

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ ساعت شروع: ۰۸:۰۰ زمان آزمون: ۷۵ دقیقه نمره: مصحح:	<b>باسمه تعالی</b> <b>آموزش و پرورش بهبهان</b> دبیرستان هیات امنایی فرهنگیان دکتر جدبایی	شماره صندلی: نام و نام خانوادگی: پایه و رشته و کلاس: دهم علوم تجربی ..... نام درس: زیست شناسی ۱ تعداد صفحه: ۴
--	--	---

نمره	پرسش‌ها	نوع
۲	<b>درستی یا نادرستی عبارات را مشخص کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)</b> ۱- علوم تجربی، بدون محدودیت در پی یافتن پاسخ برای پرسش‌های انسان است. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۲- هر انسان سالم، مجموعاً فقط دو گره در شبکه هادی قلب خود دارد. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۳- ماهیچه حلقوی زیر ماهیچه مورب در معده قرار دارد. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۴- کشش سطحی در حبابک‌ها به حرکت روان در دم کمک می‌کند. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۵- صفاق بخشی از لایه بیرونی لوله گوارش است. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۶- هسته یاخته‌های جانوری، دنا دارد. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۷- برخی از یاخته‌های ماهیچه‌ای قلب به رشته‌های کلاژن متصل هستند. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲) ۸- انتهای حلق به یک دوراهی ختم می‌شود. <input type="checkbox"/> درست (۱) <input type="checkbox"/> نادرست (۲)	A
۲	<b>جاهای خالی را با مناسب‌ترین واژه‌ها، تکمیل کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)</b> ۱- متخصصان با گوش دادن دقیق به صداهای قلب و ..... آن‌ها، از سالم بودن قلب آگاه می‌شوند. ۲- شناخت بیش تر گیاهان یکی از راه‌های تأمین غذای بیش تر و با مواد..... بیش تر است. ۳- معده، بخش..... شکل لوله گوارش است. ۴- سطح پوست در جانورانی که تنفس پوستی دارند، ..... نگه داشته می‌شود. ۵- در ابتدای سرخرگ‌های خروجی از .....، دریچه‌های سینی قرار دارند. ۶- فراوان ترین لیپیدهای رژیم غذایی،..... هستند. ۷- پرده‌های صوتی حاصل چین خوردگی ..... به سمت داخل‌اند. ۸- زیست بوم از چند بوم‌سازگان تشکیل می‌شود که از نظر اقلیم (آب و هوا) و ..... جانداران مشابه‌اند.	B
۲	<b>صحیح‌ترین گزینه را انتخاب نمایید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)</b> ۱- چند مورد در ارتباط با فرایند اسمز صحیح است؟ الف- طی این فرایند، مولکول‌های آب فقط می‌توانند از محلول غلیظ به محلول رقیق جابه‌جا شوند. ب- در این فرایند مولکول‌های آب می‌توانند با استفاده از پروتئین‌های غشا جابه‌جا شوند. ج- تغییرات دما بر سرعت انجام این فرایند اثر می‌گذارد. د- در انسان سالم، این فرایند ممکن است سبب تورم و ترکیدن یاخته‌ها شود. <input type="checkbox"/> ۱(۱) <input type="checkbox"/> ۲(۲) <input type="checkbox"/> ۳(۳) <input type="checkbox"/> ۴(۴)	C
	۲- در بدن یک انسان سالم، لیپوپروتئین‌هایی که..... (۱) احتمال رسوب کلسترول در دیواره سرخرگ‌ها را افزایش می‌دهند، وجود ندارند. <input type="checkbox"/> (۲) میزان آن‌ها در اثر کم تحرکی افزایش می‌یابد، پروتئین بیش تری نسبت به کلسترول دارند. <input type="checkbox"/> (۳) پرچگال هستند، در مقایسه با لیپوپروتئین‌های کم چگال، غلظت بیش تری در خون دارند. <input type="checkbox"/> (۴) در کبد ساخته می‌شوند، در نهایت وارد سیاهرگ باب کبدی خواهند شد. <input type="checkbox"/>	

۲	<p>۳- چند مورد از موارد زیر نادرست است؟</p> <p>الف- همه یاخته‌های تشکیل دهنده یک بافت مشابه‌اند.</p> <p>ب- علم زیست‌شناسی می‌تواند در حفظ تنوع زیستی مؤثر باشد.</p> <p>ج- دانشمندان زیست‌شناسی با آزمایشاتی ثابت کرده‌اند که عسل، خوراکی مفید و خوش‌مزه‌ای است.</p> <p>د- هر جاندار برای ادامه حیات، با عوامل زنده و غیرزنده اطراف خود تعامل برقرار می‌کند.</p> <p>۱) ۲(۱)      ۱(۲)      ۴(۳)      ۳(۴)</p> <p>۴- نقش ماده مخاطی در لوله گوارش، حفاظت در برابر چیست؟</p> <p>۱) آنزیم      ۲) اسید      ۳) یاخته‌های مرده      ۴) گزینه‌های ۱ و ۲</p> <p>۵- مقدار حجم هوای مرده در دو تنفس متوالی حدوداً چند میلی لیتر است؟</p> <p>۱) ۱۵۰      ۲) ۲۰۰      ۳) ۳۰۰      ۴) ۴۵۰</p> <p>۶- دیواره قلب چند لایه دارد؟</p> <p>۱) ۴      ۲) ۳      ۳) ۲      ۴) ۱</p> <p>۷- کدام گزینه در ارتباط با تنفس نادرست است؟</p> <p>۱) هر تنفس با دم آغاز می‌شود.      ۲) دم، غیرفعال است.</p> <p>۳) بازدم، حجم قفسه سینه را کاهش می‌دهد.      ۴) در بازدم، میان بند، گنبدی شکل دیده می‌شود.</p> <p>۸- در یک فرد سالم، فقط هنگامی که در یچه‌های دهلیزی-بطنی .....      ۱) بازند، خون از طریق بطن‌ها وارد دهلیزها می‌شود.      ۲) بسته‌اند، خون دو سیاهرگ وارد دهلیز چپ می‌شود.      ۳) بازند، خون از طریق بطن‌ها وارد سرخرگ‌ها می‌شود.      ۴) بسته‌اند، فشار خون در حفرات دهلیزی بالا می‌رود.</p>
۲	<p><b>D</b></p> <p><b>تعریف کنید. (هر مورد ۵/۰ نمره)</b></p> <p>۱- هم ایستایی (هومئوستازی)</p> <p>۲- دم نگاره (اسپیروگرام)</p> <p>۳- چرخه (دوره) قلبی</p> <p>۴- لیپوپروتئین پرچگال (HDL)</p>
	<p><b>E</b></p> <p><b>به پرسش‌های زیر، به صورت دقیق و مختصر پاسخ دهید.</b></p> <p>۱- دو عامل مؤثر بر برون‌ده قلبی بنویسید. (۵/۰ نمره)</p> <p>۲- چهار مورد از راه‌های پیشگیری از بیماری کبد چرب را بنویسید. (۱ نمره)</p>

نام و نام خانوادگی: شماره صندلی: پایه و کلاس: دهم علوم تجربی.....	
<p>۳- دو ویژگی ماده زمینه‌ای بافت پیوندی سست را بنویسید. (۵/۰ نمره)</p> <p>۴- ساکارز از پیوند بین کدام دو مونومر ساخته می‌شود؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>۵- بیش‌ترین مقدار حمل کربن دی‌اکسید در خون به چه صورتی حمل می‌شود؟ (۲۵/۰ نمره)</p> <p>۶- در بازدم عمیق، کدام ماهیچه‌ها به این فرایند کمک می‌کنند؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>۷- کدام اندامک در جابه‌جایی مواد در یاخته نقش دارد؟ (۲۵/۰ نمره)</p> <p>۸- ساده‌ترین آبشش‌ها در کدام جاندار وجود دارد؟ (۲۵/۰ نمره)</p> <p>۹- اولین سطح از سطوح حیات که در آن بیش از یک جاندار دیده می‌شود، چه نام دارد؟ (۲۵/۰ نمره)</p> <p>۱۰- دو مورد از ترکیبات بزاق در انسان را بنویسید. (۵/۰ نمره)</p> <p>۱۱- دو مورد از وظایف لایه مخاطی لوله گوارش را بنویسید. (۵/۰ نمره)</p> <p>۱۲- گلیکوژن در کدام دسته از جانداران ساخته می‌شود؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>۱۳- کار نوروها (یاخته‌های عصبی) در پروانه موناک چیست؟ (۵/۰ نمره)</p> <p>۱۴- دو بخش حنجره را بنویسید. (۵/۰ نمره)</p> <p>۱۵- شکل‌دهی به صدا به وسیله کدام ساختارها صورت می‌گیرد؟ (۵/۰ نمره)</p>	<p>۷</p>
<p><b>به پرسش‌های زیر، به صورت کامل، پاسخ دهید. (هر مورد ۱ نمره)</b></p> <p>۱- چرا در تشریح شش گوسفند، بردن نایژه اصلی به سادگی نای نیست؟</p> <p>۲- عواقب تخریب یاخته‌های معده یا برداشت بخشی از آن چیست؟ توضیح دهید.</p>	<p>F</p>

۳- شاخص توده بدنی در فردی با جرم ۹۳ کیلوگرم و قد ۱۷۷ سانتی متر را تا دو رقم اعشار حساب کنید و آن را تحلیل کنید. (نوشتن فرمول الزامی است).

۳

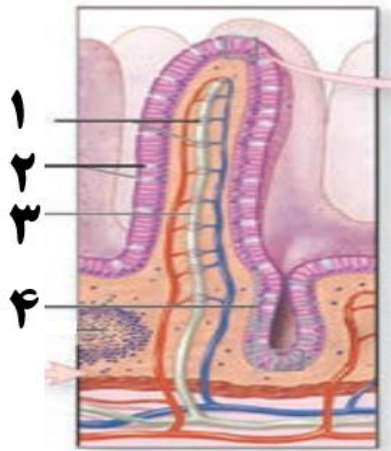
G در مورد سوخت‌های زیستی کامل کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)

G

	مزایا	معایب
۱	-۱	-۱
	-۲	-۲

H نام‌گذاری کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)

H



-۱

-۲

-۳

-۴

۲۰ تندرست و موفق و برقرار باشید.

پایان

مجموع

رهر و آن است که آهسته و پیوسته رود

رهر و آن نیست که که تند و کمی خسته رود

شماره صندلی : نام و نام خانوادگی : پایه و رشته و کلاس : دهم علوم تجربی..... نام درس : زیست شناسی ۱ تعداد صفحه: ۴	باسمه تعالی آموزش و پرورش بهبهان دبیرستان هیات امنایی فرهنگیان دکتر جدبابایی	تاریخ: ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ ساعت شروع: ۰۸:۰۰ زمان آزمون: ۷۵ دقیقه نمره: مصحح: <b>امیرحسین محمدی</b>
--	--	--

نوع	پرسش‌ها	استفاده از ماشین حساب ساده مجاز است.	نمره
A	<b>درستی یا نادرستی عبارات را مشخص کنید. (هر مورد ۲۵/۰ نمره)</b> ۱- علوم تجربی، بدون محدودیت در پی یافتن پاسخ برای پرسش‌های انسان است. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۲- هر انسان سالم، مجموعاً فقط دو گره در شبکه هادی قلب خود دارد. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۳- ماهیچه حلقوی زیر ماهیچه مورب در معده قرار دارد. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۴- کشش سطحی در حبابک‌ها به حرکت روان در دم کمک می‌کند. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۵- صفاق بخشی از لایه بیرونی لوله گوارش است. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۶- هسته یاخته‌های جانوری، دنا دارد. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۷- برخی از یاخته‌های ماهیچه‌ای قلب به رشته‌های کلاژن متصل هستند. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست ۸- انتهای حلق به یک دوراهی ختم می‌شود. <input checked="" type="checkbox"/> (۱) درست <input type="checkbox"/> (۲) نادرست		۲
B	<b>جاهای خالی را با مناسب‌ترین واژه‌ها، تکمیل کنید. (هر مورد ۲۵/۰ نمره)</b> ۱- متخصصان با گوش دادن دقیق به صداهای قلب و ..... <b>نظم</b> ..... آن‌ها، از سالم بودن قلب آگاه می‌شوند. ۲- شناخت بیش تر گیاهان یکی از راه‌های تأمین غذای بیش تر و با مواد..... <b>مغذی</b> ..... بیش تر است. ۳- معده، بخش..... <b>کیسه‌ای</b> ..... شکل لوله گوارش است. ۴- سطح پوست در جانورانی که تنفس پوستی دارند، ..... <b>مرطوب</b> ..... نگه داشته می‌شود. ۵- در ابتدای سرخرگ‌های خروجی از ..... <b>بطن‌ها</b> .....، دریچه‌های سینی قرار دارند. ۶- فراوان ترین لیپیدهای رژیم غذایی،..... <b>تری گلسیریدها</b> ..... هستند. ۷- پرده‌های صوتی حاصل چین خوردگی ..... <b>مخاط</b> ..... به سمت داخل اند. ۸- زیست بوم از چند بوم‌سازگان تشکیل می‌شود که از نظر اقلیم (آب و هوا) و ..... <b>پراکندگی</b> ..... جانداران مشابه‌اند.		۲
C	<b>صحیح‌ترین گزینه را انتخاب نمایید. (هر مورد ۲۵/۰ نمره)</b> ۱- چند مورد در ارتباط با فرایند اسمز صحیح است؟ الف- طی این فرایند، مولکول‌های آب فقط می‌توانند از محلول غلیظ به محلول رقیق جابه‌جا شوند. ب- در این فرایند مولکول‌های آب می‌توانند با استفاده از پروتئین‌های غشا جابه‌جا شوند. ج- تغییرات دما بر سرعت انجام این فرایند اثر می‌گذارد. د- در انسان سالم، این فرایند ممکن است سبب تورم و ترکیدن یاخته‌ها شود. <input type="checkbox"/> ۱(۱) <input type="checkbox"/> ۲(۲) <input type="checkbox"/> ۳(۳) <input type="checkbox"/> ۴(۴)		
	۲- در بدن یک انسان سالم، لیپوپروتئین‌هایی که..... (۱) احتمال رسوب کلسترول در دیواره سرخرگ‌ها را افزایش می‌دهند، وجود ندارند. <input type="checkbox"/> (۲) میزان آن‌ها در اثر کم تحرکی افزایش می‌یابد، پروتئین بیش تری نسبت به کلسترول دارند. <input type="checkbox"/> (۳) پرچگال هستند، در مقایسه با لیپوپروتئین‌های کم چگال، غلظت بیش تری در خون دارند. <input type="checkbox"/> (۴) در کبد ساخته می‌شوند، در نهایت وارد سیاهرگ باب کبدی خواهند شد. <input type="checkbox"/>		
	۳- چند مورد از موارد زیر <u>نادرست</u> است؟ <b>گزینه ۱</b>		

۲	<p>الف- همه یاخته‌های تشکیل دهنده یک بافت مشابه‌اند.</p> <p>ب- علم زیست‌شناسی می‌تواند در حفظ تنوع زیستی مؤثر باشد.</p> <p>ج- دانشمندان زیست‌شناسی با آزمایشاتی ثابت کرده‌اند که عسل، خوراکی مفید و خوش‌مزه‌ای است.</p> <p>د- هر جاندار برای ادامه حیات، با عوامل زنده و غیرزنده اطراف خود تعامل برقرار می‌کند.</p> <p>۲(۱) □      ۱(۲) □      ۴(۳) □      ۳(۴) □</p> <p>۴- نقش ماده مخاطی در لوله گوارش، حفاظت در برابر چیست؟ <b>گزینه‌ی ۴</b></p> <p>۱(آنزیم) □      ۲(اسید) □      ۳(یاخته‌های مرده) □      ۴(گزینه‌های ۱ و ۲) □</p> <p>۵- مقدار حجم هوای مرده در دو تنفس متوالی حدوداً چند میلی لیتر است؟ <b>گزینه‌ی ۳</b></p> <p>۱(۱۵۰) □      ۲(۲۰۰) □      ۳(۳۰۰) □      ۴(۴۵۰) □</p> <p>۶- دیواره قلب چند لایه دارد؟ <b>گزینه‌ی ۲</b></p> <p>۱(۴) □      ۲(۳) □      ۳(۲) □      ۴(۱) □</p> <p>۷- کدام گزینه در ارتباط با تنفس <u>نادرست</u> است؟ <b>گزینه‌ی ۲</b></p> <p>۱) هر تنفس با دم آغاز می‌شود. □      ۲) دم، غیرفعال است. □</p> <p>۳) بازدم، حجم قفسه سینه را کاهش می‌دهد. □      ۴) در بازدم، میان بند، گنبدی شکل دیده می‌شود. □</p> <p>۸- در یک فرد سالم، فقط هنگامی که در پیچه‌های دهلیزی-بطنی ..... <b>گزینه‌ی ۴</b></p> <p>۱) بازند، خون از طریق بطن‌ها وارد دهلیزها می‌شود. □</p> <p>۲) بسته‌اند، خون دو سیاهرگ وارد دهلیز چپ می‌شود. □</p> <p>۳) بازند، خون از طریق بطن‌ها وارد سرخرگ‌ها می‌شود. □</p> <p>۴) بسته‌اند، فشار خون در حفرات دهلیزی بالا می‌رود. □</p>
---	--

۲	<p align="center"><b>تعریف کنید. (هر مورد ۵/۰ نمره)</b></p> <p>۱- هم ایستایی (هومئوستازی)</p> <p>مجموعه‌ای از راه‌ها برای پایدار نگه داشتن وضعیت درونی جاندار انجام می‌شود، <b>هم ایستایی (هومئوستازی)</b> می‌نامند.</p> <p>۲- دم نگاره (اسپیروگرام)</p> <p>نموداری که دم‌سنج از دم و بازدم‌های فرد رسم می‌کند، دم‌نگاره (اسپیروگرام) نامیده می‌شود.</p> <p>۳- چرخه (دوره) قلبی</p> <p>استراحت (دیاستول) و انقباض (سیستول) قلب را، که به طور متناوب انجام می‌شود، چرخه یا دوره قلبی می‌گویند.</p> <p>۴- لیپوپروتئین پرچگال (HDL)</p> <p>در گروهی دیگر از لیپوپروتئین‌ها، پروتئین از کلسترول بیش‌تر است که لیپوپروتئین پرچگال (HDL) نام دارند.</p>
---	---

	<p align="center"><b>به پرسش‌های زیر، به صورت دقیق و مختصر پاسخ دهید.</b></p> <p>۱- دو عامل مؤثر بر برون‌ده قلبی بنویسید. (۵/۰ نمره)</p> <p>سوخت و ساز پایه بدن، مقدار فعالیت بدنی، سن و اندازه بدن</p> <p>۲- چهار مورد از راه‌های پیشگیری از بیماری کبد چرب را بنویسید. (۱ نمره)</p> <p>اجتناب از خوردن غذاهای دارای چربی‌های اشباع و فست‌فودها، مصرف دمنوش‌ها و میوه‌ها و سبزیجات تازه، تحرک و فعالیت بدنی، کاهش وزن، ترک الکل</p> <p>نام و نام خانوادگی: _____ شماره صندلی: _____ پایه و کلاس: دهم علوم تجربی.....</p>
--	---

۳- دو ویژگی ماده زمینه‌ای بافت پیوندی سست را بنویسید. (۵/۰ نمره)

شفاف، بی‌رنگ، چسبنده و مخلوطی از انواع مولکول‌های درشت مانند گلیکوپروتئین

۴- ساکارز از پیوند بین کدام دو مونومر ساخته می‌شود؟ (۵/۰ نمره)

گلوکز و فروکتوز

۵- بیش‌ترین مقدار حمل کربن دی‌اکسید در خون به چه صورتی حمل می‌شود؟ (۲۵/۰ نمره)

یون بی‌کربنات ( $\text{H}_2\text{CO}_3^-$ )

۶- در بازدم عمیق، کدام ماهیچه‌ها به این فرایند کمک می‌کنند؟ (۵/۰ نمره)

ماهیچه‌های بین‌دنده‌ای داخلی و ماهیچه‌های شکمی

۷- کدام اندامک در جابه‌جایی مواد در یاخته نقش دارد؟ (۲۵/۰ نمره)

وزیکول (ریزکیسه)

۸- ساده‌ترین آبشش‌ها در کدام جاندار وجود دارد؟ (۲۵/۰ نمره)

ستاره دریایی

۹- اولین سطح از سطوح حیات که در آن بیش از یک جاندار دیده می‌شود، چه نام دارد؟ (۲۵/۰ نمره)

جمعیت

۱۰- دو مورد از ترکیبات بزاق در انسان را بنویسید. (۵/۰ نمره)

آب، یون‌ها، انواعی از آنزیم‌ها و موسین

۱۱- دو مورد از وظایف لایه مخاطی لوله گوارش را بنویسید. (۵/۰ نمره)

جذب و ترشح

۱۲- گلیکوژن در کدام دسته از جانداران ساخته می‌شود؟ (۵/۰ نمره)

جانوران و قارچ‌ها

۱۳- کار نورون‌ها (یاخته‌های عصبی) در پروانه موناک چیست؟ (۵/۰ نمره)

جایگاه خورشید در آسمان و جهت مقصد را تشخیص می‌دهند.

۱۴- دو بخش حنجره را بنویسید. (۵/۰ نمره)

برچاکنای و پرده صوتی

۱۵- شکل‌دهی به صدا به وسیله کدام ساختارها صورت می‌گیرد؟ (۵/۰ نمره)

لب‌ها و دهان

**به پرسش‌های زیر، به صورت کامل، پاسخ دهید. (هر مورد ۱ نمره)**

F

۱- چرا در تشریح شش گوسفند، بریدن نایژه اصلی به سادگی نای نیست؟

به علت ساختار غضروف‌های نایژه است که در ابتدا به صورت حلقه کامل و بعد به صورت قطعه قطعه است.

۲- عواقب تخریب یاخته‌های معده یا برداشت بخشی از آن چیست؟ توضیح دهید.

علاوه بر ساخته نشدن کلریدریک اسید، فرد به کم‌خونی خطرناکی دچار می‌شود؛ زیرا ویتامین B<sub>۱۲</sub> که برای ساختن گویچه‌های قرمز در مغزاستخوان لازم است، جذب نمی‌شود و زندگی فرد به خطر می‌افتد.

۳- شاخص توده بدنی در فردی با جرم ۹۳ کیلوگرم و قد ۱۷۷ سانتی متر را تا دو رقم اعشار حساب کنید و آن را تحلیل کنید. (نوشتن فرمول الزامی است.)

$$BMI = \frac{\text{جرم بر حسب کیلوگرم}}{\text{مجدور قد به متر}} = \frac{۹۳}{۱/۷۷ \times ۱/۷۷} = \frac{۹۳}{۳/۱۳} = ۲۹/۷۱$$

این فرد، اضافه وزن دارد.

در مورد سوخت‌های زیستی کامل کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)

G

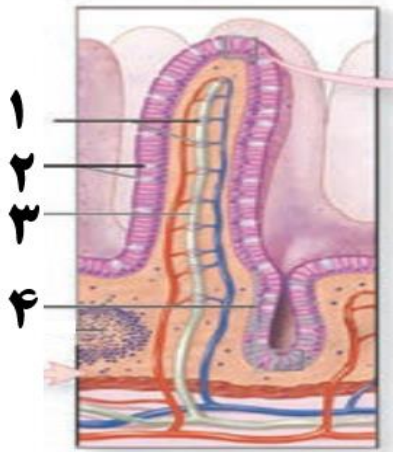
۱

مزایا	معایب
۱- تجدید پذیرند.	۱- انرژی کمتری دارند.
۲- گازهای سمی کمتر و آلودگی محیط زیستی کمتری دارند.	۲- مصرف آب بیش‌تری دارند.

نام‌گذاری کنید. (هر مورد ۰/۲۵ نمره)

H

۱



۱- شبکه‌ی مویرگی پرز

۲- یاخته‌ی ترشح‌کننده‌ی ماده‌ی مخاطی

۳- مویرگ لنفی

۴- غده‌ی روده

۲۰

تندرست و موفق و برقرار باشید.

پایان

مجموع

رہرو آن است کہ آہستہ و پیوستہ رود

رہرو آن نیست کہ تند و کمی خستہ رود