

۹۹ گام

آموزش زبان فارسی درسی

برای سواد آموزان

کتاب متمام درسی

(دوره دوم)

www.shahmama.com

مؤلف: پروفیسور محمد ابراهیم سروش منشی زاده
ویراستار و مدون: منیژه نادری

ویژگی ها:

نام کتاب: ۹۹ گام، آموزش زبان فارسی دری برای سواد آموزان
کتاب متمم درسی، دوره دوم
مؤلف: پروفیسور محمد ابراهیم سروش منشی زاده
ویراستار و مدون: منیژه نادری و عتیق الله فقیری
شمارگان: ۱۵ جلد
چاپ نخست: بهار ۱۳۸۷ خورشیدی، هالند

بخش نشرات نهاد انکشاف اجتماعی افغانها "شاهمامه"، هالند
شماره تماس: ۳۱۶۴۱۳۷۵۶۳۸
www.shahmoama.com



همکار صفحه آرایی:

www.shahmama.com

"شاهمامه"

همکار چاپ:

حق طبع و کاپی محفوظ است.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اقرا باسم ربك الذی خلق

بخوان به برکت نام پروردگار خود که آفریدگار است.



پروفیسور ابراهیم سروش منشی زاده



درس پنجاه و چهارم

(ض) در شروع کلمه:

ضرر، ضرب، ضربه، ضرورت، ضعیف

کلمات داده شده را در جاهای خالی جملات زیر بنویسید.

هر جامعه به صلح _____ دارد. بدون صلح و ثبات زندگی مردم در خطر است. کسانی که برای جامعه _____ می‌رسانند و نمیخواهند مردم در فضای صلح زندگی کنند، اشخاص مضر اند که نمی‌خواهند مردم آرام باشند. جامعه از این نوع اشخاص مضر _____ می‌بیند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- اگر جنگ نباشد ...
- حاصل ضرب ۱۵ و ۳ ...
- انسان ضعیف به کمک ...
- ... باعث بدبختی مردم ما شد.
- ... باعث ضعف اقتصاد یک کشور می‌شود.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- نخست دست و روی خود را شسته
- کامبیز هر روز ساعت ۷:۳۰ از خواب برمیخیزد.
- کامبیز بعد از صرف ناشتای صبح
- برنامه کار هر صبح کامبیز:
- مادرش ساعت ۷:۴۵ چای صبح را برای همه آماده می‌کند.
- ساعت ۸:۰۵ پدرش او را به مکتب میبرد.
- لباسهایش را می‌پوشد و آماده رفتن به مکتب می‌شود.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- واژه مترادف ضرورت چیست؟

- چرا باید نیازمندان را کمک کرد؟

- مردم ما در قدم اول به چه چیزها ضرورت دارند؟

- چه کسانی به جامعه ضرر می رسانند؟

- چه کسانی بیشتر در جنگ ضرر می بینند؟

با دانشمندان آشنا شوید

دانشمندان بزرگ مثل آفتاب هستند. روشنی دانش آنها به همه جهان میتابد. سود شان در هر جا به همه کس میرسد. چنانکه پاستور فرانسوی با کشف "میکروب" به تمام بشریت خدمت نمود، ادیسون امریکایی با اختراع "برق" همه انسانها را از تاریکی نجات داد و راه پیشرفت انسانها را هموار ساخت، مندلیف دانشمند روسی خدمتی به کیمیا انجام داد که ثمره آن به همه جهانیان رسید... ابو علی سینا دانشمند بزرگی بود که در علم طب خدمت بزرگ و فراموش ناشدنی انجام داد. ابن سینا نه تنها دانشمند و نابغه کشور ماست بلکه دانشمند بزرگ جهان نیز شناخته شده است. (پویا فاریابی، کتاب زبان دری صنف چهارم)

درس پنجاه و پنجم

حرف (ض) در وسط کلمه:

فاضل، فضل، قاضی، مضر، قضاوت

کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

_____ شهر ما انسان با شخصیت است. مردم از شیوه کار و _____ او در برابر اشخاص مجرم راضی اند و از همین لحاظ است که در قلب مردم جا دارد. این انسان _____ می داند که چطور عدالت کند. هیچگاه برای مقام و پول کار نکرده و هرگز برای مردم بیگناه _____ واقع نشده است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- در قرآن مجید ذکر شده که فاضل ترین شما ...
- به نظرم قاضی عادل کسی است که ...
- حشرات مضر را با ادویه های ...
- ابن سینای بلخی یکی از دانشمندان ...
- ... باید عدالت داشته باشد.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- در قانون نامه های تمام جهان کودکان و نوجوانان زیر سن ۱۸
- در کشور ما اطفال زیر سن ۱۸ بخاطر
- چقدر خوب از اگر توجه بیشتر
- بر روحیه اطفال تأثیر منفی میگذارد.
- خشونت و سرزنش بی موجب نیز
- از کار شاقه، زندانی شدن و جزا معاف اند.
- کمک به فامیل های شان کار می کنند.
- اطفال وطن ما به کمک بیشتر نیاز دارند
- به اطفال صورت گیرد و مراکز بیشتر کمک به آنها به وجود آید.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- به نظر شما قضاوت عادلانه چگونه صورت گرفته می تواند؟

- فضل فروشی چیست؟

- عدالت و تقوا نشانه چیست؟

- انسان فاضل چه کسی را گویند؟

- کدام اشخاص برای جامعه مضر استند؟

این نکته ها را بخوانید.

- اگر بیگناه از طرف قاضی محکوم شود، وجدان قاضی نیز محکوم می شود.
(مثل ایتالیایی)

- من به قضاوت کسی که پای منافع خودش در میان است، اعتماد ندارم.
(ولنکیتون)

- قاضی رشوه گیر قبل از مرگ دیوانه می شود.
(مثل جاپانی)

- هرگز در باره کسی قضاوت نکنید، مگر آن که خود را بجای او قرار دهید.
(مثل یونانی)

درس پنجاه و ششم

حرف (ض) در اخیر کلمه:

فیض، غرض، مرض، نقض، فرض، حوض

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

در کشور ما _____ آببازی کمتر است. در موسم گرما اکثر جوانان _____ آببازی و تفریح در کنار دریاها می روند. در برخی از مناطق کشور ما چشمه هایی وجود دارد که استفاده از آن برای _____ های جلدی مؤثر است. کسانی که به امراض جلدی دچار اند، از آب این چشمه ها _____ می برند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- غرض کمک به فقرا و حاجتمندان باید مراکز خیریه ...
- اکثر مردم ما در سالهای جنگ ...
- بر ما فرض است تا به اندازه توانایی خود به دیگران ...
- امروز واکسین های زیادی برای جلوگیری از امراض ...
- ... بر مرد و زن فرض است.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- ما باید به مفهوم این روایت عمیق فکر کنیم
- را بجا نیاورده ایم و هم پدر و مادر خوب نبوده ایم.
- "آموزش علم بر زن و مرد فرض است."
- هر قدر انسان بیاموزد، همانقدر در زندگی موفق می باشد.
- و بدانیم که باید زمینه درس و تحصیل دختران خود را نیز فراهم سازیم.
- پس ما باید تا حد توانایی خود بگذاریم فرزندان مان علم بیاموزند.
- اگر ما مانع آموزش دختران و پسران خود شویم، در حقیقت از امر خداوند سرکشی کرده ایم.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- در کجا خوانده ایم که کسب علم بر مرد و زن فرض است؟

- واکسین برای چیست؟

- آیا شما خود و اطفال تان را واکسین می کنید؟

- در چگونه جا ها میتوانیم آبیازی کنیم؟

- نقض حقوق بشر چی را میگویند؟

این نکته ها را بخوانید.

- بهترین مردم سودمند ترین مردم به حال دیگران هستند. (حضرت محمد ص)

- تو میکوشی که آسوده باشی، من میکوشم که دیگران از من آسوده تر

باشند. (سعید نفیسی)

- قاضی رشوه گیر قبل از مرگ دیوانه می شود. (مثل جاپانی)

- هر کجا میروی، با تمام قلب برو، دست هر که را میگیری، با تمام قلب

بگیر! (؟)

درس پنجاه و هفتم

حرف (ط) در اول کلمه:

طیاره، طریق، طرف، طرز، طوطی، طاهر

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

پسر کاکایم _____ در شرکت هواپیمایی آریانا کار میکند. او در خارج از کشور تحصیل نموده و دیپلوم خود را در رشته هوانوردی بدست آورده است. او پیلوت _____ مسافری است. پسر کاکایم میخواهد از این _____ به هموطنانش خدمت کند. او هفته یک بار _____ دهلی نو پرواز می کند. ماه گذشته در برگشت از هند برایم یک _____ آورد. من این پرنده را بسیار دوست دارم چون هوشیار و آموزش پذیر است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- با هواپیما یا طیاره میتوان فاصله دور را ...
- طرز پرواز طیاره مسافری با هلیکوپتر ...
- طوطی پرنده آموزش پذیر است که میتواند ...
- طیب هم صفت است و هم اسم که معنای آن ...
- طاهر پیلوت است. او میخواهد از این طریق به ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

www.shahmama.com

- طیاره های متوسط و کوچک دارای دو ماشین اند.
- طیاره باید قبل از پرواز بررسی و معاینه شود تا عوارض نداشته باشد.
- در سفر های طولانی طیاره برای مواد سوخت نشست می کند.
- انجینر ها ماشین طیاره را معاینه می کنند.
- مواد سوخت یا تیل در میدان های هوایی هر کشور پیدا می شود.
- در میدان های هوایی مدرن همه چیز از طریق دستگاههای مجهز کنترل میشود.
- طیاره های بزرگ چهار ماشین دارند و

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- در جهان امروز طیاره چه سهولت ها را به میان آورده است؟

- طوطی نسبت به دیگر پرندگان چه برتری دارد؟

- چند نوع وسیله نقلیه را می شناسید؟

- قبل از پرواز طیار از طرف کی باید کنترل شود؟

این مطلب را بخوانید.

طرز تهیه پیزه ترکی

مواد مورد ضرورت: مرچ دولمه سرخ سه عدد، پیاز خام ۳۰۰ گرام، گوشت کوفته ۲۰۰ گرام، رب بادنجان رومی ۱۰۰ گرام، آرد نیم کیلو، مسکه ۱۰۰ گرام، سیر، نمک و خمیرمایه به قدر ضرورت.

طرز تهیه: آرد را با مسکه و کمی نمک و خمیر مایه کمی سختتر نسبت به نان عادی خمیر کنید و بگذارید برسد. کوفته را با سیر و کمی آب در حرارت کم جوش بدهید تا پخته شده آب آن خشک شود. مرچ دولمه را قطع کرده قسمت بیکاره آن را دور کنید و آن را ماشین کنید. پیاز را هم پوست و ماشین کنید. خوب است اگر کوفته نیز بعد از پخته شدن بار دیگر ماشین شود (میتوانید از گوشت پخته شده نیز استفاده کنید). همه مواد را همراه با رب بادنجان رومی با هم مخلوط کنید و نمک را نیز به اندازه ضرورت به آن علاوه کنید.

خمیر را متناسب به تابه زغاله کرده هموار (تنک) کنید و ۲-۳ قاشق نانخوری مواد پیزه بالای آن هموار کرده در تابه داغ چرب شده بگذارید و سر آن را با یک سرپوش فرورفته ببندید. ابتدا برای یک دقیقه حرارت را زیاد کنید و بعد که تابه و سرپوش آن خوب گرم شد، حرارت را بسیار کم سازید. با پختن شدن خمیر، پیزه آماده است و میتوانید کاهو، رومی تازه، بادرنگ میده شده و ساس مورد پسندتان را روی آن بریزید و صرف کنید.

اگر داش برقی و یا گازی داشته باشید، میتوانید از آن به عوض تابه استفاده کنید. ناگفته نماند که این غذا گرم و تازه صرف می شود.

درس پنجاه و هشتم

حرف (ط) در وسط کلمه:

باطل، قطره، فطرت، اطمینان، قطی، رابطه، خطر

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

معلم ما امروز در مورد استفاده برخی خوردنی ها، نوشیدنی ها و دوا ها برای ما معلومات داد. او در مورد استفاده غذا هایی که در _____ های سر بسته جا دارد، چنین گفت: "باید در وقت خرید آن دقت کامل نمایید که تاریخ اعتبار آن _____ نشده باشد." در صورت بی توجهی _____ بزرگی متوجه صحت ما خواهد شد؛ به ویژه در مورد دوا هایی مثل شربت ها، _____ چکانها، تابلیت ها و غیره که باید خیلی دقیق باشیم و تا _____ کامل نداشته باشیم، از استفاده آنها خودداری کنیم.

معلم ما در این _____ برای ما معلومات ارزشمند ارائه کرد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- در کشور ما طی سالهای جنگ از طرف جنگجویان گروههای مختلف در هر طرف مین ... www.shahmama.com
- بودن این مین ها خطر بزرگ برای مردم ایجاد کرده که ...
- باید در جا هایی که خطر مین وجود دارد، علامه های ...
- دهقانان باید اطمینان داشته باشند که در زمین های شان مین ...
- پاک کردن مین ها حتمی است مگر وقت زیاد کار دارد و باید ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- در مورد چیزی که معلومات نداریم نباید به کسی مشوره نادرست بدهیم.
- کسی که مرتکب اشتباه و یا خطایی می شود، باید
- و راه های موفقیت ما در چیست.
- که چقدر در مورد موفق خواهیم بود
- وقتی میخواهیم کاری را به درستی انجام دهیم، باید اول بدانیم
- کسی از خطا و سهو خالی نیست.
- به اشتباه خود اعتراف کند و آن را تکرار نکند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- "قطره قطره دریا می شود" در کدام مورد استفاده می شود.

- با چه نوع اشخاص باید رابطه داشته باشیم؟

- چه کسی برای تان یک دوست با اعتماد و با اطمینان است؟

- خطرناک ترین حوادث طبیعی کدام ها اند؟

این نکته ها را بخوانید.

- عیب خویش را بینا باش. www.shahmama.com (خواجه عبدالله انصار)
- سخن در میان دو دشمن چنان گوی که چون دوست گردند شرمنده نشوی (سعدی)
- در غیاب دشمن هم نباید حرف زد. (مثل یونانی)
- مردم را در غیبت همان گوی که در روی توانی گفت (خواجه عبدالله انصار)

درس پنجاه و نهم

حرف (ط) در اخیر کلمه:

خیاط، خطاط، احتیاط، قحط، ارتباط، ضبط، محاط

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

دوستم فواد _____ است. او کار خیاطی را نزد رهنمایش سلطان احمد فرا گرفت و مدت دو سال نزد او شاگردی کرد. او از استعداد و مهارت ویژه در فن خیاطی برخوردار است. فواد توانست با مشتریان زیادی _____ قایم کند. او از مدتی به این طرف دستگاه شخصی باز کرده و برای لوحه دستگاه خود به _____ یا لوحه نوپس ضرورت دارد. چون آغاز کارش بود و در مصرف پول باید _____ میکرد، این کار را من برایش رایگان انجام دادم.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- در کشور های غربی خیاطی به شکل تیوری و میتودیک آن ...
- مسلک خیاطی در کشور های غربی عاید زیاد ...
- خیاط به دستگاه و وسایل مجهز خیاطی ...
- در جریان هر کار دماغی باید وقفه ... تا خسته نشویم.
- خیاط خوب در کار خود احتیاط ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- این یک خطر بزرگ برای طبیعت و انسانهاست
- بلند رفتن حرارت زمین سبب شده است که یخ های قطب شمال ذوب شود و سطح آب روی زمین بلند بیاید.

- در اثر سیلاب ها و آبخیزی زیر آب شود.
- میگویند حرارت کره زمین به خاطر استفاده زیاد مواد محروقاتی در وسایل نقلیه و فابریکه های مختلف بلند رفته است.
- و باید تمام ممالک جهان دست به هم دهند و راه حلی بسنجند.
- در آینده امکان دارد که قسمت هایی از کره زمین

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- قطب شمال در کجاست؟

- چرا احتمال دارد که سطح آب روی زمین بلند شود؟

- چه راه حلی برای این حادثه وجود دارد؟

- آیا کم ساختن استفاده از گاز ها و دیگر مواد سوخت به این مشکل کمک خواهد کرد؟

- آیا شما قبلاً در این مورد چیزی شنیده بودید؟

www.shahmama.com

این نکته ها را بخوانید.

- دانش اندک بهتر است از عبادت بسیار (حضرت محمد ص)
- ز گهواره تا گور دانش بجوی! (حضرت محمد ص)

درس شصتم

حرف (ظ) در شروع کلمه:

ظهور، ظفر، ظریف، ظاهر، ظلم، ظرف

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

مؤمن و مسلمان خوب همیشه صادق و راستگوی است و _____ و باطنش یکسان میباشد. او برکس _____ نکرده و مظلومان را کمک می کند. مردمان یک جامعهٔ زمانی خوشبخت میباشند که در دل و دماغ آنها انسانیت و محبت _____ کرده باشد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- خواهرم یک حلقه انگشتر ظریف و ...
- ظلم و ستم بالای یک شخص و یا مردم انجام ...
- ظفر به معنای ...
- ظرف های سفالی استالف ...
- دین اسلام ابتدا در ... ظهور کرد.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- اقتصادی، سیاسی و فرهنگی سهم مساوی بگیرند.
- هیچ نژادی و یا جنسی از دیگری برتری ندارد.
- یکی از دلایل پیشرفت کشور های غربی
- پایه و اساس آرامش یک جامعه در برابری و برادری
- سهم گیری فعال زنان در تمام امور کشور است.
- میان اقوام و ملیت ها و نژاد های آن جامعه است.
- زنان میتوانند مانند مردان در تمام امور اجتماعی،

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا میتوان با زور و ظلم یک اندیشه را بالای مردم تحمیل کرد؟

- چرا بر برادری و برابری میان ملیت ها و اقوام همیشه تأکید میشود؟

- آیا زنان میتوانند مانند مردان در همه امور کشور سهم بگیرند؟

- یکی از دلایل پیشرفت کشور های غربی را برجسته سازید.

- تبعیض جنسی چه معنا دارد؟

این نکته ها را بخوانید.

- اگر زن نبود، نوابغ جهان را کی پرورش میداد؟ (ناپلیون)

- تا وقتی که زنان نیز در زمینه علم و دانش سخن خویش را نگفته اند،

نمیتوان از دانش واقعی حرف زد. (میشله)

- چهره یک زن نماینده شوهر اوست و پیراهن یک مرد معرف زن او

(مثل یوگسلاوی)

درس شصت و یکم

حرف (ظ) در وسط کلمه:

نظارت، مظلومیت، نظافت، نظر، نظم

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- من در کارهایم مشوره استادان و صاحب _____ ان را حتمی میدانم.
- _____ رکن ایمان است.
- توجه به _____ و _____ در کار های خانه وظیفه تمام اعضای خانواده است.
- پدر و مادر باید بر روش و حرکات فرزندان خویش _____ داشته باشند.
- انسان نباید _____ را بپذیرد و بگذارد بالایش ظلم شود.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- خانم برادرم نظم و ترتیب خاصی در کار های ...
- شوهر و اولادهایش نیز او را زیاد کمک و ...
- نظارت به امور شاگردان وظیفه ...
- بدون ... یک نظام به گمراهی و بی قانونی کشیده می شود.
- مردم ما میدانند که جنگ بدبختی ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- پدر و مادر باید پسران خود را نیز
- اگر اولاد های فامیل به ویژه پسران در کار
- هر عضو خانواده باید بداند
- خانه سهم نگیرند، در آینده خود را کمک نمیتوانند.

- به کارهای خانه تشویق کنند.
- سهم‌گیری در کارهای خانه
- کارخانه تنها وظیفه زن خانه نیست.
- وظیفه تمام افراد خانواده است.
- که به قدر توانایی و امکان خود در کارهای خانه سهم بگیرد.

پاسخ پرسش‌های زیر را بنویسید.

- آیا درست است که پسران نیز در کارهای خانه سهم بگیرند؟

- به نظر شما زن توانایی اجرای کدام وظایف را در بیرون از خانه دارد؟

- اگر زنی همسرش را از دست دهد و محیط بیرون را نیز بلد نباشد، به نظر شما چگونه میتواند زندگی خود را پیش ببرد؟

- چگونه میتوانیم داشتن اعتماد به نفس را در فرزند و یا همسر خود تقویت بخشیم؟ آیا به شک و سوئظن یا تشویق و برجسته ساختن صفات نیک و ظرفیت‌های شان؟

- آیا زنی را میشناسید که شوهرش را از دست داده باشد و تمام مسئولیت فرزندان را به تنهایی متقبل شده باشد؟ او چقدر موفق بوده است؟

این نکته ها را بخوانید.

- رقابت و اختلاف بین زن و مرد همیشه وجود خواهد داشت. این مسئله مهمی نیست. فاجعه فقط وقتی بوجود می آید که یکی از این دو بر دیگری پیروز و حاکم شود. (آرتودمیلر)

- مرد کریم زن را محترم می داند و شخص لئیم زن را خوار می داند. (حضرت محمد ص)

- زن پهلوانی است که دلیر ترین مردان را در سخت ترین اوقات خشم آرام می کند. (هرود)

- زنانی که میخواهند مرد باشند، زنانی هستند که میدانند زن هستند. (الکساندر دوما)

درس شصت و دوم

حرف (ظ) در اخیر کلمه:

غلیظ، حفظ، و عظ، حافظ، لفظ
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- سپاهیان واقعی میهن در _____ و نگهداری سرزمین شان از جان خود می گذرند.

واژه حافظ به معنای _____ کننده و نگهدارنده است.

- اگر در چکه _____ مقداری آب بیاندازیم، رقیق می شود و اگر آب زیادتر در آن علاوه کنیم به دوغ تبدیل می شود.

- _____ یکی از شاعران نامدار زبان فارسی است.

- _____ و نصیحت کردن آسان است، مگر خوب است اگر آن را عمل کرده بتوانیم.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- دیروز ... آتش گرفت و دود غلیظ آسمان را فرا گرفته بود.

- هر انسان با شخصیت در حفظ نام و ...

- ... هر جمعه و عظ می کند.

- معنای لفظ "اندوختن" ...

- خداوند حافظ و ... www.shahmama.com

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- در قدم دوم دو گیلایس آرد، نیم گیلایس روغن و یا مسکه را همراه با هیل و یا پودر وانیل و دو قاشق سودا (Baking Powder) اضافه کرده همه را خوب با هم بزنید تا خوب مخلوط شود.
- طرز تهیه کیک:

- در مرحله چهارم مواد تهیه شده را در قالب آماده شده بریزید و حرارت داش را ۱۷۰ درجه سانتی گرید ساخته و مواد تهیه شده را برای نیم ساعت در داش بگذارید.

- در مرحله سوم قالب کیک را کمی چرب کرده کاغذ کیک و یا کاغذ سفید چرب شده را در آن بگذارید.

- نخست شش عدد تخم (زرده و سفیدی) را با پنجه و یا ماشین مخلوط کن آنقدر به هم بزنید که خوب کف کند. سپس یک گیلان بوره را به آن علاوه کرده باز هم خوب به هم بزنید.

- بعد از این که کیک پخته شد، کاغذ آن را آرام پس کرده و بگذارید سرد شود و سپس آن را قطع کنید.

- در اخیر برای این که بدانید داخل کیک درست پخته شده است یا نه، یک کارد نازک را آرام در آن فرو کنید. اگر کارد با مواد کیک آلوده شد، کیک هنوز خام است و آن را بیشتر در داش بگذارید. به خاطر داشته باشید که بار بار داش را در جریان پختن نباید باز کنید.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا شما در پختن غذا سهم میگیرید؟

- کدام غذای خاصی را میتوانید به دیگران بیاموزید؟

- آیا خوب است که هر عضو خانواده در پختن غذا سهم بگیرد؟

www.shahmama.com

- آیا گاهی از کدام نوت و یا کتاب آشپزی غذایی تهیه کرده اید؟

- در تهیه یک نوت غذا چه چیزها را باید در نظر گرفت؟

درس شصت و سوم

حرف (ع) در شروع کلمه:

عزم، عاقبت، عاقل، علم، عزت، عرق

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- در گرمی آب وجود از جلد به شکل _____ طرح می شود.
 - کار نادرست _____ خوب ندارد.
 - انسان های فرزانه و _____ در کارهای شان سنجیده گام میمانند.
 - _____ بهترین گنج است.
 - بزرگان برای حفظ _____ و حرمت خود باید متوجه روش و برخورد خود نیز باشند و به آنچه به ایشان ارتباط نمی گیرد، مداخله نکنند.
- جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.**

- من عزم دارم که ...
- ... عاقبت خوب ندارد.
- ... شخص دانشمند و عاقل است.
- او با کار و عرق ریزی زیاد ...
- علم بیاموز ولو ...
- ... عزت بزرگان را داشته باشیم.

www.shahmama.com

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- رفقای فرهاد از فرهاد دفاع کرده و به برادرش زشت و ناسزا گفتند.
- اعضای خانواده فرهاد نمیدانستند که او به سگرت عادت کرده است.
- عاقبت خوب ندارد و رفیقان نا اهل خود را با سگرت یکجا ترک کرد.
- فرهاد که شاگرد مکتب بود، هر روز با رفقاییش سگرت می کشید و
- روزی فرید برادر کوچکش فرهاد را با رفقاییش مصروف سگرت کشیدن دید و سخت او را سرزنش کرد.

- فرهاد دید که رفقایش عزت برادرش را ندارند و فهمید که دوستی با آنها گاهی اگر پدرش او را نصیحت میکرد، سرش را پایین می انداخت.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- دوست خوب را چطور باید شناخت؟

- چطور بالای یک دوست و یا رفیق اعتماد کرد؟

- میگویند " دشمن دانا از دوست نادان بهتر است " آیا درست است؟

- برای حل یک مشکل بیشتر با کی مشوره می کنید؟

این نکته ها را بخوانید.

- آدم پاکدل با مردم دنیا چنان رفتار میکند که گویی با همه دوست و آشناست.

(محمد حجازی)

- آنکه نادان را به دوستی گیرد، خود بیمقدار شود.

(امام صادق ع)

- با چه کسانی دوست و رفیق میباشی تا بگویم چگونه آدمی استی. (امرسون)

- دوستان حقیقی اگر از دیده بروند، از دل نخواهند رفت.

(سیسرون)

- اگر مردم یکدیگر را دوست میداشتند، تمام مسائل انسانیت حل میشد. (ل دوپره)

درس شصت و چهارم

حرف (ع) در وسط کلمه:

معلمان، معمار، معبد، تعلیم، سرعت، کعبه

شماری از کلمات داده شده را در جاهای خالی جملات زیر بنویسید.

_____ جای عبادت را گویند. معابد ادیان مختلف از هم فرق میکند.
معبد اصلی مسلمانان _____ است؛ همچنان مسجد نیز برای عبادت
استفاده می شود. ملا و مولوی _____ و مدرسان دین اند و
مسلمانان را _____ دین می دهند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- سرعت متوسط یک موتر باربری در جادهٔ اسفالت شده ...
- کلیسا عبادتگاه مسیحیان..
- عبادتگاه هندو ها را ...
- انسانها در عبادتگاه خداوند را ...
- ملاها و مولیان مردم را به راه دین ...
- ... باید از دین شناخت درست داشته باشند.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- پیروان یک دین عموماً از پیشوا و رهبر مذهبی خود پیروی میکنند.
- آموزگاران دین باید از معلومات کافی در مورد دین بهره مند باشند.
- این رهنمایان و معلمان باید تعلیمات مسلکی داشته باشند.
- دوستی تشویق کنند و حرمت دیگر مذاهب و ادیان را نیز حفظ کنند.
- اگر ملایان و آموزگاران ما که مردم را درس دین میدهند،
- رهبران مذهبی باید نمونهٔ اخلاق و انسانیت باشند و مردم را به انسان
- از دانش کافی برخوردار نباشند، پیروان خود را گمراه می سازند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- چرا باید یک آموزگار دین معلومات زیاد در مورد دین خود داشته باشد؟

- آیا تمام ملایان کشور ما تعلیمات کافی دینی دارند؟

- مسلمانان در زندگی روزمره از کدام قانون پیروی می کنند؟

- انسان در زندگی اجتماعی نخست باید چه چیزها را مراعات کند؟

این نکته ها را بخوانید.

- آنچه را که انسانیت به تو فرمان میدهد، انجام بده و از هیچ کس جز خودت متوقع آفرین مباش. (سریچاد برتن)

- آنکس که جرئت انجام کارهای شایسته را دارد انسان است. (شکسپیر)

- زینت انسان سه چیز است: علم، محبت و آزادی (افلاطون)

- یقین است که اگر همه عالم برای انسان ساخته شده، انسان برای چیزی از عالم ساخته شده است؟ (دیلیس)

درس شصت و پنجم

حرف (ع) در اخیر کلمه:

دفاع، سریع، نوع، شجاع، شمع، طبع

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- در زبان ما برای _____ و پروانه دوبیتی های زیاد وجود دارد.

- عساکر _____ افغان از سرحدات کشور _____ می کنند.

- سخنان او با _____ هر یک ما سازگار بود.

- در این جاده موتر ها _____ می گذرند.

- از انگور چند _____ کشمش ساخته می شود.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- این کتاب در مطبعة دولتی طبع ...

- شما چند نوع گل ...

- سرعت را به کیلومتر در ساعت ...

- بر بیچاره گان تاختن دور از شجاعت و ...

- دفاع از حقوق انسان بر هر انسان نوع دوست ...

- ... که بی علم نتوان خدا را شناخت

- در هنگام رانندگی باید سرعت موتر ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- او بر خود و بیگانه مهربان است، از گفتن
- با همسرش نیز بسیار صمیمی و همکار است.
- بر دخترانش ترجیح نمیدهد.
- مامایم یک انسان شجاع، جوانمرد
- او دختران خود را نیز زیاد دوست دارد و یگانه پسر خود را
- و نوع دوست است.
- حقیقت ترس ندارد،

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا بر ضعیفان و کمزوران حمله کردن و جنگیدن شجاعت است؟

- چه کسانی را جوانمرد و شجاع می گویند؟

- طبع و یا چاپ دوم و یا سوم یک کتاب چه معنا می دهد؟

- مترادف واژه سریع چیست؟

این نکته ها را بخوانید.

- شهامت را کسی دارد که ترس را بشناسد و آلی آن را مغلوب خود سازد. (نیچه)
- دلیری و شجاعت را به دروغ نمیتوان بر خود بست. دلیری صفتی است که مکر و فریب نمی پذیرد. (ناپلیون)
- دلاور ترین مردم آنست که بر هوای نفس غالب آید. (حضرت محمد ص)

درس شصت و ششم

حرف (غ) در شروع کلمه:

غربت، غریب، غیبت، غدار، غرق، غم

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- _____ به یک معنا دوری از وطن و کاشانه را گویند ولی غربت حقیقی آن است که کسی از ذات و سرشت خود بیگانه شود.
- _____ به کسی گفته میشود که در کاری خیانت کند. مثلاً کسانی که در رأس قدرت یک مملکت اند و برای مقاصد ناپاک و نفع خود به کشور خیانت می کنند.
- پشت سر گویی و _____ یک صفت زشت است.
- من در افکارم _____ بودم که ناگهان دروازه تک تک شد.
- به اشخاص _____ و نادار باید کمک کنیم.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- حدود صد سال پیش کشتی مشهور تایتانیک ...
- مهاجرین در دیار غربت ...
- انسانهای غدار پیش وجدان خود و مردم ...
- این دوا برای تسکین اعصاب و فراموش کردن غمها ...
- ما در غیاب خودت این معامله را ...
- در افغانستان شمار اشخاص نادار و ...
- افغانستان از جمله کشور های غریب ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- اگر از منابع طبیعی کشور ما درست استفاده شود،
- کشور ما پیشرفت می کند.
- امیدواریم روزی رسد که ما بتوانیم از این داشته های طبیعی
- به صلح و آرامی نیاز داریم.
- افغانستان دارای منابع طبیعی فراوان است.
- سطح اقتصاد آن به زودی بلند می رود و
- خود برای مردم خود استفاده کنیم.
- برای رسیدن به این هدف در قدم اول ما

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- منابع طبیعی افغانستان چی هاست؟

- چرا تا حال نتوانسته ایم از منابع طبیعی خود استفاده کنیم؟

- آیا افغانستان در حقیقت یک کشور غریب است؟

این نکته ها را بخوانید.

- چرب زبانان اغلب نیت ناپاک در قلب می پرورانند. (ولتر)
- خطا اگر ندانسته انجام شود، اشتباه است و اگر دانسته تبهکاری است. (برتوله برشت)
- ننگ بر آن که سود و جاه خود را در ویرانی دیگران بجوید. (؟)
- ایمن مباش از شر کسی که برای خود ارزش قائل نیست. (امام هادی ع)
- هر که خیانت ورزد، دستش در حساب بلرزد. (؟)

درس شصت و هفتم

حرف (غ) در وسط کلمه:

مغز، یغما، رغبت، مغرور، شغل

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- _____ از جمله مهمترین قسمت های وجود است که تمام فعالیت های بدن توسط آن کنترل می شود و از سه قسمت ساخته شده است.

- در جنگ داشته های تاریخی ما به _____ برده شد.

- در کشور های پیشرفته _____ و رشته یک نفر نظر به استعداد و علاقمندی او تعیین می شود.

- در کاری که شوق و _____ داشته باشید، نتیجه آن خوب است.

- انسان _____ و خودخواه را کسی دوست ندارد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- انسان توسط قدرت دماغی و مغز خود کارهای...

- در دوران چنگیز شهر های ما ...

- ... میل و رغبت دارم.

- ... به شغل آشپزی اشتغال دارد.

- ... پادشاه مغرور و خودخواه بود.

- ... مرکز کنترل تمام فعالیت های وجود است.

- چشمان جغد یا بوم ...

- من در هنگام فراغت...

- انسان دغلباز ...

- برخی از مردم تلفظ حرف غ و ق و همچنان پ و ف را ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- غرور بیجا و تکبر از جمله صفات و اعمال زشت یک انسان است.
- انسان میتواند در داشتن صفات و داشته های خوب خود
- چون هر خوبی و بدی انسان مربوط خودش می شود.
- فخر کند؛ مگر نباید آن را به رخ دیگران بکشد،

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- انسان به کدام صفات خود میتواند فخر کند؟

- سلاخی و اصطلاح بدگری کدام شغل ها را گویند؟

- کدام داشته های تاریخی ما در جنگها به یغما و تاراج رفت؟

- مرکز تعادل وجود چیست؟

این نکته ها را بخوانید.

- آدم عجول دشمن خویش است. (مثل ایتالیایی)
- استقامت مادر موفقیت است و موفقیت مادر سعادت. (کاظم زاده ایرانشهر)
- حمام گرفتن به اندازه چهار ساعت خواب در رفع خستگی مؤثر است. (ناپلیون)
- پرده اسرار کسی را ندرید. (حضرت محمد ص)
- برای این که بتوانید بدون دغدغه و ناراحتی خیال زندگی کنید، راز خود را به کسی نگویید. (فلوریان)

درس شصت و هشتم

حرف (غ) در اخير کلمه:

دماغ، دريغ، بالغ، داغ، باغ، دروغ

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- خداوند برای ما گنجینه بزرگی بخشش کرده که _____ است. اگر انسان از آن به شیوه درست استفاده کند، میتواند دست آورد های زیاد داشته باشد. با _____ و درد که شماری از مردم نتوانسته اند و یا نخواسته اند از فکر خود درست استفاده کنند.

- انسانهای _____ باید تصمیم زندگی خود را خودشان بگیرند.

- حرف _____ پایه و اساس ندارد.

- واژه _____ به دو مفهوم به کار میرود، یکی گرمی و حرارت و دیگری لکه و نشان چیزی.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- بار کج به ...
- ... از سن ۱۸ ساله را بالغ می گویند.
- باید متوجه باشیم که به دماغ ما صدمه ...
- در ولایت های شمال افغانستان باغهای ...
- با دريغ و درد در این سالهای اخیر ...
- او در این کار از هیچگونه همکاری دريغ ...
- داغ و لکه چربی را با آب گرم و ...
- دروغگویی شخصیت انسان را ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- ساختمان دماغ انسان پیچیده است؛
- زبان را به درستی بیاموزند.
- یک قسمت کم آن را استفاده می کند.
- گفته می شود که قدرت آموزش در انسانها بسیار زیاد است،
- درست نیست. مغز گنجایش بسیار زیاد دارد و یک انسان تا آخر عمر
- مگر امروز دانشمندان توانسته اند راز های آن را دریابند.
- این که ما فکر میکنیم که در اثر مطالعه به گفته مردم مغز ما پر میشود
- و به ویژه اطفال تا سن سیزده سالگی میتوانند چند

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- پرمطالعه ترین شخص در خانواده و نزدیکان شما کیست؟

- شما از او چه چیز هایی یاد گرفته اید؟

- داغ و گرم از هم چه فرق دارند؟

این نکته ها را بخوانید.

- آنچه را که با خوشی و لذت آموخته ایم، هرگز فراموش نمی کنیم. (؟)
- دروغگو حافظه ندارد. (؟)
- چیزیکه دانش بیاراید، راستی است. (بوعلی سینا)
- بزرگترین مایه گناهان زبان دروغوست. (حضرت محمدص)

درس شصت و نهم

حرف (ف) در شروع کلمه:

فارغ، فرق، فهم، فرزانه، فریب، فخر

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

دوستی و همنشینی با انسانهای با _____ و _____ آموزنده
بوده باعث _____ و سربلندی انسان می شود.
من هر وقتی که _____ باشم، دوست دارم کتاب مطالعه کنم.
_____ بین انسانهای هوشیار و دیگران در این است که هوشیار از
وقت خود استفاده خوب می کند و با مصروفیت با چیز های بیهوده خود
را _____ نمی دهد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- فرق بین ارسی و دروازه در این است که ...
- سال ۲۰۰۷ مسیحی را بنام یکی از فرزانه گان جهان مولانا جلال الدین بلخی ...
- من در وقت فراغت ...
- ... مایه فخر ماست.
- شیرین و فرهاد یکی از داستان های ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- با در نظر داشت این مقوله ارزشمند
- پیغمبر ما حضرت محمد «ص» گفته است:
- "بهترین مردم سودمند ترین آنان بحال دیگران هستند."
- بر ماست تا بر دیگران مهربان و فداکار باشیم.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- فرق بین فرض و سنت چیست؟

- در دادگاه فرمان کی پذیرفته می شود؟

- فراز و نشیب چه مفهوم دارد؟

- فضیلت چه معنا دارد؟

این نکته ها را بخوانید.

- ضروری ترین فضیلتها دو چیز است: اعتدال و فطانت بدون آنها هر اقدام بی نتیجه میماند و ثمر سخت ترین کوشش ها ضایع می شود. (شیلر)

- فضیلت پرهیز از رذیلت نیست بلکه بی میلی نسبت به آنست. (شاو)

- اسارت و بندگی مردم بخود ایشان و به اندازه تحمل رنج و قبول فداکاری ایشان بستگی دارد. (گاندی)

- اقتدار عالی و بی تمجید انسان فقط در فداکاری است. فداکاری شرط اساسی هر بزرگی است. (وه ید)

www.shahmama.com

درس هفتم

حرف (ف) در وسط کلمه:

افسانه، مسافر، مفکوره، مفت، غفلت، غفور

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- ما باید به عقاید و _____ های دیگران حرمت گذاریم، حتا اگر همراه شان هم‌منظر هم نباشیم، نباید از روی _____ و آگاهی کم با کسی درگیر شویم.

- در ادبیات فلکلور و عامیانه ما _____ های زیاد وجود دارد.

- این شرکت هوایی برای _____ های خود در صورت ضرورت محل بودوباش رایگان و _____ فراهم میسازد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- فردوسی یکی از بزرگمردان ادبیات فارسی ...

- انسانی که قلب با صفا داشته باشد...

- گاهی بعد از باران کمان هفت ...

- کیفیت قفل های ساخت چین بسیار ...

- ... در دفتر کار می کند.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- جا های مخصوص در بایسکل برای انتقال اطفال ساخته میشود که بیشتر زنان از آن استفاده می کنند.

- در داخل شهر سهولت های زیاد موجود است. راه بایسکل و موتورسایکل های کم سرعت از جاده موتو جدا است.

- مردم ترجیح میدهند که در بین شهر از بایسکل و موتورسایکل بیشتر استفاده کنند، چون زودتر به جای مورد نظر می رسند.

- مردم برای رفتن به جاهای دور از موتو، بس قطار و طیاره استفاده میکنند.

- در کشور های پیشرفته سهولت حمل و نقل مسافرین زیاد است.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- استفاده بایسکل در داخل شهر چه خوبی دارد؟

- به نظر شما اگر زنان از بایسکل استفاده کنند، در کدام موارد میتوانند خود را کمک کنند؟

- چرا در موتر سایکل های تیز رفتار از کلاه مخصوص استفاده میشود؟

- آیا در کشور ما جاده های بایسکل جدا است؟

- جاده پی که دو شهر را به هم وصل میکند، چه نامیده میشود؟

این متن را بخوانید

میری کیوری کیست؟

میری سکلود اوسکا در هفت نومبر ۱۸۶۷ مسیحی در پولند تولد شد. او اولین زنی بود که جایزه نوبل را بدست آورد. خانم کیوری ابتدا با شوهرش پییر کیوری تجربه های فزیک را مشترک کار کرد و هر دو حایز جایزه نوبل شدند. بعد از مرگ همسرش بار دوم جایزه نوبل را در کیمیا بدست آورد. او در رابطه به اشعه ایکس (X-Ray) پژوهشهایی کرد و سپس ماشین ایکسری را اختراع کرد. در ۱۹۳۴ به اثر بیماری سرطان خون که گمان میرود به خاطر قرار گرفتن در مقابل شعاع به صورت دوامدار، برایش پیدا شده بود، وفات کرد.

برگرفته از کتاب "زنان برنده جایزه نوبل"، گرد آورنده و ترجمه: منیژه نادری

درس هفتاد و یکم

حرف (ف) در اخیر کلمه:

ردیف، طرف، حیف، ظریف، ژرف، تلف

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- حکمران عادل نمیگذارد که حق مردم _____ شود.

- عساکر در پنج _____ ایستاده اند.

- به _____ راست مکتب ما یک پارک تفریحی وجود دارد.

- اندیشه های _____ مولانا جلال الدین قابل ستایش است.

- _____ است اگر از وقت خود استفاده درست نکنیم.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- دف و چنگ آله های موسیقی ...

- ما نباید در محافل خود مصارف گزاف و ...

- استاد مشعل میناتور های ظریف و ...

- استاد واصف باختری با سرودن اشعار بلندش در ردیف شاعران بزرگ

فارسی دری...

- در جاده دو طرفه موتر ها از هر دو جانب...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- وظیفه هر یک ماست تا در مقابل آن برحیزیم.

- خرچ و مصرف زیاد در فاتحه ها و محافل خوشی عاقلانه نیست.

- اولاد خود فکر کنیم و یا توسط آن بیچاره یی را کمک کنیم.

- در شرایط فعلی که اقتصاد مردم خوب نیست،

- اگر ما پول اضافه داریم، چه خوب است که در مورد آینده خود و

- برای از بین بردن این عنعنه نادرست

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- به نظر شما در یک محفل عزاداری کدام رسوم باید بجا شود؟

- در یک محفل عروسی ادا کردن کدام رواجها ضروریست؟

این متن را بخوانید.

لیلا صراحت روشنی

لیلا صراحت روشنی یکی از شاعران شناخته شده ادبیات معاصر کشور ماست. او در سال ۱۳۳۷ در شهر چاریکار پروان به دنیا آمد. آموزش خود را در مکتب ملالی به پایان رسانید. در سال ۱۳۵۶ شامل دانشکده ادبیات شد. سپس در لیسه مریم (کابل) و مجله "میرمن" کار کرد. از ۱۳۵۰ به کار ادبی و سرودن شعر آغاز کرد.

او مدتی را در کشور پاکستان چند سالی را در کشور هالند به سر برد. این زن فرهیخته با سروده های بلندش لقب بانوی شعر معاصر افغانستان را کسب کرد. لیلا صراحت در جولای ۲۰۰۴ بنا به بیماری سرطان جهان را بدرود گفت.

درس هفتاد و دوم

حرف (ق) در شروع کلمه:

قدرت، قلب، قشنگ، قبول، قصد

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- _____ خون صاف را از شش ها گرفته و به تمام بدن میرساند.
- پدرم هفته گذشته کابل را به _____ مزار ترک کرد.
- با تماشای چشمان _____ دخترم، تمام غمهایم فراموش میشود.
- یکی از شرایط نکاح ایجاب و _____ است.
- پیرمرد با پاهای لرزان خود _____ ایستادن نداشت.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- تمام خون ناصاف از راه قلب به شش ها ...
- تمام شاگردان صنف ما قصد دارند در این امتحان ...
- واژه مترادف قشنگ ...
- من همیشه حرفهای پدر و مادرم را ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- از تنفس هوای ناپاک و آلوده
- عصبانیت و قهر نیز بر دماغ و تمام فعالیت های وجود تأثیر بد دارد.
- ششها صدمه دیده و خون آلوده می شود که سبب بیماریهای زیاد میشود.
- معده و دیگر اعضای بدن صدمه می بیند.
- وجود مثل ماشینی است که اگر یک عضو آن خراب باشد، عضو های دیگر نیز به خوبی کار نمیتوانند.
- از خوردن غذا و نوشیدنی های غیر صحی

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- شش ها در کدام حصه وجود موقعیت داشته و در بدن چه وظیفه دارند.

- گرده ها در کجا موقعیت داشته و چه وظیفه دارند؟

- وظیفه جگر چیست؟

- مرکز کنترل تمام فعالیت های وجود چیست؟

- پوشیدن لباس راحت در هنگام خواب چه فایده دارد؟

متن زیر را بخوانید.

مقام زن در نزد آریایی ها

طوری که در کتاب اوستا آمده است، آریایی های قدیم زن و مرد پاکیزه و با دیانت را در یک ردیف حساب کرده اند. زن همسطح و مساوی با مرد بوده هر دو از حقوق مساوی برخوردار بودند. در آن زمان زنان حق داشتند در اجرای مراسم مذهبی بامردان یکجا شرکت کنند. همچنان همانطوری که مردان به خاطر تأمین مخارج رنده گی به کشت و جمع آوری حاصلات و تربیه مواشی می پرداختند، زنان نیز در اجرای این کارها دوشادوش مردان کار میکردند و آنها را کمک میکردند.

برگرفته از کتاب "حقوق زن، مقام و نقش او در اجتماع"، اثر محمد اشرف رسولی

درس هفتاد و سوم

حرف (ق) در وسط کلمه:

مقبول، مقدس، عقیده، معقول، عاقل
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

ما باید _____ ها و نظریه های _____ مردم را بپذیریم.
در زبان عامیانه واژه _____ را به جای زیبا و قشنگ به کار میبرند.
انسان _____ از خطا های خود بیشتر می آموزد.
دین، مذهب و عقیده هر انسان نزد خودش _____ است؛ پس نباید
در مقابل مذهب و یا دینی خشونت نشان داد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- اسلام دین مقدس ...
- در اسلام تبعیض وجود ...
- ... بر حقوق انسان حرمت می گذارد.
- خشونت و ظلم در دین ما ...
- در اسلام بر حقوق زنان ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- پس ما نیز نباید در مقابل پیروان دیگر مذاهب خشن باشیم و باید
- انسان ها از ادیان و مذاهب مختلف پیروری می کنند.
- چون اسلام دین کامل است، خشونت در آن وجود ندارد؛
- با استدلال و منطق خوب از برتری های دین خود به آنها بگوییم.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- چرا دین مقدس اسلام خشونت را منع ساخته است؟

- به پیروان دیگر مذاهب و ادیان چگونه برخورد میکنید؟

- در مورد حقوق زن در اسلام چه میدانید؟

- یکی از ویژه گی های شخصیت حضرت محمد(ص) را بگویید.

- پیام دین مقدس اسلام برای بشریت چیست؟

این نکته ها را بخوانید.

- بالاترین جهاد ها سخن عدلست که در نزد پیشوای ستمکار گفته شود.
(حضرت محمد (ص))
- دو چیز است که ثواب آن دو را نتوان سنجید، یکی گذشت از گناه و دیگر عدل و داد.
(حضرت امیر ع)
- عدالت حکم می کند که زندگی دیگران را مورد تعرض قرار ندهیم.
(جان کایزل)
- اگر دارای قلب مهربان نباشیم، هرگز نمیتوانیم عادل باشیم.
(دونارک)
- عدالت از عسل شیرین تر و از روغن نرمتر و از مشک خوشبوتر است.
(حضرت صادق ع)

درس هفتاد و چهارم

حرف (ق) در اخیر کلمه:

فرق، قایق، صادق، غرق، حق

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

_____ کوچکی را دیدم که در آب _____ شده بود.

در دین مقدس اسلام زن و مرد در آموختن علم _____ مساوی دارند.

انسانها در مقایسه دانش و فهم شان از هم _____ می شوند.

شخص _____ مورد اعتماد و احترام همه است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- برق را دانشمندی بنام ادیسن ...
- انسان های چاق نباید ... بخورند.
- سقف خانه ما از ... ساخته شده است.
- در اثر سقوط طیاره ...
- فرق میان یک داکتر طب و یک پرستار ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- در بیرون از خانه نیز کسی او را درک نمیکند و همه در مقابلش از خشونت کار میگیرند www.shahmama.com
- پسر همسایه ما که به هیرویین معتاد است، در حالت بسیار بد به سر میبرد.
- او برای بدست آوردن مواد مخدر حتی به دزدی دست میزند.
- هر انسان حق دارد از حقوق انسانی برخوردار باشد.
- خشونت در مقابل انسانها دور از منطق بشر است.
- اعضای خانواده با او محبت ندارند و همیشه او را توهین میکنند.

- او که به اشتباه خود پی برده است، نمیتواند خود را کمک کند و نمیداند که مراکزی وجود دارند که معتادین را تداوی میکنند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- چرا گاهی زنان نیز ضرورت دارند که از حق طلاق برخوردار باشند؟

- در خانواده شما در مقابل زنان چگونه برخورد می شود؟

- چرا در دین مقدس اسلام بر حقوق مادر و پدر توجه زیاد شده است؟

- چرا قایق ران باید شنا بلد باشد؟

- چرا اشخاص چاق باید بیشتر مواظب غذای خود باشند؟

این نکته ها را بخوانید.

- اگر امروز حتی یک کلمه بیشتر از دیروز بدانید، مسلماً شخص دیگری استید.

(چاحیت)

- تمرین انسان را استاد می سازد.

(مثل آلمانی)

- در راه ترقی فرهنگ باید کوشید و نخستین قدم ترک کهنه پرستی است.

(خانلری)

- ابن سینا در هیچ دانشگاهی درس نخوانده بود و پیش چند معلم گمنام

تحصیل کرده بود، ولی با ذوق و شوق و همتی که داشت در ۱۸ سالگی

همه علوم روزگارش را نیک میدانست.

(از کتاب معجزه ایرانی بودن)

- کسی بهتر از درسش استفاده می کند که آن را تکرار میکند نه آن که آن

(مونتن)

را حفظ می کند.

درس هفتاد و پنجم

حرف (ک) در شروع کلمه:

کمک، کبوتر، کنار، کشور، کمر، کار

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

واژه های وطن، سرزمین، دیار مترادف _____ اند.

در تابستان مردم برای تفریح _____ دریا و لب بحر میروند.

_____ نشانه صلح است.

ازمرحم زهر مار برای تداوی درد _____ استفاده میکنند.

_____ جوهر انسان است.

_____ و یاری به ناتوانان وظیفه هر انسان توانمند است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- ... کار خانه کمک میکند.
- پایتخت کشور عزیز ما ...
- ای کاش جنگ و خونریزی در کشور ما ...
- ... باشد، کلاه بسیار است
- تو نیکی میکنی و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد...
- کجا کاری کند عاقل که بار آرد...
- کاسه چینی که صدا میکند خود صفت خویش ادا...
- قرض که از سر تیر شد...
- آب که از سر تیر شد..

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- نام قدیم این کشور "آریانا" بود که ساحه بسیار زیاد را در بر می‌گرفت.
- سرزمین دوست داشتنی ما تاریخ بسیار کهن دارد.
- باید بدانیم که وسعت آریانا و خراسان با افغانستان امروز متفاوت است.
- از دوره احمدشاه ابدالی کشور ما نام "افغانستان" را به خود گرفت.
- بعد ها نام "آریانا" به "خراسان" تبدیل شد.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- در کشور ما کدام زبان ها صحبت می شود؟

- به نظر شما وسعت افغانستان امروز نظر به خراسان دیروز کم است یا بیش؟

- سرحدات افغانستان را مشخص سازید.

این متن را بخوانید.

خراسان زمانی بسیار آباد بود شهر های زیبا داشت. دشتهایش سبز و باغهایش پر میوه بود. کاروانها از هر سو می آمدند و میرفتند. از خوبی و صفای مردم خراسان قصه ها می‌گفتند. شجاعت و زیرکی جوانان آن را میستودند.

کودکان خراسان راستی و درستی را از پدران خود می‌آموختند. وقتیکه بزرگ میشدند، در راه آبادی و شادابی میهن شان از دل و جان میکوشیدند.

(پویا فاریابی)

درس هفتاد و ششم

حرف (ک) در وسط کلمه:

شکل، مکار، عکاس، عکس، ممکن، مشکلات

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

در قصه های عامیانه افغانستان روباه را یک حیوان _____ و حيله گر گفته اند.

دایره یک _____ منظم هندسی است.

در افغانستان هنوز _____ اساسی مردم حل نشده است.

امروز توسط ایمیل به آسانی از یک کشور به کشور دیگر _____ فرستاده می شود.

در جهان پیشرفته بدون برق بسیاری کارها _____ نیست.

تصاویر این _____ برنده جایزه شد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- جنگ نابودی و بدبختی به بار ...
- شکار حیوانات کمیاب ممنوع ...
- ... از تیر و کمان استفاده میکردند.
- دایره، مثلث، مستطیل و مربع اشکال منظم ...
- یک جمله از کلمات و یک کلمه از حروف ...

www.shahmama.com

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- در هندسه با اشکال سرو کار داریم.
- هندسه یک جز علم ریاضی است.
- که توسط خط ترسیم می شوند.
- مثلث، دایره، مربع، مستطیل اشکال منظم هندسی اند

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا حساب یک جز علم ریاضی است؟

- در حساب با چه سر و کار داریم؟

- شما با کدام عملیه های ریاضی آشنا هستید؟

- یک مثال عملیه تقسیم را بنویسید.

- آیا عملیه ضرب دو عدد دو رقمی را یاد دارید؟

با اعداد عربی و شکل های نگارش آن در فارسی و انگلیسی و همچنان
علائم ریاضی آشنا شوید.

عملیه جمع +
علامه مثبت +
عملیه تفریق -
علامه منفی -
عملیه ضرب X
عملیه تقسیم /

۰	۰	صفر
۱	۱	یک
۲	۲	دو
۳	۳	سه
۴	۴	چهار
۵	۵	پنج
۶	۶	شش
۷	۷	هفت
۸	۸	هشت
۹	۹	نه

درس هفتاد و هفتم

حرف (ک) در اخیر کلمه:

نمک، عینک، مشک، پاک، درک

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

شیشه _____ مادرکلانم شکست.

سالانه مقدار زیاد _____ به آب بحر ها اضافه می شود.

ما باید کوشش کنیم مشکل دیگران را _____ کنیم.

آب چشمه صاف و _____ به نظر میرسد.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- دوستی با انسانهای بی باک...
- ... شریک دکان پدرم است.
- مشک و مُشک یک قسم ...
- در هر کاری شک و تردید داشتن ...
- دوشک های خانه ما از ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

www.shahmama.com

- واحد اندازه گیری مساحت متر مربع است.
- در سیستم متریک واحدها زیاد برای اندازه گیری طول وجود دارد. ولی بیشتر از سانتی متر، متر و کیلو متر استفاده می شود.
- سرعت را به کیلومتر فی ساعت اندازه می کنند.
- واحد پیمایش حجم متر مکعب است.
- واحدها اندازه گیری:

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- مساحت یک اتاق را چطور و به چه اندازه می کنید.

- واحد پیمایش فاصله میان دو شهر را چه گویند؟

- حجم یک صندوق را به چه اندازه می کنند؟

- حداوسط سرعت یک موتور در داخل شهر چند کیلومتر فی ساعت است؟

- واحد اندازه گیری وزن چیست؟

این مطلب را بخوانید.

ضرب: کوتاه ترین طریقه جمع را ضرب گویند، به شرط این که اجزای جمع با هم مساوی باشند.

مثال: در روز عید احمد نزد پدرکلانش میرود. در آنجا پدرکلان برایش ۱۵ افغانی میدهد. پنج دقیقه بعد خاله اش نیز او را ۱۵ افغانی میدهد. مادر کلان احمد هم از کنج چادرش برای احمد ۱۵ افغانی میدهد. حال شما بگویند احمد چند دارد؟

حل: چون هر سه نفر جداگانه ۱۵ افغانی برای احمد داده اند، پس مینویسیم: $۱۵ + ۱۵ + ۱۵$

نظر به تعریف بالا گفته میتوانیم: چون اجزای جمع (۱۵) با هم مساوی اند و سه بار تکرار شده اند، میتوانیم از عملیه ضرب کار بگیریم.

$$۱۵ + ۱۵ + ۱۵ = ۱۵ \times ۳ = ۴۵$$

پس احمد جمعاً ۴۵ افغانی دارد.

درس هفتاد و هشتم

حرف (گ) در شروع کلمه:

گرگ، گوهر، گنج، گل، گم، گوشزد

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

_____ دانهٔ قیمت بها را گویند.

"نابرده رنج _____ میسر نمی شود."

او عینک های خود را _____ کرده است.

_____ وحشی و درنده خطرناک است.

پیرمرد به فرزندانش _____ کرد که اتفاق داشته باشند.

_____ مرسل بسیار ظریف است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- بهترین گنج ...
- خودت گل باشی عمرت ...
- عاقبت گرگ زاده گرگ شود گرچه با آدمی بزرگ ...
- تیر از آن گوشواره پی که گوش را ...
- پایت را به اندازهٔ گلیمت ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- مثلاً اگر دست و پا پای کسی بشکند، میگویند مومیایی بخور.
- طبیبان یونانی از گیاه ها و دیگر مواد طبیعی دوا میسازند.
- در کشور ما نیز مردم کم و بیش با دارو های طبیعی آشنایی دارند.
- طب یونانی از گذشته های دور میان مردم جهان شهرت دارد.
- این علم در کشور های مختلف نظر به داشته های طبیعی آن فرق میکند.
- و حتی میتوانند خودشان دواهای هدایت دهند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا کلمه هیموپاتیک را شنیده اید؟

- از کدام گیاه ها در کشور ما برای تداوی بیماری ها استفاده می شود؟

- به نظر شما استعمال ادویه های طبیعی چه خوبی دارد؟

- شما تداوی هیموپاتیک را می پذیرید و یا تداوی داکتران طب معالجه را؟

- تداوی کدام بیماری ها با طب هیموپاتیک امکان پذیر نیست؟

این متن را بخوانید.

کشف میکروب

تا قرن نوزده و پیشتر از آن هزاران نفر به اثر بیماری ها و امراض گوناگون تلف شده اند. مثلاً در سالهای ۱۸۳۱ الی ۱۹۰۶ میلادی مرض کولرا در چندین نوبت اروپا را فرا گرفت و حتی به امریکا نیز سرایت کرد. در سالهای ۱۸۷۰-۱۸۷۲ مرض چیچک در آلمان تلفات زیاد ببار آورد. در ۱۸۹۲ مرض کولرا در ایران کشتار فراوان کرد و به همین ترتیب کولرا در افغانستان، هندوستان نیز در همان سالها تلفات مرگبار به جا ماند. چون عامل این امراض یعنی میکروب ناشناخته بود، جلوگیری و وقایه غیر ممکن میگردید. پس از کشف میکروب توسط پاستور، طریقه جلوگیری و وقایه امراض ضد عفونی و میکروبی به وسیله واکسن به دست آمد.

پاستور که بین سالیان ۱۸۲۲ و ۱۸۹۵ زندگی کرد، کیمیادان و بیولوژی دان فرانسوی بود. او بعد از تجارب زیاد پیدا کرد که موجودات زنده ذره بینی میتوانند امراض عفونی بوجود آورند.

از کتاب طب در گستره تاریخ نوشته پوهندوی دوکتور محمد انور ترابی)

درس هفتاد و نهم

حرف (گ) در وسط کلمه:

مگس، جنگل، آگاه، انگشت، انگور، بیگانه
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

سیب، _____ و توت از جمله میوه های مشهور کشور ماست.
در شمال افغانستان _____ های پسته زیاد است.
کَلک دوم دست راست را _____ شهادت می گویند.
مردم ما تسلط _____ را بر کشور شان قبول نمیتوانند.
انسان های _____ و با دانش در زندگی سنجیده قدم میگذارند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- میکروب یک موجود کوچک و ...
- ... بیماری های عفونی می شود.
- اگر میکروب کشف نمی شد ...
- مگس ناقل میکروب ...
- باید دروازه ها و ارسی های خانه جالی داشته باشد تا مگس ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- www.shahmama.com
- موش ها در جا های کثیف و همچنان خانه های ما راه دارند
 - و به این قسم میکروب را از یکجا بجای دیگر انتقال می دهند.
 - ادویه های ضد عفونی و زهری استفاده می کنند.
 - اکثر حشرات و حیوانات ناقل میکروب و مرض میباشند.
 - برای از بین بردن حشرات مضر و حیوانات ناقل میکروب از
 - یکی از جمله این موجودات مضر موش است.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- به نظر شما مضر ترین حشره ناقل امراض چیست؟

- شما چگونه میتوانید خانه های تان را از شر مگس دور نگهدارید؟

- مگس بیشتر در کجا تخم گذاری می کند؟

- برای جلوگیری از ازدیاد مگس چه میتوانیم بکنیم؟

- شما مواد باطله غذا و کثافات را در کجا می اندازید؟

این متن را بخوانید.

مگس

موزی ترین حشره یی که ناقل میکروبهاست و در فصل تابستان به کثرت به تولید مثل میپردازد، مگس است. مگس در مناطقی که میکروب فراوان است، بیشتر دیده می شود. بعد از این که پاهای مگس باکثافت و میکروب ها آلوده شد، به سوی میوه ها، سبزیها و دیگر خوردنی ها پرواز کرده و میکروبها را به اشیای مذکور انتقال میدهد.

بسیار دیده شده است که یک عده دختران و پسران بی احتیاط بدون این که به قواعد حفظ الصحة پابندی داشته باشند، به خوردن میوه ها و دیگر چیز ها میپردازند و سر انجام مریض و رنجور می گردند.

(از کتاب زبان دری برای صنف چهارم، مولف خلیل الله رستاقی)

درس هشتادم

حرف (گ) در آخر کلمه:

رنگ، سنگ، آهنگ، پلنگ، جنگ، زنگ

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

_____ بدترین پدیده هاست.

کوه های افغانستان _____ و سخره های بزرگ دارد.

در جنگل های افغانستان _____ نیز پیدا می شود.

ساربان صدای _____ قافله را گویند.

در طبیعت سه _____ اصلی وجود دارد که دیگر رنگها از آن به وجود آمده است.

_____ به معنای قصد و عزم است و همچنان به معنای لحن و آوا نیز بکار رفته است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- نهنگ بزرگترین حیوان پستاندار است که در ... زندگی می کند.
- جنگ برای ملت ها تباهی...
- خوش دارم سنگ ریزه های دریا را ...
- در چاپ رنگ سبز از ترکیب رنگهای آبی و زرد ...
- ... از ترکیب آبی و سرخ بوجود می آید.
- رنگ نارنجی از ترکیب دو رنگ ...
- نسواری از ترکیب رنگ های ...
- سبز آبی از ترکیب رنگ سبز و آبی...
- زرد نارنجی از ترکیب رنگ نارنجی و ...
- سرخ از ترکیب گلابی و نارنجی ...
- از ترکیب رنگهای سفید و سیاه ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- ما باید برای مواد اسیدی از ظروف کاشی، گلی، پلاستیکی و دیگر ظروف غیر فلزی استفاده کنیم.
- این ماده در اثر تعامل آکسیجن هوا با فلز آهن تولید می شود.
- پس ما باید در ظروف فلزی به خصوص آهنی و مسی آچار و ترشی، سرکه و دیگر مواد اسیدی نیاندازیم، چون باعث تسمم میشود.
- از گذاشتن فلز آهن در هوای آزاد زنگ آهن بوجود می آید.
- **خطر زهری شدن غذا های اسیدی در تماس با ظروف فلزی:**
- اگر در ظروف فلزی به خصوص آهنی و مسی مواد اسیدی انداخته شود، در اثر تعامل اسید با فلز مواد زهری به وجود می آید که به صحت بسیار ضرر دارد.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- اگر شوره خود چنتی و سرکه دار را در ظرف فلزی بگذاریم، چه میشود؟

- استفاده ظروف مسی برای صحت چه ضرر دارد؟

این متن را بخوانید.

رنگها

تمام رنگهای طبیعت از سه رنگ اصلی یا ابتدایی ساخته شده اند که گلابی تیز (Magenta)، زرد (Yellow) و آبی (Syan) میباشند. رنگ های نارنجی، سبز و بنفش که از ترکیب رنگهای بالا به وجود می آیند، رنگ های دومی گفته می شوند. تمام رنگ های دیگر که از ترکیب این رنگها به میان می آیند رنگ های فرعی اند.

سه رنگ سیاه، سفید و نسواری را رنگ بیطرف میگویند که آنها هم از ترکیب رنگهای بالا به وجود می آیند. برای تجربه یک صفحه دایروی را به چند حصه تقسیم کرده و هر حصه را رنگ کنید. بعد صفحه را در روی یک موتور نصب کرده چرخ دهید. رنگی که از ترکیب رنگهای انتخاب شده بوجود خواهد آمد، ظاهر می شود.

درس هشتاد و یکم

حرف (ل) در شروع کلمه:

لاله، لایق، لانه، لحاف، لوبیا

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

به آشیانه پرنندگان _____ نیز میگویند.

_____ صندلی از کمپل و لحاف های معمولی بزرگتر است.

_____ یکی از حبوبات خوشمزه و مفید است.

در فصل بهار _____ خودرو دشت ها را زیبا میسازد.

لطیفه دخترک _____ و با هوش است.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- ... را گلوبند نیز میگویند.
- در کشور ما معدن لعل ...
- لطفاً مرا کمک ...
- افغانها از لوبیا و نخود در تهیه ... استفاده می کنند.
- من دوست ندارم لباس لچ و برهنه ...
- انسان های لجوج ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- این غذا های پروتئین دار خورده باشند تا وجود شان خوب نمو کند.
- پروتئین منابع حیوانی و نباتی دارد.
- وجود انسانها برای نشو و نمو و ادامه حیات به پروتئین ضرورت دارد.
- ما باید مواظب باشیم که به خصوص اطفال ما در طول هفته از شماری از پروتئین
- منابع نباتی پروتئینها حبوباتی مثل دال، نخود، لوبیا، ماش و غیره میباشند.
- منابع پروتئین حیوانی گوشت، شیر و دیگر محصولات حیوانی اند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا گوشت یگانه منبع پروتین است؟

- تخم که دارای پروتین میباشد، از جمله محصولات حیوانی است یا نباتی؟

- به کدام دلیل گفته میتوانیم که ماست پروتین دارد؟

- آیا لبنیات پروتین دار د؟

این متن را بخوانید.

غذا برای نشو و نما

پروتین ترکیب کننده اساسی تمام سلول ها و حجرات بدن می باشد و در ساختمان عضلات، استخوانها، انزایم ها، هورمون ها، غضروف ها، موی و خلاصه در ساختمان داخلی و خارجی اعضای بدن مانند منرال ها، آب و ویتامین ها نقش مهم دارد؛ لذا خوردن مواد پروتینی در غذا لازم و ضروری می باشد. مواد اصلی که در ترکیب پروتین شامل است به نام امینو اسیدها یاد می شود. غذا های عمده پروتینی را اقسام گوشت ها از قبیل گوشت گاو، گوساله، گوسفند، بز، شتر، انواع مرغها و ماهی ها، شیر و مرکبات آن، تخم، حبوبات از قبیل لوبیا، انواع ماش، جوار، نخود، گندم، ارزن، برنج، سبزی ها از قبیل پلای و مغزیات مثل چهار مغز، بادام و پسته تشکیل میدهد. غذا های حیوانی دارای پروتین مکمل بوده اما پروتین نباتی نامکمل می باشد و باید کمبود پروتین غذا های نباتی را با گرفتن پروتین غذا های حیوانی تکمیل کرد.

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و دوم

حرف (ل) در وسط کلمه:

مالک، قلب، علاقه، تلاش، سلیقه، تکلیف
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

خواهرم در تهیه سفره _____ خاص دارد.
من نمی خواهم باعث _____ و زحمت دوستان شوم.
_____ سمبول و نشانه دوستی و محبت است.
کودک با _____ و میل زیاد به فلم کارتون مینگریست.
_____ خانه شما کیست؟

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- گرگ درنده ... را بلعید.
- سلیقه او از ... معلوم میشود.
- بلبل پرنده خوشخوانیست که در ...
- اولین رکن پنج بنای مسلمانی ...
- ویتامین ها در وقایه صحت و فعالیت های وجود نقش ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- وظیفه یک ویتامین با ویتامین دیگر تعویض شده نمیتواند. وجود برای اجرای فعالیت های خود به همه ویتامین ها ضرورت دارد
- که باید کم و یا بیش از طریق غذا گرفته شود.
- است اگر سبزی ها و میوه ها را حد امکان خام و تازه صرف کنیم.
- بسیاری از ویتامین ها در هوای آزاد و حرارت از بین میروند و خوب
- ویتامین ها مرکبات لازمی و حیاتی بدن بوده در غذا های روزانه ما کم
- و بیش پیدا می شوند. هر ویتامین در بدن فعالیت جداگانه دارد.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- قبلاً در مورد ویتامین ها چه شنیده اید؟

این مطلب را بخوانید.

انواع ویتامین ها

- ویتامین A در رشد و نمو بدن سهم دارد، مقاومت بدن را در مقابل میکروبها بلند میبرد، در بهبود استخوان ها و دندان ها نیز تأثیر دارد، خاصیت اصلی آن ایجاد تعادل چشم در دیدن نور کم و زیاد است. کمبود ویتامین A به سیستم بینایی مجرای تنفسی و جهاز تناسلی اثر گذاشته همچنان باعث خشکی و درشتی و پوستک شدن جلد، خرابی مینای دندان و ریختن موها می شود. این ویتامین در وجود ذخیره می شود. منابع آن جگر، شیر و ترکیبات آن، زردی تخم، سبزی و میوه های زرد و سبز تیزرنگ میباشد.

- ویتامین B : این ویتامین انواع زیاد دارد که در اینجا چند نوع آن را میخوانیم:
ویتامین B₁ در رشد بدن و تحریک اشتها و سهولت هضم نقش دارد، اعصاب را تقویت می بخشد و وظایف دیگر نیز دارد. این ویتامین در گوشت، جگر، گرده، نباتات سبز برگدار، انگور، توت، حبوبات پوست دار، لوبیا، گندم، برنج، خمیر مایه، دلد و مغزیات پیدا می شود.

ویتامین B₂ در ساختن موادی قندی در بدن و ایجاد انرژی کمک می کند. کمبود آن باعث زخم صورت و ترکیدن و تورم گوشه های لب ها و دهن و بینی شده در چشم نیز باعث بروز آب مروارید می گردد. همچنان کمبود این ویتامین باعث خرابی جلد و سرخی، کسالت، سوزش و خارش چشمها می گردد. ویتامین B₂ در نور از بین می رود ولی در برابر حرارت مقاوم است. منابع آن جگر، گرده، شیر و سبزی های تازه می باشد.

ویتامین B₆ برای دلبدی، استقراغ زنان حامله بیشتر استفاده می شود و کمبود آن باعث کم خونی، ضعف عضلات، امراض جلدی و اختلالات عصبی می شود.

ویتامین B₁₂ در جگر پیدا می شود و کمبود آن باعث کم خونی می شود.

- ویتامین C در ساختمان دندان ها، استخوان ها، بهبود زخم ها و شکستگی ها بسیار مؤثر است، از خونریزی جلوگیری می کند و جسم را در مقابل آلودگی ها، میکروب ها و تسمم حمایه می کند. این ویتامین در تماس به هوا و یا حرارت از بین می رود. منابع آن اکثر میوه ها و سبزی ها و ترکیباتی های تازه است. (ادامه دارد)

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و سوم

حرف (ل) در اخیر کلمه:

خوشحال، مشکل، گل، خیال، سال، اول
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

برای حل _____ او باید چاره یی سنجید.
تصمیم دارم در بهار _____ آینده مزار بروم.
او کاری کرده است که _____ و گمانش را هم نداشتم.
"خشت _____ چون نهد معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج"

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- ویتامی A بر شادابی جلد ...
- کمبود ... بر دید چشم تأثیر دارد.
- ... در میوه ها و سبزی های تازه یافت می شود.
- ویتامین ... انواع مختلف دارد.
- از کمبود ... زخم کنج لب ها و بینی پیدا می شود.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- و سبزی ها را تازه و خام صرف کنیم.
- ویتامین ها بیشتر در سبزی ها و میوه های تازه و محصولات حیوانی پیدا می شوند.
- چون شماری از ویتامین ها در حرارت و یا تماس با هوا ضایع میشوند.
- پس خوب است که حد امکان میوه ها
- ویتامین ها در بلند بردن مقاومت بدن نقش زیاد دارند.
- از کمبود ویتامین ها بیماری های مختلف پیدا میشود.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- کدام ویتامینها در تماس با هوا از بین میروند؟

- چند منبع ویتامین A را نام بگیرید.

این مطلب را بخوانید.

به ادامه درس گذشته

- ویتامین PP یا نیاسین در ثابت بودن حشرات و انساج بدن و فعالیت های کیمیاوی بدن رول بارز دارد. از کمبود آن آماسیدگی جلد، اسهالات، باز ماندن دهن، احساس درد در دهن و زبان، دلالتگی، اضطراب، پریشانی، تشویش و تند خویی در مریض دیده می شود. نیاسین در مقابل حرارت و روشنی مقاومت داشته ضایع نمی شود. منابع آن جگر، گوشت، تخم مرغ، حبوبات (خصوصاً لوبیا) و سبزی ها اند. نیاسین در شیر، تخم و پنیر نسبت به دیگر منابع آن کمتر یافت می شود.

- ویتامین K به نام ویتامین ضد خونریزی معروف شده و در بسته شدن خون در جریان خونریزی نقش عمده دارد. این ویتامین در مقابل حرارت مقاومت دارد. از کمبود آن خونریزی های داومدار در مخاطها و پوشش های داخلی و در نوزادان سبب خونریزی بند ناف می شود. ویتامین K در شیر، جگر، روغن های نباتی و سبزی ها پیدا می شود.

- ویتامین D که بنام ویتامین آفتاب نیز یاد می گردد، در رشد جسمی انسان بسیار مؤثر است و عامل جذب کلسیم و فاسفورس در وجود است و از کمبود آن کلسیم و فاسفورس در بدن کم می شود. این ویتامین در مقابل حرارت و نور مقاومت دارد. خوبترین منبع آن شعاع آفتاب است.

- ویتامین E را عامل ضد نازایی می دانند که در تکثیر و تولید مثل در بسیاری حیوانات مفید ثابت گردیده است. منابع آن جگر، روغن، پسته، بادام، گندم جوانه زده، حبوبات مثل لوبیا، سبزی ها چون گشنیز، کاهو و شلغم می باشد.

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و چهارم

حرف (م) در شروع کلمه:

مذهب، مقصد، مزد، منرال، مقام
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

پولی که در نتیجه زحمت کار پرداخته می شود _____ است.
دعا می کنم به _____ تان برسید.
در فرهنگ ما به _____ مادر ارج زیاد گذاشته شده است.
_____ ها یک جزو مواد غذایی اند که در طبیعت فراوان پیدا میشوند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- هدف ما از آموزش این کتاب ...
- ویتامین K در جلوگیری از خونریزی ...
- انسانها میتوانند با مذاهب مختلف در کنار هم ...
- چون افغانستان سرزمین آفتابپرست، مردم آن به کمبود ویتامین D ...
- پروتئین ها و ویتامین ها جز اساسی غذا ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- استخوان ها، دندانها، موی و کنترل وظایف معین بدن نقش دارند.
- منرال هایی که برای وجود ضروری اند عبارتند از کلسیم، فاسفورس
- منرال ها یکی از اجزای مواد غذایی اند که در ساختمان نسج ها،
- کلورین میباشند. منابع آنها گوشت، تخم مرغ، جگر، گرده، شیر،
- حبوبات، میوه های خشک و تازه و سبزی ها می باشند.
- آهن، آیودین، سودیم، پوتاشیم، مگنیزیم، سلفر، قلعی، کوبالت، فلورین و

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- چند ویتامین را تنها نام بگیرید.

- آیا پروتئین نباتی مکمل است؟

- تخم مرغ دارای کدام اجزای مواد غذایی است؟

این مطلب را بخوانید.

انواع منرال ها

- آیودین در ساختن هورمون تایروئید که از غده در قیه ترشح می شود، نقش دارد. این غده در قسمت قدامی گردن موقعیت دارد. هورمون تایروئید در اجرای وظایف و انکشاف دماغ و سیستم عصبی، استحصال انرژی و گرم نگهداشتن بدن و نمو جسمی و انکشاف ذهنی اطفال سهیم است. از کمبود آن غده در قیه بیشتر کار کرده شخص به بیماری جاغور مبتلا می شود. اگر به اندازه کافی هورمون تایروئید تولید نشود شخص بیمار احساس سردی، ضعیفی و خواب می کند، جلدش خشک شده موهایش شخ می شود. مخصوصاً اطفال مصاب به این بیماری کُند ذهن بار آمده نمو بطنی میداشته باشند و در خانم های حامله سبب سقط و یا مردن طفل در بطن می شود. آیودین در پوست و فلس های ماهی و دیگر خوراکی های بحری و سبزی های مناطق نزدیک بحر پیدا میشود. در مناطق شمال افغانستان فیصدی بیماران کمبود آیودین بیشتر است. ضرورت انسانها بخصوص در طفولیت و نوجوانی و هنگام حاملگی و شیردهی به آیودین بیشتر است. امروز نمک های آیودین دار نیز قابل دریافت و استفاده است که میتواند این کمی را جبران کند.

(ادامه دارد)

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و پنجم

حرف (م) در وسط کلمه:

عمر، امر، ثمر، نامه، شمع

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

_____ از مواد شحمی و فلیته یا تار ساخته می شود.

_____ ازدواج ما سه فرزند است.

_____ رسان را قاصد نیز می گویند.

دستور و _____ واژه های مترادف اند.

حضرت _____ یکی از خلیفه های اسلام بود.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- در اثر کمبود آیودین، اطفال ...

- منرالها در ساختمان ... نقش دارند.

- آیودین در ... پیدا می شود.

- منرالها اقسام زیاد دارند، مثل ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- این بیماری در دوران طفولیت از کمبود آیودین پیدا میشود و به تدریج

www.shahmama.com

- مصاب اند، زیاد تر گلان می شود.

- جاغور در دوران بارداری و شیردهی خانم هایی که به این بیماری

- بیماری جاغور

- میشود و در بعض اشخاص بسیار بزرگ می شود.

- بزرگ میشود. در ختران بعد از دوره بلوغ به بزرگ شدن ادامه میدهد

- اما در مرد ها نموی آن توقف می کند و امکان دارد کوچک هم شود.

- جاغور از نگاه شکل ظاهری انواع مختلف دارد. گاهی به مشکل دیده

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- اگر در خانواده شما کسی بیماری جاغور داشته باشد، برایش چه توصیه میکنید؟

- مردم کدام مناطق بیشتر به فقدان آیودین دچار اند؟

- چرا باید مادر در دوران حاملگی و شیردهی غذای کاملتر بخورد؟

این مطلب را بخوانید.

- آهن در ساختن حجرات سرخ خون و اجرای وظایف شان کمک میکند. منابع مهم آن جگر، گرده، طحال، قلب و گوشت حیوانات، گوشت مرغ و ماهی، تخم مرغ، لوبیا، میوه های خشک و تازه مثل انار، سیب، ناک، مغزیات و ترکاری هایی که دارای برگ سبز و تیره اند، می باشد. ویتامین C جذب آهن را در وجود سریع میسازد. از کمبود آهن کمخونی در وجود به مشاهده می رسد.

- کلسیم: این منرال در غذا با فاسفورس یکجا بوده در ساختمان استخوان ها و دندان ها با فاسفورس وظیفه اجرا می کند. کلسیم در لخته شدن خون، اجرای وظایف عادی نسج های اعصاب، حفظ عادی نبض و حرکات قلب کمک میکند. منابع عمده کلسیم شیر و مرکبات آن، تخم مرغ، لوبیا، سبزی هایی مثل کاهو، نیش پیاز، گندنه، شلغم میوهایی مثل انجیر، خرما، و توت می باشد. از کمبود کلسیم در اطفال کجی استخوانها، سؤ تشکل، ضعیف و شکنند شدن استخوان ها بوجود می آید و در بزرگسالان به خصوص مادران حامله نیز تأثیر دارد.

- فلورین: این منرال زیاد تر در استخوان ها و دندان ها وجود دارد. فلورین به صورت غیر مساوی در طبیعت به خصوص در آب وجود دارد و در ترکیب مینای دندان نقش دارد.

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و ششم

حرف (م) در اخیر کلمه:

خام، انجام، مرام، نرم، گندم

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

سبزی های _____ پاک شده مفاد بیشتر دارد.

زندگی بدون هدف و _____ معنا ندارد.

در نشان بیرق ما خوشه _____ نیز وجود دارد.

_____ این کوچه به دریاچه منتهی می شود.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- ویتامین C در جذب آهن ...

- جوانه گندم دارای ...

- خرما، انجیر و توت دارای ...

- از کمی کلسیم در اطفال ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- تقریباً ۷۰ فیصد بدن انسان از آب ساخته شده است و بعد از اکسیجن،

- بدن به آب نیاز دارد.

- بدون آب در چند روز محدود از بین میرود.

- آب یک ماده حیاتی است که بدون آن زندگی ناممکن است.

- یک انسان بدون غذا چند هفته زنده می ماند مگر

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- چرا آب در زندگی انسانها بسیار مهم است؟

- منابع کلسیم را نام بگیرید.

- چند منرال را می شناسید؟

این مطلب را بخوانید.

آب

انسان برای بقای حیات به آب ضرورت دارد. ضرورت روزانه بدن به آب نظر به گرمی هوا و شرایط دیگر فرق می کند مگر حد اقل یک شخص باید روزانه یک و نیم تا دو لیتر آب بگیرد. آب توسط گرده ها به شکل ادرار، توسط مسامات جلد به شکل عرق از بدن خارج می گردد. آب هایی که از کوه ها سرچشمه می گیرد، دارای مواد معدنی بیشتر میباشد. از نوشیدن آب ناپاک بیماری های گوناگون ساری و امراض مدهش معده و روده ها بروز می کند که منتج به اسهالات و پیچش های خطرناک و کشنده می شود پس آب نوشیدنی همیشه باید پاک باشد و به این خاطر خوب است اگر مخزن های آب نوشیدنی سربسته پاک وکلورازیشن شده نگهداشته شوند و در جای هایی که امکانات کمتر وجود دارد، از آب جوش داده استفاده شود. همچنان آب چاه های عمیق نیز صحتی اند.

از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و هفتم

حرف (ن) در شروع کلمه:

نان، نور، نوروز، ناب، نیک، نویسنده
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

روز اول سال هجری خورشیدی را _____ می گویند.
_____ و روشنائی باعث دید اشیا می گردد.
_____ جواری را در زبان عامیانه دوده نیز گویند.
طلای خالص و _____ نرم و قابل انحناست.
_____ خوب هم محتوی نوشته را در نظر میگیرد و هم به قواعد
دستور زبان توجه می کند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- میله گل سرخ یکی از عنعنات ...
- ما در شب نوروز ... پخته می کنیم.
- سمنک نیز یکی از ...
- ... برای بلند کردن جهنده به زیارت سخی جمع می شوند.

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- www.shahmama.com
- آن را غرس می کنند و کنارش آب میریزند.
 - جشن نوروز و میله نهالستانی یکی از رسم های خوب مردم ماست.
 - در روز نوروز مردم نهال شانی می کنند.
 - در میله نوروز کودکان، نوجوانان مردان و زنان همه سهم می گیرند.
 - مردم برای حویلی و کوچه های خود نهال میخرند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- شما برای ساختن هفت میوه از کدام میوه ها استفاده می کنید؟

- برای ساختن سمنک چند ساعت وقت بکار است؟

- شما نوروز را چگونه تجلیل می کنید؟

این متن را بخوانید.

پیرامون نوروز

به گمان بیشتر، آریایی ها اولین برپا کننده گان جشن های بهاری بوده اند؛ زیرا آنها به این باور بودند که در نخستین روز شگوفه درختان، ارواح مردگان به خانه های شان می آیند تا خوشی آرند و غصه ها را به دور بریزند. بعد از آریایی ها، اعراب قدیم، مسیحیت اروپایی، چینی ها، یونانی ها فروردین ماه یا ماه اول فصل بهار را جشن می گرفتند. فردوسی برگزاری جشن نوروز را از جلوس جمشید پادشاه میداند. پیش از ظهور اسلام تقویم چهارگانه فصل ها به میان آمد. پس از ظهور اسلام نوروز با شروع خلافت حضرت علی مصادف گردید و رنگ و جلوه مذهبی گرفت.

در دوره شاهان قدیم چون سامانیان، غوریان، غزنویان، سلجوقیان، تیموریان، گرگانیان، لودیان و سوریان این جشن، با شکوه زیاد برگزار میشد. غزنویان نوروز را هفت روز تجلیل میکردند. پیشکش کردن سبزه نورسته برای شان شگون سعادت و کامیابی بود. برای بزرگ نگهداشتن این روز عدد هفت را به آن ربط میداند که همان هفت میوه تر کرده امروز است. هفت سین که مراد از هفت آرزوی انسان بود شامل سیب، سرکه، سکه، سبزه، سیر، سفال و سنجد میشد. تخم بازی را که سمبول زندگی و زایش است، شامل بازی های نوروز ساخته اند. در برخی از کشور های اسلامی چون بخارا، هفت آیت قرآن را که با حرف سین آغاز شده باشد، به زعفران مینویسند و در سرایی انداخته آب آن را مینوشند. در شب نوروز به خاطر سرسبزی و شادابی، سبزی پخته می کنند و بعضی ها ماهی میخورند، گویا سردی برگشت نکند. در گذشته ها بر سر و روی کسی آب میپاشیدند که مظهر پاکی و مراد است و همین آب ناخواسته به همان معیار آمده است.

برگرفته از نشریه سخن، نوشته حسین سلیمان

درس هشتاد و هشتم

حرف (ن) در وسط کلمه:

اندیشه، دانش، گناه، تابناک، دندان

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

پیشرفت و ترقی یک جامعه به _____ و اندوخته های مردم آن ارتباط میگیرد.

چه خوب است اگر _____ های دانشمندان بزرگ را چراغ راه خود سازیم.

"بزرگترین _____ ترس است."

_____ های شیری از سن هفت سالگی شروع به افتادن می کند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- کسب علم و دانش ...
- طناب وسیله بیست که برای ...
- با گندنه غذا های مختلف مثل ...
- "هرچه بگندد نمکش می زنند و ای به حالی که بگندد ..."

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- www.shahmama.com
- شحمیات منبع اصلی انرژی بدن بود در آب قابل حل نمی باشند
 - منابع نباتی شحمیات: روغن های پنبه دانه، زیتون، کنجد، نارپال،
 - گل آفتابپرست، جواری، روغن ماگرین، چارمغز، بادام و سایر مغزیات
 - شحمیات یا چربی ها:
 - و از منابع حیوانی و نباتی حاصل می گردند.
 - منابع حیوانی شحمیات: روغن حیوانی، مسکه، قیماق، گوشت چرب، تخم مرغ و غیره

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- چرا میگویند "گنج در ویرانه است"؟

- منابع شحمیات نباتی را نام بگیرید.

این مطلب را بخوانید.

تغذیه طفل از تولد تا دوسالگی

شیر مادر یک غذای کامل برای طفل بوده و تمام مواد غذایی اساسی را دارا میباشد. از این سبب تا دوسالگی تغذیه طفل توسط شیر مادر بیشتر توصیه میشود؛ اما چون شیر مادر کم دارد، باید بعد از سه ماهگی غذاهایی که دارای آهن باشد، به طفل داده شود. در صورتی که صحت مادر خوب نباشد، یا مادر به کدام مریضی مصاب باشد و یا غذای مکمل نگیرد، باید تغذیه طفل تحت هدایت داکتر صورت گیرد. چون شیر مادر پاک، درجه حرارت آن معین و مواد غذایی آن مکمل است، طفلی که از شیر مادر تغذیه می کند، علاوه از این که مواد مورد ضرورت خود را حاصل می نماید، بدنش در مقابل امراضی که مادر مقاومت دارد، مقاومت میداشته باشد. مگر شرط حتمی اینست که مادر غذای خوب بگیرد. چون بعد از سن سه ماهگی طفل باید آهن را از غذا ها دیگر بگیرد، لذا لازم است که برای تقویه خوبتر طفل، از زردی تخم جوش داده (نرم)، آب زردک جوش داده و آب میوه های مختلف استفاده کرد. ناگفته نماند که قبل از سن یک سالگی تنها زردی تخم به طفل داده شود و از دادن سفیدی تخم خودداری گردد، زیرا طفلی که قبل از سن یک سالگی سفیدی تخم بخورد، امکان دارد که تا اخیر عمر با خورد تخم حساسیت کرده و معده درد شود. همچنان از خوراندن تخم خام نیز به کودکان خودداری کنید.

نکته دیگر حفظ الصحه اطفال است که باید ظرف ها، قاشق و بوتل شیر طفل هر روز با آب جوش و صابون شسته شود تا در آن میکروب و باکتریا جا نگیرد. همچنان مادری که طفل شیر میدهد، باید هفته چند بار خود را بشوید، لباسهایش را عوض کند و حتی روز دو سه بار قبل از شیر دادن پستانهایش را بشوید تا طفلش مریض نشود. درشیر و دیگر غذا های کودک تان بوره، شکر و یا عسل اضافه نکنید و بگذارید زبان کودک ذایقه هر غذا را پیدا کند.

از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس هشتاد و نهم

حرف (ن) در اخیر کلمه:

زمین، جهان، چمن، فرمان، زندان، آسمان

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

باید جای جنایتکاران، دزدان و رهنان در _____ باشد.

_____ به دور محور خود و هم به دور آفتاب می چرخد.

در بسیاری کشور های اروپایی هنوز مشکل پاک نگهداشتن _____

های نزدیک خانه های رهائشی از مواد فاضله سگ ها، حل نشده است.

من آرزو دارم به وطن برگردم و دوباره _____ آبی وطنم را ببینم.

سلطان محمود غزنوی _____ داد که سومنات را فتح کنند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- ۲۹ فیصد سطح زمین را خشکه و ۷۱ فیصد آن را آب احتوا ...

- اگر مادر غذای درست نخورد، طفل مواد غذایی کافی ...

- برای اینکه طفل شیرخوار مریض نشود، مادر باید حفظ الصحه را ...

- دادن سفیدی تخم مرغ قبل از سن یکسالگی به اطفال ...

- طفلی که شیر مادر میخورد، در مقابل امراضی که مادر مقاومت دارد...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- زردی تخم جوش داده (نیم بند) را هفته ۳-۴ بار بعد از سه ماهگی به کودک بدهید.

- از تولد تا ۶ ماهگی اقلأ روزانه یک مرتبه آب میوه بگیرد.

- از تولد تا ۴ ماهگی روزانه یک مرتبه آب برنج و زردک جوشداده بگیرد.

- شوله ترکاری و حبوبات ماشین شده را نیز بعد از ۶ ماهگی داده میتوانید.

- در پهلوی این همه غذا ها روزانه چند بار آب جوشداده به کودک بدهید.

- در ماه اول کودک باید بعد از هر یک و نیم تا دو ساعت تغذیه شود.

- شوربای استخوان و ترکاری، شیربرنج کم بوره رانیز بعد از ۶ ماهگی به کودک

داده میتوانید.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- طرز تهیه شوربای استخوان و ترکاری را با در نظر داشت این که غذای کودکان را نباید بریان کرد، در اینجا در چند سطر توضیح دهید.

این مطلب را بخوانید.

تغذیه اطفال از دو الی پانزده سالگی

تحقیق نشان داده است که دو سوم نفوس اطفال افغانستان در این سنین بخاطر کمبود مواد غذایی ضایع می شود، خصوصاً در خانواده هایی که تعداد اطفال شان زیاد است و بنا به ضعف اقتصاد مواد غذایی کافی به دسترس ندارند. در اکثر خانواده ها غذا های مهم و عمده از طرف شب صرف می شود و بسیاری اطفال در اثر شوخی های روزانه خسته شده قبل از صرف غذای شب به خواب می روند. والدین باید طفل شان را در انتظار نگذارند و قبل از وقت خواب طفل، برایش از غذای تهیه شده بدهند. همچنان زمانی پول در اختیار اطفال قرار میگیرد، معمولاً از خوراکی های غیر صحتی بازار خریده و صرف می کنند و این موضوع سبب بی اشتهایی شان شده و از خوردن غذای اساسی فامیل صرف نظر می کنند. خصوصاً بسکیت، چاکلیت و شربت های ترکیبی نباید قبل از غذا به طفل داده شود. اگر این مسأله در نظر گرفته نشود، طفل به کمبود مواد غذایی دچار می شود. پس مادران در قسمت تغذیه کودکان و اطفال همیشه متوجه باشند که از تمام دسته های غذا های ذکر شده اطفال شان را تغذیه کنند تا مبادا اثر بی اعتنایی، جگرگوشه های خود را از دست دهند.

به طفل اجازه دهید هر غذایی را که علاقمند است، بخورد؛ اما کوشش کنید بیشتر غذا هایی را که در نشو و نمای طفل مؤثر است، به دسترس او قرار دهید. همچنان در اثنای صرف غذا کوشش کنید طفل خوش بوده افسرده و غمگین نباشد.

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس نود

حرف (و) در شروع کلمه:

وزن، وقت، وجود، وارد، واقف

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

من از وقوع این حادثه _____ نبودم.

ما باید ارزش _____ را بدانیم و نگذاریم عمر به بیهوده بگذرد.

_____ به گرام، کیلوگرام، پاو، چارک، سیر و دیگر واحداث پیمانہ میشود.

برای اثبات _____ خداوند مطالعهٔ ساختمان یک برگ کافیسیت.

زمانی که او به اتاق _____ شد، دید همه خاموش نشسته اند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- کودکان باید روزانه حد اقل یکبار آب میوه ...
- نوشاندن آب در طول روز نظر به گرمی هوا برای کودکان...
- ... غذا های بریان استفاده نکنیم.
- بسیاری ویتامین ها در اثر حرارت و تماس با هوا از بین ...
- خوردن شیرینی ها قبل از غذا به خصوص برای اطفال ...

متن زیر را خوانده در مورد آن غور کنید:

- والدین برای داشتن اطفال سالم و خوشبختی خانواده نکات ذیل را در نظر بگیرند:
- فاصلهٔ زمانی بین تولدات وجود داشته باشد،
- در صورتی که شیر مادر کفایت کند، ماههای اول، طفل باید با شیر مادر تغذیه شود و در اثنای شیر دادن، باید مادر از لحاظ روحی آرام باشد.
- برای وقایهٔ طفل از امراض ساری، واکسین های طفل به شکل منظم تطبیق شود.
- از بردن طفل به جا های مزدحم و غیر صحی خودداری شود.
- در صورت مصاب شدن طفل به بیماری ساری باید به داکتر مراجعه شود و از دادن دواهای خودسرانه جداً خودداری شود.
- با آبی که طفل را میشویید، باید پاک و در صورت ضرورت جوشداده باشد.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- اگر آب آشامیدنی پاک در دسترس نیست، چه باید کرد؟

- آیا شما مواظب بازیچه های طفل تان هستید که باید پاک باشد؟

- آیا برای مصروف ساختن طفل هر چیز را بدستش می دهید؟

- آیا میدانید که شانه مو، پول، تسبیح، چوری و... ناقل میکروب به طفل اند؟

- آیا شما ادویه ها، قطی های مصالح دیگ، پتاس، گوگرد، سامان آرایش و غیره چیز هایی را که در ترکیب خود مواد کیمیای دارند، و یا اشیای نوکتیز و برنده را از اطفال تان دور نگه میدارید؟

این مطلب را بخوانید.

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

طرز تهیه پودین تخم برای کودکان

مواد مورد ضرورت: آب جوش داده سرد یک گیلان، چهار قاشق چای خوری شیر پودری (بعد از سن یک سالگی میتوان از شیر تازه جوش داده استفاده کرد)، یک عدد زردی تخم مرغ، نیم قاشق چای بوره، یک قاشق چای کارنفلور.

طرز تهیه: شیر را در آب جوش داده سرد با بوره مخلوط کنید. بعد آن را در ظرف انداخته زردی تخم مرغ و کارنفلور را در آن علاوه کنید و خوب شور دهید تا حل شود. سپس در یک دیگ نسبتاً بزرگتر آب را جوش دهید و ظرف مواد مخلوط شده را طوری در آب جوش بگذارید که آب در ظرف مواد پودین راه نیابد. برای چند دقیقه پودین را با قاشق شور دهید و آب را جوش دهید تا پودین بسته شده و غلظت آن مانند فرنی گردد. به مجرد بسته شدن، پودین از ظرف آب بیرون شود و نباید جوش داده شود. بعد از این که پودین سرد شد، آماده صرف برای کودک تان است.

درس نود و یکم

حرف (و) در وسط کلمه:

مروت، دوستی، زود، روز، آغوش

شماری از کلمات داده شده را در جاهای خالی جملات زیر بنویسید.

_____ وطن پناگاه ماست.

طرح _____ با انسانهای فرومایه اشتباه است.

کسی که به خود شخصیت قایل نیست، به دیگران نیز _____ ندارد.

من توقع نداشتم شما _____ برگردید.

در آخرین _____ سال مادرم سبزی پلو پخته بود

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- خوشی و سعادت یک خانواده در داشتن ...
- ... سبب ناراحتی اعضای خانواده می شود.
- کوشش شود در هنگام غذا اعضای خانواده خوش و ...
- عصبانیت های پی هم بالای ترشح انزایم های معده تأثیر بد می کند و ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- طفل را همیشه با قاشق غذا بدهید چون میکروبها اکثراً در زیر ناخن ها
- از انتخاب بازیچه هایی که با دهن پف میشود، خودداری کنید.
- نکات ارزنده در مورد مراقبت اطفال:
- جا می گیرند و باعث بیماری های مختلف انسانها می شوند.
- و کهن سال باید جداً اطفال را نبوسند.
- برای مواظبت و محافظت بهتر اطفال خوب است اگر دروازه ها و ارسی ها را
- از بوسیدن دهن و روی طفل خودداری شود، به خصوص اشخاص بیمار
- پرده جالی بگیریید تا مانع عبور حشرات به خصوص مگس شود.

پاسخ پرسش زیر را بنویسید.

- شما کدام یک از موارد بالا را رعایت کرده اید؟

این مطلب را بخوانید.

چطور میتوان یک طفل را صحتمند ارزیابی کرد؟

اگر مادر در دوره بارداری از سه دسته مواد غذایی (پروتئینها، ویتامینها و منرالها) به صورت منظم استفاده کند و از حالت صحت و روانی خوب برخوردار باشد و همچنان از مواد مخدر و ادویه هایی که گرفتن آن در دوران بارداری ممنوع است، استفاده نکند و به کارهای شاقه دست نزند، احتمال زیاد دارد که طفل سالم و صحتمند به دنیا می آورد. در صورتی که مادر شیرده غذای مکمل مورد نیاز بدن خود و طفلش را اخذ ندارد و یا طفل با در نظر داشت سنش، با غذا های متنوع تغذیه شود، واکسین های طفل به موقع تطبیق شود و طفل به کدام بیماری مهلک دچار نشود، نموی طفل در آوان کودکی الی ختم دوره شیردهی به شکل منظم پیش میرود، طراوت، تازگی و شادابی در جلد، چشمان و موهای یک طفل صحتمند دیده می شود. استخوان های طفل محکم و منظم نموی کند، دندان هایش به وقت معین برآمده و بعد از ۶-۷ ماهگی طفل نشسته و حتی گاهی در ده ماهگی به راه رفتن شروع می کند.

در اثر خوردن زیاد مواد قندی و شحمی انساج شحمی در زیر جلد طفل زیادتر شده و طفل چاق و فربه به نظر می رسد، اما جلدش زرد رنگ، موهای نرم و غیر طبیعی و هم طفل کسل دیده می شود. برآمدن دندانها و راه رفتن اینگونه اطفال به تعویق می افتد و نمیتوان اینگونه اطفال را صحتمند ارزیابی کرد، زیرا چاقی زیاد و پیدایش چربی زیر جلد نشانه صحت و سلامتی طفل نیست.

(ادامه دارد)

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس نود و دوم

حرف (و) در اخیر کلمه:

آبرو، نیکو، نیرو، ترازو، آرزو

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

انسان با _____ ی تفکر و دانش میتواند به درک بسیار چیز های ناشناخته برسد.

برای رسیدن به _____ ها و اهداف زندگی باید تلاش کرد و استقامت داشت.

حیثیت و _____ انسان وابسته به گفتار و کردارش است.

در کشور های پیشرفته از _____ های برقی نیز برای سنجیدن وزن اجسام استفاده می شود.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- برای وقایه طفل از بیمار ها باید واکسین...
- ناخن ها عامل انتقال میکروب اند و باید همیشه پاک ...
- در صورتی که طفل خورد داریم، باید اشیای تیز و خطرناک ...
- اشیای خطرناک برای اطفال عبارتند از گوگرد، چاقو ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

www.shahmama.com

- که عواقب ناگواری را در قبال دارد.
- و عقده ها زندگی می کنند، اطفال شان خوش و شاداب پرورش می یابند.
- اگر فضای خانواده سالم و صمیمی نباشد، طفل نیز گوشه گیر، بی اعتماد
- در خانواده بی که والدین و اعضای خانواده در فضای خوش و دور از کدورت
- افسرده و علیل، به همه بد بین و غیر اجتماعی بار می آید

پاسخ پرسش زیر را بنویسید.

- چه چیزها را ناقل میکروب می شمارید؟

این مطلب را بخوانید.

دو نوع غذا برای کودک شما

فرنی کچالو و زردک برای کودکان

مواد مورد ضرورت:

دو قاشق زردک برفی شده و یک عدد کچالو، شیر پودری اطفال سه قاشق چای،
بوره دو قاشق چای

طرز تهیه: کچالو را بشویید و بعد پوست کرده ریزه کنید. زردک را نیز شسته و
برفی کنید و بالای کچالو بریزید. هر دو را در یک و نیم گیلان آب به حرارت کم
جوش دهید تا نرم شود. شیر پودری را نیز در نیم گیلان آب جوش داده سرد حل
کنید و بعد از این که زردک و کچالو نرم شد، به آن اضافه کنید و آن را در
حرارت کم با قاشق شور دهید. سپس بوره را نیز به آن اضافه کنید.

این غذا را میتوانید هفته یک و یا دو بار به طفل تان بدهید.

غذا از آرد نخود:

با استفاده از آرد نخود بریان شده می توانید اطفال بزرگتر از پنج ماه را تغذیه
کنید، طوری که یک پیاله نخود بریان (تهیه شده در بدگری) را که دانه های سخت و
سوخته آن دور شده باشد، با هاون یا ماشین میده کنید. سپس آن را از میده بیز
گذرانده و در یک قطی بیاندازید.

هفته دو بار دو قاشق این پودر را در یک گیلان شیر که کمی بوره نیز داشته
باشد، برای کودک بدهید. برای اطفال بزرگتر می توانید مقدار زیادتر پودر نخود
را در شیر علاوه کنید که غلظت آن به اندازه حلوا یا فرنی باشد.

برگرفته از کتاب ارزش غذا و بیماری های ناشی از سوء تغذی، نوشته کریمه ولی نادری

درس نود و سوم

حرف (هـ) در شروع کلمه:

هوش، هوس، هیزم، هفته، همت

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

یک _____ هفت روز و یک ماه چهار _____ است.
"میان دو تن جنگ چون آتش است سخن چین بدبخت _____ کش است"
دزد دانست که صاحب خانه اسلحه دارد و _____ نکرده داخل خانه شود.
زمانی که به کاری اقدام می کنیم، باید به _____ و منطق در اجرای آن
کار قدم گذاریم.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- من در طول هفته کار های خود را مطابق تقسیم اوقات ...
- هیزم ماده سوخت است که برای ...
- انسانهای بلهوس و پرهوس ...
- از هاون برای ... استفاده می شود.
- هوشیاری و ذکاوت از طریق خواص ارثی نیز انتقال ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- ویروس ایدز را بنام اچ آی وی (HIV) یاد می کنند.
- ایدز به طریقه های مختلف از یک انسان به انسان دیگر انتقال می یابد.
- ایدز سیستم دفاعی (مقاومت) وجود را از بین می برد و در نتیجه انسان در مقابل بیماری ها مقاومت نمیتواند و از بین میرود.
- جهت وقایه از مرض ایدز از سالها به اینسو دانشمندان کوشش کرده اند تا واکسین این بیماری را بسازند، ولی تا امروز موفق نشده اند.
- تداوی این بیماری نیز کشف نشده است.
- امروز میلیونها نفر در جهان به این بیماری مبتلا اند.
- ایدز یک بیماری خطرناک است که باعث مرگ انسان می شود.
- وسایل انتقال آن سوزن پیچکاری آلوده با ویروس ایدز، مقاربت جنسی با بیمار ایدز و غیره می باشد.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا قبلاً راجع به بیماری ایدز شنیده اید؟

- آیا وقتی که به دکان سلمانی میروید، مواظب استید که تیغ نو و پاک
برایتان استفاده کند؟

- آیا گاهی پیچکاری استفاده شده را بدون تعقیم کردن استفاده کرده اید؟

- آیا گاهی اگر در این موارد کسی بی توجهی ببینید، او را متوجه میسازید؟

این مطلب را بخوانید.

شایعترین راه های مبتلا شدن به اچ آی وی (ایدز AIDS)

- داشتن مقاربت جنسی با شخص ملوث به اچ آی وی
- استفاده از سوزن های ملوث به ویروس اچ آی وی (به خصوص در وقت تزریق مواد مخدر) و از طریق تیغ های مشترک ریش تراشی ملوث به ویروس اچ آی وی
- انتقال خون ملوث از یک شخص مبتلا به اچ آی وی به شخص سالم
- تماس اشیای نوک تیز ملوث به ویروس اچ آی وی در خون مثلاً تماس سوزن
- از مادران باردار مصاب به ایدز به طفل
- از مادر ملوث به ایدز از طریق شیردهی به طفل
- از طریق اشک چشم و لعاب دهن شخص ملوث به جلد تخریش شده شخص سالم

درس نود و چهارم

حرف (هـ) در وسط کلمه:

شهر، شاهد، مشهور، دهشت، دهلیز

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

_____ خانه ما گنجایش الماری پاپوش و بوت را دارد.

ابن سینای بلخی یک عالم _____ جهان است.

مرکز بلخ _____ مزار شریف است.

در حادثه تصادم این دو موتر من حاضر و _____ بودم.

پولیس باید برای مجادله و مقابله علیه _____ افغانان مبارزه کند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- دولت برای مهو کشت خاشخاش و کوکنار ...
- ما باید برای آگاهی های لازم در مورد ایدز...
- اگر کسی گمان می کند که ایدز دارد، باید خون خود را در... معاینه کند.
- ویروس ایدز سیستم دفاعی وجود را ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

از کتاب طب در گستره تاریخ، نوشته پوهندوی دوکتور محمد انور ترابی

- ۴۲ میلیون نفر به ویروس ایچ آی وی مبتلا اند.
- ایدز یک تهدید بزرگ برای انسانهای جهان است.
- تا کنون حدود ۲۸ میلیون نفر در جهان از ابتلا به ایدز درگذشته اند و حدود
- سازمانهای اطلاعاتی تخمین می زنند که تا سال ۲۰۱۰ میلادی در چین ۱۰ میلیون
- در برخی از کشور های افریقا از هر سه نفر بزرگسال یک نفر به ایدز مصاب است
- بیش از ۳/۲ مبتلایان ایدز در جنوب صحرای افریقا زندگی می کنند.
- نفر و در هند ۲۰ تا ۲۵ میلیون نفر با ویروس HIV آلوده خواهند شد.
- و به اساس یک گزارش ۷۰٪ مبتلایان ایدز در کشور های افریقایی زندگی میکنند.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- به نظر شما ویروس ایدز در افغانستان راه پیدا کرده است؟

- کدام مراکز در افغانستان برای تشخیص مرز ایدز فعالیت دارند؟

- ویروس ایدز چگونه انتقال می یابد؟

این مطلب را بخوانید.

علائم ابتلا به ایدز

در بعض مردم علائم ابتدایی مبتلا به ایدز در دو هفته نخست تب، سردردی، درد عضلات، دردمفاصل، درد شکم، بزرگ شدن غدوات لمفاوی (مثلاً غدوات زیر بغل و زیر ناف) خنک زدگی و یا خارش های جلدی است که این علامات اچ آی وی مثبت است. بعض مردم هیچ علامه بیماری ندارند ولی ویروس در بدن شان افزایش پیدا می کند. برای چندین هفته یا حتی چند ماه پیش از آنکه سیستم دفاعی بدن عکس العمل نشان دهد، آزمایش های دوره ای و تست شان مثبت نشان نمی دهد؛ ولی آنها میتوانند که دیگران را به اچ آی وی مبتلا بسازند. در وقتیکه ویروس در بدن به بسیار سرعت افزایش می یابد، و سیستم دفاعی بدن از خود عکس العمل نشان میدهد درین وقت بدن شروع به ساختن آنتی بادی ها(ماده دفاعی وجود) می کند که اچ آی وی مثبت تشخیص میشود. بعد از اینکه ویروس داخل عضویت شد شروع به تخریب سیستم دفاعی بدن می کند.

درس نود و پنجم

حرف (هـ) در اخیر کلمه:

زنده، شعله، پژمرده، دیوانه، آزرده
شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

- هر موجود برای _____ ماندن به هوای پاک، آب و غذا ضرورت دارد.

- اگر به گئل آب نرسد، _____ می شود.

- او با حرکات زشت خود همه اعضای خانواده را _____ ساخت.

- _____ آبی رنگ حرارت بیشتر است.

- هر کسی را که ناراحتی دماغی دارد نباید _____ گفت.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- تعداد زیاد مردم جهان به بیماری ایدز ...

- ایدز را بلای قرن بیست ...

- برای وقایه از ایدز باید هر شخص معلومات کافی ...

- خوب است اگر از پیچکاری های یک بار مصرف ...

- ما نباید از ماشین ریش استفاده شده کس دیگر...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- مرض ساری انفلونزای مرعی یا پرندگان است.

- نهایت کشنده است. www.shahmama.com

- آسیایی و اروپایی دیده شده است.

- مشکل دیگری که سبب نگرانی جهان بشریت شده است

- ویروس این مرض که از پرندگان به انسان منتقل میشود،

- واقعات مرگ و میر آن به کرات در کشور های

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا در مورد انفلوانزای مرغی شنیده اید؟

- آیا میدانید که انفلوانزای مرغی یک بیماری شدید ساری است؟

- اگر بشنوید که در منطقه تان انفلوانزای مرغی دیده شده است، چه چیز ها را باید در نظر بگیرید؟

- چند بیماری ساری را نام بگیرید.

این مطلب را بخوانید.

از کتاب طب در گستره تاریخ، نوشته پوهندوی دوکتور محمد انور ترابی

تاریخچه مرض ایدز

در سال ۱۹۸۱ در لوئیس انجلس (امریکا) یک مرض ساری کشنده کشف گردید. مرکز تحقیقات طبی آنجا گزارش داد که در پنج جوان همجنس باز نوعی سینه بغل مشاهده شده است که چندان عادی به نظر نمی رسد. این موضوع باعث تعجب دیگر اطبا شد. نام آن را ایدز AIDS گذاشتند. تحقیقات در مورد این مرض در امریکا توسط روبرت گاتو و در فرانسه توسط لوک مونتانیه انجام گرفت. در ۱۹۸۶ مونتانیه کشف ویروس جدید مرض ایدز را به نام ویروس HIV اعلام کرد.

این ویروس سیستم معافیت بدن را مصاب می سازد که عفونت های بدن به نسبت از بین رفتن مقاومت بدن باعث مرگ مریض می گردد. ایدز را بالای قرن بیستم میدانند.

درس نود و ششم

حرف (ع) در کلمه:

اکبر، انتظار، مؤنث، مؤمن، تأسف، منشاء، شیء، بقاء

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

مسلمان و _____ و بزرگ و _____ با هم مترادف اند
با _____ تندیس های بودا در بامیان نابود شدند.
هر موجود زنده برای _____ حیات به تغذیه ضرورت دارد.
_____ برای زنان و مذکر برای مردان استفاده میشود.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- به جزو روز های آخر هفته، بردارم همیشه ...
- من با یاس و افسوس میدانم که هزاران کودک و نوجوان وطن ما ...
- دولت های کشور های متمدن و امن در مورد مصنوئیت ...
- با تأسف اطلاع یافتم که ...
- مأمورین این وزارتخانه ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- در کودکستان روشهای بسیار خوب برای آموزش در نظر گرفته می شود.
- کودک در سه چهار سال اول نزد مادرو پدر
- بعد از سن پنج سالگی کودک باید به کودکستان شامل شود.
- و اگر طفل اشتباهی کند، بار بار برایش فهمانده می شود.
- و یا بعضاً در شیرخوارگاه و کودکستان می باشد.
- پدران و مادران نیز اجازه ندارند در مقابل اطفال از خشونت کار بگیرند.
- در کودکستان ها و مکاتب هیچگاهی در مقابل اطفال خشونت صورت نمی گیرد
- در کشور های پیشرفته به آموزش کودکان و نوجوانان بسیار توجه می شود.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- روش شما در مقابل اطفال چگونه است؟

- آیا با زور و خشونت میتوانیم اطفال را رهنمایی کنیم و یا با دوستی؟

- اگر طفل شما اشتباهی کند، چگونه او را متوجه می سازید؟

- خشونت و لت و کوب اطفال چه تأثیری بر آینده و شخصیت آنها دارد؟

این مطلب را بخوانید.

سیستم آموزش کودکان و نوجوان در کشور هالند

هالند از جمله کشور هایبست که شیوه های آموزش و سطح تعلیم و تربیه آن در مقام خوبترین ها قرار دارد. در این کشور مانند دیگر کشور های پیشرفته زمینه های آموزش و منابع زیاد آموزشی برای کودکان و نوجوانان وجود دارد. نویسندگان کتابها، مجلات و صفحات زیاد انترنتی و سی دی های آموزشی در اختیار نسل های جوان شان قرار داده اند.

کودکان و نوجوانان عضویت کتابخانه ها را کسب می کنند و برای بلند بردن سطح آگاهی و همچنان ترتیب برنامه های درسی شان به کتابخانه ها مراجعه میکنند. مادران و پدران مکلف اند که در زمینه رفتن مکتب، کتابخانه و دیگر مراکز آموزشی و سپورتنی اطفال شان را کمک کنند. اطفال از صبح تا ساعت سه بعد از ظهر در مکتب میباشند.

داشتن گواهینامه آبیازی یکی از جزئیات زندگی نوجوانان هالند بشمار می رود. در صنف هفتم و هشتم ابتدایی شاگردان با قوانین ترافیک آشنا می شوند و بعد از ختم آموزش های لازم، گواهینامه مربوطه را کسب کرده و اجازه بایسکل رانی را در جاده ها بدون پدر و مادر یا رهنما، مییابند.

برای اطفال معیوب نیز شیوه ها و امکانات زیاد فراهم است. کودکان نظر به استعداد، ظرفیت و توانایی شان آموزش می یابند. کورس های موسیقی، تیاتر، ورزش، رقص، رسامی، مجسمه سازی و غیره برای نوجوانان در نظر گرفته شده است و آنها نظر به علاقمندی و استعداد خود این کورس ها را فرا میگیرند.

م. نادری

درس نود و هفتم

حرف (ی) در شروع کلمه:

یار، یادگار، یگانه، یادداشت، یغما

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

ما به وجود خداوند _____ و مهربان ایمان و باور داریم.
مجسمه های بامیان _____ با شکوه ۲۰۰۰ ساله مردم ما بودند.
جنگ داشته های تاریخی ما را به _____ برد.
من تقسیم اوقات کارهای روزانه ام را در کتابچه _____ خود
مینویسم.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- اگر کتابچه یادداشت داشته باشیم، ...
- خاهرم در صنف هشتم مکتب کتابچه خاطرات ...
- تحفه و یادگار دوستان بر ایم ارزش ...
- حادثه یازدهم سپتمبر سال ۲۰۰۱ سیاست جهان را ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- کتابچه یادداشت را برای به یاد داشتن کار های ضروری استفاده می کنند.
- استفاده از کتابچه یادداشت:
- میتوانیم تقسیم اوقات ماه و حتی سال خود را بدانیم.
- خوبی کتابچه یادداشت در این است که ما هرگز وعده خلاف نمی شویم و
- مثلاً اگر بخواهیم به دیدن کسی برویم، در همان روز و ساعت مربوطه نام،
- در مقابل ساعت روز مربوطه کاری را که باید اجرا کنیم، می نویسم.
- نشانی و شماره تلفون شخص مورد نظر را می نویسیم تا فراموش نشود.
- کتابچه های یادداشت معمولاً بیشتر از ۳۶۵ (تعداد روزهای سال) صفحه دارد.
- در بسیاری از این کتابچه ها تاریخ و ردیف های ساعت روز نوشته است.
- یادداشت ما باید بسیار کوتاه ولی در بر گیرنده تمام معلومات ضروری باشد.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا شما گاهی از کتابچه یادداشت استفاده کرده اید

- یک یادداشت خوب چه ویژگی ها دارد؟

نمونه صفحه یک کتابچه یادداشت

هفته ۱۰، دو شنبه ۷ جوزا ۱۳۸۶ خورشیدی، برابر به ۲۸ می ۲۰۰۷ مسیحی

۸:۰۰ کورس کمپیوتر

۹:۰۰

۱۰:۰۰

۱۱:۰۰ «۱۱» دکتر فویم، بس شماره ۳، ایستگاه دانش، معاینه خانه دکتر سروری

۱۲:۰۰

۱۳:۰۰

۱۴:۰۰

۱۵:۰۰ تلفون به دختر گاز و برق، ۰۲۰۵۶۹۸۵۶۹۳

۱۶:۰۰

شام دیرن پسر همسایه (خاله) هفت بیه

درس نود و هشتم

حرف (ی) در وسط کلمه:

پنیر، ایثار، دنیا، ریش، آسیا، شیوه

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

در افغانستان مردان بزرگسال را _____ سفید می گویند.
هر انسان مسؤول _____ بر خورد خود است.
افغانستان در قاره _____ موقعیت دارد.
یکی از منابع پروتین حیوانی _____ است.
جهان را _____ نیز گویند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- حدود ۴۷ کشور در قاره آسیا ...
- جزایر جاپان به طرف شرق ...
- افغانستان بیشترین سرحد با کشور ...
- افغانستان یک کشور کوهستانی ...

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- به طرف شمال افغانستان کشور های تاجکستان، ازبیکستان و ترکمنستان، به
- افغانستان یک کشور محاط به خشکه و کوهستانی است.
- مساحت این کشور ۶۴۷۵۰۰ کیلومتر مربع بوده و نفوس آن را بین
- این کشور با چین نیز مرز کوتاه دارد.
- پشه یی، ایماق در این کشور زندگی می کنند.
- اقوام مختلف پشتون، تاجک، هزاره، ازبیک، ترکمن، بلوچ، نورستانی
- ۲۱-۲۶ میلیون تخمین کرده اند.
- زبانهای فارسی دری و پشتو زبان های رسمی این کشور میباشند ولی زبانهای
- طرف جنوب افغانستان کشور پاکستان و به طرف غرب کشور ایران موقعیت دارد.
- دیگر مثل ازبیک، پشه یی، نورستانی، ترکمنی نیز در اینجا صحبت می شود.
- افغانستان دارای معادن طبیعی فراوان است.

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- شما به کدام زبانهای کشور آشنایی دارید؟

- شما به کدام لهجه صحبت می کنید؟

این نامه را بخوانید.

خصوصیات یک نامه دوستانه یا شخصی:

تاریخ نوشتن نامه مشخص باشد، مخاطب ذکر شود، تعارفات و احوالپرسی شروع نامه، احوال خود شما فراموش نشود؛ موضوع اصلی بسیار واضح و مشخص باشد و اگر سوالی از جانب مقابل دارید، با عبارت بسیار واضح نوشته شود. در صورت ضرورت شماره های تماس تلفون، ایمیل، فکس و آدرس نگارنده بسیار واضح و درست باشد، در پایان، نام فرستنده نیز واضح نوشته شود.

۱۲ سرطان ۱۳۸۵

خواهر عزیز حمیده جان،

نخست، درود و احترامات مرا بپذیرید. از خداوند تمنا دارم که شما و تمام اعضای خانواده ارجمندتان، از صحت کامل برخوردار باشید. تا تحریر این نامه همه ما به سلامتی به سر میبریم.

هوای اینجا نسبت به سال گذشته بیشتر گرم شده است. هفته آینده بچه ها برای یک ماه رخصت می شوند.

مدتیست از شما احوال ندارم و شماره تلفونتان نیز نزد من نیست. میخواهم ذریعه این نامه از مصروفیت های شما و به خصوص برنامه رخصتی تابستانی شما بپرسم. ما در نظر داریم در این رخصتی اگر جایی رفتنی نباشید و کدام برنامه دیگر نداشته باشید، برای سه روز نزد شما بیاییم. امیدواریم ما را در جریان بگذارید.

شماره تماس ما ۰۸۹۸۲۱۵۲۱۶ است و در صورت رسیدن این نامه، لطفاً به ما تلفون کنید.

به امید دیدار شما عزیزان،

جمیله روستایی

درس نود و نهم

حرف (ی) در اخیر کلمه:

جاری، مصنوعی، واقعی، صحی، جهانی

شماری از کلمات داده شده را در جا های خالی جملات زیر بنویسید.

دوست _____ کسیست که به روز بد انسان نیز دوست باقی ماند.

مولانا جلال الدین بلخی یک شخصیت _____ است.

مردم قریه های دوردست کشور به کمک های _____ نیاز دارند.

چرم _____ ارزش زیاد ندارد.

تمام آبهای _____ پاک نیستند.

جملات زیر را طور شفاهی تکمیل کنید.

- برای ارسال یک نامه، باید آن را در پاکت...
- آدرس فرستنده باید به همان طرف که پاکت بسته می شود، نوشته ...
- آدرس گیرنده باید به طرف دیگر پاکت ...
- باید هر دو نشانی دقیق و بدون غلطی...
- برای ارسال آن باید پاکت را به پسته خانه ...
- برای ارسال نامه از پاکت های مخصوص ...
- نوعی از پاکت ایروگرام است که در داخل آن کاغذ گذاشته نمیشود و ..
- از ایروگرام برای ارسال نامه به بیرون از افغانستان...
- ما میتوانیم توسط پارسلی نیز چیزی را www.shahmaza.com

جملات زیر را طوری ترتیب دهید که از آنها یک متن درست بدست آید.

- سطر سوم منطقه، پست کود (در صورت موجودیت)
- طرز نوشتن آدرس:
- سطر دوم نام جاده و شماره خانه (در صورت ضرورت طبقه خانه)
- سطر اول نام مکمل فرستنده و یا گیرنده نامه
- سطر چهارم شهر و اگر بیرون از مملکت روان می کنید، نام کشور

پاسخ پرسش های زیر را بنویسید.

- آیا شما گاهی از طریق پُست چیزی فرستاده اید؟

- در هنگام فرستادن یک پُست کدام نکات را باید در نظر بگیریم؟

خصوصیات یک نامه رسمی:

تاریخ نوشتن نامه مشخص باشد، موضوع نامه، القاب رسمی مخاطب، تعارفات شروع نامه به شکل رسمی، معرفی شما، موضوع اصلی بسیار واضح و مشخص شرح داده شود، اگر سوالی از جانب مقابل دارید، با عبارت بسیار واضح نوشته شود، تعارفات پایان مکتوب، نام فرستنده نیز واضح نوشته شود و نامه امضاً شود. در زیر نام شماره های تماس تیلیفون، ایمیل، فکس و آدرس نگارنده ضروری است و باید بسیار واضح و دقیق نوشته شود. نامه باید در وسط یک کاغذ سفید و پاک نوشته شود و حاشیه های چهار طرف آن زیبا معلوم شود. نامه باید در پاکت طوری قات و گذاشته شود که در وقت باز کردن قسمت بالایی آن اول به نظر بخورد.

مثال:

به ریاست محترم کودکانهای شهر مزار،
موضوع: درخواستنامه کار به حیث همکار معلم کودکان
تاریخ: ۲۵ اسد ۱۳۸۶

اینجانب صدیقه ظفر فرزند محمد عظیم ظفر در سال ۱۳۷۰ شاگرد صنف پنجم مکتب بوم ولی بنا به شرایط ناگوار جنگ نتوانستم به دروس خود ادامه دهم. پس از این که زمینه فراهم شد، با کوشش و تلاش زیاد توانستم کورس سواد آموزی را موفقانه تمام کنم و گواهینامه آن را بدست آورم. همچنان به اثر علاقه زیاد در این مدت توانسته ام کتاب ها و مجلات زیادی را بخوانم و سطح آگاهی خود را بلند برده و به اطلاعات خود بیفزایم. نسبت مشکلات اقتصادی که دارم، میخوام در یکی از مؤسسات رسمی کار کنم تا از یک جانب به اقتصاد خانواده ام کمک کنم و از طرف دیگر مصدر خدمت به هموطنانم واقع شوم. از شما خواهشمندم تا در صورت ضرورت، امر مقرر ام را اعطا فرموده مرا ممنون سازید.

با عرض حرمت،
امضاً
صدیقه ظفر

نشانی تماس: خانه شماره ۱۴
جاده سوم کارته نو
شهر مزار شریف
شماره تیلیفون: ۰۸۹۸۲۱۵۲۱۶