



د افغانستان اسلامي امارت

د بدني روزنې او ورزش عمومي رياست

د اطلاعاتو او عامه پوهاوي رياست

د ورزشش جریده

آیت هفته

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ (۴۴) (طه)

سپس به نرمی با او (فرعون) سخن بگوئید، شاید یاد کند و (از خدا) بهراسد.

در آیت بالا آمده است که سخن گفتن حتی با کسی چون فرعون باید با ملایمت باشد.

پس چون زبان نرم است، باید از آن سخنان نرم و ملایم برآید و دل کسی رنجانده نشود!

د اونی حدیث

مَنْ صَمَتَ نَجَا. ترمذي

څوک چی پټه خوله شو هغه خلاص (وژغورل) شو.

ښه خبره کول او یا غلې کېناستل د ایمان ښه ده!

د اونی دعاء

د دوزخ نه د حفاظت دعا

اللَّهُمَّ أَجْرِنِي مِنَ النَّارِ

ای الله! ما د جهنم د اور نه محفوظ کړي.

Words of the Week

**ALWAYS HAVE EYES THAT SEE THE BEST,
A HEART THAT FORGIVES THE WORST,
A MIND THAT FORGETS THE BAD,
AND A SOUL THAT NEVER LOSES HOPE.**

ذکر هفته

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

**منزه و پاک می دانم پروردگار بزرگ را از هر عیب و نقصی و
به ستایش او مشغولم.**

با هر باری که مسلمان این کلمه را بگوید درخت خرما در بهشت برای او کاشته می شود.
خواندن اذکار را فراموش نکنید!

ورزش هفته

بزکشی



بُزکشی (کشیدن بز) یک بازی سنتی گروهی است که سوار بر اسب انجام می‌شود. این بازی در میان بیشتر اقوام افغانستان رایج است. در شمال افغانستان علاقه‌مندان زیاد داشته و به عنوان ورزشی فرهنگی در میان این مردم شناخته می‌شود. شیوه انجام بازی به این صورت است که عده‌ای اسب سوار برای جابجا کردن لاشه مصنوعی یک بز یا گوساله با هم به رقابت می‌پردازند. سوارکاران باید لاشه مصنوعی بز را در حین سوارکاری از روی زمین برداشته و آن را با پیشی گرفتن از رقبای در محل مشخصی که معمولاً یک دایره علامت‌گذاری شده در زمین بازی است بر زمین بگذارند. بازیکنان بازی بزکشی که در افغانستان چاپ‌انداز نامیده می‌شوند گاه برای کسب مهارت به سال‌ها تمرین نیاز دارند. در بازی بزکشی هر تیم ده نفر دارد و طول بازی بزکشی یک ساعت و 45 دقیقه است.

کارمند هفته

محترم عفت الله ایوبی!

مدیر کنترل

محترم ایوبی صاحب شخص پر کار و بردبار است که با تلاش های
صادقانه شان بسیار خوب درخشیده اند.

به امید موفقیت و کامیابی هر چه بیشتر شان!



د عمومي رئیس د اونی پیغام



(د ورزش کولو نیت)

ورزش په دې موخه وکړئ چې د الله
تعالی رضا حاصل او د ضرورت په وخت
د هېواد او ولس څخه دفاع وکړئ!

د تاريخ له پانو څخه

د حضرت ابوبکر صدیق رضي الله عنه لومړنۍ خطبه

ای خلکو! زه پر تاسو امیر وگرځول شوم، خو پر تاسو بهتر نه یم. که مې ښه کول کومک مې کوی او که مې کور کار کاوه تاسو مې پر لار برابر وی. رښتیا ویل امانت دي او درواغ ویل خیانت دي. ستاسو ضعیف زما په حضور قوي دی، تر څو چې حق یې ورته اخلم ان شاء الله او ستاسو قوي زما په حضور ضعیف دی تر څو چې دده څخه حق اخلم ان شاء الله. هر قوم چې فی سبیل الله جهاد پرېږدي هغه قوم ته الله جَلَّ جَلَالُهُ ذلت او خواري راولي [یعنې جهاد ته به دوام ورکوم]. په هیڅ قوم کې فواحش نه دي نشر شوي مگر پر هغو الله جَلَّ جَلَالُهُ عام آفات نازل کړي [یعنې د فواحشو منعه به کوم]. که مې د الله جل جلاله او رسول الله ﷺ اطاعت کاوه بیا زما پیروي وکړی، که مې د هغوي نافرمانی وکړه بیا زما اطاعت پر تاسو نه دی لازم. او په آخر کې یې وویل خپل لمانځه ته مو ولاړ شی، یرحمکم الله.

احیای سنت

سخن خیر گفتن یا سکوت کردن

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَسْكُتْ. (مسلم)

هرکس به خدا و روز قیامت ایمان دارد، باید سخن خیر بگوید یا سکوت نماید.

چطور؟

چطور از بهترین ها باشیم؟

- 1- خودمان را بشناسیم
- 2- اصیل باشیم
- 3- از چالش ها فرار نکنیم
- 4- فداکاری کنیم
- 5- ذهن باز و انعطاف پذیر داشته باشیم
- 6- اهل رقابت و متواضع باشیم
- 7- با شکست رو در رو شویم
- 8- مثبت فکر کنیم و با انگیزه باشیم

د اونی لوبغاړی



احسان الله احساس د افغانستان د جوجیتسو تکره او فعال لوبغاړی دی. په ۱۳۷۸ ل کال کې د میدان وردگ په ولایت کې زیږیدلی دی او خپل روزنه یې د بکلوریا تر کچې رسولی دی. نوموړی په ۱۳۹۸ ل کال کې د ملي لوبډلې غړیتوب ترلاسه کړ او په اوس وخت کې د هېواد په کچه د جوجیتسو په سیالېو کې لومړی مقام خپل کړی دی. احساس صاحب په ملي کچه مډالونه او ستاینلیکونه اخیستي دي چې دوه د سرو زرو مډالونه، پینځه د سپین زرو مډالونه، دوه د برونزو مډالونه او دوه کمر بندونه گټلي دي. نوموړی اوس مهال د میدان وردگ ولایت په یو کلب کې د جوجیتسو روزونکی دی.

پیام به ورزش کاران

انجام دادن فرامین الهی!

وقتی ورزشکار از طریق ورزش به قوت و توانایی دست یافت، باید بداند که این نیرو و توان را باید در راه خدا به کار گیرد. این هدف را در دعا های مان از خداوند چنین طلب می کنیم: خدایا مرا (از نظر جسمی و روحی) قوی گردان تا بتوانم فرامین ات را به معنای واقعی آن انجام دهم. وقتی فردی قوی می شود باید ابتدا به فرامین الهی عمل کند، در این مورد سخن مشهور داریم که هرگاه توانا و قوی باشی بر طاعت خدا قوی باش و اگر ناتوان بودی از معصیت خدا ناتوان باش.

پیام به کارمندان

وظیفه امانت است!

یکی از اصول اساسی در انجام دادن کارها امانت داری است. اگر انسان،
وظیفه و مسئولیت خویش را نوعی امانت بداند، بی گمان حرمت آن را پاس
می دارد و سعی می کند که به خوبی آن را پیش ببرد و بالنده سازد. علاوه بر
آن امانت داری، اعتماد را پدید می آورد.

مجاهدینو ته پیغام

د الله تعالى ذکر او یاد وکړئ!

د الله تعالى ذکر له ډېر ښه اعمالو څخه دی او د ژوند په هر حالت کې د مسلمان انسان د بریا لامل ګرځي. د الله تعالى یاد په جهاد کې ډېر زیات موثر واقع شوی دی ځکه یو طرف نه د سکون او اطمینان لامل ګرځي او بل طرف نه یو جذبه انسان کې پیدا کوي. ای مجاهدینو که غواړئ چې بریا مو په نصیب شي، نو د الله تعالى ذکر کوئ!

د اونی قیمتي خبره

ښه عمل هغه دی

چې له خلکو څخه یې د ستایلو تمه ونه شي

شعر هفته

ای ساربان غمگین مباش خوش روزگاری می رسد

یا عمر غم سر می رسد یا غمگساری می رسد

ای ساربان آهسته ران قدری تحمل بیشتر

این کشتی طوفان زده آخر کناری می رسد

مولانای بلخی

د اونی ورزشي خبرونه



علي اکبر سخي؛ افغان غر ختونکی
چې د نړۍ دویمې لوړې څوکې
K2 ته د ختلو پر مهال ومړ

د اسيا بين المللي ورزشي
لوبو کې د گډون لپاره د
افغانستان تکواندو پنځه کسيز
ټيم روسيې ته سفر وکړ



فرانسه په لومړي ځل د
واليبال ملتونو ليگ اتله شوه

د اونی انځور



د ژبې په استعمال کې احتیاط وکړئ!

ځکه د ژبې زخم د اسلحې تر زخم ډېر ژور او دردوونکی وي.