

## د جنې وینا کولو رازونه

### ژباړه: محب الله «آرمل»

زموږ په کورنۍ او دودیزه ماشوم روزنه کې یو شمېر ستونزې موجودې دي چې آن په ښوونځیو کې هم لیدل کېږي، په کورنیو کې په ماشوم په زوره چیغې وهل، د هغه خبرې بې گټې او بې مانا بلل، په مجلس کې ماشوم ته د خبرو اجازه نه ورکول او د کورنیو د مشرانو له خوا ورته دا نصحت کول چې په مجلس کې باید چوپ کینې خبرې ونکړي... د ماشوم د جرات مانی نروې او د وینا هنر یې زیانمنېږي، بلخوا زموږ په معارف او د تدریس په مروج نظام کې هم نیمگړتیاوې شته، له ښوونکو سره د ماشوم د جرات روزلو روحيه او فکر نشته، په غلط ځواب شاگرد ته یدې بېړي او که یې د ټولګي مخکې کومه خبره د ښوونکي د توقع خلاف وکړه مسخره کېږي د ټوکو وړ گرځي... دغه ډول چلند د انسان جرات وژني چې آن په لویني کې هم د ښې وینا وړتیا له لاسه ورکوي او نه توانیږي چې دريځ ته پورته شي، له ستیج او وینا سره خپل ماشومتوب او د هغه وخت خاطرې ورباډیږي او له وینا یې زړه چوي... که چېرې تاسې هم له ورته ستونزو سره مخ یاست یا ښه وینا نه شئ کولی لاندې آته لارښوونې د ښې وینا په کولو مرسته درسه کولی شي.

### ۱- تمرین، تمرین او تمرین:

له ویناوالو سره یو ستره اندېښنه دا وي چې اورېدونکي دې د ده غږ څنگه آوري د دې اندېښني د حل ښه لار تر وینا کولو مخکې تمرین دی.

څو مره چې په خپله وینا په لوړ غږ تمرین کوئ په هماغه اندازه د خپلې وینا د مانا او محتوا په عیبونو پوهېږئ او هم مو د خپل غږ زیوږ بم، جگوالي او تیتوالي ته پام کېږي او اندازه درته لگېداي چې څنگه وینا وکړئ.

د دې لپاره چې د ښې وینا لپاره تیارې ونیسئ دا هم یوه لار کېدای شي چې له خپل ځان وېدو وکړئ او بیا یې وگورئ تر څو د خپل ضعف ټکي لا ښه درته معلوم شي، هغه نیمگړتیاوې چې ستاسې د تمرکز د خرابېدو، اضطراب او اندېښنې لامل کېږي مشخصې کوئ، او د تمرین په مرسته یې له منځه یو سئ.

### ۲- تر وینا مخکې لږ فزیکي تمرین وکړئ:

فزیکي تمرین هغه څه دي چې ستاسې په وجود کې د خوشالي د هورمون د تولید سبب کېږي، په نفس باور مو ورسره ښه کېږي او د ښې وینا لپاره عصبي انرژي درکوي، کله چې دريځ ته درېږي ښه دي چې د پښو په گوتو فشار راوړئ او متحرکې یې وساتئ، تر څو هغه انډروفین چې د وینا پر مهال ستاسې په وجود کې پیدا کېږي له منځه لاړ شي.

تر وینا مخکې ستونې صاف کوئ، خبرې وکړئ چې ستاسې ژبه د خبرو لپاره آماده ده او کنه اکثره وخت ژبه هم د گرمولو او آماده کولو لپاره اړتیا لري، د وینا محتوا مو له ځان سره تکرار کوئ.

### ۳- ماغزه تازه کوئ:

ډاکټر هربرټ بنسون (Herbert Benson) په دې باور دی وېره یا ډار بدن یو ډول غیر نارمل حالت ته بیا یې چې د وینا لپاره ستونزه جوړولی شي، په دغسې حالت کې د لاندې فزیکي تمریناتو په مرسته خپل عصاب آرام کوئ.

یو ځان آرام کوئ. دوه. په مانا داره کلیمو او عبارتونو خپل ذهن بوخت کوئ.

درې. لنډه چوپتیا غوره کوئ. څلور. ژوره ساه واخلي، ژوره ساه اخستل ماغزه رېږېش (تازه) کوي، د سترگو پټول او د څلورو یا پنځو ثانیو لپاره ژوره ساه اخستل، په همدې وخت مغز ته دمه ورکول او چوپتیا غوره کول، ستاسې د تمرکز د ښه کېدو لامل کېږي او په نفس باور مو لویږي، کله چې وینا کوئ تر وینا

مخکې ۲۰ ځلې ژوره ساه واخلي تر څو ستاسې عصاب آرام شي او وېره مو له منځه لاړه شي.

### ۴- د بریا په اړه فکر وکړئ:

د ځینې کسانو جرات کمزوری وي، کله چې دريځ ته درېږي، خوله پرې راځي، جملې او خبرې ترې هېږي، پښې یې سستي کوي او اکثره وخت له تمرین او آماده کي سره سره هم له یادې ستونزې سره لاس او گریوان وي، د دغه مشکل د حل لپاره بهتره ده، چې د ډار د کمولو او جرات زیاتولو له تکنیکونو کار واخلي.

د دغسې اوږد مهاله ډار د کمولو او جرات زیاتولو یو طلايي راز د بریا په اړه فکر کول دي، د دې پر ځای چې په پر ستیج د ناکامۍ په اړه فکر کوئ ښه داده چې د بریا او خپلې وړتیا په اړه فکر وکړئ، ځان ته په غټه سترگه وگورئ، خپلې خبرې مهمې فرض کوئ او فکر وکړئ چې اوريدونکي درته متوجه دي او ستاسې له خبرو خوند اخلي، د دريځ په سر ځان لوی فرض کوئ او د ځان احترام په خپله وکړئ.

وینا کول مو نه وژني، هغه کسان چې تاسې ته ناست دي، منتظر دي چې تاسې خپله وینا ور واورئ، نو پر ځای د دې چې منفي فکر کوئ خپله ټوله انرژي په مثبت فکر بدله کوئ او په جرات او اطمینان وینا وکړئ.

### ۵- مثبت فکر وکړئ:

د یوشمېر خلکو ډار دومره ژور وي او د دوی په روح روان یې داسې منگولې لگولې وي چې د بریا په اړه فکر کوي هم نه آرامیږي او په پورته ذکر شوي لارو چارو هم د تدایي وړ نه وي که په دغسې حالت کې قرار لرئ نو اوږد مهاله مراقبه تمرین او مثبت فکر درته په کار دي، تاسې باید ورزش وکړئ، د وینا کولو تمرین وکړئ، مطالعه وکړئ او مثبت اندېښ او اوسپنې، منفي افکار له ذهن شړل په نفس باور زیاتوي او جرات قوي کوي، هره ورځ له لسو تر شل دقیقو سکوت وکړئ او ذهن آرام کوئ کله چې پورته لارښوونې هره ورځ عملي کوئ ورو ورو په ډار بریا ترلاسه کوئ او په دې توانیږئ چې د وینا کولو لپاره ځان آماده کوئ.

### ۶- پایلې ومنئ:

کله کله ممکن ښه وینا و نه کوئ، کله چې له ستیج ښکته کېږئ، د خپلې وینا منفي ټکي و منئ، بیا هم وایو چې وینا کول مو نه وژني نو اړینه نه ده چې ترې و ډار شئ.

د خپلې وینا پایله و ارزوئ ځکه بیا هم له وینا کولو سره مخامخ کېږئ، که تاسې له خپلو تجربو گټه واخلي د بهتره کېدو لپاره مولاڅ خلاصیږئ او ورو ورو په ښه وینا وال بدلېږئ.

### ۷- خپل معلومات زیات کوئ:

کله چې تاسې هره ورځ مطالعه کوئ او خپل معلومات زیاتوئ د وینا لپاره مو انرژي زیاتېږي، ډېرې د کولو وې خبرې مو په ذهن کیني او وینا مو اغېزمنه کېږي، د دې لپاره چې بهتره وینا وکړئ دا هم مهمه ده چې اول د خپلې وینا په موضوع فکر وکړئ، مثلاً څنگه یې پیل کوئ، کوم ټکي اول را واخلي، په څنگه انداز وینا وکړئ، څنگه ودرېږئ، د لاسو حرکات مو باید څنگه وي... او دغسې نورې پوښتنې چې تاسې باید له وینا کولو مخکې له خپل ځان وکړئ او ځواب ورته پیدا کوئ.

### ۸- سلېقه:

ستاسې ظاهري ښه هم د گډونوالو په توجه جلبولو کې رول لري، کله چې گډوډ غیر منظم دريځ ته ځئ اوريدونکي مو ظاهري ښې ته گوري او فکر کوي چې خبرې به یې هم د ده په شان غیر منظمې او گډوډي وي، ښه لباس، منظم وېښتان... تاسې هم د ښې وینا جرات درکوي او په نفس باور مو ورسره ښه کېږي.

## خرخ ولسوالی



کله چې د خرخ نوم مو په ذهن کې راتاو شي، ورسره جوخت د مولانا یعقوب خرخي، قطب الدین، سپه سالار غلام حیدر خان او دهغه زامن او غلام نبي خان خرخي، غلام صدیق خان خرخي او د څو تنو نورو مبارزو نومونه هم یادېږي.

د خرخ ظاهري نوم د اوستا له کلمې (Caxra) څخه دی، چې نن ورځ د پښتو ژبې خرخ او دري ژبې چرخ ته ورته والی لري او په نورو سرچینو کې د چرخ په صورت هم ضبط شوې ده. (رکه: ابن بطوطه، لومړی ټوک ۳۹۸ مخ).

د خرخ ولسوالۍ ځینې سیمې د سبکتگین او کابلشاه له څنګي ځایونو څخه شمیرل کېږي. (منهاج سراج لومړی ټوک، ۲۲۷ مخ).

د اتمې پیړۍ په لومړیو کې ابن بطوطه هلته یو لوی بڼ چې زیاتې میوې درلودې هغه ځای یې په نیکۍ یاد کړې، چې د جمعې لمونځ په هماغه ښار کې اداء کېدل.

خرخ ولسوالۍ د لوگر له لرغونو ښارونو څخه دی، چې ۷۷۰ کیلومتر مربع پراخوالی او ۱۰۸ کلي لري. خرخ د لوگر ولایت سویل لوري ته پرته ولسوالۍ ده. شمال او ختیځ ته یې پل علم، سویل ختیځ ته یې پکتیا ولایت د زرمټ ولسوالۍ، سویل ته یې غزني ولایت د جغتو ولسوالۍ او لویدیځ ته یې د میدان وردگو ولایت د نرخ ولسوالۍ موقعیت لري. خرخ ولسوالۍ د اقلیمي موسم له پلوه معتدل آب و هوا لري.

خرخ غرنۍ ولسوالۍ ده، چې د غرونو له جملې څخه د قرین، هوکام او د خرچیک مشهور غرونه دي، مولانا او کبوتر خانه د خرخ ولسوالۍ له مشهورو کولونو څخه شمیرل کېږي، مشهور او لوړ غر یې د سفید کوه یا سپین غر په نوم یادېږي. د خرخ ولسوالۍ کرنیزې ځمکې د لوگر رود؛ چې د مولانا له کوله سرچینه اخلي خړوبېږي. په نوموړي ولسوالۍ کې پښتانه، تاجک او د بختک، یومیگ، محروم بګ او وزی حیدر قومونه اوسېږي، د نوموړي ولسوالۍ اوسیدونکي په پښتو او دري ژبو خبرې او اترې کوي.

### د خرخ ولسوالی مشهور کلي او کلاکانې:

۱. دو سنگ ۲. شش قلعه ۳. بندوک ۴. سرکردو
۵. بغل خواجه علی ۶. پس بجک ۷. کرما به ۸. شیخهای بازار ۹. شیخهای وسط ۱۰. شیخهای پابین ۱۱. قلعه نو ۱۲. ارگان ۱۳. قلعه نورا ۱۴. وزیري ها ۱۵. دشت ۱۶. نوشهر ۱۷. سیدای پابین ۱۸. سیدای وسط ۱۹. سیدای بازار ۲۰. خواجه صاحب ۲۱. پتگرام ۲۲. قلعه بالا ۲۳. تنکی ۲۴. دوشاخ ۲۵. تختک ۲۶. مولانا صاحب ۲۷. قلعه پاپول ۲۸. چمار خیل ها ۲۹. قلعه سلیمان

### د معلوماتو راډیونکي: فیاض تلاش (صافی)

### اهدیت او پښتو ژباړه: اطلاعاتو او فرهنگ ریاست

### بېنډ اژید:

- ۹- اشیاء و سطوحی که بیشتر لمس می کنند را ضد عفونی کنید.
  - ۱۰- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
  - ۱۱- از لمس کردن چشم و صورت خود به ویژه با دست های ضد عفونی نشده بپرهیزید.
  - ۱۲- سعی کنید دستکش یک بار مصرف همراه خود داشته باشید.
  - ۱۳- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.
  - ۱۴- ظروف و وسایل شخصی تان را تمییز شسته و از دیگران جدا کنید.
  - ۱۵- همیشه قبل و بعد از غذا دست های تان را با صابون بشویید.
  - ۱۶- گوشت و تخم مرغ را به صورت کامل بپزید.
  - ۱۷- میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین سی و دی را بیشتر مصرف کنید.
  - ۱۸- از دست دادن، روبوسی و بغل کشی با دیگران بپرهیزید.
  - ۱۹- ضمن دعا و نیایش، طلب و استعانت از خداوند (ج)، از تشویش درین باره خودداری کنید.
  - ۲۰- هنگام احساس بیماری تب و یا زکام نخست به داکتر مراجعه کرده و بعد در خانه بمانید.
- مطلب ار سالی: خواجه محمدنعیم «قادر»**

د خپلې وینا په کولو ژوره ساه واخلي، ژوره ساه اخستل ماغزه رېږېش (تازه) کوي، د سترگو پټول او د څلورو يا پنځو ثانیو لپاره ژوره ساه اخستل، په همدې وخت مغز ته دمه ورکول او چوپتیا غوره کول، ستاسې د تمرکز د ښه کېدو لامل کېږي او په نفس باور مو لویږي، کله چې وینا کوئ تر وینا

## خلک او فېسبوک

**Islamuddin Samandary**  
خود را به خاطر افراد بی فایده ای که لایق داشتن هیچ جایگاهی در زندگی نان نیستند، دچار استرس نکند. هیچگاه احساسات خود را، بیش از حد صرف چیزی نکند، چون در غیر این صورت صدمه خواهید دید. بیا موزید بدون نگرانی زندگی کنید. چون خداوند (ج) در همه حال هوایان را خواهد داشت. اعتماد کنید و ایمان داشته باشید.

### Ata Mohammad Miakhel

- د کتاب لوستنې یوولس گټې:**
۱. وسوسې، غمونه او اندېښنې له منځه وړي.
  ۲. په ناروا کې د وړدنه کېدو مخه نیسي.
  ۳. د عقل نمو او د زړه تصفیه کوي.
  ۴. د خلکو د تجربه او د علماوو د استنباطاتو څخه لاس ته راوړنې کېږي.
  ۵. کتاب واعظ دی ایمان پیاوړی کوي.
  ۶. د علومو د استدراک له پاره خورا غوره ملکه ده.
  ۷. د ذهن، زړه او وخت دریسو وارو ساتنه کوي.
  ۸. د علم لمن پراخوي او معلوماتو پانگه زیاتوي.
  ۹. د بڼې کارانو او کسب شپانو څخه دې ژغوري.
  ۱۰. تېروتنې اصلاح کوي، فصاحت او بلاغت را منځته کوي.
  ۱۱. د خبرو فهم او د عبارت پر هدف او د جملو مدلول او حکمت باندې د پوهېدو رسوخ او قوه منځته راولي.

### Ahmad Zia

بدون شک با اقتصاد، اتفاق، تفاهم و همدیگر پذیری نظام و کشور آباد میشود.

### Muneer Ahmad Azizi

**متواضع اوسئ.**  
د هر انسان ذهني وده او پرمختګ یې له پوهې او زده کړو سرچینه اخلي. په کومه شبه مو چې فکر وکړئ مهم او با ارزښته شوی، په هماغه شبه مو ډاروایي وده ودرېږي. خاکساره روح او د زده کړې سره مینه درته د ودې او پرمختګ امکان درکوي. څومره مو چې د بدن غړي قوي کېږي دومره سر ټیټوی. د بزګر له خوله تندي، د مزدور له خبرنو کالو او د هغه مور له مینې باید زده کړو، چې په شین سهار کې جای تیاړوي. خپلې سترګې گرد چاپېره غرونه او منظره ته پرانیږئ، خاکساره اوسئ او د زړه له تله زده کړه وکړئ.

## اطلاعيه

- ۱- به اطلاع آنگده فارغین صنوف ۱۹ الی ۱۲ وبالتر از آن که میخواید در صفوف اردوی ملی به حیث بریدمل ایقای وظیفه نمایند، رسانیده می شود که میتواند جهت ثبت نام به مرکز جلب و جذب ولایت لوگر مراجعه نمایند.
- ۲- به تمام جوانان واجد شرایط که سن شان از ۱۸ الی ۴۴ سال باشد رسانیده میشود، که برای دفاع از تمامیت ارضی حفاظت نوامیس ملی کشور ویا هم به خاطر نجات از تشویش های بی کاری و سرگردانی به مرکز جلب و جذب اردوی ملی مراجعه نمایند وبه صفوف اردوی ملی پیوندند.
- ۳- آنگده غیر حاضران اردوی ملی که به علل گوناگون از وظیفه شان غیر حاضر گردیده اند میتواند جهت شمولیت دوباره در صفوف اردوی ملی به مرکز جلب و جذب مراجعه نمایند.
- ۴- آنگده از بریدملان، سربازان اردوی ملی، پولیس ملی و امنیت ملی که سند افتخاری را به دست داشته وخواهشمند خدمت باشد، بخاطر تجدید قرارداد در صفوف اردوی ملی به قومندانی جلب و جذب مراجعه نمایند.
- نوت: قومندانی مرکز جلب و جذب اردوی ملی به شمول روزهای جمعه و رخصتی برای خدمت و مشوره دهی به جوانان وطن دوست ولایت لوگر در خدمت می باشد.