



امارت اسلامی افغانستان
وزارت معارف
ریاست عمومی دفتر مقام
ریاست نشرات و روابط عامه



سال تاسیس ۱۴۴۴ هـ ق
مطابق سال ۱۴۰۱ هـ ش
شماره مسلسل (سبزه‌دهم)
ماه ربیع الثانی ۱۴۴۶ هـ ق
مطابق ماه عقرب ۱۴۰۳ هـ ش

بخوان و بیندیش

ښوونیزه، روزنیزه او تقریحي مجله





Islamic Emirate of Afghanistan
Ministry of Education
Directorate of Publication

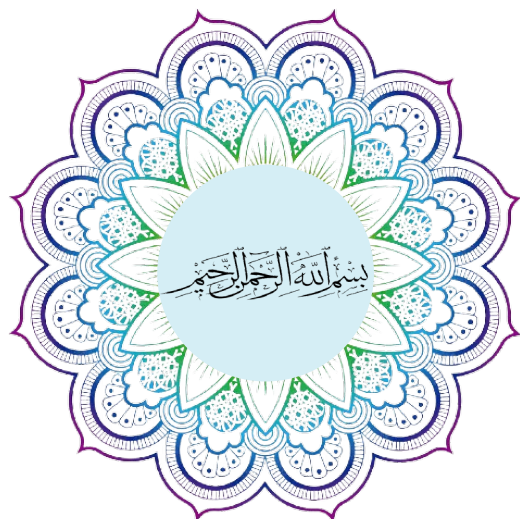


به علم خود عمل کنید!

زیرا مقصود از علم عمل کردن به آن است، علم با عمل کردن
محفوظ گردیده و فراموش نمی شود.

امیر المؤمنین شیخ القرآن و الحديث
مولوی هبة الله اخندزاده





الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى
سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.



د پوهنې وزارت

بخوان ویندیش

سال تاسیس ۱۴۴۴ هـ ق - مطابق سال ۱۴۰۱ هـ ش - شماره مسلسل (سیردهم) - ماه ربیع الثانی ۱۴۴۶ هـ ق - مطابق ماه عقرب ۱۴۰۳ هـ ش

په دې ګڼه کې

- احترام به والدین؛ گوهر ارزښمند
در زندگی
- ولې ځینې خلک په خوب کې
کړځي؟
- کوم ډول خلک باید کبله ونه خوري

یادداشت

مجله بخوان ویندیش که یک نشریه آموزشی، تفریحی و معلوماتی می باشد مقالات و نوشته های شما را جهت نشر می پذیرد. عزیزانی که می خواهند مطالب و نوشته های شان در مجله بخوان ویندیش نشر شود، می توانند مطالب خویش را به ایمیل آدرس فوق و یا هم به این شماره واتساپ (۹۳۷۸۵۰۸۰۰۵۶ +) ارسال نمایند.

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

د امتیاز خاوند

د پوهنې وزارت

د تحریر هیئت

الحاج مولوی شهاب الدین «ثاقب»

مولوی عزیز احمد «ریان»

قاری منصور أحمد «حمزه»

احمد شعیب «حقیقی»

محمد ابراهیم «ملهم»

عبدالصبور «غفرانی»

معراج «زمانی»

محمد نسیم «عیاذ»

مسئول مدیر

سمیع الله «یعقوبی»

مهتمم

عبدالواسع «سعادت»

عکاس

محمد ادریس «نوری»

محمد اشرف «رسولی»

دیزاینر

محمد قسیم «یعقوبی»

شماره تماس: ۰۰۹۳۷۲۹۸۱۹۰۳۳

ایمیل آدرس

Bekhwanwabeyadish23@gmail.com

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

فهرست

- ۱ احترام به والدین؛ گوهر ارزشمند در زندگی -----
- ۲ رهنمودهای عالیقدر امیرالمؤمنین حفظه الله ... ---
- ۴ د مسلمان تکلا ره -----
- ۶ نکات تربیتی -----
- ۷ حکایت آموزنده -----
- ۸ ولی خینی خلک په خوب کې گرځي؟ -----
- ۱۰ وړتګی ها، فواید و خواص شفتالو -----
- ۱۲ کوم ډول خلک باید کېله ونه خوري -----
- ۱۴ برای زندگی بهتر این مسائل را نادیده بگیرد -----
- ۱۵ د وینا پر مهال د وېرې او فشار ختمول -----
- ۱۷ ماهی لقه -----
- ۱۹ نواقص کسانی که کتاب نمی خوانند -----
- ۲۰ د پرمختګ راز -----
- ۲۱ حکایت بسیار زیبا -----
- ۲۲ برېښنايي موټر -----
- ۲۳ اشک ریختن حضرت عمر بن العزیز -----
- ۲۴ ولې مو درس نه زده کېږي او هر څه ... -----
- ۲۵ سرعت شیر بیشتر است یا یوزپلنگ؟ -----
- ۲۶ در زندگی غافل نباشیم -----
- ۲۷ بهترین اوقات برای خوردن میوه ها و آب آن -----
- ۲۸ یادگیری دایمی -----
- ۳۰ د علامه ابن سینا ژوند ته یوه کتنه -----
- ۳۲ د پلار نصیحت زوی ته -----
- ۳۳ د نړۍ دویم ستر الماس -----
- ۳۴ قدرت ذهن -----
- ۳۵ چند قانون زندگی -----
- ۳۶ پسر م مواظب خودت باش -----
- ۳۷ روش های افزایش اعتماد به نفس -----
- ۳۸ در مورد غسل -----
- ۳۹ قوانین طلایی -----
- ۴۰ چرا نهال باید در فصل خزان کاشته شود؟ -----
- ۴۱ جوانمردی را از عمر بیاموزید! -----
- ۴۲ د ارواپوهنې له کتابونو څخه ځینې غوره ویناوې --
- ۴۳ ضرر های بازی کمپیوتری -----
- ۴۵ اضرار نوشابه های گاز دار -----
- ۴۷ مورچه و غسل -----
- ۴۹ سبک زندگی منظم برای جوانان و نوجوانان -----
- ۵۰ چرا خمیازه می کشیم؟ -----
- ۵۲ نقش تغذیه در سلامت کودکان؛ ... -----

احترام به والدین؛ گوهر ارزشمند در زندگی

الحمد لله رب العلمین والصلوة والسلام علی سید المرسلین وعلی آله وصحبه اجمعین.. اما بعد

کمک می‌کنند تا در روابط اجتماعی و دوستانه خود نیز موفق‌تر عمل کنیم. از سوی دیگر، احترام به والدین باعث می‌شود که آنها نیز در رفتار خود با ما مثبت‌تر و مهربان‌تر باشند و این چرخه ادامه پیدا کند. اما گاهی ممکن است به دلایل مختلف، احترام به والدین دچار چالش شود، گاهی فرزندان ممکن است با والدین خود دچار اختلاف نظر شوند یا با سبک زندگی آنها موافق نباشند. در چنین مواقعی، باید یاد بگیریم که چگونه با کلمات و رفتارهای خود، به والدین احترام بگذاریم و هم‌زمان نظرات خود را بیان کنیم؛ گفتگوهای صادقانه، درک متقابل و سعی در فهمیدن نقطه نظرات یکدیگر، می‌تواند به حل بسیاری از مشکلات کمک کند. در پایان، باید بگوییم که احترام به والدین کلید خوشبختی و آرامش در زندگی ماست.

ما با احترام به والدین، می‌توانیم نسل‌هایی را تربیت کنیم که درک عمیق‌تری از ارزش‌های اسلامی و اجتماعی داشته باشند. بیایید با هم عهد کنیم که هر روز بیشتر از دیروز به والدین خود احترام بگذاریم و محبت را در خانواده‌مان گسترش دهیم. با این کار، نه تنها به خود، بلکه به جامعه نیز خدمت کرده‌ایم.

مجله بخوان و بیندیش که یک مجله آموزشی، تربیتی و تفریحی است و از سوی وزارت معارف به نشر می‌رسد همیشه در صدد این است تا با نشر موضوعات آموزشی، تربیتی و تفریحی به اولاد وطن خدمت کند و به رشد شخصیت آن‌ها می‌پردازد. ما در یک جامعه اسلامی زندگی می‌کنیم و بدون شک اکثریت شما از جایگاه والدین و احترام به آن آگاه هستید، هنگامی که ما از این دسته مطالب برای شما نشر می‌کنیم به این معنی نیست که شما جایگاه والدین را نمی‌دانید؛ بلکه هدف ما تکرار احسن و یک تذکر است تا شما بیشتر از پیش به آن توجه کنید و یک زندگی اسلامی و سالم را تجربه کنید و در تشکیل یک جامعه اسلامی نقش فعال داشته باشید، برای همین منظور این مجله در هر شماره‌ای از خود نکات تربیتی را به نشر می‌رساند تا خوانندگان گرامی از آن در زندگی عملی استفاده نمایند.

احترام به والدین، یکی از اصول بنیادی و اخلاقی در جوامع مختلف است. در دین مبین اسلام، این موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به عنوان یک وجیهه بزرگ تلقی می‌شود. الله سبحانه و تعالی در قرآن کریم، بارها به این موضوع اشاره کرده است؛ خانواده نخستین سنگ بنای جامعه است و والدین، معماران این بنیاد هستند. آنها با محبت، زحمت و فداکاری، ما را به دنیای بزرگ‌تر معرفی می‌کنند. احترام به والدین نه تنها نشانه‌ای از سپاسگزاری از تلاش‌های آنهاست؛ بلکه نشان‌دهنده آگاهی ما از اهمیت خانواده در تربیت و شکل‌گیری شخصیت ما است. در واقع، احترام به والدین به ما یادآوری می‌کند که آنها نیز روزگاری جوان بودند و با مشکلات بسیاری مواجه شدند تا ما امروز در این جایگاه باشیم.

الله سبحانه و تعالی در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا» (سوره اسراء، آیه ۲۳)

ترجمه: و حکم کرده است پروردگار تو که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. اگر برسد نزد تو به پیری یکی از آن دو یا هر دوی آنها نگو به آنان «اف» و تندی نکن با آنان و با آنان سخن محترمانه بگو.

این آیه نشان‌دهنده آن است که احترام به والدین تنها یک توصیه اخلاقی نیست، بلکه یک دستور الهی است. در احادیث نیز پیامبر اکرم (صلی الله علیه و سلم) به وضوح تأکید بر این کرده با والدین رفتار نیک و پسندیده نمایید. زیرا رضایت الله سبحانه و تعالی در رضایت والدین است.

چنانچه می‌فرماید: (رضاء الله فی رضاء الوالدین) ترجمه: (رضایت الله سبحانه و تعالی در رضایت والدین است). این نکته باید به عنوان یک اصل اساسی در زندگی ما مدنظر قرار گیرد. احترام به والدین نه تنها روابط خانوادگی را تقویت می‌کند، بلکه به ما نیز کمک می‌کند تا انسان‌های بهتری شویم. وقتی که ما به والدین خود احترام می‌گذاریم، در واقع مهارت‌های ارتباطی و همدلی را در خود تقویت می‌کنیم. این مهارت‌ها در آینده به ما

رهنمودهای عالیقدر امیرالمؤمنین حفظه الله به شاگردان مدارس دینی

الحمد لله و کفی وسلام علی عباده الذین اصطفی!

متعال و آموزش احکام دینی باشد، تا عبادت الله جل جلاله به گونه احسن انجام شود. برای به دست آوردن این هدف بزرگ باید هر طالب العلم هدیایات و توصیه های ذیل را عملی نموده و در پرتو آن این سفر پاک علمی را طی نماید:

۱: به علم خود عمل کنید! زیرا مقصود از علم عمل کردن به آن است، علم با عمل کردن محفوظ گردیده و فراموش نمی شود.
۲: مراقبت و نظارت الله متعال را احساس کنید! احساس طالب العلم در تواضع، انقیاد به احکام خداوندی و ترس از الله متعال نهفته است.

۳: نمازها را با جماعت ادا کنید، قرآن کریم را تلاوت کنید، نوافل بخوانید، و اذکار و استغفار را زیاد انجام دهید.

۴: کتاب ها را مطالعه کنید و به درس ها به وقت حاضر شوید. از وقت استفاده کنید و وقت تان را به چیزهای بی فایده ضایع نکنید.

وبعد: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من یرد الله به خیراً یفقهه فی الدین. (الترمذی، رقم الحدیث: ۲۸۵۷)

ترجمه: رسول الله صل الله علیه وسلم فرموده است: الله متعال برای کسی که اراده خیر کند به او علم دین اعطا می کند.

به طلباء و شاگردان محترم مدارس دینی!

السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته!

وبعد: فهم و علم دین بهترین و مهم ترین سلاح در مقابل دشمنان و فتنه ها است، که هر مؤمن مسلمان را محفوظ و ثابت قدم نگه می دارد، کسی که از علم دین برخوردار است نه خود با دیگران فریب می کند و نه هم فریب دیگران را می خورد.

طلب علم دین عبادت است، در عبادت اول تر از همه باید نیت اصلاح گردد و مقصود از آن تنها کسب رضای الله جل جلاله باشد، طلب علم دین باید از عیوب و مقاصد دنیوی پاک باشد، خود نمایی و شهرت طلبی در آن نباشد، بلکه یگانه هدف از آن معرفت الله

- ۵: تمام اصول وضع شده از سوی مهمتم و ناظم مدرسه را با جدیت عملی کنید، سرپیچی نکنید و مشکلات تان را با رعایت ادب با آنان شریک سازید! در صورت ضرورت برای رخصتی از دروس اجازه بگیرید و بدون اجازه دروس را ترک نکنید! به گونه منظم و در وقت معینه به امتحانات مدرسه حاضر شوید.
- ۶: در جریان درس و در مدرسه از تلفون استفاده نکنید. در صورت ضرورت مشکل خویش را از طریق شخص مسئول در مدرسه حل کنید.
- ۷: با اساتید خویش با نرمی و ادب برخورد کنید، خدمت شان را بکنید و تکالیف را تحمل کنید، از اساتید خویش شکایت نکنید، تا اینکه از دعای خیر آنان برخوردار شوید. استادان را با سوال های بی مورد اذیت نکنید، سوال را تنها به نیت استفاده و آموزش مطرح کنید، سوال های شما نباید موجب اذیت استادان تان شود. هنگامی که استاد خسته است سوال نکنید و استادان را راحت و خوشحال نگه دارید.
- ۸: پیش روی استاد به ادب و وقار بنشینید، به درس خود متوجه باشید و خواب نکنید. زیرا با خوابیدن اعتبار روایت احادیث از بین می رود. شاگرد باید تابع استاد باشد و بر نقش قدم وی پا بگذارد، شاگرد اگر چه از لحاظ مقام هر قدر بلند باشد اما در کسب علم باید استاد را از خود بالا بشمارد.
- ۹: با هم درسان و هم اتاقان خویش روش خوب داشته باشید! بزرگان را احترام کنید و بر خوردان رحم کنید و ضعیفان را کمک کنید. با این کار، الله متعال در علم شما برکت می اندازد.
- ۱۰: از اصول و تدابیر امنیتی مدرسه اطاعت کنید، با مسئولان امنیتی برخورد نیک داشته باشید و با آنان مخالفت نکنید.
- ۱۱: به نظافت پاکی و صفایی اتاق ها و صنوف مدرسه توجه خاص داشته باشید.
- ۱۲: هر کاری که موجب نیک نامی و سرفرازی مدرسه گردد انجام دهید و از انجام کارهای که منزلت و حیثیت مدرسه و طالب العلم را خدشه دار می سازد، جداً پرهیز نمایید.
- ۱۳: صورت و سیرت خود را مطابق سنت آماده سازید و خویشان را از بدعات نگه دارید!
- ۱۴: با صالحان بنشینند و تعلق داشته باشید، زیرا مجالس و عادات آنان اثری خوب بر شما می داشته باشد.
- ۱۵: در نمازهای پنجگانه برای توفیق، استقامت و انجام اعمال نیک مسئولان امارت اسلامی دعا کنید.
- ۱۶: در ختم هر درس برای بقا و استقامت امارت اسلامی و نظام اسلامی دعا کنید.

والسلام

امیرالمؤمنین شیخ القرآن و الحدیث

مولوی هبة الله اخندزاده

د مسلمان تگلاره

الله جل جلاله د مسلمانانو لپاره د لمر په شان تگلاره واضح کړې ده، چې هغه د ژوندانه په ټولو برخو کې د الله جل جلاله د احکامو منل، په مسنونه طریقه د هغوی عملي کول او د الله جل جلاله د رضا لاسته راوړل دي. ټولو مسلمانانو ته په ډېرو څرګندو ټکو، لارښوونه شوې ده، چې هر نېک کار د حضرت محمد صلی الله علیه وسلم په مسنونه طریقه ادا کړي. د هغو مسلمانانو ژوند چې غواړي، د الله جل جلاله د رضایت پرځای خلک خوشحاله کړي، له ډېرو ستونزو او بد بختیو څخه ډک دي. نو په کار ده ترڅو هر مسلمان وکړي د خپل ژوند ټول کره وړه د الله جل جلاله د رضایت لپاره ترسره او د نېکو اخلاقو په واسطه د نورو مسلمانانو خوشحالي ترلاسه کړي. که چېرې مسلمانان په خپلو عملونو او

الله جل جلاله د مسلمانانو لپاره د لمر په شان تگلاره واضح کړې ده، چې هغه د ژوندانه په ټولو برخو کې د الله جل جلاله د احکامو منل، په مسنونه طریقه د هغوی عملي کول او د الله جل جلاله د رضا لاسته راوړل دي. مګر ځینو مسلمانانو په خپل لاس خپلو ځانونو ته ستونزې پیدا کړې دي، ځکه چې دوی د الله جل جلاله د رضایت پرځای د بندګانو خوشحالی ته مخه کړې ده. دغه ډول خلکو د خپل ځان لپاره ژوند ډېر سرګردانه کړی دی، هغوی تل هڅه کوي ترڅو د نورو د خوشحالی لپاره کار وکړي او خپل کار په خپله ځانونو ته سخت او نا شونی کړي. د اسلام تر مبارک دین قربان شم، چې د مسلمانانو د نوي تگلاره یې څومره آسانه کړې ده. الحمد لله، ثم الحمد لله، چې الله

دنيوي معاملو کې د الله جل جلاله رضایت ته د بنده تر خوشحالی لومړیتوب ورکړي، نو بې له شکه دغه ټول اوسني جنجالونه او تاوتریخوالی به پای ته ورسېږي او د الله جل جلاله د اوامرو منل به هر مسلمان، خپل یوازیني هدف ته چې هغه جنت الفردوس ته رسېدل دي، ورسوي.

دیادولو وړ ده چې د الله جل جلاله رضایت د ژوندانه په چارو کې په مسنونه طریقه د الله جل جلاله د احکامو په منلو او عملي کولو سره تر لاسه کېږي.

که چېرې د ژوندانه په چارو کې په مسنونه طریقه د الله جل جلاله د احکامو منل او عملي کول شتون ولري هغه مهال به هېڅ کله په ناحقه وژنه، بې عزتي، بې انصافي، بې عدالتی، او ځورونه رامنځ ته نشي.

د پام وړ ټکي:

هغه کسان چې په دنيوي کارونو کې یوازې او یوازې د الله جل جلاله رضایت غواړي هغوی به تل بريالي وي او هغه څوک چې د الله جل جلاله د رضا پرځای د بنده خوشحالي غواړي، هغوی به په دنیا او آخرت کې شرمنده او ناکام وي. نو د مسلمانانو لپاره لازمه ده چې د ژوند په ټولو چارو کې لومړی د الله جل جلاله رضایت او وروسته د نېکو او اسلامي اخلاقو په واسطه د خلکو خوشحالي تر لاسه کړي.



نکات تربیتی

- ۱- دعا کردن را فراموش نکنید. بدون وقفه دعا کنید. دعا می‌تواند برکات را سریع‌تر به شما برساند.
 - ۲- مشکلات بخشی از زندگی هستند، با حل مشکلات می‌توانید مغزتان را بیشتر فعال بسازید و به یک فرد موفق تبدیل شوید.
 - ۳- بدانید که هیچ مشکلی بدون راه حل نیست.
 - ۴- طرز تصویری که از خودتان در ذهن دارید، می‌تواند بر خوشی‌های شما تأثیر بگذارد. خود را به عنوان فردی ارزشمند تصور کنید. از کمبود اعتماد به نفس و احساس حقارت دوری کنید.
 - ۵- نگران حرف مردم نباشید. برخی افراد بدبین هستند و ممکن است حرف‌هایی بزنند که فقط شما را ناراحت کنند.
 - ۶- با افرادی که دین دوست و مثبت‌گرا هستند دوست شوید. از دوستی با کسانی که مشکلات شما را مسخره می‌کنند یا به شما می‌خندند، دوری کنید.
 - ۷- در اوقات فراغت، خود را با سرگرمی‌های پسنديده مشغول کنید، مانند ورزش، بازی با دوستان، کتاب‌خوانی و غیره.
 - ۸- اجازه ندهید کسی شما را با پول و چیزهای مادی تحت تأثیر قرار دهد. فردی که امروز فقیر است، ممکن است فردا ثروتمند شود.
 - ۹- تا زمانی که زندگی هست، امید هم هست. فقط شیطان است که در زندگی ناامید است. پس ناامید نباشید.
 - ۱۰- همیشه به یاد داشته باشید که هیچ‌کس روی این زمین بدون مشکل نیست. شما تنها کسی نیستید که مشکل دارید.
 - ۱۱- شجاعت داشته باشید تا برای آنچه می‌خواهید تلاش کنید. در زندگی مشقت وجود دارد. اگر زحمت نکشید به آرزوهای مشروع‌تان نخواهید رسید. به‌خاطر دیگران اصالت خود را تغییر ندهید، چون هیچ‌کس نمی‌تواند نقش شما را بهتر از خودتان بازی کند.
- ترتیب کننده: محمد قسیم نادم**



حکایت آموزنده

درد موافقت کرد. وقتی دستش را بردند از نظر جسمی احساس آرامش کرد ولی بیماری دیگری به جانش افتاد، پادشاه مبتلا به بیماری روانی شده بود هرچند از دید جسمی دردش تا اندازه ای کم شده بود اما از دید روانی مدام ناراحت بود و کم حوصله می شد، هیچ جا دلش آرام نمی گرفت و احساس ناراحتی می کرد، به داکتران دربار هر چه مراجعه می کرد و راه حل برایش پیشنهاد می کردند، فایده و اثری نداشت. تا این که به یاد مرد ماهیگیر افتاد و دستور داد هر چه زودتر او را پیدا کند و نزدش بیاورند. بعد از جستجو در شهر، ماهیگیر فقیر را پیدا کردند و او با لباس کهنه و قیافه ی شکسته نزد پادشاه وارد شد.

پادشاه به او گفت: آیا مرا میشناسی؟ مرد گفت: بلی تو همان کسی هستی که آن ماهی بزرگ را از من گرفتی. پادشاه گفت: میخواهم حلالم کنی. مرد گفت: تو را حلال کردم

پادشاه گفت: می خواهم بدانم بدون هیچ واهمه ای به من بگویی که وقتی ماهی را از تو گرفتم، چه گفتم؟

مرد گفت: به آسمان نگاه کردم و گفتم: پروردگار! پادشاه قدرتش را به من نشان داد. جز این چیزی دیگری نگفتم. پادشاه با شنیدن این گپ بسیار ناراحت شد و عذاب وجدان گرفت و بابت کارش از مرد فقیر عذرخواهی کرد و بعد از آن دیگر به کسی ظلم نکرد.

نتیجه: در زندگی نباید از قدرت خود سوء استفاده کرده و بر فقری ظلم کنیم؛ بلکه باید همیشه دست فقیران را بگیریم و به آن ها کمک کنیم؛ زیرا شاهد اعمال ما ذاتی است که در روز حشر خودش قاضی است و زره زره اعمال ما را محاسبه می کند.

ترتیب کننده: محمد مصمیم یعقوبی متعلم صنف هشتم
لیسه خصوصی تمیم انصار

حکایت است که مردی به خاطر ناداری سه شب گرسنه سر بر بالین گذاشت. همسرش او را تشویق کرد که به دریا برود، شاید الله سبحانه و تعالی چیزی نصیب اش گرداند.

مرد، تور ماهیگیری را برداشت و به دریا انداخت تا نزدیکی غروب تور را به دریا گذاشت ولی چیزی به تورش نیفتاد. قبل از بازگشت به خانه برای آخرین بار تورش را به دریا انداخت هنگام جمع کردن تور یک ماهی خیلی بزرگ به تورش افتاد. او خیلی خوشحال شد و تمام رنج های آن روز را از یاد برد. او همسر و فرزندش را تصور می کرد که چگونه از دیدن این ماهی بزرگ غافل گیر می شوند؟ همانطور مصروف خیال پردازی بود، پادشاهی نیز در همان حوالی مشغول گردش بود. پادشاه رشته ی خیالش را پاره کرد و پرسید در دست چیست؟ او به پادشاه گفت: که الله سبحانه و تعالی این ماهی را به تورم انداخته است، پادشاه آن ماهی را به زور از او گرفت و در مقابل هیچ چیز به او نداد و حتی از او شکر هم نکرد.

او سرش را پائین انداخت و به خانه بازگشت چشمانش پر از اشک و زبانش بند آمده بود. پادشاه با غرور تمام به کاخ بازگشت و ماهی را داد تا برایش کباب کنند، بعد از این که ماهی را کباب کردند، برای پادشاه آورد و او با خوشحالی با درباریان خود مصروف خوردن آن شد در همین زمان خاری به انگشتش فرو رفت، درد شدیدی در دست اش احساس کرد؛ سپس دست اش ورم کرد و از شدت درد نمی توانست بخوابد.

داکتران کاخ همه جمع شدند و قطع انگشت پادشاه را پیشنهاد نمودند، پادشاه موافقت نکرد و درد تمام دست تا مچ و سپس تا بازوی وی را فرا گرفت و چند روز به همین منوال سپری شد. داکتران قطع دست از بازو را پیشنهاد کردند و پادشاه بعد از ازدیاد

ولې ځينې خلک په خوب کې گرځي؟



کېدای شي تاسو هم اورېدلي وي، چې "فلانی" په خوب کې گرځي او یا هم داسې څوک به پېژنئ، چې کله ویده وي نو په خوب کې پاڅېږي او گرځي. ځينو خلکو ته دا چاره هسې توکې ښکاري او په فاعل یې ملنډې وهي؛ مګر اصلاً دا یوه روغتیايي ستونزه ده، چې په دې لیکنه کې یې په اړه هر اړخیز معلومات لوستلای شئ.

په خوب کې گرځېدل

د دې ستونزې کچه په وګړو کې توپیر کوي. ځينې خلک ممکن څو قدمه لاړ شي؛ مګر ځينې نور کېدای شي آن موټر هم چالان کړي او ډېره لاره ووهي. په هر حال؛ که د ناروغۍ کچه هرڅومره وي مګر ناروغي ده. د دې ستونزې ګڼ لاملونه کېدای شي، چې ځينې یې په دې ډول وي.

لاملونه

د دې ناروغۍ علت نه دی معلوم. دا ډېره موده کېږي، چې روغتياپالان په

دې اړه څېړنې کوي، ترڅو یو څرګند او کره ځواب ترلاسه کړي. خو دا خبره روښانه ده، چې د "آر.ای.ام" خوب نه پرته دا چاره رامنځته کېږي. په دې خوب کې انسان نه په بشپړ ډول ویده وي او نه

هم په بشپړه توګه وینښ نو له دې سره -
سره ځینې نور لاملونه هم شته، چې د
دې ستونزې د رامنځته کېدو سبب کېږي.

بې خوبي

کم خوب

الکول خښل

تنفسي ستونزې

رواني ستونزې لکه ستریس، اندېښنه او
وېره

په ماشومتوب کې رواني شکنجې

پر له پسې سر خوږی

د تېروئید غدې دېر فعالیت

مسافري

البته هېره دې نه وي، چې په اکثر وینښو
کې دا چاره ارثي تاریخچه لري. په دې
معنا چې که داسې ناروغ وینئ، دېر
احتمال شته، چې په مشرانو کې یې
هم یاده ستونزه شتون لري.

علايم

په عمومي توګه له ویده کېدو یو یا دوه
ساعته وروسته دا چاره ترسره کېږي. په
خوب کې ګرځېدل یوازې په دې معنا نه
ده، چې انسان دې وګرځي؛ بلکې خبرې
کول، اشارې کول او ځینې نور حرکات
هم په دې برخه کې د مطالعې وړ دي.
ځینې پېچلې بېګلې یې هم لرو. لکه:

د کالو بدلول

یو څه پخول

د خوب تخت منظمول

موټر، بایسکل، موټرسیکل چلول

په خوب کې تشې بولې کول

له کړکۍ دانګل

ناڅاپه پاڅېدل او په مبهم حالت کې

کتل

له پاڅېدو وروسته ګنګسیت

د ترسره کړو کارونو هیږول

له پاڅېدو وروسته غوسې یا تاوتریخوالی
کول

څه وګړو؟

که تاسو او یا موهم د کورنۍ کوم بل
غړی پر دې ناروغۍ اخته وي نو باید
له روغتیا پال سره مشوره وکړئ. د ډاکټر
له سپارښتنو سره سم عمل وکړئ، نو
ستونزه مو حل کېدای شي. له دې سره
- سره لاندې لارښوونه هم مه هېږوئ.
که پوهېږئ چې د درملو له کبله او یا
هم د بې خوبۍ له امله یاده ستونزه
لرئ نو درمل د ډاکټر په مشوره پرېږدئ
او بې خوبي مه کوئ.

یادونه

که څوک دا ستونزه لري ملنډې مه پرې
وهئ. بلکې هڅه وکړئ درملنه یې
وکړئ. د خوښۍ ځای هم همدا دی،
چې یاده ناروغۍ د درملنې وړ ده. یوازې
د ناروغۍ اساسي علت پیدا کېږي او د
هماغې مطابق لارښوونې او درمل ورکول
کېږي.

ویژگی‌ها، فواید و خواص شفتالو

شفتالو یکی از میوه‌های خوش مزه و محبوب تابستانی است که به دلیل طعم شیرین و خواص تغذیه‌ای خود شناخته شده است.

شفتالو به‌طور عمده در مناطق گرم‌سیر و معتدل رشد می‌کند و انواع مختلفی از جمله شفتالوهای زرد، سفید و نقره‌یی در بازار موجود است.

ویژگی‌ها

ظاهر و طعم: شفتالو دارای پوست نازک است که به رنگ‌های مختلفی از جمله زرد، سرخ و سفید می‌تواند باشد. این میوه شیرین و آبدار است و به‌طور معمول رنگی زرد یا سفید دارد.

مواد مغذی: شفتالو منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. این میوه حاوی ویتامین C، ویتامین A، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین‌های گروه B (از جمله فولات و نیاسین) و مواد معدنی مانند پوتاشیم، منگیزیم و آهن است.

فواید و خواص شفتالو

پشتیبانی از سلامت پوست: شفتالو به دلیل داشتن ویتامین‌های A، C و E، به تقویت و سلامت پوست کمک می‌کند. ویتامین C به تولید کلاژن، پروتئین اصلی



پوست، کمک می‌کند و باعث کاهش چین و چروک و حفظ جوانی پوست می‌شود.

همچنین، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شفتالو به مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

حفظ سلامت قلب: شفتالو حاوی ترکیبات مفیدی مانند: فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول (کلسترول بد) و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند.

نقش شفتالو در بدن

شفتالو با ترکیب مواد مغذی مختلف خود به بهبود سلامت کلی بدن کمک می‌کند. ویتامین‌های موجود در شفتالو، به ویژه ویتامین C و A، به عملکرد مناسب سیستم‌های مختلف بدن کمک می‌کنند، از جمله سیستم محافظتی، بینایی و سلامت پوست.

فیبر و پوتاشیم موجود در شفتالو به بهبود عملکرد جهاز هاضمه و تنظیم فشار خون کمک می‌کنند.

مصرف منظم این میوه خوش مزه به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل می‌تواند به حفظ سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند.

شفتالو به عنوان یک میوه خوش مزه، مفید و با ویژگی‌های بسیاری که دارد، نقش مهمی در رژیم غذایی و حفظ سلامت بدن ایفا می‌کند.

پوست، کمک می‌کند و باعث کاهش چین و چروک و حفظ جوانی پوست می‌شود.

همچنین، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شفتالو به مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

حفظ سلامت چشم: ویتامین A و لوتئین موجود در شفتالو به حفظ سلامت چشم و جلوگیری از بروز مشکلات بینایی مانند شب کوری کمک می‌کنند. ویتامین C نیز به محافظت از چشم در برابر آسیب‌های ناشی از نور UV و آلودگی‌های محیطی کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: ویتامین C موجود در شفتالو نقش مهمی در تقویت سیستم محافظتی بدن دارد. این ویتامین به تولید و فعالیت سلول‌های محافظتی کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌های ویروسی کمک کند.

بهبود عملکرد هاضمه: شفتالو حاوی فیبر غذایی است که به بهبود عملکرد دستگاه هاضمه و جلوگیری از مشکلاتی مانند: قبضیت موثر است. فیبر موجود در شفتالو باعث تحریک حرکات روده‌ها شده و به سلامت عمومی دستگاه هاضمه کمک می‌کند.

کنترل فشار خون: پوتاشیم موجود در شفتالو به تنظیم فشار خون و حفظ تعادل

کوم ډول خلک باید کبله

ونه خوري



کالوري شتون لري چې په هندوانه کې ۴۵ او په انگورو کې ۶۲ گرامه کالوري شتون لري. خو که وزن موزيات وي او له دې ويره لرئ چې وزن مو نور زيات نشي نو د کبلې له زيات خوراک څخه ډډه وکړئ.

۲- هايپر کالمي ناروغي

هغه ناورغي ده چې د انسان په وينه کې د پوتاشيمو د زياتوالي له امله رامنځته کېږي. ددغي ناروغي له امله د انسان د زړه ضربان غير منظم او له حده زياتيږي چې وروسته

که څه هم کبله ډېرې کټې لري خو ځينې تاوانونه هم لري. چې په لاندې ډول ورته اشاره کوو:

دغه خوږه مېوه د خپل ځانگړې خوند، او نرموالي له امله په ټوله نړۍ کې مشهوره ده. کبله کوم ډول زيانونه لري.

۱ - د وزن زياتوالی

د ځينو نورو خوږو په څير کبله هم پريمانه کالوري لري چې د وزن د زياتوالي لامل کېږي په هره متوسطه کبله کې ۱۰۵ گرامه



په انسان د زړه حمله راځي.

که څوک دا ډول ناروغي ولري باید کبله ونه خوري.

۳ - د غاښونو د ماتېدو ناروغي

هغه څوک چې د غاښونو د تويیدو ناروغي ولري باید کبله ونه خوري ځکه دغه ناروغي په بدن کې د نشایسته د زیاتوالي لامل ګرځي چې د کبلې په خوړولو زموږ د بدن نشایسته نوره هم زیاتېږي.

۴ - د خوب خرابوالی

که څوک دښې په خوب کې نا آرامه وي او یایې تل خوب ګډوډوي دغه ډول اشخاص باید د کبلې له خوړولو څخه ډډه وکړي. د کبلې په زیات خوړولو یې خوب نور هم ګډوډېږي.

۵ - په عصبي ستونزو اخته کسان باید

زیاته کبله ونه خوري

دا ځکه چې په کبله کې په پراخه پیمانه ویتامین B۶ شتون لري چې د کبلې په زیات خوراک سره د عصبي اختلالونو باعث ګرځي.

۶ - تنفسي حساسیت

هغه خلک چې دا ډول ناروغي لري باید له کبلې څخه استفاده ونه کړي. دغه ناروغي په امریکا کې زیاته ده دا داسې یو ډول ناروغي ده چې د ځینو توکو سره د حساسیت پر وخت راپیدا کېږي او تر ډېره د انسان ساه او تنفس ورسره بندېږي.

۷ - د قبضیت ناروغي

هغه خلک چې د قبضیت په ناروغۍ اخته وي باید کبله کمه وخوري ځکه کبله خپله د قبضیت لامل ګرځي. باید وویل شي چې قبضیت ډېره خطرناکه ناروغي ده او حتی انسان د مرګ تر پولې هم رسولای شي.

برای زندگی بهتر این مسائل را نادیده بگیرید

مردم چی فکر می کنند

نداشته‌ها

ما با تمرکز کردن روی نداشته‌های خویش احساس کمبود می‌کنیم، چرا فکر کردن به نداشته‌ها باید تبدیل به عذاب تشویش شود؟! یک فهرست از چیزهایی که در زندگی داری تهیه کن و بابت داشتن آن از الله سبحان و تعالی سپاس گزار باش، زیرا بسیار مردم شاید نیمی از چیزهای که تو داری را نداشته باشد.

فکر و خیال آینده

بعضی اوقات ما بیش از حد در مورد آینده فکر می‌کنیم و با فکر کردن بیش از حد، آرامش فعلی خود را از دست می‌دهیم، هیچکس نمیداند آینده چی می‌شود! به الله سبحان و تعالی اطمینان داشته باش و بنده خوب او باش، ذاتی که تمامی امور کاینات را تنظیم می‌کند، آیا نمی‌تواند امور تو را تنظیم کند؟ بدون شک که می‌تواند، پس زیاد در فکر آینده نباش. با انجام این چند کار می‌توانید یک زندگی آرام داشته باشید.

کاری که باید انجام بدهید را انجام دهید این که مردم چی می‌گویند مهم نیست، اهمیت ندادن به حرف مردم را یاد بگیرید. فقط در زندگی به این فکر باش که چگونه می‌توانی رضایت الله سبحان و تعالی را کسب کنی، اگر به دساتیر الله سبحان و تعالی توجه کنی، تمام امور زندگی ات تنظیم می‌شود.

اشتباهات گذشته

همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند، زندگی بدون اشتباه نیست، یاد بگیرید که توبه کنید و با توبه کردن به الله سبحان و تعالی نزدیک شوید، این را بدانید که الله سبحان و تعالی بسیار بخشنده و مهربان است. از اشتباهات گذشته ای تان درس بگیرید و دوباره کوشش کنید آن را تکرار نکنید.

شکست

معنی واقعی شکست این است که دست از تلاش کردن بردارید، شکست باید وسیله‌ای باشد برای یادگیری.

د وينا پر مهال د وېرې او فشار ختمول



بل ميلياردر وارن بافت هم وايي، چې د خبرو پر مهال وېرېږي. همدارنگه گڼ نور بريالي خلک هم د خبرو پر مهال د وېرې احساس لري. له نېکه مرغه د دوی اکثرو ستونزه اوس حل شوې ده، نو تاسو هم يو له هغو کسانو يې چې دا ستونزه مو حلولاى شئ. خبرونکو څو کاله په دې اړه څېړنې کړې، تر څو د خبرو پر مهال د وېرې او فشار د ختمولو تگلارې روښانه کړي. په همدې موخه دا تگلاره عادي مه کښئ.

۱- انسان له تېروتنو خلاص نه دی

تر هر څه لومړی، بايد ځان ته قناعت ورکړئ، چې انسان تېروځي او دا کوم شرم نه دی. دا زما خپله شخصي تجربه هم ده، کله چې سټېج ته پورته کېږم وایم که تېروتنه مې هم وکړه کومه ستونزه نشته. ځکه انسان کمزوری دی. د دې کار

دا چې موږ انسانان ټولنيز ژوند لرو، نو اړیو چې د خپلو اړتیاوو او مفکورو د وضاحت لپاره وغږېږو. خبرې کول زموږ د ژوند په هره برخه کې لیدل کېږي. په کور، کلي، دکان، ښار، مکتب، ښوونځي او گڼو نورو ځایونو کې موږ خبرې کوو او خپل پیغام نورو ته رسوو. ځینې خلک بیا د خبرو او وینا پر مهال تر وېرې او فشار لاندې وي. نه شي کولای خپل پیغام او نظر په سمه توګه وړاندې کړي. موږ په دې لیکنه کې د همدې ستونزې د حل پر لارو چارو غږېږو.

برياليو کسانو ډېره هڅه کړې، چې د وینا پر مهال د وېرې د کنټرول مهارت زده کړي. د ویرجین شرکتونو موسس ریچارد برانسون وايي، د خلکو په مخکې خبرې کول مې بدې شي. یو

تر فشار لاندې راغلې خبرې ودرې او ژوره ساه واخلي تر خوشته وېره او فشار موله منځه لاړ شي.

ددې کار لپاره اړتيا نشته، چې خبرې نيمايې کې پرېږدئ. کولای شئ د ځينو کلمو د ادا کولو پر مهال هم ژوره ساه واخلي. تاسو دې کار تجربه همدا اوس هم کولای شئ.

۵- حرکت وکړئ

که تاسو ځای پر ځای ولاړ وئ او تر فشار لاندې راغلې حرکت وکړئ. که د حرکت ځای نه وي نو هڅه وکړئ خپل ځان خوځوی. همدارنگه کولای شئ بدني ژبې په مرسته خپل بدن متحرک وساتئ او پر فشار او وېرې برلاسي اوسئ. که غواړئ خلک پوه نه شي او حرکت وکړئ نو له خپل لاس څخه قلم او يا ورقې په قصدي توګه له لاسه وغورځوئ. بيا ورپسې تپت شئ او پورته يې کړئ. په دې توګه به تاسو ددې چانس پيدا کړئ، چې بدن مو په حرکت راشي او فشار مو کنټرول شي.

۶- پر خپل لاس فشار راوړئ

که ستاسو وېره بېخي ډېره شوه او خبرې مو بندې شوې نو کولای شئ د خپل لاس او يا د بدن پر کومې بلې برخې فشار راوړئ. دومره فشار چې د درد احساس وکړئ. تاسو کولای شئ دغه فشار د قلم د څوکي او يا هم کوم بل تېره څيز په مرسته تجربه کړئ. د دې ترڅنګ کولای شئ د خپلو غاښونو په مرسته ژبه او يا هم شونډې مو وچيچئ. په دې توګه ستاسو فکري تمرکز له وېرې او فشار څخه د بدن بل درد ته اوړي او وېره مو له منځه ځي.

اصلي موخه دا ده، چې په دې توګه ځان ته ډاډ ورکولای شو.

کله چې تاسو ډاډه يې هېڅکله هم تر فشار لاندې نه راځئ او نه به هم خبرې درڅخه ګډې ودې شي. تاسو پوه شؤ ستاسو لومړنۍ کار څه دی؟! بيا يې وایو؛ ځان قانع کړئ چې په خبرو کې تېروتنه کوم شرم نه دی.

۲- له ځان سره وغږېږئ

دا ډېره عجيبه معلومېږي، چې کله له ځان سره وايئ: "زه يې کولای شم." مګر څېړنو ښوولې ده، چې دا ګرڼه ستاسو وېره او اضطراب ختمولای شي. همدارنگه تاسو کولای شئ د "زه" پر ځای خپل ځان مخاطب کړئ. خپل نوم واخلي او ووايئ "احمده! ته يې کولای شي." پورتنۍ تګلاره په دې ښه ده، چې هر وخت يې تمرینولای شئ. وېره او فشار نشته، تر هغې چې تاسو يې خپله پيدا نه کړئ.

۳- اوبه وڅښئ

که چېرته تاسو د خبرو پر مهال ناڅاپه تر فشار لاندې راغلې نو ښه تګلاره همدا ده، چې اوبه وڅښئ. دا يوه غوره حل لاره ده. ډېری خلک د فشار او وېرې کنټرول په يو غږپ او بوسه سره کوي. اوبه کولای شي ستاسو په بدن کې خوره شوې وېره له منځه يوسي او تاسو پر فشار او وېرې برلاسي کړي.

په همدې موخه توصيه کېږي، چې د خبرو پر مهال کوښښ وکړئ يو بوتل يا ګيلاس کې اوبه له ځان سره ولرئ تر څو د اړتيا پر مهال مو په درد وخوري.

۴- ژوره ساه واخلي

د خبرو پر مهال د فشار د کنټرول بله لاره د ژورې ساه اخيستل دي. که تاسو هم د وينا پر مهال

ماهی لقه

ماهی لقه، که به نام علمی *Labeo rohita* شناخته می‌شود، یکی از گونه‌های مهم و معروف ماهی‌های آب شیرین در خانواده ماهیان (Cyprinidae) است. این ماهی به دلیل اهمیت اقتصادی و زیست‌محیطی خود در بسیاری از مناطق آسیای جنوبی به ویژه در هند، پاکستان، بنگله‌دش و نپال، شناخته شده است.

• ویژگی‌های زیستی و زیستگاه:

- ویژگی‌های فیزیکی: ماهی لقه معمولاً دارای بدن کشیده است. رنگ بدن این ماهی معمولاً خاکستری، نقره‌ای یا سبز مایل به خاکستری است که در نواحی مختلف می‌تواند کمی تغییر کند. یکی از ویژگی‌های بارز ماهی لقه، خطوط افقی سیاه و سفید در بدن آن است که در جوان‌ترها بیشتر مشهود است. دهان این ماهی معمولاً بزرگ و در انتهای بدن قرار دارد، که به آن اجازه می‌دهد به راحتی از مواد غذایی کف آب تغذیه کند.

- اندازه و طول عمر: ماهی لقه می‌تواند به طولی بین ۶۰ تا ۹۰ سانتی‌متر برسد، اگرچه اندازه‌های بزرگتر نیز مشاهده شده است. وزن این ماهی می‌تواند به حدود ۱۰ کیلوگرام نیز برسد، ولی در شرایط مختلف ممکن است اندازه و وزن آن متفاوت باشد. طول عمر ماهی لقه معمولاً حدود ۱۰ تا ۱۵ سال است.

- زیستگاه و توزیع: ماهی لقه به طور عمده در رودخانه‌ها، دریاچه‌ها



و دریا‌های بزرگ و شیرین در آسیای جنوبی زندگی می‌کند. این ماهی به محیط‌های آبی با جریان‌های آرام و بسترهای نرم که پوشش گیاهی و مواد غذایی زیادی دارند، علاقمند است. در برخی از مناطق، این ماهی به صورت پرورشی در حوض‌ها و سیستم‌های آبی‌پروری نیز پرورش داده می‌شود.

● رفتار و تغذیه:

- رفتار: ماهی لقه در گروه‌های نسبتاً بزرگ زندگی می‌کند. این ماهی به طور معمول در نزدیکی بسترهای آب، جایی که مواد غذایی فراوان وجود دارد، فعالیت می‌کند. در شرایط طبیعی، این ماهی قادر است به خوبی با تغییرات محیطی سازگار شود و به عنوان یکی از گونه‌های مقاوم در برابر تغییرات زیست محیطی شناخته می‌شود.

- تغذیه: ماهی لقه همه چیزخوار است و رژیم غذایی آن شامل انواع مختلفی از مواد غذایی می‌شود. این ماهی عمدتاً از گیاهان آبی، حشرات، کرم‌ها و مواد موجود در بستر آب تغذیه می‌کند. در شرایط پرورشی، تغذیه ماهی لقه می‌تواند شامل علوفه‌های مخصوص و مکمل‌های غذایی باشد که برای رشد بهتر و تولید مثل مناسب است.

● اهمیت اقتصادی و پرورش:

- اهمیت اقتصادی: ماهی لقه به دلیل ویژگی‌های مطلوب خود و رشد سریع، از اهمیت اقتصادی زیادی برخوردار است. این ماهی به عنوان یکی از منابع مهم پروتئینی در غذاهای محلی و بین‌المللی شناخته می‌شود. در بسیاری از کشورهای آسیای جنوبی، ماهی لقه یکی از ماهی‌های اصلی در بازار ماهی است و در تهیه غذاهای سنتی و محلی استفاده

می‌شود.

پرورش و مدیریت: ماهی لقه به دلیل سازگاری با شرایط مختلف پرورشی، به راحتی در سیستم‌های آبی‌پروری و حوض‌های پرورشی پرورش داده می‌شود. پرورش این ماهی نیاز به توجه ویژه به شرایط آب، تغذیه و بهداشت دارد تا به بهترین نتایج از نظر رشد و تولید برسد. در برخی از کشورها، پروژه‌های پرورشی ماهی لقه با هدف افزایش تولید و بهبود کیفیت آبی‌پروری به اجرا درآمده است.

● چالش‌ها و حفاظت:

- چالش‌ها: در برخی مناطق، ماهی لقه با مشکلاتی مانند آلودگی آب، تغییرات زیست محیطی و شکار بی‌رویه مواجه است. این مسائل می‌توانند به کاهش جمعیت و تنوع زیستی این گونه ماهی‌ها منجر شوند. هم چنین، در برخی از مناطق، این ماهی به عنوان گونه‌ای مهاجم شناخته می‌شود که می‌تواند بر اکوسیستم‌های محلی تأثیر منفی بگذارد.

- حفاظت: برای حفظ و مدیریت پایدار ماهی لقه، نیاز به تلاش‌های مستمر در زمینه مدیریت منابع آبی، کنترل آلودگی و حفاظت از زیستگاه‌های طبیعی است. برنامه‌های حفاظتی و مدیریت منابع آب می‌تواند به بهبود وضعیت این ماهی و تضمین بقای آن کمک کند.

در کل، ماهی لقه با ویژگی‌های زیستی، اهمیت اقتصادی و نقش محیطی خود به عنوان یکی از ماهی‌های کلیدی در آسیای جنوبی شناخته می‌شود. حفاظت و مدیریت صحیح این گونه می‌تواند به حفظ تنوع زیستی و پایداری منابع آبی کمک کند.

نواقص کسانی که کتاب نمی‌خوانند

- خیلی راحت تحت تأثیر تبلیغات قرار می‌گیرند؛
- حرف‌های تکراری می‌زنند؛
- دایره‌ی کلمات آنها بسیار محدود است؛
- خود را نمی‌شناسند؛
- با هیجان و احساس زندگی می‌کنند؛
- بخش استدلالی ذهن آن‌ها تقریباً تعطیل است؛
- قوای عقلی آن‌ها پرورش نیافته است؛
- بر آنچه می‌گویند خیلی کنترل ندارند؛
- گوش کردن به دیگران را نمی‌آموزند؛
- شایعات را خیلی زود باور می‌کنند؛
- اهمیت متفاوت بودن انسان‌ها را کشف نمی‌کنند؛
- استعداد یادگیری آن‌ها به شدت کاهش می‌یابد؛
- فرصت فکر کردن در زندگی را از دست می‌دهند؛
- با اصطلاح «انتقاد» بیگانه‌اند؛
- حرف‌های نه‌سنجیده زیاد می‌زنند؛
- منافع خود را به خوبی تشخیص نمی‌دهند؛
- اهل شورا و مشورت نیستند
- زود عصبانی می‌شوند؛
- از حقوق شهروندی خود و دیگران ناآگاه هستند؛
- برای رشد فکری و شخصیتی، احساس نیاز نمی‌کنند؛
- در همه زمینه‌ها، اظهار نظر می‌کنند؛
- راحت بر دیگران القاب می‌گذارند؛

نویسنده: دکتر محمود

د پرمختګ راز

څنگه کولی شو چې پرمختګ وکړو او خپل ژوند جوړ کړو؟

بريالي کسان بېلابېل کارونه نه ترسره کوي بلکې کارونه په بېلابېلو بڼو ترسره کوي.

د ژوند جوړول او پرمختګ کول په دې معنی، چې ته خپل شخصیت او خپل ژوند ته د قدر په نظر ګوري. دا هغه لومړنۍ ګام دی چې تا ته دا احساس درکوي چې د خپل ژوند او خپلو کړنو په اړه بیا بیا فکر وکړې.

دا فکر بیا د دې لامل کیږي چې ډېرې څېړنې وکړې او بالاخره ځان په دې پوه کړې چې د انسان د جوړښت تر شا څه دي؟ او د کوم هدف لپاره پیدا شوی؟ ژوند څه شی دی؟

ژوند د خوښیو او غمونو ټولګه ده. که چېرته موږ خپل ژوند د قدر وړ وګڼو او مثبت فکر ورته وکړو نو یقیناً بریا به زموږ په برخه وي، مثبت فکر موږ ته د ژوند خوښي راکوي او موږ د بریا تر پولې رسوي.

هغه څه چې شاته پاتې کیږي هغه باید پرېښودل شي تل راتلونکي ته فکر کول او خپل ځان مقایسه کول د ټولنې سره مهمه او اړینه برخه ده، تل باید دا فکر وکړو چې زه څوک یم او څه باید ترسره کړم؟

خپل شخصیت او ژوند ته مثبت فکر کول موږ بريالي کوي او د پرمختګ پر لور مو بیايي.

چمتو کوونکی: خان محمد احمدزی

حکایت بسیار زیبا

مردی گوسفندی را از بازار خرید تا آن را برای روز عید قربانی کند، گوسفند از دست مرد فرار کرد؛ مرد شروع کرد به دنبال کردن گوسفند تا این که گوسفند وارد خانه یتیمان بسیار فقیر و بی بضاعت شد.

عادت مادر یتیمان این بود که هر روز کنار در می ایستاد و منتظر می ماند تا کسی غذا و صدقه ای را برای شان بگذارد و او هم بردارد. همسایه ها هم به آن عادت کرده بودند و همیشه به آن ها غذا می بردند.

هنگامی که گوسفند وارد حویلی شد، مادر یتیمان بیرون آمد و نگاه کرد؛ ناگهان همسایه ای شان را دید که خسته کنار دروازه ایستاده است.

زن گفت: برادر، خداوند جل جلاله صدقه ات را قبول کند. او خیال کرد که همسایه، گوسفند را به عنوان صدقه برای یتیمان آورده، او هم نتوانست چیزی بگوید جز این که گفت: خداوند قبول کند و ادامه داد، ای خواهرم مرا به خاطر کم کاری و کوتاهی در حق یتیمان ببخش.

بعد مرد رو به قبله کرد و گفت خدایا از من قبول کن.

روز بعد مرد بیرون رفت تا گوسفند دیگری را بخرد و قربانی کند. بازار را پر از گوسفند دید که برای فروش آورده شده اند، گوسفندی چاق و بهتر از گوسفند قبلی را انتخاب کرد، فروشنده گفت: بگیر و قبول کن، مرد گوسفند را برد و سوار موترش کرد، برگشت تا قیمت اش را حساب کند، فروشنده گفت: این گوسفند مجانی است و دلیلش هم این است که امسال خداوند جل جلاله گوسفندان زیادی به من ارزانی نمود و نذر کردم که اگر گوسفندانی زیادی داشتم به اولین مشتری که به او گوسفند بفروشم، هدیه باشد پس این نصیب توست.

ترتیب کننده: دجله سنگین



نصب کېدای شي.

په ټوله نړۍ کې ۶،۶ میلیون چارجي برقي موټرونه په ۲۰۲۱ کال کې وپلورل شول، چې د ۲۰۲۰ کال د پلور څخه دوه چنده زیات دي. د ۲۰۲۱ کال د دسمبر میاشتې څخه د نړۍ په سرکونو ۱۶ میلیونه چارجي برېښنايي موټرونه موجود وو. زیاتره هېوادونو د چارجي برېښنايي وسایطو لپاره حکومتی هڅونې، مالیاتي اعتبار، مالي مرستې او نور غیر پولی هڅونې پیل کړې.

تسلا موډل ۳ د ۲۰۲۰ کال په پیل کې د نړۍ ترټولو غوره پلورل شوی برېښنايي موټر شو او د ۲۰۲۱ کال په جون کې په نړواله کچه یې پلور له یو میلیون څخه واوښت. مخکیني موډلونه چې په پراخه کچه منل شوي، جاپاني میتسوبیشي i-MiEV او نیسان لیف موډلونه دي.

برېښنايي موټر (بیټری لرونکي برېښنايي موټر یا پوره برېښنايي موټر) داسې یو موټر دی چې د یوه یا ډېرو برېښنايي ماشینونو په وسیله حرکت کوي او یوازې په بیټریو کې د زېرمه شوې انرژۍ څخه کار اخلي. برېښنايي موټرونه د داخلي احتراق انجن وسایطو په پرتله ډېر کم غړه دي، گاز نه خپروي او په تولید ډول د گاز ټیټه خپرېدنه لري.

د ۲۰۲۰ کال څخه په متحده ایالاتو او اروپایي ټولنه کې د تېلو او ساتنې (ترمیم) د کم لګښتونو له امله، د وروستیو برېښنايي وسایطو د مالکیت ټول لګښت د ورته ICE موټرو په پرتله ارزانه دی. برېښنايي موټر په بېلابېلو چارج سټیشنونو کې چارج کېږي؛ چې دا چارج سټیشنونه هم په کورونو او هم په عامه ځایونو کې



آیا قهوه و نوشیدنی انرژی زا واقعاً به ما انرژی میدهند؟

قهوه و نوشیدنی های انرژی زا در واقعیت به ما انرژی بیشتری نمی دهند. این دو نوشیدنی دارای مقدار زیاد یک ماده کیمیاوی بنام کافئین Caffeine هست. کافئین باعث انسداد موقت گیرنده های عصبی بنام (Adenosine) در بدن انسان می شوند.

این گیرنده های عصبی در بدن وظیفه دارند به مغز پیام بفرستند مثلاً دست، گردن و... خسته شده است. کافئین مانع انتقال این پیام به مغز می شود و به این ترتیب حس کاذب انرژی و بیداری را به شما می دهد در حالی که بدن تان در واقعیت خسته است. نوشیدنی های دارای کافئین اعتیاد آور هستند و باعث برهم خوردن خواب افراد می شود.

اشک ریختن حضرت عمر بن العزیز رحمة الله عليه

فاطمه، همسر عمر بن عبدالعزیز رحمة الله عليه می گوید:
به اتاق شان داخل شدم و دیدم که اشک های شان محاسن شان را تر کرده است.
گفتم: ترا چه شده است، که این قدر آشفته حالی؟

پاسخ داد: امور این امت به من واگذار شده است، به فقیران، یتیمان و مظلومانی فکر می کنم، که در روز قیامت در پیشگاه پروردگار درباره ی آنان از من سوال خواهد شد و مدافع آنان، حضرت محمد صلی الله علیه وسلم خواهد بود.
از این می ترسم، که هیچ یک از توضیحات من نزد ایشان اعتباری نداشته باشد و از همین روی به حال خود گریانم!

برداشته از البداية و النهایه

ولې مو درس نه زده کېږي او هر څه مو ژر له ياده وځي؟

وټاکئ، دا درس ولې وایم؟ له دې مې موخه څه ده؟ څه مې په درد خوري؟ تر کومه حده یې باید و وایم؟

دا او دې ورته نورې پوښتنې دې له ځان سره پیدا او بیا د هغو موخو له پاره هڅه وکړي، تر څو ځان خپلې موخې ته ورسوي. زموږ ډېرې ستونزې له دې

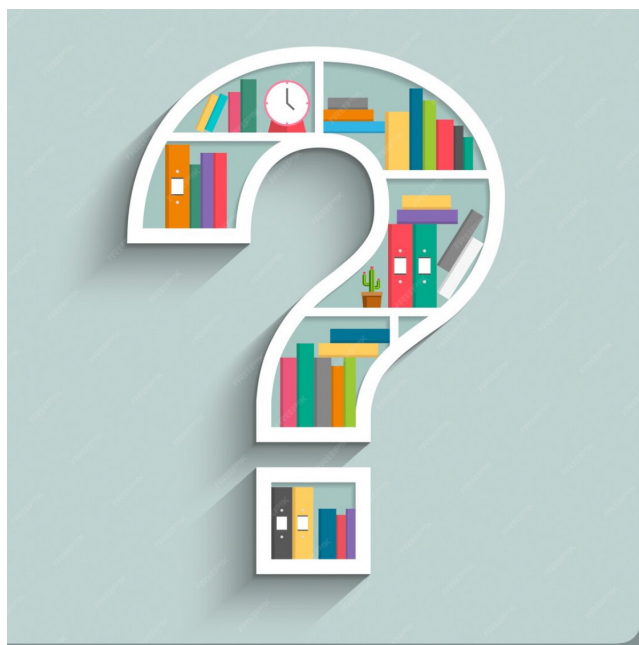
وخت کې مطالعه وکړئ. داسې یو ځای کې مطالعه وکړئ، چې آرامه وي او تاسې یوازې د درس په اړه فکر وکړئ، یا درس او مطالعې له پاره باید یوازې او آرامه خونه ولرئ.

موخه: کله چې مطالعه کوئ او یا درس وایئ، نو د ځان له پاره یوه موخه

ځینې کسان وایي چې درس مې نه زده کېږي او که یې زده هم کړم، ژر مې له ياده وځي، یعنې تمرکز نه لرم.

د دې ستونزې د حل له پاره څه باید وکړو؟ په دې لیکنه کې یې زموږ د ټولنې له حالاتو سره سم هغه حل لارې ولولئ، چې د هغو کارونو کول تاسې ته ناشوني نه وي.

دا ستونزه نن ورځ په ډېری کسانو کې لیدل کېږي، چې وایي درس مې نه زده کېږي او که زده یې هم کړم، ژر مې بېرته هېرېږي. د دې ستونزې د حل له پاره روان پوهان دا ډول نظر وړاندې کوي، چې استرس او اضطراب مو له منځه یوسی او په مطالعه کې تمرکز ولرئ، د مطالعې وخت وټاکئ، یعنې په هر وخت کې چې ستاسې مغز ښه جذب کوی شي، هغه



امله دي، چې د ټولنې ډېر وگړي مو نالوستي دي، اقتصادي وضع مو ښه نه ده. که دا موخه هر یو ولرو، چې درس وایم او د خپل علم په واسطه ځان له دې بد مرغيو ژغورم، نو خامخا به یې درس زده شي.

له مطالعې سره مینه: که هر کار په علاقه وشي، هغه کار بريالی دی. هغه وخت چې یو انسان له کتاب او زده کړې سره مینه ولري، کله چې مطالعه پیل کړي، له زړه یې ټول تشویشونه لېرې کېږي، بیا یې په وجود کې د استرس او فشار نښه هم نه لیدل کېږي.

که یو کس له کتاب سره مینه ولري او هغه په علاقې سره ولولي، کتاب خپل نږدې ملگری وگڼي، هغه مهال نه وخت پرې اغېز کوي شي او نه هم چاپېریال، ځکه دا یوازې له خپل نږدې ملگري سره خبرې کوي او وخت او چاپېریال ورته ارزښت نه لري، چې څوک څه کوي او څه وایي.

نو که له درس ویلو څخه موخه ولری او له کتاب سره مینه وکړی، خامخا به مو درس زده شي او هغه درس چې په علاقه وویل شي او ډېر تکرار شي هغه ژر هېرېږي هم نه.

سرعت شیر بیشتر است یا یوزپلنگ؟

سرعت یوزپلنگ بیشتر از شیر است. یوزپلنگ می تواند در مدت چند ثانیه از حالت سکون به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت برسد و سرعت آن در مسافت های کوتاه می تواند به ۱۲۰ کیلومتر در ساعت نیز برسد. شیر نیز حیوانی سریع است و می تواند سرعتی تا ۸۰ کیلومتر در ساعت داشته باشد، اما این سرعت در مقایسه با یوزپلنگ بسیار کمتر است. یوزپلنگ ها شکارچیان انفجاری هستند که برای شکار آهو ها و سایر پستانداران کوچک تکامل یافته اند. آنها از سرعت خود برای تعقیب شکار خود و رسیدن به آن قبل از اینکه فرصت فرار داشته باشد، استفاده می کنند. شیرها نیز حیواناتی شکاری هستند، اما آنها بر قدرت و شکار گروهی تکیه می کنند. آنها معمولاً از پستانداران بزرگ مانند گاو وحشی و گوره خر تغذیه می کنند.

در زندگی غافل مباش

گفت: شگفتا! از شما که به ماندن خویش اطمینان ندارید و برای رفتن نیز آماده نیستید. پس خود را برای رفتن به آن دنیا آماده سازید؛ زیرا اجل کسی معلوم نیست. اگر همیشه در یاد مرگ باشید گناه کمتر می کنید و به الله سبحان و تعالی نزدیک می باشید.

نتیجه: در زندگی، یک مسلمان باید هدف زندگی را بداند و همیشه برای رفتن نزد پروردگارش آماده باشد و برای رفتن خود توشه‌ای سفر آماده کند؛ زیرا در سرای آخرت جز عمل صالح، هیچ چیزی به درد انسان نمی خورد.

گویند عالمی وارد جمعی شد، حاضرین همه او را شناختند و از او خواستند که پس از انجام کارهایش آنان را چند نصیحت کند و تذکر دهد تا یاد الله سبحان و تعالی در دل های شان تازه شود. مرد عالم درخواست این جماعت را پذیرفت، در همین حال همه حاضرین نشستند و چشم‌ها به سوی او بود.

مرد عالم خطاب به جماعت گفت: ای مردم! هر کس از شما که می داند امروز تا شب خواهد زیست و نخواهد مرد، برخیزد! کسی برنخاست.

گفت: حالا هر کس از شما که خود را آماده مرگ کرده است، برخیزد! باز هم کسی برنخاست.



بهترین اوقات برای خوردن میوه ها و آب آن

۱. سیب در حال گرسنگی (حدود ۲ ساعت قبل از غذا)
۲. انگور دو تا سه ساعت بعد از غذا
۳. مالت و کینو یک تا دو ساعت بعد از غذا
۴. خربوزه بین دو وعده غذایی
۵. کیله بین دو وعده غذایی و هم چنان در حالت گرسنگی
۶. انار در حالت گرسنگی (۲ ساعت قبل از غذا)
۷. زرد آلو بین دو وعده غذایی
۸. شفتالو بین دو وعده غذایی
۹. تربوز هر زمان
۱۰. مغزیات خشک همراه صبحانه
۱۱. جوس و آب میوه ها در حالت گرسنگی (حدود ۲ ساعت قبل از غذا) و توصیه می شود به آهستگی و تدریجی نوشیده شوند.



کشف شگفت انگیز

حال این موجودات بسیار کوچک چطور از این اطلاعات آگاه هستند؟

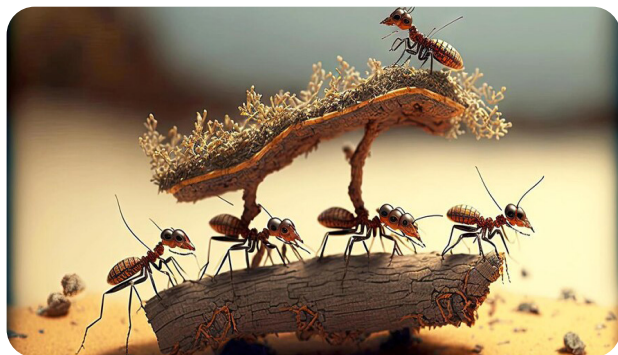
انسان ها اطلاعات بسیار کمی دارند و چیزهای زیادی است که باید از سایر موجودات بیاموزند.

بدون شک الله جلا جلاله این دانایی را به مورچه ها آموخته است و با این فطرت خلق شان نموده است.

جمشید نوری

دانشمندان دریافته اند که مورچه ها پس از جمع آوری دانه ها که برای زمستان نیاز دارند، آن ها را به دو نیم تقسیم کرده و سپس در لانه های خود ذخیره می کنند؛ زیرا این عمل باعث می شود دانه ها حتی در باران و شرایط مساعد برای جوانه زدن، رشد نکنند؛ اما دانشمندان زمانی شگفت زده شدند که دریافتند دانه های گشنیز که در لانه

مورچه ها ذخیره شده اند، به جای دو قسمت به چهار قسمت تقسیم شده اند. پس از تحقیقات آزمایشگاهی، دانشمندان دریافتند که دانه های گشنیز حتی پس از تقسیم شدن به دو قسمت نیز قادر به جوانه زدن هستند؛ اما وقتی به چهار قسمت تقسیم شوند دیگر جوانه نمی زنند.



یادگیری دایمی

مغز انسان شبکه‌ای پیچیده از نیورون‌هایی است که بین بخش‌های مختلف مانند پل ارتباط برقرار کرده‌اند، هرچه وضعیت این نیورون‌ها بهتر و بیشتر باشد، قدرت ذهن شما بیشتر خواهد بود؛ اما این نیورون‌ها چگونه ایجاد می‌شوند؟ یکی از ساده‌ترین راه ایجاد نیورون‌های مغزی آموزش دیدن است.

یادگیری پیوسته می‌تواند به ایجاد هر چه بیشتر نیورون‌ها کمک کند. حالا اگر شما بتوانید که برنامه مدون یادگیری داشته باشید که با نظم و به صورت دایمی آن را طی کنید بهترین لطف را به مغز خود کرده‌اید. بهترین روش برای این کار یادگیری یک مبحث مهم مانند زبان خارجی است. تحقیقات نشان داده است افرادی که یک یا چند زبان خارجی را یاد می‌گیرند تا ۷۰٪ کمتر دچار آلزایمر خواهند شد.

برای تقویت قدرت ذهن باید ورزش کنید

فکر می‌کنید که ورزش کردن فقط باعث تقویت عضلات شما می‌شود؟

درواقع ورزش کردن سبب رها شدن مواد کیمیای در مغز می‌شود که به تقویت سلول‌های عصبی آن می‌انجامد. در اصل ورزش جریان رسیدن خون به مغز شما را تسهیل می‌کند. تحقیقات نشان داده کسانی که حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش می‌کنند به مراتب می‌توانند در زندگی تصمیمات بهتر و سریع‌تری بگیرند.

همچنین ورزش سبب بهبود و رشد هرچه بیشتر نیورون‌های مغز می‌شود و در نهایت از خطر ایجاد سکته مغزی زودرس نیز جلوگیری می‌کند.

همچنین ورزش کردن می‌تواند تأثیر کاملاً مستقیمی بر یادگیری فرد داشته باشد. برای همین شما اگر اهل ورزش نیستید اما

هنگام غروب آفتاب و زمانی که از سرکار به خانه بر می گردید تا یوگا مغز شما را آرام کند.

شاید شما در ابتداء گمان می کردید برای استفاده از قدرت ذهن باید کارهای خارق العاده انجام دهید؛ اما باور کنید که نیازی نیست در شروع اگر شما به طور مداوم و منظم ۳ ماه آینده را به انجام همین چند مورد بالا اختصاص دهید، خواهید دید که چقدر قدرت ذهن شما بیشتر شده و تا چه میزان کارهای تان را بهتر انجام می دهید.

مهم این است که اهمیت کنترل گرفتن مغز خود را بدانید. زیرا ذهن انسان مانند یک چاقوی دو لبه است. اگر شما از آن استفاده بهینه نکنید می تواند باعث بروز مشکلات بزرگی در زندگی شما شود. زیرا مغز انسان به طور طبیعی برای حفاظت از شما گرایش منفی دارد. احتیاط می کند و کم ترس را بر شما حاکم می کند و نمی گذارد عملکرد خوبی داشته باشید.

اگر می خواهید ذهن شما به جای دشمنی با شما در راه موفقیت به شما کمک کند، باید کنترل آن را برعهده بگیرید و مسیر شما از همین چند نکته بالا شروع می شود.

می خواهید مغز سالم داشته باشید ابتداء باید از پیاده روی سریع شروع کنید در روز حداقل بخشی از مسیر را نزدیک به ۳۰ دقیقه پیاده طی کنید. در داخل منزل برخی از حرکات ورزشی آسان را انجام دهید و در نهایت در صورت امکان ۲-۳ بار در هفته به سالون ورزشی بروید.

اما ورزش های مخصوصی که به طور مستقیم روی استفاده از قدرت ذهن شما تأثیر می گذارد هم وجود دارد، بهترین آنها یوگا است. فواید یوگا برای مغز شامل ترشح مواد کیمیای مفید مانند: بوتیریک گاما آمینو، دوپامین و سروتونین می شود همچنین سبب می شود تا ماده مضر کورتیزول در مغزتان کاهش یابد که در کنترل استرس و اضطراب بسیار مفید است.

همچنین تحقیقاتی به وسیله اسکن مغزی نشان می دهد افرادی که به طور مداوم یوگا کار می کنند، مغزشان گسترش می یابد. پس اگر شما به دنبال این هستید که از قدرت ذهن خود برای کارهای بزرگ تان استفاده کنید، باید حتماً یوگا بخشی از زندگی شما باشد؛ به شما پیشنهاد می کنیم که دو بار در روز این ورزش را انجام دهید، یکی در هنگام طلوع آفتاب، تا بتوانید از آن انرژی بگیرید، سر حال شوید، مغزتان فعال شود و ادامه روز را بهتر کار کنید و دیگری

د علامه ابن سينا ژوند ته يوه کتنه

آثار وليکل ، ابن سينا د خپل ژوند په شرح حال کې ليکي، وروسته مې د طبابت له علم سره مينه پيدا شوه د هغه په باره کې چې کتابونه ليکل شوي وو ومې لوستل او بيا وايي د طبابت علم مشکل علم نه دی په همدې سبب دی چې په لږه موده کې پر هغه بر لاسی شوم او بيا وايي څرنګه چې له طبابت سره مې مينه زياته وه په لومړيو کې مې ناروغان تداوي کول او مادي مسايلو ته مې پاملرنه نه کوله.

د ابن سينا عمر له اتلسو کلونو څخه ټېر نه وو چې د هغه شهرت دې اندازې ته ورسيد، چې د سامانيانو واکمن نوح بن منصور، چې د قولنج په ناروغۍ اخته وو، د درملنې له پاره حاضر کړای شو، په دې توګه ابن سينا د خپل عمر ټول علوم زده کړل او په ډېرې علومو کې يې جوړونکي وړانديزونه، نظريات، نوي انکشافات، په ځانګړې توګه په فلسفه او طب کې نړيوالو ته وړاندې کړل ابن سينا د طب په برخه کې سل کتابونه، رسالې، او آثار ليکلي دي ، چې ډير مهم يې عبارت دي له:

۱- القانون في طب: ابن سينا په دې ستر طبي کتاب کې په ډېره لوړه سويه د منځنيو پېرود شرقي طبابت محتوا طرح، د زرو کلونو لرغونۍ علم يې تعميم کړ او د طبابت د

ابوعلی حسين د عبدالله زوی ، دحسن لمسی ، د علي کړوسی او دسينا کودی دی.

ابن سينا د ۹۸۰ م چې د ۳۵۹ هـ ش کال سره سمون خوري په افشنې (افشانه) نومي کلي کې ، چې د خوررميشن (دلمر وطن) يوه ناحیه ده او له بخارا څخه دولس کيلومتره لېرې موقعيت لري زيږيدلی دی.

دابن سينا خارق العاده ذکاوت په برخه کې بايد وويل شي چې نوموړي په لس کلنۍ کې قرآن عظيم الشان حفظ کړ او د کلام علم او عربي ادبيات يې زده کړل ، وروسته يې چې هندسې او حساب ته مخه کړه د يو کال په موده کې يې په هغو مسايلو چې استاذ پوهيده له ياده زده کړل.

نوموړي له لس کلنۍ څخه وروسته شپږو کالو په موده کې اسلامي فقه، فلسفه، طبيعي علوم، منطق او د اقليدس او محيطي هندسه زده کړل، چې په پنځلس کلنۍ کې له خپلو استاذانو څخه مخکې شو نوموړي په شپاړس کلنۍ کې د ابو سهل عيسی بن يحيی المسيحي په توصيه، چې د جوزجان يو طبيب ؤو په تحصيل پيل وکړ، چې په دې څانګه کې د ده استاذ ابو منصور حسن بن نوح القمري وو دغه نابغه په اتلس کلنۍ کې دعلومو له زده کړې څخه وزگار شو او په شل کلنۍ کې يې تر هر څه لومړی فلسفي

وروستيو پېړيو دلاس ته راوړنو په اړه يې وړاند
وينه كړېده.

دغه كتاب په ۱۰۲۲-۱۰۲۳ م كال په عربي
ژبه ليكل شوی، په دولسمه پېړۍ كې په
لاتيني ژبه ژباړل شوی دی چې پنځه سوه
كاله د اروپا او آسيا طبيبانو د ميز د سر كتاب
وو او د اوولسمې پېړۍ تر پايه پورې د اروپا
په ټولو پوهنتونونو كې درسي كتاب وو دغه
كتاب دومره جامع ليكل شوی دی چې كله
دنړۍ خلك ورڅخه خبر شول نور طبي
كتابونه د هغه تر شعاع لاندې ونيول شول.

۲- الفولنج: دا كتاب يې د خپل بند په موده
كې چې د همدان په فروجان نومې كلا كې
بندي وو، تصنيف كړی.

۳- ادويه قليه: دا كتاب يې په همدان كې
تصنيف كړی دی.

۴- الهدايه في الطب.

۵- د چين د مسايلو تعليق: په همدان كې
ليكل شوی دی.

۶- قوانين لياطيه معالجات: دا كتاب د
طب په موضوع په اصفهان كې ليكل شوی
دی.

۷- رساله في الهنيا: دا كتاب په اصفهان
كې ليكل شوی دی.

۸- ارجوزه في الطب.

۹- لغات شديديه: د طبي اصطلاحاتو كتاب
دی.

۱۰- كتاب الحدود.

۱۱- مقاله في تعرض الطبيب في قوا طبيعیه.

۱۲- تعقيب مواضع الجلد يته.

۱۳- رساله في بيان نبض.

۱۴- نبات پيژندنې كتاب.

۱۵- د تشریح منظومه (ارجوزه في تشریح).

۱۶- طبي منظومه.

۱۷- ارجوزه رساله: د جامو اغوستلو او طعام
خوړولو او نورو څيزونو په باره كې.

۱۸- دسيلان المنې په باره كې مقاله.

۱۹- ارجوزه رساله د صحي تدابيرو په هكله
په ځانگړو موسمونو كې.

۲۰- ارجوزه رساله د انحطاط اسباب او
اعراض، د باقوي او د دې ناروغتيا درمل بيان
شوي دي.

۲۱- د حفظ الصحي رساله.

۲۲- دستور طبي رساله.

۲۳- دفع المضار الكليه الابدان النسانية.

۲۴- فوايد زنجبيل.

۲۵- منافع الاعضاء.

۲۶- مساله الطيه.

۲۷- دماغ ته راجع زهر رساله.

۲۸- د سرطان د دانې په موضوع كې رساله.
او داسي نور...

ابن سينا د اسلام په علماوو كې يواځېنى
څوك دی چې په شيخ الرييس، حجة الحق
رييس العقلا او شرف الملك ملقب شوی
دی، دغه القاب هغه چاته وركول كېدل چې
علم او سياست سره گډ كړي او د دوو اړخونو
څښتن وي، په علم شيخ او په سياست كې
رييس نومولی شوی دی، چې د شيخ الرييس
خطاب ورته شوی دی دغه القاب د هغه
په ژوند كې ورته ښل شوي دي دا داسې
ښكاري چې ابن سينا د سياست په علم او
حكمت كې ډير لوړ پوړ او مقام درلود.

په دې هم پوه شئ چې

لومړنی کس چې د دنیا پر مخ الله جل جلاله پیدا کړ حضرت آدم علیه السلام وو.

لومړنی شی چې د قیامت په ورځ به یې لومړی پوښتنه کيږي لمونځ دی.

لومړنی پیغمبر حضرت آدم علیه السلام دی.

لومړنی کس چې د آغوستلو لپاره یې جامې جوړې کړې حضرت ادریس علیه السلام دی.

لومړنی پیغمبر وروسته له حضرت آدم علیه السلام څخه حضرت ادریس علیه السلام وو.

لومړنی کس چې کافر شو ابلیس علیه العنه وو.

لومړنی کس چې په حضرت محمد صلی الله علیه وسلم باندې ایمان راوړ حضرت بي بي خدیجه رضي الله تعالى عنها وه.

لومړنی زوی د حضرت آدم علیه السلام قایل وو.

لومړنی کس چې په اسلام کې یې لومړی آذان وکړ حضرت بلال رضي الله تعالى عنه وو.

توره شپه

ننه زامن یې وولسمه یې لوره پیدا شوه د لور زیری یې ورکړ دی په غصه شو او هغه یې توره شپه وبلله.

زامن یې لوی شول ودونه یې وکړل اوهر یو پر خپله مخه لاردی سپین رېری شو یواځې پاتې شو او بلاخره په سترگو هم روند شو د خدمت او ښکته او پورته کولو لپاره یې یوازې لور ور پاتې وه او هغې یې په مینه او اخلاص خدمت ته ملا ترلې وه یوه ورځ یې لور له بهر نه راغله پلار یې غږ پرې وکړ.

څوک یې؟

لور یې وخندل ورته وویل توره شپه

پلار یې موسکا وکړه ویې ویل: کاش دا تورې شپې مې ډېرې وای.

د پلار نصیحت زوی ته

هرڅه وخوړې هغه به تا لپاره تر ټولو ښه خواږه وي، کله چې ته په هر ځای کې د خوب په موخه ځملي هغه به تا لپاره تر ټولو آرام ځای وي او کله چې ته دخلکو سره په مهربانۍ او ورین تندي چلند کوي نو د هغوی په زړونو کې ځای پیدا کوي او د خلکو په زړونو کې اوسیدل، تر ټولو ښه او عالي کور دی.

زویه! په ژوند کې د اداری کارونه حتمن وکړه. تر ټولو ښه خواږه وخوړه، تر ټولو په ښه آرام ځای کې خوب وکړه او تر ټولو په ښه کور کې ژوند وکړه.

زوی ورته وویل: پلاره! موږ خو غریب یو دا هرڅه به څنګه ممکن شي؟ پلار یې ورته وویل: ته چې کله په رښتیا د لوږې احساس وکړې په دې وخت کې چې ته

داستان زیبا

تابستان شده بود و هوا خیلی گرم بود به اپارتمان جدیدی رفته بودیم که کولر نداشت، کولری خریدم و برای بردن کولر به پشت بام دو تا کارگر گرفتم. کارگرا گفتند که ۴۰۰ افغانی می گیرند. من هم کمی چانه زنی کردم و روی ۳۰۰ افغانی توافق کردیم.

بعد از این که کولر را به پشت بام آوردند و زیر آفتاب داغ پشت بام عرق می ریختند، ۳۰۰ افغانی به یکی از آن دو کارگر دادم. او ۱۰۰ افغانی را برای خودش برداشت و دو صد افغانی دیگر را به کارگر دیگر داد.

به او گفتم: «مگر شریک نیستید؟» گفت: «چرا، ولی او عیال دار است و احتیاجش از من بیشتر».

من هم برای این طبع بلندش دست به جیم کردم و دو تا پنجاه افغانیگی دیگر به او دادم. تشکر کرد و دوباره یکی از پنجاه افغانیگی هایش را به کارگر دیگر داد و رفتند. بعد از رفتن آن ها خیلی وقت فکر کردم و آن جا بود که یاد جمله زیبایی افتادم: «بخشیدن دل بزرگ می خواهد نه توان مالی».



دنړۍ دویم ستر الماس د افریقا په جنوب کې کشف شو

یو کانادایي شرکت په نړۍ کې د دویم ستر الماس د کشف خبر ورکوي او وایي، دا د ۲ زره او ۴۹۲ قیراطه وزن لرونکی الماس په افریقایي هېواد بوتسوانا کې کشف شوی دی.

د لوکارا دایمنډ په نوم دغه کانادایي شرکت وایي، دا الماس د بوتسوانا په شمال ختیځ (کاروو) د الماسو په معدن کې د عصري ټکنالوجۍ په مرسته کشف او تر لاسه شوی دی. یاد شرکت د دغه الماس د کیفیت او ارزښت په اړه څه نه دي ویلي. په لومړي ځل په ۱۹۰۵ میلادي کال کې د الماس تر ټولو ستره تیرپه د ۳ زره او ۱۰۶ قیراطه په اندازه هم د افریقا په جنوب کې کشف شوې وه چې نوم یې (کولینان) ایښودل شوی دی.



قدرت ذهن

شبهاتی که بین عضلات و مغز انسان وجود دارد این است که تمرینات سبب می شود تا عملکرد آن بهتر شود، گسترش یافته و ظرفیت تان افزایش پیدا کند.

تقویت قدرت ذهن با رویکردهای جدید

انجام کارهای تکراری بدون هیچ نوآوری سبب می شود تا مغز شما نیز همه کار را به بخش ناخودآگاه خود بسپارد و عملاً خاموش شود. مانند طیاره ای که در حالت پرواز خودکار باشد. به نظر شما در این صورت پیلوت آن می تواند پیشرفت کند؟

مغز انسان اصولاً برای انجام کارهای جدید و رفع مشکلات و معماها ساخته شده است. شاید شنیده باشید که انسان های غیر فعال تنها ده فیصد از مغزش استفاده می کنند. این حرف را به این دلیل می گویند که مغز انسان زمانی که فقط کارهای تکراری انجام می دهد غیر فعال می شود و ناخودآگاه ذهن آن را انجام می دهد.

بدترین حالت برای مغز همین حالت است. پس شما نیاز دارید که مدام یک چالش برای آن به وجود بیاورید تا همچنان فعال باقی بماند. اما لزوماً این چالش ها قرار نیست به یک اختراع بزرگ ختم شود. بلکه تغییرات می تواند از کارهای بسیار کوچک شروع شود. پس در قدم اول تمرین را از کارهای زیر شروع کنید:

- نوشتن با دست مخالف
- تغییر در مسیر رفت و آمد روزانه
- یادگیری یک مهارت جدید، مانند یادگیری یک زبان جدید، یک ورزش جدید و ...
- ملاقات با افراد جدید.

وقتی به جهان و کائنات نگاه می کنیم می بینیم که شگفتی های فوق العاده ای در آن وجود دارد. به کوه ها، جنگل ها یا دریاها وقتی چشم به آسمان می دوزیم یا درباره فضا مطالعه می کنیم آن قدر به نکات جذاب و عجیبی بر می خوریم که با خودمان میگوییم این بزرگ ترین چیزی است که خلق شده است. حرف ما تا حدودی درست است؛ اما چیزی پیچیده تر در نزدیکی ما وجود دارد که کمتر به آن توجه کرده ایم، می دانید آن چیست؟ مغز انسان. بلی، برخی از دانشمندان معتقد هستند پیشرفته ترین، عجیب ترین و پیچیده ترین چیزی که خلق شده است مغز انسان است.

با استفاده از مغز می توان به فضا راه پیدا کرد، پیشرفته ترین ابزار را برای بشر ساخت و حتی با آن می توان کارهای را انجام داد که در تصور ما نمی گنجد. قدرت ذهن انسان تنها به کارهایی فیزیکی منتهی نمی شود. اگر بتوانیم کنترل آن را در دست بگیریم کارهای شگفت انگیزی را انجام خواهیم داد.

فقط کافی است که قدرت ذهن خود را تقویت کنیم. این امر نیاز به کارهای عجیب ندارد. در ادامه مطلب ما برخی از مهم ترین تمرینات ذهنی ساده ای که می تواند قدرت ذهن تان را افزایش دهد به شما آموزش خواهیم داد.

اگر به شما بگویند که مغزتان برای بهتر کار کردن نیاز به تمرین دارد، شاید تعجب کنید. آیا شما بدون تمرین می توانید یک مسابقه ورزشی بدهید؟ مغز شما نیز دقیقاً مانند عضلات تان نیاز به تمرین روزانه دارد تا عملکرد آن به طور مستمر بهتر شود. درواقع

چند قانون زندگی

- اگر از کسی ناراحت هستی خودت برو برایش بگو، از او پیش دیگران شکایت نکن.
- حرف های را که نمی پسندی تأیید نکن.
- هیچ وقت طوری زندگی نکن که سعی کنی همه را از خودت راضی نگه داری، هیچ گاه نمی توانی همه را از خود راضی نگهداری. فقط تلاش کو که تنها الله سبحانه و تعالی را از خود راضی بسازی.
- سعی کن هر روز یاد بگیری؛ زیرا این کار نیاز اساسی زندگی است.
- هرگز در صحبت با دیگران راجع به خودت بد حرف نزن و از خود زیاد تمجید هم نکن، میانه رو باش.
- سعی کن راحت نه بگویی، از نه گفتن نترس؛ زیرا بسیار اوقات با نه گفتن می توانی وقت بیشتر برای مطالعه و رشد پیدا کنی، در جامعه افرادی هستند که وقت شان را بدون هدف هدر می دهند و همیشه به هم نشین نیاز دارند، اگر به این دعوت ها نه بگویی، بدون شک موفق خواهی بود.
- هرگز سطح خودت را با سایر افراد مقایسه نکن، هرکس شخصیت خود را دارد.
- با افراد که خوش ات نمی آید هم نشینی نکن؛ زیرا این کار دورویی است. اما از این بهتر همیشه تلاش کو تا همه را دوست داشته باشی.

همان طور که در ابتدای مطلب نیز گفتیم، مغز ما از چالش تغذیه می کند یعنی نیاز دارد که شما یک مشکل در زندگی، کار و یا درس هایتان داشته باشید تا او وارد عمل شود. تمام سیستم خود را به کار بگیرد تا آن را مرحله به مرحله حل کند. این تمرین های ساده قدرت ذهن شما را به شدت افزایش خواهد داد.

انسان بدون فکر کردن هیچ چیز نیست. همین فکر کردن به رفع چالش ها سبب پدید آمدن تمامی اختراعات بشری شده است. پس اگر می خواهید در اوج جوانی مغز شما شروع به پیر شدن نکند، باید هر روز ذهن تان را تمرین دهید.

یک سازمان طبی اعلام کرد استفاده از جی پی اس سبب شده تا نسل جدید ۵٪ بیشتر به زوال عقل مبتلا شوند، آن ها پیشنهاد داده اند که در حد امکان بجای استفاده از جی پی اس سعی کنید مسیر را خودتان با پرسیدن از دیگران، فکر کردن و استفاده از تابلوها پیدا کنید. درواقع موضوع این است که امروزه ما کمتر فکر می کنیم و فکر کردن را به تکنالوژی سپرده ایم. برای حل این قدم سعی کنید از کارهای ساده ای استفاده کنید که مغز شما را به چالش بکشد.

پسر مواب خودت باش

مرد جوانی که هر روز بین مادر و همسرش جنجال می شد و هر شب همسر آن مرد، بدگویی مادرش را می کرد تا این که مرد تصمیم خطرناکی گرفت. تصمیم گرفت که مادرش را به یک جنگل دور و وحشتناک ببرد و او را آنجا بگذارد، جوان مادر خود را در جنگل به بلندترین نقطه کوه برد تا دوباره پایین شده بتواند.

هنگامی که در جنگل راه می رفت، مادرش شاخه ها و برگ های درختان را برمی داشت و روی زمین می انداخت، پسر مادرش را در بلندترین نقطه کوه رها کرد و دوباره به سوی خانه حرکت کرد، راه جنگل بسیار پر خم و پیچ بود پسر لحظه ای نگران شد تا مبدا راه را اشتباه نبرد، در همین حال مادرش صدا زد پسر جان! مواب خودت باش، راه را اشتباه نکنی؛ در راه شاخه ها و برگ های درختان را به این خاطر انداختم که تا در وقت برگشتن از همان نشانه ها استفاده کنی که راه را غلط نکنی.

پسر جان! دیر شده، برو خدا نکند کدام حیوان وحشی صدمه و ضرر به تو نرساند.

پسر بعد از شنیدن سخنان مادرش، در حالیکه اشک از چشمانش شروع به ریختن کرد دست و پایش سست و شروع به لرزیدن نمود و بسیار متأسف شد و به سمت مادرش برگشت و او را در آغوش گرفت و دستان مادرش را بوسید و او را به خانه برد.

چقدر عجیب است که پسرش به فکر دور کردن مادرش است و مادرش به فکر سلامتی فرزندش. شاگردان عزیز! قدر پدر و مادر را بدانید الله متعال مادرهای را که از دنیا رحلت نموده اند مورد رحمت خویش قرار دهد و مادرانی که زنده اند الله متعال حفظ شان نماید.

به راستی که پدر و مادر از جمله نعمت های الله جل جلاله بوده و باید در زندگی قدر آنها را بدانیم و بابت این نعمت های گرانبها باید مدام الله سبحانه و تعالی را سپاسگزار باشیم.

د کتاب لوستل ډېرې گټې لري

کتابونه د بېلابېلو موضوعاتو او تجربو په اړه معلومات وړاندې کوي چې د ژوند په هره برخه کې ستاسو پوهه پراخوي.

په کتاب لوستلو سره ستاسو تمرکز، فکر کول، او ژور تحلیل او وړتیا وده مومي. دا کار ستاسو مغز ته یو ډول ذهني تمرین ورکوي.

د کتابونو لوستل د تخیل نړۍ ته لاره پرانیزي او ستاسو خلاقیت وده کوي. په ځانگړې توگه داستاني او ادبي کتابونه ذهن ته نوې لارې پرانیزي.

کتاب لوستل، په ځانگړې توگه د خوب مخکې، د ذهن آرامولو لپاره یوه غوره لاره ده. دا کار د ورځني فشار کمولو کې مرسته کوي او د ذهن سکون راوستلو لپاره گټور دی.

د بېلابېلو ژبو کتابونو لوستل د لغاتو، گرامر، او ژبني جوړښتونو په پوهېدو کې مرسته کوي او د خبرو او لیکلو مهارتونه پیاوړي کوي.

د کتاب لوستل د حافظې په تقویه کولو کې مرسته کوي. د کیسو، کرکټرونو او پیچلي نظریاتو په یاد ساتلو سره، مغز هڅول کېږي چې د حافظې برخه پیاوړې کړي.

د مطالعې پر مهال مغز په یو ډول د مراقبت حالت کې راځي چې د ذهن فعالیت ورو کوي او د تمرکز توان زیاتوي.

د شخصیتونو او کیسو له لارې تاسو له بېلابېلو ستونزو او چلنجونو سره مخ کېږئ، چې دا کار د ستونزو د حلولو وړتیا لوړوي.

کتابونه د بېلابېلو خلکو او ټولنو له نظریاتو سره تاسو آشنا کوي، چې د همدردۍ او عاطفې وړتیا ته وده ورکوي.

کتابونه لوستل نه یوازې د معلوماتو لپاره، بلکې د ذهني پیاوړتیا لپاره هم ډېر ارزښت لري. ښکلې کیسې او په زړه پورې موضوعات د ذهني آرام او تفریح لپاره غوره انتخاب دي.

روش های افزایش اعتماد به نفس

- همیشه در قطار های اول بنشینید.
- دیدن به چشمان دیگران را تمرین کنید، ندیدن به دیگران دو معنی دارد:

 ۱. احساس کم جراتی در برابر او
 ۲. احساس ضعف و ناتوانی در برابر او.

- سرعت راه رفتن تان را ۲۵٪ تندتر کنید.
- حرکات بدن نتیجه واکنش ذهن است.
- آدم های با اعتماد به نفس راه رفتن شان کمی شبیه به دویدن است
- کمی بلند و کمی مؤدب صحبت کنید
- هنگام دست دادن صمیمی باشید
- در جمع نظر بدهید
- خندان باشید
- لبخند شما بهترین دوا برای کمبود اعتماد به نفس است
- سعی کنید همیشه بهترین لباس ها را بپوشید
- در هر مکالمه تلفنی خود را معرفی کنید
- در برابر هر کاری که برای تان انجام می دهند لفظ جزاکم الله را به کار ببرید.
- هیچ گاه خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- همیشه با زبان مثبت سخن بگوئید.

پول هایت را برای ساختن شخصیت ات مصرف کن

پیرمردی کنار سرک تخم مرغ می فروخت ناگهان مردی از موترش پیاده شد و نزد او رفت و پرسید این تخم مرغ ها را چند می فروشی؟

پیرمرد در جوابش گفت هر تخم مرغ را ۵ افغانی می فروشم.

مرد گفت: می خواهم در مقابل ۶ عدد تخم مرغ فقط ۲۰ افغانی پرداخت کنم در غیر آن می روم.

پیرمرد گفت: هر قیمتی که می خواهی بپرداز شاید آغازی خوبی برای کار من باشد چون امروز یک عدد تخم هم نه فروختم تا نیازهای زندگی ام را رفع نمایم. مرد تخم مرغ را به همان قیمت که گفته بود خرید و با حس برنده شدن رفت و در موتر قیمتی اش سوار شد و با دوستانش راه یک رستورانت شیک را در پیش گرفت.

مرد همراه دوستانش هر چای میل شان داشتند سفارش دادند یک اندازه اش را میل کردن و یک اندازه زیاد از سفارش های شان دست نخورده باقی ماند. بل پرداخت غذاها را که زمانی مسئول رستورانت آورد ۲۵۰۰ افغانی در آن درج شده بود. مرد مبلغ ۳۰۰۰ افغانی را به صاحب رستورانت داد و گفت: باقی اش را به عنوان انعام به صاحب رستورانت ببخشید.

این داستان به نظر صاحب رستورانت خیلی عادی باشد اما برای تخم فروش بسیار نا عادلانه است. نکته اصلی اینجاست که چرا هنگام خرید از افراد فقیر؛ قوی عمل می کنیم؟ پدرم یک بار برایم گفته بود که پول هایت را برای ساختن شخصیت ات مصرف کن ولی شخصیت ات را مصرف پول نکن.

در مورد عسل

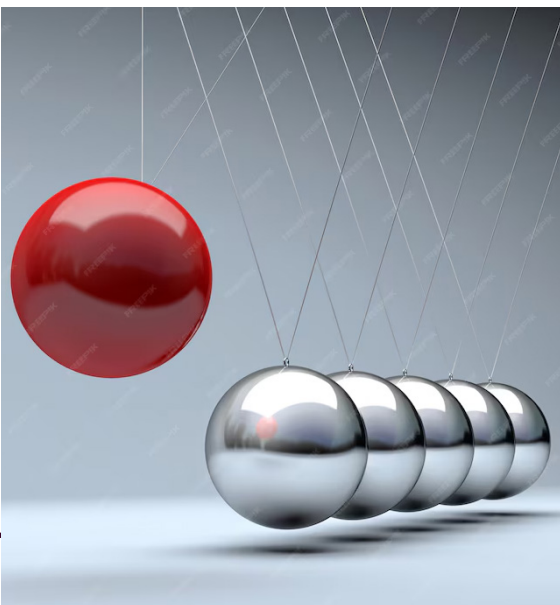
- یک قاشق عسل برای زنده ماندن یک انسان به مدت ۲۴ ساعت کافی است.
- یکی از اولین سکه‌های جهان، نماد یک زنبور عسل را بر خود داشت.
- عسل حاوی آنزیم‌های زنده است. قاشق فلزی این آنزیم‌ها را از بین می‌برد. بهترین روش مصرف عسل با یک قاشق چوبی است و اگر این امکان نباشد، از قاشق پلاستیکی استفاده کنید.
- عسل حاوی ماده‌ای است که به عملکرد مغز کمک می‌کند.
- عسل یکی از معدود غذاهایی است که به تنهایی می‌تواند زندگی انسان را حفظ کند.
- زنبورها مردم آفریقا را از گرسنگی نجات داده‌اند.
- بره‌موم (پروپولیس) که توسط زنبورها تولید می‌شود، یکی از قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است.
- عسل تاریخ انقضا ندارد.
- بدن‌های بزرگ‌ترین امپراتورهای جهان در تابوت‌های طلایی دفن شده و سپس با عسل پوشانده می‌شدند تا از پوسیدگی جلوگیری شود.
- یک زنبور کمتر از ۴۰ روز زندگی می‌کند، حداقل به ۱۰۰۰ گل سر می‌زند و کمتر از یک قاشق چای‌خوری عسل تولید می‌کند، اما برای او این یک عمر کار است.



قوانین طلایی

- دوستانی پیدا کنید که شما را مجبور به بالا رفتن کنند (همیشه در صدد رشد و پیشرفت شما باشند)
- در زندگی خود خطر (ریسک) را قبول کنید. اگر برنده شوید، می‌توانید رهبری کنید؛ اگر ضرر کردید، می‌توانید تجربه بگیرید.
- راز آینده شما در برنامه‌های روزمره شما نهفته است. اگر امروز چیزی نداشته باشید، فردا هم چیزی نخواهید داشت، پس همیشه به عادت‌های روزانه توجه داشته باشید.
- ساختن شخصیت حداقل ۲۰ سال طول می‌کشد و از بین بردن آن فقط پنج دقیقه، به این دلیل نگذارید چوکی، مقام، زر، زور، زمین شما را اغوا کند و جزیی از تاریخ شوید.
- زندگی جاده هموار نیست، این ناهمواری‌ها است که انسان را می‌سازد و سپس انسان است که ناهمواری‌ها را هموار می‌سازد.
- مشکلات همیشه هستند، مهم عکس العمل تان به آن مشکلات است، بالای باور‌ها و افکار خود کار کن، زیرا باور‌ها و افکار تو زندگی تو را می‌سازد.
- هرگز در زندگی خود کسی را سرزنش نکنید. افراد خوب به شما خوشبختی می‌بخشند؛ افراد بد به شما تجربه و

- عبرت می‌دهند.
- بهترین افراد برای شما خاطره می‌گذارند.
- شما هیچ گاهی از توانایی یک مرغ‌ماکیان به عنوان عقاب استفاده نمی‌توانید و برعکس آن.
- وقت خودتان را روی افراد، اشتباه سرمایه‌گذاری نکنید؛ بلکه در انتخاب دوست دقت نمایید.
- افراد پیرامون ما در مسیر موفقیت ما بزرگ‌ترین تأثیر را دارد؛ بنابراین ما باید بسیار عاقلانه آن‌ها را انتخاب کنیم.
- قانون موفقیت ما را این‌گونه توصیه می‌کند: خود را با افراد مناسب و درست احاطه کنید که از پشت خنجر نخورید.



چرا نهال باید در فصل خزان کاشته شود؟

باعث می‌شود که در بهار، نهال‌ها از رشد ریشه‌های قوی و سالمی بهره‌مند باشند و به سرعت رشد کنند. نظر به فواید ذیل کاشت نهال را خصوصاً در مناطق که آب فراوان در بهار ندارد توصیه می‌نماییم.

انجنیر صفت الله عزیزی



۱- **رطوبت کافی:** در خزان معمولاً باران بیشتر است، و این رطوبت باعث می‌شود نیاز کمتری به آبیاری مداوم داشته باشید. این رطوبت همچنین به ریشه‌ها کمک می‌کند که به خاک بچسبند و تغذیه کافی دریافت کنند.

۲- **درجه حرارت مناسب‌تر:** حرارت معتدل فصل خزان باعث کاهش استرس و حساسیت گرمایی بر نهال‌ها می‌شود. همچنین، شب‌های خنک و روزهای ملایم شرایط را برای رشد ریشه‌ها فراهم می‌کند. ۳- **تغذیه ریشه‌ها پیش از سرما:** در خزان، نهال انرژی ذخیره‌ی خود را مصرف رشد ریشه‌ها می‌کند. این امر به تثبیت ریشه‌ها کمک می‌کند و باعث می‌شود که نهال در بهار رشد بهتری داشته باشد.

۴. **کاهش احتمال امراض و آفات:** بسیاری از آفات و امراض در خزان کمتر فعال هستند، که این مسئله باعث می‌شود نهال‌ها در ابتدای کاشت کمتر در معرض آسیب‌های ناشی از آفات و امراض قرار بگیرند.

۵- **آمادگی برای بهار:** نهال‌های کاشته شده در خزان، به دلیل رشد ریشه‌ها در طول زمستان، در بهار قوی‌تر و مقاوم‌تر ظاهر می‌شوند و رشد سریع‌تری خواهند داشت.

به طور کلی، کاشت نهال در فصل خزان

جوانمردی را از عمر بیاموزید!

می‌دانست دیگر نمی‌تواند وسایل مورد نیاز خانواده‌اش را تهیه کند.

پیرمرد با چشمانی پر از اشک و دعا نمود پول را گرفت و با صدای لرزان گفت: «پسرم، الله سبحانه و تعالی تو را پاداش نیک دهد. من هرگز این جوانمردی تو را فراموش نمی‌کنم.» عمر با لبخندی از پیرمرد خداحافظی کرد و به راهش ادامه داد. چند روز بعد، یک مرد ثروتمند از شهر به دنبال عمر آمد و او را در قریه پیدا کرد.

شخص ثروتمند گفت: «پیرمردی که به او کمک کردی، از اقوام من است و داستان فداکاری تو را برای من تعریف کرد. من به دنبال تو آمدم تا از تو تقدیر کنم. این پول را بگیر و به عنوان پاداش جوانمردی‌ات از من قبول کن.»

عمر که هرگز انتظار چنین چیزی را نداشت، با لبخند پول را پذیرفت و متوجه شد که کارهای نیک و کمک به دیگران همیشه نتیجه خوبی در پی دارد. این تجربه به او یاد داد که جوانمردی و فداکاری، اگرچه ممکن است به ظاهر کوچک باشند، اما تأثیری عمیق و مثبت در زندگی دارد.

و اگر پاداش نیکی خود را در دنیا هم به دست نیاوریم، بدون شک الله سبحانه و تعالی در آخرت برای هر نیکی ما پاداش بزرگی خواهد داد.

در یکی از قریه های کوچک، جوانی به نام عمر زندگی می‌کرد. عمر به شجاعت و سخاوت معروف بود و مردم روستا همیشه او را تحسین می‌کردند. او همیشه آماده کمک به دیگران بود، حتی اگر خودش در شرایط سختی قرار می‌داشت.

روزی، در حالی که عمر به طرف شهر می‌رفت تا وسایل مورد نیاز خانواده‌اش را بخرد، صدای گریه‌ای از دور به گوشش رسید. با کنجکاوای به دنبال صدا رفت و دید که پیرمردی در کنار سرک نشسته و گریه می‌کند. عمر با دلسوزی به سمت او رفت و پرسید: «پدر جان، چرا گریه می‌کنید؟ چه چیزی شما را ناراحت کرده است؟»

پیرمرد در حالی که اشک‌هایش را پاک می‌کرد، گفت: «فرزندم، من تمام پولی را که برای دواهای بیمار جمع کرده بودم در راه گم کرده‌ام. اکنون نمی‌دانم چه کنم، چون دیگر هیچ پولی ندارم و بیمارم به شدت به دوا نیاز دارد.»

عمر که تنها مقدار محدودی پول همراه داشت، به پیرمرد نگاهی کرد و گفت: «پدر جان، ناراحت نباشید. من این پول را به شما می‌دهم. شاید کم باشد، اما با همین پول می‌توانید دواهای ضروری را بخرید.» او پولش را به پیرمرد داد، حتی با اینکه

دارواپوهنې له کتابونو څخه ځينې غوره ويناوې

۱. هڅه وکړه، چې هوښيار واوسې، ځکه چانس ډېر کرار ور ټکوي.
۲. د دې انتظار مه کوه چې پيسې دې تاته نیکمرغي راولي.
۳. تر څو چې دې يوه ښه دنده نه وې پيدا کړي، نو اوسنی دنده له لاسه مه ورکوه.
۴. کوښښ وکړه چې د ځمکې د مخ تر ټولو بااحساسه او ګټور انسان واوسې.
۵. هېڅکله چاته ما وايه: چې غمجن او خفه يې.
۶. پوه شه! هغه خبرونه چې ته يې اورې، ټول سم نه دي.
۷. کله چې له اولاد سره لوبې کوئ، کوښښ وکړئ چې دوی ګټونکي شي.
۸. د غوسې په وخت کې په هېڅ کار لاس مه پورې کوه.
۹. تل د زده کولو په حال کې واوسه.
۱۰. په هغه څه چې ته پوهيږې، نورو ته يې ورزده کړه.
۱۱. د سبا لپاره پلان جوړ کړه.
۱۲. له دې کلمې څخه تل ګټه اخله. ”منته“
۱۳. عجولانه رفتار مه کوه.
۱۴. نوي ملګري پيدا کړه، خو زاړه ملګري مه هيره.
۱۵. تل خپل ساعت پنځه دقيقې مخکې کړه.
۱۶. خپلو اولادونو ته وواياست، چې تاسو ډېر ټکره او هوښيار ياست.
۱۷. د بدو خلکو څخه لرې اوسه.
۱۸. د تل لپاره خوش واوسه، حتی د ناراحتۍ په وخت کې.
۱۹. تل په ښکاره خوښ او ښايسته جامې اغونده.
۲۰. هېڅکله د خپل غذايي رژيم په اړه له چا سره مه غږېږه.
۲۱. خپلې خطاوې قبولې کړه.
۲۲. راز لرونکی واوسه.
۲۳. د چا سره په زړه کې کينه مه کوه.
۲۴. کله چې بريالی شې په ځان تکبر مه کوه.
۲۵. هېڅ وخت په خپل رقيب باور مه کوه.
۲۶. ژوند سخت مه ارزوه.
۲۷. تل پر خپل قول وفادار پاتې شه.
۲۸. مهربانه واوسه، تر هغه اندازې چې لازم وي.
۲۹. خپل اولادونو ته د پيسو په ورکړه، کې بخيلتوب مه کوه.

ارسالی: جاوید بهرام خیل



ضررهای بازی کامپیوتری

رفتارهای اجتماعی است. برخی از تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور فراوان در فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری فعالیت می‌کنند، ممکن است دچار کاستی در اعتماد به نفس و مشکلات در برقراری روابط اجتماعی شوند. علاوه بر این، برخی بازی‌های خشونت آمیز ممکن است باعث افزایش خشونت و رفتارهای نامطلوب در جامعه شوند.

با توجه به مسائل مطرح شده، لازم است که به شکل جدی به مطالعه و تحقیق در زمینه تأثیرات بازی‌های کامپیوتری بپردازیم.

هم‌چنین، ضرورت است که والدین، معلمان، و افراد مسئول در جامعه با تأثیرات مختلف این بازی‌ها آشنا شده و راهکارهای مناسب برای استفاده بهینه از آن‌ها را در نظر بگیرند.

با توجه به تحولات سریع در عرصه فناوری و بازار بازی‌های کامپیوتری، لازم است که سازمان‌های مسئول و صنعتگران، نقش فعال در تنظیم استandarدها و حفظ حقوق افراد در فضای مجازی داشته باشند. هم‌چنین، ضرورت است که شرکت‌های سازنده بازی‌های کامپیوتری نقش خود را در حفظ سلامت افراد و جوامع به شکل جدی بپذیرند.

با توجه به تأثیرات گسترده بازی‌های کامپیوتری

بازی‌های کامپیوتری یکی از پر طرف‌دارترین فعالیت‌های تفریحی در دنیای امروز است که تأثیرات متنوعی بر روی افراد و جوامع دارد. این بازی‌ها از گذشته تا کنون تحولات زیادی را تجربه کرده‌اند و با پیشرفت فناوری، این تحولات هم‌چنان ادامه دارد. اما چند سوال مطرح است که آیا این تحولات همواره مؤثر و مفید بوده‌اند؟ آیا بازی‌های کامپیوتری ممکن است آسیب‌هایی به افراد و جوامع وارد کنند؟ با توجه به گستردگی و تأثیرگذاری بازی‌های کامپیوتری، مطالعات متعددی در زمینه اثرات مثبت و منفی این بازی‌ها بر افراد و جوامع انجام شده است. یکی از اثرات مثبت بازی‌های کامپیوتری، تقویت مهارت‌های فکری و حل مسئله در افراد است. این بازی‌ها ممکن است به بهبود تمرکز، تصمیم‌گیری سریع، و حل مسائل پیچیده کمک کنند. علاوه بر این، بازی‌های کامپیوتری ممکن است به عنوان یک راهکار برای کاهش استرس و افزایش سطح سرگرمی در زندگی روزمره مورد استفاده قرار گیرند.

اما به طور هم‌زمان، بازی‌های کامپیوتری نقش مخرب نیز در زندگی افراد و جوامع دارند. یکی از مسائل مهم در این زمینه، اعتماد به نفس و

بر جامعه و فضای مجازی، لازم است که همه نهادهای مسئول در جامعه بین الملل به همکاری جدی پردازند تا این تأثیرات به شکل سازنده و سلامت بخش بر جامعه جهانی باشد.

صدمات ناشی از بازی های کمپیوتری بر ظاهر بدن

بازی های کمپیوتری از جمله دلایل چاقی در دوران کودکی و نوجوانی می باشد و همانند بزرگسالان ممکن است کودکان نیز با استفاده بیش از حد از دست، دچار آسیب ماهیچه یا مشکلات مفصلی در این ناحیه و هم چنین در ناحیه کمر و گردن شوند. اکادمی جراحان ارتوپدی امریکا می گویند انجام بازی های کمپیوتری برای ساعت های طولانی، می تواند صدمات ناشی از ضربه یا تکرار استرس را افزایش دهد.

نگه داشتن کنترل های بازی یا موس کمپیوتر در دست می تواند باعث التهاب (تاندون) های دست، درد کمر و گردن شود. در نوع مشخص پدیده ای به نام "گیمرز تامپ" که طی آن شخص از درد و گرفتگی های سخت در شصت خود شکایت می کند، از پیامدهای استفاده مکرر موس و متعلقات دستی کمپیوتر محسوب می شود. درد به وجود آمده ناشی از التهاب تاندون متصل کننده مچ به انگشت کلان است. چگونه از تغییر شکل ظاهری بدن هنگام بازی های کمپیوتری در امان باشیم؟

از نرم افزارهای هشدار دهنده ای استفاده کنید که زمان زیاد کار با موس و کمپیوتر را آگاهی می دهد.

در زمان های استراحت، به مدت ۱۰ بار شصت خود را خم و راست کنید و کمی آن را بکشید. این کار را به مدت ۲۰ الی ۶۰ ثانیه انجام دهید. دستان خود را روی میز بگذارید و سعی کنید که انگشت کلان دست خود را بالا بکشید. این کار را به مدت ۱۰ ثانیه و برای ۱۰ بار انجام دهید. برای جلوگیری از درد کمر و بالا تته هنگام کار با کمپیوتر به شکل دوامدار پشت صفحه کمپیوتر قرار نگیرید؛ بلکه بعد از مدت زمان استفاده از جای تان بلند شوید و به فعالیت های دیگر تان پردازید، اگر در اوایل رها کردن بازی برای تان سخت بود، از جا بلند شوید و به مدت پنج الی ده دقیقه حرکت های کششی انجام دهید، تا مبادا در درازمدت دچار کمر درد شدید شوید.

هم چنان بایسکل سواری، دویدن و شنا می تواند خطر دردهای ناشی از استفاده از کمپیوتر را کاهش دهد. در کل باید گفت اگرچه بازی های کمپیوتری سرگرم کننده هستند و مزایایی مانند افزایش آگاهی در مسایل آموزشی را می تواند به همراه داشته باشد، اما باید دانست که میانه روی و تعادل در استفاده از آن هاست که باعث می شود بدون هیچ دغدغه ای آن ها را بکار بست و از استفاده از آن ها بدون آسیب دیدن لذت برد.

اما اگر به آن اعتیاد پیدا کنیم، در درازمدت باعث افسردگی، کاهش مهارت های اجتماعی، کمر درد، ضعف بینایی و غیره خواهد شد.



اضرار نوشابه های گاز دار

نوشابه یکی از مضرترین نوشیدنی ها می باشد زیرا دارای مقادیر زیاد شکر است، همان طور که همه می دانیم، شکر زیاد می تواند به سلولیت تبدیل شود که ظاهر خوبی برای ما نخواهد ساخت.

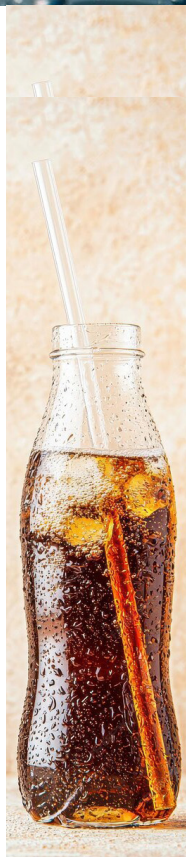
ترک مصرف نوشابه می تواند خیلی سخت باشد، اما این جا دلایلی را آورده ایم تا قبل از نوشیدن نوشابه، دوباره به آن ها فکر کنید.

کالری فراوان

برخی اوقات، هنگامی که مردم رژیم غذایی دارند، بیش از اندازه به چیزهایی که می خورند تمرکز می کنند، اما کالری های مخفی نوشیدنی های شان را فراموش می کنند و این خیلی اشتباه است. شیرین کننده های نوشابه می توانند به مقدار زیاد، شکر داشته باشند. نوشیدن روزانه تنها یک قوطی ۳۳۰ میلی لیتری نوشابه، می تواند در یک ماه به نیم کیلو اضافه وزن تبدیل شود.

پوسیدگی دندان

نوشیدن نوشابه به صورت منظم می تواند سبب پوسیدگی دندان



علائم و عواقب کم آبی بدن هم چون خشکی پوست، دایره‌های تیره دور چشم و پیری زودرس اشاره کنیم.
دیابت (شکر)

سطح بالای قند در رژیم غذایی ما، می‌تواند به بدن ما برای تولید انسولین بیش تر از حالت نورمال جهت پردازش قند، فشار وارد کند. این اتفاق، خطر ابتلا به توسعه دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

چاقی

به نظر محققان پوهنتون تگزاس، خطر ابتلا به افزایش وزن با هر نوشابه‌ای که روزانه می‌نوشید ۳۷ فیصد افزایش پیدا می‌کند.

مشکلات جگر و گرده

نوشیدن نوشابه به صورت منظم می‌تواند شما را تحت خطر ابتلا به بیماری‌های مربوط جگر و به تدریج کاهش کارکرد گرده و تشکیل سنگ گرده قرار دهد.

کافئین فراوان

برخی از انواع نوشابه‌ها دارای دوز بالایی از کافئین نیز هستند. کافئین بیش از اندازه می‌تواند سبب بی‌خوابی، فشار خون بالا، ضربان قلب نامنظم و مشکلات دیگری شود.

شود. به اثبات رسیده است که اسید فسفوری که این نوع نوشیدنی‌ها حاوی آن هستند، مینای دندان را می‌ساید و باعث پوسیدگی آن خواهد شد.

پوکی استخوان

مطالعات نشان داده‌اند که مقدار بالای فسفری که در نوشابه‌ها وجود دارد، جذب کلسیم در استخوان‌ها را کاهش داده، که در نتیجه این موضوع احتمال شکستن استخوان‌ها حتی در کارهای عادی را در پی خواهد داشت.

سردرد، میگرن، دل‌درد، اسهال و نفخ

برعلاوه عوارض جانبی متعدد دیگر می‌توانند به خاطر آسپارتامی که در نوشابه‌های رژیمی وجود دارد به وجود بیایند. آسپارتام، جانشینی برای شکر است که به صورت مجازی کالری ندارد و تقریباً ۱۸۰ بار هم از شکر شیرین‌تر است هم چنین با توجه به صحبت‌هایی که درباره افزایش خطر ابتلا به چند نوع سرطان وجود دارد، یکی از جدال‌آمیز ترین مواد غذایی محسوب می‌شود.

شکر درون نوشابه می‌تواند باعث کم آبی شود، برای خنثی کردن نوشابه و آب رسانی دوباره به بدن تان، باید آب زیادی بنوشید که اغلب مردم این کار را فراموش می‌کنند.

من حدس می‌زنم دیگر نیازی نیست به

مورچه و عسل

مورچه بالدارم، سن و سال من هم از تو بیشتر است و تجربه دارم، به کندو رفتن برایت گران تمام می شود و ممکن است خودت را به دردسر بیندازی، مورچه گفت: اگر می توانی مزدت را بگیر و مرا برسان، اگر هم نمی توانی زیاد حرف نزن. من به نصیحت بزرگترها نیاز ندارم و از کسی که نصیحت می کند خوشم نمی آید، مورچه بالدار گفت: ممکن است کسی پیدا شود و ترا برساند ولی من صلاح نمی دانم و در کاری که عاقبتش خوب نیست کمک نمی کنم. مورچه گفت: پس بیهوده خودت را خسته نکن. من امروز به هر قیمتی شده به کندو خواهم رفت. مورچه بالدار رفت و مورچه دوباره داد کشید: مرا به کندوی عسل برسانید و یک جو پاداش بگیرید. مگسی سر رسید و گفت: بیچاره مورچه، عسل می خواهی، من تو را به آرزویت می رسانم. مورچه گفت: آفرین، ترا می گویند حیوان خیرخواه! مگس مورچه را از زمین بلند کرد و او را پیش کندو گذاشت و رفت. مورچه خیلی خوشحال شد و گفت: چه سعادت، عجب عسلی، با مزه یی، خوشبختی از این بالاتر نمی شود، چقدر

مورچه ای در پی جمع کردن دانه های جو از راهی می گذشت و نزدیک کندوی عسل رسید. بوی خوش عسل که به دماغش رسید مورچه بی طاقت شد ولی کندو بر بالای سنگی قرار داشت و هر چه سعی کرد از دیواره سنگی بالا رود و به کندو برسد نشد. دست و پایش هنگام بالا رفتن میلخشید و می افتاد... هوس عسل او را به صدا درآورد و فریاد زد. من عسل می خواهم اگر کسی مرا به کندوی عسل برساند یک «جو» به او پاداش می دهم. یک مورچه بالدار در هوا پرواز می کرد. صدای مورچه را شنید و به او گفت: مبادا بروی، کندو خیلی خطر دارد! مورچه گفت: تو در فکر آن نباش، من می دانم که چه باید کنم! مورچه بالدار گفت: آنجا نیش زنبور است. مورچه گفت: من از زنبور نمی ترسم، من عسل می خواهم. مورچه بالدار گفت: عسل چسپناک است، دست و پایت بند می ماند. مورچه گفت: اگر دست و پای کسی بند می ماند هیچ کس عسل نمی خورد، مورچه بالدار گفت: خودت می دانی، ولی بیا و از من بشنو و از این هوس دست بردار، من

نجات دهید. اگر کسی پیدا شود و مرا از این کندو بیرون ببرد، دو جو به او پاداش می‌دهم.

گر جوی دادم دو جو اکنون دهم

تا از این درماندگی بیرون جهم

مورچه بالدار از سفر بر می‌گشت، دلش به حال او سوخت و او را نجات داد و گفت: نمی‌خواهم تو را سرزنش کنم اما هوس های بی جا مایه‌ای گرفتاری است. این بار بخت بلند بود که من رسیدم ولی بعد از این مواظب باش و تلاش کن تا نصیحت که از تو بزرگتر است و تجربه بیشتر دارد را گوش کنی و از مگس کمک نگیری. مگس همدرد مورچه نیست و نمی‌تواند دوست خیرخواه او باشد.

مورچه‌ها بدبخت هستند که جو و گندم جمع می‌کنند و هیچ وقت به کندوی عسل نمی‌آیند!

مورچه مقداری عسل را چشید و در دهنش مزه داد و کم‌کم پیش رفت تا رسید به میان عسل و یک وقت دید که دست و پایش به عسل چسپیده و دیگر نمی‌تواند از جایش حرکت کند.

مور را چون با عسل افتاد کار

دست و پایش در عسل شد استوار

از تپیدن سست شد پیوند او

دست و پا زد، سخت تر شد بند او

هرچه برای نجات خود کوشش کرد نتیجه نداشت. آن وقت فریاد زد: عجب گیری افتادم، بدبختی از این بدتر نمی‌شود، مرا



سبک زندگی منظم برای جوانان و نوجوانان

است. این به شما کمک می کند تا احساس خوبی در مرحله‌ای از کار و شروع سبک زندگی منظم داشته باشید.

پس از پایان کار و وسایل را سر جای اش قرار دهید

وقتی کاری را انجام می دهید که احتیاج به وسایل خاص دارد بعد از اتمام کار وسایل مورد نیاز را سر جای آن بگذارید. اگر منظم و مرتب باشید سرعت شما در انجام کار بالا می رود. شما یک قدم به سبک زندگی منظم نزدیک شده اید.

فهرست از کارهایی که از صبح بیدار می شوید تا زمانی که به مکتب می روید را بنویسید.

به عنوان مثال : ساعت را با اذان مسجد تنظیم کنید، بعد از خواندن نماز می توانید زمانی را برای خواندن قرآن کریم اختصاص دهید بعد از آن، ساعت ۶:۰۵ را برای پوشیدن لباس قرار بدهید، ساعت ۶:۱۰ صبحانه بخورید و سعی کنید طبق برنامه پیش بروید. در انجام برنامه کوشا باشید و در انجام آن وقفه ایجاد نکنید. بهترین ترفند برای اجرای بهتر برنامه این است که شب قبل از خواب برنامه را روی تخته سفید بنویسید تا اگر تغییری در برنامه ایجاد شد راحت آن را پاک کنید. استفاده از تخته سفید بسیار راحت تر از دفترچه یادداشت است.

روزی را برای بررسی برنامه های خود قرار دهید

آیا در طول هفته برنامه های خود را درست و دقیق انجام داده اید؟ تغییری در برنامه های خود ایجاد

آیا زندگی شما بی نظم است؟ برای انجام تمام و کمال کارهایتان وقت کم می آورید؟ آیا مدام در کار های تان عقب می مانید؟ اگر همین طور است، راهکارهای سبک زندگی منظم جوانان و نوجوانان در مقاله زیر برای شما مناسب است.

اهداف خود را بر روی تخته سفید بنویسید

اهداف می تواند خیلی بزرگ و کلان باشد و هم چنان می تواند کوچک باشد و برای رسیدن به هدف نهایی ما را کمک کند؛ پس برای رسیدن به اهداف نهایی باید ما آن را به اهداف کوچکتر تقسیم کنیم تا قابل حصول شود. برای این منظور و برای انجام هرچه بهتر آن، اهداف تان را بر روی یک تخته سفید بنویسید که همیشه با آن مواجه شوید و تطبیق آن فراموش تان نشود. اهداف کوچک می تواند شامل موارد زیر باشد: خواندن قرآن کریم و حفظ سوره ها، ورزش منظم در طول هفته، تقسیم بندی کتاب ها و مطالعه هر کدام در طول هفته، یادگیری یک مهارت جدید و... این ها مثال های بودند برای درک بهتر موضوع، هر کس نظر به هدف نهایی خود می تواند برای خود اهداف تعیین کند و در جریان روز، هفته و ماه به تطبیق آن اقدام کند، من مطمئن هستم که با مشخص کردن اهداف و نوشتن آن در کاغذ یا تخته سفید و در نهایت پابندی به تطبیق آن می تواند از شما یک فرد موفق تر بسازد.

محیط کار خود را پاکیزه نگه دارید

این موضوع شامل اتاق خواب، میز کار، الماری کتاب و غیره می باشد. قبل از تصمیم به شروع کار مطمئن شوید که محل کارتان تمیز و مرتب

چرا خمیازه می کشیم؟

چرا خمیازه می کشیم؟ وقتی علت خمیازه کشیدن را می پرسید بعضی ها در خانواده می گوید که به خاطر تماشای زیاد تلویزیون است و وقتی این سوال را از معلم تان می پرسید می گوید که شما خسته اید. ممکن است شما دنبال جواب منطقی و علمی باشید. هر انسان در طول متوسط عمر خود ۲۴۰۰۰۰ بار خمیازه می کشد. اگر چه دلیل قاطعی برای آن وجود ندارد اما دانشمندان علت خمیازه کشیدن را تنظیم گرمای بدن می دانند.

خمیازه با یک دم عمیق و به دنبال آن یک بازدم طولانی همراه با باز شدن دهان و کشیده شدن الاشه مشخص می شود. این یک رفتار رایج است که در گونه های مختلف حیوانات و انسان مشاهده می شود. در حالی که دلایل دقیق خمیازه به طور کامل درک نشده است، چندین نظریه سعی در توضیح این پدیده دارند.

یک نظریه برجسته نشان می دهد که خمیازه به عنوان میکانیزمی برای تنظیم درجه حرارت مغز عمل می کند. هنگامی که مغز بیش از حد گرم می شود، خمیازه کشیدن با افزایش جریان هوا و افزایش اتلاف گرما به خنک شدن آن کمک می کند. این نظریه با مشاهداتی تأیید می شود که خمیازه کشیدن اغلب در موقعیت هایی رخ می دهد که مغز فعال تر است، مانند دوره های خستگی، کسالت یا خواب آلودگی. نظریه دیگری بر این است که خمیازه به عنوان یک رفتار اجتماعی عمل می کند. معمولاً در طول تعاملات اجتماعی مانند مکالمات یا جلسات مشاهده می شود و تصور می شود که باعث افزایش همدلی، ارتباط و

کرده اید؟ آیا با انجام این برنامه ها رتبه خود را در صنف بالا برده اید؟ حتماً آخر هر هفته برنامه های خود را و چگونگی اجرای آن ها را بررسی کنید و برای خود امتیاز دهید. این کار سبب می شود تافشار ذهنی شما کاهش یابد و بازدهی و نتیجه را افزایش دهد.

همه یادداشت های خود را نگه دارید

اگر در طول مسیر برنامه ای لغو شد، آن را بنویسید. این کار باعث می شود در طول هفته با نگاهی به دفترچه یادداشت برای شما یادآوری شود. مرتب برنامه روزانه خود را مرور کنید در صورت نیاز برنامه خود را اصلاح کنید. حواس تان به اهداف بلند مدت تان برای سبک زندگی منظم باشد و از آن ها غافل نشوید.

به عقب برگردید و نگاهی به زندگی خود بیندازید

آیا منظم تر به نظر می رسید؟ آیا برنامه روزانه خود را طبق نیازهایی که داشتید انجام داده اید؟ اگر این طور است تبریک می گوئیم. با داشتن برنامه ریزی روزانه راحت و سریع به اهداف تان می رسید و در کارتان موفق می شوید و تأثیر بسزایی در سبک زندگی منظم می گذارد.

انسجام گروهی می شود. خمیازه کشیدن در پاسخ به دیدن خمیازه کشیدن شخص دیگری به عنوان خمیازه مسری شناخته می شود و اعتقاد بر این است که توسط نیورون های آینه ای تسهیل می شود که سلول های مغزی هستند زمانی که یک فرد عملی را انجام می دهد و یا همان عمل را مشاهده می کند که توسط دیگران انجام می شود فعال تر می شوند.

علاوه بر این، خمیازه کشیدن با حالات مختلف فیزیولوژیکی و روانی مرتبط است. به عنوان مثال، اغلب با خواب آلودگی یا خستگی همراه است، که نشان دهنده نقش بالقوه آن در تنظیم چرخه خواب و بیداری است. علاوه بر این، خمیازه کشیدن در پاسخ به استرس، اضطراب یا بی حوصلگی مشاهده شده است که نشان دهنده دخالت آن در مدیریت حالات عاطفی است.

با وجود این توضیحات پیشنهادی، میکانیزم ها و عملکردهای دقیق خمیازه همچنان موضوع تحقیقات در حال انجام است. دانشمندان به کاوش در جنبه های فیزیولوژیکی، عصبی و اجتماعی این رفتار ادامه می دهند تا به درک عمیق تری از اهمیت آن در فیزیولوژی و رفتار انسان دست یابند.

در سال ۲۰۰۷ میلادی محققان پوهنتون آلبانی، فیلمی از خمیازه کشیدن مردم را به تعدادی محصلان نشان دادند. به نیمی از محصلان گفته شد که با بینی نفس بکشند و به نیمی دیگر گفته شد از طریق دهان شان تنفس کنند. نیمی از گروه دوم

شروع به خمیازه کشیدن کردند ولی تعداد خیلی کمی از گروه اول خمیازه کشیدند. به بیان علمی می توان گفت که گروه دوم که با دهان نفس می کشیدند باعث گرم شدن بیش از حد سلول های خاکستری مغز می شدند. یک سوم کالوری تغذیه شده بدن را مغز می سوزاند و این میکانیزم باعث ایجاد گرما می شود. هنگامی که مغز گرم نباشد بهتر کار می کند و برای اینکه دمای مغز پایین بیاید، رگ های خونی در محفظه بینی و صورت خون با دمای خنک به مغز می فرستند. وقتی خمیازه می کشید، خمیازه باعث انقباض سینوس آرواره می شود که در گونه قرار دارد. سینوس هوا را به قسمت بالا و محیط سر می فرستد.

در آزمایشی دیگر محققان یک بسته سرد، بسته ای با دمای اتاق و دیگری با دمای گرم روی پیشانی داوطلبان گذاشتند. کسانی که بسته سرد روی پیشانی شان قرار گرفت نسبت به دو گروه دیگر کمتر خمیازه کشیدند. بعد از این آزمایش محققان پوهنتون پرینستون متوجه این موضوع شدند که وقتی انسان در محیطی سرد تر از دمای بدن قرار می گیرد، کمتر خمیازه می کشد. به غیر از این تئوری در مورد علت خمیازه کشیدن، تحقیقات نشان داده اند که خمیازه نشاندهنده احساساتی مانند علاقه و اضطراب است.

ثابت شده وقتی حیواناتی مانند مار و ماهی خمیازه می کشند، ساری بوده و طرف مقابل نیز این عمل را تکرار می کند. شامپازه ها نیز اینگونه اند.

نقش تغذیه در سلامت کودکان

تغذیه مناسب می‌تواند به کودکان کمک کند تا نه تنها در دوران کودکی خود شاد و سالم باشند، بلکه در آینده نیز موفق، سالم و توانمند شوند. برای رسیدن به این هدف، نیازمند تلاش‌های هماهنگ و مستمر از سوی تمامی اعضای جامعه هستیم تا هر کودکی فرصتی برابر برای زندگی سالم و شاد داشته باشد. با انتخاب‌های درست و آگاهانه در امروز، می‌توانیم آینده‌ای روشن‌تر و سالم‌تر برای نسل‌های بعدی بسازیم.

کودکان و نوجوانان عزیز! آنچه در متن بالا خواندید در مورد اهمیت تغذیه ای سالم بود، این را بدانید که تغذیه سالم در دوران کودکی و نوجوانی، نقش تعیین کننده در سلامت جسمی و موفقیت های تعلیمی و تحصیلی آینده ای شما دارد. شما منحصیث آینده سازان این سرزمین اگر به تغذیه ای تان توجه نمایید، بدین معنی است که به آینده ای سرزمین تان توجه نموده اید، پس به جای مصرف بی رویه از نوشابه های گازدار و انرژی زا و همچنان محصولات و فرآورده های صنعتی از میوه های تازه، لبنیات و خوراکی های طبیعی استفاده نمایید تا در آینده بدن سالم و ذهن قوی داشته باشید؛ زیرا شما نخبه گان، رهبران و مدیران آینده ای این جامعه هستید؛ پس شما باید ابتداء اهمیت تغذیه را در موفقیت های آینده ای تان درک کنید و سپس آن را جدی بگیرید.

تغذیه مناسب در دوران کودکی نه تنها به عنوان یک نیاز اساسی برای رشد و تکامل جسمی کودک شناخته می‌شود؛ بلکه پایه‌ای است برای سلامتی در طول عمر.

سال‌های اولیه زندگی کودک، دوره‌ای حساس و بحرانی است که در آن تغذیه مناسب می‌تواند مسیر آینده‌ای او را از نظر جسمی، ذهنی و حتی اجتماعی شکل دهد. از دوران نوزادی و شیرخوارگی گرفته تا سنین مکتب، آنچه کودک می‌خورد می‌تواند تعیین کننده سلامت او باشد؛ اما چالش‌های زیادی در این مسیر وجود دارد که نیازمند توجه فوری و جامع است.

تغذیه مناسب می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن در دوران بزرگسالی جلوگیری کند. برای مثال، کودکانی که در دوران رشد خود تغذیه مناسبی ندارند، کمتر در معرض خطر چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و حتی برخی سرطان‌ها در آینده قرار می‌گیرند.

از سوی دیگر، کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی مانند آهن، ویتامین D و کلسیم می‌تواند منجر به مشکلات جدی مانند: کم‌خونی، اختلالات رشد استخوان و ضعف سیستم ایمنی شود.

والدین نقش اصلی را در انتخاب مواد غذایی سالم برای کودکان خود ایفا می‌کنند و آگاهی بخشی به آنها درباره نیازهای تغذیه‌ای فرزندان‌شان ضروری است.