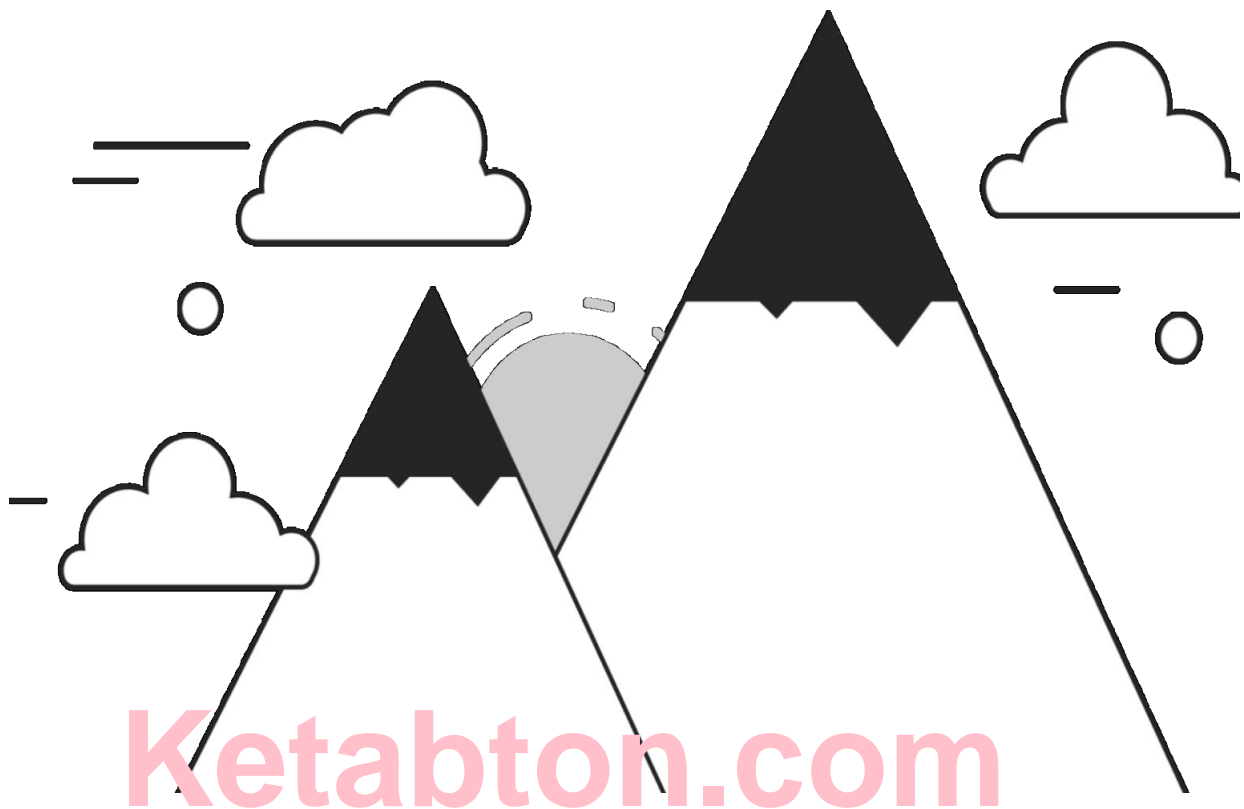


# د سهارني کارونو لیست



ژباړونکی: ولي محمد انعام

## د سهارني کارونو لیست

نن ورځ ډیر خلگ په یو داسې اوبو کی بند او لوبیږي چې د یو نامعلوم برخلیک په لور رواني دي. دهغه وخت څخه چې راکښيني خپل تلیفونانو ته گوري او خپل ځانونه دنورو خلگو په غوښتنو او خواهشاتو باندي جوړوي، چې پدي سره دوی انديښمن تر فشار لاندي اوتلویان جوړیږي. څنگه چې ما دیو ډیر کامیابه معامله کوونکي سره مرکه وکړه هغه وویل چې دتلیفون یو لږزانده کالر دی چې د خلگو په غاړه کی دی او خلگ و فعالیت ته هڅوي. دوی د ورځی په جریان کي تلوارکوي او داسی فکر کوي چې مصروفه دی مگر په اخره کي داسی احساسوي چې ډیر لږ کارونه یی ترسره کړيدي. کله چې ورځ تیره سی نو دوی حیران سی څنگه چې دوی خپل د کارونو لیست جوړ کړیدی په کی هیڅ کمبود نه دی راغلی او دغه کار په څوځلي تکراریږي. دوی خوشحالی نه لري اړیکي نه سی پالالی او د نیمگرتیا احساس کوی. د سپورټ، معامله کوونکو، تجارانو او تخلیقي ساحو کي د نړیوالو پوهانو سره تر مرکی وروسته یو عمومي موضوع معلومه سوه چې دوی سهار وختي کارونه کول. د قوي سهارني کارونو د لیست په جوړولو سره دوی خپل ښه کارونه ښي ورځي راپیلوي او یو داسی ژوند جوړوي چې دوی یي غواړي. ددغه لیست هدف دادی چې تاسی بیرته د سهار کنترول واخلی چې وکولای سی چې خپله ورځ او ژوند کنترول کړی.

په دغه لیست کی د هغه د نړیوالو پوهانو دکارونو څخه هغه منل سوی لارښووني راټولي سويدي چې د یو ساده او محکم سهارني کارونو سره به ستا ژوند په لږ وخت کی ډیر ښه او اصلاح سي، د تلواری او انديښني احساس به نه کوي، د ورځي په جریان کي به آرام، قوي، او خوشحاله یي او یو داسی ژوند به جوړسی چې تایی خوب لیدلی وو.

## د سهار قوانین

ستا غوره سهار په حقیقت کي د شپي د خوب څخه یوه ساعت مخکي شروع کیږي. دلته هغه څه درته ذکر کوو چې د المپیک ورزشکاران یی د خوب څخه مخکي ترسره کوي.

❁ یو ساعت د خوب څخه مخکې او وروسته د ایمیل، تلیفون او برقي سکریڼ لرونکي اجناسو نه کتل.

❁ خپل دري مهم او لومړني کارونه لیکل چې سبا به یې بشپړ کړي.

❁ پوره اته ساعته خوب کول.

همدارنگه چې په نړۍ غوره سي د المپیک ورزشکاران لومړی خوب کوي نو ځکه دوی

خپل ځانونه چې څومره امکان لري ژر آماده کوي.

❁ یوه حقيقي د زنگ ساعت پیدا کړه تلیفون دي د خوب د ځایه څخه لیري کړه که چیري ستا

تلیفون د خوب ځای ته نژدي پروت وي ته به د هغه د کتلو کونښن وکړي.

❁ سهار دي باید په دغه څلور مهمو برخو راپیل کړي:

▪ صحي خوراک

▪ حرکت

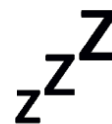
▪ زده کړه

▪ پلان

### د سهارني کارونو د لیست کتنه

د یو بريالي سهار دپاره دغه ټولو کارونو ته ضرورت نسته خو فقط هغه څه پیدا کړئ چې ستاسو د استفادي وړ او گټور وي. هدف دادی چې یوه داسی مسلسله تگلاره جوړه کړي چې د ورځي کنټرول او ستا استراحت پکښی لومړیتوب ولري. هغه شیان چې پکښی داخل وي لکه د برقي سکریڼ لرونکو نه استعمال، اته ساعته خوب، اخبار کتنه، پلان جوړونه او بدني روزنه.

۱ اته ساعته خوب      ۲ سکریڼ لرونکي برقي سامان استعمال      ۳ صحي خوراک



۷ روزنامهچه او اهداف کت



۶ طرحه جوړول



۵ زده کړه



۴ حرکات او تمرین



۸ پریوگتوره پروژه کار کول



### سم او صحي خوراک کول

کلونه مخکي مور په هغه څه ځانونه پرسول چی په ناشته کي به موجود وه. غذا، د نارنج جوس، کیک او کلچو باندي نس دکوی دا ډیره جالبه وه. دا خواړه یوازی ستاسو ویني ته داخلیری او یو یا دوه ساعته کی ستاسو د شکرې درجه لوړوي.

د سهار د ناشتي څخه مو هدف دادی چی یوازی پروتین لرونکي او صحي خواړه وخورئ تر څو د ورځي په جریان کي مور او تر ډیره وخته انرژي ولری. بخښنه غواړم ښاغلیه تاسو د خپل خونې د خوړولو څخه سهار بی برخي سواست.

🌸 تر ټولو لومړی: د اوبو، مالگه او د لیمود اوبو مرکب

کله چی ته بیده سی د اطاق د تودوخي له کبله د تنفس او خولي پواسطه د بدن اوبه له لاسه ورکوی.

دا نابلده ده چی سهار د مالگی اوبه وچښي مگر مالگه د بدن اوبه ژر بیرته پوره کوي او ډیر تاثیر کوي.

نن سهار دغه مرکب جوړ کړئ: یو څه فلتر اوبه، یو څه د لیمو اوبه او مالگه

🌸 د ۳۰/۳۰ قانون: د راکښستلو څخه وروسته نر ۳۰ دقیقو پوري ۳۰ گرامه پروتین لرونکي خواړه

وخورئ.

🌸 کافی چښل

🌸 لږ کاربوهايډریت: سهار د کاربوهايډریت لرونکي خوراک څخه ځانونه وساتئ او پر ځای يې پروټين لرونکي خواړه وخورئ.

## حرکت

### خپل بدن او دماغ مو راکښينوئ

دا نه معنا چې د ورځي په سر کې ډير او يو معلوم تمرين ورکړئ هدف دادی چې يوازی ستاسو په بدن کې وينه جريان پيدا کړي او بدن مو فعاله سی او دماغ مو د درانه خوبه څخه راوینس سي. قدم ووهئ، د يو کوچني سره بازی وکړئ او يا يو څه حرکات ترسره کړئ. که چيري په يو ساده او بدني تمريناتو پسي گوری نو ددغه ليکنې په اخيره کې يې پيدا کولای سی.

## زده کړه

ددي وخت دی چې د ورځي د پاره ځان آماده، قوي او وهڅوئ، نن ورځ بهی انتها ډير او ښه منابع سته. يو کتاب ووايه/مطالعه وکړه، يو څه معلومات واوړه او يا هم يو پروگرام تعقيب کړه. کله چې دغه کارونه دتمرين په وخت کې وکړي نو دوي گټې به دی کړی وي لکه يو تيغ دوه نښانه.

## دورځي پلان مو جوړ کړئ

د هر عالم سره چې ما مرکه کړيده دورځي په پلان جوړولو کې يې بهی انتها ډيره خواري کښلي ده. که څه هم هغه د هري ورځی سلسله وي يا د اينده ورځي ته لنډه کتنه وي دوی پلان جوړوي ترڅو ورځ يې په کنترول کې وي، که نه ورځ به دی کنترولوي.

زياتره خلگ هغه وخت چې د خوبه راکښيني نو د تليفون، تلویزيون يا د نورو خلگو په خبرو او غوښتنو باندي مانع سوي. دغه عمل د دوی ورځ پريشانه، تر فشارلاندي او تلواري کوي. په سهار کې چې کله ستا افکار پاکترينه او اراده مو قويترينه وي د هغه څه په اړه تصميم ونيسئ چې تاسو يئ بايد دورځي په جريان کې بشپړکړی. څه وخت چې د تليفون، مسیج او کوم بل څه مانع کولي يا دي داسی محسوسول چې پر غلطه لاره روان یی نو بيرته هغه پلان ته راوگرځه ځکه دا يو ساده، تاثیرکونکي او يو قوي آله ده چې تا پرمختگ ته هڅوي.

دا يو ساده شکل دی چې تاسو کولای سی خپل روزمره پلان ديو چوکاټ سره جوړکړئ.

## په ولي سره يې شروع کړئ

جيم روھن وايي چې څومره د(ولي) په جواب پسي وگرځي هغومره دکار ترسره کول درته اسانه کيږي. ولي دغه ټول کارونه ترسره کوي؟ د چا دپاره يې ترسره کوي؟

### د هدف کتنه

په راتلونکي به پر کومو ۳ يا ۵ اوږدمهاله يا لنډمهاله اهدافو کارونه وکړي. دغه اهداف دي په مثبته توگه وليکه ځکه کله چې ته ځان وپيژني نو نړي ستا سره د هغه کار په کولو کې مرسته کوي.

### دري غټ

هغه دري شيان وليکه چې نن يې په ترسره کولو کې تا خپل هدف ته نژدي کوي. هيڅ خبره نه چې هغه چشي دي.

### د ورځي پلان مو جوړ کړئ

کله چې دخپلي ورځ تقسيم کړل نو هغه ته داخل سه او کله چې دي مخ واوښتي نو بيرته خپل پلان ته راوگرځه.

## د ورځي پلان شکل

د يو ښه ژوند او د نړۍ دحاکميت دپاره لارښود

### په ولي سره يې شروع کړه

---

---

---

### ۳-۵ لنډمهاله يا اوږدمهاله اهداف وليکه

(دمثال په توگه: زه يو شتمن يم، زه د خپل کورنۍ سره مينه لرم، زه دري كيلومتره قدم وهم.)

## د نن ورځې درې غټ کارونه چې ته یې ترسره کوي

---

---

---

---

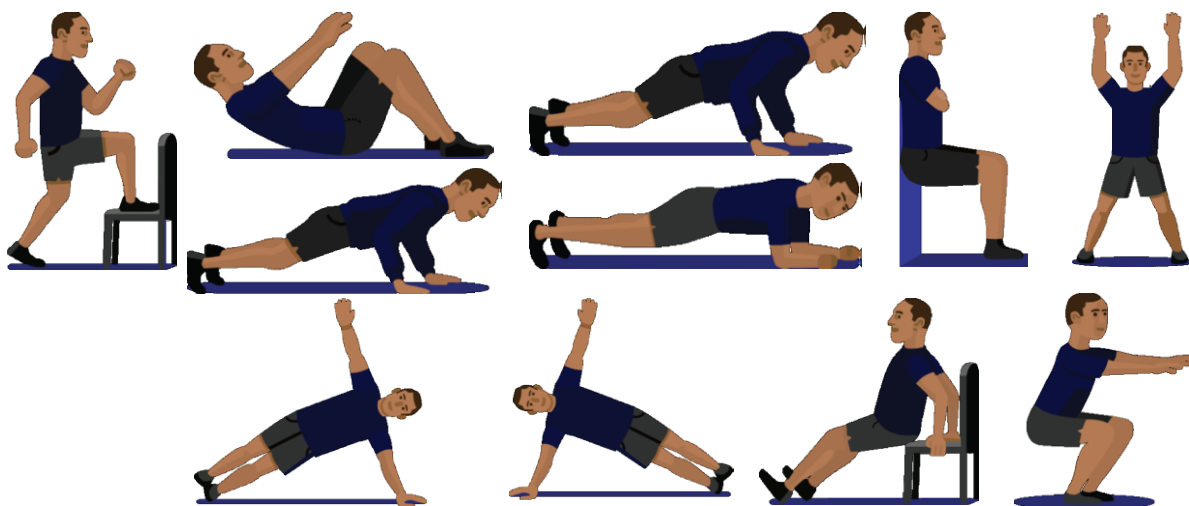
---

## د نن ورځې مکمل پلان

(که ته دغه تقسیم اوقات جوړ کړي نو ته به یې باید ترسره کړي، که تا دا تقسیم اوقات جوړ کړی نو ته به په ژوند کې یو څه وکړي)

_____ ۲:۰۰	_____ ۷:۰۰
_____ ۳:۰۰	_____ ۸:۰۰
_____ ۴:۰۰	_____ ۹:۰۰
_____ ۵:۰۰	_____ ۱۰:۰۰
_____ ۶:۰۰	_____ ۱۱:۰۰
_____ ۷:۰۰	_____ ۱۲:۰۰
_____ ۹:۰۰	_____ ۱:۰۰

## ۷ دقیقو تمرین



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