دا پنځلس کړنې ستاسو ژوند له منځه وړي

ژباړه: عطا محمد میاخېل

۱- کله چې بښنه نه کوئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ، نباید ژوند ډېر زیات جدي ونیسي، ډېری وخت نور تاسو خواشیني کوي او دغه راز ډېری وخت تاسو نور خواشیني کوئ. په زړه کې کینه ساتل او غوسه او سپدل مو ړندوي او نه پرېږدي، هغه شیزونه، چې واقعاً په ژوند کې مهم دي وې وینئ.

۲- کله چې هغه کارته، چې ورسره مینه نه لرئ، دوام ورکوئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. کله وخت په دې دلیل په کار کې پاتې کېږئ، چې غواړئ د هرې میاشتې په وروستیو کې معاش تر لاسه کړئ، خو ولې خپله نېکمرغي له گواښ او خطر سره مخامخ کوئ او پر ځای د دې چې د اوس لپاره اند ښمن واوسئ، ولې د راتلونکې په اړه فکر ونه کړئ، چې آزاد او خوشاله به وئ؟

۳- کله چې نور څه فکر کوي درته مهم وي، نو خپل ژوند له منځه وړئ.
په ډاډ سره ویلی شم، چې نه شئ کولای ټول انسانان خوشاله او راضي وساتئ، دا چې د نورو خبرې او افکار درته مهم وي، یوازې تشوي مو، ځکه هغوی تل تاسو ناهیلي کوي.

۴- کله چې خپل وخت بېځایه تېروئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. هڅه مه کوئ، چې په تمه کېنئ، ترڅو هر څه په ښو شرایطو کې مبشت شي، چې کړنې ترسره کړئ، له خپله ځایه پورته شئ او هر هغه کار، چې د ژوند د ښه کولو لپاره مو اړین وي ترسره یې کړئ.

۵- کله چې په خپل ځان باندې پام نه کوئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. بدن مو د بریا په لور ستاسو یوه وسیله ده، له بدن سره سم چلند کول، ښه خواړه خوړل، د ژوند د سمې بڼې لرل، نه یوازې په راتلونکې ستاسو د روغتیا ضمانت کوي، بلکې په خپل ځان باندې مو باور هم زیاتوي.

۶- کله چې له هر څه څخه شکایت کوئ، خپل ژوند له منځه وړئ.
له شکایت سره ژوند کول تاسو هېڅ ځای ته نه رسوي، یوازې ناهیلی، ستړی او غوسه کوي مو.

۷- کله چې له افسوس او پښېمانۍ سره ژوند کوئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. تېر د بدلون وړ نه دی، له هغه څخه درس واخلئ او ترې تېر شئ. په افسوس او پښېمانۍ سره ژوند کول یوازې مثبته انرژي مو اخلي او د دې سبب گرځي، چې هغه امکانات ونه وینئ، کوم چې ستاسو په مخکې پراته دي.

۸- کله چې د خپل ژوند لپاره ناسم شریک ټاکئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. له دې څخه هېڅ شیز ورانونکی نه دی، چې له هغه چا سره خپل ژوند شریک کړئ، چې نه مو ستایي او د خوشالۍ سبب مو نه دی.

۹- کله چې خپل ځان له نورو سره پرتله کوئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. موږ ټول ځانگړي انسانان یو، ولې خپل ځان له هغو کسانو سره پرتله کړو، چې له موږ سره برابر نه دي؟

۱۰- کله چې فکر کوئ، پیسې مو نېکمرغه کوي، خپل ژوند له منځه وړئ. پیسې تاسو ته آزادي در په برخه کوي، خو په ژوند کې ډېر ساده شیزونه شته، چې خوشاله کوي مو او هېڅ پیسو ته هم اړتیا نه لري. دا چې په ژوند کې ټول پام شتمنۍ او پیسو ته وروراړوئ، نو ستړي کوي مو.

۱۱- کله چې شکر کوونکي او مننډوی نه یاست، نو خپل ژوند له منځه وړئ. شکر کوونکی اوسېدل، یانې د هغو شیزونو په ارزښت باندې پوه شئ، کوم چې لرئ یې. که په خپلو شته شیزونو باندې شکر وکړئ، نو د ننني آرامتیا ته رسېږئ.

۱۲- کله چې په ناسمه اړیکه کې پاتې کېږئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. د بدو دوستانو لرل واقعاً بد دي، خو له هغو دوستانو سره په اړیکه کې اوسېدل، چې ستاسو فردي ارزښت را ټیټوي، نو تباه به مو کړي.

۱۳- کله چې بد بین او منفي فکر لرونکی یاست، نو خپل ژوند له منځه وړئ. تل باید خوشبین واوسئ، چې اوضاع ښه کېږي، نه شئ کولای، چې تل منفي فکر وکړئ او له هرې ښې پېښې سره، چې مخامخ کېږئ، محکومه یې کړئ.

۱۴- کله چې له یوه دروغ سره ژوند کوئ، نو خپل ژوند له منځه وړئ. ډېری کسان داسې ژوند پر مخ بیایي، چې په دوی پورې هېڅ تړاو نه لري، هغوی تل تظاهر کوي او دروغجن ژوند لري، باید د هغه په اړه، چې واقعاً یاست رښتیني واوسئ او له هغه سره سم ژوند وکړئ.

۱۵- کله چې د هر څه په اړه خواشیني او اند ښمن یاست، نو خپل ژوند له منځه وړئ. هڅه وکړئ، چې د هغو شیزونو په اړه خواشیني او اند ښمن ونه اوسئ، چې په ټول ژوند کې مو ارزښت نه لري، په هر حال تاسو د ټولې نړۍ د ستونزو د حل مسؤول نه یاست.

د مور د شېدو په اړه اړین پیغام : د مور شیدې ستاسې دماشوم دخوندي ساتلو لپاره غوره خواړه دي. دا دیوې روغې ټولنې او چاپېریال لپاره یوه غوره ټاکنه ده. هېڅکله خپل ماشوم د مور له شیدو څخه مه بې برخې کوئ!

پیام ارزنده در مورد شیر مادر: شیرمادر بهترین غذا محافظت از طفل شما میباشد، این یک انتخاب مناسب برای داشتن جامعه ومحیط سالم است هیچ وقت طفل تان را از شیرمادر محروم نکنید!

لوگر پیژندنه / لوگرشناسی

موږ سره مرسته وکړئ، چې ستاسو کلی هم در وپیژنو!

خروار ولسوالی

خروار دلوگر یو له تاریخي سیمو څخه ده او په اداري حساب او سمهال یوه ولسوالۍ گڼل کیږي، چې له غزني سره گډه پوله لري پر کال ۴۲۲هجري سپوږمیز کې امیر مسعود دښکار په تکل خروار او خارمرغ سیمې ته تللی ؤ. داستاد علامه حبیبي په وینا:دادوه سیمې (خروار او خارمرغ) غزني ته نږدې یاني اوسني لوگرپه خروار ولسوالۍ کې چې هغه مهال دغزني په مربوطاتو پورې اړوندې وې ښکارځایونه ؤ.
نوموړی دلیل دا راوړي، چې امیر مسعود دروژې په ۱۳مه نیټه له غزني څخه لاړ او په ۲۳مه ورځ بیرته راستون شو. په دې مانا چې امیر مسعود لس ورځې په همدغه سیمه (خروار) کې په ښکارکولو تیرې کړې وې.
دا خروار اوس هم دیوې ولسوالۍ په جوله دلوگر په لویدیځ کې پروت دی، چې ورکې آکاخیل، احمدزي، ککوزي او ځینې نور قومونه میشته دي.
خروار یو د اوبو بند هم لري، چې دخروار د اوبو بند په نامه یادیږي.پاتې شوه د خارمرغ کلیمه چې پورته مو یادونه وکړه.
دخار وروستۍ کلیمه(مرغ) دسمسور او زرغون په مانا دی او په افغانستان کې دمرغ او مرغې په نامه سیمې شته دي په اوستاکې هم ددې کلیمې آرمریغه Maregha شته ده، چې دچمن په مانا راغلې ده.
خو دحبیبي صیب د(خارمرغ) کلیمه چې ده یې ذکر کړی دی. اوس یې کومه نښه نه تر سترگو کیږي او دلوگر په اړوندو سیمو کې تر دې نامه لاندې کومه سیمه نه شته، خو کیدای شي، چې دغه سیمه دغزني په مربوطاتو کې دکومې سیمې نوم وي او یا هم داسیمه اوس په بله بڼه یا نامه اوښتې وي.

خروار بیا کټ مټ دپخوا په څیر ژوندی دی.حبیبي صیب په خپلو څیړنو کې ویلي دي،چې دا دوه سیمې یو دبل څنگ ته پرتې دي،چې داسې نه ده.لومړنۍ سیمه(خروار) سمه ده او په لوگر کې پرته ده خوددویمې سیمې په اړند کومه سیمه په لوگر کې منسوبه نه ده.
دخروار لرغوني سیمه په خپل زړه کې یوه بله کولتوري سیمه ساتلې ده،چې لرغونتیا یې سلگونه کلونه وړاندې زمانو ته رسیږي او داسیمه کافرکوټ نومیږي.
کافرکوټ په خروار کې یوه سیمه ده،چې ورکې یو لرغونی ښار میندل شوی او له دغه زاړه ښار څخه دسروزرو ،سپینوزرو او گچو څخه جوړې شوې مجسمې او لوښي ترلاسه شوي.
دلرغونپیژندونکو په وینا قدامت یې دبودایانو(۲۲۰ز) او کوشانیانو(۱۲۵ز)زمانو ته رسیږي،چې څه دپاسه اتلس سوه کلن لرغونتوب لري په دې توگه په خروار کې کافرکوټ دزرگونو کالونو کولتوري، تاریخي او مذهبي سیمه او مینه اوسیدلې ده.

سرچینه : لوگرولایت ویب سایت

دشهید الحاج محمدناصر (غیرت) ژوند لیک

شهید الحاج محمد ناصر غیرت د الحاج محمد نظیر زوی د پاینده خان لمسی په کال ۱۳۵۳ لمریز د لوگر ولایت محمد آغې ولسوالۍ د برگ په کلي کې په یوه دینداره، علم پروره او وطندوسته کورنۍ کې زیږیدلی وه.
پر ولس مین شهید محمد ناصر غیرت خپلې لومړنۍ او لیسې دورې زده کړې د هجرت په دیار پېښور ښار د سید جمال الدین افغان په عالي لیسې کې سرته ورسولې او په ۱۳۷۲ لمریز کال کې له یادې لیسې فارغ شو.
شهید محمد ناصر غیرت د هجرت دیار نه بیرته را ستنیدلو سره خپل پلرني ټاټوبي کې د وطن د ماشومانو په روزنه بوخت شو او د برگ په عالي لیسې کې د ښوونکي او سر ښوونکي مقدسه دنده پر مخ بووله .
د معلمي مقدسې دندې تر څنگ شهید محمد ناصر غیرت د لوگر ولایت په عالي دارالمعلمین د اسلامیاتو په څانگه کې شامل او په ۱۳۹۰ لمریز کال کې له دې څانگې په عالي درجه فارغ شو. همدارنگه فارمیسی برخه کې یې هم لوړې زده کړې کړې وې .
شهید محمد ناصر غیرت څه باندې شل کاله لوگر ولایت ښوونیز او روزنیز بهیر سره همکار او خدمتگار پاتې شو، چې په دې موده کې یې د لوگر پوهنې ریاست په اداري چوکاټ کې د ښوونکي، سر ښوونکي، د علمي او مسلکي نظارت غړي په توگه دنده پر مخ بیولې.
شهید غیرت د ۱۳۸۳ څخه تر ۱۳۹۳لمریز کال پورې د خلکو او ولس په انتخاب سره په محمداغې ولسوالۍ کې د برگ د حوزې د نماینده او د محمداغې ولسوالۍ د شورا د منشي په توگه د خلکو خدمتگار ؤ .
پر ولس مین شهید محمد ناصر غیرت د خلکو له پراخ ملاتړ او تشویق وروسته دیته اړ شو چې په انتخاباتو کې د لوگر ولایتي شورا د وکالت لپاره ځان کاندید او په لوړه کچه د رایو گټلو وروسته لوگر ولایت ولایتي شورا وکیل وټاکل شو.
شهید محمد ناصر غیرت په ۱۳۹۳کال د ولایتي شورا په اداري انتخاباتو کې ددې شورا منشي او په ۱۳۹۵ لمریز کال کې د لوگر ولایتي شورا رییس وټاکل شو.
شهید الحاج محمد ناصر غیرت د وطن ماشومانو او ځوانانو له روزنې سره د بې کچې مینې له امله د ولایتي شورا د معارف کمیټې غړی هم پاتې شوی.
شهید محمد ناصر غیرت له خپل ولس او قام سره نه ختمیدونکې مینه درلوده او د احمدزیو د پرتمین قوم د سراسري شورا او همدارنگه د عیسی خیلو سراسري شورا په تاسیس او د خپل ټبر په را ټولولو کې سر لارې او مخکښ شخص گڼل کیده، چې بلاخره د عیسی خیلو پرتمین قوم له نورو مشرانو سره په گډه په دې وتوانیده چې د عیسې خیلو سراسري شورا جوړه او خپله محمد ناصر غیرت یې په ۱۳۹۸ کال کې د رایو په اکثریت د رییس په توگه وټاکل شو.
د دې تر څنگ شهید محمد ناصر غیرت د پیاوړي قلم خاوند او ښه لیکوال هم وه، چې ډیر ځله یې علمي او تحلیلي لیکنې د ولایت په کچه محلي اخبارونو کې چاپ شوي چې له دې ډله نه یې له ځای چاپ کیدونکې اخبار زیار سره تل قلمي همکاري درلوده او تل یې په خپلو لیکنو کې د ولس ستونزې او غوښتنې منعکس کولې .
شهید محمد ناصر غیرت ملت او ولس ته ژمن شخصیت، ځوان پالی او د بې وزلو لاس نیوونکی شخصیت ؤ، چې شهید به تل د ځوانانو په غونډو او مجلسونو کې حضور درلود او له هر ډول اندیښنې پرته له ځوانانو او مدني بهیرونو سره د مخکښ غړي په توگه پاتې شوی ؤ. لوگر ولایتي شورا کې د ملت استازي په توگه یې تل د خلکو حقه غوښتنې په ورین تندې منلې او تر مسئولو چارواکو یې په خپل وخت د ولس غوښتنې په رسا غږ سره رسولې. شهید محمد ناصر غیرت له خپل ولس او دندې سره د بې کچې مینې له امله تل خپلې مقدسې دندې ته حاضر او د هر مشکل د حل لپاره یې کوښښ کاوه.
د شهید محمد ناصر غیرت تخلص لکه څنگه چې غیرت ؤ همداسې میړنی او غیرتي انسان وه، چې هره خبره یې په زغرده او له ویرې پرته وه. شهید غیرت د افغان ملت په یوالي او د ځوانانو د قوت لپاره شپه او ورځ هلې ځلې او منډې تررې کولې. خو! د ملت نا معلومو قسم خوړلو دښمنانو په افغان ولس دا غیرتي بچی وه نه لوریده او د کب یا حوت دمیاشتې په ۱۸ نیټه له خپلو دریو تنو ساتونکو سره یوځای د کابل ښار د اتمې ناحیې سیمه کې په داسې حال کې شهید کړای شو، چې د ولس خدمت لپاره خپلې دندې ته روان ؤ .
اروا یې ښاده ! خپلوانو او مینوالو ته یې د زړه صبر د لوی څښتن تعالی له دربار نه غواړو!

خلک او فیسبوک

Mohammad Zahid Sultani

کسانیکه به موفقیت وخوش اقبالی دیگران بیشتر می اندیشند ، بدان که انسان های دلسوز ونرم دل هستند .

محمد زلمی ځلاند

لومړی د ځان جوړښت له پار هر اړخیزې هڅې وکړئ، هر وخت چې ځان مو جوړ کړ، بیا نو د هیواد د جوړولو له پاره ملا وتړئ.
خو زموږ د هیواد ځینې وگړي شته دي، چې لومړی هیواد جوړوي بیا ځان...

اسلام الدین سمندری

اگر مشکلات شما در زندگی به بزرگی یک کشتی است؛
فراموش نکنید که نعمت هایتان به وسعت یک اقیانوس است.
خوشبختی از آن کسی است که در فضای "شکرگزاری" زندگی کند چه دنیا به کامش باشد و چه نباشد چه آن زمان که می دود و نمیرسد و چه آن زمان که گامی برنداشته،خود را در مقصد می بیند.
چرا که خوشبختی چیزی جز آرامش نیست...

نگاهی به ساحه باستانی مس عینک

ساحهء باستانی مس عینک تقریباً در 38 کیلومتری جنوب کابل و در 18 کیلومتری شرق شاهراه کابل لو گر احراز موقعیت نموده است و اینکه چرا این ساحه را مس عینک میگویند سؤالی که تاهنوز جواب درست آن دریافت نگردیده است به گفته پروفیسور دوکتور زمریالی طرزی عینک ازکلمه عربی (آهنک) گرفته شده که بعداً به مرور زمان به آئینک وبلاخره به عینک مبدل گشته است، ساحه باستانی مس عینک ازنظر جغرافیایی در یکی از مناطق سردسیر ولایت لوگربه شکل کاسه ئی درمیان کوه ها قرار گرفته است.
ساحه باستانی مس عینک ولایت لوگر نخستین بار در سال 1342 کشف و در سال 1355 برای اولین بارهیات چون (جی.فوسمن و ام لیبر) از این ساحه مهم دیدن نمودند ، در سال1355 توسط دانشمند روسی وینوگرادوف، بختیل و گردن فرانسوی نیز ساحه سروی گردیده است.
اما در سال 1356 یک سروی مقدماتی توسط تیم باستانشناسان موسسه دافا (تی.برتوکس، آر. بزنوال، اف.سیبیرون و وژ.لیزاک هاور) صورت گرفت که این ساحه را به دوره کوشانی تاریخ گذاری نمودند.هیات زمین شناسی روسی در سال 1349 موجودیت خرابه ها را در ساحه مس عینک گزارش داده بودند و از بعضی تونل های طویلی در قسمت شرقی کوه اصلی معدن مس عینک ذکر نمودند ، در سال 1361 توسط (و.بال) ساحه باستانی مس عینک در فهرست باستانشناسی افغانستان درج و بشکل مختصر از آن یاد آوری گردید. در سال های1387،1385،1383 هیأت باستانشناسی افغان از ساحه دیدن نمود ، سروی های اساسی باستانشناسی درساحات باستانی مس عینک از سوی آنریاست شروع وحفریات آن برای بارنخست درسال 1387 آغاز شد. که آثار های زیادی از قبیل پارچه های سفالی، مسی، چوبی،سنگی، گلی، سکه طلایی و مسی، برنز، هیکل های بودایی استوپه ها و معابد) بدست آمده است.

بقیه در صفحه دوم