



سال تأسیس ۱۴۴۴ هـ
مطابق سال ۱۴۰۱ هـ
شماره مسلسل (هشتم)
ماه ذوالقعدة الحرام، ۱۴۴۵ هـ
مطابق ماه جوزا، ۱۴۰۳ هـ

بُخان و مِندیش

بنوونیزه، روزنیزه او تفریحی مجله





Islamic Emirate of Afghanistan
Ministry of Education
Directorate of Publication



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

بخوان و بیندیش



هیات تحریر:

- الحاج مولوی شهاب الدین «ثاقب»
- مولوی عزیز احمد «ریان»
- قاری منصور احمد «حمزه»
- محمد ابراهیم «ملهم»
- معراج «زمانی»
- عبدالصبور «غفرانی»
- محمد نسیم «عیاذ»
- محمد اکرم «وفادر»

مهتمم: عبدالواسع «سعادت»

مدیر مسئول
سمیع الله «یعقوبی»

عکاس
محمد ادریس «نوری»
محمد اشرف «رسولی»

دیزاینر
محمد قسیم «یعقوبی»

شماره تماس
۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

ایمیل آدرس
Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

۱۴۴۳ هـ

یادداشت: مجله بخوان و بیندیش که یک نشریه آموزشی، تفریحی و معلوماتی می باشد مقالات و مطالب شما را جهت نشر می پذیرد.

عزیزانی که می خواهند مطالب و نوشته های شان در مجله بخوان و بیندیش نشر شود، می توانند مطالب خویش را به ایمیل آدرس فوق و یا هم به واتساپ (۹۳۷۸۵۰۸۰۰۵۶ +) ارسال نمایند.

نوت: - مطالب ارسالی نباید خلاف ارزش های اسلامی و خلاف عرف های پسندیده جامعه باشد.

فهرست

۱	اهمیت کتابخوانی در دوران کودکی
۲	تاریخي خایونه
۳	اختیار الدین کلا
۴	قصر دارالامان
۵	تاج محل
۶	ماشومان او تکنالوژی
۸	عباس ابن فرناس
۱۰	د کابل ولايت پيژندنه
۱۳	رکوردهای گینس
۱۴	د تازه میوو گتی
۱۶	انار دنپی تر هرپی میوپی زیاتپی گتپی لری
۱۸	معلومات جالب در مورد حیوانات
۱۹	پلمپی او بانپی کول
۲۰	دیوار بزرگ چین
۲۱	آبشار آنجل - ونزوئلا
۲۲	مختبر ماشین چاپ کیست؟
۲۴	د یو مهربان سپین بریری لنده کیسه
۲۵	آیا خبر یاست چپی
۲۶	نفس آشفته
۲۷	تاریخچه کتاب گینس
۲۸	د زلزلپی ناوره روانی اغزپی
۳۰	داستان زیبا در مورد زود قضاوت کردن
۳۱	با انجام این ۹ کار
۳۲	که نشه بی توکی و کاروئ
۳۵	بلبل
۳۶	ویژه گی های اسب
۳۸	د ماشومانو د روزنپی په اړه خو سپارښتنې
۴۲	اختراع تیلیفون
۴۴	آیا می دانستید، فعالیت بدنه
۴۵	فواید عسل ریحان
۴۶	پل صلح تفلیس
۴۷	ماشومان خه غواړی
۴۸	نصایح حضرت علی کرم الله وجهه
۴۹	پنج کاری که سبب تقویت حافظه می شود
۵۰	ورخنی قانون
۵۱	داستان بسیار تاثیرگذار و پندآموز
۵۲	نصایح لقمان حکیم رحمة الله عليه

سر مقاله

اهمیت کتابخوانی در دوران کودکی

در این شماره می‌خواهیم درباره موضوعی بسیار مهم و حیاتی برای شما شاگردان صحبت کنیم؛ موضوعی که می‌تواند نقش بزرگی در رشد و توسعه فردی و اجتماعی شما داشته باشد؛ آن موضوع مهم «کتابخوانی» است.

کتاب دریچه‌یی است که به سوی دنیای جدید و ناشناخته باز می‌شود؛ کتاب ما را با داستان‌ها، فرهنگ‌ها، دانش‌های گوناگون و با تجربه‌های مختلف آشنا می‌سازد. کتابخوانی نه تنها لذت‌بخش است؛ بلکه یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش دانش و آگاهی نیز محسوب می‌شود. کتاب می‌تواند دوست و فادار برای شما باشد؛ دوستی که همیشه در دسترس است و می‌تواند شما را به سفری هیجان‌انگیز ببرد. هر صفحه از یک کتاب، دنیای جدیدی را برای شما به ارمغان می‌آورد و به شما کمک می‌کند تا تخیل خود را پرورش دهید و خلاقیت‌های خود را شکوفا کنید.

از این رو، وزارت معارف تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا کتابخانه‌های مکاتب را غنی‌تر کند و برنامه‌های مختلفی برای تشویق شما به کتابخوانی راه اندازی می‌کند. ما می‌خواهیم که شما با خواندن کتاب‌های متنوع، نه تنها دروس مکتب؛ بلکه بسیاری از مهارت‌های زندگی را نیز بیاموزید.

شاگردان عزیز! خواندن کتاب می‌تواند در شما علاقه‌مندی به یادگیری و دانش‌اندوزی را تقویت کند؛ این عادت ارزشمند می‌تواند شما را به انسان‌های دانا، خردمند و موفق تبدیل کند. به یاد داشته باشید که هر کتابی که می‌خوانید، گامی است به سوی آینده‌ای روش‌تر و بهتر و از تکرار تجارب تلخ گذشته جلوگیری می‌کند.

بیایید با هم عهد کنیم که هر روز زمانی را به خواندن کتاب اختصاص دهیم. این کار نه تنها لذت‌بخش است، بلکه سرمایه‌گذاری بزرگی برای آینده شما خواهد بود. با کتاب دوست شوید و از آن بیاموزید، چرا که کتاب یکی از بهترین معلم شما است. به همین منظور مجله بخوان و بیندیش در هر شماره می‌خواهد مطالب مشخص در مورد کتاب و کتاب خوانی ویا هم موضوعات مرتبط به این موضوع برای شما شاگردان عزیز به نشر برساند؛ هدف این کار در ابتداد را اهمیت کتاب خوانی و در قدم دوم، بیان مهارت‌های کتاب خوانی که شما را کمک می‌کند تا از این مساله مهم بهره ببرید و در آینده افتخار خانواده و جامعه خویش شوید.

استادان گرامی، شاگردان عزیز و خانواده‌های محترم!

رهبری وزارت معارف در تلاش است تا زمینه خوبتر و بهتر آموزش متوازن را به فرزندان شما و در مجموع به اولاد وطن فراهم کند، همان‌گونه که میدانید این کار نیاز به یک فرایند دو طرفه دارد، به همین منظور از شما مسئولین و والدین عزیز نیز می‌طلبد که در این مسیر بزرگ، وزارت معارف را یاری رسانید. به شاگردان و فرزندان تان فرصت مطالعه و آموزش را فراهم کرده؛ نگذارید اوقات و فرصت‌های طلابی موجود را هدر دهند. آن‌ها را متوجه مسئولیت بزرگی که در آینده قرار است داشته باشند، نمایید.

اصول و فرایض اسلامی را برای شان سرلوحه زندگی قرار دهید و حب وطن دوستی را در وجود شان تقویه کرده؛ زیرا یگانه راه نجات و فلاح ما پابندی به ارزش‌های دین مقدس اسلام است که سبب سربندهی و سرافرازی دنیا و آخرت ما می‌گردد.



د چې لرغونې مجسمې پکې شتون لري.

دویم ډېر نسه زړه رابنکونکي ځای سلطان پور سفلی دی، چې

ستر او لوی بنايسته باغونه او طبیعی چینې لري.

دا په هندوانو پورې اړوند ځای دی چې اوسمهال د جلال آباد

ښار سیکان پکې اوسيېري.

نور مهمن زړه رابنکونکي ځایونه یې سپین غر، په هډه کې د

لرغونې معبد کنډوالې چې په بهسودو ولسوالۍ پورې اړوند دی، د

غازي امان الله خان زیارت او سراج العمارات ودانۍ دی.

د دې تر خنګ په جلال آباد ښار کې ګن شمېر پارکونه لکه

د سراج العمارات بن، څوانانو پارک، درونټه، بهسودو پل، ممله

د گرزندويانو لپاره یوه ډېره زړه رابنکونکي سيمه د هډې سيمه او د شيرزې لوبغالۍ هم شتون لري.

تاریخي ځایونه

جلال آباد د ژوانګ زانګ په يادبنتونو کې په ۶۳۰ ميلادي کال کې چې د چین یو مشهور بودايوی وو ذکر شوی دی.

دا سيمه تر اوومې پیرې پورې د یوناني- بودايوی کلتور مرکز وو

چې بیا وروسته د عرب مسلمانانو لخوا فتحه شو.

د ننگرهار ولايت بنې هوا او غني سرچښو ډيرى لیدونکي دې

ولایت ته رامات کړي دی.

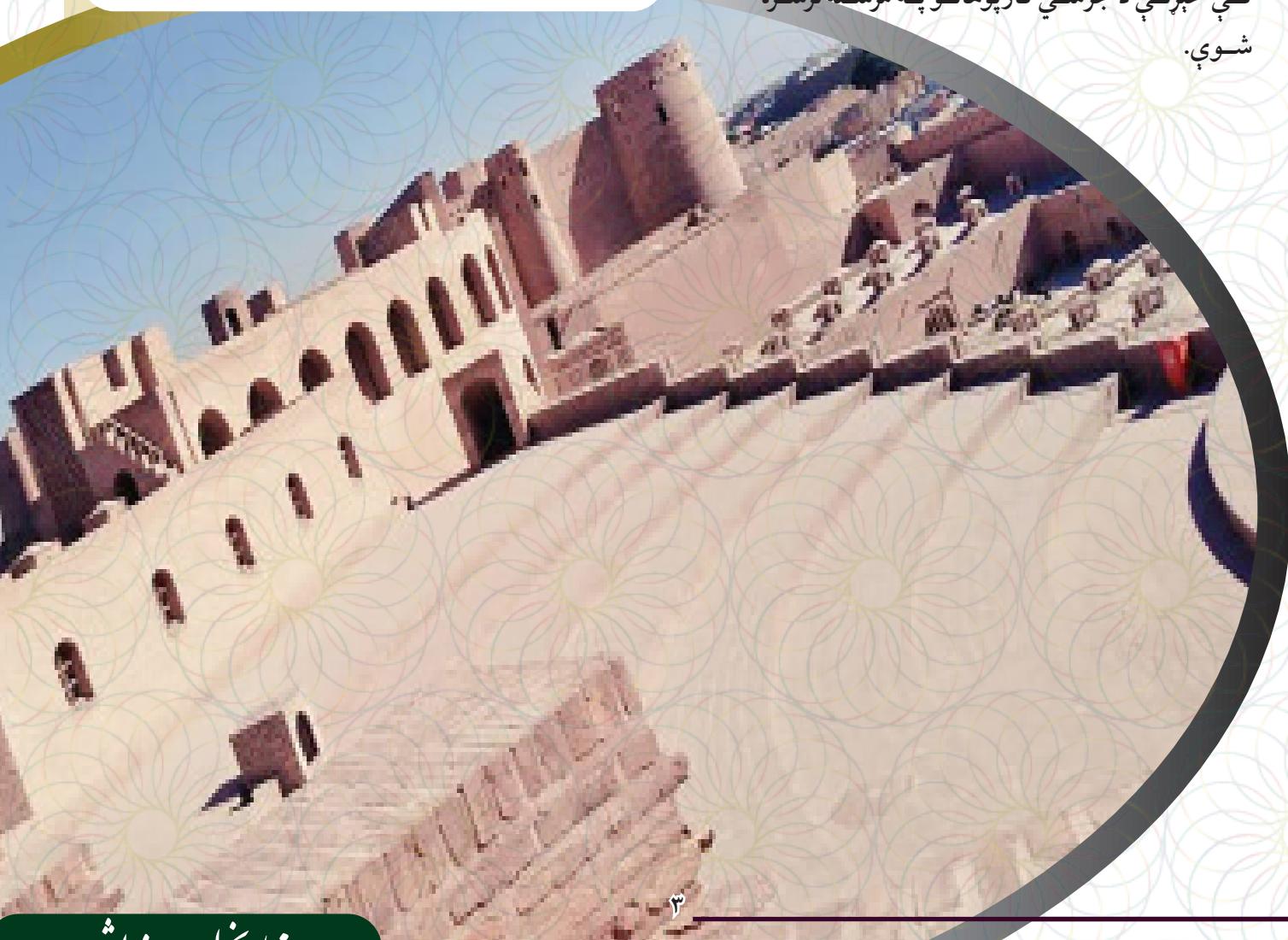
د گرزندويانو لپاره یوه ډېره زړه رابنکونکي سيمه د هډې سيمه او د شيرزې لوبغالۍ هم شتون لري.

اختیار الدین کلا

د اختیارالدین کلا د تاریخي روایتونو پر بنست،
خه د پاسه دوه زره کاله تاریخي مخینه لري.

د اختیارالدین کلا په تېرو پېړوکې خو ئلې
ویجاره او بیا رغول شوې ده. د اختیارالدین کلا
۲۵۰ متره او پدوالى، نېردې ۷۰ متره پلنوالى او د
۲۸ مترو په لوړوالي ۲۳ برجونه لري.

د اختیارالدین کلا په تېرو پېړوکې خو ئلې
ویجاره او بیا رغول شوې ده. یاده کلا په تېرو
دریو لسیزو کې د جکرو لپاره کارول شوې ده.
د دغې کلا د بیارغاونې چارې دری کاله وړاندې
پیل شوې او یومیلیون او دوه سوہ زره ډالره پرې
لکډلي. په کلا کې د نته د لرغون پېژندنې په دګر
کې خېرنې د جرمني کارپوهانو په مرسته ترسره
شوې.





قصر دارالامان

آن زنده‌گی کرده بود، این کاخ با پیش از دو قرن قدامت تاریخی در نخست، در دوره شاه زمان خان (نواسه احمدشاه بابا) ساخته شده بود و سپس شاه امان الله آن را بازسازی کرد و همسرش ملکه ثریا در آن زنده‌گی می‌کرد. این کاخ ابتدا در روزهای پایانی حاکمیت حفیظ الله امین و سپس در جریان جنگ‌های داخلی سخت آسیب دید و تا پیش از بازسازی آن، هم چون یک نماد جنگ شناخته می‌شد. کاخ ملکه یا تاج بیگ با منظره وسیعی از کابل بر تپه‌ی در جنوب غرب این شهر در عقب کاخ دارالامان ساخته شده است. این کاخ دارای سیستم مرکز گرمی، لفت و اطفائیه است. این کاخ شصت و هفت اتاق دارد که در سه طبقه اعمار شده است. حفیظ الله امین رئیس جمهور پیشین در داخل همین کاخ با دو فرزندش کشته شد.

کاخ ملکه به گستره دوهزار و پنج صد متر مربع و محوطه آن هفتاد جریب زمین است که سرسبز شده است.

تمکیل شد. در اعمار طبقه‌های این قصر، بیشتر از سنگ‌های کوهی، مرمر، سمنت، گچ و خشت پخته استفاده شده و سقف آن از چوب تزیین شده بود. این قصر سه طبقه‌یی، ۱۵۰ اتاق های کوچک و بزرگ را با سبک معماری اروپایی در خود جای داده است. این بنای تاریخی کشور، در زمان سلطنت امان الله خان به طرف جنوب غرب چهاردهی کابل که در گذشته به نام افشار په شهور بود، ساخته شده است. این قصر با داشتن موقعیت استراتژیک، با ارتفاع ۳۰ متر و یک هزار و چهارصد مترمربع، براساس فرمان امیر امان الله خان شد و در دهه گذشته، مورد استفاده نبوده است. این قصر که شش بار ویران شده بود، سرانجام در ۱۳۹۵ با هزینه شانزده میلیون دالر امریکایی بازسازی شد.

کاخ ملکه یا قصر تاج بیگ
کاخ ملکه یا «کاخ تاج بیگ» که ملکه ثریا، همسر شاه امان الله خان سال‌ها در

قصر دارالامان که بیش از صد سال قدامت تاریخی دارد و در هشت کیلومتری مرکز شهر کابل واقع شده است.

این قصر با داشتن ساختمانی سه طبقه‌یی، ۱۵۰ اتاق های کوچک و بزرگ را با سبک معماری اروپایی در خود جای داده است.

این بنای تاریخی کشور، در زمان سلطنت امان الله خان به طرف جنوب غرب چهاردهی کابل که در گذشته به نام افشار په شهور بود، ساخته شده است. این قصر با داشتن موقعیت استراتژیک، با ارتفاع ۳۰ متر و یک هزار و چهارصد مترمربع، براساس فرمان امیر امان الله خان شد و کار ساخت آن توسط ۲۲ معمار و یک انجینیر آلمانی به نام ولتر هارتمن آغاز و در سال ۱۳۰۶ هجری خورشیدی به بهره‌برداری سپرده شد. این ساختمان را آلمانی‌ها و ترک‌ها نقشه کشی کرده بودند؛ اما با هنرمندانی هنرمندان عزیز افغانستان، معماران و نجاران، معماری اش

تاج محل

قرار دارد. این ساختمان از سنگ مرمر سفید ساخته شده و دارای چهار طرح مشابه و همانند است. هر طرح شامل یک در، یک محراب و مناره‌ای مخصوص است.

مسجد شاه جهان: در غرب تاج محل، یک مسجد زیبا وجود دارد که با استفاده از مرمر سفید ساخته شده است. این مسجد در دو طبقه اعمار و گنجایش دو هزار تن نماز گزار را در یک زمان دارد.

باغها و حوض‌ها: اطراف ساختمان اصلی، باغ‌هایی با طراحی هندسی زیبا وجود دارد که زیبایی و آرامش را به تاج محل اضافه می‌کنند. این باغ‌ها با نظم و ترتیب طراحی شده‌اند و از چشم‌اندازهای فوق العاده‌ای برخوردارند.

تاج محل با طراحی دقیق و زیبا و همچنین استفاده از مواد با کیفیت بالا مانند سنگ مرمر سفید، یکی از شاهکارهای عماری و هنری بی‌نظیر جهان است که باعث شده تا هنوز هم پس از سال‌ها، جاذبه‌ای گردشگری فراوانی را به خود اختصاص دهد.

تاج محل، یک بنای معروف و شناخته شده در هند است که در شهر آگرا واقع شده است. این بنا به عنوان یکی از نمادهای بارز معماری اسلامی و هندی شناخته می‌شود و از لحاظ تاریخی و هنری بسیار ارزشمند است.

تاج محل در سال‌های ۱۶۳۱ تا ۱۶۵۳ میلادی توسط امپراتور مغول، شاه جهان ساخته شد. تاج محل به شیوهٔ معماری مغول ساخته شده است و شامل ساختمان‌های اصلی، باغ‌ها، حوض‌ها و سازه‌های دیگر است. ساختار اصلی این بنا از سنگ مرمر سفید و مرمرهای دیگر به رنگ‌های مختلف ساخته شده است و با استفاده از طرح‌ها و تزئینات هندسی زیبا، زیبایی و شکوه آن را بیشتر می‌کند. این بنا به عنوان یکی از شاهکارهای معماری جهانی شناخته می‌شود و در سال ۱۹۸۳ به عنوان یکی از میراث‌های جهانی یونسکو ثبت شد.

تاج محل شامل چندین بخش و اتاق‌های مختلف است که هر یک از آنها دارای زیبایی و شکوه خاص خود هستند. در این ساختمان آرامگاه شاه جهان و همسرش، ممتاز محل،



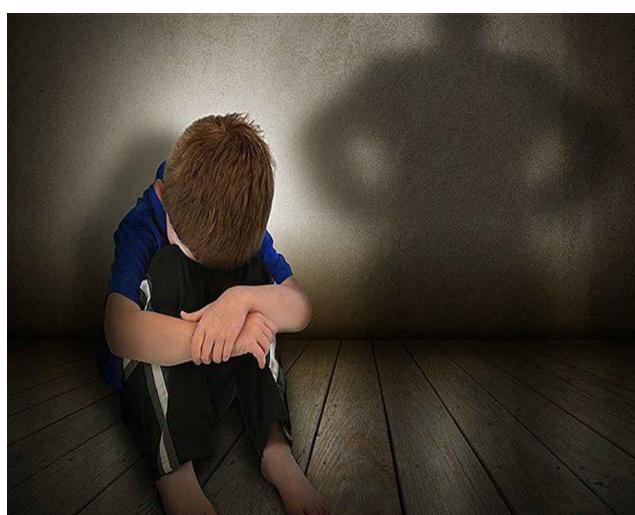
د ماشومانو وهل اوس هم عام دي

که خه هم دوه خلوېښت کاله پخوا (په ۱۹۷۹ م کې) د نړۍ خلورویشت هېوادونو هوکړه وکړه چې په خپلو ټولنو کې به ماشومانو ته په وهلو بندیز لګوي خو اوس هم د دنیا په ټولو ټولنو کې که هغه پرمختللي دي، يا وروسته پاتې، ماشومان د میندو او پلرونو یا نورو لخوا وهل کېږي.

د رویتیرز آژاسن له راپور سره سم، ډاکتر دیسموند رونیان چې د امریکا د شمالی کارولینا په پوهنتون کې د اجتماعي سلوک پروفیسور دی، ويلى دی چې ده او ملګرو یې د ماشومانو د وهلو په اړه په امریکا، مصر، فلیپین، هند، برازيل او چین کې خپرنه وکړه او ورمه شوه چې د ماشومانو وهل او ټکول اوس هم رواج دي او ډېرى مشران په دې نه پوهېږي چې دا د خطا لاره ده او د ماشوم د شخصیت په وده کې ستونزې پیدا کوي.

پروفیسور رونیان او ملګرو ته یې د دې خپرنې په وخت دا هم معلومه شوه چې معمولاً هغه میندي خپل ماشومان ډېر وهې چې بې تعليمه وي یا بې لړ تعليم کړي وي. دغه راز په خوارو کورنيو کې د شتمنو کورنيو په نسبت د ماشومانو د وهلو ټکولو عادت ډېر دي.

د دغو خپرونکو په نظر که میندي او پلرونې په دې پوه شي چې د ماشوم په وهلو کې خومره تاوانونه دي او دغه راز که میندي او پلرونې د ماشوم د روزلو او تربیه کولو له بیلاپیلوا لارو سره بلد شي، نو هغه وخت بیا دا امکان زیات دی چې د ماشومانو د وهلو عادت هېر شي.



ماشومان او تکنالوژي

زباوه: سيف خوستي

د تکنالوژي استعمال د ماشومانو په هوبنیارتیا کې ونده لري، خوله حدنه ډېر استعمال یې د اروایي ګډوډیو یا (اویزم) د رامنځته کېدو لامل کېږي.

په دې وروستيو کې یوه مشهور اروپوه ویلې دی چې د تکنالوژي استعمال د دې سبب کېږي چې په ماشومانو کې له یوبل سره د خواخورې کچه راکمه کړي.

آيا دابنه د چې له تکنالوژي او په ځانکړې توګه له ځيرکو موبایلونو سره د ماشومانو د میني کچه راکمه کړو؟

مک ګیل کرایست وايې: ځینې بنوونکي پیژنې چې خپلو زده کونکو ته (د خپرې بیلاپیل حالتونه) ورزدہ کوي. (ماله ځینو بنوونکو سره خبرې وکړي. دوی وايې چې یو پردریمه برخه زده کونکي یې نشي کولای چې د نورو د خپرې حالتونه او احساسات درک کړي.) آيان مک ګریل د دې ستونزې دليل د ماشومانو د ژوند د ډول بدلون، او د تکنالوژي ډېر استعمال بولې.

آيان مک ګریل وايې: (د هغو پنهه کلنو ماشومانو شمېر په زیاتېدو دی چې نه شي کولای ديو چا حالت ده ځېرې نه ویژنې او ورسره خواخورې بسکاره کړي. دېرو نسلونو ماشومان داسي نه وو.)

ده په تلکراف مجله کې دې تکې ته اشاره وکړه چې ((دې وخت ماشومان دېر په پرتلې، ډېر وخت په مجاري نړۍ کې تېروي او د واقعي نړۍ غوندي له ژوند سره نه مخ کېږي.) مک ګریل کرایست وايې چې دوی له یوبل سره دلوې په کولو، موبایلونو ته ګوري. په مخکې وختونکو کې به ماشومانو په ګله لوپې کولې او ټولنیزې تجربې او مهارتونه به یې زده کول.

په دې ستونزه کې د کورنۍ د ژوند بدلون هم بې اغیزې ندي. سورا او پلارې ګوارې ډېرې چارې ترسره نه ځېرې او هریوه ته څان ورسوي. دا مهال نو ماشومان یا له تلویزیون او یا هم له ځيرکو موبایلونو سره وخت تېروي. دا ستونزه په ربستیا هم د اندیښنې ورده.

(اویزم) بیلاپیلې نښې لري. دا ډول ماشومان یوائې په خپل څان کې پاتې کېږي او بیلاپیل ټولنیز موقعیتونه نشي درک کولای. ځینې پوهان فکر کوي چې ستونزه تر دې هم پیچلې ده.

په دوره هام پوهنتون کې د اروپوهنې ډاکټره (نادیا رایسلند) هم، د مک ګیل کرایست خبره تائیدوی، او وايې چې: د احساساتو په ییان کې ستونزه او له خپل فرنګ نه لیرې والی یې هم بدې پاپلې درلودای شي.

آیا تیکنالوژی ماشومان زیانمنوی؟

مجب حليمی

تپلیفون، کمپیوٹر، میکروویز، ایف ایم رادیوگانیٰ) نہ لیدونکی برپنایاں ورنکی (Non-ionizing Radiation) چوروی، اکثرہ یہی ژر ناروغری نہ پہنچوی، خو ممکن لہ دپر استعمال سرہ سرہ د سترکو ناروغری پیدا کری۔

د دوی په قول شعاوی هر دوں چې وي
مضری دی، هغه که (non-ionizing)
دی او که (ionizing) دی چې ډبرې
خطرناکې شعاوی دی او د سرطان
ناروغۍ تر خنګ جنیتکي بدلون
رامنځته کوي.

ماشومان باید تر تعقیب لاندی
تیکنالوژی ته پرپنبدول شی، نزیواله
شبکه یا انترنیت هم د دی برخه ده چې
هر قسمه مواد پکې شته. دلته خپله
تجربه درسره شریکوم، زما یوه وربره ده
چې دېر هغه تعلیمي موضوعات، چې
په بنوونځي کې یې نه وي زده کري د
دې ویدیوګانو له لارې زده کوي، چې
زه یې له دې درکه مثبت گنډ خود دې
ترڅنګ مو پړې پابندی هم لګولې ده
چې له یوساعت څخه زیات وخت د
ویدیو پر کتلونه لګوی.

(thrive-global) د مقالې پر اساس، له ۲۰۱۲ کال راهیسې تراوشه فیصله ماشومان د تیکنالوژي د استعمال له کبله زیانمن شوي دي، سر درد او د سترکو درد ورته پیدا شوي او په روانې حالاتو کې يې غږ راغلې د دي.

تیکنالوژی د ماشومانو په زکاوت، خیرکتوب، هوبنیارتوب او اجتماعي کړنلاره کې پوره مرسته کولی شي، داسي اپليکشنونه شته چې ماشومانو ته زده کړه ورکوي، ويډيوسي بنه په په وړاندې کوي او نومونه ورته بنسي، خو ددي تر خنک د دوى پر روغتیا هم تاثير

په نئي عصر کي د تيکنالوژي له استعمال خخه پرته د بشر ژوند پر مختک نه کوي، گوکل کوانتمومي کمپيوتر جور کړچي د لس زره کالونو کار په ۲۰۰ ثانيو کي اجراء کوي.

نوښکاره خبره ده چې هر کور او کورني تيکنالوژي ته لاسرسى لري، او



لري، که چېري یو ماشوم بالوي
مسلسل هره ورځ د ۱۰ ساعتونو خنځه
زيات برښنائي یا تيکنالوژيکي آلاتو
ته وګوري نويقناً د دوى په روحي او
جسماني غړيو باندي اثر غورخوي،
سر درد، زړه تنګون، ژور خپکان، او د
نظر کمپدو سره یې مخ کوي، نو
پکارده چې ماشومانو ته د تيکنالوژي
دبليديا په خواکې یو مقرر وخت هم
وتابکو او د استعمال پر کچه یې پابندی
ولکوو.

د) (Radiation Answers) مطابق، آله لکه (گرخنده هرہ تیکنالوژیکی آله لکه (گرخنده

په ورخنيي ژوند کې تري گتمه اخلي،
محصالان د خپل تېس د بشپړولو پاره د
سرج اينجن يا پلتونکو ماشينونو خخه
کار اخلي، کورنۍ پري له خپلو خپلوانو
سره چې مسافر دي اړیکه نیسي، او
ماموريین پري برېښناليکونه لېږي، او
پروګرامران د دې په مرسته پوستکالي
جورووي، نو د لويانو ترڅنګ کوچنيان
پکې د ساعتېري اپليکشنونه پلتني او
خپلې لوبي پري کوي، نو آيا کله مو
د دې په اړه فکر کړي چې د ټيکنالوژي
زيات استعمال د لويانو او همدارنګه د
کوچنيانو لپاره خه زيانونه لري.

عباس بن فرناس

عالم نزرك جهان اسلام

قبه آسمانی: وی مبادرت به ساخت قبه رصد آسمانی نمود و آن را در خانه خود قرار داد که اشکال ستارگان، خورشید، ماه، آسمان، ابرها و توابع آن از قبیل رعد و برق را نشان می‌داد. این دانش قطعاً در محاسبات پروازی وی، از جایگاه مهمی برخوردار بوده است.

طیاره: ابن فرناس اولین فردی است که توانست اندیشه پرواز انسان را عملی نماید و کار وی سال‌ها بعد سرلوحه افراد

ابوالقاسم عباس بن فرناس بن ورداس تاکرنسی در سال ۱۹۴-۲۷۴ق/۸۸۶/۸۱۰ میلادی عالم، فیلسوف، مخترع، فزیکدان، کیمیادان و شاعر اسلامی اهل تأثیر اندلس می‌باشد. او اولین مخترع هواپیما و روش ساخت شیشه است. طرح‌های ابن فرناس توسط (برادران رایت) مورد استفاده قرار گرفتند. اهتمام وی بیشتر به ریاضیات، کیمیا، نجوم و فزیک بود، و نامش در تاریخ به عنوان نخستین مخترع هواپیما ثبت گردیده است.



وی در شهر (روندا/ رُنده) به دنیا آمد. مادرش از محصلان اعزامی دیگری که در اندیشه پرواز بودند قرار گرفت. کوشش وی غرب به اندلس بود که به دین اسلام درآمد و با یکی از مردان برای تحقق پرواز انسان، تا حدود بیست سال ادامه داشت. آنگاه که موفق به پرواز گردید، حیرت و شگفتی اهالی قرطبه اندلس ازدواج کرد.

مهارت و تخصص‌ها

ابن فرناس به فرگیری طب و دواسازی پرداخت و در علوم ستاره‌شناسی، فزیک و کیمیا مهارت یافت. رسم، هندسه و مهندسی را به خوبی آموخته بود.

خدمات و اختراقات

مسافتی در آسمان را پیموده بود، سقوط کرد و پشتیش آسیب دید. پرواز موفق وی در سال ۸۵۰ میلادی با ابزاری دست‌ساز

پرنده‌اش انجام داد، جمعیت بزرگی از مردم گرد آمدند تا شاهد پرواز او باشند.

ابن فرناس در حالی که لباسی شبیه پروبال پرندگان به تن داشت در مقابل جمعیت ظاهر شد. لباس او از جنس ابریشم بود و با پرهای عقاب پوشیده شده بود. ابن فرناس این پرها را با رشته‌های محکم ابریشم به لباس ابریشمین خود محکم کرده بود. او در مقابل مردم ایستاد و در حالی که به تکه کاغذی که در دست داشت نگاه می‌کرد توضیح داد که چگونه برای پرواز با بال‌هایی که روی دستانش قرار می‌گرفت، برنامه ریخته است: «اکنون که از شما خدا حافظی می‌کنم با هدایت این بال‌ها به سمت بالا و پایین، من می‌توانم همچون پرندگان در آسمان بالا روم. اگر همه چیز خوب پیش برود، پس از مدتی بالا رفتن در هوا می‌توانم در نهایت امنیت به سوی شما بازگردم».

او تا ارتفاع درخور توجهی بالا رفت و در حدود ده دقیقه هم در اوج ماند؛ اما پس از آن، به زمین سقوط کرد و بالها و یکی از مهره‌هایش شکست. پس از این حادثه، ابن فرناس به اهمیت نقش دُم در پرواز پی برد. او می‌دید که پرندگان هنگام فرود آمدن روی ریشه دم‌شان فرود می‌آیند. همه هوایی‌های امروزی نیز نخست روی چرخ‌های عقبشان فرود می‌آیند و این نشان می‌دهد که نظر ابن فرناس در این زمینه درست بوده است.

یکی از شاهدان عینی واقعه پرواز ابن فرناس در گزارشی می‌نویسد: «او تا مسافت درخور توجهی مانند پرندگان پرواز کرد اما بی‌آنکه بخواهد در محلی که پروازش را از آنجا آغاز کرده بود، فرود آمد و پشتیش به شدت صدمه دید. او نمی‌دانست که پرندگان روی دم‌هایشان فرود می‌آیند و برای همین، فراموش کرده بود برای خودش دمی تهیه کند».

ابن فرناس در سال ۲۷۴ هجری ۸۸۷ میلادی پس از حدود ۸۰ سال زندگی در قربه درگذشت.

برای یاد بود از این دانشمند اسلامی مکان‌های زیادی بنام او نام گذاری شده است.

یکی از دهانه‌های کره مهتاب بنام دهانه ابن فرناس در ماه نام‌گذاری هتل میدان هوایی طرابلس، میدان هوایی شمال بغداد به اسم او، پل عباس بن فرناس بر روی رودخانه گوادلکیویر در قربه و هم چنین در روندا مرکزی نجومی با نام اوی افتتاح گریده است.

و کاملاً بر پایه محاسبات هندسی بود. ضمن آن که وی در تحلیلی علمی، سقوط خود را به تعییه نکردن دقیق «دُم» برای ابزار پروازش باز می‌گرداند که نشان‌دهنده توجه وی به محاسبات پرواز است. وی علاوه بر پرواز، به نواری‌های دیگری نیز مباردت ورزید.

ذات الحلق: ابزاری نجومی که برای جستجو و بررسی سیارات، نجوم و برای بیان موقعیت‌های ماه از آفتاب یا دائرةالبروج به کار می‌رود.

میقاته: وسیله‌ای برای اندازه گیری زمان که به امیر محمد بن عبدالرحمان اموی تقدیم داشت که این ابیات بر آن نقش بسته بود: «هر آینه من برای دین شما بهترین وسیله‌ام. در آن حال که زمان نماز را ندانید در آن زمانی که خورشید در روز و ستارگان در تاریکی شب دیده نشوند به برکت امیر مسلمانان محمد، زمان هر نمازی را آشکار می‌سازم». این وسیله به قیاس و حساب درجه سایه (ظل) و زوایای آن استوار است که ساعت، دقیقه و ثانیه را نشان می‌دهد «زیگرید هونکه» می‌نویسد که: «آن الهام بخش آیندگان در ساخت ساعت‌های آبی و جیوه‌ای یا ساعت‌های آفتابی دقیق بود».

داستان پرواز عباس بن فرناس

نخستین پرواز در سال ۲۳۸هـ. ق انجام گرفت. عباس در شنل (یک نوع لباس، پیش باز و بی آستین) که با بسته‌های چوبی بسته کرده و شکل بال را به خود گرفته بود، از مناره مسجد بزرگ قربه پایین پرید. تلاش عباس ناموفق بود؛ اما سقوطش آن قدر آرام و آهسته اتفاق افتاد که در نتیجه آن او به طور جزئی صدمه دید. این اقدام عباس بن فرناس دست کم یکی از نمونه‌های اولیه پریدن با چتر نیز به شمار آمده است.

در بسیاری آثار متعلق به سده‌های میانه آمده که ماشین پرندۀ ابن فرناس ماشینی با بال‌های بزرگ بوده است. در حدود ۱۲۰۰ سال پیش، او که حدوداً هفتاد ساله بود با ماشین پرنده‌اش، که از ابریشم و پر عقاب ساخته شده بود، پرواز کرد.

ابن فرناس در منطقه‌ای در اطراف قربه در اسپانیا از تپه‌ای نزدیک کوهستانی به نام «جبل العروس» (کوه عروس) بالا رفت. در این زمان پس از آنکه ابن فرناس آخرین دستکاری‌ها و اصلاحات را روی ماشین



د کابل ولایت پېژندنه

د کابل اقلمي وضعیت
(آب و هوا) د هېواد
د عمومي وضعیت تابع
ده، ځرنګه چې دا
هېواد نېړدي د آسيا په
منځ کې پروت دی، نو
د جغرافیاکي موقعیت
عرض، طول، لوره والی
دغرونو او سیندونو
مسیر او نور تول هغه
عوامل دي، چې ددي
هېواد په اقلیمی
وضعیت یې تاثیر کړي
دې.

کابل ولایت ده هېواد په مرکزي زون کې موقعیت لري، چې مرکز یې کابل بنار
دی او د افغانستان پلازمېنې کېبل کېږي.

دا ولایت په شمال لوپدیخ کې له پروان، په شمال ختیئ کې له کاپیسا، په
ختیئ کې له لغمان، په سوپل ختیئ کې له ننگرهار، په سوپل کې له لوګر
او په سوپل لوپدیخ کې له میدان وردکو ولایت سره ګډه پوله لري.

ددې ولایت پراخوالی ۴۵۸۵ کیلومتره مربع او تر نیمايی زیاته برخه یې ۳۶،^۳
سلنه غرونو او نا هواره غوندیو پوبنلې ده، په داسې حال کې، چې ۳۷،^۷ سلنې
یې هوارې څمکې دي.

په ۱۳۹۱ لمریز کال کې د احصایې مرکزي ادارې په دې ولایت کې د او سېدونکو

شمېر نړۍ د ۳۹۵۰۳۰۰ ته بنوදلی دی.

کابل د افغانستان اقتصادي او فرهنگي مرکز دی، چې د سمندر له کچې یې لور والی ۱،۸۰۰ متره دی، چې په تنکو او باریکو لارو دهندوکش غرونو او کابل سیند په اوږدو کې موقعیت لري.

دانبارد کندهار، هرات او مزار بشارونو سره په ټول ھواد کې د غځیدلي حلقوي سرک له لاري نبخلو شوی او د دې ترڅنګ د پاکستان د پېښور بشار پر لورد جلال آباد لویې لاري اصلې مسیر دی.

کابل د دې ترڅنګ کن شمېر تاریخي ځایونه، جوماتونه، زیارتونه، بنونه، مشهوري دروازي، نوماند شاعران او لیکوالان هم لري.

دې ولايت په خپله غېړ کې تاجکو، پښتو او هزاره قومونو ته ځای ورکړي او خلک یې غالباً په دري او پښتو خبرې کوي او سني مذهبه دی، خو ځينې اهل تشيع، هندوان او سیکان هم په کې او سېږي، چې په ځانګړې دول په مرکز کې یې مېشت دی.

ددې ولايت مشهوري دروازي عبارت دي له: دروازة سفید، لاهوري دروازه، ګذرگاه دروازه او سردار جان خان دروازه، ددې ترڅنګ د خيرخانۍ او ارغندۍ کوتلونه هم لري.

کابل له ۱۰۵۳ کليو او ۱۴ ولسواليو (ده سبز، چهارآسياب، پغمان، موسهي، قره باغ، استالف، فرزه، ګلکان، ګلدره، ميربچه کوت، سروبي، بکرامي، خاکجبار او شکر درې) څخه جوړ شوی، ددې ترڅنګ کابل بشار ۲۲ ناحيې لري.

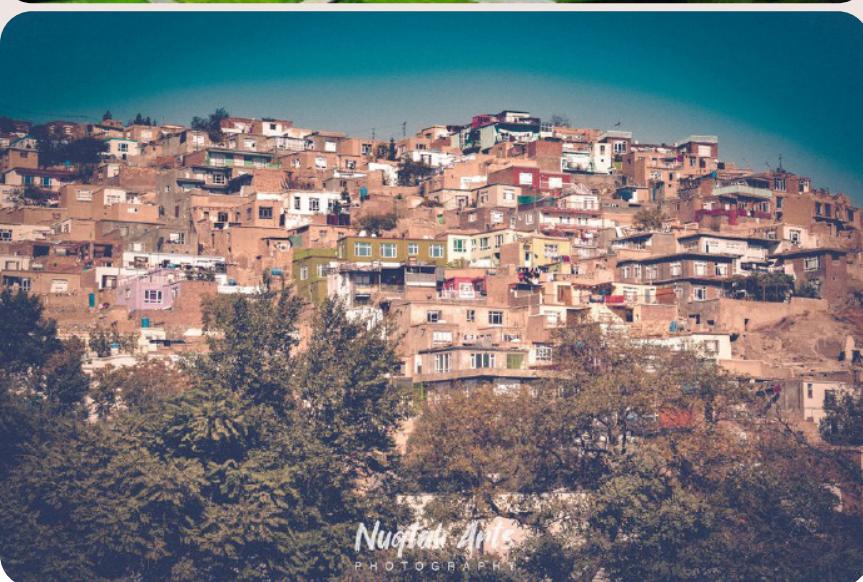
د کابل اقلیم:

د کابل ساحو د خلورو فصلونو په درلودلو سره وچ اقلیم لري او د باران ګلنۍ اندازه یې دوري او غويي په میاشتو کې ۴۰۰ ملي مترو ته رسېږي.

په پسلې کې یې د ګرمۍ درجه له ۱۵ او ۲۰ -



© Hamid Reza Rajman



Nugafah Ami
PHOTOGRAPHY



وی، په داسې حال کې چې په اورپي کې یې بیاد گرمى درجه ۱۵ او $+38$ درجوته رسپېرى.
نوریې په عامه ادارو یا حکومتی دندو بوخت دي.
د دې ولايت کرنيز محصولات له غنمو، وربشو او میوو خخه عبارت دي، چې د باغونو په برخه کې ۶۸ سلنې یې انکور او ۳۰ سلنې یې زړي لرونکې مېوې دي.

د غنمو او کچالو په څېر جبوبات د دې ولايت عمه محصولات شمېرل کېږي، په داسې حال کې چې غنم یې په هېواد د نهه مصروفېږي، خو بیا هم په دې کچه نه دې، چې د دې ولايت کورنۍ اړتیاوې دې پوره کړي.
بېړنې خطرونه:

ورې زلزلې، د سیلابونو راوتل او د ځمکې خوچبدل په دې ولايت کې پښېدونکې عمه بېړنې خطرونه کنټل کېږي.

نفوس او ديمو ګرافی:

د هرې کورنۍ د غړو منځنۍ شمېره ۷ کسه ده، چې اوولس سلنې نفوس یې په ولسواليو او پاتې ۸۳ سلنې یې په بنارکې ژوندکوي. د دې ولايت د وکړو له شمېر خخه ۵۲ سلنې نارینه او ۴۸ سلنې یې بنځې دي.

بنستېز سکتور او طبیعی سرچینې:

د کابل ولايت ۹۰ سلنې وکړي د بربناله و بش خخه برخمن دي او ۶۰ سلنې سرکونه یې هم پاخه شوي، او په پاتې نورو یې د افغانستان اسلامي امارت له واکمنیدو را پدېخوا په چټکۍ سره کار روان دي.

د ګرفې سکتور او کليو پراختیا:

کابل یو کرنيز ولايت دي، چې د ۹۰ سلنې خلکو اقتصاد یې په کرنه او مالداري ولاړ دي.

د دې ولايت کرنيز محصولات له غنمو، وربشو، جوارو، پیازو، کچالو، انګورو، منو، زردآلو او آلو بالو خخه عبارت دي، چې نورو ولايتوو او بهره صادرېږي.

د کابل ۱۲۵۶۳ هكتاره ځمکه کرل کېږي، او د کرونډکرو شمېرې په له ۶۰ زرو خخه زیات اټکل شوي دي.

همدارنګه نړدې یو ميليون خاروي هم، چې له وزو، پسونو او غواکانو خخه عبارت دي، په دې ولايت کې شته.

د ژمي مرغومي میاشت تر تولو یخه کنټل کېږي، چې د تودو خې منځنۍ کچه بې ۱۲ - او تر تولو ګرمه میاشت یې د زمرې میاشت ده، چې د تودو خې منځنۍ درجه په کې $+35$ ته رسپېرى.

کابل د دې ترڅنګ د لاچوردو او یاقوتو په څېر قېمتی دبرې هم لري.

د کابل اقلیمي وضعیت (آب و هوا) د هېواد عمومي وضعیت تابع ده، خرنګه چې دا هېواد نړدې د آسیا په منځ کې پروت دی، نود جغرافیايسی موقعیت عرض البلد، طول البلد، لوروالی، د غرونو او سیندونو مسیر او نور تول هغه عوامل دي، چې د دې ولايت په اقلیمي وضعیت یې تاثير کړي دي.

د دې ولايت د پسلی موسم له وري میاشتې خخه پیلېږي او د غږکولي ترپایه، پوري په منظم ډول دوام لري. دا موسم د دې ولايت یو د ودی او انبساط موسم بلل کېږي، چې هوا یې عطرينه او زړه رابنکوونکې وي او د اقلیم له نظره هم دا دری میاشتې د کابل ترټلوا بنګلې او تازه ورځې دي.

د اورپي موسم یې له ګرمو شپو او ورځو خخه دي، چې د چنګابن له میاشتې خخه پیل او د وږي میاشتې تر وروستیو پوري دوام پیدا کوي. د دې موسم ورځې دومره ګرمې او ستري کوونکې دي، چې د خلکو د کار او فعالیت مخنيوی کوي.

د منې موسم یې د تلې میاشتې خخه پیل او د ليندې میاشتې ترپایه پوري دوام کوي، چې د کرنيزو محصولاتو او میوو ترټلولو بنې وخت دي، چې کرونډکر یې په کې بنې لاسته راونې لري او ارزاني هم په کې وي.
د کال دری میاشتې، چې د مرغومې له میاشتې خخه پیل او د کې میاشتې پوري دوام کوي، دا تولې ورځې سړې او له واورو ډکې وي.

د کابل عایداتي سرچینې:

کرنه، مالداري، سوداکري، تولنيز خدمات، صنایع او نور د دې ولايت عایداتي سرچینې دي. د دې ولايت ۱۶.۵ سلنې وکړي په کرنه، ۱۶.۹ سلنې په صنعتي کارونو، کانونو او

رکورڈ ہائی کمیس

سویدن با سرعت ۴۶، دانمارک با ۴۳,۹۹ و ناروی با سرعت ۱۲,۴۰ مگابیت بر ثانیه در رتبه‌های بعدی قرار داشتند.

بلندترین دندان شیری جهان لوك بولتون ۹ ساله از کانادا پس از کشیدن دندان شیری ۲,۶ سانتی متری اش، يك رکورد جهانی در گينس به ثبت رساند. پيش از اين، يك پسر چه ۱۰ ساله با دندان شيرى ۲,۴ سانتی متری رکورددار بلندترین دندان شيرى جهان بود.

درازترین زبان جهان (۱۰,۱) سانتی متر طول دارد و متعلق به نیک استوپرل از آمریکا است. طبق گفته پوهنتون ادینبورگ، زبان مردان در حالت عادی حدود ۸,۵ سانتی متر و از زنان ۷,۹ سانتی متر است.

بزرگ ترین دهان جهان رکورد عریض ترین دهان جهان با اندازه ۱۷ سانتی متر متعلق به فرانسیسکو دومینگو خواکیم از آنگولا است. فرانسیس می‌تواند یک قوطی نوشابه ۱، یه طوه، افقه، د، دهان خود را بدهد.

دورترین پرتاب تیر با استفاده از پا
دورترین پرتاب تیر با استفاده از پا (۳۱,۱۲) متر
است که توسط بریتانی والش آمریکایی در ۳۱ مارچ ۲۰۱۸ به ثبت رسید. بریتانی پیش از ثبت این رکورد،
بیش از ۱۱ سال مهارت آکروباتیک و تیراندازی خود
را در تئاتر و سرگس به نمایش می‌گذاشت.
بیشترین سرعت موترسایکل هنگام اجرای (ایستاده
با سر)

مارکو جورج ۳۱ ساله از همپشاير، در هفدهم آگust ۲۰۱۹ و هنگامی که به سرعت (۱۲۲,۵۹) کيلومتر بر ساعت رسید، رکورد سريع ترين سرعت موتوسايكل هنگام اجرای ایستادن با سر (هداستند) را شکست. مارکو بيش از ۳ سال برای شکستن اين رکورد تمرین كرده بود.

سریع ترین اینترنت جهان در سال ۲۰۱۸ و بر اساس تجزیه و تحلیل ۱۲ ماهه تست سرعت پهنانای باند در سراسر جهان، سنگاپور با ۶۰,۳۹ مگابایت بر ثانیه دارای بالاترین میانگین سرعت اینترنت در جهان بود.



د تازه مپوو گتې



۱: شفتالو د بدن حرارت سموی او له بدن خخه هر چو
زهريات و باسي.

۲: ام مثاني ته طاقت و رکوي.

۳: کيله لوړه، دائمي زکام، د بدن خارش ختموي او
کولمو ته ګته رسوی.

۴: ليمود بدن وينه زيالي، تنده کموي، سستي او
لتی ليري کوي، د بدن مالکه پوره کوي، پر بدن باندي
تور داغونه او بدرنگه تپونه ليري کوي، د بدن مکروبي
زهريات له کولمو خخه باسي او د تې اثرات کموي.

۵: امروت قبض بنه کوي، معدي او سپرو ته ګته رسوی.

۶: آلوچي هاضمه سموي او د ليمو په شان د بدن مالکه
پوره کوي.

۷: انکور صفا او تازه وينه زيالي، پښتوري کي او مثاني
پاکوي، د سترکو دید زيالي او د بدن زړه او ګرمي لري
کوي.

۸: توت قبض ختموي، د بدن ګرمي لري کوي، په بدن
کې پلابلي مکروبي ناروغۍ له منځه وړي او معدي ته
بي حسابه ګته رسوی.

۹: انځربدن ته وده ورکوي، وينه صفا کوي او لوړه
ختموي.

۱۰: هندوانه بولي او پښتوري کي صفا کوي، بدن تازه کوي
او د بدن ګرمي لري کوي.

۱۱: ختيکي مثاني او پښتوري کي پاکوي، البه ريزشي ميوه
ده او د شکري په ناروغۍ اخته کسانو ته ډېر زيات تاوان
لري.

۱۲: مالهه د بدن ګرمي لري کوي او پيچش له منځه
ورې، د سترکو نور زيالي، بدن نسايسته کوي.



انار دنپری تر هری مبوي زياتي گتپي لزري



د شکر اندازه نورماله ساتي له دې سربېره انار د زړه
شريانونه له غورو او نورو اضافي موادو خخه پاکوي
او په دې چول د وينې جريان بشه کوي.

له تولو پورتييو ګتو سربېره دغه مېوه د پوتكۍ او ځیګر
پلابېلو ناروغیو لپاره تر تولو غوره او بې ضرره درمل
کنل کېږي او کولی شي په ځیګر کې ټول شوي غور له
منځه یوسې.

د نړۍ هر طبیعی خواره ځینې پتې او بنکاره کتې لري
خود انگلستان ساینسپوهانو د خیرنو په نتیجه کې
ویل شوي چې انار د نړۍ تر بلې هرې میوې زیاتې
کتې لري.

انگلستان د اكسفورډ پوهنتون خیرونکو په تیرو لسو
کلنو کې د انارو په هکله پلابېلو ځیرنې شوي چې په
اړه بې یو راپور هم خپور شوي چې په اساس بې انار د
نړۍ تر تولو کتوبه میوه تاکل شوي.

د اكسفورډ پوهنتون لخوا د خپور شوي دغه راپور پر
بنست انار په میوو کې تر تولو زیاتې روغتیابي
کتې لري. د دغې میوې استعمال په بدن
کې د ځینو برخو اضافي وزن کموي.
په دغه میوه کې شته کتور مواد
په بدن کې د اضافي وزن

زياتونکي حجرات او نسجونه
له منځه وري چې له دې
سره د اضافي وزن په کمولو
کې ډېره مرسته کوي.



د ځینو خیرنو پر بنست دغه
مېوې انسان له ذهنې فشار يا
خچکان خخه ژغوري او د دغې
narowgi له منځه ورلو لپاره تر
تولو غوره درمل کنل کېږي.
څیرونکي وايې، چې په انار کې د
سنترې او شين چای په نسبت درې
چنده زياته اتنې اكسيدنت شتون لري
کوم چې د انسان بدن د فضلله موادو له ناواره
اثرانو خخه ژغوري.

د دغې میوې ورخنې استعمال په بدن کې د پروستات
سرطان تولیدونکي حجرات له منځه وري.
له خوارو وروسته د دغې مېوې استعمال په انسان کې

معلومات جالب در مورد حیوانات

- ۱ - شیر اسب آبی، گلابی است.
- ۲ - چشمان شترمرغ از مغزش بزرگتر است.
- ۳ - تقریباً دو سوم خرس های جهان در آمریکای شمالی زندگی می کنند.
- ۴ - پشه ها کشنده ترین حیوان روی زمین هستند.
- ۵ - حلزون ها می توانند هر بار تا سه سال بخوابند.
- ۶ - برخی از خفاش ها می توانند تا ۱۰۰۰ حشره را در یک ساعت بخورند.
- ۷ - خفاش ها تنها پستاندارانی هستند که می توانند پرواز کنند اما استخوان های پای آن ها به قدری نازک است که راه رفتن برای آن ها تقریباً غیرممکن است.
- ۸ - خفاش ها نیز مانند انسان ها ناف دارند.
- ۹ - دلفین ها به رنگ گلابی نیز می باشند.
- ۱۰ - نهنگ ها استخوان ندارند.
- ۱۱ - گوریل ها وقتی خوشحال هستند آروق می زنند.
- ۱۲ - چیتاها هر سه تا چهار روز یک بار آب می نوشند.
- ۱۳ - ستاره دریایی مغز و خون ندارد.
- ۱۴ - شاخ کرگدن از موهای فشرده ساخته شده است.
- ۱۵ - سریع ترین حیوان روی زمین چیتا است که می تواند با سرعت ۱۲۰ کیلومتر در ساعت بدد.
- ۱۶ - گوسفند می تواند چهره های آشنا و نا آشنا را تشخیص دهد.
- ۱۷ - فیل ها برای مردگان خود سوگواری می کنند.



پلمی او بانی کول

ماشوم ته چې کله نا کله یو وړوکی کاروسپارل شي او له خه امله یې ونه شي کرای او ییا د امل پونستنه تري وشي، نو ماشوم ډول، ډول پلمی جوړي کړي، چې په بنکاره ډېرې معقولې بنکاري؛ مثلاً «د وکان بند وو»، «په سر مې درد وو»، «له یاده مې ووتل»، «پلانکي غلطه لاره را بنودلي وه» او داسي نور. د ماشوم هدف دا وي چې په دې ډول ځان بې ګناه ثابت کړي او د خپلې تپروتني مسئوليت د نورو په غاره واچوي.

همداسي د مکافاتو مينه هم د ماشوم د بې شمپره تپروتنو سبب گرخې. ماشوم چې په یوه کارکې ماتې وخوري، نو په یوه بل آسانه کارکې د مهارت لپاره هلي څلې پيل کړي، تر خو خپله تېره ناکامي ورباندي جبران کړي. په زده کړو او درس کې بدنامه «تکره زده کونکى» غلاته مخه کوي، تر خو پيسې تراسه کړي او دغه پيسې په خپلو ملکرو مصرف کړي، او په دې ډول د «سخاوت» تر سیوري لاندې د خپلې بدنامى تاپه له منځه یوسې. هغه ماشوم چې په تولکي کې یې د تولکیوالو په مخکې د کورنۍ دندې په سر سزا لیدلې وي، د تفریح په وخت کې د خپلې کورنۍ د کارنامو په باره کې د غټو، غټو کیسو په بیانولو کې ډېرسخت مهارت پیدا کړي. همدارنګه، هغه ماشوم چې پیچلې درسونه نه شي زده کولی، نو هڅه کوي، چې په خوشنویسي کې تکره شي او له دې لارې د بنوونکي له جزانه ځان وژغوري. څینې ماشومان چې په یوه مشکل کاريا لوبي نه پوهېږي او وينې چې نور ماشومان په هماغه کاربوخت دي، نوزړه ته یې آرمان درېږي. او له دېرې غوسې بې خایه د هغوى په لو به کې لاسو هنه کوي او زړه یې غواړي چې په یو نه یو ډول ستونزه او لانجه ورسره جوړه کړي. د لو به کې دا ډول ماشومانو اصول دا وي چې «نه لوېږو او نه خوک ورته پرېږدو.»

خيال پلو وهل

د وینستیا په خوب کې مانۍ جوړول په وړو ماشومانو کې ډېرسیات عام وي. ماشوم د خپلو هيلو له مخي یوه فرضي نړۍ په تصور کې ونیسي او له ځانه د دغې نړۍ رستم جوړ کړي. دغه ذهنې فعالیت خطرنه لري، خوکه ماشوم ډېرسیات پکې ډوب شي، بیا نو خبره د انډېښې وړد. د خیال پلو په مزو کې اخته ماشوم د ژوند له لورو ژورو بې پامه کېږي او که دغه شان په ځان کې ورک ماشوم کې له کاره د تېښتې تمایل ډېرسې، نو بیا دغه ماشوم په ځوانې کې هم سختو کارونو ته له لاس اچولو ډده کوي.

دیوار بزرگ چین

و اهمیت دیوار بزرگ چین عبارتند از:

۱- نقش دفاعی و استراتژیک

دیوار بزرگ چین در دوران حکومت‌های مختلف چین به عنوان یک سد دفاعی در برابر حملات قبایل مختلف از شمال و غرب و هم‌چنین در برابر تهاجم نیروهای امپراتوری‌های خارجی، مانند مغول‌ها، نقش مهمی داشته است. این دیوار به چین امکان می‌داد تا از مناطق داخلی خود در برابر حملات نظامی محافظت کند.

۲- اهمیت اجتماعی و فرهنگی: دیوار

بزرگ چین به عنوان یک نماد فرهنگی و تمدنی چین شناخته می‌شود که هویت ملی و ارزش‌های فرهنگی این کشور را نمایان می‌سازد. ساخت این دیوار نشان‌دهنده قدرت و استحکام فنی و مهندسی چینی‌ها در زمان‌های گذشته است و بیانگر تلاش‌های

بشر در مقابل طبیعت و تاریخ است.

۳- نماد و تأثیر جهانی: دیوار بزرگ چین

به عنوان یکی از عجایب جهان شناخته می‌شود و جاذبه‌گردشگری بسیاری را به خود جلب می‌کند. این سازه تاریخی نمادی از استحکام و طولانی بودن تمدن چین است که تأثیری بی‌نظیر در تاریخ بین‌المللی و تمدن‌های دیگر داشته است.

طوبی و خاکریز ساخته شده است و بسته به منطقه، طول و ارتفاع آن متغیر است.

معماری و طراحی

دیوار بزرگ چین بر اساس توپوگرافی زمین، برنامه‌ریزی شده و طراحی شده است تا بهترین محافظت را برای حکومت‌های چینی فراهم آورد. برخی بخش‌های آن به شکلی طبیعی دنبال می‌شود، در حالی که بخش‌های دیگر با ساخت‌وسازی بزرگ‌ترین مهندسی از طرف انسان ساخته شده است.

دیوار بزرگ چین به شکل‌ها و ارتفاع‌های مختلفی در طول تاریخ تغییر کرده است. برخی بخش‌ها ارتفاع بالایی داشته‌اند که به عنوان برج‌های نظارتی استفاده می‌شده و مرورکنندگان را از یک شهر به شهر دیگر هدایت می‌کردند.

نقش و اهمیت تاریخی

دیوار بزرگ چین یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین سازه‌های تاریخی جهان است که اهمیت و نقش بسیار زیادی در تاریخ، فرهنگ و اجتماع چین داشته است. این سازه تاریخی به عنوان یکی از عجایب جهان شناخته می‌شود و از زمان ساخت آن تا به امروز نماد استحکام و استقلال چین بوده است. برخی از نقاط مهم درباره نقش

دیوار بزرگ چین یکی از شگفت انگیزترین سازه‌های تاریخی جهان است که در طول قرون ساخته شده و هنوز هم به عنوان یک نماد اصالت و استحکام چین شناخته می‌شود. این دیوار که در زبان چینی به نام "Chángchéng" شناخته می‌شود، بیش از ۲۱۰۰ کیلومتر طول دارد. اگر تمامی شاخه‌ها و بخش‌های آن را در نظر بگیریم، این به عنوان یکی از بزرگ‌ترین سازه‌های ساختمانی سراسر جهان شناخته می‌شود.

تاریخچه

ساخت اولیه این دیوار تا سال ۷۷۱ پیش از میلاد به دوران حکومت دین لینگ (Qin Dynasty) برمی‌گردد، اما بسیاری از بخش‌ها در دوران‌های بعدی با حکومت‌های دیگر چین افزوده و تقویت شدند. هدف اصلی از ساخت این دیوار، محافظت از چین در مقابل حملات از سوی قبایل مختلف و نیز از حملات نیروهای اشغالگر خارجی بود.

ساختار

دیوار بزرگ چین به طول چند هزار کیلومتری از ساحل شرقی چین دریاچه لیاونینگ تا کوه‌های تیانشان در شمال غرب چین، به طول می‌انجامد. این دیوار از موادی چون سنگ، بلوک سنگ،



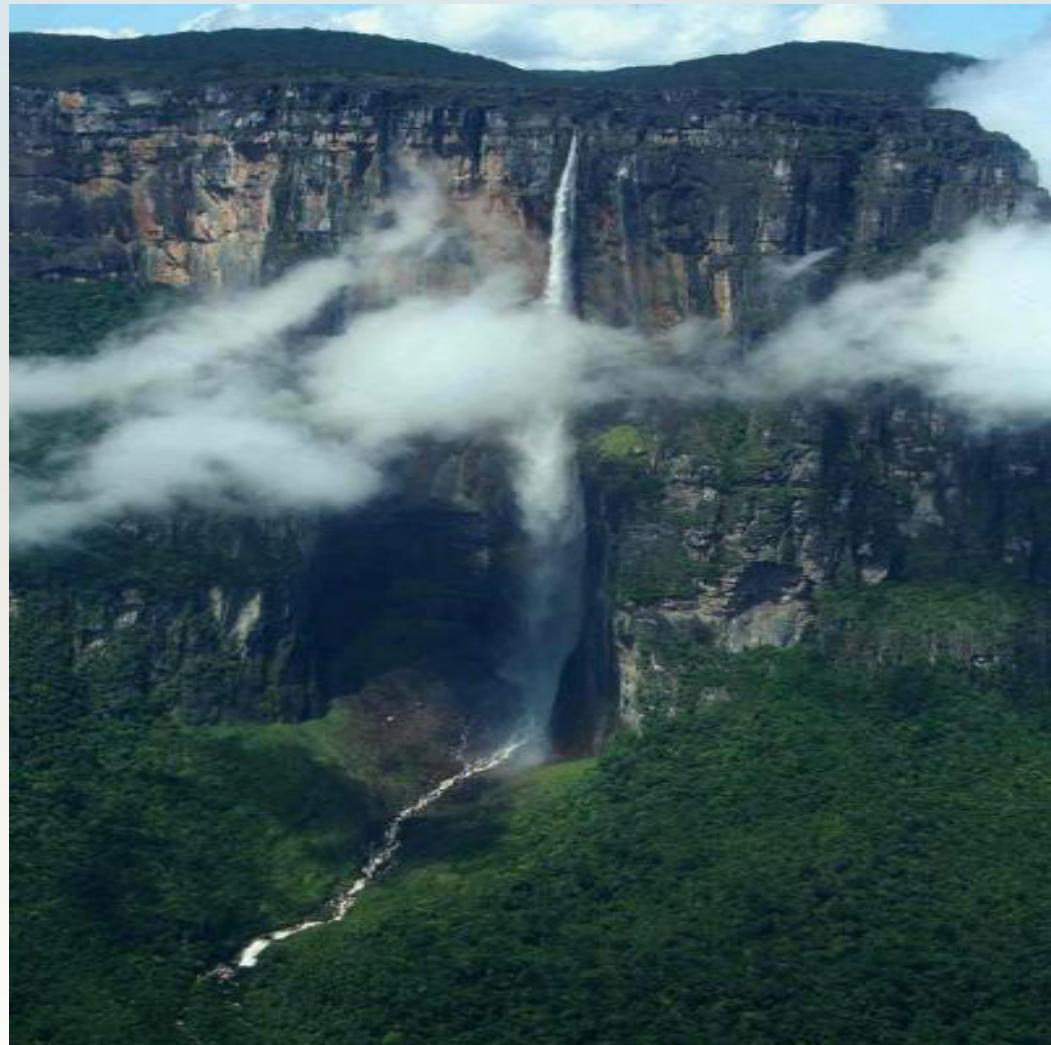
آبشار آنجل - ونزوئلا

بلندترین آبشار جهان با ۳۲۱۲ فوت (معادل ۹۷۹ متر) در جنگل‌های دور افتاده پارک ملی کانایما در ایالت بولیوار در جنوب شرقی ونزوئلا قرار گرفته و در سال ۱۹۹۴ در یونسکو به عنوان میراث جهانی ثبت شده است.

به روایت محلی: آبشار آنجل به زبان محلی Pemon (پیمون)

به معنای «آبشار روح» یا «آبشار آرامش» نامیده می‌شود، که این نام نشان دهنده اهمیت معنوی و فرهنگی آن برای مردم بومی منطقه است.

با تمام این ویژگی‌ها، آبشار آنجل به عنوان یکی از جاذبه‌های طبیعی برجسته جهان، در لیست بسیاری از مسافرین و علاقه‌مندان به طبیعت و ماجراجویی جای دارد و سفر به این مکان یک تجربه بی‌نظیر در زندگی است.



این آبشار پیوسته‌ی زیبا در سال ۱۹۳۵ توسط کاوشگر آمریکایی «جیمز آنجل» وقتی که در جستجوی سنگهای معدنی با ارزش بر فراز جنگل‌های ناشناخته پرواز می‌کرد و هواپیمای کوچکش ناچار به فرود اضطراری شد، کشف گردید. تفریحات زیادی همچون بند بازی، قایق سواری، کوه نوردی، کمپینگ، پرش یا جامپینگ و شنا برای گردشگران در اطراف آبشار آنجل تدارک دیده شده است.

آبشار آنجل (Angel Falls) در کشور ونزوئلا، یکی از مکان‌های طبیعی فوق العاده جهان است که به دلیل ارتفاع بسیار بالا و زیبایی طبیعی آن، سبب جذب گردشگران و عکاسان حرفه‌ای از سراسر جهان شده است.

مشخصات اصلی آبشار آنجل:
ارتفاع: آبشار آنجل با ارتفاع تقریبی ۹۷۹ متر، بلندترین آبشار طبیعی دنیا است.

منبع آب: آبشار آنجل منبع آب خود را از رودخانه‌ای به نام Rio Kerepakupai Merú (ریو کریپاکوپای میرو) دارد که از پلاتوی Auyan Tepui (ایوان تپوی) سرچشمه می‌گیرد.

جادبه گردشگری: آبشار آنجل به دلیل زیبایی طبیعی خاص خود، باعث جذب



مخترع ماشین چاپ کیست؟



مخترع ماشین چاپ فردی به نام یوهانس گوتنبرگ (Johannes Gutenberg) است.

بعد از این که گوتنبرگ ماشین چاپ را اختراع کرد، صنعت چاپ با رونق چشمگیری در سرتاسر جهان رو به رو شد. گوتنبرگ فردی آلمانی است که در سال ۱۴۰۰ میلادی متولد شد؛ حرفه اصلی گوتنبرگ، زرگری بود. توجه او از سال ۱۴۴۰ به هنر چاپ معطوف شد و آلیاز مناسب برای ریخته‌گری حروف را از دو ماده سرب و آنتیموان درست کرد و با استفاده از این آلیاز، حروف متحرک را اختراع کرد. حروفی که گوتنبرگ ساخته بود، بیش از حد سخت یا بیش از حد نرم نبود. برای اینکه حروف چاپ شود، به رنگ نیاز بود که فرمول ساخت آن نیز توسط این شخص کشف شد.

دارد، مهم‌ترین اثر مخترع دستگاه چاپ است و از نظر زیبایی ظاهری و کیفیت چاپ، در زمان خودش انجیلی بی‌نظیر بود. مزیت اختراع گوتنبرگ این بود که با استفاده از ماشین چاپ، امکان تولید کتاب‌های چاپی به صورت فراوان فراهم شد. اختراع ماشین چاپ، روی دیگر اکتشافات تاریخ، تأثیری همه‌جانبه داشته است. در کتاب تأثیر گذارترین‌های تاریخ، نام مخترع چاپ به عنوان یکی از افراد مهم تاریخ ذکر شده است.

دستگاه چاپ گوتنبرگ، قیمت بود و فقط ثروتمندان می‌توانستند این دستگاه را تهیه و از آن استفاده کنند. به همین دلیل است که دستگاه چاپ او تا سال‌ها ناشناخته ماند. ۲۰ سال بعد از اکتشاف گوتنبرگ، صنعت چاپ با استفاده از سطوح برجسته در دیگر مناطق جهان از جمله پاریس، ونیز، فلورانس و لیون تا حدودی رواج پیدا کرد.

در اوایل قرن هجدهم میلادی، آلوئیس زنه فلدر که یک نمایشنامه‌نویس آلمانی بود، لیتوگرافی یا چاپ سنگی را اختراع کرد.



در نهایت تلاش‌های گوتنبرگ جواب داد و در سال ۱۴۴۴ میلادی ماشین چاپ سربی اختراع شد. مخترع ماشین چاپ با استفاده از ماشین چاپ خود توانست کتاب انجیل را با ظاهری متفاوت چاپ کند. این اثر که به انجیل گوتنبرگ شهرت



دیو مهربان سپین بیری لندہ کیسہ

ژبارہ: حامد حعمل

له هفی خخه یپی یوه سپی ته واچوله.
سپی چپی کله پری پیل و کرنود سپی په
خان کپی لبر لبر حرکت پیدا شو، سپین
بیری دویمه گودی هم سپی ته واچوله. او
سپین بیری ته یوه گودی پاتپی شوہ بالاخره
له همغی یوپی گودی سره کور ته روان شو.
کله چپی یپی بنخپی له یوپی گودی سره ولید
یو دم یپی ورتہ وویل: ولپی نن ورخ! خه
شوي، ولپی؟ خاوند ورتہ وویل. «نن ورخ
کارنه وو»

خو ورخپی چپی تپری شوپی نو همدا
سپین بیری داسپی بدایه (سرمایه دار) شو.
چپی سم دلاسہ په همدى بشار کپی دخو
دوکانونو خبتن شو.
د سپین بیری دی کارتہ خلک هم پر حیران
شول.

سپین بیری هم خپل خان ته حیرانه پاتپی
وو، خلکو او ده له خان سره دافکر کولو
چپی خنگه داسپی یو دم دومره بدایه (سرمایه
دار) شو.

ورورسته له دیرو فکر نو دی پایلپی ته
ورسپدل، چپی ددی بدایه کپدو علت یوازی
او یوازی هغه وو کله یپی چپی و بی سپی ته
گودی ورکره او په هغه یپی رحم و کر:

نو د خدای پاک تبول مخلوقات یو دبل تر
رحم لاندی دی.

نو که چپری ستاسو هم پریوبل باندی
رحم و نه لرئ؛ نو په دی کپی شک
نشته چپی ستاسو بھه هم له یو بل خخه
خوشحاله نه شئ.

دالله جل جلاله په مخلوقاتو رحم
وکرئ! چپی الله جل جلاله درباندی
رحم و کری.

یو تن سپین بیری کارگر چپی د پنهو سو
کلونو عمری پی درلوود. دیو بنا کوتی په
خنده کپی یپی ژوند کولو، دغه سپین بیری
پیر بوزله او له اقتصادی ستونزو سره مخ
وو، سپین بیری به چپی سهار وختی له
خوبه پا خیده مخ د چوک پر لور به تلو چپی
کار و کری. کله به چپی مابنام شونو دومره
خه به یپی را پیدا کرپی وو خومره به یپی چپی
کار کرپی وو. خو کله کله به داسپی ورخپی او
شپی هم پری راتل لپی چپی ده به نشو کولای
چپی د خپلو اولادونو او کور نفقه پوره کرپی،
نه یوازی دی بلکپی بنخه او اولادونه به یپی
هم د شپی لخواه و بی ویده کپدل او سهار
به را پا خبدل.

نو یوه ورخ همدى سپین بیری بودا له
سهار نه تر مابنامه کار و کر کله چپی د کور
په طرف راتلو نو د چونخی (نان وايى)
خخه یپی دری گودی را خیستی کور ته راروان
شو کور ته نیپردی و رو و روی پی د سپی (غپیدا)
غرب وارویدلو.

د سپین بیری زرہ نا آرامه شو کله چپی نیپردی
ورورسپد؛ ویپی لیدل چپی په یو خرابه کپی
یوسپی او ورسه یپی کوچینی بچیان هم وو.
له لور پی نور نه حرکت کولای شوی او
نه یپی هم نوره ساه ایستالی شوی، نو په
همدى شپبھ کپی هغه سپین بیری چپی دری
دانپی گودی یپی خپل کور ته اخیستی وپی. نو

غزل

گوره هسپی کردگار دی رب زما
چې صاحب د گل اختیار دی رب زما
همگی بزرگواران چې خوک ئې وائی
تر همه ؤ بزرگوار دی رب زما
نه يې هېڅ حاجت په چا باندې موقوف دی
نه د هېچا منت بار دی رب زما
له نېستی يې د هستی صورت پیدا کړ
هسپی رنګ پروردگار دی رب زما
هم صانع دی د جمله و مصنوعاتو
هم سامع د هر ګفتار دی رب زما
چې يې هېڅ چېږي نه مثل نه مثال شته
د هغو عطرو عطار دی رب زما
هر تعمیر چې د دُنيا او د عقبې دی
د همه واپو معمار دی رب زما
خواننده د نانویسو صحیفو دی
داننده د هر اسرار دی رب زما
که ظاهر دی که باطن دی که مابین دی
له همه و خبردار دی رب زما
که پیدا که پوشیده دی که اوسط دی
په همه و وقوف دار دی رب زما
شريک نه لري په خپله پاچاهي کې
بي شريکه شهر يار دی رب زما
هسپی نه چې واحدي يې ده له عجزه
په واحد وجود بسيار دی رب زما
حاجت نه لري د بل چا وياري ته
له هغو سره چې يار دی رب زما
څه حاجت دی چې يې بل خواته غواړم
په خپل کورکې همکنار دی رب زما
هېڅ تغییر او تبدیل نه لري رحمانه
تل تر تله برقرار دی رب زما

آیا خبر یاست چې د هکې سپین خومره گتمې لري؟

له دېرې موډې راهیسې نړیوال خپرونکي او ډاکتران
په دې باور دی چې کلسترول د زړه د حملې او شکر
ناروغۍ لامل کېږي خود هکى سپین هغه خواره
دي چې د دې دوو نارغیو په وړاندې مبارزه کوي خکه
د هکیو سپین مضر کلسترول او غور له منځه وړي
وروستۍ خپرنې بشایي چې په ورڅ کې ۵۴۴ ګرامه
د هکى سپین خورپ لاندې په زړه پوري گتمې لري:

- د زړه د ناروغۍ د ګواښ کچه تیټوی
- عضلاتو ته وده ورکوي
- هلهوکي پیاوړي کوي
- پوست روغ ساتي



مهمنصیحتونه

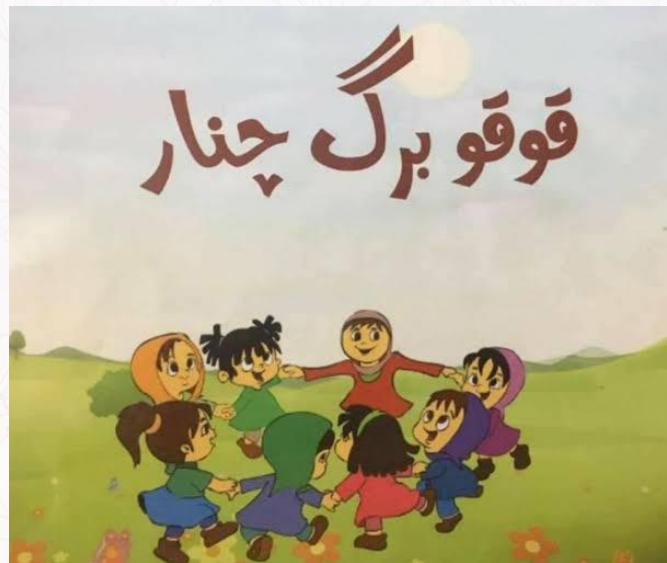
- په انتخاب سره لوستل وکړه
- د زړه له تله غور وکړه
- د زړه له اخلاصه چوپر وکړه
- په دلپل سره بحث وکړه
- لنډ ويال وکړه
- په محبت سره عبادت وکړه
- په پوره پاملنې سره خبرې واوره
- په اعتدال سره ژوند تپروه

رالېونکي: دجله د امير حمزه د
نجونو منځنې بنوونځي د خلورم
ټولکي زده کوونکې

خیام چه زیبا گفت

بدخواه کسان هیچ به مقصد نرسد
یک بد نکند تا به خودش صد نرسد
من نیک تو خواهم و تو خواهی بدم
تو نیک نبینی و به من بد نرسد

گربه دولت بررسی، مست نه گردی مردی
گربه ذلت بررسی، پست نه گردی مردی
اهل عالم همه بازیچه دست هوسند
گرتو بازیچه این دست نه گردی مردی
ارسالی: ولوله



قو قو قو بُرگ چنار
قو قو قو بُرگ چنار
دخترا شیشه قطار
می خورون دانه انار
قو قو قو بُرگ چنار
کاشکی کفتر می بودم
د هوا پر می زدم
ریگ دریا می چیندم
آب زمزم می خوردم
قو قو قو بُرگ چنار
کاشکی ماهی می شدم
د آو راهی می شدم
د مو دریای کلان
پایی جایی می شدم
قو قو قو بُرگ چنار
کاشکی زاغک می بودم
کله داغک می بودم
می بردیم شاخ به شاخ
دیک باغک می بودم
قو قو قو بُرگ چنار

نام های ماه های سال ۲۴۰۰ سال قبل در زمان هخامنشیان



دور گردون گردو روزی بر مُراد ما نرفت
دائما یکسان نباشد حال دوران، غم مخور

حمل --- چمن آرا
ثور --- گل آور
جوزا --- جان پرور
سرطان --- گرماییز
اسد --- آتش بیشه
سنبله --- جهان بخش
میزان --- دژ خوی --- بد و زشت خوی
عقرب --- باران خیز
قوس --- اندوه خیز
جدی --- سرما ده
دلو --- برف آزر - آزار
حوت --- مشکین فام --- معطر و خوشبو

ارسالی: ولوله

تنها ترین لحظه در زندگی هر کس زمانی است که در حال تماشی پاشیدن تمام دنیای خودش است

برای انجام عمل هوشمندانه به چیزی بیش از هوش نیاز است.

قابل قبول نیست که در رویاها ساکن شوی و زندگی کردن را فراموش کنی.

شجاعت واقعی زمانی است که قبل از شروع بدنی شکست می خوری اما به هر حال شروع کنی.

آیا خوب نیست که فکر کنیم فردا روز جدیدی است که هنوز هیچ اشتباہی در آن رخ نداده است؟

اگر قرار است زندگی ام معنایی داشته باشد باید خودم زندگی کنم.

تاریخچه کتاب گینس

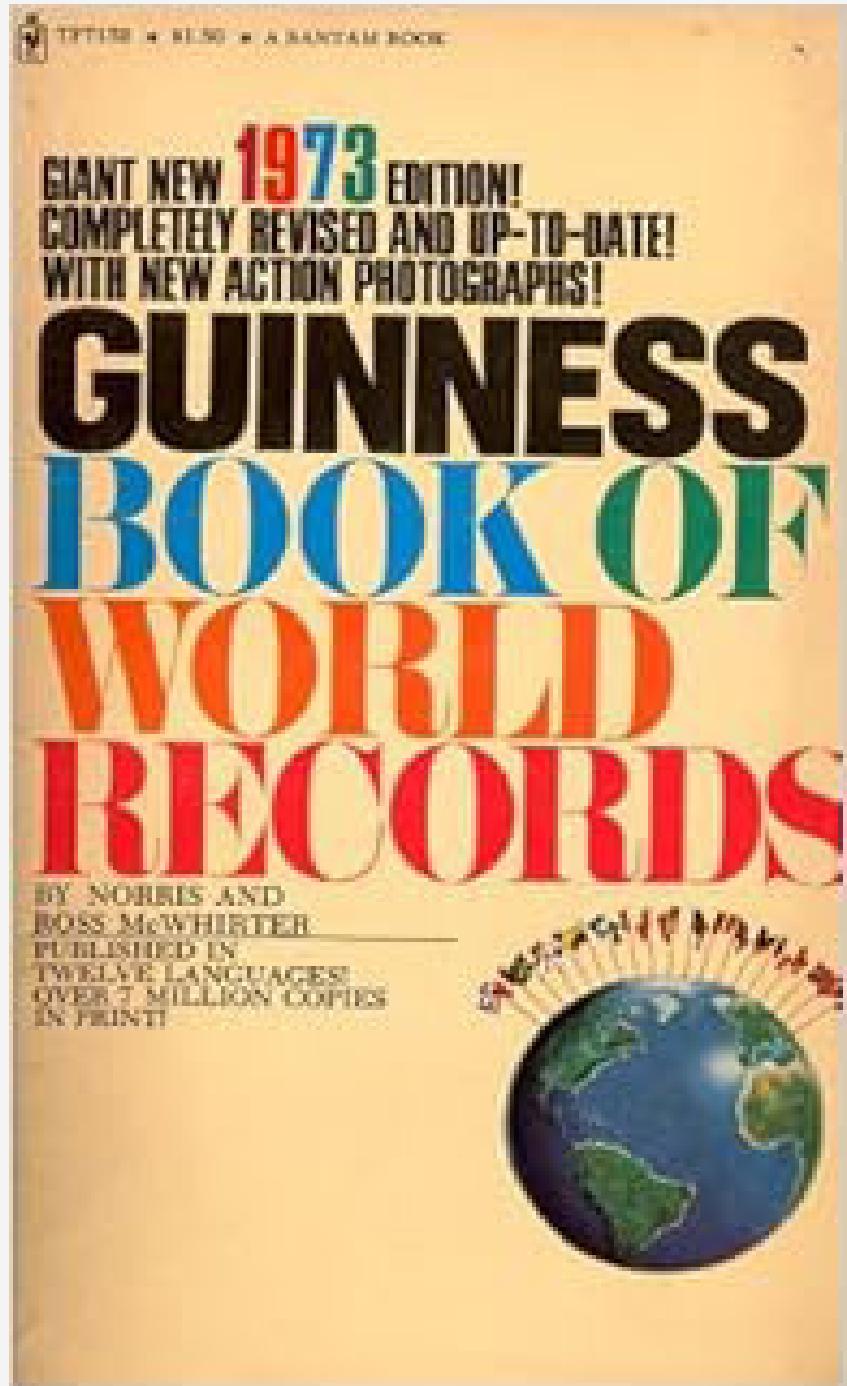
رکوردهای جهانی گینس یا در اصل، کتاب رکوردهای جهانی، کتابی مرجع است که مجموعه‌ای از رکوردهای بین‌المللی را ثبت می‌کند. این کتاب از سال ۱۹۹۵ تاکنون چاپ شده است و هر سال با افرادی که با تحمل سختی‌های معقول به رکوردها دست یافته‌اند، افرادی را می‌بینید که با دردهای غیر عقلانی و عذاب کشیدن، نام خود را در گینس ثبت کرده‌اند.

ایده‌ی تدوین این کتاب در اوایل دهه ۱۹۵۰ و هنگامی مطرح شد که (سر هیو بیور)، مدیر عامل

شرکت نوشیدنی گینس، در یک مهمانی با میزبانانش در مورد سریع ترین پرنده‌ای که در اروپا شکار می‌شود به بحث پرداخت؛ اما نتوانست جواب این سؤال را در هیچ کتاب مرجعی پیدا کند. در سال ۱۹۵۴، سر هیو با یادآوری بحثی که در آن مهمانی شکل گرفته بود، از توینس نوریس و راس مکورتر که پژوهشگر حقیقت‌یاب بودند، دعوت کرد کتابی از حقایق همراه با تصویر تهیه کنند.

پس از یک مرحله تحقیق اولیه، کار نوشتمن کتاب آغاز شد و با حساب تعطیلات آخر هفته و تعطیلات اداری، ۱۳ هفته و ۹۰ ساعت طول کشید. در آن زمان مکورتر هرگز گمان نمی‌کرد در حال شکل دادن به کتابی است که در آینده به یکی از پرفروش‌ترین‌های تمام دوران و شناخته‌شده‌ترین و معتبرترین برندهای جهانی تبدیل می‌شود.

با گذشت بیش از ۶۵ سال، نام تجاری معتبر رکوردهای گینس همچنان یک برنده محبوب است. نسل‌ها است که این کتاب همچنان با نشر نسخه‌های جدیدتر به یکی از پرفروش‌ترین‌ها تبدیل می‌شود و بسیاری از مردم سعی می‌کنند با خرید این کتاب از آخرین رکوردها و دیوانه‌وارترین آن‌ها مطلع شوند.



د زلزلې ناوره روانی اغپزې



زلزلې کولای شي چې په خلکو کې د سختې وېړې او استپس کچه لوړه کړي. خلک بنايی د راتلونکي زلزلې ترهی لامل شي. د ټمکې زورور شور او تکان په خلکو کې اضطراب او وېړه زیاتوی. دا وېړه چې زلزله تکرار او د ژوند امنیت تهدید شي د خلکو ڈھنونو ته نوئحي. دا وېړه کېداي شي له زلزلې وروسته د اوږدې مودې لپاره دوام بنايی تر زلزلې وروسته د ډېر وخت لپاره پاتې شي او د وکړې او د خلکو په مورال او روانی روغتیا منفي اغیزه چلنډ او ټولنيزو اړیکو د بدلون لامل شي.

ژور خپکان او فشار

زلزله او زیانونه یې کولای شي په خلکو کې د فشار او زلزله کېداي شي د خلکو په ژوند کې یوه ترخه او غمجنه

استپس او اندېښنه

موندل، د شخصي اهدافو تاکل او د هغو د تراسه کولو لپاره هخه، د ودي او پر مختک احساس، او د خپلو داخلی ارزبنتونو سره پيوستون کولای شي د حان درناوي او د ډاه د احساس کچه لوره کري.

د روانی او احساساتي اندول ساته
در روانی او احساساتي اندول ساتل هم د روانی روغيتيا لپاره اريين دي. د کار او آرام تر منځ توازن، ستاسو در روانی اړتیاوو په پام کې نیولو سره، د مناسب او منظم ژوند بنه په رامنځته کول، او ستاسو د احساساتو او غوبنتونو منل کولای شي د ذهنی او احساساتي اندول ساته کې مرسته وکري.

پايه

زلزله یوه خطرناکه پښه ده چې د روانی زيانونو سرپر، په خلکو باندې ژوري فريکي او اقتصادي اغېزې لري. د انسان د روانی روغيتيا ساتل یوه هر اړخيزه مسئله ده چې د ژوند پلابلو اړخونو ته پاملنې غواړي. په دې لیکنه کې موب، د حان پاملنې او روغ ژوند، تولنيزو اړيكو او ملاتر، د استرپس مدیريت او آرامتیا، منلو او بدلون، د ژوند د معنا او موخي لمون، او د روانی روغيتيا ساتلي لپاره لاري چاري وڅرو.

احساساتي توازن د دي ميتدونو په پلي کولو او دي تکو ته په پام سره، موب کولای شو خپله روانی روغيتيا وساتو او معنا لرونکي ژوند وکرو او ددي تر خنک زلزله زموږ او تاسو په دين کې هم یو دول تبيهې پښه کتل کيرې چې له پېښيدلو سره یې موب او تاسو ته لازم دي چې خپلو اعمالو ته متوجه شو او د الله (جل جلاله) اطاعت ته پاملنې ډېره کرو.

د حان ساته او سالم ژوند کول دي. مناسب خواره، منظم او کافي تمرين، اړین استراحت، د فشار مدیريت او د نشه یې توکو او الكولو له استعمال خخه ډډه کول کولای شي د زلزلې له امله د زيانمن شويو خلکو روانې رغېدنې او مورال پياورې کولو کې مرسته وکري.

تولنيزو اړيكې او ملاتر: رغنده تولنيزو اړيكې او د خلکو تولنيز ملاتر د روانی روغيتيا په ساتلو کې مهم رول لوبيو. د کورني، ملکر و او ټولني سره د معنا لرونکو او نېړدي اړيكو رامنځته کول، په ډله ايزو فعالیتونو کې برخه اخیستل او د شاوخوا خلکو خخه ملاتر کولای شي د تراو، ارزښت او اطمینان احساس کچه لوره کري.

د استرپس مدیريت او آرامتیا

د فشار مدیريت او آرام کول د روانی روغيتيا ساتلي تر تولو مهم عوامل دي. د ژور تنفس تخنيکونه، ورزش او د فشار کمولو تمرينونه کولای شي په دې چاره کې مرسته وکري. همدارنکه، په هغو فعالیتونو تمرکز کول چې تاسو تري خوند اخلى، د کار او ژوند د نورو برخو تر منځ اندول او د وخت مدیريت مهارتونه زده کول هم کولای شي د آرامي د کچې په لورولو او د فشار کمولو کې مرسته وکري.

منل او بدلون

د ژوند د پښو او واقعيتونو منل او بدلون ته تياري هم د روانی روغيتيا په ساتلو کې مرسته کولای شي. د شته واقعيتونو منل، د غير واقعي طمعي خخه ډډه کول، د منفي ليد بدلون او په ژوند کې مثبت بدلونونه کولای شي د روانی هوسياني او د ژوند اطمینان زيانلو کې مرسته وکري.

د ژوند معنا او موخو لټول

د ژوند معنا او موخو لټون د ذهنې روغيتيا ساتلي لپاره خورا مهم دي. په ژوند کې د معنا او موخو لټون

تجربه وي او د ژور خپکان او اضطراب لامل شي. د خپلو عزيزانو له لاسه ورکول، د ژوند چاپيریال ته زيان او د اړينو بنستيزو تاسيسياتوله لاسه ورکولوله امله خلک کېداي شي د ناماڼي او نارامى احساس وکري. دا خپکان او اضطراب کولاي شي د زلزلې وروسته کلونه دوام وکري او د خلکو د ژوند پر خرنکوالۍ باندې د پام وړ اغيزه ولري.

له زلزلې وروسته روانی ستونزې

ئينې خلک د زلزلې تجربه کولو وروسته د دراماتيک فشار احتلال تجربه کوي. په دې احتلال کې ممکن ئينې نښې بشکاره شي لکه هېرول، دوامداره ناراحتې، فريکي فشارونه او د اضطراب په زيانوالې سره خلک ممکن د کار، شخصي اړيكو، او ورخني فعالیتونو په ترسه کولو کې ستونزې تجربه کري.

په ورخني ژوند کې ناخړګندتیا

زلزلې کولاي شي د خلکو په ورخني ژوند کې د ناخړګندتیا لامل شي. خلک ممکن د کار خونديتوب، د کور امنيت، او د اوپو او بربننا په څېر د بنستيزو آسانتياوو په اړه اندېبننو سره مخ شي. دا ناخړګندتیا ممکن په خان باور او د ستونزو سره د معاملې کولو ورتیا احساس کم کري.

په تولنيزو اړيكو کې بدلون

زلزله کولای شي د خلکو په تولنيزو اړيكو کې بدلون راولي. خلک ممکن د راتلونکي زلزلې او د خپلې کورنې د خونديتوب په تراو وېره ولري. دوي ممکن د تولنيزو اړيكو په جورولو کې محطاړ شي. سرپرې پردي، د ژوند شرایطو او تولنيز چاپيریال کې بدلون د ملکر او کورنې په اړيكو کې د بدلون لامل شي.

روانی روغيتيا ساتلي لاري چاري

خان ساته او روغ ژوند: د روانی روغيتيا ساتلو لپاره تر تولو مهمه لاره

داستان زیبادر مورد زود قضاوت کردن

گرمای زیاد تابستان، حجم شان کمتر از حجم اولیه شان شده بود و کمتر به نظر می‌رسید. کبوتر نر با عصبانیت به پیش جفت خود بازگشت و فریاد زد: عجب بی فکر و شکمبو هستی! ما این دانه‌ها را برای زمستان ذخیره کرده بودیم؛ ولی تو نصف انبار را ظرف همان چند روز که در خانه ماندی، خورده‌ای! مگر زمستان و سرما و یخbandان را فراموش کرده‌یی؟ کبوتر ماده با عصبانیت پاسخ داد:

من دانه‌ها را نخوردم و نمی‌دانم که چرا نصف انبار خالی شده.

کبوتر ماده که از دیدن مقدار کم دانه‌های انبار متعجب شده بود، با اصرار گفت: قسم می‌خورم که از همان روزی که این دانه‌ها را ذخیره کردیم، به آنها نگاه نکردم. آخر چطور می‌توانستم آنها را بخورم؟ من در حیرتم چرا این قدر دانه‌های انبار کم شده است. این قدر عصبانی نباش و مرا سرزنش نکن؛ بهتر است که صبور باشی و دانه‌های باقی مانده را بخوریم. شاید کف انبار فرو رفته باشد یا شاید موش‌ها انبار را پیدا کرده اند و مقداری از آنها را خورده‌اند؛ شاید هم شخص دیگری دانه‌های ما را دزدیده باشد. در هر صورت تو باید عجولانه قضاوت کنی. اگر آرام باشی و صبر کنی، حقیقت روشن می‌شود.

کبوتر نر با عصبانیت گفت: کافی است من به حرف‌های تو گوش نمی‌دهم و لازم نیست مرا نصیحت کنی. من

دو کبوتر بودند در گوشه مزرعه‌ای با خوشحالی زندگی می‌کردند. در فصل بهار، وقتی که باران زیاد می‌بارید، کبوتر ماده به همسرش گفت: این لانه خیلی مروط است. اینجا دیگر جای خوبی برای زندگی کردن نیست. کبوتر جواب داد: به زودی تابستان از راه می‌رسد و هوا گرمتر خواهد شد. علاوه براین، ساختن این چینن لانه‌ای که هم بزرگ باشد و هم انبار داشته باشد، خیلی مشکل است.

بنابراین دو کبوتر در همان لانه قبلی ماندند تا این که تابستان فرا رسید و لانه آنها خشک شردد و زندگی خوشی را در مزرعه سپری کردند. آنها هر چقدر برنج و گندم می‌خواستند می‌خورند و مقداری از آن را نیز برای زمستان در انبار ذخیره می‌کردند. یک روز، متوجه شدند که انبارشان از گندم و برنج پر شده است. با خوشحالی به یک دیگر گفتند: حالا یک انبار پر از غذا داریم؛ بنابراین، این زمستان هم زنده خواهیم ماند.

آنها دروازه انبار را بستند و دیگر سری به آن نزدند تا این که تابستان به پایان رسید و دیگر در مزرعه دانه به ندرت پیدا می‌شد. کبوتر ماده که نمی‌توانست تا دور دست پرواز کند، در خانه استراحت می‌کرد و کبوتر نر برای او غذا تهیه می‌کرد. در فصل خزان وقتی که بارندگی آغاز شد و کبوترها نمی‌توانستند برای خوردن غذا به مزرعه بروند، به یاد انبار آذوقه شان افتادند. دانه‌های انبار بر اثر



با انجام این ۹ کار جایگاه تان را بالاتر ببرید



۱. از خودتان خجالت نکشید.
۲. انتظارات تان را از خودتان بالا و از بقیه پایین بیارید.
۳. هیچگاه طرز فکرتان را به خاطر اینکه شبیه دیگران باشید، عوض نکنید.
۴. به خودتان ایمان داشته باشید.
۵. در لحظه زندگی کنید.
۶. نه گفتن را یاد بگیرید.
۷. کاری را انجام دهید که از ته قلب به درست بودنش ایمان دارید.
۸. از متفاوت بودن نترسید.
۹. در جامعه با افراد، با احترام و محبت برخورد کنید.



مطمئن هستم که هیچ کس غیر از تو به اینجا نیامده است. اگر هم کسی آمده، تو خوب می‌دانی که آن چه کسی بوده است.

اگر تو دانه‌ها را نخوردی باید راستش را بگویی. من نمی‌توانم متظر بمانم و این اجازه را به تو نمی‌دهم که هر کاری دلت می‌خواهد بکنی.

خلاصه، اگر چیزی می‌دانی و قصد داری که بعداً بگویی بهتر است همین حالا بگویی. کبوتر ماده که چیزی درباره کم شدن دانه‌ها نمی‌دانست، شروع به گریه و زاری کرد و گفت: من به دانه‌ها دست نزده ام و نمی‌دانم که چه بلایی بر سر آنها آمده است و به کبوتر نر گفت که صبر کن تا علت کم شدن دانه‌ها معلوم شود؛ اما کبوتر نر مقاعد نشد؛ بلکه ناراحت تر شد و جفت خود را از خانه بیرون انداخت.

کبوتر ماده گفت: تو باید به این سرعت درباره من قضاوت کنی و به من تهمت ناروا بزنی. به زودی از کرده خود پشیمان خواهی شد؛ ولی باید بگوییم که آن وقت خیلی دیر است و بلافضلله به طرف بیابان پرواز کرد و پس از مدتی گرفتار دام صیاد شد.

کبوتر نر، تنها در لانه به زندگی خود ادامه داد؛ او از این که اجازه نداد جفتش او را فریب دهد، خیلی خوشحال بود. چند روز بعد هوا دوباره بارانی و مرطوب شد. دانه‌های انبار، دوباره چاق تر و پر جنم تر شدند و انبار دوباره به اندازه اولش پر شد. کبوتر عجول با دیدن این موضوع، فهمید که قضاوتش درباره جفتش اشتباه بوده و از کرده خود خیلی پشیمان شد، ولی دیگر برای توبه کردن خیلی دیر شده بود و او به خاطر قضاوت نادرست‌اش تا آخر عمر با ناراحتی زندگی کرد.



لیکنہ: حضرت عثمان نوری

رائی، چې انسان ته دوامداره توختی او د سینې التهاب پیداکوي.

سگرت خکول د نارینه و د سپرو د سرطان خطر ۲۵ سلن، د دماغي سکتی خطر له دوه تر خلور سلن، د مثاني، وينې، پښتوريکو، لويو کولمو ځیکر، تالو، تانسل، سري غاري، پانکرانس، معدي، د هوانل، مری، حنجرې، قبضي ناروغيو او همداراز د حافظې او جنسی قوت کمزورتیا، د خولي بدبوسي، دغابنو خرابېدل او د پوستکي راتولېدلو ته هم د خطر زنګ بلل شويدي.

د سکرتو لوکي دېر زيانونه

لري، چې له وخته مخکې

زېرون، مره زېرونونه، د

کم وزنه ماشوم زېرول،

د نوي زېرېدلې

ماشوم ناخاپې مرینه

او د نورو تکليفونو

سرېره د نارينه سېرم

کمزوري کولو ترڅنګ

هدوکي هم کمزوري

کوي. که خه هم د

سکرتو خکول کومه کته

نه لري بلکې سپين رنګي

غابنوه بدرنګ او ژيروي، او بیا

ې سورې کېدلو ته زمينه برابروي.

دغابنو طب پوهانو په اند د دويم دول

شکري ناروغي، التهابونو لکه د بندونو د التهاب او د

معافيت د سیستم کمزوري کولو ته هم زمينه برابروي.

هغه کس چې نشه کوي، ۱۵ سلنې ېی چله کش کوي،

او ۸۵ سلنې لوکي ېی نورو خلکو ته نقلېږي. حکه خود

سکرتو غیر فعال لوکي تر لوړۍ لوکي دېر خطرناک دی.

د کورني هغه غړي چې یاد لوکي تنفس کري، نسبت

اصلې سگرت خکونکي ته ېې ناروغي ژر او خطرناکې

وي. معصوم ماشومان چې بدن ېې لا خام او مقاومت

ېې کمزوري وي، دلا دېر خطر سره مخ کېږي.

د لته یو مهم تکي ته اشاره کوو هغه دا چې بدختانه

هر نشه راورونکي او مستي راوستونکي خيزونه حرام دي. ساینس او طب هم دا ثابته کري ده چې د نشه ېي توکو کارونه ستاسو بدن زيانمنولی شي. نشه او په ځانګري ډول د سکرتو خکول یو تر تولوضرنک او بد عادت دي چې د بدن هر غړي مو اغېزمولی شي او د هغه غړي د خرابېدو لامل ګرځي.

يوې تازه څېرنې ثابته کري ده چې هرکال یواحې د امریکا په متعدده ایالاتونو کې د سکرتو په څښاک سره ۵۸۰۰۰ کسان خپل ژوند له لاسه ورکوي.

د نشي لفظ یواحې سکرتو ته

نه دی ځانګري شوی، بلکې

تول نشه ېي مواد چې د

انسان حالت بدلوی

شي، نشه بلل کېږي،

لکه: نصوار، سکرت،

چرس، پودر، اپين،

هیروئین، شراب او

داسي نور....

د نشه ېي توکو زيانونه

زيات دی، خو موږې

دلته ځيني زيانونه روښانه

کوو:

۱- نشه انسان ته د زړه ناروغری

پیدا کوي، چې د زړه د بندشي

ناروغرې خطر او اندېښنه ورسره دوه چنده

کېږي، همداراز دوياني په رګونو کې مو وينه په بشه توګه

حرکت نشي کولې، حکه نشه مو شريانونه ګلکوي.

۲- د سرطان مرض هم د نشه ېې توکوله استعمال خخه

منځ ته رائي، چې یوې څېرنې ېې ۹۰٪ مرینه د سرطان

ناروغرې بللي.

۳- دېری نشه يان د معدي د زخم خخه شکایت کوي،

دا حکه چې د نشي له امله معده هم له ځينو ستونزو

سره منځ کېږي.

۴- نشه د وينې فشار لوره وي، تنفسی سیستم ېې خرابوي

او هغه خلک چې نشه کوي، زياتره ورباندي د زړه حمله

عادتونه هم کمزوري کولي شي. لكه: سهارني نه خورل، د حدن نه زيات خوراک کول، د پرو خوبو خورل، پوره خوب نه کول، د کكري هوا تنفس کول، د ناروغى پر وخت کار کول، د خوب پر وخت د سرپتول او کمي خبرى کول هنچه خدي چي د حافظى په کمزوري کولو کي مهم رول لري. پری زده کوونكى چي کله ناكله د درس د زده کري خخه شكایت کوي او وايي چي کله بنوونكى په درسي خونه کي درس راکوي په بشپر دول د بنوونكى خخه اخذ (لاس ته راپنه) نه شم کولي او د بنوونخى يا پوهنتون د درسونو خخه داسي نوري بهانپي هم کوي دا چي ددوی په سم دول درس نه زده کپري؛ لامل يې هم پورته عادتونه دي چي موبىي يادونه وکره، همدغه ستونزى دي چي زده کوونكى ورسه د درسي بهير په دوران کي لاس او گپوان د.

كه غوارئ چي همدى ستونزو ته د تل لپاره د پاي تکي کپري؛ نود نشه يې توکود کارونى خخه په پرو هشخو او کوښښونو سره ځانونه وزغورئ! همدارنکه د سگرتو په پريښندولو کي یو بنه حقیقت هم شته؛ د مهرباني له مخي سگرت پرپري، کله چي سگرت خکول پرپري
نو

۱- شل دقيقې وروسته مو د زړه ضربان او د وينې فشار رابنکته کپري،

۲- دولس ساعته وروسته مو په وينه کي د کاربن منو اکسايد د زهرجن کاز اندازه نورمال حالت ته رابنکته کپري.

۳- درې مياشتې وروسته مو د وينې جريان او د سېرو دندې نورمال کپري.

۴- نهه مياشتې وروسته مو توخي کمپري او په آسانې به ساه وبائې.

۵- یو کال وروسته به مو د زړه د رکونو د ناروغيو خطر نيم په نيمه رابنکته شي.

۶- پنځه کاله وروسته به مو دخولي، حلقوم، مرۍ او مثاني د سرطان خطر پنځوس سلنې رابنکته شي.

۷- د زړه حرکتونه به مو خپل اصلې او طبعي حالت ته را وکرخې.

۸- د لاسونو او قدمنو حرارت به مو هم خپل اصلې حالت ته را وکرخې.

نو په مهرباني سره هر خومره ژر چي کولاي شي سگرت پرپري.

په کليو او باندو کي زيات نشه يان شته چې د نشه يې توکو راپللو لپاره خپل ماشومان د کلي نېږدي هتيو ته ليږي، خورته له هتي نه سگرت، نصوار او يا هم چرس راپري، دا چاره نه یواحې چې خپل ځان تباه کوي، بلکې د همدى کوچني ماشوم ژوند ته هم د نشه يې توکو کارونې پيغام پريپري؛ ځکه ماشوم د وخت په تېپدو او باربار هتي ته په لېپللو سره فکر کوي چې هتي ته ولې څم؟ څه راپم؟ او چاته يې ورم؟ هغه پري بيا څه کوي؟ دا هغه پونېتنې دي چې د ماشوم په ذهن کي یوه ورڅنه یوه ورڅه حتماً را پیدا کپري.

که یو څوان لو مرې نصوار وکري په هغه وخت کې پري بد تاثير هم کولي شي، خود ملګرو سره ورو، ورو د نصوارو، سگرتو او د وخت په تېپدو سره د چرسو په خکولو هم عادت کيدلى شي.

د نشه يې وکرو سره ناسته پاسته هم د نشي په روپري کپدو کي مهم رول لري، ځکه پرې څوانان د خپلوا ملګرو سره په ناسته پاسته کې په نشي روپري کپري، خود پر کم ترستركو شوي چې د نشه يانو سره ناسته پاسته او اوسيډنه د ګتو په شمېر څوانانو باندي کومه اغېزه نه ده کري او هغه داسي خلک دي چې په رېښتونې دول يې زړه نشه نه غوارې او له څښاک خخه يې کرکه لري، چې همدى ته د نشي خخه ځان ساتنه وايي، او همدا ځان ساتنه يې له نشي خخه د دوي د برياليتوب نښه ګهل کپري.

زمور په ټولنه کي زيات شمېرنشه يې څوانان بيا نشه يې توکي د خپلوا کورنيو مشرانو په مخ کې هم استعمالوي زه دلته نه یواحې هغه تکي څوانان چې نشه يې توکي د مشرانو په مخ کې خکوي، ګرم ګنم، بلکې هغه مشران چې نشه د کشرانو په مخ کې کوي هم ملامته بولم. دا په دې معنا سره که مشران د کشرانو په وړاندې نشه کوي نو څوانان او په نشه نوي روپري وکري هم له مشرانو په آسانې تقلید کولي شي.

د کورني هغه مشران چې د سگرتو بد عادت لري، که خه هم د دې حق نه لري چې ځان ته زيان ورسوي، د دې ترڅنګ خپلوا تکيو ماشومانو ته د دغه زيان رسولو حق هم نلري. نشه يان باید د کوريا خونې په دنه، د ماشومانو او د کورنيو په منځ کې سگرت خکولو خخه په کلكه دده وکري.

د سگرتو خکونه مو حافظه کمزوري کوي او شمېرنور

بلبل

عاشقانه در فصول بهار و تابستان بیان می‌شود و نشان از خوشبختی و شادمانی می‌دهد. رفتار بلبل نیز جذاب است؛ آن‌ها اغلب به تنها‌یی یا در جفت‌های کوچک دیده می‌شوند و در پروازهای کوتاهی در میان گیاهان و درختان به دنبال غذا می‌گردند.

بلبل به عنوان نمادی از عشق و زیبایی در ادبیات شرقی و غربی به کار رفته است. شاعران و نویسنده‌گان مختلف از زمان‌های گذشته تا به امروز از زیبایی بلبل بهره گرفته‌اند تا احساسات و افکار خود را به وسیله این پرنده زیبا به نمایش بگذارند. با توجه به این همه ویژگی‌های زیبا و جذاب، بلبل به عنوان یکی از نمادهای برجسته طبیعت و عشق، همواره مورد توجه و احترام انسان‌ها قرار گرفته است.

بلبل پرندۀ‌ای است که به دلیل زیبایی طبیعی و آواز دلنشینش، از دیرباز تاکنون مورد توجه فرهنگ‌ها و ادبیات جهان قرار گرفته است. بلبل در بسیاری از نقاط جهان وجود دارد، به خصوص در مناطق گرمسیر و معتدل. بلبل دارای بدن کوچک و باریک است که پرهای آن به رنگ‌های مختلفی چون: سفید، خاکستری، قهوه‌ای و زرد تیره است. نرها به طور خاص دارای پرهای با رنگ‌های شاخص و براق‌تر هستند که برای جلب توجه جنس مخالف است. آواز بلبل یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های آن است. آوازی آن بسیار دلنشین و پر احساس است و به طور معمول به عنوان نماد عشق و عاطفه در ادبیات و هنرها استفاده می‌شود. این آواز به شکل یک سرود



وژره‌کی‌های اسب

بیش از ۳۰۰ نژاد اسب در جهان یافت می‌شوند، استراحت کنند.

اسب‌ها (۲۰۵) عدد استخوان دارند.

اسب‌ها هم ایستاده و هم درازکش می‌توانند دارند؛ البته (جایگاه نخست مختص به گوزن‌ها بخوابند؛ زیرا "ساختار ایستاده ماندن" در پاها، می‌باشد). قطر چشم‌مان اسب‌ها حدود ۵۱ میلی‌متر اجازه می‌دهد تا عضلات بدون شل شدن و افتادن می‌باشد.



سنگینی را حمل کنند. نوعی از نژادهای اسب‌های خون سرد عبارتند از:

۰ شایر: یکی از بزرگترین نژادهای اسب‌های خون سرد است که از انگلستان می‌آید. این اسب‌ها بسیار بلند و قوی هستند و برای زراعتی و کارهای سنگین استفاده می‌شوند.

۰ آردن: این نژاد از بلژیک می‌آید و نیز برای دهقانی و کارهای تجاری مناسب است.

۰ پرچرت: این نژاد از فرانسه می‌آید و یکی از معروف‌ترین نژادهای اسب‌های خون سرد است که می‌شود.

اسب‌ها به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و بهترین حیواناتی هستند که برای انسان خدماتی مختلف انجام می‌دهند و دارای انواع مختلفی هستند که بر اساس ویژگی‌های فزیکی و رفتاری متفاوتی تقسیم‌بندی می‌شوند. در ادامه به برخی از انواع و دیگر استفاده می‌شود.

۲- نوع اسب‌ها بر اساس کاربرد: اسب‌ها بر اساس کاربردهای خود مانند اسب‌های ورزشی

(مثل آراب، تخته‌خواب، ترکمن، هانواور و...) که برای مسابقات اسب دوانی، پرش، دواندن و غیره مناسب‌اند؛ اسب‌های زراعت (مانند شایر، بلژیکی، سافولک و...) که برای کارهای زراعت و حمل و نقل بارهای سنگین استفاده می‌شوند؛ اسب‌های نژادی (مانند پونی، ولزی، مرسی، کابارینا و...) که به عنوان اسب‌های تفریحی و غیره تقسیم‌بندی

اسب‌ها بر اساس سیستم گرمایی بدنی شان به دو دسته تقسیم می‌شوند.

۰ اسب‌های خون گرم (مانند نژادهای آراب، آندلوز، تورنگ، تخته‌خواب، ترکمن و...) خون گرم هستند که آنها را موجب کارایی بیشتر در فعالیت‌های ورزشی می‌سازد.

این نوع از اسب‌ها برای مسابقات اسب دوشی، مانند مسابقات پرش، دواندن، اسب دوانی و... می‌شوند.

۳- ویژگی‌های فزیکی: اسب‌ها معمولاً بلند هستند. بدن اسب‌ها قوی و مستحکم است و اغلب با رنگ‌های مختلفی مانند: شتری، سیاه، قهوه‌ای، خاکستری، سفید و... دیده می‌شوند.

۴- ویژگی‌های رفتاری: اسب‌ها به طبیعت خردمند و حیوانات اجتماعی هستند که در گروه‌های کوچک یا بزرگ زندگی می‌کنند.

به دلیل قرار گیری چشم در دو طرف سر اسب؛ آنها قادر به دیدن ۳۶۰ درجه هستند. سرعت اسب‌ها به طور معمول به ۵۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد (در مسابقات ثبت رکورد تا ۹۰ کیلومتر در ساعت نیز اسب‌های مسابقه‌ی دویده اند).

کره‌های اسب بعد از به دنیا آمدن خیلی زود قادر به دویدن هستند، کره‌ها می‌توانند در طی دو ساعت پس از تولد سرپا‌های خود ایستاده شوند. تعداد و کارهای تجاری مناسب است.

اسب‌های روی کره زمین ۶۰ میلیون تخمین زده می‌شود.

اسب‌ها به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و بهترین حیواناتی هستند که برای انسان خدماتی مختلف انجام می‌دهند و دارای انواع مختلفی هستند که بر اساس ویژگی‌های فزیکی و رفتاری متفاوتی تقسیم‌بندی می‌شوند. در ادامه به برخی از انواع و دیگر استفاده می‌شود.

۰ ویژگی‌های اسب‌ها می‌پردازیم:

اسب‌های گرم‌خون و سردخون:

اسب‌ها بر اساس سیستم گرمایی بدنی شان به دو دسته تقسیم می‌شوند.

۰ اسب‌های خون گرم (مانند نژادهای آراب، آندلوز، تورنگ، تخته‌خواب، ترکمن و...) خون گرم هستند که آنها را موجب کارایی بیشتر در فعالیت‌های ورزشی می‌سازد.

این نوع از اسب‌ها برای مسابقات اسب دوشی، مانند مسابقات پرش، دواندن، اسب دوانی و... می‌شوند.

۰ اسب‌های خون سرد (Cold-blooded horses) یا همان اسب‌های سنگین، نوعی از اسب‌ها هستند که اصطلاحاً به اسب‌هایی اطلاق می‌شود که برای

کارهای سنگین و نیازمند به قدرت فزیکی و تحمل بار استفاده می‌شوند.

این نوع اسب‌ها معمولاً بزرگ‌تر از اسب‌های خون گرم هستند و قوی‌ترین آنها می‌توانند وزن‌های

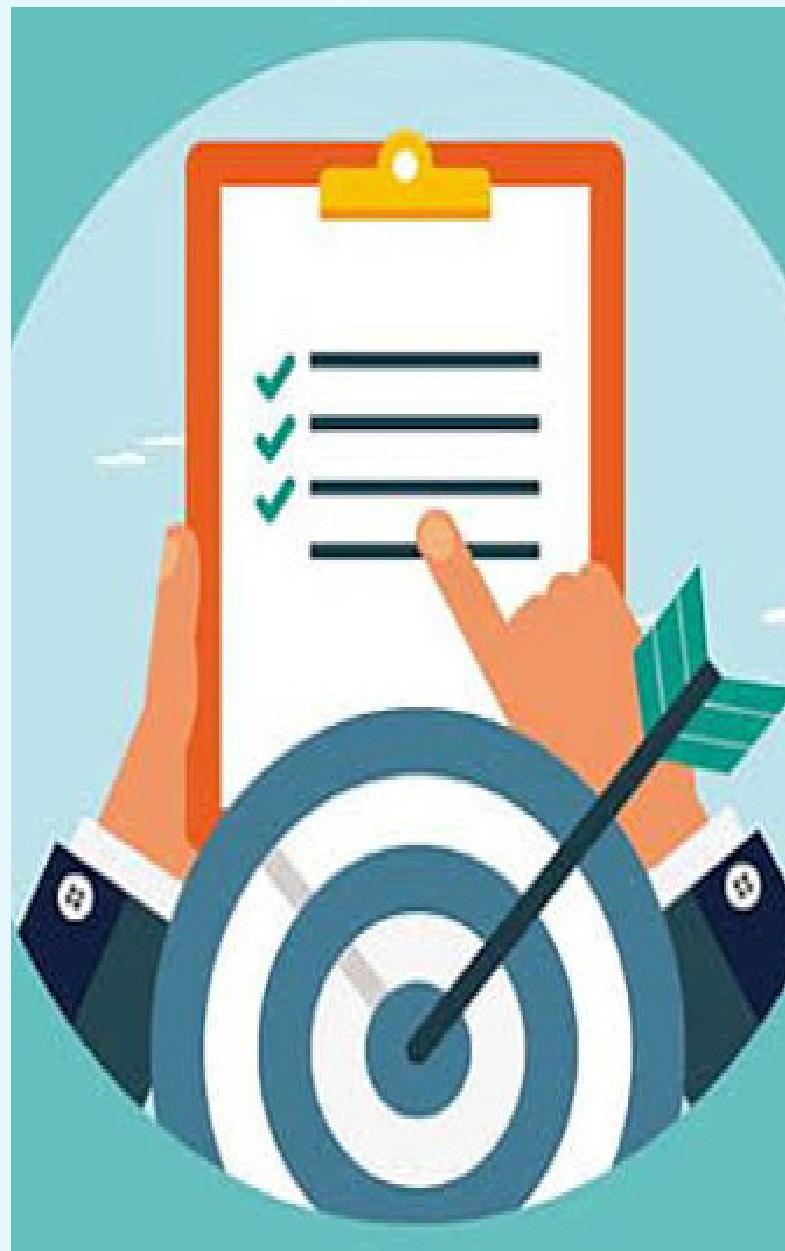
د ماشومانو د روزني په اړه خو سپارښتني

ليکوال: زاهد جلالی

دي کې شک نشه چې هر مور او پلار غواړي ماشوم بې په ادب او سې، خو حینې دېته کار کوي او خینې نور بیا پدې فکر کې دومره نه وي، چې دا دوه علته لري لو مری علت هغه مور او پلار چې د ماشوم د تربیې په فکر کې نه وي او پام ورته نه کوي هغوي ته د ماشوم تربیه دومره مهم او اساسی کارنه بنکاري. دوهم هغه مور او پلار دي چې د ماشوم تربیې ته د دې لپاره پام نکوي، چې هغوي پدې اند دي چې تربیه او هدایت د الله جل جلاله له لوري دی موږ پکې نقش نشو لرلی، که الله جل جلاله غواړي بنه سړي به ترې جورو وي او که غواړي بدترې جورو وي، د داسې مور او پلار لوي دليل د نوح (عليه السلام) زوي دی، دوى وايې چې که ماشوم په تربیه وو نو د هغه (عليه السلام) زوي ولې بې لاري وو، هغه خو پیغمبر وو، حکم دا د الله جل جلاله کار دی، هر ډول چې غواړي هماګه شان يې روزي.

سمه ده چې تربیه او هدایت د الله جل جلاله په لاس کې ده، خو موږ به تر خپلې وسې کوبنېن کوو، نوح (عليه السلام) خپل کوبنېن کاوه، هغه دا نه ويل چې قوم او زوي مې نه اصلاح کېږي، هغه به شپه او ورخ دعوت کاوه لکه خرنکه چې الله تعالی په قرآن کريم کې فرمایې: قالَ رَبِّ إِنِّيْ دَعَوْتُ قَوْمِيْ لَيَلًا وَ نَهَارًا (نوح، ۵) ژباره: (وویل (نوح) اې زماربه، ما خپل قوم شپه او ورخ دعوت کر.)

یا هم هغه صبر کاوه او خپل دعوت بې مخ پرواندې یيوه، هغه ونه ويل چې خدا یه ته هرڅه کولی شي که



راخه د باغ له مالک خخه به ببننه وغوارم. هفه چې کله د باغ مالک ته ورغى او ورته يې وویل: ما ستاسو له باغ خخه منه خورلې ما وبنه. د باغ خبتن ورته وویل: زه دې بننم خو په یوه شرط، چې زماکونگه، کنه، او رندي لورسره به واده کوي، هفه دېره تقوی لرله له مجبوري خخه يې وویل: هو واده به يې کرم. کله چې يې ورسره واده وکړ او په اول ئحل خپلې کوتې ته نسوت ويې ويل: السلام عليكم، ده داتوقع نه کوله چې د هغې له لوري به د سلام خواب راشي، خو هغې وویل: وعليکم السلام. ګوري چې یوه بنایسته نجلی ناسته ده. ده تربنې پوبنسته وکړه ستا پلار خو ويل چې ته ګونکه، کنه او رنده يې اوس خو چې زه د وینم جوړه تياره يې دا خنکه؟ دې وویل: هو زه کنه یم ځکه چې غیبت مې ندی کړي، رنده بېم ځکه چې نامحرم مې ندی لیدلی او ګونکه یم ځکه چې له نامحرم سره مې خبرې ندی کړي. له داسي مور او پلار خخه امام ابوحنيفه زېږدلې.

د ماشوم د نوم تاکل:

ماشوم ته بنه نوم تاکل د ماشوم حق دی او دا د ماشوم په روزنه کې اساسې رول لوبوی.

زمور په تولنه کې د ماشوم نوم اینبودنه هم یو له ستونزو خخه دی، ځکه خنې مور او پلار په ماشوم داسي بو نوم بدې چې کله ماشوم لوی شي بیا پري شرمېږي. دا یو جدي مشکل دی ځکه په داسي حالت کې د ماشوم له لوري د ناوره (نامناسب) نوم اورېدل د نورو په منع کې د حقارت احساس کوي، جرأت يې لمنځه ځي او نشي کولي په خپل ژوند کې پرمختګ وکړي، دې لپاره د ماشوم مور او پلار باید د ماشوم نوم ته دېره پاملنې وکړي.

د ډوډي خورلو آداب:

ماشوم ته باید ډوډي خورلو آداب ورزدہ کړل شي، ځکه دا هم د ماشوم په روزنه کې مهمه ونده لري.

د ماشوم د ډوډي خورلو آداب عیناً د مشرانو د آدابو په څېردي، یواخې په ماشوم کې ځنې نورواه او استثنائي سپارښتنې هم دي مثلاً، چې کیناستل، نه بنسورېدل، له غړونو خخه ځان ساتل او داسي نور مسایل، خو هغه اساسې آداب يې دادي:

- ۱ - مخکې تردې چې ډوډي خورل پیل کرو، باید لاسونه او مخ پاک و وینځو.
- ۲ - وروسته له دې چې لاسونه موپاک و وینځل بیا لومړي

غوارې اصلاح کوي يې او که وغوارې ګمراه کوي يې مګر هفه خپله هڅه کوله.
د هفه چاپه حال افسوس دی چې د ماشوم روزنه او تربیه ورته مهمه نه بسکاري ځکه خو يې په فکر کې هم نه وي، داسي خلکو دا هېره کړي چې د ماشوم روزنه د تولنې روزنه ده، ځکه چې که د پخوانيو علما ووژوند ته یو نظر وکړو، اکثره هغوي په ماشومتوب کې بنه روزل شوي وو، که چېرته ماشوم په سالم او سلم دول وروزل شي تولنه سمه روزل کېږي او که نه دا د تولنې د ورانۍ سبب کېږي، هفه مور او پلار چې د ماشوم تربیې ته پام نکوي بايد پدې ځان وپوهوي چې د خپلو ماشومانو تربیې ته پام نکول نه یواخې تولنې ته مګر دوي ته هم ضرر رسوي، کوم اولاد چې بې لارې شي هفه بیا د مور او پلار احترام او درناوی هم نه کوي حتی په خپل مور او پلار هم لاس او چتوی، دا خبرې هسي تشي خبرې ندي دا هر څه حقیقت لري، په دېره خلکو دا هرڅه تېرشوی، خو په هفه وخت کې بیا افسوس ګټه نلري.

که چېري د آينې بل لورته هم پام وکړو دېر داسي مور او پلار شته چې د اولاد روزنه ورته تر هرڅه مخکې او مهمه بسکاري، داسي ميندي او پلرونو د ماشوم د روزنې اهميت پېژندلې ځکه خو ورته دېره پاملنې هم کوي.

دا چې زموږ تولنه اکثریت وکړي سواد نلري او که لري يې هم دېر لېږدي چې لورو زده کړو ته يې لاس رسی موندلې وي. نو ما د ماشوم د روزنې په اړه ځینې تکې د ځینو پوهانو او تجربه لرونکوله وېب پانو، ویناګانو او كتابونو خخه راتبول کړي ترڅو د ماشوم په روزنه کې له تاسو سره مرسته وکړي چې په لاندې ډول دي:

ماشوم قه د بشې مور تاکل:

امام غزالې د ماشوم د تربیې په اړه وايې: د ماشوم تربیه د ماشوم د مور له انتخاب خخه وروسته پیل کېږي، که د ماشوم مور بنه او صالحه بنه وه، ماشوم به هم صالح وي او که مور يې کمزوري وه بیا ستونزمنه ده چې ماشوم بنه وروزل شي.

پدې اړه د امام ابوحنيفه قصه دېره پرڅای ده.
د امام ابو حنيفه پلار لا واده نه وو کړي، په سفر باندې روان وو، یو باغ ته ورسېد، هلته یې یوه منه ولیده چې په ونه کې زنګېد، هفه منه راوشكوله او په خورو يې پیل وکړ، هفه چې کله د منې خورل پیل کړل، داسي یې حس کړه چې حرام خوري، له ځانه سره يې وویل:

ماشومانو ته د مشرانو سره د روغبر آداب هم باید وروبنودل شي، له مشرانو سره په روغبر کي اساسی شي مشرانو ته احترام کول او هغوي سره په تیت غرې روغبر کول دي.

كتاب سره د ماشوم اريکي ساقل:

له ماشومتوب خخه که خوك په مطالعه عادت وي په خوانى کي يي دا حس مخ په وراندي خي او مطالعه کول د ماشوم شخصيت جوروبي. که ممکنه وي د ماشوم مشران يو له اخبارونو يا مجلو سره کدون وکري او له دي لاري ماشوم په دي عادت کري چي ورخني اخبار ولولي ترخو ماشوم دومداره مطالعه وکري او مطالعې سره يي مينه پيدا شي. داسي دپر نور کتابونه هم شته چي د ماشوم ذهن سره جوربنت او فكري قيسې لري. کله چي ماشوم د تقدير ورکار کوي د مور او پلار له لوري باید په يو بنکلي كتاب ونازول شي، پدي کي دوه کتي نغبني دي يو خو ماشوم ته د لوستولو لاره برابرېري او بل د ماشوم په ذهن کي كتاب هم د يو درانه او محترم شي په توکه پېژندل کيري.

د علماءو په مجالسو کي ناسته:

له مشرانو او علماءو سره د ماشوم ناسته پر ماشوم لويء اغيزه لري او د دوى په قدر پوهيرېي. که چرتنه دپريو علماءو زوند ته نظر وکرو هغوي په يوه داسي تولنه کي لوئ شوي دي چي هلتہ به علماء دپر وو او داعالم به له خپل پلار او ياكوم بل مشر سره د هغوي مجالسو ته تللو او هلتہ يي ناسته کوله او له علماءو خخه به يي دپر خه زده کول.

لوبو ته وخت ورگول:

هر انسان تفريح ته اړتیا لري، مشران کولاي شي لړه تفريح او دپر کار وکري، خو ماشومان داسي ندي، هغوي به تفريح دپره کوي او مطالعه او ورته کارونه لړ کوي که له هغوي سره داسي رفتار ونشي د هغوي تربیه به هم نيمکري وي له ماشوم سره به داسي رفتار کوئ لکه له يوه کل سره چي يي کوئ، کل که دپري تو دي هواته یورل شي خرابيرېي او همدارنکه که دپري يخې هواته هم یورل شي خرابيرېي.

په لوبو کولو کي مهمه خبره داده چي د ماشوم نظافت پکي خراب نشي لکه: له خاورو سره لوبې ونشي او داسي نور او همدارنکه داسي لوبې باید ونكري چي د

باید (بس الله) ووايو او له دي وروسته په خوراک يا خبناك پيل وکرو او که بسم الله راخخه هېره شوه بيا به (بس الله اوله و آخره) وايو.

۳- کله چي دودي راته کېښودل شي، که هرڅه وي باید وي په خورو، دا باید ونه وايو چي نه مي خوبنېږي، حکه د انسان جسم هر ډول خوراک ته اړتیا لري، که مو نه شو خورلای کبر باید ونه کرو او ونه وايو چي دا هسي بي خوندې دي، که مو زره ورته وشو وبه يې خورو او کنه نه يې خورو.

۴- کله چي دودي خورو ته کېنو، باید په ادب او اعتدال کېنو، په ملاسته او ولاړه باندي خوراک کول بنه نه دي.

۵- دودي باید په آرامي او اعتدال سره خورو، په دودي خورلوا کي تېزا ورو خورل بنه نه دي.

۶- د کاسي په منځ کي لاس وهل بنه نه دي او نه هم د نورو له مخي دودي خورل، دودي باید د خپلې مخي خخه خورو.

۷- له خپل مور او پلار خخه يا کوم بل مشر خخه مخکي باید د هغوي د احترام له پاره په دودي خورل پيل ونه کرو.

۸- خوراک او خبناك په کين لاس مه کوه، حکه په کين لاس شيطان خوراک کوي.

۹- دپره دودي مه خوره، حکه دپر خوراک کول انسان ته دپر مرضونه پيدا کوي.

۱۰- د دودي خورلوا پرمهال نورمه په تکوه، مثلاً: لوبې مه کوه، دودي مه تویوه.

۱۱- خينو ماشومانو کي دا عادت وي چي جدا خوراک کول يې خوبنېږي، چي دا کارد سنتو مخالف دي، مور باید له نورو سره یوځای کېنو حکه یوځای کېنasto کي برکت وي.

۱۲- کله چي دي دودي خورل بس کرل بيا دا دعا ووايه: الحمد لله الذي أطعمني هذا و رزقنيه من غير حول مني ولا قوة.

۱۳- هغه خوك چي دودي يې تياره کري وي، هم باید ورته دعا وشي. د دودي د تياروونکي لپاره دعا داه: "اللهم بارك لهم فيما رزقتم، وأغفر لهم وأرحهم".

۱۴- کله چي مو دودي خورل بس کرل، بيا به هم لکه خرنکه چي مو دودي پيلولو پرمهال لاسونه او خوله وينځلې وه، خوله او لاسونه ووینځي.

د روغبر آداب:

د ماشوم له وهلو خخه ډډه کول:

ماشوم په مخ باندي وهل منع دي ځکه په اسلام کې رسول الله صلی الله علیه وسلم په یوه حدیث کې چې صحیحینو کې ذکر شوی په مخ باندي له وهلو خخه منع شوي.

دا خبره بنوونئھيو او مدارسو استادانو ته ډېره مهمه ده، که چېرته ماشوم ووهل شي له درس خخه یې زره توریبې، زره یې نه غواړي بنوونئھي ته ولاړ شي. همدا ده چې ماشوم له بنوونئھي خخه ځان پتوی او له دې خخه نورې لویې ستونزې جوړې او دا د ماشوم د بې لارې کېدو لومرې مرحله ده چې له همدي ځایه ماشوم په غلا، غیر اخلاقې لاروتل، نشي کول او داسي نورو منحرفو لارو ته مخه کوي.

د ماشوم په وهلو کې بله مهمه خبره دا ده چې ماشوم خپل استعداد له لاسه ورکوي او پرخان اعتماد نشي کولي که چېرې ډېره وره خبره هم وي دي به ورته زره نشي بنه کولاي، ځان ورته حقير بنسکاري، ځکه خود ماشوم وهل لوی جرم دي. د وهلو بله بدنه اغزه دا ده چې ماشوم خپل د حسي درک قدرت له لاسه ورکوي، پدې وخت کې ماشوم خپل فکري تمرکز له لاسه ورکوي او په ډېره ساده خبره به هم نه پوهېږي.

ماشوم جسم او صحت ته ضرر پکې رسپېږي.
مسکا:

دانسان په ژوند کې مسکا ډېره مهمه ده، د تبسم په اړه رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: "تبسمك في وجه أخيك صدقة" صدق رسول الله صلی الله علیه وسلم.

ژباره: ستا تبسم د مسلمان ورور په وړاندې صدقه ده.

تبسم له ځانه سره ډېرې بنايسته معناوي لري، مثلاً تبسم له معناوو خخه مينه، منل، له یو خه شي خخه تېرېدل، له نورو خخه نفرت نه کول، نورو ته بنه راغلاست وي، همدارنګه له تعصب خخه ليرې والي او داسي نوري لوري معناوي له ځان سره لري.

د برياليتوب په نوم يوې امريکايني خيرنې دا په داکه کړې چې: ماشومان د ورځې ۴۰۰ څلې خاندي پداسي حال کې چې مشران د ورځې ۱۴ څلې خاندي دېته پام وکړئ چې خومره فرق لري.

د ماشوم په وړاندې تبسم ډېر مهم دی ځکه ماشوم ته بايد تريو تندۍ ونه نیول شي، ددې لپاره چې ترپنځه کلنۍ پوري ماشومان د پلار او مورخولي ته ګوري خه چې دوي کوي همداسي هغوي هم غواړي وکړي او دا د ماشوم لومرې روزنه ده دا بايد په سمه طريقه وشي. دوكتور ابراهيم الفقي د برياليتوب په كتاب کې تبسم د برياليتوب په لومرېو عواملو کې راوستي.





اختراع تیلیفون

در سال ۱۸۷۶، الکساندر گراهام بل تیلیفون را اختراع کرد، که امکان ارسال صدا بین دو نقطه را فراهم می‌کرد. الکساندر گراهام بل، یکی از شخصیت‌های کلیدی در تاریخ تیلیفون و ارتباطات است که اختراع تیلیفون را به وجود آورد. او در سال ۱۸۷۶ توانست با ابتکار خود امکان ارتباط صوتی بین دو نقطه فاصله‌دار را فراهم کند. این اختراع بسیاری از تغییرات اساسی در جهان ارتباطات را به دنبال داشته است.

رشد شبکه تیلیفون: اختراع گراهام بل باعث شد تا تیلیفون به عنوان یک وسیله قدرتمندی ارتباطی در جوامع جهانی تبدیل شود. شبکه‌های تیلیفون به سرعت گسترش یافتند و به شرکت‌های مانند "تیلیفون وسترن الکتریک" که بعدها به شکل شرکت‌های مخابراتی معروف شدند، منجر شد.

پیشرفت تکنالوژی: اختراع بل نقطه عطفی در پیشرفت تکنالوژی ارتباطات به حساب می‌آید. تحولاتی که بعدها در ارتباطات تیلیفونی رخ دادند، از جمله تیلیفون‌های بی‌سیم، تیلیفون‌های هوشمند، و استفاده از شبکه‌های ارتباطات پیشرفت، همه بر پایه ابتکار بل بنا شده‌اند.

تأثیر جهانی: اختراع تیلیفون توسط بل به نوعی ارتباطات جهانی را امکان‌پذیر کرد. امروزه، تیلیفون

هوشمند با ویژگی‌های مانند صفحه نمایش لمسی، اتصال به اینترنت و دسترسی به برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌ها) معرفی شدند.

ارتباطات جهانی و هوش مصنوعی: از دهه ۲۰۰۰ به بعد، با ظهور شبکه‌های ارتباطات نسل پنجم ۵G تیلیفون‌ها به یکی از ابزارهای اصلی برای ارتباطات جهانی تبدیل شده‌اند.



به عنوان یک ابزار برای ارتباط فراتر از مرزها و فرهنگ‌ها شناخته می‌شود.

الکساندر گراهام بل با اختراع خود، نه تنها یک ابزار فنی را ایجاد کرد، بلکه یک انقلاب در راههای ارتباطی انسان‌ها را به وجود آورد که اثرات آن هنوز هم در زندگی ما قابل مشاهده است.

پتنت تیلیفون: در سال ۱۸۷۷م، بل پتنت (ثبت) اختراع خود را برای تیلیفون دریافت کرد، که اساس ارتباطات تیلیفونی در آینده شکل داد.

تیلیفون‌های اتوماتیک: در سال ۱۸۹۲، تیلیفون‌های اتوماتیک با قابلیت اتصال مستقیم به یکدیگر برای اولین بار در لارس رولرس در نیویارک نصب شدند.

تیلیفون‌های رنگی دومی: در سال ۱۹۱۰ تیلیفون‌های دیگر رنگی وارد بازار شدند و به شکل رسمی تأیید شدند.

تیلیفون‌های دستی: در دهه ۱۹۲۰، تیلیفون‌های دستی به بازار عرضه شدند، که کاربران را قادر به حمل و استفاده آسان از آنها کرد.

تیلیفون‌های بی‌سیم: در دهه ۱۹۳۰، تیلیفون‌های بی‌سیم (رادیو تیلیفون) ظهر کردند که به کاربران اجازه می‌دادند از طریق امواج رادیویی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

تیلیفون‌های تماس مستقیم: در دهه ۱۹۵۰، تیلیفون‌های تماس مستقیم (Direct Dialing) معرفی شدند که به کاربران اجازه می‌دادند تا به طور مستقیم شماره دلخواه خود را شماره‌گیری کنند بدون نیاز به اپراتور.

بهبود کیفیت صدا: در دهه ۱۹۶۰، با پیشرفت فناوری، کیفیت صدا در تیلیفون‌ها بهبود یافت و از تیلیفون‌های آنالوگ به دیجیتال تغییر کرد.

تیلیفون‌های همراه: در دهه ۱۹۸۰، تیلیفون‌های همراه گسترش پیدا کردند، که ابتدا اندازه‌ی بزرگ و از نگاه وزن یک اندازه سنگین تر بودند.

تیلیفون‌های هوشمند: در دهه ۱۹۹۰، تیلیفون‌های

آیا می دانستید

فعالیت بدنی کودکان، آنها را انعطاف پذیر تر می سازد؟؟

کودکان فعال که تحرک بیشتری دارند همیشه به عنوان کودکان شوخ و درد سرساز شناخته می شوند. والدین آنها همواره نگران عملکرد فرزندان خویش در محیط بیرون و جامعه می باشند؛ اما تحقیقات نشان داده است که کودکان با فعالیت های بدنی مختلف؛ مثل ورزش روزانه، در مقایسه با کودکان با فعالیت بسیار کم، منعطف تر بوده و با استرس کنار می آیند.

براساس نتایج یک تحقیق که از سوی یک گروه تحقیقی به سرپرستی داکتر مانوئل هانکه، انجام شد، نشان داد که میزان استرس فزیکی کودکان پس از ورزش کاهش می یابد. در این آزمایش ۱۱۰ کودک در رده های سنی ۱۰ تا ۱۳ سال انتخاب شده بود که به دو گروه تقسیم شده بودند. در طول یک هفته، گروه اولی یک ساعت ورزش روزانه انجام می دادند؛ ولی گروه دومی فعالیت خاص نداشتند. در آخر هفته آنچه محققین انجام دادند اندازه گیری سطح هورمون استرس کورتیزول در آنها بود. در واقع کورتیزول Cortisol به عنوان هورمون استرس شناخته می شود که توسط غده فوق کلیوی ترشح شده و هدف های خاص را دنبال می کند. هم چنین سطح این هورمون را از طریق تست لعاب دهن که بهترین و آسان ترین راه برای تعیین میزان استرس افراد در موقعیت های استرس زاست، نیز می توان اندازه گیری کرد.

با وجودی که هورمون کورتیزول هنگام ورزش یا فعالیت های بدنی بیشتر تولید می شود؛ اما دلیل کاهش غلظت آن در موقعیت های پر استرس می تواند یادگیری مغز باشد. به این معنا که مغز ما عادت می کند این هورمون را با چه چیزی مثبت ارتباط دهد؛ مثلاً مغز ترجیح می دهد میزان این هورمون را در هنگام بازی فوتbal در بدن کودک افزایش و در جریان امتحان کاهش دهد. از سوی هم نتایج گراف مغزی الکتریکی EEG کودکان نشان می دهد که استرس می تواند در تفکر آنها اختلال ایجاد کند. این همان لحظه یی است که از کودک چیزی پرسیده می شود و او به دلیل استرس بالا نمی تواند درست فکر کند و سرانجام سکوت می کند.

به این شکل معلوم شد که با کاهش استرس در کودکان فعال، سطح تفکر آنها بهتر شده و از سوی دیگر در موقعیت های خاص زندگی انعطاف بیشتر خواهد داشت.



فواید عسل ریحان

۱. خواص ضد باکتریایی: عسل ریحان دارای خواص ضد باکتریایی است که می‌تواند در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف کمک کند.
۲. کمک به تسکین التهاب: عسل ریحان می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب طبیعی عمل کند و در تسکین التهاب‌های داخلی و خارجی کاربرد داشته باشد.
۳. پشتیبانی از سیستم محافظتی: مصرف مداوم عسل ریحان می‌تواند به تقویت سیستم محافظتی بدن کمک کرده و بدن را در مقابل بیماری‌ها محافظت کند.
۴. مزایای آنتی اکسیدانی: عسل ریحان دارای مقدار قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌ها است که می‌تواند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو و پیری زود رس کمک کند.
۵. کمک به سلامت دستگاه هاضمه: مصرف عسل ریحان می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه هاضمه و هضم غذا کمک کند.
۶. منبع انرژی طبیعی: عسل ریحان می‌تواند به عنوان یک منبع طبیعی انرژی زا برای بدن عمل کند و بدن را با انرژی لازم برای فعالیت‌های روزمره تأمین کند.
۷. افزایش عطر و طعم غذاها: اضافه کردن عسل ریحان به غذاها و نوشیدنی‌ها می‌تواند به عطر و طعم آنها افزوده و آنها را بهبود دهد.



پل صلح تفلیس

و به زودی تبدیل به یکی از جاذبه‌های مهم گردشگری تفلیس شد.

تفریحات پل صلح تفلیس

پل صلح در تفلیس نه تنها یک شگفتی از معماری مدرن است؛ بلکه مرکز برای اشکال مختلف سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی نیز می‌باشد.

گردهمایی‌های اجتماعی: پل و مناطق اطراف آن، از جمله پارک رایک، به عنوان محل تجمع مردم محلی و گردشگران به طور یکسان عمل می‌کند. دیدن افرادی که با دوستان خود ملاقات می‌کنند، از تفریح لذت می‌برند یا به سادگی در حال استراحت و تماشای مناظر هستند، معمول است. **نژدیکی به جاذبه‌ها:** موقعیت پل، آن را به نقطه شروع مناسبی برای کاوش در جاذبه‌های اطراف تبدیل می‌کند. پارک رایک، واقع در انتهای پل، اغلب میزبان کنسرت‌ها، جشنواره‌ها و سایر رویدادهای تاریخی و عمومی است. از طرف دیگر، منطقه تاریخی کافه‌ها،

هزاران چراغ LED روشن می‌شود.

بارزترین ویژگی پل، سیستم نور پردازی پیچیده آن است که توسط طراح نور فرانسوی «فیلیپ مارتیناو» طراحی شده است. او سیستم نور پردازی پل را با استفاده از کد مورس و جدول مندیلیف و فرم بدن انسان طراحی کرد که نمادی از زندگی و ارتباط انسانی است. این نور خیره کننده جذابیت دیداری آن را افزایش می‌دهد. پل صلح دارای چراغ‌های دیگری هم است که ۹۰ دقیقه قبل از غروب آفتاب روشن می‌شوند و جلوه خاصی به رودخانه کورا می‌بخشند.

شاروالی تفلیس برای ارتباط بین بخش قدیمی شهر و بخش جدید آن دستور ساخت این پل را داد. بسیاری از سیاستمداران و معماران و برنامه‌ریزان شهری مخالف ساخت این پل بودند و اعتقاد داشتند که این پل بافت قدیمی شهر را بهم می‌زند. پل صلح را در اصل در ایتالیا ساختند و بعداً به تفلیس آوردند. در آخر افتتاحیه رسمی این پل در تاریخ ۶ می ۲۰۱۰ صورت گرفت

پل صلح شهر تفلیس مرکز گرجستان از مشهورترین نمادهای گردشگری آن کشور است. طراحی زیبا و موج مانند آن، مناظر خیره کننده ای از رودخانه و منظره شهری اطراف را ارائه می‌دهد و آن را به مکانی مورد علاقه برای پیاده‌روی در روز و عصرگاهی تبدیل کرده است.

این پل فراتر از یک سازه کاربردی است. طراحی معاصر آن در کنار معماری باستانی شهر، تضاد گیرایی را ایجاد می‌کند که بر ترکیب سنت و مدرنیته تفلیس تأکید می‌کند.

معماری و تاریخچه پل صلح گرجستان

معماری این پل به شکل یک قوس زیبا است. معمار ایتالیایی میشل دی لوچی (Michele De Lucchi) این پل را طراحی کرده است.

این پل نمادی از مدرنیته و نوآوری در کشور گرجستان است. این پل که در سال ۲۰۱۰ تکمیل شد، ۱۵۰ متر طول دارد و دارای یک سایه بان خیره کننده از شیشه و فولاد است که در شب توسط



الماس سیاه

سیب الماس سیاه در تبت چین رشد می‌کند و به واسطه رنگ بنفش پر رنگ خود مشهور شده است.

سیب الماس سیاه به خانواده سیب‌های هوانیو (Huaniu) تعلق دارد که نوعی سیب بومی چین است.

سیب الماس سیاه به عنوان یکی از زیباترین انواع سیب پنداشته می‌شود.

سیب الماس سیاه به عنوان یکی از کمیاب‌ترین انواع سیب، بیشتر در میدان هوایی‌های چین به فروش می‌رسد و هر فرد می‌تواند تعداد معینی از آن‌ها را خریداری کند.

بر اساس اطلاعات موجود، این سیب دانه‌ای ۷ تا ۲۰ دالربا توجه به کیفیت محصول، فروخته می‌شود.



ماشومان خه غواری؟

زبانه: شمس الحق حیران

ژوند می‌تیریخ شو، دژوند نشه یی ملکری می‌کابو هر خه رانه لوت کرل او نیبردی وه چی زما په وژلو هم بریالی شی. هېخ نه وو راپاتی، خان می‌درگ پر کرنگ ولار لیده. ټوله شتمنی، سپما، دنده او ملکری می‌له لاسه ورکرل. هر خه تالا ترخه شول او پرموتر او کور می‌دنورو د مالکیت منگولی ونببلیدی.

وجود می‌ژوندی خو روح می‌نیمزواندی وو، یوازینی شی چی زره می‌پری تکیه وو، دا په سولپدلي تن کی چلپدونکی ساه او ۸ کلن زوی می‌(اوپل) وو. سره له دی چی لاس می‌تورسپی ختلی او په تشن میدان پاتی وم، خود اوپل په ساتلو و توانپدم. تورو سترگو او مینه ناكو خبرو یی دژوند هيله رابنله، له بدوبنبو د نوموري دژوند ژغورنه او پالنه می‌که دسرپه ییه هم تمامپده، صرفه می‌نه پری کوله.

د زوکری ورخ یی راورسپده، زره خورپینی وم، د دالی لپاره می‌جیب کی خه نه لرل، زموربدواپو ژوند یوازی د بقا په تار راخورند وو. هغه می‌سینی ته راجوخت کړ او ورو می‌ورته وویل: "اوپل بچیه! ببننه غواړم، هېخ راسره نشته چی ستاد زورکری د ورځی په ویار درته یوه بنکلې دالی راونیسم". د پورته راته وکتل او په موسکا یی داسې خه راته وویل چی په تول ژوند به یی هېرنه کرم او نوموري ته یی په ورکره کی پاتی هم نه وم راغلی: "پلارجانه! ماشومان توکی نه، بلکې مینه غواړی، همدا زما لپاره تر تولو غوره دالی ده".

جملات پند آموز

۳۰. از الله جل جلاله بترسید و قلب خود را با نصایح زنده نگهدارید.
۳۱. از گذشته‌ها درس بگیرید.
۳۲. چیزی را که نمی‌فهمی به آن مداخله نکن.
۳۳. اگر قرار است به وعده‌گاهی بروی سر وقت خود را آماده بساز.
۳۴. کارهای خوب را انجام بد و از بدی‌ها دور باش.
۳۵. بزرگ‌ترین سرمایه مغز است.
۳۶. بزرگ‌ترین وحشت کبر است.
۳۷. با انسان‌های احمق دوستی مکن زیرا اگر آن‌ها بخواهند به تو فایده‌ی رسانند نقص می‌رسانند.
۳۸. به انسان‌های خسیس نزدیک مشو.
۳۹. با انسان‌های دروغگو دوستی مکن زیرا آن‌ها کسانی را که به تو نزدیک اند دور و کسانی که از تو دور اند را نزدیک نشان می‌دهند.
۴۰. کسی که صاحب یک دوست است اصلاً غریب همان است.
۴۱. به اقارب احترام کن.
۴۲. قبل از مرگ الله جل جلاله را از خود راضی بساز.
۴۳. انسان با نصیحت اصلاح می‌شود.
۴۴. هیچ وقت از الله جل جلاله نالمید مباش.
۴۵. الله جل جلاله طبق نیت شما به شما پاداش می‌دهد.
۴۶. به اشیای بی‌فایده خود را آغشته مساز و برای آخرت خود را آماده بساز.
۴۷. فایده‌یی که از راه شر بدست آید خیر نیست.
۴۸. خوبی اگر برای بدی راه را باز کند بد می‌شود.
۴۹. تبلی وظیفه مُردَه‌ها است.
۵۰. هر انجام از خود سرانجامی دارد.
۵۱. فرست‌ها را غنیمت بشمارید.
۵۲. امور را روی یک نظم تنظیم کنید.
۵۳. از همسایه‌های خویش باخبر باشید.
۵۴. چیزی که از توانت بلند است به آن دست مینداز.
۵۵. حرام غذای پلید است.
۵۶. موقع عصبانیت آرامش خود را حفظ کن.
۵۷. با دشمنت به نیکی پیش آید.
۵۸. با خانواده خود رفتار نیک کن.
۵۹. به فکر خواهشات نفسانی مباش.
۶۰. رزق به دو قسم است: یکی آن که تو در تلاش آنی و دیگر آن که آن در تلاش توست.
۶۱. احوال مرده‌ها را به زنده‌ها بفهمانید؛ زیرا امور با یک دیگر ارتباط دارند.

چهار حکایت کوتاه

کباب کرد.

گفتند: تو چه کردی؟

گفت: پنچصد گوسفند به او هدیه دادم.

گفتند: پس تو بخششده تری.

گفت: نه، چون او هر چه داشت به من داد اما من اندکی از آنچه که داشتم به او هدیه دادم.

حکایت چهارم:

عارفی را گفتند:

الله بزرگ را چگونه می‌بینی؟

گفت: آنگونه که همیشه می‌تواند دستم

را بگیرد، اما دستم را می‌گیرد و در هر

حالت کمک ام کرده است و همیشه خیر

بندگانش را خواسته است و ما بندگان

نیز در هر حالت الله متعال را فراموش

نکنیم.

می‌گوید:

ان شاء الله، الله جل جلاله او را هدایت می‌کند.

دختر گفت:

پدر جان؛ مگر الله جل جلاله که هدایت می‌کند، بال الله جل جلاله که روزی می‌دهد مگر فرق دارد؟

حکایت سوم:

از حاتم طایی پرسیدند: بخششده تر از خود

دیده‌ای؟

گفت: بله.

مردی که تمام دارایی اش تنها دو گوسفند

بود؛

یکی را شب برایم ذبح کرد... از طعم

چگرش تعریف کردم...

صبح فردا جگر گوسفند دوم را نیز برایم

حکایت اول:

از کاسبی پرسیدند:

چگونه در این کوچه گوشه و بی‌عابر کسب

روزی می‌کنی؟

گفت: آن الله جل جلاله که فرشته مرگش

مرا در هر سوراخی که باشم پیدا می‌کند!!

چگونه فرشته روزی اش مرا گم می‌کند!

حکایت دوم:

پسری با اخلاق و نیک سیرت، اما فقیر به

خواستگاری دختری می‌رود.

پدر دختر گفت:

تو فقیری و دخترم طاقت رنج و سختی را

ندارد، پس من به تو دختر نمی‌دهم.

پسری پولادار، اما بدکردار به خواستگاری

همان دختر می‌رود، پدر دختر با ازدواج

او موافقت می‌کند و در مورد اخلاق پسر

پنج کاری که سبب تقویت حافظه می‌شود

سبب تقویت حافظه می‌شود. ذهن‌آگاهی عملی است که در آن بر مغز و جسم تمرکز صورت گرفته تا به گونه کامل خود را در وضعیت حال وفق دهد. تجارب و آزمایشات علمی نشان داده است که تفکر و اندیشیدن یا هم به عبارت دیگر در خود غرق شدن، منجر به افزایش ضخامت قشر مغز در قسمت پیش روی دماغ که در عقب پیشانی قرار دارد می‌شود. این قسمت مغز بیشتر مسئول فعالیت‌های چون توجه، تمرکز و حافظه است.

- **فعالیت‌های تقویت کننده مغز:** فعالیت‌های که مغز انسان را به چالش بکشد، مثل آموختن یک زبان جدید یا هم تمرین برای یادگیری یک مهارت جدید، منجر به تقویت حافظه شده می‌تواند. متخصصان مغز و اعصاب بر بنیاد تحقیقات علمی می‌گویند که چنین فعالیت‌های چالش‌برانگیز برای مغز، سبب رشد ارتباطات جدید رشته‌های عصبی و انساج مغزی می‌شود، پدیده‌ای که منجر به تقویت حافظه نیز می‌شود.

- **بازیابی و مرور اطلاعات:** داکتران سفارش می‌کنند که تلاش برای بازیابی و به یادآوردن معلومات و خاطرات یا مرور اطلاعات سبب تقویت حافظه می‌شود. در عصر کنونی که تکنالوژی و جستجوگرهای اینترنتی به ویژه گوگل بیشتر معلومات را در کمترین مدت در دسترس کاربران اینترنت قرار می‌دهد؛ داکتران سفارش می‌کنند که هر فرد برای بازیابی و به یادآوردن خاطرات باید بر ذهن و مغز خود فشار بیاورد و از توصل به اینترنت و گوگل پرهیز کند.

این ورزش مغزی فرد را قادر می‌سازد که در آینده خاطرات، یادداشت‌ها و اطلاعات را زودتر بازیابی کند.

برخی عادات ساده روزمره سبب ضعف حافظه می‌شود؛ اما عاداتی نیز است که با رعایت آن‌ها در زندگی روزمره می‌توان حافظه را تقویت کرد. توجه به سلامت مغز و اعصاب بی‌نهایت مهم است؛ زیرا بر اساس یافته‌های علمی، بی‌توجهی در این زمینه با پیشرفت سن، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند: الزایمر و زوال عقلی را افزایش می‌دهد. در اینجا به پنج عادت روزمره اشاره شده است که رعایت آن منجر به تقویت حافظه و کاهش خطر ابتلا به شماری از بیماری‌های اعصاب و روان می‌شود.

- **خواب:** خواب به عنوان یکی از اجزای بسیار مهم سلامت اعصاب و روان شناخته شده است و منابع معتبر علمی تأکید کرده‌اند که یک فرد بزرگ سال باید کم از کم هفت ساعت در شب بخوابد و افراد که سن کمتر دارند باید بیشتر بخوابند. داکتران سفارش می‌کنند که بهترین وقت خواب ساعات شب است.

بر اساس یافته‌های طبی، مغز انسان در هنگام خواب به تلفیق و ادغام یادداشت‌ها و خاطرات می‌پردازد.

- **ورزش و فعالیت‌های بدنی:** ورزش و فعالیت فزیکی، از پیاده گردی گرفته تا دوش، شنا و دیگر تمرینات بدنی، نه تنها بر سلامت مغز و اعصاب؛ بلکه بر تمام اعضا و سیستم‌های بدن تاثیر مثبت بر جا می‌گذارند. بر اساس یافته‌های علمی، ورزش و فعالیت بدنی، به دلیل افزایش جریان خون و آکسیجن به انساج مغز، سبب تقویت حافظه هم در بزرگ سالان و هم در کودکان می‌شود.

- **تفکر و اندیشیدن ذهنی:** تفکر و اندیشیدن ذهنی که به آن ذهن‌آگاهی نیز اطلاق می‌شود،



ورخنی قانون

ژیاپه: رفیع الله رفعی

- که غوارئ؛ بریالی ژوند ولرئ؛ ورخنی قانون له یاده مه باسء، د بريالي ژوند درلودلو په موخه د دغه ورخنی چوکات کي برابر کرئ.
۶. احساساتي پلتنتو ته وده ورکرئ؛ د خپلو احساساتو او د نورو له احساساتو خبرتیا د غوره اړیکو او په توله کې اصول دي، چې هره ورخ باید په پام کې ونیول شي او د تطبيق لپاره يې ځانګړي پلان جوړ کړو، ترڅو موبې یو بنه بريالي ژوند ولرو.
۷. محاسبه شوي خترونه په پام کې ونیسي؛ د خپل آرام اrix خنخه بهر قدم وهلو خنخه مه و پړې، محاسبه شوي خترونه کولای شي د پام وړ انعامونو لاماں شي.
۸. له تاريخ خنخه زده کړه ورکرئ؛ د تاريخي شخصيتونو او پېښو مطالعه کولای شي د انساني چلنډ په اړه ارزښتناهه بصيرت او ستراتېژیک درسونه وړاندې کرئ، په هر حال تاريخ مطالعه کړئ.
۹. ځندول شوي خوبني تمرین کرئ؛ د سمدستي خوبني په پرتله په او بد مهاله موخو تمرکز وکرئ، خپل ځان منظم کرئ، ترڅو هغه انتخابونه تراسه کړئ، چې ستاسو راتلونکي بریا ته ګټه رسوي.
۱۰. د تطابق هنر زده کرئ؛ انعطاف منونکي او لپواله اوسي، خپل پلانونه او ستراتېژيانې داسي تنظيم کرئ لکه ځنکه، چې وضعیت وخت په وخت تغییر کوي، د تطابق وړتیا په بدليدونکي نړۍ کې د بريا کيلې ده.
- پوه شئ، چې ځنکه خپل پیغام د اعظمي اڳزو لپاره په قانون تطبيق ډپر مهم دي، په دې قانون کې لس ځانګړي د نورو له احساساتو خبرتیا د غوره اړیکو او په توله کې د اړیکو مدیریت ته اجازه او وده ورکوي، دا کار وخت په وخت ترسه کړئ، ترڅو مناسبې پایلې تراسه کړئ.
۱. خپل درک ونګوئ؛ د واقعیت په اړه زموږ نظر ډپر وخت ګدود وي، د ځان د انعکاس او انتقادي فکر تمرین ډپر کرئ ترڅو محدود باورونه او تعصبونه خرکند کړئ.
۲. د انسان په طبیعت پوه شئ؛ د عام انسان هخونې او غوبنټي و پېژنۍ، دا کار تاسو ته اجازه درکوي، چې په بنه توګه تعاملات و تاکې او د چلنډ وړاندوينه وکرئ.
۳. ستراتېژیک فکر ته وده ورکرئ؛ د پلان سره سم وضعیت وکرئ، بپلاپلې زاوې په، احتمالي پایلې، او بدیلې لارې په پام کې ونیسي.
۴. تولې زده کړي او مهارتونه منسجم کرئ؛ لوري زده کړي وخت او وقف غوارې، نو په دوامداره توګه په خپله انتخاب کړي ساحه کې مهارتونه زده کړي او بیا یې عملی کړئ.
۵. د نفوذ ځواک خنخه ګټه پورته کرئ؛ د قانع کولو هنر زده کرئ، خپل د مخابراتو مهارتونو ته وده ورکرئ او په دې باید

داستان بسیار تاثیرگذار و پندآموز

برکت وجود دارد و در سگها با وجود ذبح نشدن هیچ برکتی نیست؟

حضرت ابراهیم بن ادهم رحمه الله جوابی قابل تأمل ارائه کرده و می گویند: دلیلش اینست که گوسفندان در همان اول و آغاز شب می خوابند.

وقبل از نماز صبح بیدار می شوند.

و چون موقع اذان صبح بیدار می شوند و زمان نزول رحمت است، رحمت الهی را می یابند در نتیجه بر گوسفندان برکت نازل می شود.

وبرعکس سگ ها تمام شب را پاس داری می کنند و بیدار می مانند.

و وقتی که زمان نماز صبح فرا می رسد... سرشان را می گذارند و می خوابند و وقت نزول رحمت الله بزرگ را از دست می دهند.

لذا در نتیجه برکت از او گرفته می شود.

و کسانی که شب نشینی با دوستان شان دارند، جلسات و یا با مهمانان خود شب بیداری می کنند و نماز صبح را از دست می دهند باید بیندیشند و فکر بکنید که شاید همین اسباب هستند که برکت را از وجود خودمان، فرزندانمان، خانوادهایمان و از بین مسلمانان در جهان گرفته شده است، پس عبادت خالصانه ای خود را به درگاه الله جل جلاله بی نیاز انجام بدھیم تا خیر و برکت از ما و خانواده ما گرفته نشود.

عبدالشکور اکبری

شخصی به ابراهیم بن ادهم رحمه الله که (یکی از بزرگان و علمای جهان اسلام) بود گفت: من قبول ندارم که چیزی بنام برکت وجود داشته باشد و شما می گویید در بعضی از چیزها و اذکار، آثار برکت وجود دارد.

حضرت ابراهیم بن ادهم گفت: سگ و گوسفند دو تا حیوان هستند آیا آنها را می شناسی؟ آن شخص گفت بلی.

حضرت ابراهیم گفت: در وقت زاییدن کدام یک از اینها چوچه بیشتر می زاید؟ آن شخص گفت: سگ در هریار و نوبه از یک ۱ الی هفت توله سگ می زاید... و گوسفند حداقل از یک ۱ الی سه چوچه می زاید.

حضرت ابراهیم بن ادهم گفت: حالا دور و برت را ببین تعداد کدام یک از این دو تا حیوان در دنیا بیشتر است؟ آن شخص گفت: مشخص و معلوم است که تعداد گوسفندان بیشتر هستند.

حضرت ابراهیم فرمود: آیا در دنیا گوسفندان به تعداد زیادی ذبح نمی شوند؟! اما از تعداد آنها هیچ کاسته نمی شود و کاهش هم پیدا نمی کنند درست است؟ آن شخص گفت: بلی موافقم.

حضرت ابراهیم گفت: برکت همین است و به همین می گویند برکت.

باز آن شخص پرسید چرا چنین است و چگونه است و دلیلش چیست یعنی چرا در گوسفندان با وجود ذبح شدن

نصایح لقمان حکیم (رح)

۱۴. برای روز محسن آماده باش.
۱۵. اول سلام بده بعد آغازگر کلام باش.
۱۶. خود را بشناس.
۱۷. از قرض خود را نگهدار، زیرا قرض ترا به ذلت و خواری کشانده و دچار تشویش می‌سازد.
۱۸. در کارها عجله نکن و کم سخن بگو.
۱۹. میانه رو باش.
۲۰. هنگام قدم زدن دقت کن.
۲۱. با خدمتکار و کارگر دعوا مکن.
۲۲. به حرف دوست گوش بده.
۲۳. صدقه زیاد بده.
۲۴. انسان راستکار باش و هیله جو مباش.
۲۵. با امید باش.
۲۶. قلبت را نسبت به ظاهرت خموش بساز.
۲۷. به هر نقطه‌ی دنیا که هستی خدا را حاضر بدان.
۲۸. کاری که سزاوار تو نیست و ترا نزد خدا شرمسار می‌کند، ترکش کن.
۲۹. اول فکر کن بعد عمل.
۳۰. تبل مباش و وقت را بی‌جا از دست مده.
۱. بسیار سریع و قطع قطع حرف مزن، آهسته و سنجیده سخن بگو.
۲. تقوا را اساس زندگیت قرار بده و در امور زندگی از خود جدیت به خرج بده.
۳. از دوستی انسان‌های ابله (جاهل) گریزان باش.
۴. از خدا بترس.
۵. از گناه خود را محافظت کن.
۶. در مجالس تدریس علوم اشتراک کن و از فیض آن خود را محروم نساز.
۷. از انسان جاهل و دروغگو خود را نگهدار.
۸. فاعل کار خویش باش.
۹. همنشین انسان‌های با تجربه باش.
۱۰. از همسایه‌ی بد، خود را نگهدار.
۱۱. در انتخاب دوست، دقت نما.
۱۲. دنیا مثل دریا غرق شدنیست و هزاران انسان در حب آن غرق شده‌اند. از تقوا برای خویش کشتنی بساز و آن را از ایمان پر کن تا تو هم مثل دیگران غرق نشوی.
۱۳. از علم روز استفاده عمیق نما زیرا انسان عاقل اگرچه دارا نباشد ولی او سرتاج مجالس حکماست.

