



سال تأسیس ۱۴۴۴ هـ
مطابق سال ۱۴۰۱ هـ ش
شماره مسلسل (یازدهم)
ماه صفرالمظفر، ۱۴۴۶ هـ
مطابق ماه سنبله، ۱۴۰۳ هـ ش



خوان و سندیش

نبیوونیزه، روزنیزه او تفریحی مجله



در این شماره می خوانید:

- افغانستان و پیزنه
- چند نکته در باره‌ی نویسنده‌گی
- دنی لس پر مساحت لرونکی هبادونه



Islamic Emirate of AFghanistan
Ministry of Education
Directorate of Publication



BEKHWAH WA BEYANDISH



www.moe.gov.af

د پوهنې وزارت



لِيَسْتَ إِنَّمَا يَعْلَمُ
الْأَجْزَاءُ الْمُبَدِّلُونَ

بخوان و بیندیش

سمیع الله «یعقوبی»
عبدالواسع «سعادت»

مدیر مسئول:
مهمتمن:

محمد ادریس «نوری»
محمد اشرف «رسولی»
محمد قسیم «یعقوبی»

عکاس:
دیزاینر:

۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

شماره تماس:

ایمیل آدرس
Bekhwanwabeyadish23@gmail.com
تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

هیات تحریر:

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

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

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

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

فهرست

۱	ورزش و فعالیت بدنی؛ کلید سلامتی کودکان -----
۲	دپلاستیک ناوه‌های غیربری -----
۴	«ابن هیشم» -----
۶	د سعودی عربستان هیواد پیژندنه -----
۸	دانسته‌های جالب در مورد زرافه‌ها -----
۱۰	خواص خربوزه -----
۱۲	حکایت بی توجهی لقمان حکیم ... -----
۱۳	افغانستان و پیشنهای -----
۱۵	د باز مارغه د ژوند راز -----
۱۶	داستان زن پیر -----
۱۷	ملی آرشیف -----
۱۸	شهرت طلبی -----
۱۹	معلومات در مورد شتر -----
۲۰	آیا می دانستید؟ -----
۲۱	د نری لس دبر مساحت لرونکی هبادونه -----
۲۲	معلومات شکفت انگیز -----
۲۳	ضرورت بدن به آب -----
۲۴	سوالات عمومی و چهار جوابه -----
۲۵	د بدخشان ولایت پیژندنه -----
۲۶	عصب کشی چیست؟ -----
۲۸	رادیو خنگه رامنځته شوه -----
۳۰	مطالعه -----
۳۲	سگرت -----
۳۳	د کابل د عیدگاه جامع جومات -----
۳۴	با فرزندان تان رابطه مستحکم... -----
۳۶	قرآن بخوانید زیرا کتاب ... -----
۳۷	عادات ناپسند اجتماعی -----
۳۸	وویجر ۱ پری له فضاد ... -----
۴۰	مایکروسکوپ Microscope -----
۴۲	فایید کیله -----
۴۳	فضیلت روز جمعه -----
۴۴	۲۵ بنه عادتونه چې یو ماشوم یې ... -----
۴۶	وصیت یک سلطان قبل ... -----
۴۷	داستان زیبا -----
۴۸	چند نکته درباره نویسنده‌گی -----
۵۰	شیندلی مرغلري -----
۵۱	پنج چیز را قبل از پنج چیز غیمت بشمار -----
۵۲	پنځمه خوبی مهوي چې د شکر ناروغې یې ... -----



ورزش و فعالیت بدنی؛ کلید سلامتی کودکان

در جهان امروزی که تکنالوژی و بازی‌های دیجیتال بخش بزرگی از زندگی کودکان را به خود اختصاص داده است، اهمیت ورزش و فعالیت‌های بدنی بیشتر از هر زمان دیگری احساس می‌شود. ورزش نه تنها یکی از ابزارها برای حفظ سلامت جسمی است؛ بلکه تأثیرات عمیقی بر رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی کودکان دارد. در دوران کودکی، بدن در حال رشد و شکل‌گیری است و به فعالیت‌های بدنی نیاز بیشتر دارد تا این رشد به بهترین شکل ممکن اتفاق یافتد.

ورزش می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جسمانی مانند: چاقی، شکر (نوع ۲) و مشکلات قلبی پیشگیری کند. کودکان با فعالیت‌های بدنی منظم، عضلات قوی‌تر، استخوان‌های محکم‌تر، قلب و عروق سالم‌تر خواهند داشت. علاوه بر این، ورزش به تنظیم هormون‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند و کودکان را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر می‌سازد.

اما فواید ورزش تنها به جنبه‌های جسمی محدود نمی‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، دارای روحیه بهتر و سطح اضطراب پایین‌تری هستند. بازی‌های گروهی و ورزش‌های تیمی به آنها کمک می‌کند که مهارت‌های اجتماعی و همکاری با دیگران را فراگیرند. این تجارب به تقویت اعتماد به نفس و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در کودکان کمک می‌کند.

علاوه بر این، ورزش می‌تواند تأثیرات مثبتی بر عملکرد تحصیلی داشته باشد. کودکانی که فعالانه در ورزش شرکت می‌کنند، معمولاً تمرکز بهتری دارند و در صفت‌های درسی موفق‌تر هستند. چرا که فعالیت بدنی جریان خون به مغز را افزایش داده و به تقویت حافظه و یادگیری کمک می‌کند. با توجه به همای این مزایا، جای سوال نیست که چرا ورزش باید بخش اساسی از زندگی روزمره کودکان باشد؛ اما چالش بزرگ این است که در دنیای مدرن، کودکان به جای دویدن در پارک‌ها و زمین‌های بازی، بیشتر وقت خود را پشت صفحه نمایشگرها می‌گذرانند. والدین، مکاتب و جامعه نقش مهمی در ترویج و تشویق ورزش دارند. از فراهم کردن امکانات ورزشی گرفته تا برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های بدنی منظم، همه می‌توانند به کودکان کمک کنند که سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرند.

ورزش نه تنها به عنوان یک ابزار برای بهبود سلامت جسمی کودکان ضروری است، بلکه یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تربیت نسل سالم، پویا و با انگیزه محسوب می‌شود. ما باید همه دست به دست هم دهیم و شرایطی فراهم کنیم که کودکان بتوانند از فواید بی‌شمار ورزش بهره‌مند شوند و آینده‌ای سالم‌تر و روشن‌تر داشته باشند.

در این راستا رهبری وزارت معارف از سعی و تلاش همیشه گی خویش در جهت بسترسازی شرایط بهتر در جنب آموزش با کیفیت که سبب بلند بردن سطح آگاهی شاگردان در کسب علم و دانش می‌شود، دریغ نخواهد ورزید بلکه در مهیا کردن شرایط بهتر، سرگرمی‌های سالم که باعث رشد ذهنی و فکری آنها می‌شود به کوشش‌های خویش ادامه خواهند داد تا باشد نسل بعدی کشور هم از نقطه نظر علمی به مدارج بلند برسند و از هم از لحاظ روحی و جسمانی افراد سالم و خدمت‌گذار به اسلام، وطن و مردم خویش باشند.

ان شاء الله

د پلاستیک ناوړه اغیزې

روغنىاتو خخه کار اخیستل کېږي خوبه پلاستیک کې د نورو اضافي عناصر و خواص داسې دی چې دیر کلك د او په آسانې سره د هیڅ طبیعی عواملو په وسیله لکه د لمرو روانکۍ، خاورو او اوبو سره د تخریب او تجزیې ورنه دی. دې تکي ته په پام سره پلاستیکي مواد تر سلو کلونو پورې پرته له کوم تغییر خخه پاتې کېږي او د تجزیې ورنه دی او طبیعت ته يې راګرځیدل ناشونی کار کنبل کېږي.

په شنو ساحوکي د پلاستیک د بد و پایلو اغیزې د ژوندانه په چاپریال کې د پلاستیک شتون په تیره په شنو ساحوکي دې لامل کېږي چې د شنو ساحو د بنکلاد منځه تلو لامل گرځي او سریره پرډي د ونو او کیا وود و دې مخیسو کوي. په شنو ساحوکي د پلاستیک شتون دې لامل کېږي چې د لمرد و رانکو رسیدل د کیا و او ونوري شوته له ستوزو سره مخ کوي او همدا رنکه او به هم د ونو ریشو ته په آسانې سره نه رسیېږي چې د وخت په تیریدو سره به د شنو ساحود و چیدو او له منځه تلو لامل کېږي.

په خاوره د پلاستیک د بد و پایلو اغیزې لکه خرنکه مو چې یادونه و کړه د پلاستیک جوړښت دير کلک دې چې ترکیبي مواد یې لکه کاربن، هایدروجن، سلولوز، مالکه، طبیعی کاز، نایتروجن، آکسیجن، کلر



سریزه

په عمومي دول پلاستیک د طبیعت په کړتیا کې دېره بدله اغیزه لري چې په او سنیو شرابوکي په بېلا پېلو برخو کې ترې کار اخیستل کېږي پلاستیک د اوږد عمر په درلودلو سره دیر ژر د تجزیې ورنه دی او دیر وخت ته اړیا لري.

پلاستیکي کھورې هم په ورخنيو چاروکې دېږي د استفادې ور توکي په توکه د خلکو لخوا کارول کېږي چې تجزیې يې په طبیعت کې آسانه چاره نه ده بلکې خو سوه کلونو ته اړیا لري.

سریره پرډي هغه خېرني په لسو کلونو په شاخوکي د اړیکای پوهانو لخوا سره رسیدلې دې دا به داکه کړي چې د معدنی او بوبوتلونه، په پلاستیکي کیلا سونو کې د جوسو او غیر الكولي نوشابو خښل، او په پلاستیکي کھوروکې د خوارکي موادو اینبودل لکه: مېوی، سبزیانې، او دودې چې بسته بندي کېږي هم د قند او هم د سرطان ناروغیو لامل کېږي. که خه هم خنې کسان د پلاستیک راقیلول او دوهم حُل تولید يې د چاپریال په پاک ساتنه کې مهم بولی خودا حل لاره يې د چاپریال ساتني لپاره مدققني نه بڼکاري او په چاپریال ساتني باندې خپل ناوړه اثر پرې باسي.

د پلاستیک عمر او د جوړښت ترکیبات

خنې خلکو
انکیرنې داسې
د چې کمان
کوي پلاستیک
له مصنوعي
موادو خخه
تولیدېږي خو
باید وویل شي
چې د پلاستیک
په جوړښت
کې د طبیعې
موادو لکه د
دبرو سکرو او

د پلاستيک خخه د کار اخيستني

بديل

په اوسني عصر کې چې د پلاستيک خخه کار اخيسته خپل وروستي حد ته رسيدله ده (پلاستيکي کخورې، پلاستيکي لوښي، پلاستيکي یوڅل کار اخيستونکو لوښو خخه به...) بنه دا وي چې د پلاستيکي کخورې پرڅاهي د تکه يسي او یاهم کاغذني کخورو (پاکتنو) خخه کته پورته کروبل خواکونني کولای شي چې تکه يبي کخورې په ديره آسانه طريقي سره په کورونو کې جوري کري او د سودا د لېر د لپاره تري کار واخلي او دې ترڅنگ هڅه وشي چې په ورځني ژوند کي له چيني، شيشه يسي او یاهم نکالی لوښو خخه کار اخيستل شي ترڅود پلاستيک له ضرر نو خخه چې په خواراکي توکو بده اغېزه پري باسي خوندلې پاتې شي. د تکه يسي او کاغذني کخورې خخه د کار اخيستي کتې

د تکه يسي او یا هم کاغذني کخورې خخه کته پورته کول د چاپيريال د کرتيا خخه مخنيوي کوي خکه د دغه توکو تجزيه کيدل په طبیعت کې دير وخت ته اړتیا نه لري همدارنکه په او بوا، خاوره او هوا بدی اغېزه نه لري د بادو موضناعتو سرېره په ورځني ژوند کې د پلاستيکي مواد په کمبنت سره به خپل اود خپلو ماشونو روغه سته تضمین يا دادمنه کرو او د سالمو غذائي توکو خخه به خوند اخلو.

پايله

تکه يبي کخورې دير ز تجزيه کيرې او د خپل چاپيريال له ديرې کرتيا خخه مخنيوي وکړي.

ته اړتیا لري چې وروسته له تجزې هم په دير ورو مواد تبديلىږي چې درياني حيوانات يې د خورو په توکه تري کار اخلي: چې د وخت په تيريلو سره درياني حيوانات د مرک له کوانس سره مخ کيرې يعني په حقیقت کې که وویل شي پلاستيک د درياني حيواناتو لپاره په کمين کې ناست مرک دي. په خواراکي توکو د پلاستيک د بدرو پايلو

په خواشيني سره باید وویل شي چې زړۍ په موسم کې زمره او ساتلولو لپاره د پلاستيکي کخورو او پلاستيکي مواد او رېر خخه کار په داسې حال کې چې پلاستيکي کخورې او پلاستيکي لوښي په خواراکي توکو او غذائي موادو منفي اغېزې لري. په پلاستيک کې د ګرمو خواراکي توکولکه کرمه دودي، کرمه غذا او د خپللو اسيدو د جوري د لاميل کيرې چې د انسان بدن ته په نوتلو سره دير خطرناک ثابت شوي دي. همدارنکه په پلاستيکي لوښو

کې د او بوا ساتل د یو دول زهري مواد او مواد د جوري د لاميل کيرې چې د انسان روغينا ته کوانس پېښولي شي سرېره پردي په کلو او باندو کې خنې اهلې حيوانات په خپل چاپيريال کې شته پلاستيکونه خورې چې د دغه شمير حيواناتو د مېښې سبب کيرې او د دغه شمير حيواناتو د شمير خوند او غوشې خوند هم بدلون مومني او انسانان هم د دغه حيواناتو د کيرې غوشې او شیدو خخه په کتې اخيستو سره په خطرناکو ناروغيو اخته کيرې.

او سلفر دي او د دغه مواد تجزې کلونو وخت نيسني پلاستيک د چاپيريال تر تولو مضر کړونکي شميرل کيرې. د پلاستيک شتون په خاوره کې د خاورې د تخریب لاميل کيرې او د کياوود ودي مخنيوي کوي. همدارنکه په پلاستيک کړه خاوره د آكسigen او هوا د جذب ورثيانه لري او خپل ګټور مواد او کيفيت له لاسه ورکوي.

په هوا د پلاستيک د بدرو پايلو

اغېزې

په خواشيني سره باید وویل شي چې د ژړۍ په موسم کې زمره خينې بشاريان د تدوخي په موخه د پلاستيکي مواد او رېر خخه کار اخلي چې دا کښه زهري کيمياوي مواد توليدوي او د هوا د کرتیا لاميل کيرې. وروسته له دې چې دغه ديرې انسانان او حيوانات له دغه کړي هوا خخه تنفس کوي دغه ګاز د تفسيمي مجراله لاري په ششونو پورې نښلي او د وخت په تيريلو سره د بیلا بیلو ناروغیو لکه تنفسی ناروغۍ، د ششونو سرطان لاميل ګرځي.

په او بوا د پلاستيک د بدرو پايلو

اغېزې

زمور خنې هپوادوال فاضله مواد په تيره پلاستيک په ویالو او سينندونو کې اچوي دغه پلاستيکونه د باد او باران په وسيلي سره لوپو سينندونو ته رسېږي چې په پايله کې درياني موجوداتو او آلتونکو د مېښې لاميل کيرې. او همدارنکه د پلاستيک د ګرمدلو په پايله کې یو دول کازې خطرناکه مواد خارجېرې چې پر او بوا منفي اغېزې لري. په او بوا کې د پلاستيک تجزيه زړکونو کاله وخت



ابن هیثم مردی که با اختراع افق تاریک در جهان علم، روشنگری کرد

نور تحقیق و پژوهش کند و آن را مورد بررسی قرار دهد. علاوه بر این، وی موفق شد ۵ قرن قبل تر از دانشمندان رنسانس، روش‌های علمی بر اساس آزمایش را پایه گذاری کند.

زنگی نامه ابن هیثم

ابن هیثم در سال ۳۵۴ قمری، مطابق ۹۶۵ میلادی در شهر بصره‌ی عراق، متولد شد. وی در اوایل قرن ۱۱ میلادی یعنی سال ۱۰۲۰ میلادی مهمنتی رین دستاوردهای علمی اش را به دست آورد و بعداً به مصرب تاجربان رود نیل را تنظیم کند. البته از جزئیات زندگی او اطلاعات دقیقی در دسترس نیست. وی بیشتر عمر خود را در قاهره سپری کرد و در نهایت در همین شهر و در سن ۷۶ سالگی درگذشت.

آثار و کارهای ابن هیثم

ابن هیثم را پدر علم فزیک نور می‌دانند. هم

ابوعلی محمد بن حسن بن هیثم بصری که به طور مختصر به او ابن هیثم می‌گفته‌ند یکی از برجمسته‌ترین دانشمندان جهان اسلام به شمار می‌رود. وی یک فزیکدان، ریاضیدان و اخترشناسی معروف عرب بود که به او لقب پدر نورشناسی مدرن را داده‌اند.

از مهم‌ترین فعالیت‌های علمی او می‌توان به مشارکت او در اصول نورشناسی و بینایی اشاره نمود به گونه‌ای که او موفق شد در سال‌های ۱۰۱۱ تا ۱۰۲۱ م مؤثرترین و ارزشمندترین کتاب خود در این حوزه یعنی المناظر که به معنی نورشناسی است را بنویسد. وی علاوه بر این در علوم دیگری هم تبحر داشت که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به فلسفه، الهیات و طب اشاره نمود.

از دیگر ویژگی‌های ابن هیثم این بود که موفق شد ۷۰۰ سال قبل از نیوتون درباره‌ی ویژگی‌های

را ثابت کرد. به همین دلیل کتاب اپتیک را نوشت که این کتاب، نقض کننده کتاب المسطی بطیلیموس بود. بعد از هزار سال، این کتاب به عنوان یک منبع از سوی استادان برای تدریس معرفی شد.

اختراع ذره بین توسط ابن هیثم اولین شخصی که موفق شد ذره بین را اختراع کند ابن هیثم بود. راجر بیکن که آثار او را مطالعه می کرد در نهایت موفق شد با استفاده از علم ابن هیثم، عینک را اختراع نماید.

اتاق تاریک از برجسته ترین اختراعات ابن هیثم مهم ترین و برجسته ترین اختراقات ابن هیثم، اتاق تاریک و ذره بین بود که این اختراقات کمک کرد بعدها کمرب عکاسی ساخته شود. در واقع ابن هیثم ابزاری ساخت به نام جعهه‌ی تاریک که با استفاده از آن می توانست آفتاب گرفتگی را بررسی کند. این وسیله در زمان جنگ های صلیبی به اروپا معروف شد. اتاق تاریک شامل یک جعبه بود که بر روی یکی از سطوح آن یک روزنه کوچک بود. وقتی نور از این روزنه عبور می کرد تصویری واضح اما بر عکس بروی سطح مقابله شکل می گرفت. این وسیله بسیار مورد توجه نگارگران قرار گرفت. به گونه ای که اغلب نگارگران ایتالیایی در قرن ۱۶ برای طراحی دقیق تراز تصاویر و یا دورنمایی از این وسیله استفاده می کردند.

آن ها برای کار خود، کاغذی را در سطح مقابله روزنه قرار می دادند و تصویری که بر روی این کاغذ ترسیم می شد را به تصویر می کشیدند.

وفات ابن هیثم

وی در سال ۴۳۰ هجری قمری و در سن ۷۶ سالگی در قاهره درگذشت. بر اساس گفته های بیهقی، وی به علت بیماری درگذشته است.

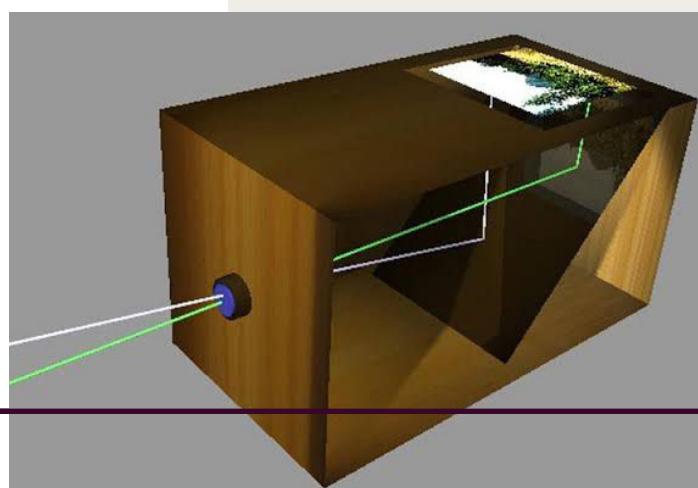
منبع: ویکی پدیا، دانشنامه آزاد

چنین او آغاز کننده‌ی حرکت هایی بود که به واسطه‌ی همین حرکت‌ها و دستاوردها، دستگاه هایی همچون پروژکتورهای پخش کننده‌ی فلم، کمربهای عکاسی و کمربه سینما اختراع شد. او بیشترین تلاش خود را در زمینه‌ی شناخت فزیک نور انجام داد. به همین دلیل رساله‌ای در زمینه‌ی نور نوشت و بعد هم ذره بین را اختراع نمود. از دیگر آثار و کارهای او می توان به پی بردن به زاویه‌ی انکسار و تابش، تشریح اصول تاریک خانه و بحث کردن و تحقیق در مورد قسمت‌های مختلف چشم، اشاره نمود. رساله‌ای نور او تأثیر و نفوذ زیادی در اروپا داشت و بعدها کارهای او توسط کمال الدین فارسی ادامه یافت.

از آثار علم ریاضی ابن هیثم می توان به مطرح نمودن معادلات کوشی ریمان، حل معادلات درجه چهارم و انتگرال، حل مسئله‌الحسن، جمع هندسی و مطرح نمودن قانون کوتانجانت‌ها اشاره نمود. هم چنین بسیاری از دانشمندان بزرگ دنیا مثل راجر بیکن و پوئر باخ اغلب تحقیقات خود را بر اساس پژوهش‌های ابن هیثم انجام می دادند.

روش‌های علمی ابن هیثم مهم ترین شاخصه‌ی ابن هیثم، استفاده از روش‌های عملی برای اثبات تئوری‌هایش بود. این کار او یک شاهکار در زمان خودش محسوب می شد چرا که در دوران او فزیک به مانند: فلسفه و سایر علوم از روش‌های عملی برخوردار نبود.

در واقع او اولین شخص در دوره‌ی خود بود که اعتقاد داشت برای هر نظریه‌ی تیوری باید پژوهش و آزمایش‌های عملی صورت گیرد تا بتوان تیوری

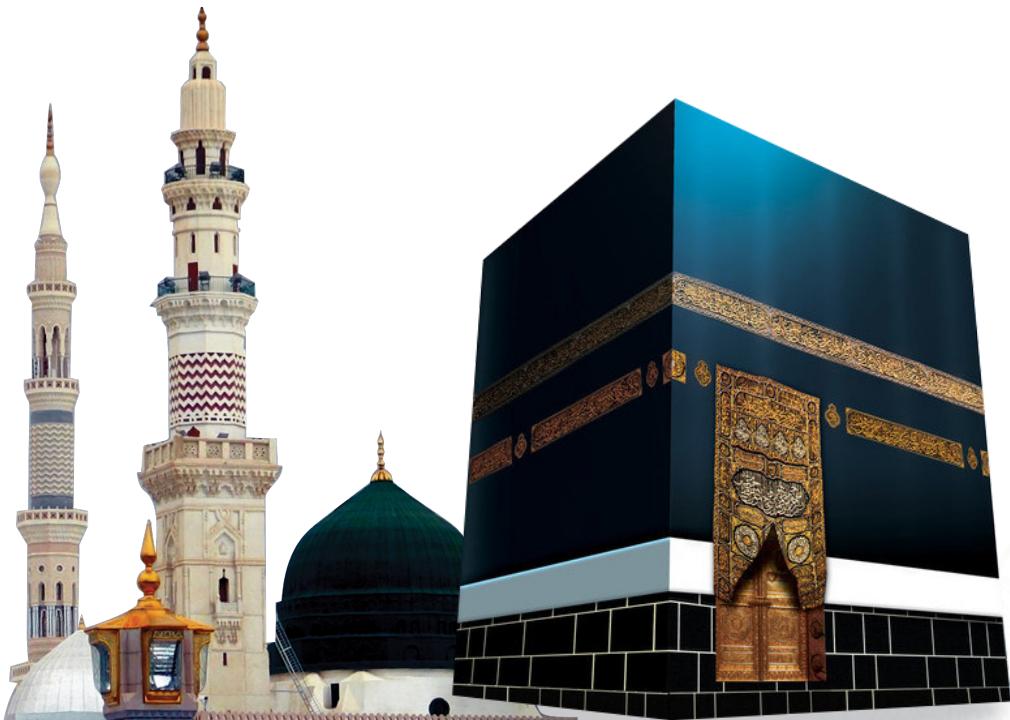


د سعودي عربستان هپواد پېژندنه

د سعودي عربستان پالازمېنې رياض تر تولو لوی
ښار دی، په دغه هپواد کې د اسلام دوه سېیځلي
ښارونه مکه معظمه او مدينه منوره هم موقعیت
لري.

د اسلام ل له سېیځلي دين وړاندې عربستان، هغه
سيمه چې معاصر سعودي عربستان په کې پروت
دی، د ګن شمېر لرغونو ګلتورو نو او تمدنونو خاى
وو، د عربستان له تاریخ وړاندې مهال په نړۍ
کې د انساني چارو لومنې آثار و خڅه جو تيرې
چې د نړۍ تر تولو مقدس او غوره دين اسلام،
په سعودي عربستان کې ظهور کړي. د ۷ مې
پېږي په لوړيو کې، د اسلام پیغمبر حضرت

سعودي عربستان چې په رسمي دول د سعودي
عربستان د پاچاهي په نوم پېژندل کېږي، په
لويدیئه آسیا کې پروت هپواد دی. دغه هپواد
د عربو تاپو وزمى ته نړۍ توله برخه جوروی،
چې مساحت يې نړۍ ۲ ميليونه ۱۵۰ زره کيلومتر
مربع دی. په منځني ختيغ کې تر تولو لوی او په
عربۍ نړۍ کې دویم لوی هپواد دی. په شمال
کې له اردن او عراق، په شمال ختيغ کې له
کويت، په ختيغ کې له قطر، بحرين او عربي
متحده اماراتو او په سویل ختيغ کې له عمان او
يمن سره پوله لري، د عقبه خليج په واسطه په
شمال لويدیئه کې له مصر نه جلا کېږي.



محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) د عربستان وکری متحد کرل او یو واحد اسلامی نظام یې جوړ کر.

په ۶۳۲ ز کال کې د هغه له رحلت وروسته، صحابه کرام (رضی اللہ تعالیٰ عنہم) یې په چتمکی سره د عربستان تر حاکمیت لاندې قلمرو پراخ کر، په بې مخینې دول یې په لویه کچه قلمرو (په لویدیخ کې له ایری تاپوزومې نه په ختیخ کې تر معاصر پاکستان پورې) د خو لسیزو په ترڅ کې فتح کر.

د معاصر سعودی عربستان خنہ بنست اخیستونکو سلسلاود راشدینو (۶۶۱-۶۳۲) ز کال، امویانو (۷۵۰-۶۶۱) ز کال) او فاطمیانو (۷۵۱-۷۵۰) ز کال) خلافتونه وکرل، همدارنکه یې په آسیا، افريقا او اروپا کې ګن شمېر واکمنی رامنځته کرې.

معاصر سعودی عربستان په تولیز دول له خلورو لرغونو سیمو حجاز، نجد، د ختیخ عربستان له یوې برخې (الاحسا) اود سویلی عربستان له (عسیر) سیمو جور شوی. د سعودی عربستان د پاچاهی بنسټ په ۱۹۳۲ ز کال کې د پاچاعبدالعزیز (په لویدیخ کې په بن سعود پېژندل کېږي) له خوا کېښودل شو. هغه په ۱۹۰۲ ز کال کې د مبارزو په پیل



په دغه هپواد کې د ۱۹۳۸ د کال د مارج په دریپمه نېټه تیل کشف شول، چې ورپسې په ختیخ ولايت کې خو خایه نور هم کشف شول.

له هغه مهال نه سعودي د عربستان په نری کې د امریکا له متحده ایالاتو وروسته د نفت دویم لوی تولیدونکی هپواد دی. چې د نری په کچه د تیلو دویمې لویې او د کازو پنځمې لویې زبرمې لري.

دغه پاچاهی د لور انسانی شاخص په لرلو سره د نریوال بانک د لور عاید لرونکی اقتصاد په توکه طبقه بندي کېږي او یوازنې عربی هپواد دی، چې د لور اقتصاد لرونکو G20 هپوادونو غږیتوب لري.

سرچنه: ويکي پديا

کولو سره د خپلو نیکونو یعنې سعود کورنی د کور، ریاض، په نبولو سره خلور سیمې د یوه واحد هپواد په توکه یو موټۍ کرې. له هغه مهاله وروسته د سعودی عربستان سیاسی نظام شاهی مطلقه دی، چې د اسلامی قوانینو پر بنسټ یې اداره کېري.

د دغه هپواد په اساسی قانون کې سعودی عربستان د یوه اسلامی خپلواک عربی دولت په توکه چې اسلام یې رسمي دین دی، عربی یې رسمي ژبه او پلازمېنه یې ریاض دی ، تعريف شوی دی. خینې وختونه سعودی عربستان د اسلام د دوو سپیخلو خایونو مسجدالحرام (په مکه کې) او مسجد النبوی (په مدینه کې) له امله حرمين الشرفین» په نوم یادېږي.

دانستنی های جالب در مورد زرافه

تئیه گفته شده: «یعقوبی»

قد زرافه های نر گاهی به بیش از ۵۰.۵ متر می رسد و بلندترین زرافه های ماده نیز حدود ۴۰.۵ متر ارتفاع دارند.

محل زندگی زرافه

امروزه محل زندگی زرافه ها به نواحی از افریقای و پارک های ملی محدود شده است. این حیوانات در جنگل های گستردگی داشت ها زندگی می کنند از شاخ و برگ های درختان بلند تغذیه می کنند.

غذای زرافه

زرافه یک حیوان گیاه خوار است و غذای خود را از شاخ و برگ هایی که در ارتفاع بالاتر درختان هستند تأمین می کند، همین مسئله باعث شده این حیوان با سایر حیوانات برای به دست آوردن غذا رقابت نداشته باشد. زرافه به دلیل بدن بزرگی که دارد روزانه مدت زمان زیادی را صرف غذا خوردن می کند و برای این کار معمولاً گرمای قابل تحمل صحیح و عصر را انتخاب می کند و در گرمای ظهر در سایه درختان به استراحت پرداخته و غذایش را نشخوار می کند.

یک زرافه نر بزرگ روزانه حداقل ۶۵ کیلوگرام غذا می خورد که در برخی منابع ۴۵ کیلوگرام ذکر شده است. گفته شده زرافه ها در طول سال از ۶۰ گونه مختلف گیاهی تغذیه می کنند. آن ها برای غذا خوردن زبان بلند خود را که تا حدود نیم متر دراز می شود به شاخه های درختان بلندی که ارتفاع آن ها به ۶ متر نیز می رسد، می چسباند و با کمک لب های محکم و ندان ها، برگ ها را از شاخه ها جدا می کنند. این حیوان گیاه خوار خوردن شاخ و

زرافه از جمله حیوانات پستاندار و گیاه خوار بزرگ است که به عنوان بلندترین حیوان زنده روی زمین شناخته شده و ظاهر جالب آن همواره مورد توجه انسان ها و به خصوص کودکان می باشد.

مشخصات ظاهری زرافه

این حیوان گردن بسیار بلندی دارد که به او این امکان را می دهد تا به راحتی از برگ ها و گیاهانی که در بالاترین قسمت های درختان روییده اند و از دسترس سایر گیاه خواران دور هستند تغذیه کند.

زرافه دارای گردن بلند، بدن کوتاه و پاهای لاغر و یک دم بلند یک متری که در انتهای آن منگوله سیاهی قرار گرفته است می باشد. پوست زرافه معمولاً به رنگ سفید و روشن با طرح های قهوه ای رنگ یا مایل به سرخ است که تمام بدن این حیوان به جز قسمت پایین پاهای سفیدش را پوشانده است. طرح بدن هر زرافه نه تنها منحصر به فرد است بلکه از نظر اندازه و رنگ در میان گونه های مختلف زرافه ها متفاوت می باشد. همه زرافه ها چشم های درشتی دارند که در کنار قد بلند آن ها باعث شده زاویه دید عالی و احاطه بسیار خوبی نسبت به اطراف خود داشته باشند و نزدیک شدن خطر را از فاصله بسیار دور تشخیص دهنند.

زرافه ها تا سن ۴ سالگی تقریباً تا ارتفاع کامل خود رشد می کنند اما وزن آن ها در ۷ یا ۸ سالگی به وزن یک زرافه بالغ می رسد. وزن زرافه بین ۱۲۷۰ تا ۸۰۰ کیلوگرام می باشد.

قد زرافه

نکات جالب در باره زرافه

- زرافه بیشترین دامنه دید در میان حیوانات روی کرده زمین را دارد.
- دم زرافه نقش مگس پران را برای این حیوان بازی می کند و کمک می کند مگس ها را از خودش دور کند.
- زرافه می تواند تا چند کیلومتر با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت بدد و در مسافت های بسیار کوتاه سرعتش به ۶۰ کیلومتر در ساعت نیز می رسد.
- نوع حرکت زرافه بسیار خاص است، این حیوان به دلیل شکل بدن و اندازه بزرگی که دارد نمی تواند یک نواخت راه برود و به صورت ناگهانی از پیاده روی های معمولی به حالت دویدن تغییر وضعیت می دهد.
- به طور کلی ۹ گونه زرافه شناخته شده است که در رنگ و طرح های گوناگون یافت می شوند.
- زرافه های ماده معمولاً در گروه های حداکثر ۲۰ نفره به همراه چوچه های خود زندگی می کنند.
- محدوده زندگی گله ها در مناطق مرطوب تر کوچک تر و حدود ۸۵ کیلومتر مربع و در مناطق خشک حداکثر ۱۵۰۰ کیلومتر مربع می باشد.
- زرافه معمولاً روز یک بار آب می نوشد.
- نوزاد زرافه حدود ۳۰ دقیقه بعد از تولد می تواند روی پاهای خود ایستاد شود و طی چند ساعت بعد به همراه مادرش راه می رود.
- قلب زرافه وزن تقریبی ۱۱ کیلوگرام دارد که در میان پستانداران خشکه بزرگ ترین محسوب می شود.
- فرکانس صدای زرافه بسیار پایین است.
- زرافه بوی بسیار بدی دارد که احتمالاً باعث دور شدن کنه ها و قارچ ها از او می شود.
- زرافه در گردن خود تنها ۷ مهره دارد، به عبارت دیگر استخوان های گردن زرافه با انسان برابر است و تنها اندازه آن ها نسبت به انسان ها بزرگ تر می باشد.

برگ های تازه درخت افاقیا را ترجیح می دهد اما از درختان زردآللوی وحشی، گل ها، میوه ها و جوانه های گیاهان دیگر نیز تغذیه می کند. ناگفته نماند زرافه ماده معمولاً گیاهان پر انرژی تر و کم فیبرتر را انتخاب می کند. این پستاندار بزرگ ۷۰ درصد رطوبت مورد نیاز بدنش را از مواد غذایی مصرفی دریافت می کند و به همین دلیل آب زیادی نمی نوشد. زرافه برای آب خوردن پاهای پیشوای خود را که بلندتر از پاهای عقبی هستند باز کرده و سرش را به قدری به زمین نزدیک می کند که بتواند به آب برسد.

تولد زرافه

نوزاد زرافه هنگام تولد حدود ۲ متر قد و ۱۰۰ کیلوگرام وزن دارد، ظاهر نوزاد شبیه زرافه های بالغ است و به مرور زمان تنها بزرگ تر و کشیده تر می شود. بعد از تولد، زرافه ماده معمولاً نوزادش را ۱۵ روز از گله دور نگه داشته و مدام او را می لیسد تا بوسیله خوبی بشناسد. چوچه زرافه بعد از یک سال مکیدن شیر توسط مادر از شیر جدا می شود. از آن جا که زرافه های ماده نیازهای غذایی زیادی دارند ممکن است ساعت ها از گله دور باشند و به همین دلیل حدود نیمی از چوچه های زرافه ها قبل از بالغ شدن توسط شیرها و کفتارها شکار می شوند. زرافه های نر و ماده جوان اغلب به همراه مادرهای خود در گله های کوچک زندگی می کنند، نرها بعد از مدتی از گله جدا شده و به تهایی به زندگی خود ادامه می دهند در حالی که ماده ها به زندگی گروهی تمایل داشته و در گله های مختلف به سر می بزنند.

طول عمر زرافه

زرافه معمولاً تا ۲۶ سال در طبیعت وحشی زندگی می کند اما در باغ وحش عمرش به ۴۰ سال نیز می رسد. زرافه مانند شیر، گرگ و سایر حیوانات شکارچی حیوانی وحشی نمی باشد و در واقع خلق و خوی آرامی دارد.

خواص خربوزه

میوه های تابستانی سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی برای بدن هستند.

- خربوزه علاوه بر تأمین ویتامین C، منبع غنی از پوتاشیم است که به کاهش فشارخون کمک می کند.

- خربوزه یکی از بهترین میوه های تابستانی به شمار می رود.

- طبیعت خربوزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هرچه شیرین تر باشد «گرمی و تری» خربوزه بیشتر است.

- خربوزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامین های C، A، B و بوته و دارای کلسیم، پوتاشیم، فاسفورس بوده و ضد سرطان، ضد انعقاد خون و سکته عمل می کند.

این میوه در درمان سل، سوختگی های روی پوست، کم خونی، بی اشتها بی، نرم کردن سینه، سنگ گرده، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، باد معده و غیره مفید است. همچنین خربوزه چون دارای قدر است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کم خونی های مختلف هستند برجای می گذارد.



ویتامین A موجود در آن سلول‌های بدن را ترمیم کرده و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌شود. خربوزه و تمام انواع آن سرشار از آب بوده و برای رفع تشنجی و تقویت اشتها مفید و مؤثر هستند.

خواص خربوزه

خربوزه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها، خصوصاً ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن، به عنوان یک میوه سالم و مفید شناخته شده است. برخی از خواص خربوزه به شرح زیر است:

خواص خربوزه برای حفظ سلامت قلب:

صرف خربوزه به دلیل داشتن پوتاشیم و فیبر، می‌تواند به حفظ سلامت قلب کمک کند. پوتاشیم به عنوان یک ماده معدنی مهم، باعث کاهش فشار خون و تقویت عضلات قلب می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی:

خربوزه دارای مقادیر زیادی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند و بدن را در برابر بیماری‌ها و التهاب‌ها مقاوم سازد.

خواص خربوزه برای جلوگیری از مرض سرطان:

خربوزه دارای مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند از بروز برخی از بیماری‌هایی مانند سرطان کمک کند.

کاهش التهاب:

خربوزه دارای مقادیر زیادی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به کاهش التهاب‌های بدن کمک کند.

حفظ سلامت پوست:

ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خربوزه، می‌توانند به حفظ سلامت پوست و جلوگیری از پیری زود رس پوست کمک کنند.

خواص خربوزه برای حفظ سلامت چشم‌ها: ویتامین A و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خربوزه، می‌توانند به حفظ سلامت چشم‌ها کمک کنند و از بروز بیماری‌های چشم جلوگیری نمایند.

حکایت بی توجهی لقمان حکیم به حرف مردم

حال لقمان نیز همراه فرزند خود سوار مرکب شد و هر دو سواره راه را ادامه دادند تا به گروه سوم رسیدند، مردم این قوم چون آنها را دیدند گفتند: عجب مردم بی رحمی، هر دو چنین بار سنگینی را بر حیوان ناتوان تحمیل کرده اند و هیچ یک زحمت پیاده روی را به خود نمی دهند.

در این هنگام لقمان و پسر هر دو از مرکب پیاده شدند و راه را پیاده ادامه دادند تا به دهکده‌ی دیگری رسیدند، مردم با مشاهده آنها، زبان به نکوهش گشودند و گفتند: «آن دورا بنگرید، پیر سالخورده و جوان خردسال هر دو پیاده در پی مرکب می‌روند و جان حیوان را از سلامت خود بیشتر دوست دارند.» چون این مرحله از سفر نیز تمام شد لقمان با تسمی معنی دار به فرزند خود گفت: «حقیقت را در عمل دیدی، اکنون بدان که هیچگاه خشنودی تمام مردم و بستان زبان آنها امکان پذیر نیست؛ پس خشنودی الله جل جلاله و رضای وجدان را مد نظر قرار ده و به تحسین و تمجید یا توبيخ و نکوهش دیگران توجهی نکن.»

سایت انترнетی: دوات

لقمان حکیم، نیک و بد هر کاری را مشروط به رضا و خشنودی الله (جل جلاله) و راحتی و جدان خوبیش می‌دانست و تمجید و تحسین خلق را هدف خود قرار نمی‌داد و از انتقاد و عیب‌جویی آنها هراسی نداشت و این موضوع را نیز همواره به فرزند خود گوش زد می‌نمود.

یکی از روزها لقمان حکیم تصمیم گرفت این حقیقت را به پسرش به شکل عملی نشان دهد. لقمان به فرزند خود گفت: مرکب را آماده ساز و مهیای سفر شو؛ چون مرکب آماده شد، لقمان خود سوار شد و پسرش را پیاده دنبال خود روان کرد. در این حال گروهی که در مزارع خود مشغول کار بودند آنها را نظاره کردند و به زبان اعتراض گفتند: «عجب مرد سنگدلی، خود سواره است و کودک معصوم را پیاده به دنبال می‌کشد». سپس لقمان خود از مرکب پیاده شد و پسر را سوار بر مرکب کرد تا به گروهی دیگر از مردم رسید، این بار مردم با نظاره آنها گفتند: «عجب پسر بی ادب و بی تربیتی، پدر پیر وضعیف خود را پیاده گذاشته و خود با نیروی جوانی و توانمندی بر مرکب سوار است». در این



افغانستان و پېژنئ

افغانانو په ۱۹۱۹ م کال کې انکریزانو ته ماتې ورکړه.

افغانانو په ۱۳۶۷ هـ ش کال کې شوروی اتحاد ته ماتې ورکړه.

افغانانو په ۱۴۰۱ هـ ش کال کې امریکا او ناتوو ته ماتې ورکړه.

افغانستان دلومري خل لپاره په کال ۱۳۴۲ کې په ۲۹ ولايتو نو وويشل شو.

په کال ۱۳۴۳ کې افغانستان په ۲۳۴ د اداري واحدونو او په کال ۱۳۷۰ کې په ۳۲ ولايتو نو وويشل شو.

د افغانستان د نوي معارف بنسټکړ امير شير علي خان وو.

د کابل طب پوهنځۍ په کال ۱۳۱۱ کې تاسیس شو.

په کال ۱۳۱۴ کې ابتدائیه زده کېږي اجباري شوی.

په کال ۱۳۲۶ کې افغانستان د ډونسکو سازمان غری شو.

د افغانستان لومنې مسلکي شبونځۍ د کابل د صنایع شبونځۍ ووچې په کال ۱۳۰۲ کې جوړ شو.

په کال ۱۳۴۱ کې راديو کابل په راديو افغانستان بدله شو.

کجکي بند په کال ۱۹۵۴ کې بشپړ شو.

د پروان د او بوبروزه د چین په مرسته په کال ۱۹۷۱ کې بشپړه شو.

د افغانستان به ۸۹ سیمو کې ۲۴ دوله کاني مواد شتون لري.

د افغانستان د دبرو سکاره ۲۰۰ میلیون ته ایکل کېږي.

د صوف دره ۶۰ میلیون ته د دبرو سکاره لري.

کرکر ۱۵ میلیونه، کرخ ۹۰۵ میلیونه او اشپیشته ۵ سووه زره ته د دبرو سکاره لري.

د افغانستان د کازو ذخیرې ۱۲۰ میلیارد متر مکعبه ثیت شوي دي.

- کیلو متراه مریع دی.
 - سپین غر او فیروزغر ۴۰ کیلو
 متراه او بدواالی لري.
 - د آمو دسیند او بدواالی ۲۵۰۰ کیلو متراه.
 - د مرغاب سیند ۸۰۰ کیلومتره او بدواالی لري چې ۴۵۰ کیلو
 متراه يې په افغانستان کې بهيوي.
 - د هریرو دسیند ۸۵۰ کیلو متراه او بدواالی لري.
 - د کابل سیندا او بدواالی له اونی
 سیمې خخه بیا تراکه ۷۰۰ کیلو
 متراه بنسودل شوی دی.
 - د هلمند سیند ۱۴۰۰ کیلو متراه او بدواالی لري.
 - خاشرود سیند ۳۰۰ کیلو متراه او بدواالی لري.
 - فراه رود ۵۶ کیلو متراه او بدواالی لري.
 - ادرسکن ۱۴۰۰ او د غزنی سیند ۱۹۰ کیلو متراه او بدواالی لري.
 - پوزک هامون ۲۴ کیلومتره او بدواالی او ۱۹ کیلومتره پلنواالی لري.
 - صابري هامون ۵۸۳ کیلو متراه او بدواالی لري.
 - په کال ۱۳۲۳ کې د آريانا افغان
 هوايي شرکت بنسټ کېښودل شو.
 - آريانا افغان هوايي شرکت خپله
 لوړۍ بونګک ۷۲۱ دوله الوتكه
 په کال ۱۹۶۸ کې وپيرله.
 - دويمه او دريمه بونګک ۷۲۰ دوله
 الوتكه يې په کال ۱۹۷۱ وپيرله.
 رالېرونکې: د جله سنهکن د امير
 حمزه د نجونو د منځني بنوونځي د
 خلروم تولکي زده کوونکې
- په کال ۱۳۱۲ کې لوړمنې بانک
 په افغانستان کې جوړشو.
 - په کال ۱۳۲۰ کې د پلخمری
 دنساجي فابریکه جوړه شوه.
 - په کال ۱۳۱۷ کې د جبل السراج
 نساجي فابریکې په کار پیل
 وکر او په کال ۱۳۴۵ کې يې ۶۸
 میليون متراه توکر تولید کر.
 - د بکراميو فابریکه په کال ۱۳۴۹
 کې جوړه شوه او یادي فابریکې
 هر کال ۲۲ میليونه متراه توکر
 تولیدولای شوای.
 - د بلخ دنساجي فابریکه په کال
 ۱۳۴۹ کې جوړه شوه چې هر کال
 يې ۲۰ میليونه متراه توکر تولیدول.
 - د اميد نساجي فابریکه په کال
 ۱۳۳۸ کې په کار پیل وکر.
 - د بوتانو لوړمنې فابریکې د آهو
 او عقاب فابریکې وي چې په کال
 ۱۳۴۲ کې يې په کار پیل وکر. او
 هر کال يې ۸۰ زره بوتان جورول.
 - د جنکلک فابریکه په کال ۱۳۲۰
 کې جوړه شوه چې وروستيو
 تحولاتو کې له منځه لاره.
 - د بغلان د قندلوا (خورپ) فابریکه
 په کال ۱۳۱۸ کې جوړه شوه.
 - د سالنک تونل ۲۶۷۶ مترو
 او بدواالی او ۶ متروه پلنواالی او ۷ مترو
 لورواالی لري.
 - د کابل قندهار سرک په کال ۱۳۴۵
 کې بشپړ شو او ۴۸۳ کیلو متراه په
 او بدواالی سره کابل د قندهار ولايت
 سره نښلوي. د قندهار او تورغوندي
 سرک چې ۶۷۴ کیلومتره او بدواالی
 او ۷ متروه پلنواالی لري په همدي
 کال جوړشوي دی.
 - د افغانستان مساحت ۶۵۲۸۶۴
- د مزار شریف د کودو فابریکه ۱۰۵
 زره تنه کلنۍ تولید درلود.
 کندهار خاک ریز ۸۳۲ میليونه تنه
 د کابل ولايت د پغمان ولسوالی
 ۱۸۳ میليونه تنه د جبل السراج
 ۸۰۷ میليونه تنه د بدخشان شغنان
 ۳ میليونه تنه او سپنه لري.
 د لوکر د عینکو مس ۴ میليونه تنه
 اتكل شوی دی.
 د بدخشان د سرنگ لا جورد ۱۳۰۰
 تنه اتكل شوی دی.
 د تخار د مالکو کان ۱۳۰ میليون
 تنه ذخيري لري.
 - د جبل السراج بربننا کوت
 په کال ۱۲۹۳ کې د برتابانيان په
 مرسته په کار پیل وکر اود برق د
 تولید تولیزه ظرفیت يې ۱۵۰۰
 کيلوواطه وو.
 - د وردکو ولايت د چک بند په
 کال ۱۳۱۹ کې د آلمانيا نو په مرسته
 بشپړ شو چې ۳۳۶ کيلوواطه د
 برق د تولید ظرفیت يې درلود.
 - د پلخمری بربننا بند په کال
 ۱۳۲۰ کې په کار پیل وکر.
 - د سریل بربننا کوت په کال
 ۱۳۲۶ کې بشپړ شو او ۲۲۰۰
 کيلوواطه د برق د تولید ظرفیت
 لري.
 - د نغلوبند په کال ۱۳۴۶ کې
 بشپړ شو ۷۶ زره کيلوواطه د برق د
 تولید ظرفیت يې درلود.
 - په لوړۍ خل په کال ۱۸۸۷
 کې ماشيني صنایع د امير شیر على
 خان د حکومتولی پر مهال په
 کار پیل وکر.
 - د کابل ماشین خانه امير
 عبدالرحمن خان جوړه کړه.

د باز مارغه د ژوند راز

باز چې په دري ژبه کې ورته «عقاب» وايي ۷۰ کاله ژوند کوي.
کله چې ۴۰ کلنی ته ورسپري، بيا يې مبنوکه او وزرونه له کار
لوبري کله چې په باز کې دغه وسيلي ختمې شي، نومري يې
بوله وزرونه يې په سينې را حورندپري او پرواز هم ورته دېر
ستونزمن شي.

دا وخت باز په دووکې يوانتخاب لري يا به مری او يابه د ژوند
د تداوم لپاره ۱۵۰ ورخنۍ درد زغمي ددي کار لپاره د غره يوې لوري
څوکې ته الوخي او دا تبول وخت هلته تپروي پدي وخت کې باز
څلله مبنوکه له يوې ګلکې تپري سره مبنې، څوزه مبنوکه يې
له منځه لاره شي او پر ځای يې نوي مبنوکه هغه ځای ونيسي.
تر دي مرحلې وروسته د قوي وزرونه څلې بنکې شکوي څو
پر ځای يې نوي او قوي بنکې راپورته شي. د پنځو میاشتو درد او
تحمل وروسته يو څل بيا باز د پرواز لپاره نوي وزرونه لري او
پرته د نوي ژوند ساه اخلي. د نوي ژوند دا اندازه د مرغانو په اړه
د څېرونکوله خوا ۳۰ کاله اندازه شوې. يانې مر باز بيرته
کاله ډوند چانس وموند.

دا بشي چې د ژوند د قوانينو په اساس د تداوم لپاره تغيير او بدلون
لازمي دي، دا اپتیا د ژوند ديو اصل په توګه پښېدونکې ده، زاره
عاداتونه باید هېرشي او پر ځای يې باید پرمختګ او له حالاتو
سره سمون ځای ونيسي.

که په ژوند کې براليتوب غوارې؛ نودرد، تغيير او قرباني ته باید
حاضر شئ. که نه له مرک پرته بل انتخاب نه پاتې کېږي.
سرچينه: محور ورځانه

داستان زن سر

هم طلا، هم نقره، هم سنگ و
هم بک بر با خود به خانه آورده
است.

اطفال عزیز، نو جوانان و جوانان
عزیزا!

از خواندن این قصه به این نتیجه
می‌رسیم که هدف و امید داشتن
راز موقیت زندگی است زندگی با
همه مشکلات که دارد، همه‌ای ما
باید یک هدف داشته باشیم چرا
که زندگی کردن بدون هدف،
به کشتی گیر مانده در طلاطم
امواج دریا می‌ماند و همچنان
انسان هیچ وقت باید امید خود
را از دست ندهد چرا که زندگی
با امید به پیش می‌رود و نامیدی
زندگی را سیاه و تار می‌سازد.

اوسمی: دجله سنگین متعلم صنف
چهارم مکتب متوسطه نسوان امیر حمزه

سنگین بود متوجه می‌شود که
بسیار سبک شده است، پیر زن
به فکر افتاده که مبادا بلای سر
طلاها آمده باشد وقتی دهن کیسه
را باز می‌کند با تعجب می‌بیند که
طلاها نیست ابلکه نقره است ولی
پیر زن نامید نشد دوباره به راه
افتاد چند ساعت بعد کیسه سبکتر
شد وقتی دهن کیسه را باز می‌کند
نقره به سنگ تبدیل شده، باز هم
پیر زن نامید نمی‌شود به راه خود
ادامه می‌دهد بعد از چند لحظه
کیسه باز هم سبکتر می‌شود
وقتی دهن کیسه را باز می‌کند
سنگ به یک سنگ کوچکتر دیگر
تبدیل شده است.

پیر زن سنگ را برداشت با خود
برد بعد از آن سنگ به یک بز
تبدیل شده بود بالاخره پیر زن
وقتی به خانه اش رسید دید که

روزی از روزها پیر زنی از یک
جنگلی تیر می‌شد که ناگهان به
کیسه (خریطه) متوجه می‌شود
پیر زن خیلی هیجان زده شده و
توانست صبر کند همان لحظه
دهن کیسه را باز می‌کند او می‌
بیند که در داخل کیسه یک اندازه
طلای زیاد وجود دارد.

پیر زن خیلی خوشحال شد وقتی
که کیسه را بلند کرد کیسه بسیار
سنگین بود، پیر زن به این فکر
بود که چطور می‌تواند کیسه را بلند
کند بعد از زیاد فکر کردن یک
چاره به ذهنش رسید او چند تا
چوب را کنار هم گذاشت بعد
دستمال که با خود داشت به
روی چوب‌ها هموار کرد و بعد
کیسه را بلند کرده روی چوب‌ها
گذاشت و به راه خود ادامه داد بعد
از چند لحظه طلاها که خیلی

ملي آرشیف

ملي آرشیف د افغانستان د تاریخ ویندوی دی.



دغه آثار په کوفی، سیاه مشق او بهاری رسم الخطونو باندې لیکل شوی دی، چې نن ورخ له دغور سلمونو خخه استفاده نه کېږي.

په ځانګړې توګه سینګار شوی دی. هغه اسناد او لیکنې چې زرووالی یې پنځسو ګلونو ته ورسیپی، په ملي آرشیف پورې اړه لري او په بازار کې د هغې پر خرڅلاو بنديز دی.

ملی آرشیف دغور سیلانیانو او خیرونکوله پاره یوه بنه منبع د چې غواړي د افغانستان او د هغه د تاریخ په اړه معلومات تر لاسه کړي.

دغه آرشیف ودانی په وروستیو

کلونو کې رغول شوې ده.

ترتیب کونونکی: عیاذ

په ملي آرشیف کې همدا راز د افغانستان په بیلایلو دورو کې د چاپ شوو یسو نمونې هم شتون لري. پر دې سربرې د افغانستان د پخوانیو حاکمانو د خوکیو او تختونو نمونې هم په لیدلې کېږي چې د لرگې خخه جوړې او په دیر مهارت په لاس سینګار شوی دی.

دغه آرشیف له دوو برخه خخه جوړ شوی دی، یوه برخه خطې اسناد او بله برخه یې د تاریخي اسنادو ده. په ملي آرشیف کې کابوټول خطې آثار او د پخوانیو حاکمانو فرمانونه، رسالې او کتابونه په لاس لیکل شوی دی.

په دغه خای کې داسې تاریخي بې ساري اسناد ساتل کېږي، چې زرووالی یې آن تر ۵۰۰ کلونو اوري.

د دې آرشیف ۷۰ سلنډ خطې آثار په طلا او لاجوردو سینګار شوی دی.

د ملي آرشیف چارواکې وايې چې په دغه خای کې تر ۱۸۰ زروزيات تاریخي آثار ساتل کېږي.

په دغه آرشیف کې د تاریخي خایونو انځورونه هم موجود دی.

پاره نا آشنا دی.

شهرت طلبی

دین و دنیای خود و دیگران بهره می‌برد؛ ولی برای افراد نالایق عذابی است که هم دل و درون و زندگی خود و دیگر آدم‌ها را ویران می‌کند و هم زمینه‌ساز فساد و تبهکاری در اجتماعات انسانی می‌گردد.

همچنین آرامش درونی انسان‌ها را می‌کاهد. نفاق را در دل آدم‌ها می‌رویاند و به اعمال آنان رنگ ریا و خودنمایی می‌دهد.

عیوب و نقایص خود را از مردم پنهان می‌کند و به ظاهر مملو، در حقیقت درون خالی در جامعه تبارز می‌کند و به جای بهبودی، خرابی و عقب‌ماندگی را به ارمغان می‌آورد و سرانجام این محبت و خواهش شهرت، وی را از یاد الله جل جلاله مانع می‌سازد و راه تفکر را به رویش می‌بندد؛ چون فرد شهرت طلب اسیر قضاوت‌های مردم است و برای از دست دادن مقام و منزلت اش همواره نگران و هراسان است؛ از این‌جهت برای رسیدن به هدفش به انواع گناهان دست می‌زند.

قناعت و قطع طمع از مردم و به یاد داشتن دنیای زود گذر، بهترین علاج شهرت طلبی است که یحیی بن أبي کثیر رحمه‌الله از آن استفاده کرده و مدت چهل شبانه‌روز به خدایش ناله‌های بندگی و زاری‌های بیچارگی سر می‌دهد تا الله متعال شیرینی و لذت شهرت طلبی را از دل او بیرون کند.

حبیبی صالحی

شهرت طلبی، یکی از بیماری‌های درونی انسان و از رذائل اخلاقی است. یحیی بن أبي کثیر رحمه‌الله می‌گوید: من وارد مکه شدم که عطا بن أبي رباح به اسقبالم آمد و برایم سلام کرد و پس از آن روی به مردم کرد و گفت: پیرامون علم هرچه سوال دارید از من پرسید: چون در میان ما و شما امروز یحیی بن أبي کثیر وجود دارد. یحیی می‌گوید: من چهل شبانه‌روز به خدا ناله و زاری کردم تا حلالوت و شیرینی این مقوله را از دلم بیرون کند.

توضیح:

شهرت طلبی یعنی تلاش برای قدر و منزلت پیدا کردن است.

الله جل جلاله می‌فرماید: «این منزل آخرت (بهشت) را تنها برای کسانی قرار می‌دهیم که در روی زمین قصد برتری (جاه و شهرت) و قصد فساد ندارند.» برتری‌جویی که لازمه‌ی شهرت طلبی است، یکی از مصاديق فساد در زمین است.

شهرت طلبان ضمن اینکه به بیماری خطیر درونی مبتلا هستند، فساد و تبهکاری در زمین را نیز دامن می‌زنند.

هرچند شهرت طلبی مانند ریاست‌طلبی یکی از انشعابات حس قدرت‌طلبی در وجود انسان‌ها است، اما داشتن جاه و شهرت برای افراد نایق، نعمتی است که الله جل جلاله آن را در قلوب مردم قرار می‌دهد و از آن برای صلاح

وصیت یک پدر در حال مرگ

معلومات در مورد شتر

- شتر می‌تواند از دریای شور آب بنوشد و هرگز فشارش بالا نمی‌رود چون گرده اش آب را فلتر می‌کند.
- شتر می‌تواند خار بخورد و هیچ آسیبی به معده و روده هایشان نمی‌رسد زیرا اسید که در وجود شتر تولید می‌شود خارها را به درستی حل می‌کند پس اگر در بیابان خار به دست و پای کسی فرو رود و سوزش نماید مقداری آب دهن شتر آنرا آرام می‌کند.
- شتر دو پلک دارد یکی شفاف و دیگری گوشته، پس شرایط طوفانی و گرد و خاک هیچ وقت به چشم آن آسیب نمی‌رساند.
- شتر می‌تواند حرارت بدن خود را تغییر دهد در زمین های بر قی افزایش و در بیابان ها درجه حرارت خود را کاهش دهد.

او باید بداند که همه مردم عادل و صادق نیستند، اما به پسرم بیاموزید که در برابر هر انسان بد، انسان نیک هم وجود دارد. به او بگویید، در برابر هر سیاستمدار خودخواه، رهبر جوانمردی هم یافت می‌شود. به او بیاموزید که در برابر هر دشمن، دوستی هم هست.

می‌دانم وقت می‌گیرد، اما به او بیاموزید اگر با کار و زحمت، یک مقدار پول کسب کند، بهتر از آن است که در جایی از روی زمین بیش تراز آن پول بیابد. به او بیاموزید که از شکست پند بگیرد؛ از پیروز شدن لذت ببرد.

او را از آرزو کردن بر حذردارید. به او نقش و تأثیر مهم خنديiden را يادآور شويد. اگر می‌توانيد به او نقش مؤثر كتاب در زندگی را آموزش دهيد.

به پسرم بیاموزید که در مکتب بهتر این است که ناکام شود، اما با تقلب به کامیابی نرسد.

به پسرم ياد بدھيـد با ملايمـها، ملايمـ و با گردنـ کـشـها، گـرـدنـ کـشـ باـشـدـ.

به او بگویید به عقایدش ايمان داشته باشد، حتى اگر همه بر خلاف او حرف بزنند.

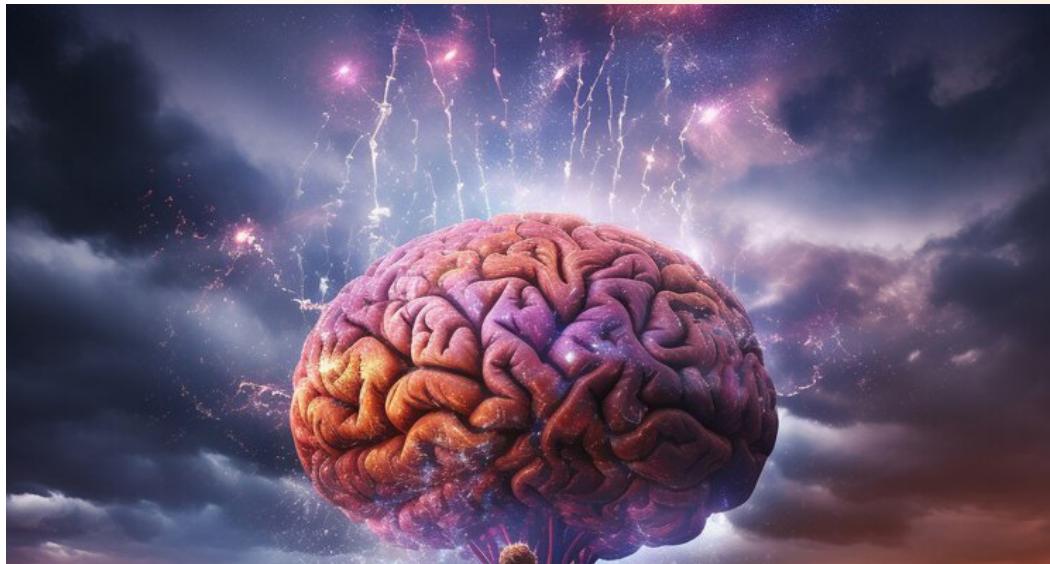
به پسرم ياد بدھيـد کـه هـمهـ حـرـفـهـاـ رـاـ بشـنـدـ و سـخـنـیـ رـاـ کـهـ بـهـ نـظـرـشـ درـسـتـ مـیـ رسـدـ اـنتـخـابـ کـنـدـ. اـرـزـشـهـاـیـ زـنـدـگـیـ رـاـ بـهـ پـسـرـمـ آـمـوـزـشـ دـهـيـدـ. اـگـرـ مـیـ تـوـانـيدـ بهـ پـسـرـمـ يـادـ بدـھـيـدـ کـهـ درـ اـوـجـ اـنـدوـهـ تـبـسـمـ کـنـدـ. بهـ اوـ بـيـامـوزـيـدـ کـهـ اـزـ اـشـكـ رـيـختـنـ خـجـالـتـ نـكـشـدـ.

به او بیاموزید که می‌تواند برای فکر و شعورش مبلغی تعیین کند، اما قیمت گذاری برای دل بی معناست. به او بگویید که تسلیم هیاهو نشود و اگر خود را بر حق می‌داند پای سخن اش ایستاد شده و با تمام قوا مبارزه کند.

هنگام تدریس با پسرم ملايمت به خرج دهید، اما از او یک نازپرورده نسازید. بگذارید که شجاع باشد.

به او بیاموزید که به مردم اعتماد داشته باشد. موقع زیادی است، اما ببینید که چه می‌توانید بکنید، پسرم کودک کم سال بسیار خوبی است.

آیا می دانستید؟



- ۱- مغز انسان بیش از سه برابر بزرگتر از مغز غذا را هضم کند.
- ۲- قوی ترین استخوان بدن انسان، استخوان ران است.
- ۳- مغز انسان نمی تواند در درا احساس کند.
- ۴- گرژدم هارامی توان در هر قاره ای به جز قطب جنوب یافت.
- ۵- چلپاسه ها از زیان خود برای بو کردن استفاده می کنند.
- ۶- بدن انسان ها ۲۰۰ ساعت استخوان دارند.
- ۷- آب وقتی گرم است سریعتر بخ می زند.
- ۸- یک ساعت طول می کشد تا دانه های برف از ابر به زمین برسد.
- ۹- مشتری بزرگترین سیاره منظومه شمسی است.
- ۱۰- بزرگترین رودخانه روی زمین رود نیل است.
- ۱۱- قلب انسان حدود ۱۰۰ هزار بار در روز می تپد.
- ۱۲- حدود ۱۵ ساعت طول می کشد تا بدن انسان غیرممکن است که با چشمان باز عطسه کنید.
- ۱۳- ریه چپ در بدن انسان کوچکتر از ریه راست است.
- ۱۴- تقریباً ۲ سال طول می کشد تا درخت آناناس رشد کند.
- ۱۵- در بین پشه ها فقط پشه های ماده انسان را نیش می زنند.
- ۱۶- گوریل ها را باهوش ترین حیوانات می دانند.
- ۱۷- رعد و برق پنج برابر گرم تر از آفتاب است.
- ۱۸- چشم انسان می تواند بیش از ۱۰ میلیون رنگ را بینند و بین آن ها تفاوت قائل شود.
- ۱۹- اسب ها و گاوها معمولاً ایستاده می خوابند.
- ۲۰- اوست حرارت بدن انسان ها با افزایش سن کاهش می یابد.
- ۲۱- قلب زبان تندر از مردان می تپد.
- ۲۲- وقتی کسی بخواهد دروغ بگوید بینی اش گرم تر می شود.
- ۲۳- غیرممکن است که با چشمان باز عطسه کنید.

دنري لس هبر مساحت لرونکي هپوادونه

- توكه د نري شپم لوی هپواد گنبل کيربي.
- 7- هندوستان ۳۲۸۷۲۶۳ کيلومتره مربع مساحت لري چي ۲۹۷۳۱۹۳ کيلومتره مربع خمكه يي او بوا او ۳۱۴۰۷۰ کيلومتره مربع يي وچه ده چي په نري کي اووم دير مساحت لرونکي هپواد بلل کيربي.
- 8- ارجنتائن ۲۷۸۰۴۰۰ کيلومتره مربع مساحت لري ۲۷۳۶۶۹۰ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۴۳۷۱۰ کيلومتره مربع يي او بونبولې ده چي په دي حساب د نري اتم لوی هپواد گنبل کيربي.
- 9- قزاقستان د آسيا د لوبي وچي هپواد د ۲۷۲۴۹۰۰ کيلومتره مربع مساحت لري چي ۲۶۹۹۷۰۰ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۲۵۲۰۰ کيلومتره مربع يي او بونبولې ده چي د نري نهم زيات مساحت لرونکي هپواد بلل کيربي.
- 10- الجيريا هپواد چي د افريقا په لویه وچه کې پروت د ۲۳۸۱۷۴۱ کيلومتره مربع مساحت لري چي تول په وچه کې پروت هپواد د چي د نري لسم دير مساحت لرونکي هپواد گنبل کيربي.

نري الله جل جلاله دېره لویه او پراخه پيدا کري ده، چي همدغه لویه نري ييا په خولويو او ورو برخو ويسل شوي ده چي لوويو برخوته يي لوبي وچي او ورو برخوته يي هپوادونه ويل کيربي، دلهه مورده نري هغه لس هپوادونه چي د مساحت له پلوه لوی دې درېښنو.

1- روسیه ۱۷۰۹۸۲۴۲ کيلومتره مربع مساحت لري چي ۱۶۳۷۷۷۴۲ کيلومتره مربع يي وچه او ۷۲۰۵۰۰ کيلومتره مربع يي او بون يولې ده نري د ترکیوزیات مساحت لرونکي هپواد بلل کيربي.

2- کانادا ۹۹۸۴۶۷۰ کيلومتره مربع مساحت لري چي ۹۰۹۳۵۰۷ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۸۹۱۱۶۳ کيلومتره مربع يي او بون يولې ده نوپه دي توکه د نري دوهم زيات مساحت لرونکي هپواد بلل کيربي.

3- امريكا چي د نري دريم لوی هپواد د ۹۱۶۱۹۶۶ کيلومتره مربع مساحت لري ۶۶۴۷۰۹ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۹۸۲۶۶۷۵ کيلومتره مربع يي او بون يولې ده.

4- چين د آسيا د لوبي وچي هپواد د ۹۵۹۶۹۶۰ کيلومتره مربع مساحت لري ۹۳۲۶۴۱۰ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۲۷۰۵۰ کيلومتره مربع يي او بون يولې ده چي په همدي توکه د نري خلورم زيات مساحت لرونکي هپواد بلل کيربي.

5- بازيل ۸۵۱۵۷۷۰ کيلومتره مربع مساحت لري ۸۳۵۸۱۴۰ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۱۵۷۶۳۰ کيلومتره يي او بون يولې ده چي د نري پنځم زيات مساحت لرونکي هپواد ده.

6- آستراليا ۷۷۴۱۲۲۰ کيلومتره مربع مساحت لري ۷۶۸۲۳۰ کيلومتره مربع خمكه يي وچه او ۵۸۹۲۰ کيلومتره مربع يي او بون يولې ده چي په دي



معلومات شگفت‌انگیز

▼ تا به امروز تنها ۰،۰۰۱٪ از موجودات جهان مورد مطالعه قرار گرفته اند یعنی این جهان هنوز اسرار پنهان زیادی دارد و شاید به همین دلیل است که هیچ شخص زنده ای نمی‌تواند همه چیز را درباره این سیاره بداند.

▼ دندان‌های حلزون سخت ترین جسم در دنیا می‌باشد، قدرت این دندان‌ها به قدری زیاد شده از آتش مسدود می‌شود، سایه‌ها ظاهر می‌شوند.

▼ هالند زادگاه اصلی گل لاله نیست. در واقع برای اولین بار در قرن ۱۶ میلادی این گل دوست داشتنی به هالند برده شده است و زادگاه اصلی آن آسیای مرکزی می‌باشد.



▼ تا به امروز تنها ۰،۰۰۱٪ از موجودات جهان مورد مطالعه قرار گرفته اند یعنی این جهان هنوز اسرار پنهان زیادی دارد و شاید به همین دلیل است که هیچ شخص زنده ای نمی‌تواند همه چیز را درباره این سیاره بداند.

▼ دندان‌های حلزون سخت ترین جسم در دنیا می‌باشد، قدرت این دندان‌ها به قدری زیاد است که می‌توانند سنگ هارانیز بشکنند.

▼ بلندترین مردان جهان در هالند زندگی می‌کنند، قد متوسط آن‌ها ۱۸۳ سانتی متر است، بلندترین زنان جهان در کشور لتونی هستند، قد متوسط آن‌ها ۱۷۰ سانتی متر است.

▼ شرکت کوکا کولا روزانه بیش از ۱ میلیارد از محصولات خود را به فروش می‌رساند.

▼ ضربان ساز قلب، دستگاهی که جان میلیون‌ها تن در جهان را نجات داده توسط انجینیر (جان هاپس) به طور تصادفی اختراع شد. این داشمند به دنبال یک راه برای گرم کردن بدن انسان بود و ناگهان کشف کرد. دستگاهی که او طراحی کرده با تولید آبیون‌های الکترونیکی می‌تواند یک قلب یخ زده را وادار به حرکت کند و به این ترتیب نخستین ضربان ساز قلب ساخته شد.

▼ کلاه اینمنی فضانوردان، دستگاه‌های خاصی برای خاراندن بینی دارد.

▼ یونانیان باستان معتقد بودند که زندگی یک فرد در جگر متمرکز است نه در قلب.

▼ دلفین‌ها، پرندگان و تماسح‌ها توانایی باور نکردنی در خوابیدن دارند، در حالی که یک و نیم بخش مغز آن‌ها خواب است، نیم بخش دیگر آن بیدار است و آن‌ها می‌توانند جای خواب دو نیم بخش دیگر را عوض کنند.

▼ حدود ۴ گرام آهن در بدن انسان وجود دارد.

ضرورت بدن به آب

غذا و جذب مواد مغذی در دستگاه هاضمی ضروری است. هم چنین، مصرف کافی آب می‌تواند از قبضیت جلوگیری کند.

حمایت از مفاصل و بافت‌ها: آب به حفظ سلامت مفاصل و بافت‌های بدن کمک می‌کند و از آسیب به آن‌ها جلوگیری می‌کند. تقویت عملکرد ذهنی و جسمی: کمبود آب می‌تواند به کاهش تمرکز، خستگی، و کاهش عملکرد جسمی منجر شود. مصرف مناسب آب به حفظ انرژی و هوشیاری کمک می‌کند. میزان آب مورد نیاز هر فرد به عوامل مختلفی مانند وزن، سطح فعالیت، شرایط آب و هوا و وضعیت سلامتی بستگی دارد. به طور کلی، توصیه می‌شود که افراد بالغ روزانه حدود ۸ تا ۱۰ گیلاس آب (تقریباً ۲.۵ لیتر) مصرف کنند. البته این مقدار ممکن است برای برخی افراد بیشتر یا کمتر باشد.

به یاد داشته باشید که نیاز به آب فقط از طریق نوشیدن مایعات تأمین نمی‌شود و مواد غذایی مثل میوه‌ها و سبزیجات نیز می‌توانند به تأمین آب بدن کمک کنند.

آب یکی از اجزای حیاتی برای عملکرد صحیح بدن انسان هاست و نیاز به آب در طول روز به عوامل مختلفی بستگی دارد. در اینجا به چند نکته کلیدی درباره ضرورت مصرف آب در طول روز اشاره می‌کیم.

حفظ تعادل مایعات بدن: آب نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات بدن دارد. این مایعات شامل خون، لنف و مایعات درون سلولی و خارج سلولی هستند که برای عملکرد صحیح سلول‌ها و ارگان‌های بدن ضروری می‌باشند. تنظیم درجه حرارت: تعریق و تبخیر آب از پوست به تنظیم درجه حرارت بدن کمک می‌کند. اگر بدن آب کافی نداشته باشد، ممکن است درجه حرارت بدن افزایش یابد و فرد احساس گرما و ناراحتی کند.

عملکرد گرده‌ها: آب به دفع مواد زاید از بدن کمک می‌کند و عملکرد گرده‌ها را تسهیل می‌کند. کمبود آب می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند سنگ گرده و عفونت‌های ادراری شود.

هضم و جذب مواد مغذی: آب برای هضم



سوالات عمومی و چهار جوابه

- ۱- بزرگترین بیابان جهان کدام است؟
الف) موهاوی
ب) صحرای سیری
ج) صحرا
د) صحرا قطب جنوب
- ۲- گاز اولیه موجود در جو زمین چیست؟
الف) آکسیجن
ب) آرگون
ج) کاربن دای اکساید
د) نایتروجن
- ۳- طولانی ترین رودخانه جهان کدام است؟
الف) رودخانه آمازون
ب) رود نیل
ج) رودخانه یانگ تسه
د) رودخانه می سی سی بی
- ۴- اهرام جیزه در کدام کشور قرار دارند؟
الف) ایران
ب) عراق
ج) مصر
د) عربستان سعودی
- ۵- جنگ جهانی دوم در کدام سال پایان یافت؟
الف) ۱۹۴۱
ب) ۱۹۴۵
ج) ۱۹۴۸
د) ۱۹۵۰
- ۶- کدام سیاره بیشترین قمر را دارد؟
الف) مریخ
ب) زهره
ج) زحل
د) مشتری
- ۷- مقر سازمان ملل در کدام کشور موقعیت دارد؟
الف) ژنو، سوئیس
ب) نیویورک، امریکا
ج) پاریس، فرانسه
د) وین، اتریش
- ۸- چند ستاره روی بیرق چین وجود دارد؟
الف) ۱
ب) ۳
ج) ۵
د) ۷
- ۹- دیواره بزرگ مرجانی در سواحل کدام کشور است؟
الف) نیوزلند
ب) آسترالیا
ج) شیلی
د) آفریقای جنوبی
- ۱۰- امریکا اولین بار در کدام کشور شکست خورد؟
الف) عراق
ب) سوریه
ج) ویتنام
د) افغانستان

د بدخشان ولايت پېژندنه

د فيض آباد بشار دی، چې پخوا د (جوزگون) په نامه يادېد، خکه چې د جوزونې په کې زياتې وي.

بدخشان ولايت د مرکز په ګډون له ۲۹ اداري واحدونو خخه جور شوی دی، چې مرکز یې د فيض آباد بشار او ولسوالۍ یې له واخان، کشم، بهارک، ګرم، یقتل پایین، یقتل بالا، راغ، ارکو، درایم، ارغنچخواه، نسي، شکي، ماهمني، اشکاشم، خاش، خواهان، کوفاب، کوهستان، کران و منجان، شهر بزرگ، شغنان، تکاب، تیشكان، وردوج، یمکان، یاوان، زیباک، او شهداء خخه عبارت دي.

ترتیب کوونکي: عمر مبارز

بدخشان ولايت ده بود په شمال ختيغ زون کې موقعیت لري او د هبود له شنو او غرنيو ولايتو奴و خخه یودي، چې له تاجکستان، پاکستان او چين سره ګله پوله لري.

په دې ولايت کې ګډي سرشاره طبیعي منابع شته، چې له دې دلې خخه د لال او لا جوردو کانونه او تاریخي ابدات یادولی شو، چې ددي ولايت تاریخي قدامت خرکندوي.

د جغرافيوي موقعیت له اړخه دا ولايت د ختيغ طول البلد په ۷۰ درجو، خلورو دقيقو او ۳۶ ثانيو او د شمالی عرض البلد په ۳۶ درجو، ۵۰ دقیقو او ۱۶ ثانيو کې واقع دی.

دا ولايت د کابل په ۴۷۰ کیلومتری کې موقعیت لري او د سوبلي اړخ نه له کونړ، لغمان او د لوپدیخ اړخ نه له تخار سره پوله لري.

بدخشان یوه غزنی سيمه ده، چې له ګډو او چتو غرونو او واوريتو خوکو خخه جور دی، تر ټولو او چت غرونه یې واخان، پامير او هندوکش غرونه دی.

د بدخشان پراخوالۍ له ۴۷۰ زره کیلومتره مربع زیات او د ګروشمبر یې یو میليونو ۵۰ زره اتكل شوي دی دا ولايت په اوري کې ګرم، خوپه ژمي کې ییا خورا یخ وي او په ډېرو برخو کې یې نښلونکې لاري د واورو له امله په کال کې شپږ میاشتې بندېږي.

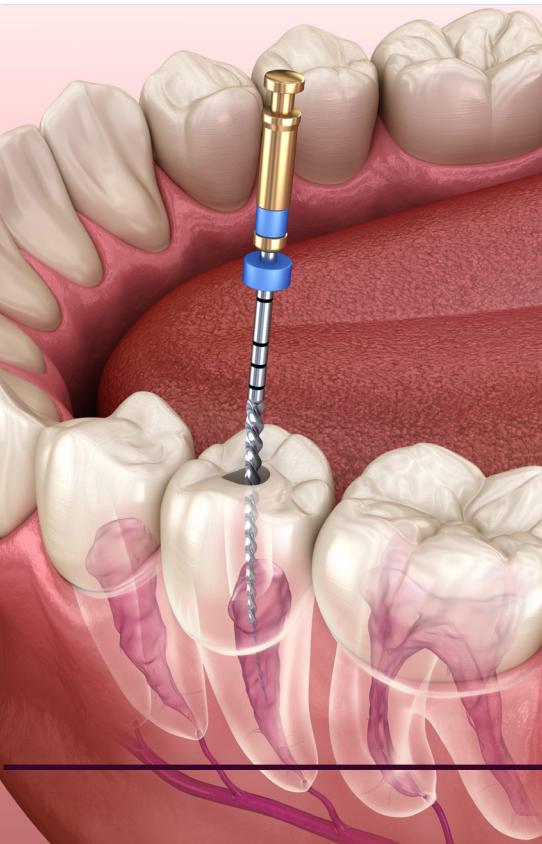
بدخشان ولايت د سمندر له سطحی ۱۸۰۰ متره لوروالي لري او مرکز یې



عصب کشی چیست؟

و یا آسیبی که قبل‌آیدیه بوده؛ اما در آن زمان نیاز به درمان آسیب دیدگی نبوده است. درمان ریشه یا عصب کشی را می‌توان به چهار مرحله به شرح زیر تقسیم کرد:

مرحله اول: تشخیص پالپ آلووده: قسمت نرم داخل دندان شما با ماده‌ای به نام پالپ پر می‌باشد، درمان ریشه زمانی لازم می‌شود که معمولاً این قسمت دندان آلووده شده باشد. بیماران معمولاً برای درد دندان به نزد داکتر می‌روند. داکتر برای تایید ضرورت درمان ریشه از تصویربرداری



بخش قابل مشاهده دندان شما که در بالای بیره قرار دارد، تاج دندان نامیده می‌شود. در زیر بیره، آنچه که دندان شما را در بیره محکم می‌کند، ریشه دندان است. سیستم عصبی ریشه دندان، در واقع یک شبکه است که ناحیه خالی میان دندان‌ها ریشه را پر می‌کند.

کanal‌های ریشه با بافت هم بند ضعیفی به نام پالپ‌های دندان پر می‌شوند و مسئولیت تغذیه و آبرسانی دندان و نیز واکنش به گرمی و سردی را بر عهده دارند. زمانی که عفونت دندان رخ می‌دهد، این پالپ دندان است که ملتهب می‌شود؛ به همین دلیل ممکن است هنگام خوردن یا نوشیدن احساس درد کنید.

در صورت عدم درمان، عفونت می‌تواند عمیق شود و در کل سیستم عصبی ریشه‌های دندان شما گسترش یابد. در چنین مواردی لازم است که درمان ریشه دندان یا به اصطلاح عصب کشی دندان صورت گیرد.

دلایل متداول برای استفاده از این درمان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- پوسیدگی دندان، که از طریق مینا نفوذ کرده و سپس به ریشه دندان می‌رسد.
- آبسه دندان که به خاطر عفونت حاصل از میکروب بوجود می‌آید.

- آسیب‌هایی مانند شکستگی یا درز کردن دندان که منجر شود عصب در معرض تماس قرار گیرد.

- مرگ تدریجی دندان به علت کهولت سن



دیجیتال و اشعه ایکس استفاده می کند تا مطمئن شود که برای درمان، باید عصب کشی انجام دهد.

مرحله دوم: خارج کردن پالپ

آلووده

برای خلاص شدن از پالپ عفونی دندان، داکتر دندان با برمه یک سوراخ کوچک در بالای دندان حفاری می کند؛ سپس با استفاده از ابزار جراحی، کانال های ریشه را پاک کرده و هر عفونتی را حذف می کند و احتمالاً مقداری دوا استفاده کند تا مطمئن شود که عفونت کامل از بین رفته است. در این مرحله کانال ها تمیز و عاری از عفونت هستند.

مرحله سوم: پر کردن کanal

ریشه جدید

در این مرحله حفره ایجاد شده را که به خاطر خالی کردن پالپ بوجود آمده است، پر می کند؛ سپس با وسائل مخصوص ساحه خالی شده دندان را درز گیری می کند تا ریشه را از هر عفونت و باکتریای محافظت نماید.

عصب کشی مجدد دندان:

گاهی اوقات، در مرحله دوم درمان ریشه، داکتر دندان مجبور است کانال ریشه را برای تمیز کردن عفونت گسترش دهد. اگر این مورد اتفاق بیفتد، باید

دندان با پست داخل ریشه دواها کامل استفاده نشود و عفونت در ریشه باقی بماند، دوباره باید عصب کشی شود.

- در برخی موارد نیز عصب کشی موفق است؛ اما در اثر عدم مراقبت درست، یا شکستن ماده ترمیم، دندان دچار عفونت می شود. در این صورت باید دندان دوباره عصب کشی گردد که جراحی پری اپیکال نیز با آن صورت می گیرد.

- زمانی که پوسیدگی ثانویه نیز در زیر دندان عصب کشی شده بوجود آمده و دندان باید روکش شود، عصب کشی مجدد دندان ضرورت پیدا می کند؛ زیرا ممکن است میکروب های موجود در پوسیدگی از طریق کانال ریشه به انتهای دندان برسد و به عفونت منجر گردد.

داکتر محمد ادریس «نوری»

دندان با پست داخل ریشه یا روش تقویت دیگری دوباره بازسازی شود. در نهایت حفره ایجاد شده در بالای دندان به صورت موقتی پر می شود.

موحله چهارم: بازسازی دندان
معمولًاً بعد از یک هفته، مریض باید به یک داکتر دندان ترمیمی مراجعه کند؛ تا پرکردگی های موقت را بردارد و روی دندان را ترمیم کند تا دندان مانند زمان پیش از عفونت مستحکم شود. درز گیری می تواند دندان را در مقابل عفونت های بعد محافظت نماید.

در برخی موارد دندان عصب کشی شده مجددًا به عصب کشی نیاز پیدا می کند که علت آن می تواند یکی از موارد زیر باشد:

- در صورتی که عصب کشی اولیه موفق نباشد، یا

رادیو خنگه رامنځته شوه

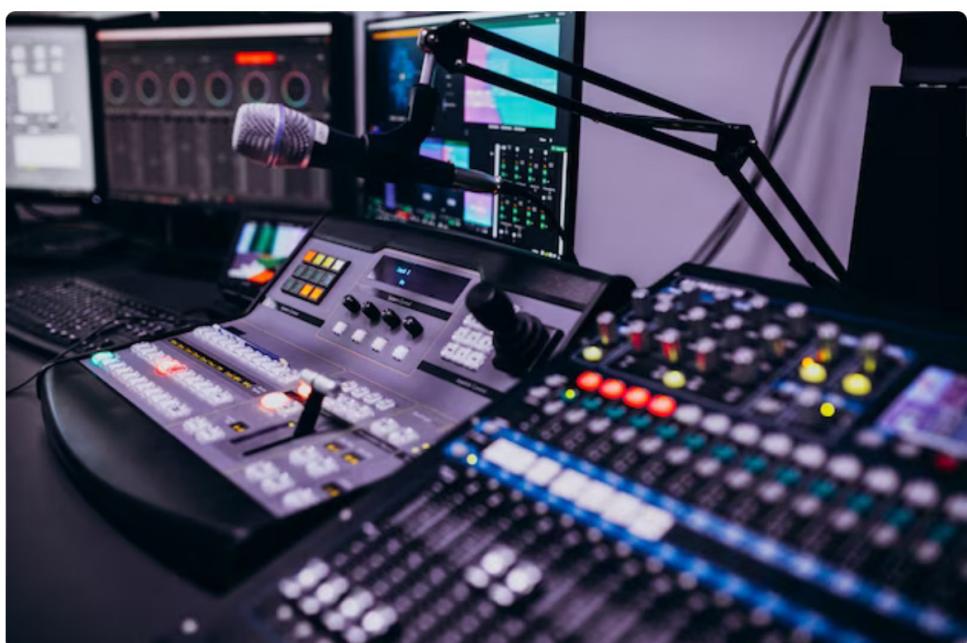
ارزښت هم لري.
د نړۍ د نورو هېوادونو په څېر افغانستان کې
هم راديو په رسنیز ډکر کې لا لوړۍ ځای
ساتلى دی.

په افغانستان کې بیا د راديو خپرونې ۱۰۵ کاله
د مخه د وخت د پادشاه امان الله خان په دوره
کې پیل شوې او شاوخوا یوه پیرې وروسته لاهم
راديو په افغانستان کې خلکو ته د معلوماتو
رسولو د چتکې وسیله په توکه خپل ځای
ساتلى دی.

د راديو پنځونکى (اختراع کونونکى) "کلولي
المو مارکوني" نومېږي؛ نومورې په "۱۸۴۷"

راديو هغه غږیې رسنی ده چې د ټولنې د هړې
کچې او هر قشر وګړې په هر ځای کې ورته
لاسرسی لري او د نړۍ به ګوت ګوت کې یې د
بیلابلو موضوعاتو په اړه د ژر او باوري معلوماتو
د لېړدولو لپاره تر تولود یوې ساده وسیله په
توګه د وکړو په منځ کې پام خان ته ور اړولى
دي.

د راديو اختراع او د امواجو په وسیله د غږ
خپرې دل د چاپ له ماشین وروسته په نړۍ کې
د کلتور او پوهې د لېړد دوهم ستر انقلاب ګټل
کېږي او مخ پر ودې هېوادونو کې چې د سواد
کچه پکې تیمة ده، د خلکو په منځ کې ځانګړې





کال د ایتالیا په بولونی بسار کې زېپدلى وو. دا چې په طبقاتي لحاظ يې کورنى شتمنه وو؛ نود شخصي بشونکوله خوا په بنه دول وروزل شو. د وخت په تېپدلو يې د "هنريش هرتز" هغه نظرې سمي او دقېقې ولوستې چې د الکترو مقناطيسى خپو په اره يې ورکړي وي. هغه ويلې وو، چې الکترو مقناطيسى خپې د "نور" د خپو د سرعت په اندازه چتکې خپبدای شي؛ همدي خبرې د مارکونې په ذهن کې یوه نظرې پیدا کړه او فکر يې کاوه چې کولاۍ شي له سيمې پرته غړونه له یوه خایه بل خای ته په چتمکۍ ورسوي. بالاخره همدا نظرې پر یوه واقعیت بدېپري او راديو اختراع کوي. د راديو اختراع په ۱۸۸۵ از "کال کې بشودلای شو.

خو په نړۍ کې د راديو را پنهيدو په اړه بیلا لیل اندونه او نظریات شتون لري. د راديو جوړونې په ډکر کې بل کام ايمایل برلنر پورته کر، ده په ۱۸۸۷ ز کال د سلندر پر خای دسک وکاراوه او دا موندنې يې د ګراموفون په نامه ثبت کړه، هغه مهال په نورو هپوادونو کې هم دا دول هڅي کېدې، د سکاټليند د طبیعت او ریاضي پوچه جیمز کلرک میکس ویل په ۱۸۷۳ کې یو مضمون خپور کې چې په ۱۸۸۷ ز کال کې د جرمني طبیعت پوه هینرک هرتز د تجربوله لارې د میکس ویل تیوري ومنله، هینرک هرتز خو پیغامونه فضاته له لېږدلو وروسته پرته تر لاسه کړل، د هینرک هرتز ددې کارنامې د ستایني پاره د فریکونسی بنسټیزه آله چې مخفف يې HZ دی د هینرک هرتز په نامه ونومول شو، ورپسې دوو تسو امریکايانو رینالد فیسيدين او لیدي فاریست په راديو کې نوبشت وکر، له دې سره له راديو سره د عامو خلکو مینه زیاته شو، پر ۱۹۰۶ از کال رینالد فیسيدين د عیسویانو په اختر کې لوړونې خپرونې پیل کړي، په ۱۹۲۰ کال کې د راديو خپرونې په منظم دول خپردې، بیا په پلابلې لو هپوادونو کې د راديو سمتیشونونو د جورولو چارې پیل شوې.

مطالعه



کاغذ، د ماشوم سترکې لکه د کامري سترکه، توله ورخ عکاسی کوي او تصویرونه په خپل ذهن کې ذخیره کوي.

۱- لوړۍ ګام دادی چې تاسو خپله له کتاب او مطالعې سره مینه وکړي، تاسو یعنې مور، پلار او د کورنۍ نور مشران یادو. خو ماشومان مو تاسو ووينې او دغه صحنه عکاسی او په خپل ذهن کې یې خوندي کړي.

نود خپلو ماشومانو لپاره غوره پلکه شئ. خکه چې ماشومان تر وينا عمل ته دير ارزښت ورکوي، ماشوم هغه خه کوي چې پلار او د کورنۍ مشران یې کوي. کتاب واخلئ، له کتاب او مطالعې سره مینه وکړي خو چې ستاسو

څيرنو ثابته کړي ده، هغه ماشومان چې له ماشومتوبه مطالعه کوي، په راتلونکي ژوند کې دېر بريالي وي، خکه چې دوي تر نورو د ژور فکر خاوندان وي او کولاي شې چې له ستونزو سره منطقې او بې ضرره مقابله وکړي. د ماشومان تر نورو چې مطالعه یې نه ده کړي پراخ فکر او دېر معلومات لري.

کله چې دا ماشومان لویان شې خپله تولنه او وکړي شه پېژني او پرخان یې اعتماد لور وي خو خنکه کولاي شو چې خپل ماشومان له مطالعې سره عادت کړو؟

- زما شخصي تجربه داده:

- لوړې یو کې مې ماشومانو ته یوازې تصویرې مجلې راوري او هغوي نه به مې غونښته کوله چې یادو تصویرونو ته کيسې جوړي کړي. له څه مودې وروسته یې آن لنډې کيسې هموليکلي.

د ماشومانو تر منځ مې د کتاب لوستلو سیالی پیل کړه، هر کس به چې کيسې او د کيسې متن سم او په خوند لوسته او تبول حالتونه یې په پام کې نیول، دالۍ به مې ورکوله. خکه که څه ترلاسه کوي نو خه به له لاسه هم ورکوي.

په دې سیالی کې غوره کار دا دې چې هر یو کوبښن کوي چې دالۍ خپله کړي، یعنې هر یو به هڅه کوله چې زما قناعت حاصل کړي. د کيسې د محتوا په هکله مې ترې پوښتې کولې، د کيسې د بنوونیزو برخو په هکله مې ترې مالومات غونښت.

- زه بار بار وايم چې د ماشوم ذهن لکه سپين

- ولولئی یا یپی ووایئی. کېدای شی یوه کیسە ورتە خو خىلە ولولئی خو چې پە تولۇ اپخۇنۇ یې فکر وکرىي او كىسە ورتە واضحە شى. دكىسىپى پە هكىلە لە ماشومانو ھم پۇبىتىپى وکرىي.
- ١٠- تاسو كولاي شى چې پە دېرىي آسانى د خېلىو ماشومانو ذوق مالۇم كرىي، د بىلگى پە توڭە، كله چې تلوىزىون گورىي، كله چې راديو اورىي، يَا ھم لە خېلىو ھەمزۇلۇ سەرە چې لوپى كوي، پام ورتە وکرىي د ھە خۇشە بە دېرىز ژر وپېرنى.
- ١١- كە ماشومان مود كتاب لە لوستلۇ سەرە مىنە نە لرىي پە ھەمدىي هكىلە ورتە كىسىپى پىدا كرىي او ورتە یپی ووایئي.
- ١٢- كە ماشومان كوم كتاب پە نىمە كېپىرېنىسۇد، خە ورتە مە وائى، شايد كتاب سەنە وي ليكل شۇي، يَا ھم د ماشومانو پە ژېنە وي ليكل شۇي. لامىل یپى پىدا كرىي او يَا ھم بل كتاب ورکرىي چې وېلى لولى.
- ١٣- خېلىو ماشومان او د ھەغۇي سواد تە وکورىي او پە ھەماغىپى كچې ورتە كتاب پىدا كرىي.
- ١٤- ھەغە ماشومان چې لە كتاب لوستلۇ سەرە مىنە نە لرىي كېدای شى تصویرىي مجلې، رىنگە پىسلۇنە او كتابچې ورتە واخلى.
- ١٥- مطالعە يوازىپى كتاب پورىي مە مەحدۇدۇي، ورخچانىپى، مجلې، اوونىزىپى ھەرخە چې د ماشومانو لپارە مطالب ولرى اجاھە ورکرىي چې وېلى لولى.
- ١٦- ھەخە وکرىي چې ماشومان مۇ تصویرىي مجلۇ تە پە خېلىه كىسە جۈرە كرىي. وخت ورکرىي چې ھەخە وکرىي.
- ١٧- كە غۇوارىپى چې غۇرە مېندىپى او پلرونە وە اوسىنى او ماشومان مود زېرىنتى امسا شى ھەمدا نىن یپى پىل كرىي خېلىو ماشومانو تە كتابونە او مجلې دالى كرىي دا بە تر تولۇ غۇرە دالى وي.
- اولادونە ستاسو پە پلۇنۇ پل كېردى.
- ٢- لە يو كىلنى نە خېلىو ماشومانو تە قلم، كاغذ، رىنگىپى او تصویرىي كتابونە ورکرىي چې لوپى پەرىپە وکرىي.
- ٣- كە امكەن يې وي ماشومانو تە غېرىزىپى كىسىپى واورۇي، لە دې سەرە بە یپى لە كىسو او دكىسو لە كتابونۇ سەرە مىنە پىدا شى.
- ٤- ھەخە وکرىي چې خېلىو ماشومانو تە كتابونە دالى كرىي یا یپى كتاب پلۇنخىي تە بوخى چې پە خېلىه خۇنىيە كتاب واخلىي. خو ھەغە كتابونە چې مثبت پېغام ولرىي.
- ٥- د كتاب لوستلۇ لپارە وخت تعىين كرىي، يَا د ورخىپى او يَا ھم د شېپى لخوا وخت خانگىرې كرىي. كېدای شى چې يوه، يوه كربنە، پە وار سەرە ھەر يو باندىپە ولولئى. د غۇرە لوستلۇ لپارە دالى ھم پە پام كېپى ونىسىي يَا ھم د كتاب لوستلۇ لوپە ورسە پىل كرىي.
- ٦- ماشومان د كتاب لوستلۇ سەرە عادت كرىي. تاسو كولاي شى چې ھەرە شېپە د خوب پر مەھال خېلىو ماشومانو تە كىسىپى ووانىي يَا یپى ورتە ولولئى يَا ھم وخت ورکرىي چې پە وار سەرە يې ھەر يو ولولىي او نور ورتە غۇرۇي. پە كىسود ماشومانو نظرۇنە واخلىي او بحث ورسە وکرىي.
- ٧- د كتابونۇ او مطالعې پە هكىلە لە ماشومانو سەرە پە دېر خوند بحث او خېرىپە وکرىي، لىكە دېرىپى مەممە مۆضۇع پە هكىلە چې بحث كوى، لىكە د بىسۇونخىي او علم پە هكىلە چې ورسە بحث كوى.
- ٨- د ماشومانو د مطالعې لپارە يو خاى خانگىرې كرىي، او نوم پېرى د مطالعې خونە كېردى، خو ماشومان ورسە عادت شى، كله چې ماشوم يادىپى خۇنىپى تە ورخىي نو فكىر او ذهن بە یپى لە كتاب او مطالعې سەرە وي.
- ٩- د دې لپارە چې ماشومان لە كتاب لوستلۇ سەرە مىنە پىدا كرىي، پە لومرىپە كېپى تاسو ورتە كىسىپى

ليکۈونگى: ايمىل ساپى

سگرت

ددې په خای قهوه، شین چای، ژاولې یا هغه
څه وختنې چې کافین لري خو په کمه اندازه.
دا هم سکون درکوي او د نیکوتین بدیل کیدای
شي. خو بیخی زیات نه.
هر سهار او مازیګر نیم نیم ساعت منده یا
لوپې کول.

يعقوبي

سگرت د نیکوتین ماده لري چې انسان یو خل
پړي اخته شي بیا یې نه شي پريښودي. ځکه
نيکوتین انسان ته موقعتي آرام ورکوي او د انسان معز
کې خوند رامنځته کوي. که یو خوراکي شي وي او
پړي یې ليکلي وي چې دا خلئ ترڅو موږڻي.
آيا موږ یې اخلو؟ نه. خو سگرت بیا اخلو.

زيانونه یې

سگرت د سرطان، زړه حملې، د برانشی د نلونو
د پرسوب، د سړو پرسوب او داسي نورو سختو
نارو غيو رامنځته کيلو کې مرسته کوي.
په امريکا کې داسي باور دي چې په پنځو
مرکونو کې یو مرک د سگرتوله کبله وي،
سگرت د انسان کيله کې کاز جورووي او د ډروي
سروي له مخې هرکال تر پنځه مليونه خلک
په نړۍ کې وژني.

د سگرتو پريښو دل

کلک هوده: کمو خلکو چې سگرت
یې پريښي دی ويلې چې یوازې په
کلک او دير ټينک هود توانيدلې چې
سگرت پريښدي. دې کسانو یو خل عزم
کړي چې نور سگرت نه خکووي
او په خپل هود ولار پاتي شوي
دي.

د سگرتو بدیل

سگرت د نیکوتین ماده لري او
انسان ته یو دل خوند او له غمونو
موقعی نجات ورکوي چې بالاخره
انسان پړي معتماد شي.



د کابل د عیدگاه جامع جومات

محمد نسیم عیاذ

جومات دی چې هر کال له یو میلیون خخه زیات کسان دی جومات ته تک راتک کوي او د اختر لمونځونه په کې ادا کوي. د لوی جومات، شاوخوا ۲۰ جرييه څمکه مساحت او ذره او لومنځ کونکو ظرفیت لري. ددې جومات ودانی، له شمال خخه تر جنوب پورې غزیدلې چې د خامو خښتو، چونې او د او سپني په استفادې جوره شوې د، پخوا ددي جومات په احاطه کې د توت، بید او د چنار ونې کینول شوې وي.

ددې جومات ودانی شاوخوا ۷۶ وړې ګنبدې، یوه غته ګنبده، یو لوی او دو واره محراجونه، ۱۱ واره او غت منارونه، او یو لړ رواقونه او کمانونه لري. دغه جومات دری لویې دروازې، چې هره دروازه یې وړې ګنبدې او منارونه لري چې ديرې سکلې جور شوې دي.

له بدنه مرغه چې د ۱۳۵۷ کال د ثور پېښې وروسته ددې جومات له احاطې نه تول کلان او ونې وویستل شول او انګرې په قیرکړۍ شو.

د عیدگاه جومات د افغانستان په پلازمېنه کابل کې د علیمردان باغ او د حضوري چمن ترمینېخ موقعیت لري. د دغې جومات ودانیز کارد امير عبدالرحمن خان دواکمنی پرمھال په ۱۳۱۱ هـ کال کې پیل او په ۱۳۱۵ هـ ق کال کې بشپړ شو. دا يو له هغه جوماتونو خخه وو چې د افغانستان د خپلواکۍ د پېرته تر لاسه کولو لپاره د برتاباني هند امپراتوری په وراندې د مبارزې لومړۍ فرمان د همدي جومات له منبر خخه صادر شو، او تر پایه د انګليس په وراندې د مبارزې د عمومي قراراکاه او د قومندې د مرکز په توکه پاتې شو، همداراز قومي جرکې او عمومي فيصلې په همدي جومات کې ترسره کيدلې.

د جومات په دیوال کې پر یوه دبرینه کتیبه د جومات په اړه معلومات درج دي.

ویل کېږي چې احمد شاه بابا د یوسف په ترڅ کې چې کابل ته راغلې وو او په همدي خای کې یې دلوی اختر لمونځ ادا کړ، نوله همدي امله د "عیدگاه جومات" په نوم نومول شوې دی.

د عیدگاه جومات د کابل تربولو لوی او مهمن

با فرزندتان رابطه مستحکم داشته باشید

داشتن رابطه قوی با فرزند، یک تجربه فوق العاده است. این حالت به شما به عنوان والدین شادی می بخشد و اعتماد به نفس را در فرزندتان القا می کند که این خود در طول زندگی به وی کمک خواهد کرد.

ارتباط فرزندتان با شما به او کمک می کند احساس امنیت، حمایت و درک داشته باشد. دعای مستمر والدین حیاتی است هم برای آنها و هم برای این که بتوانیم آنها را کمک و راهنمایی کیم، چنانچه ما می خواهیم خاطرات مثبت و دوست داشتی ایجاد کنیم که از روابط قوی و مستحکم سرچشمه می گیرد.

سه موردی است که به ایجاد این پیوند کمک می کند:

۱- با هم خوش بگذرانید.

یکی از راههای عالی برای برقراری ارتباط، بازی کردن است؛ چه بازی های ساده و چه ورزش های فزیکی. بازی به کودکان کمک می کند تا دیدگاه، مهارت های اجتماعی، خلاقیت، عملکرد عاطفی و توانایی های فکری خویش را توسعه دهند. آنها حتی یاد می گیرند که چه گونه به راحتی با شکست کنار بیایند، بازی با فرزندان، همچنان به آنها این امکان را می دهد که شما را به عنوان یک همکار بینند به جای این که دائمآ کسی باشید که به آنها فرمان می دهد. در عمل؛ مهم است که مطمئن شوید که کودک از هر بازی که می کند لذت می برد؛ نه این که آن را به وی تحمیل کنید.

همچنان مهم است که زمان و مکان مناسب را انتخاب کنید تا واقعاً از آن بازی لذت ببرند. همانطور که آنها بزرگتر می شوند،

با فرزندتان

رابطه مستحکم داشته باشید!

سه موردی است که به ایجاد این پیوند کمک می کند

• با هم خوش بگذرانید.

• اوقات آنها را بالارزش بشمارید.

• برای محسن بودن تلاش کنید.



فعالیت‌های مشترک مانند فعالیت‌های اجتماعی و دعوت را می‌توانند به پیش ببرند.

۲- اوقات آن‌ها را با ارزش شمارید

مهم است برای فعالیت‌هایی شان برنامه‌ریزی کنید که همه اعضای خانواده را برای گفتگوهای مفید دور هم جمع کند.

چنانچه با توجه به مصروفیت‌های زیاد زندگی مدرن، کار آسانی نیست؛ اما دقایقی پس از نماز، حین رانندگی، حین دویدن، در مدرسه، در وعده‌های غذایی مشترک خانوادگی، لحظاتی قبل از خواب و برای کودکان بزرگ‌تر؛ صرف چای در یک کافه نیز می‌تواند به عنوان یک وعده غذایی مفید باشد.

جالب این جاست که تحقیقات نشان داده است کوکائی که وعده‌های غذایی منظمی را با خانواده خود می‌خورند؛ عادات غذایی سالم‌تر، توئایی های ذهنی و عاطفی، مهارت‌های اجتماعی، رفتار و عملکرد تحصیلی بهتری دارند. این حقیقت دارد که خانواده‌هایی که با هم نماز می‌خوانند، با هم غذا می‌خورند، با هم بازی می‌کنند؛ کنار هم می‌مانند. آن‌چه مهم است این است که به والدین

منظور از احسان، در همه شئون زندگی؛ اعم از عبادات، تعامل با دیگران و اشتغالات دنیوی است؛ نه کامل بودن؛ زیرا فقط الله سبحانه و تعالیٰ کامل و بی عیب و نقص است. بنابراین؛ هدف، داشتن دیدگاه درست و تلاش در عمل است تا یاد بگیرید که نسبت به فرزندان خود کمتر کنترول کننده، انتقادی و بیش از حد محافظ باشید.

به فرزندان بیاموزید که اشتباهات خود را پذیرند و از آن‌ها درس بگیرند.

عمل دشوار و نظم و انصباط را در تلاش برای رسیدن به کمال، برجسته و ستایش کنید. از مقایسه فرزند خود با فرزندان دیگر بپرهیزید؛ زیرا الله جل جلاله هر کوکی را متفاوت آفریده است. مطمئن شوید که آن‌ها می‌دانند که شما فقط با خاطر محبت و مستولیت پذیری، آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهید تا بهترین نسخه خودشان باشند.



قرآنکریم بخوانید؛ زیرا کتاب هدایت است



- ۱- شفا و رهایی از امراض ظاهری و باطنی.
- ۵- قرآنکریم بخوانیم، تا الله جل جلاله ما را از تاریکی‌ها رهانیم و به سوی نور رهنمایی گرداند.
- ۶- قرآنکریم بخوانیم، تا در ذمراهی غافلان قرار نگیریم، بلکه نام خویش را در ردیف ذاکران ثبت بکنیم.
- ۷- قرآنکریم بخوانیم، به قصد زیاد شدن ایمان و یقین قلبی خویش.
- ۸- قرآنکریم بخوانیم، به نیت به جای آوردن امر و فرمان پروردگار.
- ۹- قرآنکریم بخوانیم، تا به اجر و ثواب دست یابیم و با هر حرف ۱۰ حسنه کسب نماییم. (بی کمان الله جل جلاله برای هر کس که

بسیاری از مسلمانان قرآنکریم را فقط برای دست یابی به اجر و ثواب اخروی تلاوت می‌کنند، اما از منافع بی‌شمار آن بی‌خبراند. در حالی که قرآن کریم شاهراه حیات و زندگی است و نیت نیز در هر عمل بسیار مهم است.

پس قرآنکریم بخوانیم:

- ۱- قرآنکریم بخوانیم، برای بدست آوردن علم و سپس عمل نمودن بدان.
- ۲- قرآنکریم بخوانیم، به قصد دست یابی به هدایت پروردگار.
- ۳- قرآنکریم بخوانیم، به نیت هم‌کلام شدن با الله جل جلاله و مناجات با او تعالی.
- ۴- قرآنکریم بخوانیم، به قصد دست یافتن به

عادات ناپسند اجتماعی

۱. خیره شدن به دیگران به خصوص زمان صرف غذا
۲. بادهان پر حرف زدن
۳. قطع کردن حرف دیگران
۴. اظهار برتر و دانا بودن خود در یک مجلس
- ۵ بدون سنجیدن حرف زدن
۶. خیلی محکم یا شُل دست دادن هنگام احوال پرسی
۷. پرخوری در مهمانی ها
۸. تجسس کردن در موبایل دیگران
۹. پیچ پیچ کردن و در گوش کسی صحبت کردن در حضور دیگران
۱۰. انداختن اشیاء به سمت کسی که از ما چیزی را خواسته باشد.
۱۱. پوچانه کردن یا به صدا در آوردن ساجق در اجتماع
۱۲. استفاده زیاد از تیلفون همراه در مهمانی ها
۱۳. تعریف کردن از وسائل منزل و چیزهایی که تازه خریدیم در حضور دیگران
۱۴. توهین یا کتابه و طعنه زدن به دیگران
۱۵. خالل دندان، تمیز کردن بینی حتی با استعمال و شانه کردن مو در حضور دیگران
۱۶. مخالفت با عقاید و باورهای دیگران در حضور جمع
۱۷. بی نوبتی کردن در نوبت گرفتن (نانوایی، پارک تفریحی، رستوران و...)
۱۸. ریختن کثافتات روی زمین
۱۹. پوشیدن لباس نامتناسب در مراسم و مناسبت ها
۲۰. خندیدن به خطاهای، آسیب دیدن یا مشکل دیگران
۲۱. به کار بردن کلمات زشت در هنگام سخن گفتن
۲۲. گوش ندادن به سخنان مخاطب
۲۳. بیان مشکلات خانوادگی (با فرزند یا همسر یا...) در جمع
۲۴. کشیدن سگرت در همه حالت یک عادت بد است؛ اما در اجتماع خراب ترین عادت است.
۲۵. سکوت و کم حرفی غیر عادی یا عبوس بودن در جمع
۲۶. مسخره کردن لهجه های ایشوحی های تحقیر آمیز
۲۷. افراط و تغیریط در سلام و احوال پرسی
۲۸. بدگویی از دیگران
۲۹. سوال کردن به خصوص در مورد درامد و شغل افراد
۳۰. بی توجهی به وقت و برنامه دیگران

- ۱۰- قرآنکریم بخوانیم، تا قساوت قلبمان از بین برود و به آرامش و اطمینان دست یابیم و قلب را سر زنده، پویا و آباد گردانیم.
- ۱۱- قرآنکریم بخوانیم، تا از خالق خویش ادب و اخلاق بیاموزیم.
- ۱۲- قرآن بخوانیم، تا به شفاعت آن در روز آخرت نایل شویم.
- ۱۳- قرآنکریم بخوانیم، تا به وصیت رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و سلم) جامه‌ی عمل پوشناییم.
- ۱۴- قرآنکریم بخوانیم، تا به رفع درجات خویش کمک کنیم.
- ۱۵- قرآنکریم بخوانیم، تا بوسیله‌ی آن تاج وقار و سربلندی را در قیامت نصیب والدین خود کنیم.
- ۱۶- قرآنکریم بخوانیم، تا به وسیله آن به الله جل جلاله تقرب جوییم.
- ۱۷- قرآنکریم بخوانیم، تا از جمله ذاکرین به شمار آییم.
- ۱۸- قرآنکریم بخوانیم، تا از آتش دوزخ رهایی یافته و عذاب الله جل جلاله را از خودمان دور گردانیم.
- ۱۹- قرآنکریم بخوانیم، تا همراهی پروردگار خویش را بدست آوریم.
- ۲۰- قرآنکریم بخوانیم، تا در هنگام پیری دچار فراموشی نشویم.
- ۲۱- قرآنکریم بخوانیم، تا حاجت و دلیلی باشد همراه مانه بر علیه ما.
- ۲۲- قرآنکریم بخوانیم، تا به وسیله آن ثابت قدم گردیم.
- ۲۳- قرآنکریم بخوانیم، تا آرامش و سکینه‌ی که از طرف الله جل جلاله نازل شده مارا در پوشش رحمت خویش قرار دهد.
- ۲۴- قرآنکریم بخوانیم، تا صاحب بوی خوش بهشتی گردیم.

صبور باشیم

موتر پیش رو، خیلی آهسته پیش می رفت و با اینکه مدام هارند می زدم، به من راه نمی داد.
کم خونسردی ام را از دست می دادم که ناگهان چشمم به نوشته کوچکی روی شیشه پشت
موترش افتاد که نوشته بود:

«راننده ناشنواست، لطفا صبور باشید!»

مشاهده‌ی این نوشته همه چیز را تغییر داد، بلا فاصله آرام شدم، سرعتم را کم کرده و چند دقیقه
با تأخیر به خانه رسیدم.

ناگهان با خودم زمزمه کدم: آیا اگر آن نوشته پشت شیشه نبود، من صبوری به خرج می دادم؟
راستی چرا برای بدباری در برابر مردم به یک نوشته نیاز داریم؟! اگر مردم، نوشته‌هایی به
پیشانی خود بچسپانند، با آنها صبورتر و مهربان‌تر خواهیم بود؟ نوشته‌هایی همچون:

«کارم را از دست داده‌ام»

«در حال مبارزه با سلطان هستم»

«عزیزی را از دست داده‌ام»

«احساس بی ارزشی و حقارت می کنم»

«در شرایط بد مالی و ورشکستگی قرار دارم»

«بعد از سال‌ها دروس خواندن، هنوز بیکارم»

«در خانه مریض دارم»

و صدھا نوشته‌ی دیگر شیوه اینها.

همه درگیر مشکلاتی هستند که ما از آنها بی خبریم.

با مهربانی به یکدیگر احترام بگذاریم چون همه چیز را نمی شود فریاد زد.



جواب نادان خاموشی است

روزی از روزها ابوعلی سینا که سفر طولانی را سپری کرده بود و بالآخره بعد از طی نمودن مسافت راه زیاد به یک کاروان سرا رسید و اسب خود را بر درختی بست و برایش کاه ریخت و سفره پیش خود نهاد تا چیزی بخورد.

یک فرد روستایی نیز سوار مرکب آنجا رسید. مرد روستایی از مرکب خود پایین شد و آن را در پهلوی اسب ابوعلی سینا بست تا در خوردن کاه شریک او شود و خودش نیز، نزدیک ابوعلی سینا نشست تا در سفره او نشیند و در غذا با او شریک شود.

ابوعلی سینا گفت: مرکب ات را پهلوی اسب من میند که مبادا لگد زند و پایش بشکند. روستایی آن سخن را نشنیده گرفت، با ابوعلی سینا به نان خوردن مشغول گشت. ناگهان اسب لگدی زد و پای مرکب شکست. روستایی گفت: اسب تو خر مرا لنگ کرد.

ابوعلی سینا ساكت شد و خود را گنگ ظاهر نمود. روستایی او را کشان کشان نزد قاضی بردا. قاضی از جریان موضوع سوال کرد. ابوعلی سینا هم چنان خاموش بود.

قاضی به روستایی گفت: این مرد گنگ است روستایی گفت: این گنگ نیست بلکه خود را گنگ ظاهر ساخته تا اینکه تاوان مرکب مرا ندهد. پیش از این با من سخن گفته. قاضی پرسید: با تو سخن گفت؟

چه گفت؟

او جواب داد که: گفت مرکب ات را پهلوی اسب من نبند که لگد نزند و پایش نشکند. قاضی خندید و برداش ابوعلی سینا آفرین گفت. ابوعلی سینا پاسخی گفت که زان پس تبدیل به ضرالمثل گشت: «جواب نادان خاموشی است.»

اگر مرا در جنت در میان تان نیافتید

وقتی ابن قیم رحمه الله تعالى علیه احادیث جنت و دوزخ را به دوستان اش می خواند، حدیثی را خواند که در آن نوشته بود:

«وقتی اهل جنت به جنت رفتند، به جستجوی دوستان شان می پردازند و وقتی آنها را نیافتند به پروردگار عالم عرض می دارند که پروردگار ما دوستانی داشتیم که ما را به یاد تو می انداخت و به واسطه آنان هدایت الله جل جلاله نصیب ما شد؛ اما چرا امروز در میان مانیستند؟»

الله متعال به ملائک می فرماید: «بروید و داخل جهنم را بگردید و اگر کسی ذره ایمان هم در قلب اش بود، او را بیرون بیاورید.»

و بعد ابن قیم رحمه الله علیه به دوستان اش گفت:

«اگر مرا در جنت در میان تان نیافتید، نزد پروردگار، مرا یاد نموده و بگویید، دوستی داشتم که گاهی مرا به یاد تو می انداخت؛ اما امروز در میان مانیست.»

بعد خیلی گریه کرد... و حالا من برای شما می گویم؛ اگر مرا در جنت نیافتید، نزد الله سبحانه و تعالی یاد مرا کنید؛ شاید حداقل یکبار یاد الله سبحانه و تعالی را به یاد شما آورده باشم. ذبیح الله «سیف»

مايكروسكوب

ترقيب کونکي: خان محمد احمدزی



د انسان د عمر په تېرېدو سره د سترګو نظر
كمىپري او مورډ خينو اشياوود ليدو لپاره له
زره بین خخه کته اخلو. لکه په خوانۍ کې مو
په عادي دول اخبار لوستو، خو اوس د اخبار د
لوستلو لپاره د زره بین يا هم له عينکو خخه
کته اخلو.

آيا پوهيرې زره بین خه کوي؟ اصل زره بین
يووروکي جسم خو چنده له خپلې اندازې
خخه غت بشاي او زموږ سترګو سره د هغه
جسم په ليدو کي مرسته کوي.

د مايكروسكوب تعريف:

مايكروسكوب یوه یوناني کلمه ده چې له
دوه کلمو خخه عبارت دي "Micro" په معناد
وروکي یا کوچنۍ او "Skopein" په معنا دليدو
دي، يعني مايكروسكوب هغه آله ده چې
کوچنۍ اجسام (هغه چې په عادي سترګونه
بنکاري) د ليدو وړ کړخوي.

مايكروسكوب دېر دولونه لري چې خو مهم
دولونه یې په لاندې دول دي:

انوري مايكروسكوب: په بشونخيو کې
عموماً نوري مايكروسكوب کاريپري چې یو
جسم له خپل اصلي اندازې خخه دوه زره
وارې غت بشكاره کوي، لکه خرنګه یې چې
له نوم خخه معلوميرې دا دول مايكروسكوب
درنا په شتون کې کار کوي. کله چې مورډ د
دې مايكروسكوب په وسيليه یوشی گورو نو
روښانيي یې لومړي په مطلوب شي غورځېږي
او وروسته د سترګې د عدسيې په وسيليه زموږ د

د یوپ پردي خخه عبارت ده چي د ستيج
لاندي خاي لري او د نور انداره د عدسيو لپاره
نتظاموي.

٧. متحركه هنداره:

د ستيج لاندي خاي لري چي د ديافارام د
سيوري له لاري رنا سلايد ته لپردو.

٨. د تظيمولو غت پچ:

دوه غت پچونه دي چي د جسمي تيوب په
دواړو خواوکې خاي لري چي تيوب ته له پاس
او لاندي خوا حرکت وركوي تر هغه وخته
چي بيلکه په بشه توکه ولidel شي.

٩. د تظيمولو کوچني پچ:

يوه جوره کوچني پچونه دي چي د مايكروسكوب يكوي
بيلکو د بشه او روښانه ليدلو لپاره تري کار اخيستل
کيري.

١٠. سلايد او کور سلايد:

د سلايد پر منځ ليکه اينسولد کيري او د کور
سلايد په وسيلي بيلکه د سلايد پر منځ کلکه او
خوندي ساتل کيري.
دمايكروسكوب تاريخ:

دمايكروسكوب د جورښت دقique سرچينه تراوسه
نه ده معلومه خوله تاريخي پلهو داسي ويل
کيري چي په لوړي خل دوو هالندي پوهانو
(ذکريا جانسن او جوهان) په ۱۵۹۰ زيرديز کال
کي داسي یو خيز جور کر چي د یو تيوب په
دننه کي یې دوي عدسيي خاي پرڅای او د
هغه په مرسته یې وروکي شيان له خپل اصلی
حالت خخه لوی وښودل.

لومرنۍ الکترون مايكروسكوب:

الکترون مايكروسكوب په لومړي خل د دوو
جرمني پوهانو هر یولکه: روسکا او نول له
لوري رامنځته شو او د جورښت نېټه یې ۱۹۳۲
او يا هم ۱۹۳۴ زيرديز کال بشودل شوي ده. دغه
مايكروسكوب دوړه په زړه پوري او خواکمن وو
چي یو جسم یې له خپل اصلی حالت خخه
خواوکې خاي لري او د سلايد د ټينکولو لپاره
کار اخيستل کيري.
شوي وو.

ليدو وړ ګرځي.

نوري مايكروسكوب دوه ډوله لري:

١. یو عدسيه لرونکي نوري مايكروسكوب يا
ساده مايكروسكوب

٢. دوه یا دري عدسيي لرونکي نوري
مايكروسكوب يا مرکب نوري مايكروسكوب.

د مرکب مايكروسكوب د اجزاوو پيزندنه:
مرکب مايكروسكوب دوه اساسي برخې لري

A. پايه(Stand)

B. بادي(Body)

پايه په دوه برخو ويشنل شوي ده:

قاعده: د مايكروسكوب هغه برخه ده چي
مايكروسكوب د ميز په سر کلک ساتي

بازو: د مايكروسكوب هغه برخه ده چي
قاعده او بادي سره نښلوي او همدارنکه مايكروسكوب

د بادي په وسيلي د یوه خاي خخه بل خاي ته
لپرداول کيري.

B. بادي(Body)

د مرکب مايكروسكوب بادي په لاندي برخو
ويشنل شوي ده:

١. بادي تيوب:

عبارت له یوپ او بدي خالي لولي خخه دي
چي په پاسني برخه کي یې د سترګو عدسيي
او په لاندنه برخه کي یې ګرځنده پانه خاي
لري چي دايروي حرکت کوي او انجيكتفونه
په کې وصل کوي.

٢. د سترګو عدسيي:

د جسمي تيوب په پاسني برخه کي خاي لري
چي تيوب دوله شکلونه او بلي بلي قوي لري
لكه ۱۰X، ۱۰X، ۱۵X. او داسي نوري

٣. د تخت ستيج:

د مايكروسكوب هغه برخه ده چي د پاسه پري
سلايد کينسولد کيري

٤. کيرا:

يوه او سپنيزه جوره ده چي د ستيج په دواړو
خواوکې خاي لري او د سلايد د ټينکولو لپاره
کار اخيستل کيري.

٥. ديافارام:

فواید کیله

سلامت دستگاه گوارش: - کیله حاوی فیبرهای محلول است که به بهبود عملکرد دستگاه هاضمه و پیشگیری از مشکلاتی مانند قبضیت کمک می‌کند. همچنین، کیله می‌تواند به بهبود سلامت روده و تعادل میکروب‌های مفید در دستگاه هاضمه کمک کند.

تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی: کیله منابع خوبی از ویتامین‌های گروه B، ویتامین C و ویتامین A هستند. این ویتامین‌ها برای سلامت پوست، تقویت سیستم ایمنی، و تولید انرژی ضروری هستند. همچنین، کیله حاوی مواد معدنی دیگری مانند مگنیزیم است که برای سلامت عمومی بدن مفید است.

پشتیبانی از سلامت قلب:

فیبر و پوتاشیم موجود در کیله به بهبود سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. مصرف منظم کیله می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.

پشتیبانی از سلامت گرده‌ها: - پوتاشیم موجود در کیله می‌تواند به عملکرد صحیح گرده‌ها کمک کند و از بروز مشکلات گرده جلوگیری کند.

صرف کیله برای ورزشکاران:

کیله به دلیل دارا بودن کاربوهایدرات‌های سریع الذوب والکترولیت‌ها، می‌تواند به بازیابی انرژی و کاهش گرفتگی‌های عضلاتی پس از ورزش کمک کند.

کیله را می‌توان به تنها یا به عنوان میان وعده مصرف کرد.

با توجه به فواید فراوان کیله، گنجانیدن آن در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن کمک کند.

کیله یکی از میوه‌های محبوب و مفید برای سلامتی است که به دلیل طعم خوشمزه و خواص تغذیه‌ای آن مورد توجه قرار دارد. در اینجا به برخی از فواید اصلی مصرف کیله اشاره می‌کنیم.

منبع انرژی سریع: - کیله به دلیل داشتن کاربوهایدرات‌های ساده و سریع الذوب، انرژی فوری به بدن می‌دهد. این ویژگی آن را به یک (میان‌وعده غذایی) عالی قبل از ورزش یا در طول روز تبدیل کرده است.

حاوی پوتاشیم بالا: - کیله یکی از منابع غنی پوتاشیم است که به تنظیم فشار خون، حمایت از عملکرد صحیح عضلات و حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند. پوتاشیم به ویژه برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، مفید است.



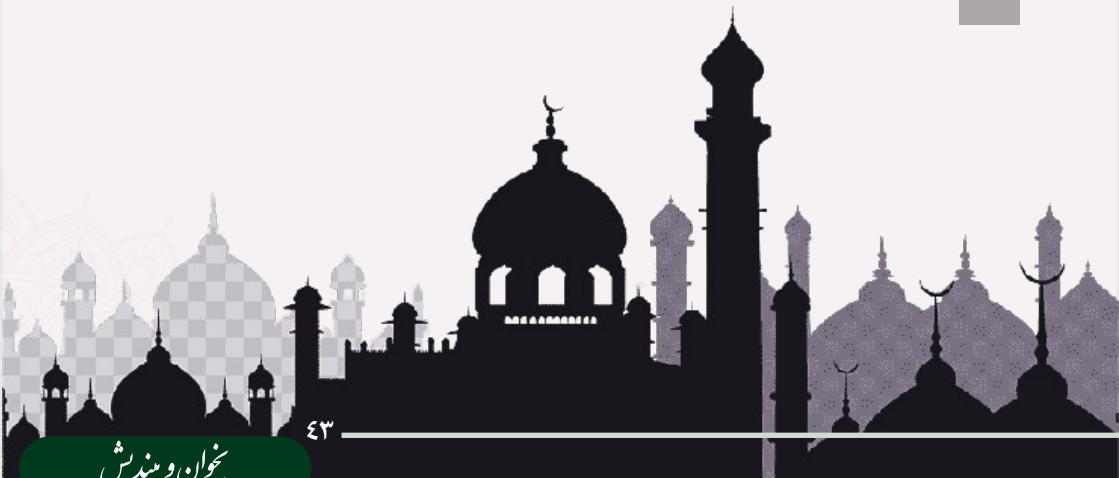
فضیلت روز جمعه

جمعه را از آن سبب به این نام خوانده‌اند که از کلمه «جمع» مشتق شده است و مسلمانان، هر هفته در این روز در عبادتگاه‌های بزرگ اجتماع می‌کنند و هر گروهی از مردمان در میان این جمع وجود دارد، تا ثابت شود که مسلمانان از هر قوم و نژاد که باشند امت واحدی هستند و بصورت فردی و جمیع مسئولیت‌های دارند که ملزم به انجام آنها هستند. از ابوهیره (رضی الله عنہ) روایت است که رسول الله (صلی الله علیہ وسلم) فرمودند:

«خَيْرٌ يَوْمٌ طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ يَوْمُ الْجُمُعَةِ، فِيهِ خُلُقُ آدَمَ، وَفِيهِ أَدْخَلَ الْجَنَّةَ، وَفِيهِ أُخْرَجَ مِنْهَا، وَلَا تَقُومُ السَّاعَةُ إِلَّا فِي يَوْمِ الْجُمُعَةِ». [صحیح] - [رواہ مسلم] - [صحیح مسلم - ۸۵۴]

ترجمه: «بهترین روزی که خوشید بر آن طلوع کرده، روز جمعه است؛ آدم علیه السلام در همین روز آفریده شد و در همین روز وارد بهشت گردید و در همین روز از بهشت اخراج شد.» (به روایت مسلم)

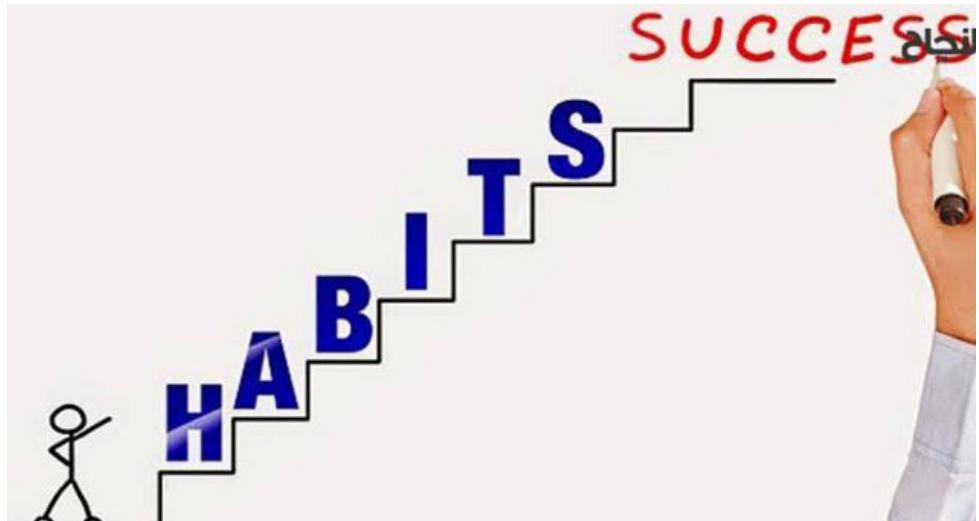
در این روز قیامت برپا می‌شود و ساعتی در روز جمعه وجود دارد که بنده در آن ساعت خیری از الله طلب نمی‌کند مگر این که به او بخشیده می‌شود چنان که در احادیث صحیح ثابت است.



٢٥ بنه عادتونه

چې یو ماشوم یې تر نهه کلنی باید زده کړي

توقیب کوونکی: خان محمد احمدزی



دوهم عادت: کله چې خوک خه شی درکوي، (منه) ورته ووايئ.

درېیم عادت: کله چې مشران په خپلوكې خبرې کوي، په منځ کې یې مه ورلویرې، یوازې په بېړنې وخت کې به ترې اجازه غواړي. دوي خامخاستاسو پیغام ته خواب درکوي، او درته مناسب پام کوي.

څلورم عادت: که مود یو مشر ژر پاملرنه پکار وه، نود (بېښه غواړم) په کلمه مو خبرې پیل کړي چې تر تولو مؤدبه لاره ده تر خو برو اترو ته ورنزوړي.

پنځم عادت: که د کوم کار په کولو کې مو شک وو، لومړي اجازه وغواړي. دا کار وروسته تاسو له دیرو خفکانونو ساتي.

شپږم عادت: نړۍ له هغو شیانو سره ليوالیا نلري چې ستاسو، نه خوبشیرې. خپلې منفي نظرې پې مو

چېل ماشوم سره مرسته وکړي چې د لاندې آسان قوانین او عادتونه زده او عملې کړي، تر خو تولو خلکو ته د پام وړ وېړیښي.

ستاسو د ماشوم بې ادبې کړنې هر وخت قصدي نه وي. خکه ماشومان زیاتره پر دې خبر و هیڅ نه پوهېږي. دا خو مورده بې ادبې بشکاري چې ماشوم د نورو مزاحمت کوي، په لور آواز د لویانو مخکې غږېږي، پوزه سونې، او د خلکو په نامناسب لباس پوري په زوره زوره خاندې. په ورځیو کارونو اخته والدین تل دی ته نه متوجه کېږي چې د خپلو ماشومانو پر خو یونو او عادتونو تمرکز وکړي. خو که تاسو دا پنځه ویشت خو یونه پېڅلوا ماشومانو کې پیاوړې کړي، تاسو به یو مؤدب، مهربان او تولو ته کران ماشوم لوی کړي وي.

لومړۍ عادت: کله چې له چا خه شی غواړي لومړۍ ووايئ: (مهربانې وکړي).

دیارلسم عادت: د مشرانو په مخ کي کو خه د به ڏ به
مه کاروئي. مشران لا مخکي په دغونکي مه کاروئي،
او ورته سترپي کونکي او ناخوبنه بشکاري.

خوارلسم عادت: مشرانو ته په نوم غړي مه کوي.
پنځلسم عادت: هېڅ خوک د هېڅ دليل لپاره مه
مسخره کوي. مسخرپي کول نورو خلکو ته تاسو
کمزوري بشي او د یو چا خورولو ته دله جورول
ظامانه کار دي.

شپارلسم عادت: که یوه ورزشي لو به او یا غونډه
ستريپي کونکي هم وي، تر پايه ورته کېئي او د اسپي
وبشئي چې تاسو ته په زه په پوري ۵۰.

اووللسم عادت: که له یو چا سره تکر شوئ، ژر
تري بشنه و خواري.

اتلسنم عادت: د تخي او پرنجي پر مهال خپله
خوله پتئوي او په عامو خاينونو کې پوزه مه پاكوي.

نوللسم عادت: کله چې له دروازې نزوئ که بل
خوک درپسي وو، دروازه ورته خلاصه پر پيردي.
شلم عادت: که په مور او پلار، بشونکو یا
کاونډيانو پېښ شوئ چې د کوم کار په کولو بخت
دي، د مرستي ورانيز ورته وکړي، که یې ومنلو، نو
مرسته ورسه وکړي، تاسو به له دې کاره نوي خه
هم زده کړي.

يووېشتمن عادت: که یو مشر درنه مرسته وغونسته،
له خفگان پرته او په موسکا ورسه مرسته وکړي.

دوه وېشتمن عادت: که چا درسره مرسته وکړي،
ورته (جزاك الله) ووابي، دغه شخص به درسره
بيا هم مرسته وکړي.

دروليېشتمن عادت: د خورو لوښي سه وکاروئي. که
په سه کارولو پي داده نه ياست، له مور او پلاره
مو وغواري چې در زده یې کري، او یا لويانو ته
وکوري چې دوي یې شه دول کاروئي.

خلوروېشتمن عادت: د خورولو پر وخت مو پر
زنګنو دستمال واچوئي، او د اړيتا پر وخت پري
خپله خوله پاکه کړي.

پنځه وېشتمن عادت: د خورود ميز يا دسترخوان
پر سر پر تو شيانو پسي مه ورپا خېږي، له نورو
وغواري چې در نړدي یې کري.

له خان او یوازې نړدي همزولو سره شريکي کړي.
اووم عادت: هيڅکله د چا په فزيکي جوښت
تبصره مه کوي. دا کار یوازې هغه وخت وکړي
چې د نوموري شخص د بشپړيما لپاره وي.

اتم عادت: کله چې خوک ستاسو سه حال پوښته
وکړي، تر خپل حال ويلو وروسته تاسو هم د
هغوي د حال پوښته وکړي.

نهم عادت: کله چې مو د ملګرو کور ته لار
شئي، دراتګ پر وخت یې له مور او پلاره منه
وکړي او ورته ووابي چې وخت مو ورسه دير بشه
تير شو.

لسه عادت: د چا کور ته تر نتوتلو مخکي دروازه
وېکوي خواب او احازه تر لاسه کړي.

يووللسم عادت: کله چې تيليفون کوي، لومړي
خان وروپېژنۍ او بيا وېښتنې چې آیا له نظر وړ
کس سره خبرې کولی شي؟

دوللسم عادت: د هري دالي د رسپڈو سره سه له
شخص نه منه او قدردانې وکړي. د بربننا ليك
پدې زمانه کې په لاسليکابې منه ديره بشه اغیزه
لري.



هر چه کشت کنی آثرا درو می کنی

مرد فقیری بود که همسرش از ماست، مسکه تهیه می کرد و او آن را به یکی از بقالی های شهر می فروخت، آن زن مسکه ها را به صورت توبه های یک کیلویی در می آورد.

مرد آن را به یکی از بقالی های شهر به فروش می رساند و در مقابل ضروریات خانه خود را از بازار می خرید.

روزی مرد بقال به وزن مسکه ها شک کرد و تضمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه هر مسکه تهیه شده ۹۰۰ گرام بود.

بقال از کار مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت:

دیگر از تو مسکه نمی خرم، زیرا تو مسکه را به عنوان یک کیلو به من می فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرام بود.

مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پائین انداخت و گفت: ما ترازویی نداریم؛ بنابر این یک کیلو بوره از شما خریدم و آن یک کیلو بوره شما را به عنوان وزنه قرار دادیم.

مرد بقال از شرمندگی نمی دانست چه بگوید.

نتیجه: همیشه باید یقین داشت که هر چیز کشت کنی آثرا درو خواهی کرد.

وصیت نامه یک سلطان قبل از مرگ

یکی از سلاطین با اقتدار قبل از مرگ اش به مشاور ارشد دربار خود، سه وصیت کرد که بعد از مرگم طبق آن باید عمل کنید.

وصیت اول: تابوت مرا در مراسم خاک سپاری به غیر از طبیبان دربارم هیچ کسی دیگری حمل نکند.

وصیت دوم: از قصر تا گورستان در مسیر راه طلا، نقره و دیگر سنگ های قیمتی را فرش کنید.

وصیت سوم: آخرین وصیت ام این است که در وقت بلند کردن تابوتم که آن را به قبرستان انتقال می دادید دستانم را از تابوت بیرون بگذارید.

مشاور ارشد به سلطان عرض کرد که امر تان را به جا می آورم اما بعد از مرگ چه سودی برای شما دارد؟

سلطان گفت: می خواهم درسی بزرگی به دنیا بدhem که تا حال خودم هم نفهمیده بودم، میخواهم تا همه مردم بدانند که وقتی مرگ فرا رسد طبیبانی که همیشه در خدمتم بودند، کوچک ترین کاری برایم کرده نتوانستند.

در این مدت حیات خود که همیشه در ناز و نعمت بودم، هر قدر طلا و جواهرات جمع آوری کردم یک لحظه یی از عمرم را بیشتر کرده نتوانست.

هم چنان دستانم را به خاطری از تابوت بیرون بگذارید تا همه مردم بدانند که در قبر هیچ چیزی با خود برده نتوانستم، دست خالی آمدم و با دستان خالی از این دنیا فانی می روم.

داستان زیبا

نمیکنی، آزادی، راحتی کار و تفریح.
دیدم راست میگوید، گفتم: «خوش به حال
تان». واقعاً بهترین شغل است.
راننده گفت: حالا اگر گفتی بدترین شغل
دنیا چیست؟ گفتم: چیست نمیدانم؟ راننده
گفت: «رانندگی تکسی». گفتم چطور؟ دوباره
گفت: «هر روز باید وقت بر روی سر کار، دو
روز اگر کار نکنی دیگر هیچ چیز در دست
نیست، از صبح هی کلچ، و هی برک و اشاره
زدن، پایی درد، زانو درد، کمردرد، یک تصادف
اگر بکنی که دیگر وای به حالت، هر مسیری
را که مسافر بگوید باید بروی، هرچی آدم
عجبی و غریب هست سوار موتور می شود،
همه هم از تو توقع دارند، حرف بزنی چی
شود، حرف نزنی چی شود، جنگ و دعوا سر
کرایه، دعوا سر مسیر، دعوا سر تیز رانند و
آهسته رانند، تابستان ها از گرمی زمستان ها
از سرما کبود می شوی. هر چی که میدوی
آخرش هم لنگ هستی.»

به راننده نگاه کردم و
گفتم چرا ضد و نقیض
گویی می کنی؟ راننده
خندید و گفت:
در زندگی همه چیز ها
مانند رانندگی تکسی
است، هم می شود
که خوب نگاه کنی از
دید خوب، و هم می
شود که بد نگاه کنی از
دید بد، انتخاب بدست
خودت است.

نتیجه: باید مثبت اندیش
باشیم و همیشه قسمت
پر گیلان را بینیم.

سوار تکسی شدم و در مسیر راه، سر قصه با
راننده تکسی باز شد، درباره هر چیز اندک
اندک قصه کردیم که در این میان طرز دید او
نسبت به زندگی برايم خیلی جالب بود. راننده
تکسی می گفت، میدانی که بهترین شغل
دنیا چیست؟ گفتم: چیست؟ راننده گفت:
«رانندگی تکسی.» خندیدم.

راننده تکسی گفت: باور کن چون هر وقت
بخواهی می آیی سرکار، هر وقت نخواهی
نمی آیی سر کار، هر مسیری را که خودت
بخواهی میروی، هر کاری را که دلت خواست
اجرامی کنی، یک گوش و بغل به میل خود
استراحت میکنی، هر بار آدم های جدید را
میبینی، آدم های مختلف، حرف های مختلف،
داستان های مختلف، موقع کار میتوانی به
اخبار رادیو گوش بدھی، میتوانی گوش
ندهی، میتوانی روز بخوابی شب بروی سر کار،
هر کس را دوست داری میتوانی سوار تکسی
کنی، هر کس را دوست نداری سوار موتور



چند نکته در باره‌ی نویسنده‌گی



هر نوآموزی هنگامی که قلم بر دست می‌گیرد تا چیزی بنویسد، نخست به این می‌اندیشد که چگونه بنویسد تا محتوا را به‌گونه‌ی درست و جذاب، به‌خواننده بیان کند. اما این مورد در برگیرنده‌ی رعایت چند نکته در کار نویسنده‌گی است که به‌گونه‌ی اجمالی به آن می‌پردازم:

آغاز نوشتمن: دشوارترین مرحله برای نوآموزان در بخش نویسنده‌گی، طرح مساله است؛ یعنی این که از کجا آغاز کند تا سپس موضوع را در ساختار نوشته پی بگیرد. در این مرحله بهتر است، محتوا را که می‌خواهیم بنویسیم، نخست در ذهن جمع‌بندی کنیم و در واقع برای ساختاری که می‌خواهیم مطرح کنیم، آغازی را در نظر بگیریم و سپس آن مورد را در سطح‌های بعدی گسترش بدیم.

از کلی گویی پرهازیم: یک نوشته زمانی خوب است که از مفاهیم کلی و کلی گویی در آن پرهازی کنیم و محتوای نوشتاری را با جزییات در آن مطرح نماییم تا چیزی گنج و مهم برای مخاطب باقی نماند. برای دقّت و توجه به این مساله، ساده‌ترین روش این است که خود را به‌جای خواننده قرار بدهیم و به‌همه‌ای نقاط گنج در متن پاسخ روشن ارائه کنیم. از بهکارگیری واژه‌های دشوار جلوگیری کنیم؛ بزرگترین نویسنده‌گان در دوران مُدرن آن‌هایی اند که از استفاده کلمه‌ها و اصطلاح‌های دشوار جلوگیری کرده‌اند.

ساده‌نویسی ژرف: ساده‌نویسی ژرف (یعنی ژرف؛ اما ساده نوشتمن) هنر کلمه در نگارش است؛ اما این ساده‌گی ژرف، زمانی می‌تواند در نوشتن شکل بگیرد که نویسنده تجربه‌ی سیار در نوشتن را پشت سر بگذارد و از مراحل پُر خم و پیچ دشوار نویسی و مبهم نویسی گذشته باشد.



بازی با واژه‌ها: یکی از روش‌های مهم در فن و هنر نگارش، بازی‌های قشنگ؛ اما معنادار با واژه‌ها است. قید «قشنگ و معنادار» را برای آن به‌کار بردم که بازی‌های لفظی بی معنا با واژه‌ها، به‌هیچ روى نمی‌تواند هنر در نگارش تلقی شود؛ زیرا مخاطب را گمراه و کسل می‌سازد. مفسونِ جمال‌شناسی بی مورد واژه‌ها نشویم؛ برخی



که دگرگونی به بار آورد و با عشق باید همراه باشد؛ یعنی این عشق، آن جنون را برای نوشتن قشنگ به مخاطب برساند.

شعر (البته به معنای واقعی آن) و نیز نثرهای جذاب و افسون‌گر، گونه‌ای از این جنون نوشتاری است.

شاید ماروزانه چندین بیت و چندین سطر شعر را بخوانیم که در پشت آن جنونی برای نوشتن وجود نداشته باشد؛ یعنی احساس برانگیز و خوب نباشند؛ اما بر عکس چیزهایی هر چند اندک دست یاب مان شود که پُر جذبه استند و آن را از بر می‌کنیم و بخشی از حافظه‌ی مان را به آن محتوای جذاب اختصاص می‌دهیم.

خوب و اثرگذار نویسیم: خوب‌نویسی، هم زاد اثرگذار نویسی است. نوشته‌ای که خوب پردازش یافته باشد، مطمین باشیم که اثرگذار است و در ذهنِ مخاطب زنده می‌ماند.

اما نوشته‌ی خوب کدام است؟ پاسخ به نوشته‌ی خوب، مانند تعریف از مقوله‌ی «خوب»، تعریف‌ها و توجیه‌های چندگانه‌ی فلسفی دارد؛ اما دست‌کم یاد مان باشد که جذاب، ساده، بدون تکلف و از سر ذوق بنویسیم و نه از فرط تعارف و روی کاغذ را سیاه کردن.

از نویسنده‌گان تازه‌کار در هنگام نوشتن، بدون درک معناهای چند گانه‌ی یک کلمه (معنای لغوی، معنای اصطلاحی و معنای عُرفی) دچار بیماری افسوس زده‌گی مزمم کلمه‌ها در زبان نوشتار می‌شوند که من از آن به‌نام «افسون جمال‌شناسی بی مورد کلمه‌ها» در زبان یاد می‌کنم. می‌خواهم ساده بگویم که هر کلمه از رهگذر بافت کلمه‌های در جمله، قشنگی ویژی خود را دارد که ناگزیر نویسنده را در برخی از مراحل، مفترون خودش می‌سازد؛ اما توجه داشته باشیم که در کنار این دلبسته‌گی بی حد و حصر، به مفهوم کاربرد کلمه‌ها در ساخت جمله نیز توجه کیم.

معنای کلمه‌ای را که نمی‌فهمیم، هرگز به کار نمی‌بریم؛ گاه دیده شده که برخی از نویسنده‌گان برای نشان دادن ذخیره‌ی کلمه‌های شان در زبان، کلمه‌ای را به کار می‌برند که معنا را به گونه‌ی ژرف و آشکار بیان نمی‌کند، و این ناشی از آنست که نویسنده یا معنای درست کلمه را نمی‌فهمد یا هم هنر کاربردش را در ساختار جمله بدل نیست. برای پرهیز از این ناهنجاری، بهتر است نخست معنای کلمه و سپس روش کاربردی آن را در نوشته بدانیم.

جنون نوشتن: نوشتن نوعی جنون است؛ اما جنونی

شيندلی مرغاري

د انسان ذلت له دين خخه په غفلت کي دي، نه د مفلسی له امله.

حضرت ابو بکر صدیق(رضی الله تعالیٰ عنہ)

د دبسمن په بنه سلوک باور مه کوئ او به که خه هم په اور تودی شوي وي بیا هم د اور د مر کولو لپاره بس دي.

حضرت ابو بکر صدیق(رضی الله تعالیٰ عنہ)

کوم کارچې نشي کولاي نو مسئولیت يې په غاره مه اخلي.

حضرت ابو بکر صدیق(رضی الله تعالیٰ عنہ)

کار که هر خومره وروکي وي د چا قادر پري نه کمپري.

حضرت عثمان(رضی الله تعالیٰ عنہ)

لوی خلک خندنی وعدی ورکوی مکر ژر وفا کوي.

که په خنگله کي د هم کور وي بي خایه لرگي مه سیزه.

د بدؤ خلکو له ناستې بوازې توب غوره دي.

حضرت علی(رضی الله تعالیٰ عنہ)

رالیبونکې: ولو له سنکین

غوره ویناوې

بنه سړی هغه دي چې په بنو خلکو کران او په بدؤ خلکو بد وي.

ستره سړی خلور صفتونه لري ۱-اعجزي ۲-ادب ۳-مهریانی ۴-عدالت.

کله چې یوسړی بل ته پور ورکوی نود پوروری دالي د نه اخلي.

ښکاره دبسمني له منافقې دوستي خخه دېره بنه ده.

د ملکري په نېمکړي تيا پسي مه ګرځه او که نه بي ملکري به پاتې شي.

د چرګ حلالولو ته د غواړي حلالولو چارې ته اړتیا نشيته.

هره وینا چې له حکمت خخه خالي وي خپله آفت وي.

څیرک او هوبنیار انسان هغه دي چې آخرت له دنيا خخه بنه او غوره وکنې.

که غواړي خپله دنيا له مرګ خخه وروسته ووینې وګوره چې د نورو له مرګ خخه وروسته ده ګوی
دنیا خه شووه.

هغه خوک متکبر دي چې قوم ور پسي روان شي کبر او لوبي پیدا کړي.

خوک چې د خلکو خبرې تا ته راوري په دي پوه شه چې ستا خبرې هم نورتنه ورې.

ستره سړی په خان فشار راولې او کوچنې سړی په نورو.

دقیامت په ورڅ به د قدر او منزلت له مخې تر تولو تیت سړی هغه وي چې د خپل علم خخه يې

کتمه نه وي اخیستې.

پاک او سه بې پاک او سه.

دیرې خبرې د پوهې دليل نه دي.

رالیبونکې: ولو له سنکین

پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت بشمار

این موضوع در مورد مال نیز صدق می‌کند؛ زیرا مال برای مسلمان رزق و فرصتی است که بتواند توسط آن آخرت خود را آباد کند و آن را در راه اسلام و مسلمانان به افقاب برساند. بنابر این مال و دارایی فرصتی برای کسب یک پاداش بزرگ است، فرصتی که با نبود پول از دست می‌دهد. علاوه بر این، در حدیث شریف از زمان یاد شده است، زیرا زمان چیزی است که مسلمان باید پیش از آن که ضایع شود برای پیروی و اطاعت از الله سبحانه و تعالیٰ آن را استفاده کند، و گرنم در روز قیامت برای او حسرت خواهد بود.

همان طور که در حدیث به مرگ و زندگی اشاره شده است؛ زندگی عمری است که الله سبحانه و تعالیٰ برای انسان تعیین و مقدار کرده است و تنها فرصت انسان برای عبادت و عمل در همین زندگی است و بسی زمانی که بمیرد عملش قطع شده، دروازه توبه بسته می‌شود و نوبت حساب فرامی‌رسد.

بر ماست که از زندگانی خود برای کسب خوشنودی و رضایت پروردگار استفاده کنیم و برای جلب رضایت الله سبحانه و تعالیٰ جهد و تلاش نماییم و از این پنج چیز قبل از آن که از دست بروم و دیر شده باشد بهره ببریم؛ زیرا فرضی از جانب پروردگار است. از الله سبحانه و تعالیٰ می‌خواهیم که ما را در بهره‌برداری از این امور در آن چه دوست دارد و می‌پسندیم یاری دهد و ما را در زمرة افراد تلاش‌گر و کوششا قرار دهد که لایق رضای الله سبحانه و تعالیٰ است. آمین

از عمرو بن میمون (رضی الله عنه) روایت است که رسول الله (صلی الله عليه وسلم) در حالی که مردی را اندرز می‌داد به او فرمود:

«أَعْتَنْتُمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمَكَ، وَصَحَّاتَكَ قَبْلَ سَقْمَكَ، وَغَنَاكَ قَبْلَ فَقْرَكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُعْلَكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتَكَ» (السنن الکبیری للنسائی ۱۰۵۱۵)

ترجمه: پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت شمار: جوانی ایت را قبل از پیری، سلامتی ایت را قبل از بیماری، فراخت و آسودگی ایت را قبل از گرفتاری، زندگانی ایت را قبل از مرگ، غنامندی ایت را قبل از فقر.

این حدیث شریف ما را به عملی تشویق می‌کند که باعث تقرب ما به الله سبحانه و تعالیٰ می‌شود.

رسول اکرم (صلی الله عليه وسلم) ما را به غنیمت شمردن زمان و فرصت، پیش از ضایع شدن آن ارشاد فرموده است. اولین فرصتی که باید غنیمت شمرده شود، جوانی قبل از پیری و ناتوانی است. دومین چیز غنیمت شمردن فرصت سلامتی مان پیش از بیماری است؛ زیرا سلامتی یکی از عناصری است که مسلمان را در انجام دستیر الله سبحانه و تعالیٰ یاری می‌کند و نبود سلامتی عذری است که بسیاری از افعال و تکالیف را برطرف و ساقط می‌سازد. بنابراین، کسی که از سلامتی برخوردار نیست گناه کار نمی‌شود؛ ولی ثوابی را که می‌توانست با انجام اعمال نیک کسب کند به دست نمی‌آورد.

پنځه خودې مېوې چې د شکر ناروغې يې هم خورلې شي

سیستم نسه کولو سرپرې یو شمېر نورې
روغتیا یې ګټې لري.
شفتالو:

شفتالو په سلاډ کې هم استعمالیې د
شکر ناروغ کولای شي شفتالو بې له
کومې ستونزې یاد شکر زیاتوالی فکر
کولو څخه و خورې.
کیوې:
کیوې په مېوو کې ځانګړی خوند لري،
په دې کې ویتامین A او C دواړه شتون لري،
کیوې په وينه کې د شکر کچه نه لوروې.
منه:

هره ورڅ سهار په نهاره یوه منه خورل
مو داکتر ته له ور تلو څخه ژغوري، په
شکر ناروغی اخته کسان کولای شي منه
و خورې، په دې کې فایبر
موجود دې، همدا دول د
هاضمې سیستم غوره کولو
کې هم مرسته کوي.
مالیته:

مالتمې د شکر ناروغ لپاره
غوره میوه بشودل شوې ده،
په دې کې فایبر، ویتامین
C او پوتاشیم زیاته کچه
موندل کېږي، چې د
شکر ناروغ لپاره بنه
دي.

فیاض افغان



شکر د نرۍ تر ټولو چټکه خوریدونکې
او زیاته اخته کېدونکې ناروغی ده، تازه
راپورنه وايی چې اوسمهال په نرې کې
شاوخوا تر ۴۵ میلیونوزیات کسان په
دغه ناروغی اخته دي.

شکر دوه دوله ناروغی ده، لې شکر او دېر
شکر، چې په یوه کې بايد ناروغ خوره
و خورې څو په دویم دول کې بايد له
داکتران ناروغ له پلا پل څښاک څخه
هم منع کوي.

د شکر ناروغان یوازې په دغه ناروغی نه،
بلکې ورسره په پښتو روکو او زړه ناروغی او
د چاغوالي ستونزو سره هم مخ کېږي،
له همدي امله داکتران ناروغ ته د زیاتې
پامرنې او دول ډول تازه میوونه خورلو
توصیه کوي.

دلته هغه مېوې وړاندې کوو چې د شکر
ناروغ یې په خورلو له کومو ستونزو
سره نه مخ کېږي.

امرود:
امرود کې زیاته
کچه فایبر
موندل کېږي،
دا په وينه کې
شکر زیاتوالی
ته نه پرېږدي،
امرود د هاضمې