



د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې  
او د ساینس د مرکز معینیت  
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي  
کتابونو د تالیف لوی ریاست

# اسلامي ښوونه او روزنه

جعفري مذهب

دریم ټولگی

د ۱۳۹۰ کال: ۱۳۹۰ هـ. ش.

Ketabton.com



د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ټیونکو د روزنې

او د ساینس د مرکز معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي

کتابونو د تالیف لوی ریاست

# د قرآن کریم زده کړه او

## اسلامی ښوونه او روزنه

### جعفری مذهب

### دریم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ. ش.

الف

## لیکونکی:

۱. محمد عزیز بختیاری، محمد باقر جعفری او سید عبداللطیف سجادی، ژباړونکی: عبدالرقيب جهيد.

## د تدقيق کمیټي:

### د پوهني د وزارت علمي څوړي:

۲. محمد عزيز بختيارى، محمدباقر جعفرى، سيدعبدالوهاب رحمانى، يار محمد باقرى، سيد محمد حسين فرهنگ او فاروق انصارى.

### د نورو ارگانو څوړي:

۳. سيد حسين عالمي بلخي په ولسي جرگه كې د عدلي او قضايي كميسيون څوړى.  
۴. نعمت الله غفاري په ولسي جرگه كې د ښوني او روزني او لوړو زده كړو د ديني كميسيون څوړى.

۵. مولوي عبدالعزیز په ولسي جرگه كې د ښوونې او روزني او لوړو زده كړو د ديني كميسيون څوړى.

۶. قاضی نذیر احمد حنفی په ولسي جرگه كې د تقنين د كميسيون مرستيال.

۷. سيد عبداللطيف سجادي د شيعه علماوو د شورا څوړى.

۸. مولوي عین الانعم د علماوو د سراسرى شورا څوړى.

سياسي فرهنگي، کميټه: د مؤلف مرستيال محمد سهراب ديدار د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي کتابونو د تأليف رياست علمي او مسلکي څوړى.



### د مطالبو فهرست

#### د قرآن کریم زده کړه

۱-۱۰..... د قرآن کریم زده کړه

#### د اسلامي ښونه او روزنه مضمون

۱۱-۲۸..... لو مړی برخه: عقايد

۲۹-۴۹..... دهم برخه: احکام

۵۰-۵۹..... دريم برخه: آداب او اخلاق



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## بسم الله الرحمن الرحيم

### د پوهني دوزير پيغام گرانو ښوونکو او زده کوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختيا او پرمختگ بنسټ جوړوي. تعليمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکي دی، چې د علمي پرمختگ او ټولني د اړتياوو له مخې رامنځته کېږي. څرگنده ده چې علمي پرمختگ او ټولنيزې اړتياوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعليمي نصاب هم علمي او رضنده انکشاف ومومي، البته نه ښايي چې تعليمي نصاب د سياسي بدلونونو او د اشخاصو د نظريو او هيلو تابع شي.

دا کتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې ارزښتونو چمتو او ترتيب شوی دی. علمي گټورې موضوعگانې پکې زياتې شوې دي. د زده کړې په بهير کې د زده کوونکو فعال ساتل د تدریسي پلان برخه گرځيدلي ده.

هيله من يم دا کتاب له لارښوونو او تعليمي پلان سره سم د فعالې زده کړې د ميتودونو د کارولو له لارې تدریس شي او د زده کوونکو مينځې او پلرونه هم د خپلو لوبو او زامنو په باکفېته ښوونه او روزنه کې پرله پسې گډه مرسته وکړي چې د پوهنې د نظام هيلې ترسره شي او زده کوونکو او هېواد ته ښې برياوې ور په برخه کړي.

زه پر دې ټکي پوره باور لرم چې زموږ گران استادان او ښوونکي د تعليمي نصاب په رضنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤوليت لري.

د پوهنې وزارت تل زيار کاږي چې د پوهنې تعليمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دين له بنسټونو، د وطن دوستۍ د پاکې حس په ساتلو او علمي معيارونو سره سم د ټولني د څرگندو اړتياوو له مخې پراختيا ومومي.

په دې ډگر کې د هېواد له ټولو علمي شخصيتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده کوونکو له ميندو او پلرونو څخه هيله لرم چې د خپلو نظريو او رضنده وړاندیزونو له لارې زموږ له مؤلفانو سره د درسي کتابونو په لا ښه تاليف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتيب کې ښې مرسته کړې، له ملي او نړيوالو درنو موسسو، او نورو ملگرو هېوادونو څخه چې د نوي تعليمي نصاب په چمتو کولو او تدوين او د درسي کتابونو په چاپ او وېش کې ښې مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم.

ومن الله التوفيق

فاروق وردگ

د افغانستان د اسلامي جمهوريت د پوهنې وزير

## د قرآن کریم مضمون



لو مری لوست

### د اخلاص د سورت هجائي ويل

هدف:

په هجائي ډول د قرآن کریم یادول.

پوښتنې:

ايا کولاي شي چې د اخلاص سورت په هجائي ډول وروياست؟

د اخلاص سورت په هجائي ډول ولولئ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝  
قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۙ ۱ اللّٰهُ الصَّمَدُ ۙ ۲ کَمِیْلٌ لَا یَلُوْهُ  
مُؤَلَّفَةٌ ۙ ۳ وَلَا یَکُنْ لَهُ کُفُوًا اَحَدٌ ۙ ۴

هڅونې

۱\_ د اخلاص سورت په هجائي ډول ولولئ.

۲\_ د اخلاص سورت په یاد ولولئ.



## د کونړ د سورت هجايي ويل

هدف

په هجايي ډول د قرآن کریم لوستل.

پوښتنې

- آیا کولای شئ چې د کونړ سورت په هجايي ولولئ؟

د کونړ سورت په هجايي ډول ولولئ:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اِنَّا عَظَمْنٰكَ الْاَكْبَرُ ۝ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ ۝ اِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْاَبْتَرُ ۝

هڅونه

۱. د کونړ سورت په روانه ولولئ.
۲. د کونړ سورت په یادو زده کړئ.



## دریم لوست

### په یادو او روان لوستل

هدف

په یادو او روان لوستل.

پوښتنې

آیا کولای شی چې د کافرون سورت په روانه ولولئ؟

د کافرون سورت په روانه ولولئ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝  
قُلْ یٰۤاَیُّهَا الْکٰفِرُوْنَ ۝۱ اَلَا اَعْبَدُ مَا تَعْبُدُوْنَ ۝ لَا  
وَ اَلَا اَنْتُمْ عِبَادُوْنَ ۝۲ مَا اَعْبَدُ ۝۳ وَاَلَا اَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ ۝۴  
اَلَا اَنْتُمْ عِبَادُوْنَ ۝۱ مَا اَعْبَدُ ۝۵ لَعَلَّكُمْ تَیْسَرُوْنَ ۝۶

مخونه

۱\_ د کافرون سورت په روانه ولولئ .

۲\_ د کافرون سورت په یادو وړایاست .





## په يادو او روان لوستل

هدف

په يادو او روان لوستل

پوښتنې:

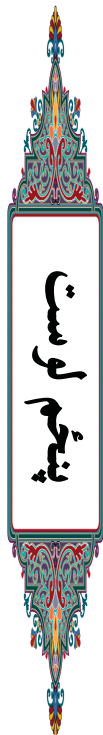
ايا كولاى شى چى د فلق سورت په روانه ولولئ؟

د فلق سورت په روانه ولولئ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝  
قُلْ اَعُوذُبِیْرَبِّ الْفَلَقِ ۝۱ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝۲ وَمِنْ شَرِّ خَاطِقِ اِذَا  
وَقَبَّ ۝۳ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثِۃِ فِی الْعُقَدِ ۝۴ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ۝۵

هڅونه

۱. د فلق سورت په روانه ولولئ.
۲. د فلق سورت په يادو زده كړئ.



## پہ یادو او روان لو ستل

هدف

پہ یادو اوروان د قرآن کریم لو ستل

پوستی

آیا کو لای شیء د ناس سورت پہ روانه ولولئی؟

د ناس سورت پہ روانه ولولئی.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ﴿١﴾  
قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿٢﴾ اِلٰهِنَا اِلٰه النَّاسِ ﴿٣﴾  
رَبِّ السَّمٰوٰتِ السَّوْءٰتِ ﴿٤﴾ اَلَّذِیْ یُوسِّوْهُنَّ فِی  
صُدُوْرِ النَّاسِ ﴿٥﴾ اِلْحٰثَةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

هخونه:

۱. د ناس سورت پہ روانه ولولئی.

۲. د ناس سورت پہ یادو زده کری.



## شپڻم لوست

### په روانه ويل

هدف

قرآن كريم په روانه لوستل

په نښتني

آيا كولاى شى چې د عصر سورت په روانه ولولئ؟

دعصر سورت په روانه ولولئ:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
وَ الْعَصْرِ ۝۱ اِنَّ الْاِنْسَانَ لِرَبِّهِۦٓ اَلْاَكْفَرِ ۝۲ اَمْۤ اَنۡزَلۡنَا  
عَلَيْهِمُ الصَّلٰوةَ لَئِۤىۡ لَا يُذَكِّرُوۡا ۝۳ اِذۡ نَادٰۤىٓ اِلَیۡهِمْۤ اَنۡ اٰتُوۡا  
الصَّلٰوةَ ۝۴

هڅونه :

د عصر سورت په روانه ولولئ.



## په روانه کو ستل

هدف

قرآن کریم په روانه کو ستل.

پو نښتی

آیا کولای شی چې د نصر سورت په روانه وولی؟

د نصر سورت په روانه وولی؟

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اِذْ جَاۤءَ نَصْرُ اللّٰهِ وَالْفَتْحُ ۗ وَرَاٰیْتَ النَّاسَ یَدۡخُلُوۡنَ فِیۡ دِیۡنِ  
اللّٰهِ اَقۡوَامًا جَاۤءَ لَاۤیَسۡتَعِیۡنُ یَحۡدِیۡ رِیۡسَکَ ۗ وَاسۡتَعۡفَرۡ لَآئِمَّهٖ ۗ تَوَّابًا ۙ

مخونه :

د نصر سورت په روانه وولی.



## اتم لو ست

### په روانه لو ستل

هدف :

قرآن کریم په روانه لو ستل.

پوښتنی

آیا کولای شی د قدر سورت په روانه ولولئ؟

د قدر سورت په روانه ولولئ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝  
اِنَّا نَزَّلْنٰهُ فِيْ لَيْلَةِ الْقَدْرِ ۝۱ وَمَا اَدْرَاكَ الْقَدْرُ ۝۲ لَيْلَةٌ  
الْقَدْرِ ۝۳ فَخَيْرٌ مِنْْ اَلْفِ سَهْرٍ ۝۴ نَزَّلْنٰهُ الْوَسْوَ حَ فِيْهَا  
يَاذُنْ رَبُّهُمْ مِنْْ كُلِّ اَمْرٍ ۝۵ سَلَامٌ هِيَ حَتّٰى مَطْلَعِ الْفَجْرِ ۝۶

هڅونه :

د قدر سورت په روانه ولولئ.



## نهم لوست

### په روانه لوستل

هدف:

د قرآن کریم په روانه لوستل

پوښتنې:

ایا کولای شی چي د زلزال سورت په روانه ولولئ؟

د زلزال سورت په روانه ولولئ.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝  
اِذَا زُلْزِلَتِ الْاَرْضُ زِلْزَالَهَا ۝۱۰ وَاخْرَجَتِ الْاَرْضُ اَنْثٰثَآلِهَا ۝۱۱  
وَقَالَ الْاِنْسَانُ مَا لَهَا ۝۱۲ یَوْمَئِذٍ تُخْبِتُ اَنْجِبَارَهَا ۝۱۳ یَا اَیُّهَا  
رَبِّكَ اَوْحِیْ لَهَا ۝۱۴ یَوْمَئِذٍ یَصْدُرُ النَّاسُ اَسْتِثْنٰتًا لَا یُرَوُّوْنَ  
اَعْيُنَآلَهُمْ ۝۱۵ فَهَمَّ یَعْمَلُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَیْرًا ۝۱۶ اِیرَا ۝۱۷ وَمَنْ  
یَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا ۝۱۸ اِیرَا ۝۱۹

هڅونه:

د زلزال سورت په روانه ولولئ.



## په روانه لوستل

هدف

د قرآن کریم په روانه لوستل.

پوښتنی

ایا کولای شی چې د عادیات سورت په روانه ولولئ؟

د عادیات سورت په روانه ولولئ:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝  
وَالْعِیَادِیَاتِ صَبِیْحًا ۝۱۰۱ قَالُوا لَمْ یَكُنْ لِیْنَ صَبِیْحًا ۝۱۰۲  
فَأَثَرُنَّ بِهِ نَفْعًا ۝۱۰۳ وَوَسَطْنُ بِهِ جَمْعًا ۝۱۰۴ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ  
لَكَنُودٌ ۝۱۰۵ وَإِنَّهُ عَلَىٰ ذٰلِكَ لَشَهِیْدٌ ۝۱۰۶ وَإِنَّهُ لَكَبِیْرٌ لِّكَثِیْرٍ ۝۱۰۷  
أَفَلَا یَعْلَمُ إِذْ أَبْعَثَرْنَا فِی الْقُبُورِ ۝۱۰۸ وَحَصِّلَ مَا فِی الْقُدُورِ ۝۱۰۹  
إِنَّ رَبَّهُمْ بِهِمْ یَوْمَئِذٍ لَّخَبِیْرٌ ۝۱۱۰

هڅونه : د عادیات سورت په روانه ولولئ

## لمړۍ برخه: عقايد

لو مړۍ لوست:

### د دين اصول

هدف: د دين د اصولو پيژندنه.

پوښتنې:

- آیا د دين اصول پيژنئ؟
- آیا کولی شئ چې په دغو اصولو رڼا واچوئ؟

تاسو په دوهم ټولگي کې هم لوستي وو چې زموږ د دين او مذهب اصول پنځه دي.

۱. توحيد: يعنې د الله ﷻ په يووالي ايمان او باور لرل. توحيد د اسلام د دين له اصولو څخه دی. هر څوک چې د الله ﷻ په يووالي او وحدانيت ايمان ونه لري هغه مسلمان نه دی.

۲. عدل: يعنې دا چې الله ﷻ عادل ذات دی او ظالم ندی، او ټول مسلمانان د الله ﷻ په عدالت ايمان او باور لري. موږ ايمان لرو چې الله ﷻ په هېچا ظلم نه کوي او د هغه ټول کارونه په عدالت ولاړ دي.

۳. نبوت: يعنې په دې ايمان لرل چې الله تعالی د ير پيغمبران د خلکو د هدايت او لارښوونې لپاره رالېږلی دی او موږ د الله تعالی په ټولو پيغمبرانو ايمان لرو. زموږ پيغمبر حضرت محمد مصطفی ﷺ دی څوک چې د حضرت محمد ﷺ په پيغمبرۍ او نبوت ايمان نه لري هغه مسلمان نه دی.



۴. امامت: يعني دا چي دوولس امامان له پيغمبر صلی الله عليه و آله وسلم خنجه وروسته د امت د لارښوونې دنده په غاړه لري.  
امامت د شيعه مذهبونو له اصولو خنجه دی.  
۵. معاد: يعني دا چي ټول انسانان وروسته له مرگ خنجه بيرته ژوندي کيږي او څوک چي په معاد ايمان او باور نه لري هغه مسلمان نه دی.

هڅونې:



۱. تاسو له دې درس خنجه څه زده کړی دی؟ په لنډه توگه يې په پنځو کرښو کې وليکئ.
۲. ستاسو په نظر او فکر سره دغه پنځه اصله يو له بل سره څرنگه رابطه او اړيکي لري؟ په دوو کرښو کې يې بيان کړئ.

ارزونه:



بناغلی بنوونکی دې د پورتنې مطلب په هکله د شاگردانو سويه وگوري چي هغوی په صحیحه توگه د اسلام په پنځه بناو وپوه شوي او که نه؟

## طیبه کلمه

موضوعه:

د طبیې کلمې (لااله الا الله محمد رسول الله) سره آشنایي.

پوښتنې

- آیا طیبه کلمه لااله الاالله محمد رسول الله په یاد لری؟
- آیا د طبیې کلمې په معنا پوهیږی؟

تیر کال موزده کړل چې انسان د طبیې کلمې په ویلو (لااله الاالله محمد رسول الله) مسلمانېږي.

د طبیې کلمې معنا داده: «پرته له خدای تعالیٰ څخه هېڅوک د عبادت ورنه دی، او حضرت محمد صلی الله علیه و آله وسلم د خدای تعالیٰ رسول او استازی دی»

د طبیې کلمې ویل پر ارزښت لري، ځکه انسان د کلمې په ویلو سره له هر باطل دین او غلطې عقیدې لیر یوالی مومي او یوازې د یو واحد خدای تعالیٰ، چې د ټولو موجوداتو پیداکوونکی دی، ایمان راوړي او د حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم په پیغمبرۍ، چې د پیغمبرانو خاتم دی، اقرار کوي. څوک چې په دې لنډه، خو له ارزښت نه ډکه جمله ایمان ولري، له

هغه دين څخه پيروي كوي چې الله تعالى د حضرت محمد (ص) په واسطه  
انسانانو ته راليرلي دی.



### هڅونۍ:

۱. د طبيې کلمې معنی به زده کړي.
۲. د طبيې کلمې ارزښت په پنځو کرښو کې وليکئ.



### ارزونۍ:

۱. آیا زده کوونکي د طبيې کلمې په معنا پوهيد لي دي؟
۲. آیا زده کوونکي کولی شي چې د طبيې کلمې ارزښت، هغسې چې په لوست کې راغلی دی، توضیح کړي؟

## توحید

موخه:

د یو خدای پېژندنه.

پوښتنې:

- آیا خدای تعالیٰ پېژنئ؟
- ولې پر خدای تعالیٰ باندې ایمان لرو؟

زموږ د دین او مذهب له پنځو اصولو لومړنی اصل، توحید دی. توحید یعنی په یو خدای باور درلودل. موږ مسلمانان په یوه خدای ایمان لرو.

خدای تعالیٰ موږ ته ډېر نعمتونه راکړي دي. اوبه، خواړه، او خوندوړي میوي چې موږ یې خورو، موږ ته را په برخه کړي دي. خدای تعالیٰ موږ ته مهربان موږ او پلار راکړي دي چې له موږ څخه څارنه وکړي.

خدای تعالیٰ په خپلو بنده گانو لورینه او پیرزوینه لري او زیات نعمتونه یې د دوی په واک کې ورکړي دي چې په ښه توگه ور څخه گټه واخلي. خدای تعالیٰ خپل پیغمبران را استولي دي چې انسانانو ته د ژوند سمه لاره وښيي.

خدای تعالیٰ ډېر پوره او د قدرت خاوند دی.

ټول موجودات، خدای تعالیٰ پیدا کړي دي. خدای تعالیٰ چې دانړۍ په دې لویوالي پیدا کړې ده. نو هغه د ډیرې پوهې او قدرت خاوند دی.

آیا تر اوسه مو سوچ کړی دی چې ستاسو د باغچې گلان چا پیدا کړي دي؟

بي له پوه او با حکمته خدای تعالیٰ خڅنه څوک کولی شي، داسې بڼکلي گلان شننه کړي؟

د اسلام دين يو بشپړ او کامل دين دی چې د قيامت تر ورځې پورې پاتې دی او وروسته له هغه بل دين د خدای تعالیٰ له لورې نه راځي. اسلام زموږ د دنيوي چارو د سمون په برخه کې طرح او کړنلاره لري او هم زموږ د آخرت له پاره لار ښوونې لري. هره هغه ټولنه چې د اسلام سپېڅلی دين په بڼه توگه مراعات کړي او بي له کموالي او زياتوالي هغه په خپل ژوند کې تطبيق کړي په دنيا او آخرت کې نيکمرغه کېږي.



#### هڅو نه:

۱. هغه نعمتونه چې خدای تعالیٰ تا سوته در په برخه کړي دي په پوه پايته کې بې لېست کړئ.
۲. زده کوونکی دې د څلورو او پنځو ډلو په ترڅ کې د خدای تعالیٰ د يوه مخلوق په باب خبرې اترې وکړي چې څرنگه د خدای تعالیٰ پر وجود باندې دلالت کوي او وروسته دې د هرې ډلې استازي خپل استدلال ټولگيوالو ته و وايي او نور دې په استدلال باندې قضاوت وکړي.



#### ارزونه:

۱. آیا زده کوونکي کولی شي د خدای تعالیٰ لویوالی او عظمت بیان کړي؟
۲. آیا زده کوونکي په ساده توگه کولی شي چې د مثال په توگه خدای تعالیٰ حل پیدا کړی دی استدلال وکړي.

## الهي عدل

موخه:

د خدای تعالیٰ له عدالت سره آشنایي

پوښتنې:

- آیا د عدالت په معنا پوهیږئ؟
- آیا پوهیږئ چې الله تعالیٰ عادل دی او پر هیچا ظلم نه کوي؟

مور: عقیده لرو چې خدای تعالیٰ عادل دی او په هیڅ یو بنده باندې ظلم او

زور زیاتی، نه کوي (ان الله لا یظلم الناس شیئاً) سوره یونس آیت (۴۴). هر څوک

چې پر بل چا باندې ظلم او تیری کوي یا به دده له جهل او نا پوهۍ څخه وی او یا به دده د اړتیا او ضرورت په علت وي. د بیلګې په ډول: کله چې څوک ظلم کوي یا

نه پوهیږي چې ظلم ناوړه کار دی او یا له دې له کبله چې ددې کار څخه غواړي داسې څه لاسته راوړي چې نه یې لري او ورته اړ دی. مګر لوی خدای جل جلاله هم

په هر شی علم لري او هم هیڅ نقص نلري او محتاج نه دی، دې ته اړ نه دی چې په چا باندې ظلم او زیاتی وکړي. له دې حایه مور: پوهیږو چې عدالت یو ښه کار دی او د الله تعالیٰ غوره بندګان باید له خلکو سره په عدل او انصاف چلند وکړي، لکه

چې الله تعالیٰ فرمایلي دي:

{ان الله یأمر بالعدل و الایحسان} نحل/ ۹۰

ظلم او زیاتی ډیر نا وړه کار دی او د خدای بندګان هم باید له هغه څخه ځان لیري کړي.

مهربان خدای هم شو خلی په قرآن کریم کې فرمایلي دي چې الله تعالیٰ له عادلو انسانانو سره مینه لري ( ان الله يحب المقسطين {مائده/ ۴۲} ظالم او جاير خلک نه خوښوي، لکه چې فرمايي: ( و الله لا يحب الظالمين {آل عمران/ ۷۵} ).

### هڅونه:



۱. توضیح کوئ چې الله تعالیٰ څرنگه عادل دی او ظلم نه کوي؟
۲. د تا سوله نظره ولې خدای تعالیٰ عادل دی؟

### ارزونه:



۱. آیا زده کوونکي د الهی عدل صحیح معنا زده کړي ده؟
۲. آیا هغوی کولی شي د هغه دلیل توضیح کړي؟

## الهي پيغمبران او آسماني کتابونه

موخه:

له الهي پيغمبرانو او آسماني کتابونو سره آشنايي.

پوښتنه:

- آیا پوهیږئ چې الهي پيغمبران کوم کسان دي؟

آیا پوهیږئ چې خدای تعالیٰ د انسانانو د لارښوونې د پاره څو کتابونه را استولي دي.

تاسو پوهیږئ چې زموږ د مذهب له پنځو اصولو څخه دریم اصل نبوت دی. نبوت په دې معنا چې خدای تعالیٰ د انسانانو د لارښوونې د پاره خپل پيغمبران را لیږلی دي.

خدای تعالیٰ د بشر د پیدایښت له پیل څخه تر اوسه پورې یو لک و څلور وشت زره شا وخوا پيغمبران را لیږلي دي، چې لومړنی یې حضرت آدم علیه السلام او وروستی یې حضرت محمد مصطفي صلي الله عليه وآله وسلم دی. موږ په ټولو الهي پيغمبرانو ایمان لرو.

خدای تعالیٰ له خپلو بندگانو سره زیاته مینه لري، نه غواړي چې هغوی بی لاره شي، له همدې لامل پيغمبران چې د یو غوره او بشپړ انسانان دي دهغوی تر منځ یې را استوي او خپل دین چې د ژوندانه دیره بڼه او غوره لاره ده، د پيغمبرانو په واسطه خلكو ته ورزده کړي.

حضرت محمد مصطفي صلي الله عليه وآله وسلم د اسلام گران پيغمبر دی.



حضرت محمد (ص) د پیغمبرانو غوره او خاتم الانبیاء دی.  
هغه (ص) له ټولو انسانانو څخه عزتمن او له ټولو نه گران دی او په اخلاق، کمال او لویوالي کې هیڅوک له هغه (ص) سره نه برابریږي.  
آسماني کتابونه دا دي:

۱. تورات، چې پر حضرت موسی علیه السلام نازل شوی دی.
۲. زبور، چې پر حضرت داؤد علیه السلام نازل شوی دی.
۳. انجیل، چې پر حضرت عیسی علیه السلام نازل شوی دی.
۴. قرآن کریم چې پر حضرت محمد صلي الله عليه وآله وسلم نازل شوی دی



زده کوونکي دي په څو ډلو وویشل شي ، هر ډله دي پنځه پوښتني د لوست له متن څخه جوړې کړي او وروسته دي د هرې ډلې استازي د ننه په ټولگي کې د نورو ډلو له غړو څخه پوښتنه و کړي.  
پسوونکي دي د هرې ډلې نمرې پر تخته باندي وليکي او په آخر کې دي د ځوابونو په اساس ډلو ته نمرې ورکړي.



۱. خدای تعالیٰ یو لک او ..... پیغمبران رالېږلي دي.
۲. تورات پر حضرت ..... نازل شوی دی.
۳. خدای تعالیٰ پیغمبران علیهم السلام د انسانانو د ..... له پاره رالېږلی دی.

## د رحمت نبی

موځه:

د پیغمبر صلی الله علیه و آله وسلم له ستر شخصیت سره آشنا یی.

پوښتني:

- پیغمبر صلی الله علیه و آله وسلم څومره پیژنی؟
- آیا پوهیږئ چې پر پیغمبر صلی الله علیه و آله وسلم څه ډول درود ووايو؟

زموږ گران پیغمبر، حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و سلم د ماشومتوب له دورې څخه، یو پاک، نیک کردار او مهربان انسان و. له دې امله خدای تعالیٰ هغه په پیغمبری غوره کړ او خپل پیغامونه یې هغه ته ولیږل چې ټولو انسانانو ته ورسوي.

هغه (ص) همیشه انسانان نیکي او ښو کړنو ته بلل، د خلکو په منځ کې په امانت داری او ښوکارو مشهورو.

له همدې کبله، ټولو خلکو به آنحضرت (ص) ته محمد (امین) یعنی امانت دار، ویل کله چې د اسلام پیغمبر د مشرکانو د ظلم او زور زیاتي څخه په تنگ او مجبور شو خپل ټاټوبی یې پرېښود او په مخفیانه ډول یې یثرب (مدینې منورې) ته هجرت وکړ، کور یې د خلکو له امانتونو څخه ډک و، نو حضرت علی (رض) ته یې دنده و سپارله چې د خلکو امانتونه دهغو خاوندانو ته بیرته ورکړي. موږ له خپل پیغمبر سره ډېره مینه لرو او تل هغه په درناوي او عزت یادوو.

خداى تعالىٰ او پريښتى پر هغه(ص) صلوات وايي او خداى تعالىٰ مورت ته هم امر كړى دى چې پر آنحضرت (ص) صلوات و وايو. له دې كبله هر وخت چې د آنحضرت (ص) مبارك نوم او رو پر آنحضرت (ص) صلوات استوو.  
اللهم صل على محمد و آل محمد



هڅونه:

د ښوونځي د کتابتون او يا د جومات (امام) په مرسته د حضرت پيغمبر اسلام په اړوند لس کرښې وليکئ.  
۱. صلوات حفظ کړئ او په ډله ييزه توگه يې په ټولگي کې ولولئ.



ارزونه:

۱. د اسلام د ستر پيغمبر د شخصيت په هکله دې له زده کوونکي څخه پوښتنه وشي.  
۲. له زده کوونکو څخه دې پوښتنه وشي چې صلوات يې ياد کړى دى او که نه؟

اووم لورست:

## امامت

موخه:

له مذهبی اصلونو سره آشنا کېدل په ځانګړی توګه د امامت په برخه کې.

پوښتنې:

- آیا د امامت په معنا پوهیږئ؟
- آیا پوهیږئ چې امامان څو تنه ده؟

لوی خدای خپل پیغمبر را لیرلی دی چې د اسلام دین د نړۍ خلکو ته ورسوي او انسانانو ته لار ښوونه وکړي. د اسلام ستر پیغمبر دروشت کاله په بشپړه توګه زیار او مجاهدت وکړ هغسې چې د خدای تعالیٰ غوښتنه وه د اسلام دین د خدای بنده ګانو ته ورساوه. حضرت محمد (ص) خپل رسالت بشپړ کړ او د خدای پاک دین یې د هغه بند ګانو ته ابلاغ کړ. خدای تعالیٰ په قرآن کریم کې ټولې دیني مسئلې په کلی توګه بیان کړې دي. او د خدای تعالیٰ رسول هغه د خلکو له پاره تشریح کولې. مګر د ټولو جزئیاتو تشریح په ځانګړې توګه راتلونکو نسلونو ته پوهو او امامت کارو کسانو ته اړتیا لیدل کېده چې د حضرت رسول اکرم (ص) له رحلت څخه وروسته دا مهم کار سرته ورسوي.

د اسلام ستر پیغمبر په یو حدیث شریف کې فرمایلي دي:

(زه دوه قیمتي څیزونه ستاسو په مینځ کې پرېږدم: د الله تعالیٰ کتاب او زما عترت (اهل بیت)).

امامان دوولس کسان دي چي لومړني بي امام علي او وروستي بي ، حضرت امام مهدي امام زمان دي .

د امامانو نومونه مو په دويم ټولگي کي زده کړل ، د بڼه يادولو لپاره د ايمو نومونه يو ځلي بيا تکرارو:

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ۱- امام علي (ع)       | ۷- امام موسی کاظم (ع)  |
| ۲- امام حسن (ع)       | ۸- امام رضا (ع)        |
| ۳- امام حسين (ع)      | ۹- امام محمد تقی (ع)   |
| امام زين العابدین (ع) | ۱۰- امام علی النقی (ع) |
| ۵- امام محمد باقر (ع) | ۱۱- امام حسن عسکری (ع) |
| ۶- امام جعفر صادق (ع) | ۱۲- امام مهدي (ع)      |

په راتلونکو کلونو کي به انشاء الله د ايمه اهل بيتو د شخصيت او ژوندانه سره آشنا شو .



هڅو نه:

۱. د دي لوست لنډيز په لسو کرښو کي وليکي؟
۲. د امامانو د ندي توضیح کړي.

اتم لوست:

## معاد یاد قیامت ورځ

موضوعه:

د معاد له مفهوم او څرنګوالي سره آشنایی.

پوښتنې:

- آیا د معاد په معنا پوهیږئ؟
- آیا پوهیږئ چې خدای تعالیٰ د قیامت په ورځ د بنسو کارونو او بد کارونو له خاوندانو سره څرنګه چلند کوي؟

خدای تعالیٰ انسانان وروسته له مرګ په معلومه ورځ بیا ژوندي کوي. د دې ورځې نوم قیامت دی. د قیامت په ورځ ټول انسانان بیا ژوندي کېږي. خدای تعالیٰ عادل دی او پر هیچا ظلم نه کوي، د قیامت په ورځ نیک کرداره خلکو ته ثواب او ګناهکارانو او بد کارانو ته عذاب ورکوي.

په هغه ورځ نیک کردار خلک ډېر خوشحال او له خپلو ګړنو څخه به راضي ښکاري، خو ګناهکاران به سخت غمجن او په ګډوډ اخته وي. هرچا چې په دنیا کې ښه کار ترسره کړی وي د هغه پایله د قیامت په ورځ کې ویني او هر هغه څوک چې بد کاريې کړي وي، پایله یې په خپله عملنا مه کې ویني. نیک کرداره خلک په عزت او درناوی جنت ته ځي او ګناهکاران په ذلت او خواری جهنم ته بیول کېږي. جنت هغه ځای دی چې پکې ټول هغه الهي نعمتمونه، چې په دنیا کې یې ساری نه لیدل کېږي، شته دي، مګر جهنم یا دوزخ چې د بد کارانو ځای دی له اور نه ډک دی او دوزخیان په هغه کې په سختو عذابونو اخته وي.

موز باید هڅه وکړو چې د اسلام د سپیڅلي دین د ارشاد اتو سره سم ښه کارونه وکړو او د خدای تعالیٰ ښه بندگان شوو او د قیامت په ورځ خوبین او خوشحال و اوسو او د جنت له نعمتونو څخه برخمن شو.



### هڅونه:

۱. د قیامت ورځې نور نومونه هم لري، د والدینو او یا د جومات د ملا (امام) په مرسته د هغه نور نومونه ولیکئ.
۲. د قیامت ورځ په اړوند پنځه کرښې مطلب ولیکئ.



### ارزونه

۱. د قیامت په ورځ ..... ته ځی او ..... دوزخ ته ځي.....
۲. په قیامت کې ټول انسانان بیا ..... کبړي.
۳. زده کوونکي دې درې ډلې شي، یوه ډله دې د قیامت ورځ، دویمه ډله دې جنت او دریمه ډله جهنم یا دوزخ تشریح کړي. ښوونکي به هر یو ته نومری ورکړي.

نهم لوست:

## د غیب جهان

موضوعه:

د غیب له مفهوم سره آشنايي او د غیبي چارو په ضرورت او اهمیت پوهیدل.

پوښتنې:

- آیا پوهیږئ چې غیب څه دی؟
- ولې یو مسلمان باید په غیب باندي ایمان ولري؟

د خدای تعالیٰ مخلوقات زبنت ډېر دي او د هستۍ عالم هومره لوی دی چې

د هغه تصور انسان ته ډېر گران دی. ډېرې سیارې، خدای تعالیٰ پیدا کړي دي چې

ځینې یې له ځمکې څخه ډېرې لیرې دي.

له بلې خوا، د هستۍ عالم یوازې هغه څیزونه نه دي چې موږ کولی شو هغوی

ووینو، بلکې خدای تعالیٰ ډېر موجودات داسې پیدا کړي دي چې انسان نشی

کولی هغوی وویني. هغه څیزونه چې وجود لري ولې انسان نه شي کولی هغوی په

دې نړۍ کې په سترگو سره وویني، غیبي ورته وايي، ځکه د انسان له نظره غایب

او پټ دي.

الله تعالیٰ د خپلو پیغمبرانو په واسطه موږ ته له دې غیبي موجوداتو خبر راکړی

دی.

موږ مسلمانان په دې غیبي موجوداتو ایمان لرو، لکه د الاندي موجودات چې

زموږ له سترگو څخه پټ دي، ولې موږ په هغوی باندي ایمان لرو.

۱- ملايکې (پرنستي) ملايکې ډېرې زیاتې دي، ولې د هغو لویې ملايکې دادي:

(جبرائیل، عزرائیل، میکائیل او اسرافیل علیهم السلام)



- ۲- د قيامت ورځ
- ۳- جنت او دوزخ

### هڅو نه:



۱. زده کوونکي دي د مور او پلار او د مسجد د امام په مرسته د نورو هغو موجوداتو نومونه له ځان سره وليکي کوم چې په سترگو نه ليدل کيږي.
۲. د درس متن په غور سره وگورئ او ووايئ چې انسان له کومه ځايه پوهيږي چې نور داسې موجودات هم شته چې په سترگو نه ليدل کيږي.

### ارزونه



۱. نه ليدل کيدونکي شيان..... لري چې مور يې تشو ليدلای.
۲. مشهورې ملائکې عبارت دي له جبرئيل، ميکائيل، ..... او .....
۳. هغه وگړي چې په لرې پرتو هيوادونو کې ژوند کوي په نه ليدل کيدونکو شيانو کې..... دي.

## دويمه برخه: فقهي حکومونه

لسم لوست

### د اوداسه واجبات

موخه:

د اودس له واجباتو سره آشنایی:

پوښتني:

- د اوداسه واجبات يعنې څه؟
- په اوداسه کې کوم کارونه واجب دي؟

تير کال موزده کړل چې خرنگه اودس وکړو. ښه دی چې په دي وپوهيږو هغه

کارونه چې په اوداسه کې سرته رسوو په دوه ډوله دي: يو ډول داسې چاري دي چې د هغو سرته رسول واجب دي او که چيرې په قصد سره هغه ترک کړو او سرته يې ونه رسوو، اودس مو باطل کېږي. دويم ډول هغه کارونه دي چې د هغو سرته رسول مستحب دي، يعنې که چيرې هغه سرته ورسوو ډير غوره دي او که سرته يې ونه رسوو اودس نه باطلېږي. اوس دي ته پام اړو چې په اوداسه کې کوم کارونه واجب دي:

۱. نيت: کله چې وغواړو اودس وکړو، نيت کوو چې اودس کوم قربتاً الی الله، د دي ويل په ژبه لازم نه دي، بلکه په زړه کفايت کوي.
۲. د مخ مينځل: اوږدوالی يې د تندي د ويښتانو له شين کېدو ځايه څخه تر زړې پورې او عرض يې د منځنۍ او غټې گوټې په اندازه.
۳. د ښی لاس پريمنځل. له څنگلو څخه د گوټو تر سره پورې.
۴. د کېن لاس پريمنځل له څنگله څخه د گوټې تر سره پورې.

۵. د سر مسح، د سر مخامخ برخه له پاسه بنکته خواته مسح کول.
۶. د پښو مسح: لومړی د بڼې- پښی د گوتو له سره تر بنده پورې، په بڼی لاس مسح کوو او وروسته کینه پینه په کېڼ لاس په همدې ډول مسح کوو.
۷. ترتیب: ټول دا کارونه په کوم ډول چې وویل شو سرته رسوو، یعنی د نیت او د مخ د مینځلو څخه پیل کېږي او د کینې پښی په مسحه کولو باندې تمه مېږي.
۸. موالات: یعنی د اوداسه ټول کارونه یو به بل پسې جوخت او بې له ییلوالي سرته رسول.



### هڅونه:

۱. د اوداسه د واجباتو او مستحباتو توپیر، توضیح کړئ.
۲. د اوداسه واجبات په خپلې کتابچه کې یادداشت کړئ او هغه په تکرار سره ولولئ.



### ارزیابي:

۱. د اوداسه واجبات هغو چارو ته ویل کېږي چې په قصد سره.....
- اوداس باطل کېږي.
۲. د سر مسح یوله..... د اوداس دی.

## د اوداسه مستحبات

مoxه:

د لمانځه له مستحباتو سره آشنايي.

پوښتني:

- د لمانځه مستحبات يعني څه؟
- په لمونځ كې كوم شيان مستحب دي؟

په تير لوست كې مو ولوستل چې د اوداسه مستحبات هغو څيزونو ته وايي

چې كه چېرې په اوداسه كې بې سرته ورسوو، ثواب لري او كه سرته بې ونه رسوو،

اودس نه باطل كېږي. د اوداسه ځيني مستحبات دلته لولو:

۱. مسواك: مخكې له اوداسه څخه په خپلو غاښونو مسواك وهل. د اسلام

پيغمبر (ص) مسلمانانو ته زياته توصيه كوله چې مسواك ووهي. آن تردي

چې په يو حديث شريف كې فرمايي: كه چېرې زما د امت له پاره د ستونزې

او مشقت سبب نه گرځيده، مخكې له هر لمونځ څخه مسواك كول به مې

واجب گرځولي وای.

۲. بسم الله ويل: اودس په بسم الله ويلو سره پيل كوو.

۳. د دواړو لاسونو پريمنځل: مخكې له اودس نه خپل د واړه لاسونه تر

مړوندونو پورې پريمنځو.

۴. مضمضه: دري ځله خپله خوله په اوبو مينځو.

۵. استنشاق: دري ځله خپله پوزه په اوبو مينځو.



هڅو نڼه:

۱. د اوداسه مستحبات په خپلو کتابچو کې یاد داشت او په تکرار سره پې ولولې.
۲. د خپل جوړمات له امام څخه دې پوښتنه وکړي او څو مورده نورد اوداسه مستحبات دی هم پخپله کتابچه کې یاد داشت کړي.
۳. زده کوونکي دې په ټولگي کې اودس تمثيل کړي او ودې وايي چې کوم کارونه د اوداسه واجبات او کوم پې مستحب دی.



ارزونه:

۱. که چېرې د اوداسه مستحبات سرته ونه رسوو، اودس باطل.....
۲. مضمضه په اوداسه کې..... ده.
۳. استشاق په اوداسه کې..... دی.

## د اوداسه موجدات او مبدلات

موضوع:

د اوداسه له مبدلاتو سره آشنايي.

پوښتنې:

- آیا پوهیږئ په کومو وختونو کې اودس کول واجب دی؟
- څه شیان اودس باطلوي؟

مخکې مو اودس زده کړ. اودس کول همیشه بنه کار دی او ثواب لری. مگر

ځینې وختونه اودس کول واجبیږي. لکه هغه وخت چې غواړو لمونځ وکړو باید

اودس ولرو او لمونځ به له اودسه باطل دی.

همدارنگه کله چې قرآن کریم لمس کوو باید اودس ولرو او به له اوداسه څخه

پرقرآن کریم باندي لاس وهل حرام دي.

د خدای تعالیٰ په نومونو او د پیغمبر او د لسو اما مانو په مبارکو نومونو به

له اوداسه څخه لاس وهل روا نه دي. که چېرې څوک غواړي پر هغوی لاس ووهي

باید اودس وکړي. آیا پوهیږئ چې کله اودس کوو، زموږ اودس تر کوم وخت پوري

دوام کوي؟ زموږ اودس تر هغه وخته پوري دوام کوي چې ځینې کارونه مو سرته نه

وي رسولې.

هغه کارونه چې اودس باطلوي (له مینځه وړي) د اوداسه مبدلات گڼل کیږي.

د اوداسه ځینې مبدلات دادي:

۱. متیازي کول

۲. غایط کول

۳. د غایط له ځایه څخه د باد وتل.

۴. خوب کول، په دا رنگه چې غوړ وانه اوري او سترگه ونه ویني.

۵. هغه څیزونه چې عقل له مینځه یوسي ، لکه: لیوتوب ، مستی ، بې هوښي.



هڅو نه:

۱. د کومو چارو له پاره باید اودس وشي؟

۲. د اودسه مېطلات په خپلو کتابچو کې یاد داشت کوئ:



ارزو نه:

۱. د اودسه مېطلات هغو کارونو ته ویل کېږي که چېرې مور هغه سرته

رسو و زموږ اودس ..... کېږي.

۲. یو د مېطلات د اودسه ..... دی.

۳. خوب کول په هغه صورت اودس باطل کوي چې .....

## د لمونځ معنوي او ټولنيزي گټي

موخه:

د لمونځ له گټي سره آشنايي

پوښتني:

- ستاسو له نظره لمونځ څه معنوي اغيزي لري؟
- آیا لمونځ ټولنيزه گټه لري؟

موږ: مسلمانان د خدای تعالیٰ له حکم سره سم په یوه ورځ او شپه کې پنځه ځله لمونځ کوو. انسان چې کله لمونځ کوي د خدای تعالیٰ عبادت او بنده گي سرته رسوي. عبادت د انسان له پاره د کمال سبب گرځي، ځکه کله چې انسان عبادت کوي له لوی خدای سره اړیکې ټینګوي.

خدای تعالیٰ انسان او د هغه عبادت ته هیڅ اړتیا نه لري، بلکې انسان خدای (ج) ته اړ دی.

لمونځ د خدای تعالیٰ تر ټولو غوره عبادت دی. لمونځ د دین سستنه ده. که چېرې د انسان لمونځ قبول شي نوري کرني او (عملونه یې هم قبلېږي او که چېرې لمونځ قبول نه شي، نور اعمال یې هم نه قبلېږي لمونځ د مؤمن معراج دی، یعنی د انسان روح له لمونځ سره جوخت خوځښت اخلي او معنوي لوړ مقام ته رسېږي. څوک چې لمونځ کوي هغه له گناهونو څخه ځان ژغوري. له دې امله خدای تعالیٰ فرمائي: *أقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنکر* {عنکبوت/۴۵}



يعنی لمونځ کوډه، لمونځ کول (انسان) له فحشا ۽ او منکر څخه منع کوي. په يوه اسلامي ټولنه کې چې ټول خلک لمونځ کوي، څوک چاته زیان نه رسوی او د هېچا په مالونو تیری نه کوي او خپلې چارې او دندې په ښه توګه سرته رسوي. په دې توګه، کله انسان په صحیح ډول او په هغو شرايطو چې د اسلام په سپیڅلي دين کې ښودل شوي دي، لمونځ وکړي، هم به دده نفس او اخلاق سم شي او هم به ټولنه د اصلاح او پر مختګ په لور روانه شي.



### هڅونه:

۱. د لمونځ ځانګړی ارزښت په دريو کرښو کې وليکئ.
۲. د لمونځ ټولنيز ارزښت په دريو کرښو کې وليکئ.
۳. وړايا ست چې لمونځ څرنگه له فساد او فحشا څخه مخنيوی کوي.

## د لمونځ د صحت شرایط

موخه:

د لمونځ د صحیح کېدو له شرایطو سره آشنایي.

پوښتني

- آیا په هر ډول کالیو کې لمونځ کولی شی؟
- آیا پوهیږئ چې څه کارونه باید سرته ورسوو چې زموږ لمونځ صحیح شي؟

الله تعالیٰ ډیر لوی ذات دی. واره موجودات د خدای د عظمت او سترتوب په پرتله ډېر وړوکي او هیڅ څیز نه دي. مګر لوی خدای خپلې دروازي د خلکو په منځ نه دی تړلی، بلکه ټولو انسانانو ته یې بلنه او دستور ورکړی دی چې په ورځ کې پنځه ځله د هغه با عظمته درگاه ته ورشي او له هغه سره خبری وکړي، خو مهربان خدای ددې لیدني کتنې له پاره شرایط ټاکلي دي، یعنې له مورږ څخه یې غوښتي دي چې ځان پاک او سمبال کړو او په ځانګړي نظم او سموتیا هغه کتنې او لیدني ته لار شو.

د دې ځینې شرطونه دادي:

۱. اودس لرل: لمونځ کوونکی باید اودس ولري او بې اودسه نشي کولی لمونځ وکړي.
۲. پاکوالی: د لمونځ کوونکي ځان، کالي او د سجدي کولو ځای باید پاک وي، یعنې په پلیدی، ککړ نه وي.
۳. اسلامي پتوالی (کالي اغوستنه): لمونځ کوونکی باید بی ستره او برینه (لوڅ) نه وي. لږ تر لږه ضروري ستر نارینه وو ته داده چې عورت یې پټ وي.

اما د بنسټو د پاره د ټول بدن پټول لازم دي، پرته له دواړو لاسونو تر بندونو، پښو تر بښنگرو او مخ څخه.

۴. کالي او ځای يې غصبي نه وي: د لمانځه کالي او ځای بايد دده شخصي مال وي او يايي له خاوند څخه اجازت اخيستي وي. که چيري د نورو خلکو مال يې په غللا او يا په زور سره اخيستی وي له هغه سره لمونځ نه کيږي.

۵. د وخت رعايت کول

پنځه گوني لمونځونه ځانگړي وختونه لري چې هر يو بايد پخپل وخت کې وشي. د لمانځه وختونه مو په دويم ټولگي کې ولوستل.

۶. مناسب ځای. د لمونځ ځای بايد ثابت وي، يعنې پر کښته او پورته او لږ زیدونکی نه وي.

### هڅونه:



۱. زده کوونکي دي په پنځو ډلو وویشل شي او د لوست په محتوا باندې دي پخپل مینځ کې خبرې اترې وکړي.
۲. له هرې ډلې دي يو تن د استازی په توگه وټاکل شي او د لوست لندیز دي په ټولگي کې ټولو زده کوونکو ته بیان کړي.
۳. د لمانځه د صحيح کېدو شرایط له ياده زده کړئ.

### ارزونه:



۱. که چيري قصداً يو له دي ذکر شوی شرایطو په لمونځ کې رعايت نه کړو زموږ لمونځ..... دی.
۲. نارينه په لمونځ کې لږ تر لږه بايد..... ځان پټ وساتي.
۳. بسځي بايد په لمانځه کې..... ځان پټ کړي.

## د لمونځ ارکان او واجبونه

موخه:

د لمونځ له واجباتو سره آشنايي.

پوښتني:

- د ستاسو له نظره د لمونځ واجبات او ارکان کوم دي؟
- د واجباتو او ارکانو تر مینځ څه توپیر وجود لري؟
- که چېرې د لمونځ ځینې واجبات ترک کرو، لمونځ باطلېږي؟

د لمونځ واجبات یوولس دي:

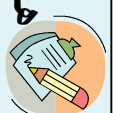
۱. نیت، یعنې د لمونځ اراده لرل.
۲. قیام، یعنې په لمونځ کې دریدل.
۳. تکبیرة الاحرام، یعنې د لمونځ په پیل کې الله اکبر ویل.
۴. قرائت، یعنې د حمد سوره او یو بل سوره شریف لوستل.
۵. رکوع یا تیتوالی د خدای تعالیٰ په مقابل کې.
۶. سجده یا په ځمکه پریوتل د الله تعالیٰ په وړاندې.
۷. ذکر، یعنې د رکوع او سجده په حال کې ذکر یا دعا لوستل.
۸. تشهد، یعنې په دوهم رکعت کې یا د لمونځ په آخري رکعت کې له دوهمې سجده وروسته کښیناستل.
۹. سلام کول وروسته له تشهد څخه.
۱۰. ترتیب، یعنې هر یو د لمونځ له اجزاوونو پخپل ځای ترسره کول.
۱۱. موالات، یعنې پر له پسې د لمونځ اجزاوي اداء کول بې له ځنډه.

د لمونځ ارکان پنځه دي، چې که چيرې کم او يا زيات شي لمونځ باطل کېږي.

۱. نیت
۲. تکبيرة الاحرام
۳. د تکبيرة الاحرام ويلو په وخت کې قيام
۴. رکوع
۵. سجدي

که چيرې په لمونځ کې يو واجب جزء قصداً کم يا زيات شي لمونځ باطلېږي او که کوم رکن کم يا زيات شي که قصدي وي يا سهوي، لمونځ باطل دی.

#### هڅونه:



۱. زده کوونکي دې د لمونځ واجبات له ياده زده کړي.
۲. زده کوونکي دې د لمونځ ارکان له ياده زده کړي.

#### ارزونه:



۱. که چيرې څوک په سهو سره يو جزء د لمونځ واجب پرځای ناکړی، دده لمونځ.....دی.
۲. که چيرې څوک د لمونځ رکن په سهو سره ترک کړی دده لمونځ.....دی.

## د پنځو گونو لمونځونو وختونه

مoxه:

د پنځه گونو لمونځونو له وختونو سره آشنا يي.

پوښتنې:

- آیا پوهیږئ چې یو مسلمان په یوه شپه او ورځ کې څو واري لمونځ کوي؟
- آیا د هر لمونځ وختونه پېژنئ؟

موږ پوهیږو چې موږ مسلمانان په یوه شپه او ورځ پنځه لمونځونه کوو.

هر لمونځ په ټاکلي وخت کې اداء کېږي. هر مسلمان همغښتي چې لمونځ ورته زده وي، باید د لمونځ وخت هم په څیرکتیا سره وپېژني، ځکه که لمونځ له ټاکلي وخت څخه د مخه وشي سمه نه ده. په دې لوست کې غواړو د هر لمونځ صحیح وخت وپېژنو.

۱. د سهار لمونځ: په یوه شپه او ورځ کې لمرنی لمونځ چې یو مسلمان یې پر ځای کوي د سهار لمونځ دی. د سهار لمونځ د سهار له طلوع څخه تر لمر خلو پوری دی.

۲. د ماسپښین لمونځ: دویم لمونځ د ماسپښین لمونځ دی، او هغه وخت اداء کېږي چې کله لمر د آسمان له مینځ څخه لویدیځ (غرب) خواته مایل شي.

۳. د مازدیگر لمونځ: د مازدیگر لمونځ د ماسپښین له لمونځ څخه وروسته اداء کېږي او تر هغه چې لمر پریوتلی نه وي د مازدیگر لمونځ اداء کېږي.

۴. د ماښام لمونځ: د ماښام او يا مغرب لمونځ هغه وخت اداء كېږي چې لمر غروب كړی وي يعنې پرېوتی وی او هغه سور والی چې د لمر له پرېوتو څخه وروسته په ختيځ كې پيدا كېږی له منځه لاړ شي.
۵. د ماڅوستن لمونځ: د عشا او يا ماڅوستن لمونځ د ماښام له لمونځ څخه وروسته اداء كېږي او د شپې تر نيمايي پوري وخت لري.

#### هدخونه:



۱. د لمونځ وختونه پنځه ځلي په خپلو كتابچو كې وليكئ.
۲. په پنځو ډله ييزو گروپونو سره د زده كورنكي د لمونځ د وختونو په اړوند خبرې اترې وكړئ.

## د لمونځ رکعتونه

موزه:

د پنځو لمونځونو د رکعتونو له شمير سره آشنا يي.

پوښتي:

- آیا پوهیږئ چې د سهار لمونځ څو رکعته دی؟
- آیا پوهیږئ چې د ماسپین لمونځ څو رکعته دی؟

لمونځونو دوه ډوله دي: واجب او مستحب. واجب لمونځونه باید هیڅکله ترک نه کړو، ځکه ددې ترک کول گناه لري، مگر مستحب لمونځونه که چېرې اداء شي ثواب لري او که اداء نشي گناه نه لري. واجب لمونځونه ډېر دي او په دې لوست کې یوازې د پنځو گونو لمونځونو د رکعتونو په اړوند خبرې کوو.

۱. د سهار لمونځ: دوه رکعته اداء کېږي.

۲. د ماسپین لمونځ: څلور رکعته اداء کېږي.

۳. د مازدیگر لمونځ: څلور رکعته اداء کېږي.

۴. د ماینام (مغرب) لمونځ درې رکعته اداء کېږي.

۵. د عشاء لمونځ (ماخوستن) څلور رکعته کولی شي.

دې ته مو باید پام وی چې د دې ټولو لمونځونو په لومړیو دوو رکعتونو کې حمد او یوه سوره له قرآن کریم څخه لولو، ولې په دریم او څلورم رکعت کې یا د حمد سوره او یا به څلور واړه تسبیحات وایو. تسبیحات اربعه دادي:

سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر





### هڅونه:

۱. زده کوونکی دې په خوډلو وويشل شي او د لمانځه د رکعتونو په اړه دې پخپل مينځ کې خبرې اترې وکړي.
۲. تسبيحات اربعه ياد کړئ.



### ارزونه:

۱. آیا زده کوونکو د پنځو لمونځونو رکعتونه زده کړي دي؟
۲. آیا زده کوونکي کولی شي ووايي چې په لومړي او دويم رکعت کې به څه لولي او په دريم او څلورم رکعت کې به څه ولولي (په کومو کې حمد سوره او په کومو کې څلور واړه تسبيحات يا حمد په يوازې توگه؟)

## د څلور رکعتي لمونځ اداء کول

موخه:

د څلور رکعتي لمونځ زده کړه

پوښتني:

- آیا کولی شئ، څلور رکعتي لمونځ (لکه د ماسپښین لمونځ) اداء کړئ؟
- څومره د قرآني سورت له محتوا او پیغام سره بلد تیا لري؟

په دویم ټولگي کې مو زده کړه چې دوه رکعتي لمونځ څرنگه اداء کېږي. سړي کال مو زده کړل چې څلور رکعتي لمونځونه (لکه د ماسپښین ، مازدیگر او ماخوستن لمونځونه) څرنگه اداء کېږي. د څلور رکعتي لمونځونو لمړنی دوه رکعته لکه د دوو رکعتي لمونځونو په ډول اداء کېږي. د بیا راپادولو لپاره یو ځل بیا دوه رکعتی لمونځ تکرار وو:

وروسته له هغه چې اوس مو وکړ (۱) مخ په قبلي درېوړو. (۲) نیت کوو: یعنی په زړه کې د خپل قصد خدای ته وایو. لکه په زړه کې وایو: دوه رکعته لمونځ د سهار کوم قربتاً الی الله، تکبیر الاحرام وایو (۳) د حمد سوره ترپایه پورې وایو. (۴) د اخلاص سوره (قل هو الله احد) یا یو پوره سوره لولو. (۵) رکوع ته څو په رکوع کې خپل ملا هغو مره ټیتوو چې زمونږ لاسونه د زنگونو په مخ قرار ونیسي په دې حالت کې به وایو: سبحان ربی العظیم و بحمده. (۶) وروسته له رکوع څخه په بشپړه توګه درېوړو او وایو: سمع الله لمن حمده (۷) وروسته به سجدي ته څو. د سجدي له پاره سر پر مهر یا ځمکه باندي کېږدو او وایو: سبحان ربی الاعلی و بحمده (۸) وروسته به

کښينو او بيا به سجدي ته ځو، لکه اول وار(۹) وروسته به کښينو او بيا به ودرېږو او لکه د اول رکعت حمد او سورت لولو.

د پورته کېدو په حال کې په تولو رکعتونو کې مستحب دي چې ووايو: بحول الله و قوته اقوم و اقدر(۱۰) وروسته د سوري له تمام کېدو څخه د قنوت دعا وايو. يعنې د دوو لاسونو رغوي پورته کوو او دعا کوو، لکه دا قرآني دعا: ربنا اتنا في الدنيا حسنة و في الآخرة حسنة و قنا عذاب النار. نوري دعاوي هم په قنوت کې لوستلي شو، ۱) وروسته په همغه ترتيب چې ويل شو، رکوع ته ځو او بيا سجده کوو، ۲) وروسته له دويمې سجدي کښينو او تشهد وايو. په تشهد کې وايو: أشهد أن لا اله الا الله وحده لا شريك له و اشهد ان محمدا عبده و رسوله اللهم صل على محمد و آل محمد، ۳) وروسته به سلام وركوو: السلام عليك ايها النبي ورحمة الله و بركاته، السلام علينا و على عباد الله الصالحين، السلام عليكم ورحمة الله و بركاته.

په څلور رکعتي لمونځ کې وروسته له هغه چې په دويم رکعت کې مو تشهد ووايه، سلام نه وركوو او درېږو. په دريم او څلورم رکعت کې کولی شو يوازي د فاتحي سورة ولولو ربی له بل سورة) او کولی شو څلور واړه تسيحات ووايو: سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر وروسته به رکوع ته ځو لکه لومړی او دويم رکعتونه، وروسته دوي سجدي کوو. که چېرې لمونځ درې رکعتي وي تشهد به لولو او سلام وركوو او که چېرې لمونځ څلور رکعتي وي، څلورم رکعت لکه د دريم رکعت په شان اداء کوو او وروسته له دوو سجدو څخه تشهد وايو او سلام گرځورواي (کو) او لمونځ تما ميږي.



هڅونه:

د سهار لمونځ اداء کړئ.  
د مغرب (ماښام) او عشاء (د ماڅوښتن) لمونځونه، چي دري رکعتي او څلور رکعتي دي، دريم او څلورم رکعت به يې څرنگه کوو؟ وليکئ.  
څلور واړه تسيحات د لمانځه په کوم ځای کې لوستل کېږي؟

ارزونه:



۱. زده کوونکي دي په ځانگړي توگه دوه رکعتي لمونځ (لکه د سهار لمونځ) په ښکاره ډول په ټولگي کې وکړي او ښاغلی ښوونکی دې په پوره دقت سره گوري چي د هغوی لمونځ زده دی او که نه؟
۲. دري رکعتي او څلور رکعتي لمونځ دی هم په هماغه ډول ترسره کړي. او ارزونه دې وشي.

## نجاست او طهارت

موخه:

د نجاست (ناولتيا) او طهارت (پاکوالي) له حکمونو سره آشنايي.

پوښتني:

- آیا پوهیږئ کوم شیان نجس (مردار) دي؟
- آیا پوهیږئ کله چې یو شی نجس شي څرنگه پاک کېږي؟

تیر کال موزده کړل چې ځینی شیان نجس دي او اوبه نجاست پاکوي.

همدارنگه زده مو کړل چې څرنگه په اوبو سره نجس شیان پاک کولی شي.

سړ کال به زده کړو چې داسې نجاست شته دي کوم چې بې له اوبو په نورو وسیلو هم پاکېدای شي.

هغه نجاستونه چې بڼایې له زیاتو سره یی تاسو سرو کار ولرئ، دادي:

۱. بول او غایط د انسان او د هغو حیواناتو چې غوښتي یې حرامې دي.
۲. وینه (هغه وینه چې د حلالو حیواناتو له ذبحې وروسته پاتې کېږي، پاکه ده).
۳. میته یا مردار حیوانات (حلال غوښه وي یا حرامه غوښه)،
۴. سپي،
۵. خوگ

مطهرات یا مهم پاک کوونکي دادي:

۱. اوبه: اوبه ډیرښه پاک کوونکې دي. که چېرې یو شی نجس (مردار شوی وي) هغه په کمو اوبو (لکه د کوزې په واسطه) درې ځلې ووینځو پاکېږي او په روانو اوبو یا د ډنډ په اوبو یو وار په پریمنځو پاک کېږي.

۲. لمر: د مثال په توګه که چیرې یوه ځمکه نجسه شي او عین نجاست پکې نه وي، که چیرې ځمکه لنده شي او په لمر سره وچ شي پاکېږي.

۳. ځمکه: که چیرې د یو انسان بوت یا خپلۍ نجسه شي، په هغه صورت کې چې عین نجاست په هغه کې نه وي او انسان خو ګامه د ځمکې پر مخ لاړ شي بوت یې پاکېږي.



#### فعالیت:

۱. د نجاستو ډولونه په خپلو کتابچو کې ولیکئ؟
۲. ولیکئ چې هر ډول نجاست څرنگه پاکېدای شي.

## دریمه برخه: آداب او اخلاق

شلم لوست

### د مور او پلار حقونه

- موضوعه:
- د مور او پلار له حقونو سره اشنايي
- پوښتنې:
- آیا پوهيرئ چې زموږ ميندي او پلرونه پر موږ څه حقوق لري؟
  - ولې مور او پلار پر موږ باندي حق لري؟

مور او پلار پر موږ باندي ډېر حقونه لري. هغوی په وړکتوب کې زموږ له پاره زیاتې ستونزې ګاللي دي او ډېرې ستړیاوي یې زغملې دي. په قرآن کریم کې لولو چې له خپل مور او پلار سره نیکې وکړئ او له هغوی سره په نرمۍ او مهرباني خبرې وکړئ د اسلام پیغمبر(ص) فرمایي: د خدای تعالیٰ رضاد مور او پلار په رضا کې ده. درې ورونه وو چې یو له بل سره یې په یوه ځای کې کار کاوه. یو له هغو څخه پر هیز ګاره ځوان و چې د خپل مور د رضایت او خوښۍ له پاره یې ډېرې هڅې کولې او هره ورځ یې مخکې له دې چې له کوره بهرته ووځي د مور لاس به یې ښکلاوه او د هغو په اجازه به خپل کار پسې روانیده. یوه ورځ یې مور ویده وه او هغه ددې له پاره چې له خپلې مورڅخه د تلو اجازت واخلي او له هغې سره خدای په امانۍ وکړي، لږ مودې ځنډ شو ترڅو یې مور له خوبه وښه شي. وروسته له هغه نه چې مور یې وښه شوه له هغې سره یې خدای په امانې وکړه او ولاړ. کله چې خپلو ورونو ته ورسید هغوی وپوښته چې ولې ځنډ شوي؟ ویې ویل هڅه مې وکړه چې د ځان له پاره په جنت کې یو ځای لاسته راوړم، ځکه ستر پیغمبر(ص) فرمایلي دي:

(جنت د ميندو تر پښو لاندې دى) . وروسته يې هغوى ته روښانه كړه چې ولې په ځنډه سره راغلى دى.



هڅونه:

۱. د جومات له امام سره پر اولادونو د مور او پلار د حقوقو يو لست تيار كړى.
۲. په څو كسيزو ډلو د مور او پلار د حقوقو په اړوند خبرې اترې او قضاوت وكړئ چې ولې مور او پلار پر مور حق لري.



## د مسجد آداب

موخه:

د جومات له آد ابو سره آشنايي.

پوښتني:

- آیا پوهیږئ چې جومات آداب لري؟
- د جومات په کومو آدابو پوهیږئ؟

مسجد په اسلام کې ډیر ارزښت لري. مسجد د خدای تعالیٰ د عبادت ځای دی، له همدې امله ویل کېږي مسجد د خدای کور دی. په مسجد کې لمونځ کول ډیر ثواب لري او تر هغه چې امکان وي نه ښايي چې خپل لمونځونه یې له مسجده په بل ځای کې وکړو. ولې باید پوه شو چې مسجد آداب لري چې مسلمان باید هغه پر ځای کړي.

۱. باید هر وخت مسجد ته ولاړ شي.

۲. کله چې جومات ته ننوځي ښي پښه به کېږدي او کله چې بیرته راوځي کښه پښه به وړاندې کېږدي.

۳. له اوداسه سره دې مسجد (جومات) ته ننوځي.

۴. کله چې مسجد ته داخل شي، دوه رکعته تحیت لمونځ دې د مسجد د درناوي له پاره وکړي. که چېرې واجب، قضایي او یا مستحب لمونځ کوي هم کفایت کوي.

۵. په مسجد کې خپل غږ پورته نه کړئ.

۶. په مسجد کې دې د خدای تعالیٰ په عبادت بوخت شی او د دنیوي چارو له خبرو اترو څخه دې ډډه وشي.
۷. د مسجد په پاک ساتلو کې دې هڅه وکړي؛
۸. کله چې مسجد ته ځی پاک کالي دې واغونډئ او پر ځان خوشبو ولگوي او د هورې او پیاز له خورولو څخه ډډه وکړئ.

### هڅونه:



۱. زده کوونکي دې په څو ډلو وویشل شي او د جومات د ادابو په هکله دې پخپل مینځ کې خبرې اترې وکړي.
۲. زده کوونکي دې د مسجد د روحاني په مرسته د مسجد د آدابو بشپړ لیست ترتیب کړي.



### ارزونه:

۱. له زده کوونکو څخه دې د مسجد د آدابو په اړه څو پوښتنې وشي.
۲. آیا زده کوونکي په عملي توګه د مسجد آداب مراعاتوي؟

## د خپلوانو حقوقنه

مخه:

د خپلوانو له حقوقو سره آشنايي

پوښتني:

- آیا پوهيرئ چې زموږ خپلوان پر موږ څه حقوق لري؟
- که چيرې ستاسې له خپلوانو څخه يو ناروغه شې تا سو څه کوی؟

اقرار يعنی خپلوان او نږدې کورني. خپلوان او اقرار پر موږ حقوقنه لري چې

بايد هغه رعایت کړو. د اسلام په سينيڅلي دين کی د خپلوانو حقوقو ته صله رحم او زړه سوی ويل کېږي. صله رحم، يعنی له خپلوانو سره اړیکې درلودل. خدای تعالی له موږ څخه غواړي چې د خپلو خپلوانو سره ښې اړیکې او حسنه راشه درشه ولرو او له يو بل سره مرسته وکړو، ځکه موږ ته ښايي چې خپلو خپلوانو سره تگ راتگ ولرو، د هغوی په غم او خوښۍ کې گله ون وکړو، اوله هغوی سره مرسته وکړو د هغوی له غيبت او بد وينې څخه ډډه وکړو او د هغوی په اړه خیر غوښتونکي واوسو.



هڻجونه:

۱. د جومات د امام په مرسته د خپلوانو د حقوقو يو لست جوړ کړئ.
۲. د صله رحم معنی پخپلو کتابچو کې وليکئ.
۳. د صله رحم په اړوند ستاسو نظر څه دی؟



ارزونه:

۱. زموږ دنده ده چې د خپلو خپلوانو او اقا ربو سره ..... سخاوت ولرو.
۲. اقارب، يعني.....
۳. صله رحم، يعني.....

## د ژوند د چاپيريال ساتنه

موخه:

له چاپيريال ساتني سره آشنايي او هغه دندې چې موږ يې د هغه په وړاندې لرو.

پوښتنې:

- آيا پوهيږئ چې چاپيريال څه شی دی؟
- آيا پوهيږئ چې زموږ دنده د چاپيريال په وړاندې څه ده؟

دښته، غر، مکتب او مدرسه، کوڅه، او زموږ د کور انگرې زموږ د ژوند

چاپيريال گڼل کيږي.

لکه څنگه چې موږ هڅه کوو خپل ځان او کور پاک و ساتو بايد همغسې د

خپل د ژوند چاپيريال هم پاک و ساتو. موږ بايد هڅه وکړو چې خپل کور، انگرې،

کوڅه، بناړ او کلی پاک و ساتو. گندگي، خاورې او دورې پخپلو ټاکليو ځايونو کې

واچوو او په کوڅه او شا و خوا کې يې وانه چوو، ځکه د هغې څخه ميکروبونه په

چاپيريال کې خپريږي او زموږ روغتيا ته زيان رسوي او ناروغه کيږو. نو لازمه ده

چې د ځان او نورو د صحت او روغتيا خيال وساتو.

د اسلام سپيڅلي دين موږ ته تل د پاکۍ او پاکوالي بلنه راکوي.

زموږ ستر پيغمبر (ص) فرمايلي دي پاکي او طهارت د ايمان يوه څانگه ده، يعنې

مسلمان بايد د تل لپاره پاک وي.



### فعالیت:

۱. زده کوونکي دي د چاپيريال په اړه يو ليست جوړ کړي چې کوم ځايونه چاپيريال گنل کېږي.
۲. زده کوونکي دي په څو ډلو وویشل شي او د چاپيريال په وړاندې دي د خپلو دندو په اړوند خبرې اترې وکړي او وروسته به د دوی استازي د هرې ډلې د نظر لنډيز په تړلگي کې ووايي.
۳. زده کوونکي دي د حديث شريف په اړوند خبرې وکړي.

### ارزونه:



۱. زده کوونکي دي د چاپيريال په وړاندې خپلې دندې بيان کړي او ښوونکي دي هغوی ته نومرې ورکړي.
۲. له زده کوونکو څخه دي پوښتنه وشي چې د اسلام پیغمبر د پاکوالي په اړوند څه فرمايلي دي.

## د روغتيا ارزښت

موڅه: د روغتيا له ارزښت سره آشنایي.

پوښتني:

- آیا پوهېږئ چې روغتيا او سلامتيا څومره با ارزښته ده؟
- د خپلې روغتيا د ساتنې لپاره بايد څه وکړئ؟

روغتيا او سلامتيا د خدای تعالیٰ له نعمتونو څخه دي او موږ بايد د دې نعمت په قدر او ارزښت وپوهېږو د هغو د ساتنې لپاره هڅه وکړو. د اسلام سپېڅلی دين موږ ته لارښوونه کوي چې د خپلې روغتيا له پاره هڅه وکړو او له هر هغه څه نه چې زموږ روغتيا ته زیان رسوي ډډه وکړو.

موږ بايد له گټورو او پاکو خواړو څخه په بسيا توگه گټه واخلو، د خپل ځان، کالیو او چاپیریال پاکوالي ته تل یا ملرنه وکړو. او له هغو خواړو او څښلو چې موږ ته زیان رسوي ډډه وکړو. له ډېر خوړلو، ناوړه خواړو، نه مینځل شوي میوي او ناپاکو اوبو څخه ځان و ساتو.

بايد د نسوارو، چلم او سگریټ څښلو څخه چې زموږ روغتيا او سلامتيا له مینځه وړي، ډډه وکړو.



### هڅونې:

۱. زده کوونکي دې د روغتیا او سلامتیا ارزښت پخپلو کتابچو کې ولیکي.
۲. زده کوونکي دې د زیان لرونکو غذايي توکو یو لیست جوړ کړي.



### ارزونه:

۱. د خدای تعالیٰ له نعمتمو څه دی.
۲. رومي، ميوه..... وروسته يې خورو.
۳. مورې بايد د..... خوړلو او څښلو څخه ډډه وکړو.



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**