



دیدار تعارفی سرپرست وزارت معارف با رونسای مرکزی

هفته نامه اوونیزه معارف

۱۳۹۷ له معارفه د ملاتړ کال



د پوهنې سرپرست وزیر په افغانستان کې د یونسکو له مشرې سره ولیدل (ص ۴)

سال تاسیس ۱۳۸۱ شماره مسلسل ۲۲۸ ماه حمل سال ۱۳۹۷

د پوهنې وزارت خبري، ادبي او ټولنیزه خپرونه



د پوهنې نوی سرپرست وزیر معرفي شو

ښاغلی ډاکټر محمد میرویس بلخي د پوهنې وزارت د سرپرست وزیر په توګه رسماً خپل کار پیل کړ. نوموړی د ولسمشر د دویم مرستیال... (ص ۴مخ)



لوګر کې له پوهنې د ملاتړ غونډه جوړه شوه

په لوګر ولایت کې د پوهنې بهیر په ملاتړ او زده کړو ته د ماشومانو د لاس رسي په موخه غونډه جوړه شوه. یاده غونډه د پوهنې وزارت په لارښوونه د ابرار موسسې... (ص ۴مخ)

له پوهنې څخه د ملاتړ کال د ښوونځي زنگ په کړنگولو پیل شو

نوی ۱۳۹۷ ښوونیز کال، چې له پوهنې څخه د ملاتړ کال نومول شوی د ولسمشر محمد اشرف غني معارف یو مقدس مسلک یاد کړ او پوهنه یې د همکاري وکړي.



ولسمشر محمد اشرف غني، د پوهنې د سرپرست وزیر ډاکټر محمد ابراهيم شينواري او یو شمېر نورو لویو چارواکو لخوا د ښوونځي زنگ په کړنگولو سره پیل شو. ښاغلي غني له پوهنې څخه د ملاتړ په برخه کې د ګڼو نوښتونو او پلانونو تفصیلي یادونه وکړه. نوموړي وویل، چې په راتلونکو دوو کلونو کې به د ۶ زره ښوونځیو لپاره... (ص ۲مخ)

سرمقاله:

پسرلنۍ وېرمه دنوي ژوند زیری ورکوي

دالهي تقويم او زمانې دساعت څرخ په تاویدودۍ او د ژمي د یخو تورو شپو او تورو تیارو دجبر او ستم مانۍ چې ټول ژوند یې برمه نیولی د پسرلنۍ وړمې دعدالت محکمې ته راکاږي. هوکې درنه لوستونکيه! ژوند یوه الهي معجوبه ده، دلته هیڅ څه بې هدفه بې مقصده او بې ګټې نه پېښیږي، په هر څه او هره ښکارنده کې یو راز نغښتی دی، په هر څه کې د انسان د پوهې او عبرت لپاره ښې بیلګې او نمونې شتون لري. د کابل په نوي ورځ د عدل او انصاف محکمه جوړیږي، شپه او ورځ سره برابریږي او ژوند د ژمي د بې عدالتۍ او بی انصافي څخه ژغوري. ۱۳۹۶ لمریز کال دتاریخ پاڼو ته ځي او نوی ۱۳۹۷ لمریز کال د ورسپارل شویو دندو او مکلفیتونو دسرتو رسولو لپاره دنوي ژوند او نوي خوند ننداره پیلوي. د لمر زړینې اودې وړانګې کومې چې د طبیعت د بیا را ژوندې کولو دنده په غاړه لري په ځمکه کې... (ص ۴مخ)

خلاصه فعالیت های عمده وزارت معارف در سال ۱۳۹۷

- ۱- برنامه تعلیمات عمومی:
 - جذب (۹۸۳،۹۲۱) تن شاگرد جدید (۵۸٪ اناث)
 - تاسیس (۳۰۰) باب مکاتب ابتدایی جدید
 - ارتقای (۲۸۰) باب مکاتب ابتدائیه به متوسطه
 - ارتقای (۲۵۰) باب مکاتب متوسطه
- تعلیمات عمومی:
 - چاپ (۴۹۵،۴۴۵) جلد کتب رهنمای معلم
 - ۲- برنامه تعلیمات اسلامی:
 - جذب (۵۲،۵۶۹) تن طالب العلمان جدید (۲۶٪ اناث)
 - تاسیس (۱۶) باب مدارس جدید،
 - تاسیس (۵) باب دارالحفاظ و



به لیسه

- اعمار (۷۱۷۶) باب صنوف درسی مکاتب تعلیمات عمومی
- چاپ و توزیع (۴۶،۰۲۴،۷۳۵) جلد کتب درسی برای شاگردان مکاتب

تاسیس (۲) باب دارالعلوم جدید تعلیمات اسلامی اعمار (۹) باب ساختمان مراکز تعلیمات اسلامی توزیع (۶۵۳،۴۹۶) جلد... (ص ۴)

گزارش مختصر دست آوردهای معارف در سال ۱۳۹۶

وزارت معارف برای رسیدن به اهداف ستراتیژیک خویش پلان ستراتیژیک سوم ملی معارف را ترتیب نموده که در آن تمام ستراتیژی ها و فعالیت های هدف کلی: شاگردان در همه سطوح دانش، مهارت ها، نگرش ها و ارزش هایی را کسب خواهند نمود که لازمه یک شهروند سالم، رشید، مسئولیت پذیر و مولد می باشد و او را برای سهم گیری و مشارکت مؤثر در روند تأمین رفاه اجتماعی آماده ساخته و برای اشتغال مصئون و پایدار در بازارهای داخلی و بین المللی مجهز می نماید. بادرک این ضرورت مبرم وزارت معارف اقدامات جدی را روی دست گرفته و عواملی که برای بلند بردن کیفیت تعلیم مهم و ضروری بوده در خور توجه جدی قرار گرفته است که



که در برآورده ساختن اهداف ستراتیژیک نقش اساسی دارد مشخص گردیده است. پلان ستراتیژیک سوم معارف برای پنج سال آینده (۱۳۹۶-۱۴۰۰) در نظر گرفته شده است روی سه عرصه، که عبارت از کیفیت و مرتبط بودن، دسترسی متوازن به تعلیم و تربیه و مدیریت موثر و پاسخگو اولویت بندی گردیده. کیفیت و مرتبط بودن:

رهبری وزارت معارف سال نو تعلیمی را به استادان محترم شاگردان عزیز و کافه ملت غیور افغانستان تبریک و تهنیت میگوید

بقیه صفحه اول

گزارش مختصر دست آوردهای...

به تمام ولایات کشور بشمول معارف شهر کابل توزیع گردیده است. کتب بخش جعفری مضامین بخش اسلامیات در برنامهٔ تعلیمات عمومی به تیراژ ۲۵۰,۰۰۰ جلد کتب چاپ گردیده است؛

به تیراژ ۶۴,۰۰۰ جلد کتب درسی به مراکز تعلیمات اسلامی توزیع گردیده است که از مجموع هدف تعیین شده تنها ۱۱ فیصد برآورده شده است؛ به تیراژ ۳۲۴,۳۳۴ جلد کتاب درسی و مواد آموزشی که از جمله ۷۱,۳۱۶ جلد کتب درسی برای تعلیمات تخنیکی و مسلکی چاپ و توزیع گردیده است؛

چاپ ۸۷ عنوان کتب درسی تعلیمات تخنیکی و مسلکی که به تیراژ ۲۱۶,۰۰۰ جلد کتاب میشود، جهت عقد قرارداد به ریاست محترم تدارکات وزارت معارف ارسال شده و مراحل اعلان را سپری میکند؛

به تعداد ۲۳۲,۵۰۰ سیت (۱۳۹,۵۰۰ جلد) کتب درسی و ۸,۶۰۰ جلد کتب رهنمای معلم به همکاری مالی و تخنیکی موسسه یونسکو، به تعداد ۱۶,۰۰۰ جلد (۱۰,۰۰۰ دری و ۶۰,۰۰۰ پشتو) کتب آموزشی قرانکریم در مطبعه معینیت سواد آموزی برای سواد آموزان، بعد از اصلاح چاپ گردیده و برای کورسهای پروژه ارتقای سطح سواد به طور آزمایشی در ۳۴ ولایت و ولسوالی ها توزیع گردیده است؛

همچنان آمریت انکشاف نصاب تعلیمی با همکاری موسسه یونسکو کتابچه ارزیابی سوادآموزان را به زبان های پشتو و دری تهیه نموده که به طور آزمایشی به کورسهای سوادآموزیELAتوزیع و قابل استفاده قرار گرفته است.

ارتقای قابلیت های مسلکی معلمان

به منظور ارتقای ظرفیت و مهارت های تدریسی معلمین موجود برنامه وسیع رویدست گرفته شده که شامل آموزشهای مسلکی و روشهای تدریس میباشد؛

به منظور ارتقای قابلیت های مسلکی متخصصین و مؤلفین نصاب در اداره کریتیف به تعداد ۲۵ تن از مولفان ریاست انکشاف نصاب، قابلیت های مسلکی را در عرصه نوشتن کتاب های خوانش به کمک مالی و تخنیکی پروژه ECR کسب کرده اند؛

به تعداد ۱۸ تن از مؤلفان کتب درسی در برنامه ماستری پوهنتون کابل و پوهنتون تعلیم و تربیه معرفی و شامل گردیده اند. در ضمن به تعداد ۱۰ تن از مولفان به کورسهای آموزشی

قصیرالمدت به خارج از کشور اعزام گردیده اند.

نظارت تعلیمی

بمنظور تشخیص نواقص و نارسایی های امور مدیریتی مکاتب و چگونگی تدریس معلمین، تیم های نظارتی بر اساس رشته در سطح ولسوالی ها و حوزه های شهری استخدام گردیده تا به مشکلات مکاتب رسیده گی و معلمین را بخاطر ارائه تدریس با کیفیت در دانش مضمونی، میتود تدریس و مدیریت صنف رهنمایی و حمایت نمایند؛

اعضای نظارت تعلیمی در جریان سال تعلیمی ۱۳۹۶ از ۱۲,۷۲۲ باب مکتب در ۳۴ ولایت کشور بشمول معارف شهر کابل بازدید نموده اند، در این بازدید ها اعضای نظارت از نیازمندی آموزشی معلمین، موجودیت کتب درسی و اسناد مربوط به مکاتب اطمنان حاصل و اجراءات لازم صورت گرفته است؛

استخدام معلمان مسلکی

به منظور رفع مشکل کمبود معلمان مسلکی به سطح مرکز و ولایات بصورت مجموعی به تعداد ۵,۳۶۱ تن معلم و استاد از طریق پروسه رقابت آزاد استخدام گردیده اند که عملاً مصروف تدریس در مراکز تعلیمی میباشد.

ایجاد ماحول مصئون تعلیمی

با درنظرداشت این ضرورت مبرم وزارت معارف توانسته است به تعداد ۳,۲۴۵ پروژه مختلف النوع ساختمانی را تحت اجرا قرار دهد که از جمله به تعداد ۱,۶۹۳ پروژه تکمیل، ۷۲۳ پروژه تحت کار و ۴۶۵ پروژه تحت پروسه تدارکاتی و پروژه سازی میباشد.از اثر تطبیق پروژه های ساختمانی طی سالیان متمادی در ۵۸ فیصد مکاتب در سراسر کشور ماحول مصئون تعلیمی ایجاد گردیده است.

بهبود وضعیت معیشتی معلمان

به منظور اعمار سرپناه و تهیهٔ مسکن، به تعداد ۵,۳۴۴ نمرهٔ رهایشی در ولایت بلخ، کابل، ننگرهار، غزنی، میدان وردک و فاریاب برای معلمان توزیع گردیده است که در حدود ۳,۳۵۰ جریب زمین را احتوا میکند. با توزیع نمرات رهایشی مشکل عدم موجودیت سرپناه معلمان متذکره رفع گردیده است. علاوه برآن در سه ولایت کشور (بلخ، فاریاب و سرپل) شهرک های معلمین ایجاد و خط اندازی گردیده که شامل ۲۰,۰۲۹ نمره رهایشی میباشد.

برنامه تعلیمات عمومی

به تعداد ۹۳۱,۹۱۴ تن شاگرد جدیدالشمول منجمله ۳۷۰,۱۳۳ تن

اناث در مکاتب تعلیمات عمومی کشور جذب گردیده اند. با جذب شاگردان جدیدالشمول تعداد مجموعی شاگردان این برنامه به ۸,۹۳۸,۵۷۲ تن بشمول ۳,۴۴۳,۰۴۹ تن اناث رسیده است؛ از طریق ایجاد ۶,۸۰۵ صنف محلی و آموزش تسریعی در ۲۷ ولایت کشور برای ۲۰۵,۶۳۶ تن شاگرد از جمله ۱۹۴,۷۵۹ تن اناث زمینه دسترسی به تعلیم و تربیه فراهم گردیده است؛

بمنظور دسترسی به تعلیم و تربیهٔ اطفال بیجا شده گان و مهاجرین، برنامهٔ تعلیمات در حال اضطرار راه اندازی گردیده است. با تطبیق این برنامه برای ۱۸۰,۰۰۰ تن طفل منجمله ۵۱٪ اناث در ۱۰ ولایت (هلمند، سرپل، کندز، کنر، لغمان، جوزجان، خوست، قندهار، کابل و ننگرهار) که نسبت عوامل گوناگون از محل سکونت شان بیجا شده بودند زمینه تعلیم و تربیه فراهم گردیده است که توسط موسسات و شرکای کاری معارف (ARC, ACTED, NRC, INTERSOS, CoAR, AWEC & SCI) تمویل و به پیش برده میشود؛ سالانه بطور اوسط اضافه تر از ۲۵۰,۰۰۰ تن شاگرد از صنف ۱۲ مکاتب تعلیمات عمومی فارغ گردیده اند که اضافه از ۵۰ فیصد این فارغان در پوهنتون های دولتی وخصوصی جذب و به تحصیلات عالی و نیمه عالی کشور راه می یابند.

برنامهٔ تعلیمات اسلامی

در جریان سال ۱۳۹۶ جمعاً ۴۷,۴۸۹ تن طالب العلم بشمول ۱۳,۰۵۳ تن اناث در مراکز تعلیمات اسلامی در

د لومړي مخ پاتې

له پوهنې څخه د ملاتړ...

نوي ودانۍ جوړې او گټې اخيستې ته وسپارل شي. ددغو ښوونځيو د جوړېدو لپاره ۲۰۰ ميليون ډالره ځانگړې شوي او د كليو او پراختيا وزارت ته سپارښته شوې، چې په دې برخه کې اړينه همکاري وکړي.ښاغلي غني دغه راز وويل، د ښار جوړولو وزارت ته مې دنده سپارلې، چې ۱۰۰ بابه ښوونځي د (پيش ساخت) پر اساس جوړ کړي. دغه ودانۍ به په کابل کې جوړيږي او د هېواد په نامه سيمو کې به د يوې يا دوه اونيو په ترڅ کې آماده او گټې اخيستې ته سپارل کيږي.

ولسمشر د ښوونکو د رتبو او معاشونو د نوي سيستم يادونه وکړه، چې د پوهنې وزارت له لوري يې طرزالعمل برابر شوی او په رسمي جريده کې به يې چاپ کړي. ددې طرزالمعل له مخې به ښوونکي د روان کال د زمري له ۲۷ مې ددې سيستم له امتيازاتو گټه واخلي .ولسمشر محمد اشرف غني د پوهنې د کيفيت لوړولو په برخه کې وويل، چې د مخابراتو وزارت او اترا ادارې ته يې دنده سپارلې، چې د مرکز

سراسر کشور جذب گردیدند. با جذب طالب العلمان جدید مجموعی طالب العلمان این برنامه به ۳۴۳,۱۱۶ تن بشمول ۸۱,۴۴۱ تن اناث رسیده است؛ به تعداد ۲۱ باب مراکز اسلامی به سطح کشور جدیداً تأسیس گردیده است که از جمله به تعداد ۱۶ باب مدرسه و ۵ باب دارالحفاظ میباشد.با تأسیس مراکز تعلیمات اسلامی جدید تعداد مجموعی مراکز این برنامه به ۱,۰۶۶ باب بشمول ۱۰۲ باب دارالعلوم، ۷۷۰ باب مدرسه و ۱۹۴ دارالحفاظ رسیده است.

تربیه معلم

به تعداد ۲۳,۰۲۶ تن محصل در برنامه های آموزشی قبل از خدمت و داخل خدمت تربیه معلم در سراسر کشور جذب گردیده اند که از جمله به تعداد ۱۹,۷۵۲ تن بشمول ۱۲,۳۳۵ اناث در برنامه قبل از خدمت و ۳,۲۷۴ تن بشمول ۸۵۳ تن اناث در برنامه داخل خدمت میباشد. با جذب محصلان جدیدالشمول تعداد مجموعی محصلان این برنامه به ۴۳,۴۳۰ تن منجمله ۲۴,۶۰۴ اناث رسیده است که از جمله ۳۶,۱۳۳ تن بشمول ۲۲,۸۱۴ تن اناث در برنامه آموزشی قبل از خدمت و ۷,۲۹۷ تن بشمول ۱,۷۹۰ تن اناث در برنامه آموزشی داخل خدمت در ۴۵ باب دارالمعلمین و ۱۹۸ باب مرکز حمایوی مصروف فراگیری تعلیم میباشد؛

برنامهٔ تعلیمات تخنیکی و مسلکی

به تعداد ۲۶,۸۵۳ تن شاگرد ازجمله ۱۸ فیصد اناث در مراکز تعلیمی تخنیکی و مسلکی جذب گردیده اند

او ولایتونو ټول ښوونځي له انټرنېټ سره وصل کړي. په لومړي پړاو کې به د کابل ښوونځي له انټرنېټ سره وصل شي او وروسته به نورو ولایتونو ته هم پراختیا ومومي. ددغه پروگرام له عملي کېدو سره به د پوهنې کیفیت د پام وړ بدلون وکړي.ښاغلي غني د ښوونکو د معیشتي ژوند د ښه والي په برخه کې د ښوونکو لپاره د قرضې صندوق د جوړېدو خبر هم ورکړ. نوموړي وویل، چې د مالیې وزارت به له دې صندوق سره دومداره همکاري کوي او له ملي سوداگرو یې وغوښتل، چې له یاد صندوق سره مرسته وکړي. ولسمشر غني وویل، چې په معارف کې فساد ورته د منلو نه دی او پوهنې وزارت دې په په برخه کې اړین گامونه پورته کړي. هغه د آزاد رقابت له لارې د ښوونکو گمارل د پوهنې په سکتور کې د فساد د مخنیوي په برخه کې یو مهم گام وباله. نوموړي په تېر کال کې د ۶ زره قراردادي ښوونکو، چې له ډلې یې ۲۵۰۰ جذب شوي یادونه وکړه او ژمنه یې وکړه، چې په روان کال کې به دغه شمېر دوه چنده یا ۶ زرو ته لوړکړي او دا به خاص

سال تاسیس ۱۳۸۱ شماره مسلسل ۲۲۸ ماه حمل سال ۱۳۹۷

که به اساس آن مجموع شاگردان مراکز دولتی تعلیمات تخنیکۍ و مسلکۍ به ۶۴۳۵۴ تن منجمله۱۸٪ تن اناث رسیده است؛

برنامه سواد آموزی

به تعداد ۲۰,۶۰۱ کورس سواد آموزی منجمله ۹,۵۶۶ کورس اناث در سراسر کشور بادر نظرداشت معیارات و اساسات تعین شده ایجاد گردیده است. که از طریق ایجاد کورسهای سواد آموزی برای ۴۲۵,۲۴۹ سواد آموز منجمله ۲۴۲,۴۶۰ تن اناث زمینه کسب سواد (خواندن، نوشتن و حساب ابتدائی) فراهم گردیده است که توسط ۱۴,۴۱۸ تن معلم برایشان تدریس صورت گرفته است.

ریفورم و اصلاحات تشکیلاتی

برای ریفورم و اصلاحات کلی به سطح وزارت معارف، پلان جامع ترتیب و پروسهٔ ریفورم آغاز گردیده است. به منظور تطبیق پروسهٔ ریفورم گروپهای کاری که متشکل از کارشناسان و کارمندان تخنیکی در سطوح مختلف (سطح رهبری و ریاستهای مربوط وزارت معارف) میباشد، ایجاد گردیده است؛

حکومتداری خوب و مبارزه علیه فساد اداری

بمنظور به میان آوری و ایجاد حکومتداری خوب اقدامات جدی صورت گرفته است. لوائج، مقررہ ها و طرزالعمل های کاری مرور و بازنگری گردیده است. کار روی ساده سازی پروسه های کاری بادر نظرداشت قوانین نافذه کشور جریان دارد؛

مېرمنو ته ورکول کيږي.

ښاغلي غني له معارف څخه د ملاتړ په برخه کې د افغانستان په ټولو خلکو غږ وکړ، لکه څنگه چې د جوماتونو په جوړولو کې يې په تېرو څو کلونو کې بېسارې مرسته کړې دغسې ورته مرسته له معارف او د ښوونځيو له جوړېدو سره هم وکړي .ولسمشر محمد اشرف غني دغه راز ژمنه وکړه، چې معارف به پر يوې مسلکي او غير سياسي اداره بدلوي او د هر ډول تفرقې او نفاق مخه به پکې نيسي.د يادولو وړه ده، چې ۱۳۹۷ کال د ولسمشر محمد اشرف غني د حکم پر اساس له پوهنې څخه د ملاتړ کال نومول شوی او د هېواد د سړو سيمو په ټولو ولايتونو کې د ښوونځي زنگ مراسم او له پوهنې څخه د ملاتړ غونډې جوړې شوې دي. ولسمشر محمد اشرف غني هم له پوهنې څخه د ملاتړ په موخه د ۶۵۲ گټې وړانديز پر اساس د پوهنې وزارت د يو شمېر چارواکو، مدني ټولنو، ميندو او د پوهنې خيرخواه کسانو ته د غازي ميرمسجدي خان، غازي ملا مشک عالم او ملالۍ ميوندۍ دولتي عالي مډالونه منظور کړي دي.

سخنان بزرگان در باره تعلیم و تربیت

معلم بر جاودانگی اثر می‌گذارد و هرگز نمی‌توان گفت اثر او کی متوقف می‌شود
معلم کسی است که خود را به صورت پیش‌رونده‌ای غیرضروری می‌سازد
معلم معمولی، می‌گوید؛ معلم خوب، توضیح می‌دهد؛ معلم برتر به نمایش می‌گذارد؛ معلم بزرگ، الهام می‌بخشد
معلم خوب، بهتر از معلم جذاب است؛ زیرا معلم جذاب، تدریس را تحت الشعاع قرار می‌دهد
هر حقیقتی، چهار گوشه دارد؛ من به‌عنوان معلم، یک گوشه آن را به شما نشان می‌دهم؛ بر شماست که سه تایی دیگر را بیابید
برترین نتیجهٔ تربیت، تحمل است
تدریس خوب، از افراد خوب برمی‌آید
یک روز با یک معلم بزرگ بودن، برتر از هزار روز مطالعهٔ مجدانه است
زندگی زیر چتر علم و آگاهی آن‌قدر شیرین، و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آن‌قدر خاطره‌آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد
ملت از راه آزادی به تعلیم و تربیت دست می‌یابند، نه برعکس

رالیرونکی: رساله

سیاه دانه

سیاه دانه را پیامبر اکرم (ص) درمان هر دردی به جز مرک می دانست . خواص و فواید سیاه دانه و عسل به قدری فراوان هستند که از درد ناخن پا تا درد و بیماری های نوک موی سر را می توان با آن در مان کرد . سیاه دانه طمعی تلخ دارد و به عنوان ادویه ودر مواد غذایی به خصوص ترشيجات استفاده میشود . و مصرف سیاه دانه در کاهش قند خون فشار خون و در درمان دیابت بیماری های قلبی کم خونی موی رفتگی و تقویت مو ی سر مفید است . و همچنان به زنان شیر ده بسیار مفید است زیرا با عث افزایش ترشح شیر میشود . معجون ترکیبی از عسل و سیاه دانه که تهیه آن بسیار ساده و در عین حال موثری هست که از قدیم در طب سنتی محبوب بوده و برای درمان بیماری های مختلفی از آن استفاده می شد.سیاهدانه در ترکیبات مختلف، اثرات درمانی متفاوتی دارد .

ارسالی: عابده عابدی

خواص سرکه سیب

سرکه سیب یک ماده مفید دارای خواص ضد باکتری ضد التهاب است و برای تقویت پوست - مو - هضم غذا - پوکی استخوان مورد استفاده قرار میگیرد .
سرکه سیب سر شار از مواد مغذی ای است که به لاغر شدن کمک میکند و هضم غذا را راحت تر میسازد و خواصی دارد که با گلوسترول - فشار خون بالا - پیری زود رس - عفونت گوش مقابله میکند . و اگر میخواید دندان های سفید داشته باشید صبح یک بار غرغره کرده و همچنان با غرغره کردن سرکه سیب باکتریای دهن و عفونت های بیره از بین رفته و در سفید کردن دندان ها کمک میکند .
با اینحال ازان در زمینه های مختلفی از زیبایی گرفته تا سلامتی استفاده میگردد . بعضی از افراد سرکه سیب را با عسل مخلوت کرده مصرف میکنند که به کاهش فشار خون بالا - چربی خون ولاغری تاثیر مثبت دارد .

ارسالی: عابده عابدی

سبزیجات از کالوری پایینی برخوردار هستند

در حدود یک سوم مردم دنیا از بیماری چاقی رنج می برند. به منظور کاهش وزن، باید از غذاهایی با کالوری پایین استفاده کرده و تحرک خود را نیز افزایش دهید. استفاده سبزیجات از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. مردم اکثراً به خوردن غذاهای با چربی بالا تمایل زیادی نشان می دهند. رژیم غذایی چرب، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و انواع خاصی از سرطان ها را افزایش می دهد. از سوی دیگر چربی هایی که باعث ایجاد ناراحتی قلبی می شوند در سبزیجات در پایین ترین حد خود قرار دارند. بسیاری از خوراک های حیوانی مقادیر زیادی کلسترول در خود جای می دهند. مصرف اینگونه غذاها، کلسترول موجود در خون را افزایش داده و موجب بالا رفتن خطر ابتلای بیماری های قلبی نیز می شوند. از آنجاییکه سبزیجات فاقد کلسترول می باشند می توانند از بروز این بیماری کشنده در افراد جلوگیری کنند.

محمد حنیف اتمر د پوهنې دوه څلويښتم وزير

ښاغلي محمد حنیف اتمر له ۱۳۸۴ څخه تر ۱۳۸۷ کال پورې د افغانستان د پوهنې د وزیر په توگه دنده اجرا کړې ده. ښاغلی محمد حنیف اتمر د محمد آصف اتمر زوی چې په ۱۳۴۷ کال د لغمان په ولایت کې زیږېدلی دی، د افغانستان د کلیو د پراختیا، پوهنې او کورنیو چارو د وزیر په توگه یې دندې اجرا کړې دي. ښاغلي محمد حنیف اتمر خپلې لومړنۍ او ثانوي زده کړې د هېواد د ننه، د

کمپیوټر او معلوماتي ټکنالوجی په برخه کې د معادل لېسانس زده کړې په لندن او په ۱۳۷۷ کال د انگلستان د پارک له پوهنتون څخه یې د نړیوالو اړیکو او پراختیا په برخه کې ماسټري لاسته راوړې ده. ښاغلي محمد حنیف اتمر له ۱۳۷۱ څخه تر ۱۳۸۱ کال پورې د غیر دولتي موسساتو په چوکاټ کې په بشري او عمراني چارو بوخت وو او له افغان مهاجرینو سره یې د مرستو گټې پروگرامونه تنظیم کړي دي. محمد حنیف اتمر په ۱۳۸۱ کال د کلیو د پراختیا د وزیر په توگه و ټاکل شو او د لومړي ځل لپاره یې په هېواد کې د ملي پیوستون پروگرامونه پلي کړل. نوموړی په ۱۳۸۵ کال د پوهنې د وزیر په توگه په دنده و ټاکل شو او په ۱۳۸۷ کال د کورنیو د چارو وزیر شو چې تر ۱۳۸۹ کال پورې یې دغه دنده مخته یوړه. ښاغلی محمد حنیف اتمر د ۱۳۹۳ کال د تلې د میاشتې په ۸ مه نېټه د ولسمشر محمد اشرف غني له خوا د ملي امنیت د شورا د سلاکار په توگه و ټاکل شو او له ټاکل کېدو سره سم یې د افغانستان په استازیتوب د امریکا د متحده ایالاتو سره امنیتي تړون لاسلیک کړ.



خلک

له ما گوښه دي له ما ډېر لري ودان دي خلک زه توري خاوري يم او ستوري د اسمان دي خلک زه وم يو زخم، ځکه مالگي دوړولې هر چا زه يم يو گل، ځکه ملگري د خزان دي خلک د چا تر سر تېر شه اشنا چي دروازه جوړه شي لکه دېوال ولاړ زما او ستا تر ميان دي خلک زړونه يې وگوره چي تور نه وي د کفر په شان مخ ته يې مه گوره چي سپين لکه ايمان دي خلک تر څو چي وړي وي دروېشه نو دوستي يې ښه ده پر خزانه باندي چي کښيني تور ماران دي خلک

رالیرونکی: نجیم

ضمیر

له بدو څرنګه لاس واخلي چې ضمير نه لري شيطان به وتړي په څه باندي، زنځير نه لري هر څه په خپله خوښه کاندي، بل ته غوږ نه نيسي زړه د بدن داسي پاچا دی چې وزير نه لري خپل خيرن زړه به نو په کومه رڼا باندي وينځي که سپرۍ ټول عمر خوشاله وي او وير نه لري زما زړګۍ به هم تل نه گوري د غشو لاره او ستا باڼه به هم مدام داسي تاثير نه لري دا دومره ژر چې ټولوي دروېشه داسي ښکاري چې له جهانه د تګ نيت د ښار امير نه لري

رالیرونکی: عزيز

د څلورو ملګرتيا

اوریدلی مې نمونه هم څلور دي

نازل شوي کتابونه هم څلور دي

دڅلور فرشتو په لاس نظام دی

امامان دي مسلکونو هم څلور دي

په څلور بازو ګانو دې سفر دی

جنازه کې تکبیرونه هم څلور دي

رحمان وائي د څلور و ملګرتيا کره

ستا دقبر دیوالونه هم څلور دي

رالیرونکې: نفیسه

ای انسانه

- دنیا لپاره دومره خوارۍ وکاره څومره چی ته دلته اوسیرې
- آخرت لپاره دومره خوارۍ وکاره څومره چې هلته اوسیرې
- دالله رضا لپاره دومره کوشش وکړه څومره چې ورته محتاجه یې
- ګناه دمره وکړه څومره چې یې عذاب زغملای شي.
- یوازی دهغه څخه یې وغواړه چې د هیچا محتاج نده

رالیرونکې: حسیا

د پوهنې سرپرست وزیر په افغانستان کې د یونسکو له مشرې سره ولیدل

د پوهنې سرپرست وزیر ډاکټر محمد میرویس بلخي په افغانستان کې د یونسکو له مشرې مېرمن پاتریشیا سره په خپل کاري دفتر کې ولیدل او په اړوندو موضوعاتو یې خبرې وکړې.

په دې لیدنه کې د پوهنې سرپرست وزیر د ښوونیز نصاب په برخه کې د اصلاحاتو پر راوستلو ټینګار وکړ، زیاته یې کړه، چې پوهنې وزارت باید په دې برخه کې د نړۍ د پرمختللیو هېوادونو له تجربو څخه ګټه واخلي. نوموړي وویل، چې دغه چاره هغه وخت عملي بڼه خپلوي، چې د پوهنې وزارت د نصاب کارکوونکو ته د

نړیوالو کارپوهانو له لوري روزنه ورکړل شي او یا د ښوونیز نصاب غړي د لنډ مهالو او اوږد مهالو روزنیزو پروګرامونو لپاره بهرنیو هېوادونو ته واستول شي.

مېرمن پاتریشیا د نصاب او د سواد زده کړو له پروګرامونو سره د یونسکو له مرستو یادونه وکړه زیاته یې کړه، چې دغه موسسه اوسمهال د ښوونیز نصاب د سمون پروګرام یوه برخه ده .

د پوهنې سرپرست وزیر دغه راز د هېواد هغو برخو ته د لیک لوست پروګرامونو د پراختیا په برخه کې د یاد سازمان د مرستو غوښتونکی شو، چې

ګواښونو سره سره یې د پوهنې په برخه کې لاسته راوړنې او پرمختګونه وستايل .

نوموړي دا یو ښه ګام وباله، چې ولسمشر غني ۱۳۹۷ ښوونیز کال له پوهنې د ملاتړ کال ونوماوه او زیاته یې کړه، چې د ولسمشر د هدایت پر بنسټ ټولې دولتي ادارې مکلفې دي په دې برخه کې له پوهنې وزارت سره مرسته او همکاري وکړي.

ښاغلي دانش د هغو ۲۰۰ میلیون ډالرو خبره هم وکړه، چې د راتلونکو دوو کلونو لپاره په ټول هیواد کې د څه باندې ۶ زره ښوونځیو د نویو ودانیو د جوړولو لپاره بېل

لا ګړندۍ او پراخې کړي. نوموړي زیاته کړه، چې ۳۵ نوي ښوونځي به پرانیزي او ۲۰ زره نوي ماشومان به هم په ښوونځیو کې جذب کړي .د پوهنې رئیس د لوګر له ټولو اوسېدونکو وغوښتل، چې په خپلو لوڼو او زامنو زده کړې وکړي او په دې برخه کې دې توپیري چلند نه کوي .

ده وویل، چې له دې غونډې څخه یې موخه داده، چې د پوهنې د بهیر په پیاوړتیا کې د خلکو ونډه زیاته کړي او په دې اهمیت یې پوه کړي، چې د پوهنې بهیر یوازې په دولت پورې نه، بلکې په پښو درول یې په خلکو پورې هم اړه لري . کلیوال د یادې غونډې ګډونوالو ته وویل، چې د لوګر خلکو پخوا هم د پوهنې بهیر له بیلا بیلو برخو سره ډېرې مرستې کړي

دیدار تعارفی سرپرست وزارت معارف با رؤسای

دکتور محمد میرویس بلخي سرپرست وزارت معارف با رؤسای

مرکزی این وزارت دیدار تعارفی نمود. در این نشست محترم بلخي بر هماهنگی بیشتر میان رؤسا تأکید کرد و تعهد نمود که برای پیشرفت و شگوفایی معارف با هم

تلاش های مؤثری را انجام خواهند داد. وی به رؤسای مرکزی این وزارت دستور داد که در سال ۱۳۹۷ که سال حمایت از معارف نامگذاری شده برای رشد و انکشاف معارف تلاش های خود را بیشتر و مؤثرتر

تر دې مهاله د سواد زده کړو پروګرام تر پوښښ لاندې نه دي راغلي. ښاغلي بلخي زیاته کړه، چې د هېواد ښوونیز نصاب ته باید د ملت جوړونې د یوه مهم عنصر په توګه وکتل شي او دی له همدې امله د ښوونیز نصاب د بیا سمون پروګرام له نژدې څاري.

د پوهنې وزارت سرپرست وویل، چې دده بنسټیزه موخه د پوهنې وزارت په ټولو برنامو کې د شفافیت راوستل دي، چې له دې لارې وکولای شو د نړیوالو همکارانو او د افغانستان د خلکو ملاتړ جلب کړو.

شوي دي. وروسته د پوهنې وزارت نوي ټاکل شوي سرپرست ښاغلي ډاکټر میرویس بلخي په خپلو خبرو کې د افغانستان د اسلامي جمهوري دولت له باور او اعتماد څخه مننه وکړه، چې دا دروند مسوولیت یې ورسپارلی ښاغلي بلخي زیاته کړه: موږ به په خپل ټول توان او قدرت سره د هېواد د پوهنې د پرمختګ لپاره هڅې وکړو او ژمنه یې وکړه چې په دې برخه کې به خپلې هڅې ګړندۍ ساتو.

او دی ډاډه دی، چې له دې وروسته به دغه بهیر د دوی په مرسته لا ګړندی شي . ها خوا په دې غونډه کې د اطلاعاتو او کلتور رئیس محمد شفیق پوپل په خپلو خبرو کې له دیني عالمانو او رستنیو غوښتنه وکړه، چې خلک زده کړې ته وهڅوي. د دې ولایت د ښځو چارو رئیسې شیما زرګر بیا له ټولو خلکو وغوښتل، چې په خپلو لوڼو زده کړې وکړي او د خدای (ج) له ورکړي حق څخه خپلې لوڼې بې برخې نه کړي . د لوګر د پوهنې ریاست د اسلامي زده کړو مرستیال مولوي خان زمان په خپلو څرګندونو کې زده کړه د هر انسان حق وباله او زیاته یې کړه، چې د علم زده کړه په هر مسلمان نارینه او ښځینه فرض ده .

نمایند و در این راستا از هیچ نوع سعی و تلاش دریغ نه ورزند. سرپرست وزارت معارف اطمینان داد که به همکاری شما سال روان تعلیمی یک سال بسیار مهم و متفاوت از سال های گذشته برای رشد و توسعهٔ معارف خواهند بود.

بقیه صفحه اول

خلاصه فعالیت های ...

● کتب درسی تعلیمات اسلامی مطابق تعداد شاگردان

۳- **برنامه تربیه معلم:**

● جذب (۱۱،۵۶۷) تن محصلان جدید/ معلمان در برنامه های تربیه معلم (۴۸٪ اناث)

● توزیع (۱۰۶،۲۷۶) جلد کتب درسی برای محصلین تربیه معلم

● چاپ (۸۶۳،۹) جلد کتب رهنمای معلم برای تربیه معلم

۴- **برنامه سواد آموزی:**

● جذب (۵۲۰،۰۰۰) تن سواد آموزان

● ایجاد (۸۰۰،۲۰) باب کورس سواد آموزی در سراسر کشور

● چاپ و توزیع (۵۲۰،۰۰۰) جلدکتب درسی برای سواد آموزان، راهنمای معلم و کتب درسی برای کورسهای حرفوی

● نظارت از (۲۰،۸۰۰) باب کورس های سواد آموزی

۵- **برنامه تعلیمات تخنیکى و مسلکى:**

● جذب (۴۱۰،۶۶) تن جدید الشمولان در مکاتب و انستیتوت تعلیمات تخنیکى و مسلکى در مرکز و ولایات

● اعمار (۴) باب مرکز تعلیمات تخنیکى مسلکى

● چاپ و توزیع (۴۶۲،۹۱۰) جلد کتب درسی برای شاگردان تعلیمات تخنیکى و مسلکى

● چاپ و توزیع (۸،۳۷۹) جلد کتب درسی و رهنمای معلم

۶- **برنامه اداره تعلیم و تربیه:**

● استخدام (۱۳۵۵۰) تن معلم و کارمندان

● تهیه ایجادتجهیزات ویديو کنفرانس وتکنالوژى معلوماتى برای (۱۴) ولایت

● ترتیب (۴۲۳) پلانهای عملیاتی

سالانه مرکزى ولایتى وولسوالى

● انجام (۴) مرور مشترک از وضعیت تعلیم و تربیه در سطح ولایات با همکاری موسسات

● جمع آوری معلومات احصائیوی از (۱۰۰٪) مکاتب کشور

● ترتیب (۴۲۳) گزارش از مرکز ولایات و ولسوالى ها

د لومړي مخ پاتې

پسرلنۍ وږمه د نوي...

دخښوشويو، ونو د زړو او پټو زړونه تخنوي او قوت وربښي چې را وېښ شي دخپل خالق له راز او نياز په ډکه ننداره يو ځل بيا پيل کړي هغو ميليونونو ډوله سالرونکو ته چې په ژمني خوب ويده دي د پسرلي زيری وويي او په ځمکه کې د فقر او غريبی دخپريدومخه ونيسي خوهغه الهی ايکوسيستم ته چې په ځمکه کې يې دعدل اوانصاف لمن غوړولې او دهر چا روزي ترې حاصليري زبان ونه رسيري د کال لومړی ورځ دااعتدال او برابری ورځ ده د ژمي د يخنی د ظلم او زورپه وړاندې د پاڅون ورځ ده لدې ورځې وروسته د لمر وړانگې ورځ په ورځ توديري اوپه الهی حکمت سره د نباتاتوپه را زرغونولو او سمسورولو د نورو ميليونونوډوله ژويو لپاره د خوند خواړه برابروي او د خوښيو او خوشحاليو ډک دسترخوان غوړوي او پدې توگه دکاټاناسو سردار دخپلې پاچاهي او سلطنت دظاهرولو له حکمته ډکه ننداره د زړونو د روښانولو او د سرکښانو د غرور دमतولو لپاره نندارې ته وړاندې کوي چې دغه له عبرت څخه ډکه ننداره د پوهې او بصيرت څښتنانو لپاره هغه له راز او نياز په ډکه خزانه ده چې راسپړل او ژورتياوو ته رسيدل يې له انساني تفکر څخه لري او گران برېښي خو هغه څه چې څرگند دي دا دي چې دکال نوی موسم او نوی پيل موږ ته داپه ډاگه کوي چې ټول بايدله دغه الهی فرصت څخه ښه واخلو بزگران بايد خپلو گړوندوته ستانه شي او زمور گران زده کوونکي او ښوونکي بايد د نوي تعليمي کال د زنگ په کړنگولو سره خپل درسونه په ځوانه انرژۍ او طاقت پيل کړي له تيرکال څخه عبرت واخلي خپلې تيروتنې تکرارنکړي دښوونې او روزنې نوي رازونه کشف او پيدا کړي د زده کړې نوي ميتودونه او لارې چارې تجربه کړي علمي تجربې وکړي علمي سفرونه ولري او هغه موخې تر لاسه کړي کومې چې د وطن لوړې گټې يې په گوته کوي. گرانو ښوونکو! راځئ چې د کار او زيار پدې موسم کې په پوره ځواک او مينې د خپل گران هيواد د پوهنيزو اقتصادي، فرهنگي او ټولنيزو ستونزو او نيمگړتياوو د له منځه وړلو او د فقر او بدبختۍ د ټغر د ټولو لپاره سره يو لاس او يو موټی شو او دخپلو ماشومانو او نوي نسل په سالمې ښوونې او روزنې سره دخپل هيواد په آبادولو او سمسورتيا کې له هر وخت څخه زياته او فعاله ونډه واخلو.