروستیوکې د Folic Acid تابليتونه په شوونځيو کې څوانو نجونو او هم په روغتونونوکې څوانو مېرمنو ته په وړیا ډول ورکول کېږي. بنه به وي چې ددې ویتامین پر ګنو و پوهېږو: Folic Acid یا ویتامین B₉ د ګروپ له ویتامینونو خڅه دی، چې په او بوكې حل کېږي او د انسان په جسم کې د DNA او RNA په جورښت او د Aminoacides د میتابولیزم لپاره اپین شمېرل کېږي. د انسان عضويت دا ویتامین جوړولای نه شي، نوځکه باید د خورو په مرسته او یا هم د درملوپه شکل واخیستل شي.





میگرن چیست؟

دکتور ملالی خالقیار

یکی از تشوشات شدید است که ویژگی آن سردردی های ملایم یا شدید و پی در پی می باشد، و غالباً با علایمی در سیستم عصبی خود کار همراه است. این واژه از زبان یونانی (hemikrania)، (hemi) (نصف یا نیمه) و (kranion) یا (جمجمه) "درد در یک طرف سر" گرفته شده است.

این نوع سردرد یک طرفه است (بر نیمی از سر تأثیر می گذارد) و ماهیتاً ضربان دار است و از ۲ ساعت تا ۷۲ ساعت ادامه دارد. چنین سردردی به اندازه ای شدید و طولانی است که می تواند زندگی روزانه فرد را مختل کند.

علایم و نشانه های میگرن

یکی از علایم و نشانه های واضح بروز سردردی میگرنی داشتن درد در چشم ها، پیشانی و شقیقه ها است. سردردی میگرنی سبب می شود فرد مبتلا نسبت به نور، صدا یا حرکت و ... حساس شود. برخی از افراد با آغاز سردردی، در بینایی شان تشویش ایجاد می شود احساس دلبدی و استفراغ می کنند. درد می تواند فعالیت های روزانه افراد را با مشکل جدی مواجه کند. در حدود ۲۰ درصد از افرادی که از سردردی های میگرنی رنج می برند ۲۰ دقیقه تا یک ساعت پیش از آغاز درد تششعع نور را مشاهده می کنند. آنها نوری شبیه فلش کامره، نقاط راه های نوری و ... را مشاهده می کنند که به آنها "میگرن کلاسیک" می گویند.

علایم و نشانه های خطرناک میگرن

برخی از افراد، پیش از آغاز سردردی های میگرنی خلق و خوی شان تغییر می کند. تعدادی از اشخاص هیجان زده، افسرده یا زود رنج می شوند. برخی نیز ممکن است به بوها و مزه ها حساس شوند. اما اکثر افرادی که با سردردهای میگرنی دست و پنجه نرم می کنند خمیازه (فازه) می کشند و احساس خستگی و کوفتگی می کنند. بیش از یک سوم افراد مبتلا به سردردهای میگرنی نشانه های پیش از حمله سردردی یا اورا (Aura) را دریافت می کنند که نوعی از تشوشات گذرای بینایی، حسی، زبانی یا حرکتی می باشند که نشان می دهد سردردی به زودی شروع خواهد شد.

عامل بروز میگرن چیست؟

منشاء اصلی ایجاد سردردی میگرنی مشخص نشده است، اما متخصصان بر این باورند که دلایل بروز میگرن ترکیبی از عوامل محیطی، هورمونی و ژنتیکی است. حدود دو سوم افراد مبتلا سردرد را از خانواده به ارث می برند. تغیرات سطح هورمون می تواند نقش داشته باشد، میگرن در زمان بلوغ، در پسرها کمی بیشتر از دخترهاست، اما در میان زنان حدود دو تا سه برابر بیشتر از مردان

است. سردردی های میگرنی معمولاً در دوره حاملگی کاهش می یابند.

علایم تشدید کننده انعکاس نور

سردردی میگرنی برخی از افراد به علل گوناگون از جمله انعکاس نور تشدید می شوند. استفاده از عینک های آفتابی در طول روز یا هنگام مشاهده تلویزیون یا کمپیوتر برای جلوگیری از انعکاس نور ضروری است.

اضطراب

اضطراب یکی از عوامل اصلی بروز سردردی میگرنی است. در حالی که دوری از اضطراب به طور کلی امکان پذیر نیست، بهترین راه برای حفظ آرامش اجرای تکنیک های تقویه اعصاب است. در فضای باز به آرامی تنفس کنید و با فکر کردن به افکار و موسیقی های آرام بخش میزان اضطراب و دلهره را کاهش دهید.

كمبود مواد غذائي و خواب

افرادی که از سردردی های میگرنی رنج می برند باید از رژیم غذایی و الگوی خواب مناسب پیروی کنند. کاهش یا افزایش شدید قند خون، گرسنه ماندن و پر خوری کردن از عوامل اصلی بروز سردردی میگرنی هستند. نوشیدن حداقل هشت گیلاس آب در روز و داشتن هفت ساعت خواب راحت شبانه کمک زیادی به کاهش سردردی های میگرنی می کند.

تغییرات هورموني

سردردی های میگرنی بسیاری از زنان چند روز پیش یا در طول عادت



مورا د افغانستان په تاریخ کې د بسحومون لومړنی ته تولو ستر او بې جوړې تعلیمي او تحصیلي کمپلکس

تداوي ميگرن:

ادويه ضد درد (Analgesics)

ترکیب و مصرف ادویه ضد درد و التهاب مانند آسپرین، ناپروکسین، ایبو پروفن و پاراستامول می تواند به کنترل سردردی کمک کند. با این وجود، استفاده بیش از حد از ادویه ممکن است سردردی را تشدید کند و سبب بروز مشکلات سیستم هضمی شود.

(Treptanes) تریپتان ها

تریپتان ها، دواهای که برای درمان میگرن تجویز می شوند، زمانی تاثیر گذار هستند که در لحظات ابتدایی اغاز سردردی مصرف شوند.

نوت: افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماران قلبی، اشخاصی که سکته مغزی کرده اند و ... باید از مصرف تریپتان ها بپرهیزنند.

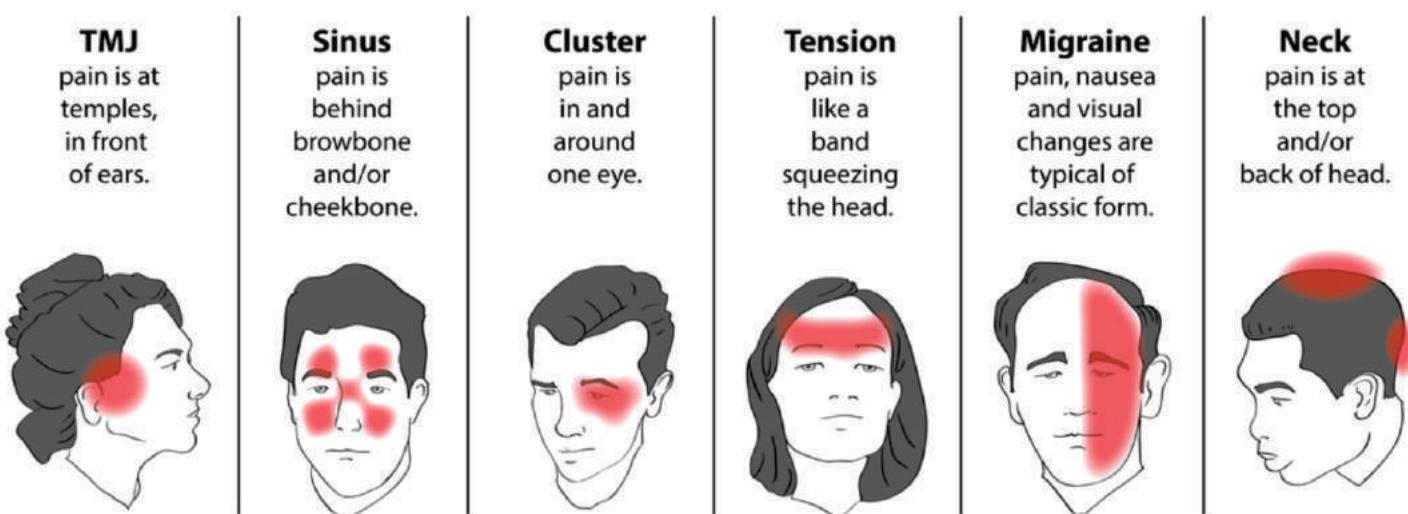
ماهوار که میزان هورمون استروژن بدن شان کاهش می یابد آغاز می شود.

مواد غذایی

افرادی که از سردردی های میگرنی رنج می برند معتقدند برخی از مواد غذایی سردردی شان را تشدید می کند. برخی از مواد غذایی مانند پنیر، چاکلیت، سویا ساس و گوشت های کانسرو شده سبب تشدید سردردی های میگرنی می شوند.

شناسایی محرك های شخصی

محرك هایی را که سبب بروز سردردی های میگرنی می شوند را شناسایی کنید. هر بار که سردردی تان شروع می شود، علایم و نشانه هایی که سبب بروز سردرد شده اند را یادداشت کنید. اگر محرك هایی را که سبب بروز سردردی می شوند را شناسایی کنید، می توانید در آینده از شر سردردی خلاص شوید.



تشخیص میگرن

میگرن را ابتدا با علایم و نشانه هایی که نمایان شده اند تشخیص می دهند، اما داکتر ممکن است بخواهد علل دیگر بروز سردردی مثل تومور یا خون ریزی را با استفاده از تصویربرداری از مغز بررسی کند. با استفاده از اشعه ایکس می توان از مغز عکس برداری کرد. در سال های اخیر دوکتوران با استفاده از ام آر ای (MRI) می توانند تصاویری رنگه و دقیق از درون مغز به دست آورند.

محاسبه تعداد سردردها

ممکن داکتر پیش از آغاز تداوی از شما بخواهد تعداد سردردی های خود را محاسبه کنید و تاثیر سردردی میگرنی را بر زندگی تان بسنجدید. باید اوقات را که بدليل میگرن در محل کار، مكتب، مدرسه، خانواده و ... را تلف کرده را توضیح دهید.

اگر پس از مصرف تریپتان ها سردردی تان آرام نشد، به احتمال زیاد داکتر دواهای دیگری مانند dihydroergotamine یا ergotamines به صورت تابلیت، آمپول یا اسپری های تنفسی تجویز خواهد کرد. این ادویه رگ های خونی را تنگ می کنند و عوارضی مانند دردهای عضلاتی، تهوع، سرچرخی و بد طعم شدن دهان دارند. این نوع از ادویه به اندازه تریپتان ها تاثیر گذار نیستند و می توانند تاثیر ادویه دیگر را خنثی کنند.

آنتی امیتیک (Anti-emetics)

برای ازبین بردن تهوع و پیشگیری از استفراغ آنتی امیتیک ها توصیه میشوند.

شایعه و زمینه آن در جامعه

ذکریه خاشعی استاد جامعه شناسی



۱۶

(اهمیت موضوع) و (ابهام حقایق) از علل اصلی رواج شایعه در جامعه به شمار می‌رود. شایعه در هر زمان متناسب با شرایط و حرکت جامعه شکل خاصی به خود می‌گیرد شایعه سازان برآند تا انرژی و اندیشه‌های جامعه را در دوچهت به سمت مسایل غیر ضروری سوق دهند. اول آنکه با ساخت و اعلام شایعه انرژی افراد جامعه را صرف پخش آن می‌کنند. دوم آنکه مسئولان و دست اندکاران جامعه را مجبور می‌سازند تا در شناخت کانال‌ها و باندهای پخش شایعه تلاش کنند. در واقع می‌توان گفت اهداف کسانی که شایعه را می‌سازند و در جامعه پخش می‌کنند افزایش نگرانی و اضطراب در بین مردم است، ترور شخصیت و لکه دار کردن حیثیت مسئولان و رهبران نظام ایجاد تقابل و صفت بندی میان قشرهای مختلف مردم وغیره.

انگیزه بیان شایعه

خود نمایی فرد ممکن است برای افزایش اعتبار خود نزد دیگران شایعه را بازگو کند تا آنها فکر کنند او آدم مهم و مطلع است و یا ممکن است فرد به منظور خود شیرینی نزد شنونده و با ارایه اخبار خوش آیند و یا به منظور صدمه زدن به دیگران شایعه را بازگو کند وغیره.

در جامعه^۶ ما به دلیل وجود فرهنگ عمیق شفاهی و ضرب المثل های مشهوری مانند (تا نباشد چیز کی مردم نگویند چیزها) و یا (زیر کاسه نیم کاسه است) پذیرش شایعه از نیرومندی خاصی برخوردار است هم اکنون روحیه پذیرش شایعات مختلف در زمینه‌های گوناگون در جامه ما وجود دارد بنا بر محاسبه شایعه با سرعت معادل ۶۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند.

شایعه به علت گیرایی و کششی که دارد همواره و سریع‌تر از خود شایعه ساز با سرعت باور نکردنی در جامعه حرکت می‌کند. کنترول شایعه اعتماد به رهبران و حضور مسوولان در میان مردم پرهیز از شعارهای بدون عمل، ارایه به موقع اخبار، ارایه‌ی یک الگوی تحلیل و جمع بندی مشخص از شرایط حاکم بر کشور و در

شایعه از جمله پدیده‌های اجتماعی است که از آن گاه به عنوان ابزار سیاسی جهت ایجاد تنش در جامعه استفاده می‌شود. شایعه ترویج یک خبر ساختگی است که اساساً دور از واقعیت است و با مبالغه و ایجاد ترس با تحریف خبری که بهره‌ی ناچیزی از حقیقت دارد و هدف آن تحت تاثیر قرار دادن افکار عمومی است و با مقاصد سیاسی، اقتصادی و نظامی همراه است یا به عبارت دیگر شایعه عبارت است از انتقال پیام یا خبر از طریق شفاهی که در زمان محدودی می‌تواند در سطح وسیعی از جامعه انتشار یابد بدون آنکه منبع آن شناخته شود. امکان تشخیص درستی یا نادرستی آن وجود ندارد؛ زیرا در جریان انتقال خبر تغییر شکل‌های گوناگونی در اصل آن پدید می‌آید. شایعه ریشه در گذشته‌های دور دارد؛ اما با وقوع انقلاب صنعتی و با آغاز عصر رنسانس علمی و ادبی شایعه بیشتر به قلمرو وسائل سیاسی و اجتماعی و اقتصادی گام نهاد. علت پیدایش شایعه در مسایل عینی و پیرامون حیات اجتماعی این بود که جوامع بشری به اثر گسترش دانش فن و تکنولوژی پیچیدگی فوق العاده یی به خود گرفت بیشتر برای حل مسایل حاد اجتماعی که خود ساخته بود بیشتر به واقعیت عینی تکیه کرد. اجتماع روز به روز گسترده تر می‌شد و وسائل اقتصادی و سیاسی و فرهنگی ابعاد تازه تری به خود می‌گرفت. گروه‌ها و طبقات اجتماعی برای کسب امتیازات بیشتر پیوسته با یکدیگر به سیزی می‌پرداختند و در این میان شایعه به عنوان حربه‌ای که می‌توانست تأثیرات مقطعي بگذارد ابزار دست سیاست بازن و گروه‌های رقیب و سیزیه جو بود. به همین خاطر جنجال بر انگیز ترین شایعه "شایعه سیاسی" است. همچنین وجود سانسور در رسانه‌های گروهی به گسترش شایعات مختلف به ویژه سیاسی کمک می‌کند؛ زیرا اگر اخبار سیاسی از منابع اصلی انتشار خبر یعنی وسائل ارتباط جمعی به طریق دقیق منتشر می‌شود شایعه زمینه‌ی انتشار و گسترش را پیدا نخواهد کرد. به عبارت دیگر در موقع عادی از طرف سردمداران خبرهای معتبر متعددی برای جامعه ارایه می‌شود لذا شایعه به ندرت بروز می‌کند.

همچنین فقدان اطلاعات در مورد حوادث مهم و ارزشمند زمینه رشد شایعه را فراهم می‌کند بطور کلی می‌توان گفت دو عامل

میان گذاشتن واقعیت‌ها و مشکلات با مردم و ... از راه‌های اساسی و موثر در کنترول شایعه‌ها و ناکام گذاشتن دشمن در



لور همت او لاملونه يې

د استاد عبدالمالک همت ژباره

په دې کې شک نسته چې همت د لوی خبتن جل جلاله يو لوی نعمت دی چې له خپلو بنده گانو خخه يې پر هغه چا لوروی چې خونسنه يې سی.

دا د لوی خبتن حکمت دی چې لکه چنګه چې يې خپلو ځینو بنده گانو ته په علمي څواکونو کې، ځینو ته پر ځینو باندي فضيلت ورکړي دی همدغسي يې خپلو بنده گانو ته په علمي څواکونو کې هم ځینو ته پر ځینو باندي فضيلت ورکړي دی. خو د لور همت درلودلو لپاره يې اسباب او لاملونه رامنځ ته کړي دي، چې کله بنده له هغه خخه کار واخلي همت يې لور سی او نفس يې ارتقا او لوروالی ومومي. اوس دلته مور په لنډه توګه پر ځینو دغو لاملونو باندي رنا اچوو، خو لوی خبتن جلت عظمته پر مور باندي د لور همت پېږزوينه وکړي.

له دغو لاملونو خخه ځیني دادي:

۱- اخلاق: چا چې خالق تبارک وتعالی ته په تل تر تله نظر کولو سره مخلوق هېر کړي وي، نو دا کار يې د لویو کارونو او چارو ترسره کولو ته هڅوي.

امام ابن قیم رحمه الله وايی: "د لور همت بشپړونکی او میوه ورکونکی بنه نیت دی، نو کله چې دا دواړه سره یوځای سی بنده مراد ته ورسیدې."

۲- صدق او رښتينولي: په هود او تکل کې صادق او رښتيني سپری د لور همت خاوند وي او په خپل دې صدق او عزم او هود سره په دې او هغه دنيا کې نېټ بخته وي. د هود او عزم رښتينولي داده چې په کار کې بې له ترددده تینګار وي. او په فعل او کړنه کې رښتينولي داده چې د هغه خه لپاره چې د تحقق او د ترسره کولو عزم او هودې يې کړي او خپلی تولی هلي خلی او وس او توان په کار واچوي. په دې توګه د رښتيني عزم او هود خاوند د همت او ارادې له ضعف خخه په امن کې کېږي او دغه صدق او رښتينولي يې په کار کې له ستړيا او سستۍ خخه راګرځوي.

۳- علم او پوهه: چانه چې علم او جهل يو برابر وي، يا په خپل حال قانع وي او خه چې پرمسلط سوي وي د هغود له منځه تلو په فکر کې نه وي، نو دغسي خوک خوله اصله همت نه لري. دا خو علم دې چې د چا همت ته لور والي بخښي او د علم طلبیونکی د جهل او تقلييد له تيارو خخه را بابسي او نیت يې پاک او سپېڅلۍ کوي.

شایعه سازی و جنګ روانی خواهد بود. به اميد روزی که شاهد هیچ گونه شایعه‌ای در جامعه‌ی خود نباشیم...!

تیت وی په تیتیا قانع وي .

٥- کار په بنه توگه سرته رسول او تردد نه کول: تردد او زړه نازډه توب سپړی د بنو کارونو له ترسره کولو خخه راګرځوی او نه یې پرېږدي چې خپلې موختې ته ورسیبې، شاعر خه بنه ولی دی : "إذا كنتَ ذا رأي فَكُنْ ذَا عَزِيمَةَ فَإِنْ فَسَادَ الرَّأْيَ أَنْ تَرَدَّدَا".
که ته د کوم فکر او نظر خاوند یې، نو د ټینګ عزم او هود خاوند واوشه او زړه نازډه کېږه مه، ځکه د رايی فساد او ورانی په تردد او زړه نازډه توب کې ۵۵.

بل وايی": ومشتت العزمات ينفق عمره حيران لا ظفر ولا إخفاق.
د دول ډول او ګډوډو عزمونو او تکلونو خاوند خپل عمر په داسې اريانتيا او لاهاندي کې تېروي چې نه یې بشپړ بری په برخه کېږي او نه په بشپړه توګه ناكامه کېږي.

نو په تردد او تشويش کې مه اوسي او خپل خان په هغه شکونو چې بې له شکونو خخه یې بل خه نه زېروي مه ضایع کوه او د لوی څښتن دې وينا ته پام وکړه :
(فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) (آل عمران: ۳: ۱۵۹)

ژړاړه: بیا چې تا (تر مشوري او سلا وروسته د کومې چاري د تر سره کولو) ټینګ عزم وکړ، نو پر الله توکل کوه (او په غوڅه توګه کار پر مخ بیا یه).

٦- د خان د ارزښت او شرف پېژندل: له دې خخه موخه دا نه د چې سپړی په خپل خان مغروفه سی او لوبي وکړي. بلکې مقصده دادي چې وکني چې دی په خلقت کې یو داسي بېل شی دی چې د هيچا سره ورته والي نه لري. نو باید هڅه او تلدين وکړي چې په بنو عملونو او کارونو او په خپل علم، نبوغ، خبرتیا، پشتکار، خپرنه او پلتنه، د عقل په سم کار اچونه، د ذهن په سپېڅلتنيا، په روح کې د هلو څلوا په ګرندي توب سره خپل ارزښت نور هم لوړ بوزي او لازيات یې قېمتی کړي، خو یې بیه لا دېړه لوړه او زیاته سی.

نو ای زما وروره او خوري ! او ای هغه خوکه چې پرون لوی څښتن ملایکې تانه په سجده کولو امر کړې او نن یې ستا په خدمت کې درولي دي. په آسمانونو کې خومړي ملایکې دې چې هیڅ خوب او آرام یې نه دی کړي؟ په داسي حال کې چې کومه رتبه هم نه لري او ډډي یې په خپل او استوګنځایونو کې وچې سوي دي؟ خومړي ملایکې دې چې د خوبو او اوږو خکه یې نه ده کړي او هیڅ ارزښت هم نه لري. په داسې حال کې چې حدیث شریف دی: «لَحْلُوفُ فِمْ

علم خپل خاوند ته د اعمالو پر مراتبو باندي پوهه او فقاہت ورپه برخه کوي، نو هغه مباحثات پرېږدي چې له عبادت خخه یې راګرځوی. لکه اضافه خوراک او خوب. او د حقوقو او واجباتو په منځ کې توازن او منځلاري رعایتوي او په دې اړه د سلمان فارسي دا قول چې د رسول الله صلی الله علیه وسلم له خوا تایید شوي دی په پام کې نيسې: «عُطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ» (رواه البخاري في الصوم).

ڇباره: هر د حق خاوند ته خپل حق ورکړه.
همدا راز علم خپل خاوند د ابلیس په چلونو او غولونو پوهوي. ابن قیم رحمه الله وايی : "سالک د اعمالو په مراتبو او کار او کړنو په نفایسو باندي د د علم او پوهې سره سم په خپل حال او ایمان کې د زیاتوب او نیمګرتیا په هکله معرفت او معلومات لري".
٤- وینتیا او چسپاندی: وینتیا او چتکتیا بنده د غافلانو له ډلي بېلوي، د جاهلانو له افعالو ډډه کوي او د خوب او مرژواندي جامي له ځانه باسي. نو تر هغه چې په جنت کې پر آرامه نه سی آرام او قرار نه کښېنی.

نو عدن جنتونو ته ورودانګي، ځکه دا ستاسي لومړي منازل دي او په هغه کې ستاسي لپاره د استوګنې خېمي او ځایونه دي. خو موب دمنن بندیان کړي او جلاوطنه کړي یو، نو آیا موب غواړو چې خپل وطنونو ته وروګرځو ؟

نو خوک چې غواړي همت یې لوړ سی دا ورته مناسبه نه ده چې د غافلانو په دام کې راګير سی، که نه د پښېمانۍ ګوتی به مروري. رسول الله صلی الله علیه وسلم ذوالجوشن الضابي د بدرا ترغزا وروسته اسلام ته وباله او ورته وېل: نه غواړي چې په دې کار کې له لومړيو کسانو خخه سې؟ هغه ورته وویل: نه. رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وویل: ولی او له دې کاره دی څه شي منع کوي؟ هغه ورته وویل: زه وینم چې ستا قوم ته دروازجن وبلې او له وطنه یې وايستې او جګړه یې درسره پیل کړه، نو زه به وګورم چې که پر دوی باندي بریالی سوې او کعبه دی فتح کړه زه به هم ایمان درباندي راوضم او متابعت به دې وکړم، خو که هغوي درباندي بریالی سول متابعت دې نه کوم. بیا کله چې مسلمانانو مکه مکرمه فتح کړه یو چا حال ورته ورور چې مسلمانانو مکه ونیوله، نو ذوالجوشن وویل: مور می دې بوره شي کاشکې مې هغه وخت ایمان راوضي واي چې رسول صلی الله علیه وسلم وروبللم (۱).

ښه یې ویلې دې چې د لورتیا خاوند لورتیا خوبنوي، خو خوک چې

دغه راز رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایی: «لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ الدُّعَاءِ».

ژباره: لوی خبشن جل جلاله ته تر دعا بل هیچ شی غوره نه دی.
(دغه حدیث ترمذی تخریج کری دی او د احادیثو نامتو کره کونکی شیخ البانی حسن بلی دی).

نو خپل خبشن جلت عظمته ته د عاجزی او فقیری له دروازی دنه سه او مناجات او عذر وزاری ورته وکړه.

ای لویه خبتنه ! ای زما مولا او خاوندہ ! تا صالحین په صالح توب نازولی دی او همتونه دې ور لور کړی دی، نو مور هم له هغه خخه وګرڅو او د جنت لورو پوریو کې مو د هغه سره یو خای کړه.
ای لویه خبتنه ! زماټول عمل صالح او خاص ستا لپاره وګرڅو او له تاپرته په هغه کې هیچ شی د بل هیچا لپاره مه ګرڅو.
وصلی الله وسلم وبارک علی عبده ورسوله محمد وآلہ وصحابه اجمعین.

الصَّائِمُ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسَكِ» (بخاری، کتاب الصوم، باب فضل الصوم، ۱۸۹۴ حدیث).

ژباره: د روژاتی د خولې بوی د لوی خبشن په نزد د مشکو تر بوی دېر خوشبویه دی.

تر خو چې ته پر سمه لار روان یې ملایکې درود درباندي واي او د عرش حمله بخښنه درته غواپی. نو راسه خپل حان دی په نه غور او دقت سره وځپه او قدر یې وپېژنه او په خپل همت یې په لوی او ستر نفس ونوموه.

۷- دعاء: دعا مو حکه په دې مقاله کې د پورتنيومورد بحث لاملونو په پای کې راوسته چې دا ډول ډول نېپګنو ته د رسیدو دېره پراخه او دېره نزدې دروازه ده او دا داسي دروازه ده چې د شک او منازعې هیچ خبره پکشني نسته. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایی: «إِنَّ أَبْخَلَ النَّاسُ مَنْ بَخَلَ بِالسَّلَامِ، وَأَعْجَزَ النَّاسُ مَنْ عَجَزَ عَنِ الدُّعَاءِ» ژباره: په انسانانو کې دېر بخیل هغه دی چې په سلام اچولو کې بحالت کوي او د انسانانو دېر عاجز هغه دی چې له دعا کولو خخه عاجز وي.(۲)



(۲)- دغه د حضرت ابوهریره رضی الله عنہ وینا ده د پیغمبر صلی الله علیه وسلم. او ابن حبان، بیهقی او ابویعلی روایت کړی ده او شعیب الارنؤوط یې إسناده د مسلم پر شرط صحیح بلی دی.

(۱)- ذو الجوشن الضبابی، د حضرت حسین رضی الله عنہ د وژونکی شمر نومی پلار دی، نه شاعر وو، وروسته یې اسلام ومانه او کوفی ته ولار او هلته یې استوګنه غوره کړه .

آیا با اولین کارمند کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا آشنایی دارید؟

اسمش هیلی غرشین بنت پیر محمد خان است و سکونت اصلی اش ولایت زیبای کنرها میباشد. او افتخار این را دارد که از اولین کارمندان کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا به شمار می‌رود. خانمی است با انرژی، با پشت کار خستگی ناپذیر، آراسته با دانش مسلکی و بسیار پاییند و وارد در وظیفه اش. محترمه هیلی غرشین در حال حاضر به حیث معاون علمی و تدریسی انسستیویوت علوم صحی زنان افغان(مورا) ایفای وظیفه می‌نماید.

هیلی غرشین بدرجه لیسانس قابلگی و دیپلمه انسستیویت غضنفر فارغ التحصیل شده اند. این خانم با همت با وجود مشکلات که در

زندگی خود داشت توانست که به اجرای کارنامه های عظیمی نایل آید. او از سال ۲۰۰۵ تا کنون عضو انجمن قابله های افغان بوده و از سال ۲۰۱۵ به صفت رئیس سرپرست این انجمن ایفای وظیفه نموده، و در سال ۲۰۱۶ به حیث عضو بورد اجرائیوی انجمن قابله های افغان انتخاب گردیدند. محترمه هیلی غرشین از سال ۲۰۰۳ الی ۲۰۰۹ در شفاخانه ۱۰۲ بستر خیرخانه به صفت قابله و استاد کلینیکی در بخش قابلگی ایفای وظیفه نموده اند. در سال ۲۰۱۱ بعد از سپری نمودن امتحان رقابتی در وزارت صحت عامه به حیث ترینر ملی اصول مهارت های تدریسی انتخاب گردیدند و از آن به بعد در ارزیابی پروگرام های قابلگی و نرسنگ در ولایات مختلف کشور به همکاری بورد اعتبار دهی پروگرام های مذکور سهم فعال دارند و هم چنان در پروگرام های تریننگ برای قابله ها و محصلان قابلگی در ۳۴ ولایت افغانستان کارمی نمایند. استاد هیلی در ۲۰۱۳ به حیث اولین مشاور بین المللی تخصصی قابلگی افغانستان از طرف انجمن قابله های افغان و به همکاری مالی مؤسسه BRAC بنگله دیش انتخاب گردیده اند. ایشان سفرهایی به بنگله دیش داشتند. چنانچه از تاریخ ۹ دسامبر ۲۰۱۷ الی ۱۴ فبروری ۲۰۱۸ به این کشور سفر نموده و در ارایه خدمات قابلگی برای مهاجرین میانمار بrama در کمپ روہینگیا در شهر کوکش باز بنگله دیش فعالیت نموده اند. هیلی غرشین یک قابله واقعی و خانم دلسوز و مهربان استند. ایشان به ۱۵ نفر خانم ضرورت مند همکاری مالی می نمایند تا در رشته های مختلف طبی تحصیلات خود را تکمیل نمایند. هم چنان یکتعدد مریضان بی بضاحت با کمک مالی ایشان در شفاخانه معالجی شما تداوی شده اند. یکی از دست آوردهای مهم استاد هیلی غرشین همکاری فعال با بنیاد مجادله علیه سلطان است که از سال ۲۰۱۴ بحیث عضو این بنیاد جریان دارد و درین اواخر در یک رأی گیری به حیث عضو بورد اجرائیوی این بنیاد و به صفت مسؤول مالی آن انتخاب گردیده اند.



مارگریته شتایف خوک وه؟



د هر خای او د هرپ سیمې ماشومان د لوبو له سامان سره مینه لري. د لوبو د سامانونو يوه داسې فابریکه، چې نریوال شهرت يې بیاموند، د شتایف فابریکه و، دې کارخانې د ماشومانو لپاره د لوبو ورین لوبرزوی جورول او تولې نپې ته يې صادرول. په لومړي څل د ورینو لوبو فیل د مارگریته له خوا وګنډل شو.

مارگریته شتایف د خپلو خلورو خوبندو او ورونو تر منځ د کور دربیمه ماشومه وه، چې د ۱۸۴۷ کال د جولای په ۲۴ مه د المان په (Giengen an der Brenz) سیمه کې وزېبدې. په یو نیم کلنۍ کې ناروغه شوه او تر اوردي تېپ وروسته يې تول وجود شل شو. دا ناروغی اوس د ماشومانو د گوزن (فلج) په نوم یادېږي.

مارگریته په سختو شرایطو کې لوبيده. خو سره له دې يې بیا هم د خپل ماشومتوب مستي نه هېروله. دا به له نورو ماشومانو سره لوبيده. له خپلې مور سره به يې هم مرسته کوله.

او کله چې لو خه خوانۍ ته ورسیده نو په هغه ماشومانو به يې پام ساته، چې میندو يې له کوره بهر کار کاوه. دې له ماشومانو سره مینه درلوده. او د دوی له لوبو يې خوند اخيست.

دا چې مارگریته په پښو شله وه او گرځبدلای نه شوه، نو له هغه کارونو سره يې ډېره لپواليما وه، چې خای پر خای به ترسره کېدل. يو له دې کارونو څخه د کالیو ګټدل وو.

مارگریتې د خیاطی په برخه کې مسلکي زده کړي وکړي. په ۱۸۷۴ کال کې يې له خپلې خور سره په ګډه د ګنډونکي په توګه کار پېل کړ. د وړې خیاط خونې کار يې ورځ په ورځ شه کیده. تر خو چې په کال ۱۸۷۷ کې يې د نړدي خپلانونو له خوا یوه لویه کارخانه جوره شوه او دا يې له نورو تکړه ګنډونکو سره یو خای په کار کې ونیوله. د همدې کار په اوردو کې يوه ورځ مارگریتې د یوې مجلې په پانه کې دلوبو د فیل سکنیل (برش کول) ولبدل.

دا د لوبو فیل يې په پانه کې د نمونې له مخې برش کړ، ويې ګنډه او له مالوچو يې ډک کړ. نوموري فیل په لې وخت کې ډېر شهرت بیاموند. د دوی په کارخانه کې ټولې ګنډونکي د فیلانو په جوړولو بوختې شوې. مارگریته خه وخت وروسته د نورو لوبرزوو په جوړولو لګيا شوه.

او د لوړې څل لپاره يې د لوبو پېر (خرس) هم جوړ کړ. په لې وخت کې د لوبو پېر دومره مشهور شو، چې د شهرت اووازه يې نورو هیوادونو ته هم ورسیده. په ۱۹۰۲ کال کې د مارگریتې وراره ریچارد شتایف د پېر په جوړولو کې بدلون راوست. هغه د پېر لاسونه اوپښې داسې جور کړل، چې پېر وڅوځېږي.

مارگریته شتایف د ۱۹۰۹ کال د مې په نهمه نیته د ورپښې ناروغې له امله مړه شوه. د مارگریته شتایف د ژوند په اړه فلم هم جوړ شوي دي. همدارنګه D Giengen an der Brenz په سیمه کې یو بشونځی هم د دې په نوم نومول شوي دي. له هغه کارخانې څخه، چې مارگریتې په کې کار کاوه اوس موزیم جور شوي او (د مارگریتې نړۍ) په نوم یادېږي. په دې موزیم کې لومړني ورین لوبرزوی او د مارگریتې کاري وسائل او د دې له ژوند سره تړلي ډېر توکي په کې خوندي شوي دي.

کمپلکس تعلیمي وتحصیلی مورا دربخش های مدیریتی، تعلیمي وتدريسي به تعداد کارمند با تجربه، مسلکي وتحصيل کرده از قشر انانث ضرورت دارد، علاقمندان میتوانند خلص سوانح

خود را از طریق ایمیل آدرس (hr@moraaf.edu.af) به ما شریک سازند.



مشاهده یک فیل و چند برداشت

شیبا مهرآیین

از مثنوی معنوی مولوی دفتر سوم:
پیل اندر خانه تاریک بود
از برای دیدنش مردم بسی
دیدنش با چشم چون ممکن نبود
آن یکی را کف به خرطوم او فتاد
آن یکی را دست بر گوشش رسید
آن یکی را کف چو بر پایش بسود
آن یکی بر پشت او بنهاد دست
همچنین هر یک به جزوی که رسید
از نظرگه گفتاشان شد مختلف
در کف هر کس اگر شمعی بدی
چشم حس همچون کف دستت
چشم دریا دیگرست و کف دگر
جبش کفها ز دریا روز و شب
ما چو کشتیها بهم بر میزنیم
ای تو در کشتی تن رفته به خواب
آب را آبیست کو میراندش

عرضه را آورده بودندش هنود
اندر آن ظلمت همیشد هر کسی
اندر آن تاریکیش کف میبسود
گفت همچون ناودانست این نهاد
آن برو چون بادبزن شد پدید
گفت شکل پیل دیدم چون عمود
گفت خود این پیل چون تختی بدست
فهم آن میکرد هر جا میشنید
آن یکی دالش لقب داد این الف
اختلاف از گفتاشان بیرون شدی
و بس نیست کف را بر همه او دسترس
کف بهل وز دیده دریا نگر
کف همیبینی و دریا نه عجب
تیره چشمیم و در آب روشنیم
آب را دیدی نگر در آب آب
روح را روحیست کو میخواندش

داستان فیل و مردان نابینا یا فیل و کوران داستانی است تمثیلی و عارفانه، که برای روشن کردن نقص کشف حسی به آن استشهاد شده است. ریشه این داستان را در جنوب شرقی آسیا دانسته اند و به آیین های چینی، بودیسم و هندوییزم نسبت داده اند. علاوه بر این سه آیین، صوفیان نیز از این داستان در آثار خویش بهره برده اند. و آن حکایتی است از شناخت حضرت حق در بین ما آدمیان. هر کس با نگاهی او را می بیند یکی با عقل می جوید او را، یکی با چشم و یکی با دل و همه چون صیقل دهنده روح را، روشن کنند دل را بینند او را باور خواهند داشت که خدا یکی است و همه راه مقصود پیموده اند. اما در طی طریق، هر کس تصویر و تصویری دارد، در خیال خود از او که حقیقت مطلق است. در ادبیات کلاسیک ما این داستان در مقایسات ابو حیان توحیدی، احیاء علوم الدین غزالی، کیمیای سعادت غزالی، در حدیقة الحقيقة سنایی و مثنوی معنوی مولانا جلال الدین محمد بلخی با اختلاف اندک آمده است. مولانا برای تبیین و توضیح این اندیشه، حکایت تمثیلی پیل در تاریکخانه و اختلاف در چگونگی و شکل پیل را این گونه می آورد.

سرزمین هند جای فیل است و هندیان از قدمی به فیل بانی و آموزش پیل و نمایش آن معروف بودند. یک بار گروهی از آنان فیلی را برای نمایش به شهری آورده بودند که فیل ندیده بودند چون شب شد آن را در خانه ای تاریک یا استبلی جا داده بودند مردم که فیل ندیده بودند برای دیدن آن شتاب کردند و شبانه به همان خانه تاریک وارد شدند و چون نمیتوانستند با چشم ببینند می خواستند او را لمس کنند یکی از آنان دستش به خرطوم فیل افتاد و گفت: فیل چون ناودان است.

دیگری دستش به گوش او خورد و گفت: فیل مانند بادبزن است.

دیگری پایش را لمس کرد و گفت: فیل مانند ستون است.

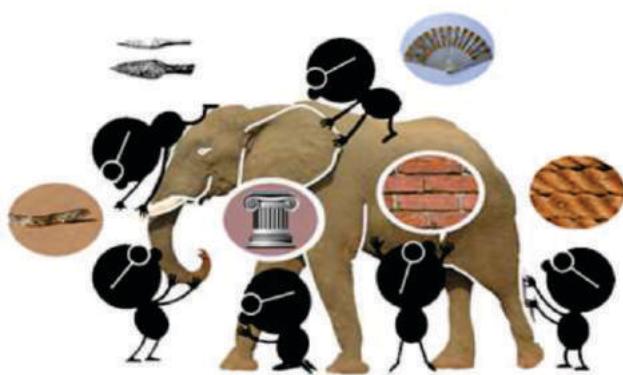
دیگری پشتش را دست نهاد گفت: فیل چون تخت است.

بدین ترتیب هر کدام هر جای فیل را که دست میزدند تصور خود را مطرح میکردند. این جزیی نگری، تصور گرایی و عدم معرفت کلی بدان دلیل بود که نوری نبود تا خود فیل را ببینند و کل وجودش را درک کنند حقیقت در یک وحدت کلی است چون دریا، که ظاهر بینان جز کف که نمود آن است نمیبینند. ما که تنها جنبش کف های دریا را میبینیم چون کشتیها روی آب هستیم ولی آب را نمیبینیم بلکه خود را میبینیم و به نزاع و کشمکش میپردازیم و اگر آب را هم ببینیم آب آب را نمیبینیم.

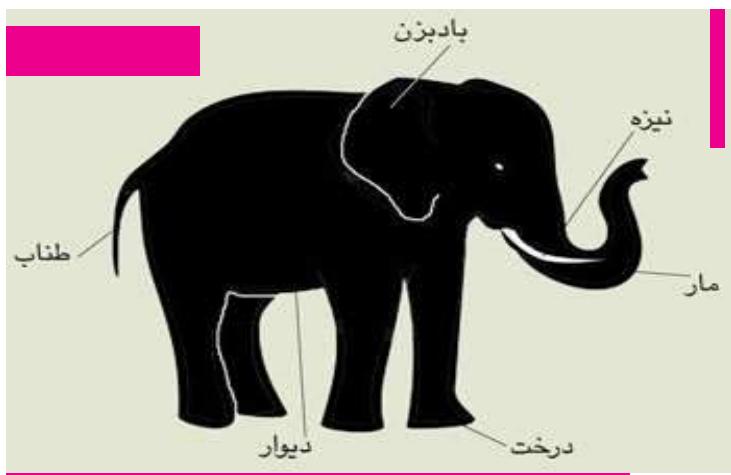
آب را آبی است کو میراندش روح را روحی است کو میخواندش

یعنی عالم کثرت و نمود از عالم بود و حقیقت سر چشمه میگیرد و نمودار میشود چنانکه روح حیوانی ما نیز از روح انسانی و آن از روح کل نشأت می‌گیرد و نمودار میشود پس اساس شناخت معرفت کلی است نه اجزای نازله که سایه ها کفهایی محدود از بی‌نهایتند. زمینه بحث این داستان، معرفت شناسی است. معرفت انسان نسبت به هر حقیقتی، حاصل دانش و بینش او از آن حقیقت است منظور از دانش، علوم اکتسابی است که عمدتاً حافظه در فرآگیری آن نقشی فعال دارد و منظور از بینش نیز دریافت های شخصی تجربی و بعض‌ا شهودی انسان می‌باشد. در این داستان فیل، نمادی از حقیقت است و حقیقت، آن مطلوبی است که همگان طالب آنند، دغدغه‌ای است که به انسان آگاه، انگیزه جست وجود می‌دهد. حقیقت مطلق ذات بی‌چون الهی و یا هستی به نحو مطلق است. تاریکی نیز کنایه از این دنیاست، زیرا در این دنیا آدمی در لایه‌های بی‌شماری از حجاب‌ها و پرده‌هایی پوشیده شده است و عقل و روح او نیز در زندان حواس‌اند. «دست ساینده‌گان پیل»، کنایه از کسانی است که می‌کوشند تا حقیقت مطلق را با مقیاس‌های محدود و نارسای عقلی و تجربی خود بشناسند. حکیمان و متكلمان و فیلسوفان و

عالمان نیز هر یک برای شناخت حقیقت، مدعی روشنی هستند، اما همه این روش‌ها و راهبردها وافی به مقصود نیست، بلکه هر کدام جلوه‌ای از حقیقت مطلق را نمایان می‌سازند. «سمع»، کنایه از نور کشف و یقین است. هرگاه چنین نوری در قلب و بصیرت آدمی بدرخشد، به کشف تمام حقیقت نایل می‌شود و در این مرتبه، نزاع و ستیزها رنگ می‌باشد. پیامها و برداشت‌های تحلیلی در شناخت حقیقی که از این داستان به دست می‌آید:



ماهیانیم و تو دریایی حیات
زنده ایم از لطف ای نیکو صفات
تو نگنجی در کنار فکری
نی به معلولی قرین چون علتی
حقیقت در حال بودن است و کثرت اندیشی پس از وحدت یابی و
صورت و اسباب بینی پس از حقیقت بینی زشت است و مایه سقوط
روحی انسان می‌شود
چون شدی بر بامهای آسمان
سرد باشد جستجوی نزدبان
و آن که می‌خواهد از ظلمت جهل به نور معرفت برسد برای وصول
به این مقصد بصیرت و بینایی و داشتن چشم و چراخ شرط است.
و اصلاح را نیست جز چشم و چراخ
از دلیل راهشان باشد فراغ



- ۱ - دمی به خود آییم و حرف حکمت خوریم و نور معرفت نوشیم، تا از وابستگی به این زمین خاکی پا بر کشیم و از حق حیات تازه و پرواز شوق انگیز عشق بخواهیم تا استعداد شور بی حجاب را پیدا کنیم، تا ستاره عقل این جهانی ما غروب کند و خورشید خرد برین رخ نماید.
هوش را بگذار و آنگه هوش دار
گوش را بر بند و آنگه گوش دار
- ۲ - اما چه باید کرد که ما خامیم، لاجرم به شاخه‌ها چسبیده ایم
اگر پخته شویم خود می‌افتیم.

این جهان همچون درخت است ای کرام
ما بر او چون میوه‌های نیم خام
سخت گیرد خامها مر شاخ را
زانکه در خامی نشاید کاخ را
سختگیری و تعصّب خامی است
تا جنینی کار خون آشامی است

- ۳ - وقتی پخته شدیم و پرده من و تو و او کنار رفت، یک حقیقت می‌یمند و بس وحدت وجود به شهود می‌آید دیگر گرفتارتیلیت من، تو و او نمی‌شویم.

نی، تو گویی هم به گوش خویشتن
نی منو نی غیر من، ای هم تو من
تو یکی تو نیستی ای خوش رفیق
بلکه گردونی و دریایی عمیق
رابطه انسان و خدا در وحدت کلیه رابطه علت و معلولی نیست چون
سنختی بین ما و خدا وجود ندارد بلکه رابطه ماهی و دریاست که
ماهی حیاتش به دریاست و بی آن وجودی ندارد.

د نجونو د روزنې په اړه خو مهم تکي

پروین ملال



۲۶

انسان ته اشرف المخلوقات په دې ویل شوي چې دعقل خاوند دی او د عقل نه هغه وخت سم کاراخیستل کېږي. چې په بنوونه اوروزنه سینګاروی حکه دبنوونې معنوی پیژندنه هم دا د چې دانساني جسم مثبتوارخونو ته رشد او نما ورکوي تر خو دهنه ارزښت لور شي.

اسلامي روایتونه د دې شاهدی ورکوي چې د نجونو او بسحۇ بنوونه اوروزنه دخومره زیات ارزښت ورد، که مور پام وکړو نو په ديني متنونو کښې ددوی دروزنې او پالنې په هکله دیر خه موندلای شو مور یوازې دکلونو، کلونو را په دې خوا دا اوریدلي چې زوي یانارينه اولاد دخدای جل جلاله نعمت دی. خو دې ته مو هېڅ وخت غور نه دی کړي چې په اسلامي روایتونو کې سخنینه اولاد (حسنات) په نوم یاد شوي، د نعمات اوحسنات دکلمو مغز په اسلامي روایتونو کې په دې ډول روښانه شوی: کوم نعمتونه چې خدای جل جلاله بنده ته ورکوي دهه په بنښته هم ځینې کېږي خو د حسناتو په بدل کې خدای جل جلاله بنده ته اجر ورکوي، په عامه معنی که پلار دلور سره بنه وکړي او ترزوي یې په بنوونه اوروزنه په خوارک او ځنباک کې کمه ونه ګڼي نو ددې په بدل کې خدای جل جلاله پې شمیره اجرونه ورکوي، حضرت محمد صلی الله عليه وسلم فرمایلې:

(ستاسو په اولادونو کې غوره ستاسې لوښې دی) همدا ډول حضرت محمد صلی الله عليه وسلم د سخنینه اولاد سره دنیکی په هکله ويبلې: هغه خوک چې یوه لور لري او دهه ځي روزنه په بنه شان کوي اوتر زوي یې کمه نه ګڼي، هغه پلار ددوبخ داور نه په امان دی، په بل حدیث شریف کې واي: لوښې زړه سواندي، مرستندوې او برکت ناکې دی، هغه پلار چې یوه لورلري ددوبخ له اور نه نجات پیدا کوي، هغه چې دوې لوښې لري پلار جنت ته بیایي او چې درې لوښې او یادري خویندي لري دجهاد او مستحبی صدقې نه بخښل کېږي. دا خرگنده ده چې روزنه اوښونونه د هرانسان په ژوند کې، دېر مهم ډول لري او دهه ډژوند راتلونکي لوري تاکي، بل تکي چې له روانۍ پلوه دنجونو په روزنه باندې دير تاثير لري هغه د موراو پلار اړیکې دي، د روانې ناروغیو داکتران واي چې د مور اوپلار اړیکې له اولادونو سره بايد په برابري ولاړي وي. او هېڅکله هم هلك ته په نجلۍ باندې برترۍ ورنه کړل شي حتا که نجلۍ تر هلك د ذهنې استعدادونو د پلوه کمزوري هم وي دبيلګې په ډول دزده کېږي په چا پېږیال او داسي نورو کې، حکه چې انسانان لکه ځنګه چې د جولي دارخه توپير سره لري دغه ډول یې استعدادونه هم یو شان نه وي هر کوچنۍ خان ته خپل غرور لري او په دغه ډول رویه یې غرور تر پونښنې لاندې راځي پټو او بنکاره استعدادونو ته یې زيان رسپړې

مور شلمه پېړۍ شاته پرې اینې او د یوېشتمې پېړۍ په درسل کې يو، د شاته پا ته پېړيو په تېره د شلمې پېړۍ پرمختګونه د ژوند په هره برخه کې زموږ پلونه بشکلوي اموږ دې ته رابولي چې دنپري دتمدن دکاروان سره موازي حرکت وکړو. که خپل شاوخواته لې وکړو نو انسانان د ژوند په بيلو، بيلو برخو کې دير وړاندي تللي دي. هغوي د ژوند د عصری کولو سهولتو نه لاس ته راوري او د دغه سهولتونو نه یې سخنې، ماشومان اونارينه برخه من دي. دا ټول د پوهې اوروغې روزنې په مت شوي زموږ تولنه هم وړاندي تللي د خو لسيزو ناخوالو او جګرو سیوري به تر خه حده باندې پروت وي. خو داسي کسان شته چې ژوند یې دن ورځي دغونښتو په سیوري کې تريو خه حده جوړ کړي.

«واي: کله چې سقراط محاكمه کиде، نو ځینې وپونښل شوه چې په زړه کې خه هېله لري؟ وي ويل: زړه مې غواړي چې د اتن د بشارد یوې هسکې ودانۍ بام ته وخیزم او دهه ځای نه په لور بغ ووايم چې: اى خلګو تاسو چې ځنګه د خپل خود ژوند بشکلي وختونه د سرو، سپینواو شتو په لتون تیروی ددې په ځای دغه وخت ولې د خپلو اولادونو په بنوونه اوروزنه، نه لګوئ حکه ستاسو شتمني هسې هم ستاسي اولادونو ته پاتې کېږي.»

د اسلام د مقدس دين په ارشاداتو کې هم کله چې د بنوونې کلمه راخي نو ټول انسانان یې موخه وي خو زموارد روایتي تولني په کليوالو سيمو او په ځينونشاري سيمو کې دې تکي ته پاملنې، نه کېږي په ځانګړي ډول د سخنینه وښونې اوروزنې ته. حکه چې دا محاوره اوس هم ژوندي او د تولني د ځينو او سيدونکو په ژبه جاري ده، چې نجلۍ دبل دکور ده. په داسي حال کې چې د اسلام سپیڅلې دين د نجونو بنوونې اوروزنې ته دير اهميت ورکړي دی دا حکه، که د تولني هر غړي ددې دواړو نه بي برخه وي د یوې روغې تولني دجورښت پر اصولو برابر نه خيژي.

انخوره‌مداسې جورېږي او که ددې برعکس وو نو دتلولو نارېننو
انخور، ورته دخیل پلار په شان بېکاري، کله چې دغه نجونې ودونه
کوي نو دژوند دملګري کورته هم له همدغه فکر سره ئي، که چيرې
ې دژوند ملګري ددې سره دمروښي په اړېکو کې د ډېري کوچنې
ې پرواينه نه کار واخیست نو خرنگه چې هغې دوراندي نه دنارينه
نه هغه مېنه چې دايې د خان حق گئي نه وي ليدلي نو دژوند د
ملګري نه په ډېرې لړه موده کې بیزاره کېږي او په راتلونکي کې ېې
ژوند د ډول، ډول ناخوالو سره مخ او ان د تاو تريخوالی تر بریده
رسېږي، خو که چيرې له یوه داسې حالت سره مخامڅ شوه چې دې
ته په زړه پوري او ددې دذهنی انخور سره ېې تو پېر درلود نوبیا خان
نيکمر غه گئي او دژوند د ملګري سره ېې ترحده زياته مېنه پیدا
کېږي او ژوند ېې په خوښي تېرېږي.

تجربو بنوදلې چې دېري هغه نجونې چې واده ته زړه نه نه کوي او
تر ډېرې وخته پوري همداسې پا تې کېږي او یا دژوند تر پا یه پوري
ودونه نه کوي هم دغه نجونې وي چې پلار ېې ورسه لکه خنگه چې
لازمه ۵ هسي مېنه نه وي کړي اوږيا ېې هم د پلار رویه
دکورني له ټولو غړو سره په تاو تريخوالی ولاړه وي.

چې په راتلونکي باندې ېې خورا دير منفي اثر بنسدي.

همدا دول زياتوي چې د نجونو دروزنې په برخه کې بل تکي چې دير
رول لري هغه دا دې چې باید دنجونو روزنه د زامنو په شان دمور او
پلار ترسیوري لاندې وي نارینه اولاد یا ورورته داسې موقع ورنه کړل
شې چې په خویندو باندې حاکميټ چلوي او په اصطلاح (بابا یې)
ورباندې وکړي چې درواني پلوه دغه کړنه هم دنجونو په راتلونکي
باندې دير بدائز پري باسي، لمړۍ خوله خپل جنسیت نه بیزاره
کېږي او بیا د ټولو نارینو په هکله منفي فکر ورته پیدا کېږي او په
راتلونکي کې د ژوند دملګري په هکله هم بدینه کېږي. دنجونو
دروزنې په برخه کې درواني ناروګيو داکټران پر دې تکي هم
تینګارکوي چې د پلرونو رویه دزا منو نه هم باید له لوښو سره دیره
صميمې او له مینې ډکه وي، خکه چې په نجونو کې تر لس کلنۍ
وروسته د مخالف جنس په هکله د پاملرنې حس پیدا کېږي او په
دغه وخت کې ېې په ذهن کې د نارینه انخور د خپل پلار دکړو، وړو
نه جورېږي او داسې فکر ورته پیدا کېږي چې ټول نارینه ددې د پلار
په شان دي.

که چېږي ېې د پلار کړه وړه دمور او دکورنې دنورو غړو سره دمېنې
او صميمېت په فضا کې وو په ذهن کې ېې د ټولو نارېنواخلاقې



کندھار نگین پر فروغ

استاد فاطمه حسینی

۲۶



ولایت کندھار در ۱۲ درجه، ۱۳ دقیقه و ۲۵ ثانیه عرض البلد شمالی موقعیت دارد.

آمدن سکندر بکیر به کندھار نه تنها تاریخ دانان غرب را مصروف نگهداشت، بلکه مورخینی مثل هیرودت مورخ مشهور یونان باستان نیز در آثار خود به نام اراکوزیا نام کندھار را ذکر کرده است. ولایت کندھار علاوه بر دشت های وسیع و سلسله کوه های بلند، زمین های آباد و باغ های سرشار نیز دارد که در اقتصاد و زیبایی این ولایت نقش مهم را بازی کرده است.

وجه تسمیه کندھار

نظریات مختلف در مورد وجه تسمیه کندھار وجود دارد، بعضی ها منشأ آن را الکزاندره خوانده اند. زمانیکه اسکندر وارد این منطقه شد شهر اسکندریه را آباد کرد، پس از آن منطقه را الکزاندره خواند که بعداً با تحول این واژه بصورت کندھار مبدل گردید. شماری از مورخین دیگر به این نظراندکه قبل از الیگزاندریه سکندریه نام قبلی کندھار گدروسیا، کندھاروسیا بود شماری از محققین بدین نظر اند، زمانیکه باشندگان قندھار وارد این منطقه شدند، پس این نام را نیز با خود آوردند و بعداً توسط اعراب به کندھار مبدل گردید.

نام های کندھار

نام تاریخی کندھار که در مدارک تاریخی از آن تذکر یافته هر - هوای - تی یا هره ویتی است که هراهواتی سراشواتی نام ارغنداب و اراخوسیا نام ارغستان و مرکز آن اراخوتیس بود و بعداً توسط یونانی ها به اراخزیا، اراکوزیا و اراکوسیا مبدل گردیده است. کندھار در حوادث زمان ساسانیان، کیداریان و کابلشاهان به نام رخچ، رخچ، رخذ یاد شده است.

شهرکنونی کندھار

احمدشاه بابا در اوایل سلطنت خود در این فکر بود، تا شهر جدید کندھار را منحیث پایتخت کشور اعمار نماید، زیرا که قلعه نظامی نادرآباد از نگاه مساحت برای پایتخت یک امپراتوری بزرگ مناسب و موزون نبود و از سوی دیگر موقعیت آن نیز در یک ساحه مرتبط بود، از همین رو بعد از مشوره ها، دیدارها و مشاهدات منطقه شهر کنونی را انتخاب و سنگ تهداب کندھار احمدشاهی به تاریخ روز اول ماه ربیع الثانی در سال ۱۱۶۹ق گذاشته شد.

این شهر به نام اشرف البلاط مسمی گردید و حیثیت پایتخت و مرکز باستانی امپراتوری درانی را دریافت کرد. این شهر در امتداد تاریخ در نوشته ها و آثار مختلف مورخین و سیاحین خارجی و داخلی تذکر یافته و نوشته ها در مورد قدامت و معماری های باستانی این شهر تاریخی صورت گرفته است.

انتخاب دقیق، آینده شگوفان را نوید میدهد.



آبدات باستانی کندهار

۱- مندیگک:

این تپه از ۳۱ متر ارتفاع دارد، در واقع این تپه از ساختمان های که بالای یک دیگر موقعیت دارد، به میان آمده است که از اثر حوادث زمان هزاران سال قبل مکرراً تخریب گردیده و شکل یک تپه را به خود گرفته است.

این تپه از دو هزار سال بدینسو متروک و در معرض تخریب قرار داشت. از استخوان های صیقل شده حیوانات تشخیص میشود که چیزی دیگر از آن به دست نه آمده؛ اما از این طبقه تا طبقه ۱۵، مراحل مختلف تکامل زنده گی باشندگان این تپه را نشان میدهد که از طبقه اخیر آن اسباب مسی نیز به دست آمده است.



۲- کتیبه اشوکا:

كتيبه اشوکا از آن اثار باستانی شمرده میشود که در نزدیکی دروازه شهر کهنه روی یک سنگ بزرگ نقش شده و در سال ۱۳۳۷ کشف شد. این سنگ ۵۵ سانتی متر طول و ۵۰-۴۵ سانتی متر عرض دارد.

این کتیبه با رسم الخط یونانی و آرامی نوشته شده که ۱۳ سطر اولین آن به خط یونانی و هفت و نیم خط متنباقی آن به رسم الخط آرامی نوشته شده است. کندن این خط زمانیکه دین بودایی توسط اشوکا به مناطق کندهار رسیده بود، صورت گرفته است و تاریخ خط آن ۲۵۰ سال قبل از میلاد است.

۳- چهل زینه:

چهل زینه یک دالان است که در بغل کوه در شمال کندهار قدیمی موقعیت دارد، زینه های آن از دامن کوه آغاز شده، دامن و دالان با قلم آهن در سنگ کوه کنده کاری شده است. قبلاً دو شیر سنگی در دو طرف دالان نیز وجود داشت که اکنون نیستند. در بالای آن یک پهله دارخانه نیز وجود داشت که بعداً کار دیگر بالای آن صورت گرفته است.

۴- ارگ:

ارگ نیز از کاخ های زمان احمدشاه بابا میباشد که مرکز اداری شاهی وی بود. در مقابل آن چهار چمن آباد شده بود و در شمال کندهار احمدشاهی موقعیت داشت که تا پایان قرن ۱۹ میلادی به همان شکل سابق ایستاد بود؛ اما ساختمان کنونی ارگ از ساختمان های عصر امیر حبیب الله خان شمرده میشود که به اساس حکم سراج الملہ والدین امیر حبیب الله خان بواسطه سردار محمد عثمان خان والی کندهار اعمار شده است.

اماکن مقدس کندهار

زیارت خرقه شریفه و مسجد جامع :

سنگ تهداب ساختمان جدید مسجد جامع و خرقه شریفه در سال ۱۱۸۶ هـ ق در زمان پادشاهی تیمورشاه سدوزی گذاشته شد و کار اعمار آن به تاریخ اول ماه رمضان سال ۱۱۹۰ هـ ق تکمیل و خرقه مبارک به آن منتقل شد. با گذشت زمان برخی تغییرات در ساختمان مسجد جامع صورت گرفته است.

همچنان اماکن مقدس و زیارت های دیگر نیز در کندهار وجود دارد که عبارت اند از موی مبارک، شاه مقصود آغا، بابا ولی، حضرت جی بابا، جمال بابا، شین غزی اصحابی، دارو نیکه، پیر ملا محمد جان اخوند، صابر شاه ملنگ، میرویس نیکه، احمدشاه بابا، زرغونه انا، ملالی، و همچو اماکن دیگر.

والسوالی ها

کندهار از ولایات درجه اول افغانستان است که علاوه بر مرکز، ۱۸ واحد اداری دارد و عبارت اند از:

۱. شهر کندهار ۲. دنپ ۳. ژیری ۴. دامان ۵. ارغنداب ۶. ارغستان ۷. بنجوابی ۸. معروف ۹. سپین بولدک ۱۰. میوند ۱۱. شاولیکوت ۱۲. تخته پل ۱۳. خاکریز ۱۴. نیش ۱۵. غورک ۱۶. رېگستان ۱۷. میانشین ۱۸. بسوراک.

در ولایت کندهار علاوه بر پشتون ها، اقوام بلوج، تاجک و هزاره نیز سکونت دارند و در پهلوی آن برخی از هندوها در آن مستقر اند این ولایت با داشتن ۴۷۶۷۶ هکتار زمین این ولایت آبیاری میشود، ۲۷۹۴ کیلومتر مربع مساحت و نفوس آن در حدود دو میلیون است.

۱۱۷۹۰ هکتار زمین این ولایت آبیاری میشود، ۲۰۰۰ للم است و منابع مهم آبیاری در آن عبارت است از دریاها ارغنداب، ترنک، کدنی ارغستان و همچنان چشمه ها، کاریزها و چاهها.

مورا د نورو له نظره

هيله لرم، چې د مورا معتبر او زبری
بنبونکي نوم د هپواد تر هر ولایت او هر
کلي ورسپري او په خپل پراخ فعالیت
سره لوی بدلون رامنځته کړي.



د خپل پستونخوا وتلي ژورنالیسته
ثنا اعجاز:

کابل ته د خپل سفر پر مهال مې وغونښتل
چې د افغان شنخو پر وضعیت یو راپور
جور کړم، مورا پوهنتون ټه هم ورغلم چې
د راپور په یوې برخه کې یې بیا ذکر
وکړم، خو هله مې چې د پوهنتون له
مشتابه او محصلانو سره خبرې وکړي
فکر مې بدل شو او شنخو ته د دغه
پوهنتون د پراخو خدمتونو په اړه مې په
انګریزی ژبه یو بیل راپور جوړ کړ.
دا چې دا دېرہ مهمه موضوع وه، د دغه
راپور بیا تود هرکلی وشو او پښتو، اردو او
سندي ژبو ته هم وژبارل شو.



ليکواله او ژورنالیسته

نویده خوشبو:

يو عالم ويلى: تاسو ماته لوستې ميندي
راکړئ، زه به تاسې ته لوستې قام
درکړم.

زما په نظر سالمي کورني روغې تولنې
رامنځته کوي؛ رون فکرونې او مهربانه
زبونه رسيدلې او پوهې ميندي روزي او
د ميندو دېرہ پوهه له زده کړو سره
مستقيمه اړیکه لري.

په افغانستان کې د شنخو له خوا شنخو ته
لومړني خصوصي پوهنتون (مورا) په
سلګونو هغو نجونو ته دا فرصت برابر
کړئ، چې په یو خوندي چاپریال کې د
زده کړو او پرمختګ لیوالې دي.

زه ډاډه یم، چې مورا به په نړدې راتلونکي
کې دېر وړ، پوه او سالم فکرونې تولنې ته
وړاندې کړي او دا کادرونه به د تولنې په
سمون او پرمختګ کې رغنده رول
ولوبوي.



د مرسل مجلې مسووله مدیره
امنه مايار:

مورا یا د شنخو له خوا شنخو ته تعليمي
مرکز هغه بنسته دی، چې د شنخو له خوا
مدیریت او په کې تدریس کېږي.

د دې مرکز په رامنځته کیدو سره زموري
په دودیزه تولنې کې د نجونو او شنخو
لپاره د لورو زده کړو ډېرہ سه زمينه
برابره شوې ۵۵.

په دغه پوهنتون کې د نجونو او شنخو
لپاره، د افغانی تولنې د تولو دودیزو
مسایلو په نظر کې نیولو سره، تدریس
کېږي، چې د شنخو د ظرفیت لورولو په
برخه کې یو ګټور ګام دي.

نن سیا زموري خویندې د زده کړو او تعليم
په برخه کې نه یوازې په کلې او باندېو
کې له حینو بندیزونو او محدودیتونو
سره مخ دي، بلکې په لویو بناړونو کې هم
دا ستونزه شته، چې د مورا په شان د
تعلیمي مرکزونو یا پوهنتونو په
رامنځته کیدو سره به خه نا خه دا
ستونزې کمې او د شنخو لپاره به د تعليم
او لورو زده کړو شرایط برابر او ظرفیتونه
به یې لور شي.

دا مرکز د تولو دیني، مذهبی او تولنیزو
ارزښتونو په پام کې نیولو سره رامنځته
شوي او نور خوک کولای نه شي د دا دول
بهانو په راولو زموري د خویندو د تعليم
مخه ونیسي.



گل و گل
گل و گل



۳۰



مورا با داشتن ساحه وسیع، بزرگترین و زیبا



ترین محیط تعلیمی و تحصیلی را دارا میباشد.

طرز تهیه شامی مرغ کنجدی

۳۳

شامی مرغ کنجدی با گوشت مرغ خام تهیه می شود. شامی مرغ کنجدی نوعی شامی است که با گوشت مرغ تهیه می شود، و در آن از کنجد استفاده می شود. کنجد نوعی از دانه های روغنی است که برای رشد کودکان بسیار مفید است. کنجد دارای پروتئین، ویتامین های E, F, B, D, F می باشد. ویتامین F که باعث تشکیل لایه هایی در پوست می شود و از سلولهای پوستی محافظت می کند. کنجد بسیار مغذی و از نظر طب قدیم جز مواد غذایی گرم محسوب می شود، و روغن آن بسیار مناسب برای رشد قد و ذهن کودکان است. در شامی مرغ کنجدی برای مغذی و مقوی شدن مرغ از کنجد استفاده می کنیم.



برای طعم دار کردن آرد سوخاری یک قاشق زرد چوبه و یک قاشق پودر سیر به آن اضافه می کنیم.
استفاده از کنجد و فرآورده های آن را برای رشد کودکان پیشنهاد می کنیم به همین دلیل دستور تهیه شامی مرغ کنجدی را پیشنهاد می کنیم.



تجزیل از روز معلم



اضافه می کنیم. کچالو و گوشت مرغ هر دو باید به یک اندازه باشند.



می توان برای هر دو از یک پیمانه استفاده کرد. جعفری تازه را خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم.



نمک، مرچ، زرد چوبه، را به مواد اضافه کرده و مواد را با هم مخلوط کرده تا یکدست شود.

این شامی نیازی به تخم مرغ ندارد. ولی برای انسجام شدن شامی از قیماق یا شیر خشک استفاده می کنیم.



از مواد خمیری به اندازه یک چهارمغز برداشته و گرد می کنیم، آن را در آرد سوخاری و کنجد می زنیم و در روغن داغ سرخ می کنیم.

**مواد لازم برای تهیه شامی مرغ کنجدی
برای ۴ نفر**

۱ عدد متوسط سینه مرغ	۴ عدد متوسط کچالو
۱ عدد پیاز	۱ عدد قیماق یا شیر خشک ۱ قاشق جعفری خرد شده نصف گیلاس
۴ قاشق آرد سوخاری	نصف گیلاس نمک ، مرچ ، زرد چوبه، سیر به مقدار لازم

طرز تهیه:



سینه مرغ را از ماشین گوشت کشیده یا در مکسر بریزید تا کاملا نرم شود.



پیاز را رنده کرده و به گوشت مرغ اضافه می کنیم. لازم نیست آب پیاز گرفته شود.

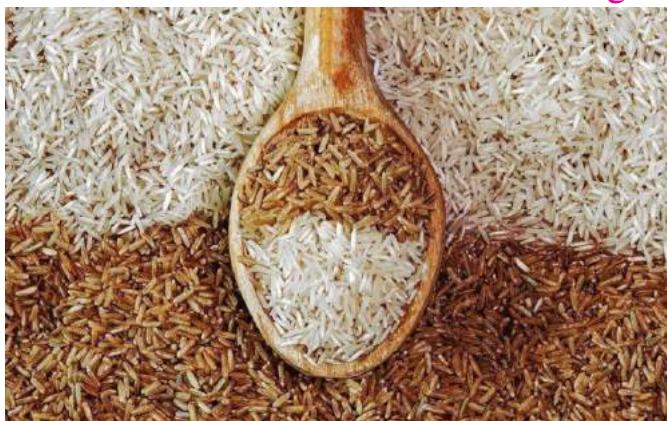
کچالو ها را جوش داده و پس از سرد شدن رنده می کنیم. کچالو رنده شده را

بعد از ورزش این غذاها را نخورید!

اگر یک ورزشکار هستید و می خواهید به کمک ورزش آمادگی جسمانی و تناسب اندام خود را حفظ کنید این مطلب را تا به انتهای مطالعه کنید.

ورزشکاران معمولاً پس از انجام یک تمرین یا ورزش سنگین به غذا خوردن می پردازند تا انرژی از دست رفته را دوباره به دست آورند. در این میان انتخاب غلط غذا می تواند تمامی زحمات شما را از بین برده و باعث شود تا نتوانید به تناسب اندام مورد نظر برسید. در این مطلب شما را با ۴ ماده غذایی که نباید پس از تمرین ورزشی مصرف شود آشنا می کنیم.

۱. برنج قهوه ای



این درست است که این ماده غذایی دارای منابع غنی کاربوهایدریت است و می تواند یک منبع مناسب برای انرژی باشد اما این ماده غذایی دارای سبوس فراوانی بوده و انرژی موجود در آن بسیار دیر هضم می شود. در اینجا شما می توانید از برنج سفید برای بدست آوردن کالری استفاده کنید.

۲. سالاد

سالاد یک ترکیب غذایی سالم با ویتامین های مختلف است که می تواند نیازهای بدن شما را تامین کند. اما باید به این نکته اشاره کرد که سالاد نیز دارای مقادیر زیادی "فیبر" (نام عمومی برای برخی از کاربوهایدریت) است که هضم آن را



طولانی کرده و در ضمن مواد مورد نیاز برای بازیابی انرژی پس از تمرین را برای شما در بر ندارد.

۳. فست فودها

غذاهای فوری مثل همبرگر حاوی پروتئین و کاربوهایدریت فراوانی

هستند اما نباید فراموش کرد که این مواد غذایی حاوی چربی و نمک بسیار زیادی هستند. این مواد بسیار دیر هضم هستند و همچنین مانع از رسیدن مواد



مغذي به بدن می شود.

همچنین فراموش نکنید که این مواد غذایی دارای کالری بسیار زیادی هستند و می توانند زحمات شما را پس از یک تمرین سخت به هدر دهند.

۴. کاکائو سیاه

این صحیح است که کاکائو سیاه دارای حجم زیادی از آنتی



اکسیدان است اما استفاده از مواد قندی پس از تمرین به بازیابی انرژی و توانایی شما پس از تمرین کمک نخواهد کرد. اگر بدن بال یک خوراکی شیرین پس از اتمام تمرین هستید پیشنهاد ما به شما استفاده از شیرکاکائوهای بدون چربی است که منبع مناسبی برای کاربوهایدریت است.

تنها راهی که به شکست می انجامد تلاش نکردن است و انسان همان می شود که اغلب به آن فکر می کند. هیچگاه ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگیمان مقایسه نکنیم.

د ماشومانو انځوریز کتابونه

اناھيata روهى

د ماشومانو په انځوریزو کتابونو کې معمولاً انځورو نه تخيلي وي. د دوى رنګونه او کارونه هنر دي. انځورگران هڅه کوي چې د انځورو نو په واسطه د ماشوم ذهن له طبیعت سره وصل کړي. ماشوم پرته له دې چې دا هرڅه په طبیعي ډول ووینی او لمس یې کړي، هغه پیژنۍ او کله چې په طبیعي ډول هغه ولیدل نو پرته له ستونزې یې نوم اخلي او هرڅه ورته اشنا وي.

تر کورنۍ وروسته له انځوریزو کتابونو سره د ماشوم بلدیا په وړکتون کې د روزونکو دنده ده.

ډېرى ماشومان په کورونو کې د بیلاپیلو دلاپو په وجه له دې امکاناتو محروم دی. خو روزونکې باید دې ته پام وکړي انجوریزو کتابونو په وړاندې را برسیره کړي. انځوریز کتابونه د ماشوم ذهنی وده پیاوړي کوي. د معلوماتو، د ژې په سلاست، د تخیل او خلاقیت په روزلو کې مهم رول لوټوي.

هغه ماشومان چې له وړکتوبه له کتاب سره روبدې شي په ځوانۍ کې هم د مطالعې ليواله وي.

دا به غوره وي چې د ماشومانو په وړخني پروګرام کې د انځوریزو کتابونو کتل او په تصویرونو یې د غږپدا لپاره وخت بیل کړو.

زه په خپله په کور کې له ماشومانو سره د کتاب کتلوا ته تر وړکتونه ترجیح ورکوم. په وړکتون کې خو تنه ماشومان په یوه ګروپ کې وي. خو په کور کې یو یا دوه ماشومه په خپله غیو کې کینولی شو. په دېره مینه او په حوصله مندي سره په انځورونو غږپدای شو. د کيسې

لیزا یو نیم کلنې ۵۵.

دوه شیان دې پې ګران دي.

یوې د خولې چوشک او دوهم یې له توکر او له قطعې جوړ شوي انځوریز کتابونه.

دا لا تر او سه بشپړې جملې نه شي ویلی.

لیکن په خپله ماشومه ژبه دومره کلمې وايی چې اور بدلونکې ورته حیرانېږي.

معمولًا په دې عمر کې ماشومان یوه یوه کلمه زده کوي.

زه د لیزا د یوه وروکي انځوریز کتاب او د هغې د منځانګې په اړه دلته یادونه کوم.

کتاب مستطیل شکله لس سانتي په اته سانتي کې دې. له کلکې قطعې خڅه جوړ شوي او تول

شپږ مخه دی، مخونه یې روښانه اسمانی رنګ لري.

اول مخ - پر پوښتې د یوې وړې مرغابې انځور کېبل شوي. د پاسه یې پې لیکلی (نیلی د

دوسناتو لیدو ته وړخېږ)

دوهم مخ - د اوبو دندې، په بر سر کې شنه بوتي او له پاسه یې ناستې دوې چونګښې. تر خنګ

په لیکل شوي (د دوو چونګښو ته سلام).

په درېبم مخ کې بوتي او چونګښې، تر لاندې یې درې کبان. پوښتنه شوي (درې واره لوې

کوي؟)

په خلورم مخ کې د اوبو په غاړه ونه، په ونه کې خاله. په خاله کې ناست خلور مرغزي. په یوه

جمله کې لیکل شوي، (مور خلورو مرغزي یوه خواړه راوري).

پینځم مخ کې نیلی بېرته خپلې مور ته په اوبو کې ورروانه ده. مور یې له خلورو نورو بچيانو

سره په اوبو کې لامبو وهی. دلته لیکل شوي مور (مرغابې) ته خپل پینځم بچې هم راغي.

په دې انځوریز کتابګوتي کې لیزا له طبیعت سره اشنا کېږي. رنګونه پیژنۍ. چونګښې، کبان

او مرغې ويني. په دې پوهیو چې کې په اوبو کې ژوند کوي. مرغې په ونه کې خاله جوړوي.

تر خنګ پې اعداد زده کوي. نیلی یوه ۵۵. چونګښې دوې، کبان درې، مرغري خلور او مرغابې

پینځه. په همدي دريو پانو کې دومره خبرې نوري شته چې هرڅه ورڅ لیزا تري نوي خه زده

کولای شي. د لیزا په ژوند کې انځوریز کتاب دا رول لوټولی چې دا یې په ذهنی لحاظ له نورو

همزولو ماشومانو وړاندې کړي ۵۵.

څېړونکي وايی تر دې دمځه چې ماشوم شوونځي ته لار شي او لیک لوست زده کړي، اړینه ۵۵

چې له انځوریزو کتابونو سره بلدیا ولري. دوې وايی هغه ماشومان چې تر شوونځي دمځه له

کتابونو سره بلد وي،

د هغوي د ژې په فصاحت، د کلماتو زېږمه او د معلوماتو کچه له هغه ماشومانو سره چې له

کتابونو لري دي، توپير لري.

له وړو ماشومانو سره د انځوریزو کتابونو لوستل او کتل له کورنۍ خڅه را پېلېږي.

کله چې مور او پلار له ماشوم سره کېني او کتاب ګوري، لنډې جملې یې لولي او د کتاب په

تصویرونو غېږېږي، د مور، پلار او ماشوم تر منځ په خپله د یوې ارامې فضا ز مينه مساعدېږي.

دغه ارامه فضا او د مور یا پلار له خوا ماشوم ته د کتاب د تصویرونو په اړه معلومات، له دوې

سره د انځورونو په ګډه کتل له کتاب سره د ماشوم علاقې ته وده ورکوي او دا علاقه معمول د

ژوند تر پايه پاتې کېږي.



سربره په نقاشي، گرافيك، رسامي، کاريکاتور، عکاسي او په سلهاو نورو موضوعاتو هم خپرپوي. د نړۍ د معتبرو خپرندويه تولنو تر منځ د یوې سالمې سیالي په بنه د هري موضوع لپاره انځوريز کتابونه په لور کيفيت چاپپري. په دې هيله چې زمور کورني، ورکتوننه او خپرندويه تولنې هم د ماشومانو د خلاقيت د ودې لپاره د انځوريزو کتابونو په دودولو او خپرولو کې د وخت او حوصلې سپما ونه کړي. ماخذ: د جرمني ژې ويکي پيديا

او د انځورونو اړوند ميميك جوړولي شو. د ماشوم عمر ته په کتو سره یې پوهنتنې خوابولي شو او حتی د کيسې اوږدولو ته یې هڅولي شو چې دا په خپله د ماشوم د خلاقيت د روزلو تر تولو غوره لار ده. په اروپا کې له شپاپلسما پېړي را پدېخوا ماشومانو ته انځوريز کتابونه جوړپري. په اوایلو کې د الفبا توري او ورسه اړوند د یوه ژوي يا د انسانانو د استفادې د وسایلو انځورونه کښل کیدل. ۱۷ پېړي په اوردو کې فېبليس دېر مروج وو چې د اوسيني نوي فېبليس سره دېر توپير نه لري. په ۱۶۵۸ کال کې د *Orbis Pictus انځوريز کتاب خپور شو. نوموري کتاب تر نولسمې پېړي پوري ځکه د ماشومانو غوره انځوريز کتاب بلل کیده چې ماشومان یې له طبيعت سره وصل کول. د اوسيني وخت انځوريز کتابونه د محتوا، انځورونو او د بنګلا له پلوه یې ساري بلل کېږي. پخوا به یوازې په یو خو محدودو موضوعاتو انځوريز کتابونه جوړبدل. خو د ۱۹۸۰ کال را په دېخوا د ماشومانو انځوريز کتابونه په دې خلورو موضوعاتو (کيسه يېز، افسانوي، معلوماتي او د لوبو

مکانی امن، با امکانات وسیع، استادان با تجربه، سیستم تدریسي مدرن و باکیفیت در خدمت هموطنان عزیز قرار دارد.

آینده ای اطفال تان ازینجا آغاز میشود!

مودا
کمپلکس تعلیمي و تحصيلي

تعلیم و تربیت و فناوری اطلاعات

۳۷

به خود معطوف نمی‌کند. همچنین مطالعات نشان می‌دهد مؤثرترین کاربرد فناوری اطلاعات IT آن است که معلم و برنامه‌های نرم‌افزاری، فهم و فکر دانش‌آموز را به چالش می‌کشاند و این کار از طریق شرکت تمامی دانش‌آموزان در بحث صنف با استفاده از وایت‌برد تعامل و یا کار دانش‌آموزان به صورت فردی و گروه‌های دو نفره صورت می‌گیرد. آمار بیانگر این مطلب است که ۶۰٪ از وقت دانش‌آموزان در مکاتب ابتدایی و ۹۰٪ در دوره‌های بالاتر و دانشگاه‌ها، صرف گوش دادن می‌شود. شاگردان فقط قسمت ناچیزی از آنچه را که شنیده‌اند (حدود ۱/۵ تا ۱/۳ درصد)، به خاطر می‌سپارند. افراد بالغ به طور متوسط قادر به حفظ کردن ۵۰٪ مطالب در ذهن خود هستند و حدود دو ماه بعد، این میزان به نصف نیز کاهش خواهد یافت.

نتیجه این‌که با وجود صرف وقت زیاد در کاربرد حس شنوایی، این حس، تأثیر ناچیزی در یادگیری انسان دارد. بنابراین، گوش کردن ۲۰٪، گوش کردن + دیدن ۵۰٪، گوش کردن + دیدن + صحبت کردن ۷۰٪ و گوش کردن + دیدن + صحبت کردن + عمل کردن ۱۰۰٪ از یادگیری را به خود اختصاص می‌دهند.

طبق این آمار و این‌که فناوری اطلاعات یک فناوری تعاملی می‌باشد و تقریباً تمام حواس پنجگانه یک فرد را درگیر می‌سازد، نقش بسیار مهمی را در امر تعلیم و تربیت و نیز انتقال دانش ایفا می‌نماید. فناوری اطلاعات و ارتباطات به دلیل قدرت تحول‌پذیری و توانایی برقراری ارتباط پویا که می‌تواند با دانش‌آموزان داشته باشد، از نقش مهمی در انتقال دانش برخوردار است. اما می‌توان گفت که رویکردهای مختلفی درباره تأثیر فناوری اطلاعات در حوزه تعلیم و تربیت وجود دارند:

ویژگی مهمی که پدیده فناوری اطلاعات از آن برخوردار است، این است که باعث می‌شود ارتباط انسان با انسان و همچنین انسان با محیط سهولت یافته و ارتقا یابد. اینک به بررسی مزايا و چگونگي تأثیرات مثبت اين فناوری در آموزش اشاره می‌نمایيم.

مزایای استفاده از فناوری در تعلیم و تربیت

در عصر کنونی استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات باید جای خود را در نظام تعلیم و تربیت پیدا نماید و به عنوان یک اصل مهم، در برنامه‌ریزی آموزشی و برنامه‌ریزی درسی مکاتب گنجانده شود. شیوه تعلیم و تربیت، در صنف درسی که مبتنی بر فناوری اطلاعات است، تغییر می‌یابد و معلم به عنوان آموزش دهنده و دانش‌آموزان به عنوان یادگیرنده‌های صرف نخواهند بود؛ بلکه محتوای آموزشی به گونه‌ای طراحی و تدوین می‌شود که هر فرد با توجه به توانمندی‌هایی که دارد، بتواند از محتوای آموزشی بهره‌مند شود.

تعلیم و تربیت، پیوسته یکی از دغدغه‌های والدین و نظام آموزشی کشور بوده و هست؛ واژه‌ای که فرایندی پیچیده را در خود جای داده و خانواده‌ها و نظام آموزشی مداوم در تلاش‌اند این فرآیند را با توجه به امکانات و ضروریات آن عصر، بهتر و سریع‌تر به سرمنزل مقصود برسانند.

عصر حاضر که عصر IT یا همان فناوری اطلاعات و ارتباطات است، می‌تواند کمک شایانی به این امر بنماید. امروزه استفاده فرزندان از رسانه‌ها و فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی اجتناب‌ناپذیر بوده که آسیب‌ها و پیامدهای آن در شماره‌های بعدی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در این جا، قصد داریم که نقش این فناوری را در خدمت تعلیم و تربیت و نیز چگونگی نقش خانواده، نظام‌های آموزشی و سازمان‌های فرهنگی را در اجرای آن بیان نماییم.

از لوازم پیشرفته در عصر فناوری، تربیت نیروی انسانی است که بر عهده نظام آموزش و پرورش یک کشور می‌باشد. افغانستان نیز به عنوان یک کشور در حال توسعه باید ابتدا ذخیره قدرتمند و پیشرفته‌ای به نام نیروی انسانی داشته باشد تا بتواند این سیر صعودی را طی کرده، به کشوری پیشرفته مبدل گردد. این امر ممکن نخواهد شد، مگر در پرتو نظام آموزشی پیشرفته که گام به گام خود را با دانش نوین مجهز کند. در عصر کنونی دیگر نمی‌توان مکاتب و صنف درسی را به شکل سنتی که در زمان گذشته اداره می‌شد، هدایت نمود. امروزه دانش‌آموزان، معلمان، امکانات، فضاهای آموزشی و سایر تجهیزات آموزشی تغییر نموده‌اند و به موازات آن‌ها نوع آموزش‌ها نیز باید تغییر یابد و به فناوری روز مجهز شود. دیگر معلم در صنف نقش انتقال دهنده اطلاعات را ندارد؛ بلکه باید به سویی پیش برود که فقط هدایت‌گر و راهنمای مسیر آموزش محسوب شود. تعلیم و تربیت سنتی، بر حافظه تأکید دارد؛ در حالی که تعلیم و تربیت در عصر فناوری اطلاعات و ارتباطات، از دانش‌آموزان انتظار دارد چه باید بداند و در کجا دنبال آن باشند و چگونه اطلاعات را ذخیره نمایند.

«متونی که در مکاتب سنتی استفاده می‌شود، شامل اطلاعات گردآوری شده و سازمان یافته‌ای است که تنها دانش‌آموزان را برای کسب موفقیت در امتحانات پایان سال یاری می‌کنند؛ حال آن که زندگی واقعی بسیار پیچیده و مستلزم ایفای نقش‌های زیاد و گاه متفاوت توسط افراد است. پس باید روش‌های نو و کارآمدی را برای آموزش یافت.» اغلب محققان معتقدند که رویه‌های سنتی انتقال دانش از طریق متن، ورق و تمرین و مانند آن، دیگر توجه جوانان را که در دنیای تکنالوژی به سر می‌برند،

مزایا و فواید این فناوری‌ها عبارت‌اند از:

۱. تحول در یادگیری
 ۲. ایجاد انگیزه
 ۳. ایجاد نظم در صنف و صنف داری
 ۴. بهبود در روش‌ها و فنون تدریس
 ۵. ایجاد همکاری و افزایش روحیه اجتماعی در دانشآموزان
 ۶. شکوفا شدن استعداد دانشآموزان
 ۷. جهانی سازی
 ۸. برقراری ارتباط
 ۹. ایجاد مشاغل جدید
- و ده مزایای دیگر....

فناوری اطلاعات به بخشی از زندگی روزمره‌ی ما در قالب استفاده از کامپیوتر، اینترنت، تلفن همراه، فکس، و بسیاری از ابزارهای بی شمار دیگر تبدیل گردیده است. امید است که پیش رفت‌های جدیدتر در حوزه فناوری اطلاعات همان طور که به ما منفعت رسانیده‌اند برای نسل‌های آینده نیز مفید و سودمند باشند.

گ. ر: هفته نامه پیوند، شماره ۳۲۵
«جهانی شدن، تعلیم و تربیت و فناوری اطلاعات»



برای خرید نان هرگز از خریطه پلاستیکی استفاده نکنید!

هنگام خرید نان تازه آن را در خریطه‌های پلاستیکی قرار ندهید. حرارت نان داغ در خریطه‌های پلاستیکی سبب تعرق خریطه و پوپنک (کپک) زدن نان می‌شود.

پلاستیک از مواد نفتی و پتروشیمی تولید می‌شود، به همین دلیل در شرایط تماس با مواد داغ و اسیدی ماده‌ای به نام مونومر(مالیکول‌های کوچکی که تعدادی اتم را در یک ردیف دربر می‌گیرد) بوجود می‌آید، که این مواد در دراز مدت ممکن است خطرناک و سرطان زا باشد. تولید مواد مونومر در کیسه و تماس با نان باعث ایجاد بیماری‌های ریوی و اختلال گوارشی می‌شود، و سیستم‌های عملکردی بدن افراد را مختل می‌کند. بهتر است بجای خریطه پلاستیکی از پارچه استفاده کنید، البته از پارچه‌های ساده نه رنگی زیرا رنگ‌های بکار برده شده در آنها نیز شیمیایی است.

همینطور با استفاده نکردن از خریطه پلاستیکی دوست دار طبیعت و محیط زیست باشیم.

حفظ محیط زیست
نه
به خریطه ای
پلاستیکی



غزل

از باغ می برند چراغانیت کنند
تا کاج جشن های زمستانی ات کنند
پوشانده اند صبح ترا ابرهای تار
تنها به این بهانه که بارانی ات کنند
یوسف به این رها شدن از چاه دل مبند
این بار می برند که زندانی ات کنند
یک نقطه فرق بین رحیم و رجیم نیست
از نقطه بی بترس که شیطانی ات کنند
آب طلب نکرده همیشه مراد نیست
گاهی بهانه بی است که قربانی ات کنند
فضل نظری

زماد ذات د ورکولو ناره هم شوی ۵۵
یوه شیبه کې گناه شوی توبه هم شوی ۵۵
ما مې د خپل وجود ذره ایره هم ونه لیده
کنه وجود کې مې مرگونې لمبه هم شوی ۵۵
یو بې بشکلا زیندی کوي او بل بې پېری راپری
له داسې خلکو سره دلته رشته هم شوی ۵۵
ما سوچوی دی او بیا بیرته رانه مینه غواپری
زماد دومره بې وسی تماشه هم شوی ۵۵
هره خبره کې دلیل مه غواپه دا مې منه
په دې خبره موتر منځه جګړه هم شوی ۵۵
خیر زمزمه د خپل وجود خاموشی وخوره خو
ته بې رپا کړې ستا لپاره پیوه هم شوی ۵۵
زمزمه نیازی

قلب آسیا

ز عظمت فلک افتیدم و اکنون غبار راه شدم
ببین که چشمانم
ز فرط بی دردی
غريب و بی ننگند
ببین به دستانم
که همچو شاخ درختان خشک و بی حاصل
برای نم اشکی و قطره ای خونی
عطش پې عطش اند
به من ببین که چسان از هبوط می نالم
دلم پیام غمست و تنم چو ضجه یک مرگ لحظه در لحظه
از آسمان ابر
شکنجه می بارد
و از زمینم خاک
شکنجه می زاید
به هستیم بنگر همچو گنج حادثه ام
اما ! پرحاصله ام
که قلب آسیه ام
لیلا خرم

طرح تقسیم لبخند

دیوارهای بلند!
که عاطفه را به بند کشیده اید
طرح تقسیم لبخند
و مهربانی،
در پای استواری تو
شکست خورده است
نسیم تماشای دخترکانت
از پشت شیشه های دود گرفته
سبد آرزوهای پسران شهر را
نوازش نمیکند
ثروت اندوهمن سر به فلک میکشد آنگاه
که دستان کودکان بخت برگشته
به سوی اکرام دیگران
دراز میشود
کفری بزرگتر از این نیست
که در قلمرو گندم
حسرت نان جو
اشرف مخلوقات را قربانی کند...
ای دیوارهای بلند!

روزی
از شدت امواج طغیانگر
سرافکنده خواهید شد...



حُمَّه، حُمَّه حُمَّه
له دِی بناره
وَحْم وَحْم
خو ها عکس چې
ما له سترگو را اخیستی
ها له مانه وړلی نه شب
ته پوهیږي
هاغه عکس مې

په یوه سیف کې دی پت کپري
مخکې پوست دی، بیا هدوکې او بیا وینه
که دې وڅیره دا پوست
که دې مات کړ دا هدوکې
که دې وشیندله وینه
بیا یې هم اخیستی نه شې
حکه زره به تر هغونه غورخې چې ژوند وي
حسیبې شهید

مورا

خرگنده شوه یو نوم په دې دنیا
روبانه وه هر چاته ژوند په بېړه بېړه آشنا
ژوند ته مو رنا، هیواد ته مو بريا ،

مورا

تعلیم د آبادی، عزت د آزادی، عفت پکې دینی
پیدا به کړو بیدا، په مرسته د مورا
عفت پکې، ایمان پکې، چیرته چې کشran پکې
مشran شب مورا

مور پکې او خور پکې، لور پکې، اینگورپکې، ودان شب مورا
مورا مورا مورا

همه‌ی ما می‌میریم...

همه‌ی ما!

بدون استثناء،

کمی دیرتر، کمی زودتر، یک دفعه ناگهانی تمام می‌شویم...

یک روز همین خانه‌ای که سقف دارد خانه عنکبوت‌ها و آشیانه پرنده‌گان می‌شود، همین
موتری که دوستش داریم زیر باران زنگ می‌زند، همین بچه‌هایی که نفس مان به نفس شان
بند است، می‌روند پی زندگی‌شان، حتی نمی‌آیند آبی بریزند روی سنگ مزارمان...
قبل از ما میلیارد‌ها انسان روی این کره‌ی خاکی راه رفته‌اند.

مغروزانه گفته‌اند: مگر من اجازه بدهم!

مگر از روی جنازه‌ی من رد شویم...

و حالا کسی حتی نمی‌تواند هم استخوان‌های جنازه‌شان را پیدا کند که از روی آن رد شود
یا نشود!

قبل از ما کسانی زیسته‌اند که زیبا بوده‌اند، دلفریب، مثل آهو خرامان راه رفته‌اند.
زمین زیر پای تکان خوردن جواهراتشان لرزیده.

سیب‌ها از سرخی گونه‌هایشان رنگ باخته‌اند و حالا کسی حتی نامشان را هم به خاطر نمی‌
آورد.

قبل از ما کسانی بوده‌اند که در جمجمه‌ی دشمنانشان شراب ریخته‌اند و خورده‌اند.
سرداران و امیرانی که گرزهای گران داشته‌اند، پنجه در پنجه شیر انداخته‌اند، از گلوله
نترسیده‌اند و حالا کسی نمی‌داند در کجای تاریخ گم شده‌اند!

همه‌ی این کینه‌ها،

همه‌ی این تلخی‌ها،

همه‌ی این زخم زبان زدن‌ها،

همه‌ی این کوفت کردن دقیقه‌ها به جان هم،

همه‌ی این زهر ریختن‌ها،

تهمت زدن‌ها،

توهین کردن‌ها به هم

....

تمام می‌شود.

از یاد می‌رود و هیچ سودی ندارد..

اگر می‌توانیم به هم حس خوب بدھیم

کنار هم بمانیم

و اگر نه، راهمان را کج کنیم.

دورتر بایستیم و یادمان نرود که همه‌ی ما می‌میریم.

همه‌ی ما.

بدون استثناء، کمی دیرتر.

کمی زودتر.

یک دفعه.

ناگهانی ...

زنگی کنیم و بگذاریم دیگران هم زندگی کنند!



منطق چیست؟



۴۲

۳ماه پیش از امتحان



۱ماه پیش از امتحان



۱هفته پیش از امتحان



۳روز پیش از امتحان



۲روز پیش از امتحان



شب امتحان



اروز پس از اعلام نتیجه



۲روز پس از اعلام نتیجه!



شاگردی از استاد پرسید: منطق چیست؟

استاد کمی فکر کرد و جواب داد: گوش کنید، مثالی میگویم، دو مرد - پیش من می آیند. یکی تمیز و دیگری کثیف من به آن ها پیشنهاد می کنم حمام کنند. شما فکر می کنید، کدام یک این کار را انجام دهند؟

هردو شاگرد به یک زبان جواب دادند: خوب معلوم است که کثیف!

استاد گفت: نخیر، تمیز. چون او به حمام عادت کرده و کثیف قدر آن را نمی داند. پس چه کسی حمام می کند؟

حالا پسرها می گویند: تمیز!

استاد جواب داد: نخیر، کثیف.

چون او به حمام احتیاج دارد. و باز پرسید:

خوب، پس کدام یک از مهمانان من حمام می کنند؟ یک بار دیگر شاگردها گفتند: کثیف!

استاد گفت: نخیر، البته که هر دو! تمیز به حمام عادت دارد و کثیف به حمام احتیاج دارد. خوب بالاخره کی حمام می گیرد؟

بچه ها با سر درگمی جواب دادند: هر دو!

استاد این بار توضیح می دهد: نخیر، هیچ کدام! چون کثیف به حمام عادت ندارد و تمیز هم نیازی به حمام کردن ندارد!

شاگردان با اعتراض گفتند: بله درست است، ولی ما چطور می توانیم تشخیص دهیم؟ هر بار شما یک چیزی را می گویید و هر دفعه هم درست است.

استاد در پاسخ گفت: خوب پس متوجه شدید، این یعنی: منطق! خاصیت منطق بسته به این است که چه چیزی رابخواهی ثابت کنی!

ماکارونی خوردن من تو جمع:



تو تنهایی:

لطفا با لبخند وارد شوید!



از یک معتاد که در حال دود کردن دو دانه سگرت بود، پرسیدند:
چرا دو دانه سگرت را هم‌زمان دود می‌کنی؟
معتاد می‌گه: یک از طرف خودم و دیگر کش از طرف دوستم که در زندان است. بعد از یک مدتی می‌بینند که یک دانه سگرت به لب داره....
می‌پرسند: حتماً دوستت از زندان رها شده؟
معتاد می‌گه: نی خودم سگرت را ترک کردیم.

مادر به دخترش می‌گه: او دختر کچالوها ره پوست کردی؟
دختر جواب میدهد: بله مادر جان یک ساعت پیش پوست کردم،
تا حال ۱۵ لایک و ۸ کمنت گرفته...

زن: عزیزم نمیتوانی حدس بزنی که برای جشن تولدت چه چیز
جالبی خریده ام؟
شوهر: بسیار تشکر، خوب حال بگو ببینم چی برایم خریدی؟
زن: صبر کو، حالی میرم می‌پوشم.



۶۳

قربان جان می‌خواست پشک را از خانه اش گم کند، پشک را به داخل بوجی کرد و به یک جای دور برد و رها کرد.
بعد از دو ساعت برای خانم زنگ زد و پرسید: خانم، پشک دوباره خانه آمده؟
خانم گفت: بلی
قربان جان گفت: از پشک پرسان کو، از کدام راه آمده که مه راه ره گم کدیم.



چرا انسان نمی تواند پرواز کند؟!

شاید در جواب به این سوال پاسخ دهید: «ما نمی توانیم پرواز کنیم، زیرا بال نداریم.» اما این پاسخ نمی تواند جواب کاملی برای سوال ما باشد؛ زیرا انسان حتی با استفاده از بال مصنوعی نیز نمی تواند پرواز کند. پس پرندگان چگونه پرواز می کنند؟ پرندگان، بدن و استخوان های بسیار سبکی دارند. بدن آنها به خاطر داشتن کیسه هوا، سبکتر نیز می شود. شکل بدن پرندگان نیز به گونه ای است که هنگام پرواز، مقاومت بسیار کمی در مقابل هوا نشان می دهد. مهم تر از همه اینکه ماهیچه های پرندگان در مقایسه با وزن بدن شان بسیار قوی است. به این ترتیب پرندگان به دلیل داشتن تمامی این خصوصیات می توانند به کمک بال های خود پرواز کنند.

وقتی پرنده ای بال های خود را برای پرواز حرکت می دهد، هوا را به طرف پایین فشار می دهد و بالا می رود. بدن ما در مقایسه با بدن پرنده کان بسیار سنگین است. بنابراین ما برای پرواز کردن به بال های بسیار بزرگی احتیاج داریم. اما ماهیچه های بدن ما همانند ماهیچه های بدن پرنده کان قوی نیستند. به علاوه ما کیسه هوا نداریم. در نتیجه نمی توانیم بال های بسیار بزرگ مصنوعی را حرکت دهیم.

پرندگانی که بدن سبکتری دارند، راحت‌تر از پرندگان بسیار سنگین پرواز می‌کنند. برای مثال پرندگانی همچون خروس و طاووس نمی‌توانند به خوبی پرواز کنند. شترمرغ‌ها و پنگوئن‌ها دارای بدن بسیار سنگینی هستند؛ به همین جهت آنها اصلاً نمی‌توانند پرواز کنند. به این ترتیب، انسان نیز نمی‌تواند پرواز کند؛ حتی اگر به بازووهای خود بال مصنوعی بیندد.

منابع

مقاله علمی و آموزشی «چرا ما نمی توانیم همانند پرندگان پرواز کنیم؟»، نتیجه‌ی تحقیق و پژوهش، گردآوری، ترجمه و نگارش هیئت تحریر به سایت علمی یو سی (شما می‌توانید).



دټولو د پاره عمومي معلومات

- دقطبونو سپین بېر كه په دووپشنو و درېپري دهنه لوړوالی تر دريو متړ رسېږي.

پرنجۍ دخولې اوپزې نه د خارجیدلو په وخت کي تر ۱۰۰ مایل په ګینه کي زيات چتکوالې ياسرعت لري.

خواړه یواز یيني مزه ۵۵ چه جنین د مور په نس کي هم هغه حس کولې شي.

ژوري (حلزون) کولې شي چه تر درې کالونو پوري ویده شي.

ګيدو ټول خېرونه یوازې په خړ رنګ ويني.

آيا پوهېږي دانګليسي د «C» توري هېڅکله د اعداد و په املکې نه راخي.

الباتراس چه یوسمندرۍ مرغه دی ډير اوږد ۵ وزرونې لري، چه دهغه اوږد دوالې تر دوومتره رسېږي همدارنکه دامرغه کولې شي چه دالوتو په حال کې ویده هم شي.

د شاپرک د ذایقی حس دهنه په پښوکې دی.

ليوناردو داوینچي ایتالوی معروف انځور ګر کولې شوي چه په یوه وخت کې په یوه لاس ليکل وکړي او په بل لاس انځور و کابې.

آسونه داوینتشي بهونکي ګاز په مقابل کې خوندي دی.

نېړدي ۸۵٪ معلومات دستړگو د لاري لاس ته راخي.

دانسان دماغ د خوب په وخت کې د تلویزیون دکتلو تر وخت خڅه زيات فعالیت کوي.

د زرافې حنجره صوتی تا رونه نه لري او نه شي کولې چه خپل غړو باسې.

په عربې ژبه کې د «توري» د کلمې د پاره ۸۵۰ معادلي نورې کلمې هم وجود لري.

شاهین دالوتو په حال کې مستقيما لمړ ته ګوري.

کله چه لمړنه ګوري په حقیقت کې دهنه ۸ دقیقې مخکې حالت ويني.

پنج مورد از عجیب ترین رکاردهای گینس

بلندترین ناخن دنیا



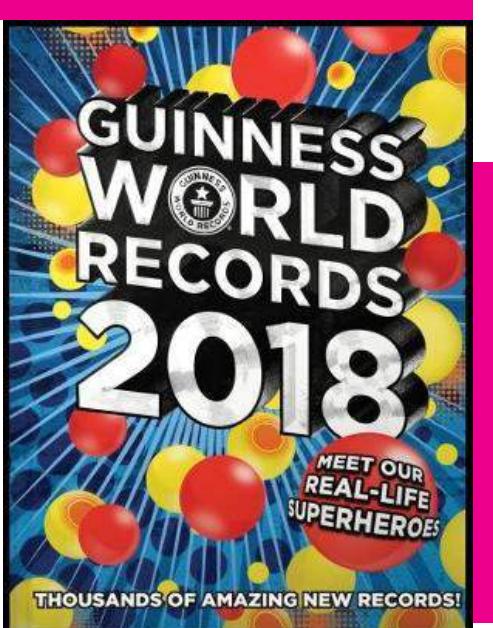
طولانی ترین ناخن زن متعلق به یک خانم امریکایی بنام لی ردمند (Lee Redmond) می باشد.

او از سال ۱۹۷۹ تا بحال ناخن هایش را کوتاه نکرده است! البته رنج زیادی کشیده و برای نگه داری این ناخن ها زمان زیادی صرف نموده است. طول ناخن های او در حال حاضر ۸۰ سانتی متر (۲۸ فوت) می باشد.

درازترین بینی جهان



دراز ترین بینی جهان، متعلق به مهمت اوزیورک از ترکیه با طول ۸,۸ سانتی متر است. این شخص توانست در یک برنامه تلویزیونی در سال ۲۰۱۰ این رکورد را به نام خود ثبت کند!



تلاش برای عبور از محدودیت ها یکی از ویژگی های ما انسان هاست. فرقی نمی کند این تلاش، برای کسب مدال المپیک باشد یا انجام یک چالش شخصی در زندگی روزمره.

هر سال در کتاب گینس، رکوردهای جدیدی ثبت می شود، در این لیست سعی نکرده ایم که فقط بلندترین، کوتاه ترین، بزرگترین و ... رکوردهای این کتاب را جمع آوری کنیم، بلکه سعی می این بوده که رکوردهای این لیست، عجیب ترین رکوردهای کتاب گینس باشند. در این مطلب پنج مورد از عجیب ترین رکوردهای گینس را با هم بررسی می کنیم.

معجب ترین چشم های دنیا



کیم گودمن در یک برنامه تلویزیونی توانسته است چشم های خود را ۱,۱ سانتی متر از حدقه خارج کند.

گران ترین بیمه مو!



تروی پولمالو، بازیکن یکی از تیم های رگبی آمریکا، اخیراً موهای خود را با قیمت باور نکردنی ۱ میلیون دالر بیمه کرده است!

کشسان ترین پوست



گری ترنر اهل انگلستان، به دلیل مبتلا بودن به بیماری نادر سندروم، قادر است پوست خود را بیش از ۱۵۵ سانتی بکشد!

توانایی های نوزادان

پنج قدرت خارق العاده نوزادان

۱- نوزادان گریه نمی کنند!



شاید شما بگویید ” منظورتان چیست؟ این تنها کاری است که نوزادان انجام می دهند.“ اما این چنین نیست! در حقیقت، نوزادان فریاد می زنند و زاری می کنند اما گریه نمی کنند. زیرا به مدت سه هفته تا ۴ ماه پس از تولد مجاری اشک آنها بسته است، بنابراین آنها قادر به تولید اشک نیستند.

۲- همزمان می توانند بخورند و نفس بکشنند.



حلق نوزادان، بالاتر از حلق بزرگسالان قرار دارد. وقتی که آنها چیزی را از حلق فرو می برند، راه ورودی به دستگاه تنفسی آنها توسط نای مسدود نمی شود. بنابراین یکی از توانایی های نوزادان این است، که هنگام غذاخوردن به راحتی می توانند نفس بکشنند.

۳- نوزادان در صورت لزوم، می توانند مرتباً عطسه کنند.



مجاری بینی در نوزادان بسیار باریک تر از بزرگسالان است. بنابراین، آنها بیشتر نیاز به تمیز شدن دارند. از آنجایی که ممکن است کودک قادر به دمیدن در بینی خود نباشد (به اصطلاح نتواند

فین کند)، او باید از رفلکس های بدون قید و شرط استفاده کند. به همین دلیل یک نوزاد می تواند بدون توقف تا زمانی که بینی خود را از تحریک کننده ها پاک کند عطسه کند.
۴- نوزادان به راحتی می خوابند.



بسیاری از مردم فکر می کنند هنگامی که یک نوزاد خواب است آنها باید با نوک پا راه بروند و یا به آرامی و با زمزمه صحبت کنند. پدر و مادر جوان معمولاً هنگامی که می بینند چگونه فرزندشان بدون در نظر گرفتن صدای زیادی مثل صدای تعمیرات منزل و یا موزیک بلند آرام خوابیده است، از این توانایی های نوزادان شگفت زده می شوند.

۵- بدن نوزادان بسیار انعطاف پذیر است.



اسکلت یک کودک حدود ۳۰۰ استخوان دارد. با افزایش سن، بسیاری از آنها رشد می کنند و به یک استخوان واحد تبدیل می شوند. اما قبل از اینکه استخوان ها به هم متصل شوند، بدن نوزاد بسیار انعطاف پذیر است. به طور طبیعی این توانایی های نوزادان مورد نیاز است تا وی بتواند از مجرای زایمان عبور کند.

چرا ستاره ها چشمک می زنند؟

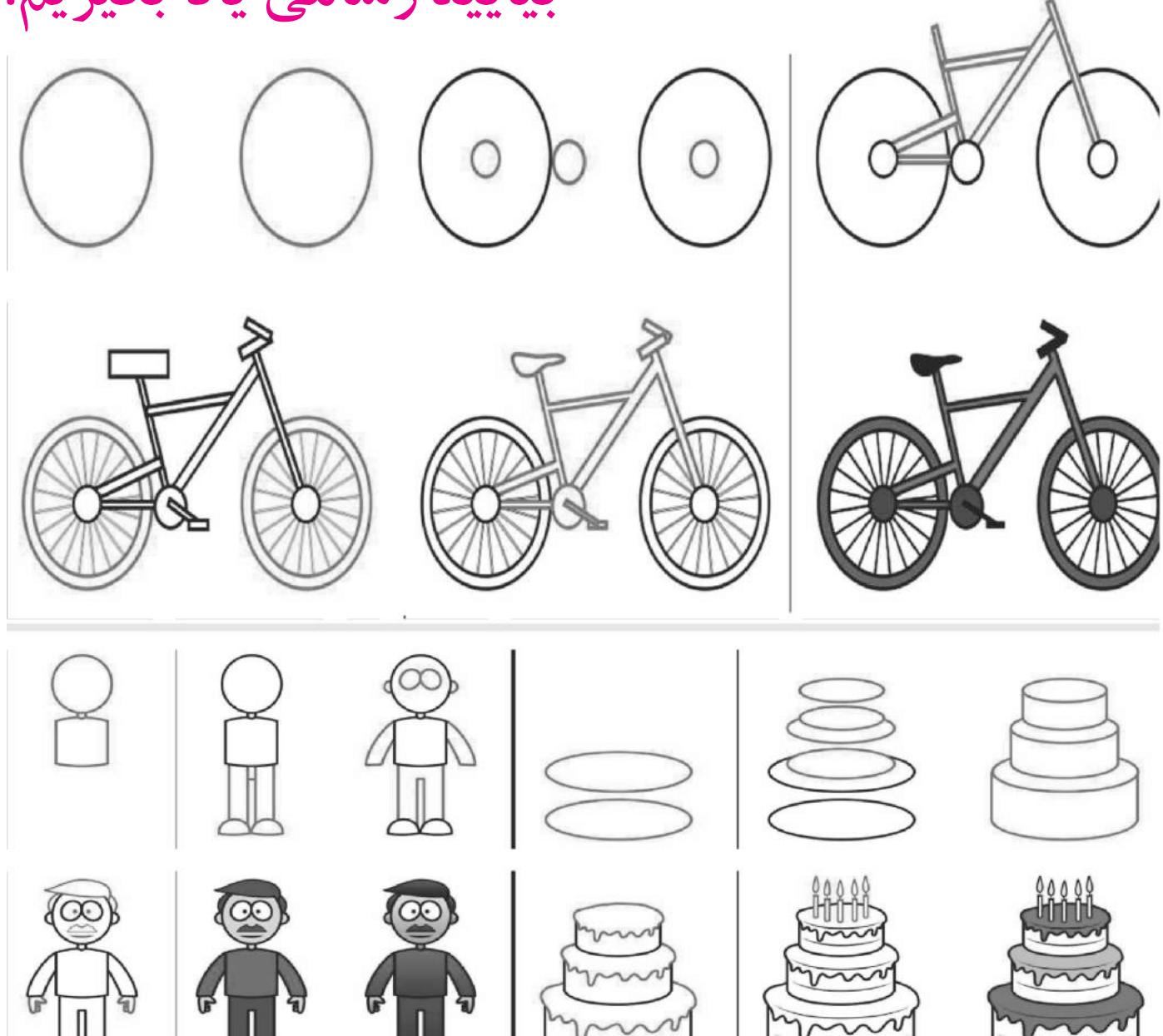
همانطور که می دانید لایه های از هوا اطراف کرده زمین را فرا گرفته که در میان آنها گرد و غبار، قطرات آب و آلوده گی های مختلف هم وجود دارد. به علاوه جریان های هوای گرم و سرد که به یکدیگر برخورد میکنند باعث میشود هوا و ذرات ناخالص موجود آن همیشه تکان بخورند و حرکت کنند.

نور ستاره ها هنگام عبور از لایه های هوای علت برخورد به این ناخالص ها و به علت جریان های هوای به اطراف پرش میکنند. هنگام که نور آنها به این شکل به چشمان ما میرسد بنظر می آید که بصورت همیشه خاموش و روشن می شوند و یا چشمک می زنند.

سکوی افتخار

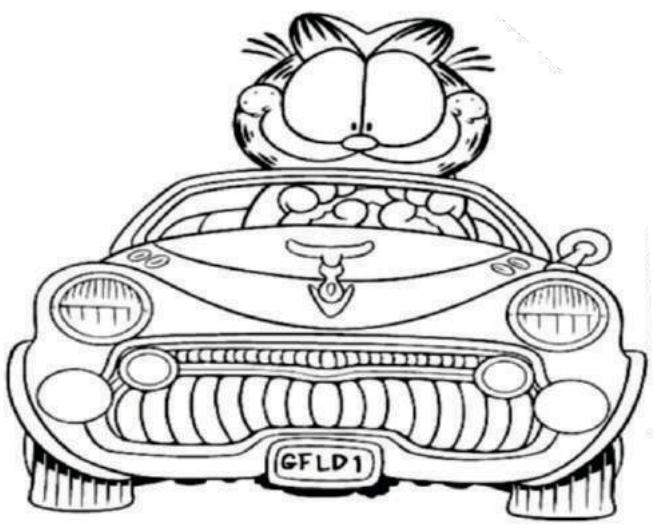
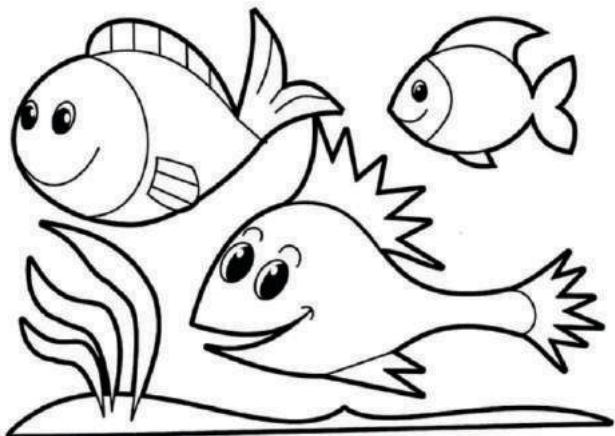


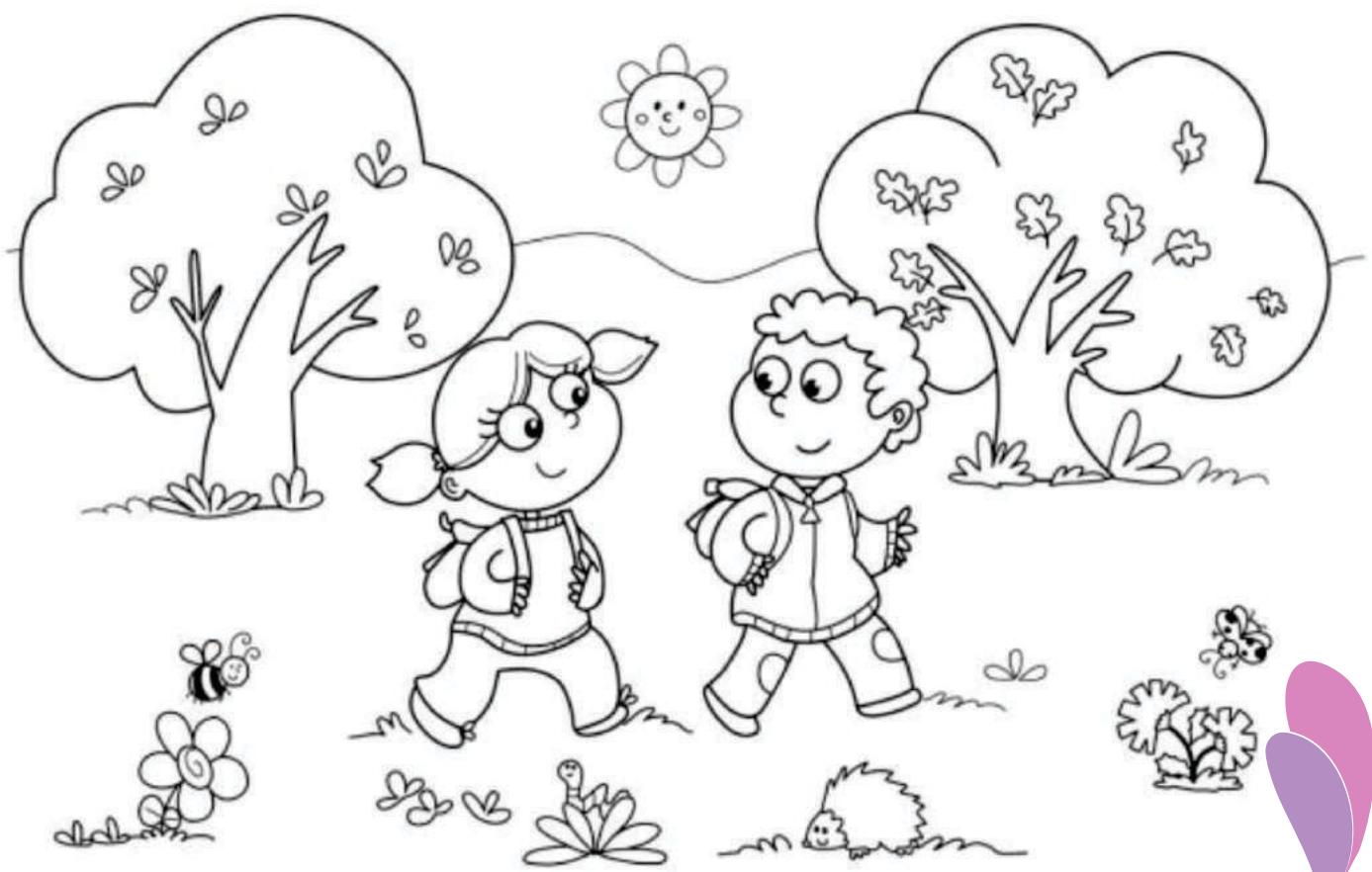
بیاید رسامی یاد بگیریم!



صفحه رنگ آمیزی

۴۹





مورا انتخاب برتر رای ساختن آینده ای فرزندان تان





۵۲



گزارش تصویری از نمایشگاه کاردستی شاگردان کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا



شهرزاده کوچک

۵۳

بدین ترتیب مجبور شدم، رشته‌ی دیگری را انتخاب کنم. و من درس پرواز (پیلوتی) خواندم. راستی هم جغرافیه در کارم بسیار مفید واقع شد. در اولین نگاه از پنجه‌ی طیاره‌ی خود می‌توانستم امریکا را از چین فرق کنم. تقریباً فراز نصف دنیا پرواز کردم. در عمر خود اشخاص گوناکون جدی را بسیار دیده ام. مدتی طولانی میان کلانها به سر برده ام. خیلی از نزدیک با آنها آشنا شده ام. اعتراف می‌کنم که این امر اندیشه‌ی مرا نسبت به ایشان بهتر نساخت.

چون کدام آدم کلانی را ملاقات می‌کردم که به نظرم می‌رسید، از دیگران عاقل‌تر است، بی‌درنگ رسم نمره (۱) خود را به او نشان می‌دادم. این رسم را همیشه پیش خود داشتم.

می‌خواستم بفهمم آیا به راستی این شخص چیزی را درک می‌کند یا نه؟ اما تمام کلانها پس از تماشای رسم من می‌گفتند (این کلاه شاپو است). دیگر کلی دلم نمی‌خواست با ایشان صحبت کنم. نه درباره‌ی آسمان، نه درباره‌ی ستاره‌ها، نه در باره‌ی زنده‌گی، نه درباره‌ی جنگل و نه در باره‌ی مارها و افعی‌ها. به تدریج مطابق درک و فهم کلانها تغییر کردم. من با آنها در باره‌ی قطعه‌بازی و فوتیال، در باره‌ی سیاست و سینما صحبت می‌کردم. کلانها از صحبت من لذت می‌بردند و خیلی خوش و راضی به نظر می‌رسیدند. هنگامی با من آشنا و همصحبت می‌شدند، عقل سليم و ذهن روشن من آنها را مفتون می‌ساخت.

ادامه داستان در شماره بعدی...

باری هنگامی که شش ساله بودم در کتابی تحت عنوان (داستان‌های حقیقی) که در آن راجع به زنده‌گی در جنگل‌های دست نخورده سخن می‌رفت، رسم عجیبی دیدم: رسم مار بسیار کلانی (بووا) را نشان می‌داد که جانور درنده‌ی را می‌خورد. رسم چنین بود:

در توضیح این رسم گفته شده بود (مار بووا) قربانی خود را نمی‌جود، بلکه آن را درست می‌بلعد. چون قربانی خود را بلعید، دیگر از جایش نمی‌تواند تکان بخورد. شش ماه تمام می‌خوابد

تا آن چه خورده است هضم شود.

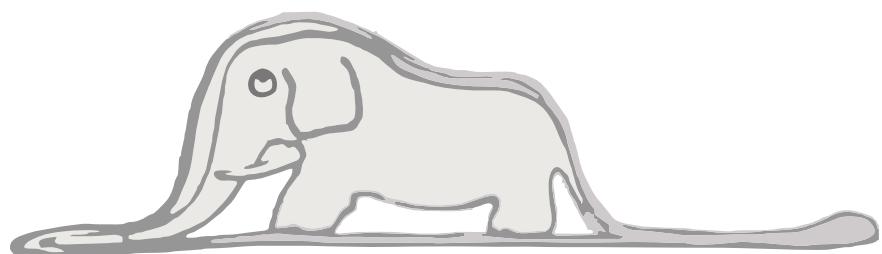
آن گاه در باره‌ی زنده‌گی پرماجرای جنگل بسیار فکر کردم. اولین رسم خود را با پنسلهای رنگه کشیدم. این رسم نمره (۱) من بود، رسمی که من کشیدم چنین بود:



من اثر خود را به کلانها نشان دادم و از ایشان پرسیدم، آیا از آن نمی‌ترسند؟

کلانها سخن مرا رد کردند و گفتند: مگر کلاه شاپو ترس آور است؟

و این رسم قطعاً کلاه شاپو بود. رسم ماری را نشان میداد که فیلی را قورت کرده بود. سپس من مار را از درون رسم کردم، برای این که کلانها ببینند که راستی مار فیلی را خورده است. برای کلانها همه چیز را باید توضیح داد.



رسم نمره (۲) من چنین بود.

کلانها مرا نصیحت کردند که بعد از این هرگز مار را رسم نکنم. نه از درون، نه از بیرون. کلانها به من گفتند که باید بیشتر به مضامین جغرافیه، تاریخ، حساب و املاء توجه نمایم. به این دلیل بود که من در سن شش ساله گی از تلاش برای دستیابی به عنوان پرآوازه‌ی نقاش، منصرف شدم. چون در رسم نمره (۱) و رسم نمره (۲) ناکام گردیدم، باورم را نسبت به خودم از دست دادم.



شفاخانه افغان

Afghan Hospital

Afghan Hospital

Some key facts

Bed Occupancy	42
Operation Theatres	3
Expert Consultants	54
Dedicated Hospital Staff	165
Years of Experience	10

Departments:

- General Surgery
- Pediatric Surgery
- Urology
- Orthopedics
- Obstetrics and Gynecology
- Internal Medicine
- Pediatrics
- Psychiatric
- Dermatology
- Dentistry
- Ear, Nose & Throat (ENT)
- Vaccination
- Nursing
- Physiotherapy
- Endoscopy
- Diagnostic Imaging
- Laboratory
- Pharmacy
- Finance and Administrative



Tel: +93 (0) 20 240 20 72
 Mobile: +93 (0) 700 30 30 30 / 788 30 30 30
 Email: azizamirb@gmail.com
 Golae Hesa Awal, Khair Khana
 Kabul, Afghanistan



Afghan
Hospital

background and service information

**Let's Standardize
 Medicine**

کمپلکس تعلیمی و تحصیلی مورا آماده پذیرش اعلانات شما در اینجا است.



اولین، بزرگترین وبی نظیر ترین مجتمع تعلیمی و تحصیلی زنان در افغانستان
از طرف زنان برای زنان

مورا