

### لس دماغ خرابوونکي عادتونه

د دماغ د ښه ساتلو لپاره تر ټولو اړینه خبره داده، چې د دماغ په کار واچول شي او همدا ده چې د علماوو او متفکرینو د ماغونو تر ډېره وخته کار کوي، خو هغه خلک چې د ماغې کار نه کوي، د عمر په تیریدو د ((زهايمر)) یا د اعصاب خرابي په ناروغۍ اخته کېږي دلته هغه لس عادتونه درنښو چې دماغ ته زیان رسوي، که له دغو عادتونو څخه انسان ځان وژغوري، کېدای شي تر یو حده یې ځان د اعصابو له خرابیدو څخه ژغورلي وي.

#### ۱- د سهار ناشتا:

که غواړي سالم دماغ ولري، نو د سهار ناشته کله هم مه پرېږده، څوک چې د سهار ناشته نه کوي، د هغه په بدن کې د شوگر (خوږې) کچه کمېږي، چې له کبله یې د دماغ ځینو برخو ته کافي غذا نه رسېږي او په دې توگه دغه دماغي برخې د وخت په تیریدو سره له کاره غورځي.

#### ۲- ډېر زیات خوراک کول:

په خوراک کې اعتدال ساتل له ډېرو ناروغيو څخه انسان ژغوري، زموږ پیغمبر محمد ص هم خپل امت ته په دې خبره ټینګار کړې چې په خوراک کې اعتدال وکړي، په خوراک کې دې اسراف نه کوي او داسې وخت دي خوراک پرېږدي چې لایسې اشتها ورته کیږي کیدای شي د نورو ډېرو گټو څخه یې یوه لویه گټه همدا وي چې په دې توگه دماغ هم سالم پاتې کیږي، ځکه چې کله خوراک ډېر شي، د دماغ واړه واړه رگونه پرسېږي او ذهني وړتیا کمزوري شي.

#### ۳- سگرېټ څکول:

وايي سالم عقل په سالم جسم کې وي، که چیرې بدن ناروغه وي، دماغ به حتماً ورسره متضرر کیږي. په علم ثابت شوي چې سگرېټ څکول د ناروغيو مور ده، چې په هغو کې سرطان، د سږي ناروغۍ، د معدې او زیاتي نوري ناروغۍ ورسره تړلي دي. خو پر دماغ یې لویه اغیزه داوي چې د دماغ ځینې برخې په کراره کراره د سگرېټ څکولو له امله خپل صلاحیت له لاسه ورکوي او له کاره لویږي، چې له امله یې ډېر احتمال د ((زهايمر)) ناروغي ورسره پیدا کیږي.

#### ۴- ډېر خواړه خوړل:

ډیر خواړه خوړل ددې سبب گرځي چې دماغ ته پروټین او نوره غذا په سمه توگه ونه رسېږي، ځکه چې ددغې غذا او دماغ تر منځ خواړه حایل کیږي، چې له کبله یې دماغ له سو تغذي سره مخ کیږي او د دماغ ځینو برخو د تلف کیدو او یا هم سمیدو مخه نیسي.

#### ۵- ککړ ماحول او هوا:

د انسان په جسم کې تر ټولو زیات اکسیجن دماغ استهلکوي، د ککړې هوا استنشاقول د دماغ ته د اکسیجن رسیدلو مخه نیسي، چې له مله یې د دماغ وړتیا خرابېږي.

#### ۶- لږ خوب:

پوره خوب د دماغ ته آرامتیا وربښي او لږ خوب ددې سبب کیږي چې د دماغ یو شمېر برخې ژر له منځه ولاړي شي.

#### ۷- د وید بدو په وخت کې سرتپول:

کله چې سږي ویدېږي، باید سرتپ نه کړي، ځکه چې په دې کار سره د اکسیجن مخه نیول کیږي، د دوهم اکسیډ کربون گاز ترکیز زیاتېږي، چې له کبله یې دماغ ته د اکسیجن نه رسیدو په وجه متاثره کیږي.

#### ۸- د ناروغۍ په وخت کار کول:

کله چې انسان ناروغ وي، نو ښه خبره داده چې استراحت وکړي، له زیاتي مطالعې، درس ویلو او تکلیف ورکونکو کارونو څخه دې ځان وژغوري، کله دماغ باندې بد اثر لویږي.

#### ۹- فکر نه کول:

په انسان کې د دماغ وجود کیدای شي پر همدې کار پوري محدود کړو، انسان پیدا شوي د همدې لپاره دي چې د الله تعالی په موجوداتو کې فکر وکړي او خپل خالق تعالی په ښه توگه وپېژني. الله تعالی په ډېرو مواردو کې انسان فکر کولو ته را بللي او په همدې وجه کله چې انسان فکر کوي دماغ وده کوي او کله چې دماغ خپل ورسپارل شوي کار نه کوي، طبیعي ده چې د وخت په تیریدو سره به کار پرېږدي او زنگ به یې وهي.

#### ۱۰- له ټولني څخه لري کیدل او له خلکو سره خبري نه کول:

له ټولني او ماحول سره گډ او سیدل او له هغوي سره فکري بحثونه کول د دماغ د ترقي او فعالیت د زیاتېدو سبب گرځي.

سرچینه: د هیواد ملي ورځپاڼې دانټرنیټي سایټ څخه

## لوگر والي برکي برک و لسوالی ته سفر وگر

د سلواغې ۷ مه لوگروالي محمد حلیم فدایي په گډون د څلورمې پلې لواء قومندان جنرال عبدالرازق، ملي امنیت



رئیس عطا محمد اریبوي، امنیت قومندان مل پاسوال محمد داود احمدي، د پل علم ښاروال عصمت الله خالد، د کرنې رئیس انجنیر همایون عمر، د حج اوقافو رئیس قاضي محمد نقیبرحیمي، دکلیو او پراختیا رئیس انجنیر رحمت الله سرور، د پوهنې رئیس انجنیر محمد اکبر ستانکزی، د څلورمې پلې لواء اوپراسیون او گارنیزون آمرانو، د امنیت قومندانۍ د امنیت امر، او د څرخ ولسوال خلیل الله کمال هم ورسره د برکي برک ولسوالۍ ته د سفر په ترڅ کې د یادې ولسوالۍ له قومي مشرانو، علماؤ، پراختیایي شورا

غږو او د مدني ټولنو له غړو سره په یاده ولسوالۍ کې وکتل او د امنیتي ځواکونو څخه ستاینه وکړه.

لومړی د برکي برک ولسوال انجنیر محمد رحیم امین له خوا والي او راغلو میلمنو ته ښه راغلاست او هرکلی وویل شو. لوگروالي محمد حلیم فدایي؛ د برکي برک ولسوالۍ مشرانو، علماؤ او ځوانانو څخه مننه وکړه چې تیره میاشت یې د بندو ښوونځیو په خلاصون کې مرسته وکړه او د خدای پېژندنې او انسان پېژندنې مرکزونه یې د خپل اولادونو پرمخ خلاص کړل.

لوگر والي له امنیتي ځواکونو څخه هم مننه وکړه، چې په نوموړې ولسوالۍ کې لاسته راوړنې لري او د دوی فعالیتونه یې وستایل.

والي وویل: که څوک غواړي د سولې په اهمیت ځان پوه کړي باید له یو سرباز څخه پوښتنه وکړي ځکه د هر څه نه لومړی یو سرباز د سولې په اهمیت ښه پوهیږي لکه څنگه چې د روغ صحت په اهمیت د روغ انسان څخه معذوره انسان ښه پوهیږي.

د څلورمې پلې لواء قومندان جنرال عبدالرازق، امنیت قومندان مل پاسوال محمد داود احمدي هم خبرې وکړې

### د کابل - لوگر د دویم

#### لین سړک د جوړیدو ...

رئیس سید قریب الله سادات او د یونیک بیلډر شرک د مسؤلینو ترمنځ لاسلیک شو.

#### د غه سړک ټول ۴۵ کیلو متره

اوپرود والی لري چې په دوه فیزونو کې به یې د جوړیدو کارونه پیل شي، چې په یوې اونۍ کې د ننه به یې عملي کار پیل شي د سړک په اوږدو کې به د قانون مطابق د ولس د ملکیتونو استملاک حق ورکړای شي.

#### لوگروالي محمد حلیم فدایي

#### د کابل - لوگر د دویم لین

#### سړک جوړیدل د لوگر

#### اوسیدونکو ته مبارکې

#### وويله او د دغه سړک گټې

#### بیان کړې، چې د یاد سړک په

#### جوړیدو سره به د دې لارې

#### مسافرینو ته زیاته اسانتیا

#### برابره شي او ترڅنگ به

#### لسگونه خلکو ته به د کار

#### زمینه هم برابره شي.

#### د لوگروالی مقام د ولس

#### څخه هیله کوي چې د پروژې

#### په تطبیق کې هر اړخیزه

#### مرسته وکړي

### باید سواد داشت

سواد یکی از پدیده های است که میتواند هر فرد بشر را به بزرگترین قلعه های زندگی از نگاه فردی و اجتماعی برساند تمام انسانهای که در عرصه پیشرفت تخنیک و تکنالوژی کار کرده اند از نعمت سواد بهره وافر داشته اند. آنچه از ممالک که درین عصر و زمان خود شانرا بزرگترین قدرت های جهان میدانند و میخواهند تمام جهان را زیر سلطه خود داشته باشند اول هر فرد از ملت خود شانرا آراسته به لباس قشنگ سواد کردن و بعداً به فکر تسخیر دیگر امارکن و ممالک شدند.

حالا مقصود این نوشته محو بی سوادی در بین هموطنان خودمان است که از کدام راه میتوان این نعمت بزرگ الهی را به هر فرد جامعه خود برسانیم در بعضی از گفته ها و نوشته ها دیده میشود که نداشتن سواد را مختص به طبقه انان این سرزمین میدهند در حالی که تعداد زیاد از طبقه ذکور این سرزمین نیز از فراگیری درس و تعلیم دور نگهداشته شده اند و یک در صدی بلند از هر دو قشر بی سواد اند که یگانه عامل تمام بدبختی ها و عقب مانی های چشم گیری این مرزبوم شده اند وضعیت بد امنیتی آمار بلند معتادین نبود کار برای افراد جامعه وضعیت بد عرضه خدمات از سوی تمام ارگان های ذیدخل را میتوان تحفه از بیسواد بودن یک جامعه دانست

گذشته از این چرا دختران جامعه به طور درست و به خاطر آرام نمی توانند به مکتب بروند میتوان از رسم و رواج های حاکم در جامعه قید گیری های بیجا و بی مورد بیسواد بودن بزرگان فامیل را یاد کرد که تمام تصمیم گیری ها در یک فامیل از طرف همان مردان بیسواد هر خانواده صورت میگردد و آنها تحت تاثیر فرهنگ ناپسند شده اند غیرت بیجا و بی مورد چنان این بزرگان فامیل های ساکن در این سرزمین را تحت فشار خود قرار داده که هرگز راضی نمی شوند که اولاد های شان به مکتب بروند و از نعمت سواد که خداوند عالم اساس دین مبین اسلام را نیز قرار داده بهره بیگیرند و بیشتر این قربانی را دختر خانم های این کشور بدوش دارند.

حرف که سر زبان خاص و عام است میگویند که {دختران را به درس خواندن چی} این ها به این فکر هستند که دختران برای کار خانه و آشپز خانه خلق شده اند و هیچ یک ارتباط به سواد ندارند.

باید دختران در کنج خانه دور از مکتب و مدرسه بزرگ شوند تا در سن بلوغ برسند و بروند به بخت شان که همان خانه شوهر است. جناب که شما به این فکر هستید اگر از شما سوال شود که اگر همین کارهای که بنظر شما کار دختران و زنان است و کدام رابط به سواد ندارد همینطور کورکورانه به پیش برده شود خوب است یا که آگاهانه انجام شود چون ثمر خوب و عواقب دلپسندی را در قبال دارد خوب این آگاهی را این قشر مظلوم جامعه ما از کجا بدست بیاورند؟ کی این هارا کمک میشود که آگاهی همه جانبه را که مربوط به زندگی فردی هر فرد بشر است بدست بیاورند.

یگانه راه بیرون رفت از این تاریکی باسواد شدن تمام افراد ساکن این سرزمین است بلخصوص قشر انان که مسؤلیت تربیت فرزندانشان را نیز بدوش دارند و هر فرزند که از زمان طفولیت درست تربیت شود به پیشرفت و ترقی کشور زیاد موثر تمام میشود.

خلص باید گفت که سواد حق هر فرد انسان است و مسؤلیت والدین است که تمام فرزندان شانرا از نعمت سواد بی بهره نکنند تا باشد که این جامعه عقب مانده ما به انکشاف فردی برسد و تمام ناز نعمت زندگی خود شانرا برای آینده شان بدست بیاورند ملت که با سواد باشد هرگز تحت قیودات دیگران قرار نمی گیرد.

ترتیب کننده: زرغونه «صدیقی»