غوره روغتیا
که انسان جوړ شي، جهان په خپله جوړېږي
دوهمه ګڼه
شماره دوم

کدام زنان
زودتر صاحب اولاد میشود؟

Ketabton.com

په دې ګڼه کې:

آیا افغانان ناروغ زیږېدلي دي؟
کدام زنان زودتر صاحب اولاد میشود؟
د اولاد نه لرلو له امله پرېشانه یاست؟
جلد سالم
بریالیتوب
په پلاستیکي لوښو کې خوراک کول
اگر کودک ما میترسد چی کنیم؟
د وېښتانو د توییدو مخنیوی

ketabton.com - The Digital Library

ketabton.com - The Digital Library

غوره روغتیا

که انسان جوړ شی، جهان په خپله جوړیږي

غوره روغتیا د هرې میاشتې په اوله خپرېږي.

په غوره روغتیا کې هغه لیکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي. خپرېږي خو له سرمقالې پرته له نورو لیکنو سره د غوره روغتیا د اداري همغږي اړینه نه ده او مسوولیت یې د لیکوال په غاړه دی. د غوره روغتیا د مجلې اداره د لیکنو په سمون او اوډون کې واک لري. د غوره روغتیا په هره گڼه کې داسې یوه لیکنه هم خپرېږي چې د لیکوالی لارښوونکې وي، څکه چې هر علم لیکوالی او نثر لیکلو ته اړ دی.

اداره

روغتیایي میاشتینی، لومړی کال، دوهمه گڼه، ۱۳۹۴ل. د مرغومی لومړی
ماهنامه ی صحی، سال اول، شماره مسلسل ۲، جدی ۱۳۹۴

د غوره روغتیا ځانگړتیاوې

نوم: غوره روغتیا
ږیکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴
برېښنالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

امتیاز: د قادري وردگ شرکت

د نشراتو رییس: عین الله محمودي وردگ
ږیکه: ۰۷۸۹۹۳۱۳۱۰
برېښنالیک: ainullah.mahmodi@gmail.com

مسوول مدیر: وحیدالله اکسیر
ږیکه: ۰۷۶۶۶۷۲۵۶۸
برېښنالیک: aksirwahid@gmail.com

مرستیال: فیض الله قادري
ږیکه: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹
برېښنالیک: faizullah511@yahoo.com

کتنپلاوی: ډاکترمحمدرضا افشار، ډاکتر نقیب الله عالمپور او ډاکتر منصور نجیـبي

ریپورټر: ذبیح الله قادري، مسعود احمد هلال اوریا او فریدالله پژواک

عکاس: وحیدالله افضلي

بازارموندنگي: محمدشجاع او صداقت

ډیزاین: وحیدالله اکسیر

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

که غواړئ چې په غوره روغتیا کې مو لیکنې خپرې شي، د غوره روغتیا برېښنالیک او یا یې هم د مسوول مدیر هغې ته ولېږئ.

لړلیک

سرلیکنه / اداره	۲
نږدې ۹۰۰۰ افغانان د ایډز په ناروغۍ اخته دي بي بي سي	۳
وزیر صحت عامه با آقای فرهاد دریا تفاهم نامه همکاری برای مبارزه با سرطان را امضا نمود / وزارت صحت عامه	۵
دعامې روغتیا وزیر د میدان وردگو ولایتي روغتون د بیړنیو مرستو څانگه پرانیستله / د عامې روغتیا وزارت	۶
به مقدار ۶۰ تن ادویه بی کیفیت و تاریخ سپری شده هدر گردید /وزارت صحت عامه	۷
آیا افغانان ناروغ زیږیدلي؟ / ډاکتر پاینده محمد صافی	۸
کدام زنان زودتر صاحب اولاد میشود؟ / داکتر شرف الدین عضیمی	۱۰
د اولاد نه لرلو له امله پریشانه یاست؟ / محمد مبین هڅاند	۱۱
عوامې که باعث افسردگی میشود / داکتر میوند حبیب	۱۲
د بریالیتوب راز / وحیدالله اکسیر	۱۴
٦ راه کنترول احساسات / ترجمه نوراحمد ساحل	۱۵
آیا شما از مو خشک کن استفاده میکنید؟ / صحت و سلامت	۱٦
څنگه فکري تمرکز ولرو؟ / ډاکتر نوید احمد خپلواک	۱۷
شفتالو / ترجمه سمیع الله صالحی	۱۸
جلد سالم / داکتر نصیب الله اکبری	۱۹
په پلاستیکي لوښو کې خوراک کول / محمدمبین هڅاند	۲۰
اگر کودک ما میترسد چی کنیم؟ / پوهیالی داکتر شرف الدین عظیمی	۲۱
د وېښتانو د توېیدو مخنیوی / ډاکتر هارون بهیر	۲۲
راه‌های مقابله با کمر درد در محل کار / سلامت نیوز	۲۳
سرطان / داکتر یحیی صالحی	۲۴
زکام او خواږه / ډاکتر جاوید اوربل	۲٦
گوشت / صحت و سلامت	۲۸
د بې اعراضو ناروغانو ارزیابي / ډاکتر احسان الله دومل	۲۹
طاقت ښښوونکي فکرونه / مصطفی باور	۳۱
د مرکبو جملو د پیل ربطي ادات اسدالله غضنفر	۳۲

ketabton.com - The Digital Library

سرلیکنه

د ځان وژنې نړیواله ورځ ولمانځل شوه

د وږي ۲۳مه له ځان وژنې څخه د مخنیوي نړیواله ورځ ده. د عامې روغتیا وزارت دا ورځ هم ولمانځله تر څو په هېواد کې د ځان وژنې کچه را ټیټه شي.

هغه شمېره چې د روغتیا نړیوال سازمان اعلان کړې ښیي چې په نړۍ کې هر کال یو میلیون وګړي چې زیاتره یې ځوانان وي، ځان وژنه کوي. په افغانستان کې د یوې سروې له مخې د ځان وژنې شمېره په ۲۰۱۲ز. کې له ۱۲سوو څخه زیاته ښودل شې چې ۶۴۳ یې ښځې او ۵۶۲ یې نارینه وو.

مختلف کلتورونه له ځان وژنې څخه مختلف تعریفونه لري، په یوه کلتور کې شرم دی، په بل کلتور کې ویاړ. ځان وژنه بېلابېل عوامل لري چې عمده عامل یې ژور خپګان دی. ژور خپګان د دې لامل ګرځي چې ۷۰سلنه یو انسان ځان وژنې ته تیار کړي.

ځان وژونکی ممکن د بېلابېلو عواملو له امله ځان وژنې ته زړه ښه کړي، یا د دې لپاره ځان وژني چې د خلکو پرې زړه وسوزي، یا د یو ځانګړي شخص لپاره چې هغه یوازې دومره ووایئ چې پلاني راپسې ځان مړ کړ، یا چې کومه لویه ستونزه ولري او له حل څخه یې عاجزه پاتې شي، نو ځان وژنه ورته تر ټولو ښه لاره ښکاره شي، یا په کور کې خپه شي او په ځان وژنې سره غواړي تر څو خپلې کورنۍ ته جزا ورکړي او ....

له ځان وژنې څخه د مخنیوي لپاره، باید یوازې د ورځو په لمانځلو بسنه ونه کړو او په کار لاس پورې کړو او بله دا چې تر اوسه موږ ځان وژنې ته ناروغي نه ده ویلې، که ځان وژنه د سرطان او ایډز په څېر خطرناکه ناروغي وبولو او په له منځه وړلو کې یې هڅه وکړو، انشاءالله چې بیا به څوک ځان وژنې ته زړه ښه نه کړي.

ketabton.com - The Digital Library

نژدې ۹۰۰۰ افغانان د ایډز پر ناروغۍ اخته دي

د افغانستان د روغتیا وزارت وايي په دې هېواد کې له ایډز یا اېچ ای وي سره مبارزه نورې پانګونې او جدي توجه ته اړتیا لري.

د ډسمبر لومړۍ نېټه په نړیواله کچه ایډز سره د مبارزې ورځ ده. په دې تړاو د روغتیا وزارت، د روغتیا نړیوال سازمان او یو شمېر نورو ادارو استازو د دې ورځې په مناسبت په کابل کې غونډه جوړه کړې وه.

په غونډه کې افغان حکومتي چارواکو ژمنه وکړه چې په دې هېواد کې د اېچ ای وي یا ایډز د خپرېدو مخنیوی به کوي.

د شمېرو له مخې افغانستان یو له هغو هېوادونو دی چې د ایډز کچه په کې ټیټه ده. خو د ګاونډیو هېوادونو په وینا لازمو هلو ځلو ته اړتیا ده چې د دغې وژونکې ناروغۍ مخنیوی وشي او هغه کسان چې په دغه ناروغۍ اخته او یا د اخته کېدو له خطر سره مخ دي روغتیايي مرسته او همکاري ورسره وشي.

د غونډې په ترځ کې د افغانستان د روغتیا وزیر ډاکټر فیروز الدین فیروز وویل د اېچ ای وي یا اېډز نړیواله ورځ موږ ته دا فرصت راکوي چې خپلې ژمنې له سره نوې کړو.

د ښاغلي فیروز په وینا وروستیو کلونو کې د ایډز ناروغۍ د مخنیوی او پوهاوي معلوماتو وړاندې کولو په برخه کې ډېر کار شوی دی.

د روغتیا وزارت په وینا د ایډز د کنټرول ملي پروګرام

ketabton.com - The Digital Library

له مخې تراوسه ۸۷۴۱ کسان راجستر شوي چې له هغې ۸۰ سلنه يې نارينه دي.

د افغانستان د روغتيا وزارت د خبرې پاڼې له مخې په نړيواله کچه د ايډز ناروغۍ کچه ۳۵ سلنه راټيټه شوې او د دې ناروغۍ له امله د مړينې اندازه هم ۲۴ سلنه راکمه شوې ده.

په ختيځ ښار جلال اباد کې هم دا ورځ د دې شعار لاندې « د ايچ ايي وي درملنه د ټولو لپاره ، خپله ژمنه عملي کړئ » تر سليک لاندې ولمانځل شوه.

غونډې ته د ننگرهار د عامې روغتيا رييس ډاکټر نجيب الله کاموال وويل «د ۲۰۱۴ کال تر پايه په ننگرهار ولايت کې ۲۵ کسان په دې ناروغۍ اخته وو چې له دې جملې يې ۱۱ تنه هغه معتادين چې گډ سورنجونه يې کارولي، ۱۳ تنه د نامشروع جنسي اړيکو، او يو تن ته د ايچ ايي وي په وايرسو د ککړې وينې او نا خوندي جراحۍ له امله په دې ناروغۍ اخته شوي دي».

افغانستان کې د دې ناروغۍ په اړه د معلوماتو يو شمېر مرکزونه په ۱۰ ولايتونو کې جوړ شوي او شاوخوا ٦٥٠ کسان په کې درملنه مومي.

د افغانستان د روغتيا وزارت په وينا د دې ناروغۍ سره د مبارزې لپاره د ازمايښتي ميتودونو غښتلي کول، درملنې ته د لاسرسي پراختيا او د وايرسي ضد درملنې مرکزونو زياتوالي کولای شي د دې ناروغۍ په مخنيوي کې مهم رول ولري.

ketabton.com - The Digital Library

وزیر صحت عامه با آقای فرهاد دریا تفاهم نامه همکاری برای مبارزه با سرطان را امضا نمود

بر اساس این تفاهم نامه، آقای دریا به همکاری این وزارت و یکی از موسسات معتبر جهانی صحت، کمپاین داد خواهی ـ آگاهی و جلب کمک های مالی را در داخل و خارج کشور راه اندازی خواهد کرد. در این کارزار، آقای دریا را شخصیت های معتبر افغان و غیر افغان در داخل و خارج کشور همراهی خواهند نمود. امور هماهنگی و تخنیکی این حرکت ملی را وزارت صحت عامه، ابتکارات پخش آگاهی ـ دادخواهی و نیز برنامه های مختلف جلب کمک های مالی را آقای دریا و مسئولیت جمع آوری کمک ها را یکی از موسسات معتبر جهانی در بیرون از افغانستان عهده دار خواهند بود.

دوکتور فیروز الدین فیروز وزیر صحت عامه، فرهاد دریا را یک هنرمند محبوب و مبتکر افغانستان عنوان نموده و ابراز خرسندی نمود که آقای دریا در جهت همکاری های مداوم به سکتور صحت پیوسته است.

در همین حال آقای دریا ابراز آماده گی نموده که با تمام نیرو در جهت داد خواهی برای مبارزه با سرطان ها و جلب همکاری های مالی و تخنیکی از داخل و خارج از کشور با صدای بلند و رسا تلاش خواهد کرد تا زمینه تشخیص و تداوی بهتر در همکاری با وزارت صحت عامه در داخل کشور مهیا سازد.

همچنان در این مراسم شینکی کروخیل عضو ولسی جرگه و یکی از پیشگامان حرکت داد خواهی برای مبارزه با سرطان گفت: " ما باورمند هستیم که این حرکت و تلاش های ما ثمر بخش خواهد بود و با روی کار آمدن رهبری جدید وزارت صحت عامه این امیدواری های ما بیشتر می شود که روزی ما در داخل کشور دارای یک مرکز مجهز و پیشرفته برای تشخیص و تداوی سرطان را داشته باشیم."

ketabton.com - The Digital Library

دعامې روغتیا وزیر د میدان وردگو ولایتي روغتون د بیړنیو مرستو څانگه پرانیستله

دعامې روغتیا وزیر ډاکټر فیروز الدین فیروز د میدان وردگو لایت ته د خپل سفر په ترڅ کې ددغه ولایت د ولایتي روغتون د بیړنیو مرستو څانگه یې د پټې په پریکولو سره پرانیستله. یاده څانگه د سیوډن کمیټې څه باندې ۷۴ میلیونه افغانیو په مالي مرسته په یوه پوړ کې په پاخه او اساسي توگه رغول شوې چې په طبی او غیر طبی په ماډرنو وسایلو سمبال دی. دعامې روغتیا وزیر د یاد روغتون د بیړنیو مرستو څانگې پرانیستل یې د دغه روغتون د خدمتو د کیفیت په پوړلو کې خورا مهم وباله او زیاته یې کړه چې خپلې هیلې څلې به د روغتیایي خدمتونو د کیفیت په لوړلو او پراختیا ورکولو کې گړندي ساتي ترڅو افغانان په راتلونکې کې دې ته اړ نشي چې د باکیفیته روغتیایي خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره بهرنیو هیوادونو ته سفر وکړي. پدې سفر کې دعامې روغتیا وزیر د میدان وردگو والي ښاغلی حیات الله حیات او ددغه ولایت د روغتیایي چارواکو سره د یوې ناستې په ترڅ کې خبرې وکړې او ددې ولایت د روغتیایي خدمتونو په باب یې دهغوی وړاندیزونه او نظریات واوریدل او ژمنه یې وکړه چې ددې ولایت او د هیواد د نورو ولایتونو د روغتیایي خدمتونو د ودې او پراختیا په برخه کې به خپل هیڅ راز هڅې ونسپموي. په ورته وخت کې دعامې روغتیا وزیر په هغه غونډه کې هم گډون وکړ چې د ۳۸ روغتیا پالانو د فراغت په مناسب جوړه شوی وه. یادو روغتیا پالانو د عامې روغتیا وزارت د ټولنې د نرسنگ په روزنیز پروگرام کې د تیرو ۲۵ میاشتو په ترڅ کې د نرسنگ په برخه کې لازم مهارتونه او زدکړې ترسره کړي دي او وروسته له فراغته به د خپلو سیمو په روغتیایي مرکزونو کې به په دندو وگمارل شي څو ددې لارې په لرو پرتو سیمو کې د ښځینه روغتیایي کارکوونکي د کمښت ستونزه هواره شي او همداراز دمیندو او ماشومانو لاسرسی د ښځینه روغتیایي کارکوونکو ته زیات شي. دامهال په میدان وردگو ولایت کې په شمول د ولایتي روغتون، ٦٦ روغتیایي مرکزونه په فعاله توگه شتون لري چې دغه شمیره څو کاله دمخه ۳۴ روغتیایي مرکزونو ته رسیده. په میدان وردگو ولایت کې نهه ولسوالي شتون لري خو د وگړو کره شمیره یې تردې دمه نده معلومه. ددغه ولایت د روغتایي چارواکو په وینا ټول روغتیایي مرکزونه فعاله دي خو څیني مرکزونه یې د روغتیایي پروسونل د کمښت سره مخ دي.

ketabton.com - The Digital Library

به مقدار ٦٠ تن ادویه بی کیفیت و تاریخ سپری شده هدر گردید

وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان به مقدار ٦٠ تن ادویه بی کیفیت و تاریخ سپری شده را در ساحه گزک ولسوالی بتخاک ولایت کابل، به دورازخانه های مسکونی هدرنمود.

این ادویه از شرکت های توریدی ادویه، عمده فروشی ها و دواخانه های نواحی مختلف شهر کابل به اساس یک پلان منظم بمنظور بهبود کیفیت ادویه در مارکیت جمع آوری گردیده بود که البته این اقدام به خواست و همکاری شرکت های توریدی وعمده فروشی های ادویه صورت گرفته است.

وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان در این اواخر تلاش های جدی را به خاطر جلوگیری از ادویه بی کیفیت در بازار ها به راه انداخته است و در عین زمان با کشور های وارد کننده ادویه صحبت های به عمل آمده است تا طبق یک میکانیزم مشخص ادویه باکیفیت و مورد نیاز به شهرهای افغانستان وارد گردد.

بهبود کیفیت ادویه در مارکیت یکی از تعهدات واولویت های کاری وزیر صحت عامه افغانستان میباشد و استراتیژی های مشخصی در این زمینه روی دست گرفته شده است. اما باز بودن مرزهای طولانی با کشور های همسایه سبب شده است تا ادویه بی کیفیت به گونه غیر قانونی به داخل افغانستان وارد گردد.

ketabton.com - The Digital Library

آیا افغانان ناروغ زیږیدلي؟

په داسې حال کی چې په پرمختللې نړۍ کې دوګړو ژوند، په منځني ډول ۸۰ کاله دی او لرئ نه ده چه سلو کلونو ته ورسي، خو افغانان دنړۍ د نورو وړو تړو ملتونو په شان، دغربیانو په تناسب نیمایي عمر لري، مګر ولې؟

غربي ډاکترانو د ملاریا، محرقې اودې ورته لسګونې ناروغۍ یواځې په کتابونو کې لوستې، خو زموږ ډاکتران او اوولس ورسره شپه او ورځ لاس او ګریوان دي مګر ولې؟

غربیان د فرط تغذي او موږ دسؤ تغذي له لاسه مرو، داولې؟

آیا موږ ناروغه زیږیدلي یو؟

آیا زموږ په هیواد کې میکروبونه ډیر دي؟

آیا زموږ حفظ الصحه ناوړه ده؟

آیا موږ نا پوهه یو؟

آیا موږ کافي طبي مسلکي پرسونل، دوا دارو او دعامې روغتیا سیستم نه لرو؟

آیا زموږ هیواد مناسبه سیاسي رهبري او اداره نلري؟

داسې په لسګونو پوښتنې شته مګر ځواب؟

که رښتیا ووایم پورتني فاکتونه ټول، زموږ په ټولنه کې ریښتیني دي اوله یو بل سره کلک تړاو لري.

که خفه نشئ زه به یو ډیر تریخ واقعیت درته په ګوته او په ډاګه کړم او هغه دا چې زموږ دخوار ملت اکثر وګړي، دغایطه موادو یا (غ) دخوړلو په وجه ناروغه کیږي!

پوهیږم چه دا یوه ترخه وینا ده او د ګڼ شمیر افغانانو لپاره دمنلو وړ نه ده، خو له بده مرغه دا یو تریخ واقعیت هم دې.

دکابل ښار به دبیلګې په توګه وځیړو:

په داسې حال کې چې ګڼ شمېر ښکلې او زینتي ودانۍ جوړې یا د جوړېدو په حال کې دي، خو د کابل زوړ ښار، خیرخانه، رحمن مینه، شاه شهید، د زمان خان کلې، بي بي مهرو، جمال مېنه، کوټې سنګي، خوشال خان مینه او ... لا اوس هم چې یوویشتمه پیړۍ ده صحي

ketabton.com - The Digital Library

کینارابونه نلري. خلک دخپل کور په کنج کې کناراب (بیتت الخلا ، بدرفت،تشناب......) جوړوي، په دې مانا چې خپله ګېډه هلته خالي کوي! له ښارونو بهر، د اوبو منابع د انسانانو او حیواناتو تر منځ شریکې دي.

ډېرې هیوادوال د سیندونو او ویالو له اوبو څخه استفاده کوي. په دې مانا چې د وینځلو، خوراک او څښاک اوبه سره ګډېږي. په یوه ویاله کې؛ څاروي اوبه څښي او خپلې ګیډې پکې تشوي، او نسانان پکې ځان مینځي او پنځه وخته اودس پکې کوي.

مګر زموږ دګیډې "صادرات" څه دي او څنګه استفاده ترې کیږي؟

که دانسان له غایطه موادو اوبه لرې کړی شي، دپاتې موادو ٦٠ فیصده میکروبونه، مړه یا ژوندي تشکیلوي. میکروبونه دهوا دجریان، مچانو، نوروحشراتو او زموږ د خپلو لاسونو په له لارې زموږ له خوړو او اوبو سره ګډیږي او یا مستقیماً زموږ دخولې یا پوزې له لارې زموږ بدن ته داخلیږي او د راز، راز ناروغیو سبب ګرځي او یا همدغه (غ) د کود په صفت د کروندګرو په واسطه استعمال او دهغې میکروبونه بیا هم په مستقیم یا غیر مستقیم ډول د انسان وجود ته سرایت کوي.

دکورونو په داخل یا و مخ ته د کثافاتو غونډاري، دمیکروبونو او حشراتو د تکثیر اوزیاتوالي لپاره خورا مناسب ځای جوړوي.

دبادونو او بارانونو په وجه دا کثیفه مواد شا وخوا، ټول چارپېریال ته خپریږي، پایله دا شوه چه هیڅوک ور څخه ځان نشي ساتلی. په ډنډو کې میاشې، د ملاریا د میاشو په ګډون ډېرېږي او په دې توګه انسانانو ته د ناروغیو د انتقال تیاری او امادګي نیسي.

ددې لنډ بیان نه داسې بریښي چه ددې ډول ناروغیو مخنیوې خورا ګران کار دی.

مګر زما په اند پوهه هغه ستر نعمت دی چه انسان ته په تیارو کې لارښونه کوي. کله چه خلک پدې پوه شي چې د میکروبي ناروغیو د رامنځته کیدو عوامل څه دي، هله به د هغو د مخنیوي لارې چارې هم وسنجوي. نور بیا

ketabton.com - The Digital Library

کدام زنان زودتر صاحب اولاد میشود؟

تحققیات نشان داده است که زنان زیبا ۱۶ فیصد بیشتر از بقیه، شانس مادر شدن دارند. به همان نسبت نیز مردان جذابتر بر اساس تحقیقات مشابه، ۱۳ درصد بیشتر از بقیه، پدر می شوند. طبیعتا، شانس تولد فرزندان زیباتر از زوج های جذاب، کمی بیشتر خواهد بود.

یکی از دلایل که چرا زنان بیشتر از مردان، زیباتر می شوند در این نهفته است که زوج های جذاب، شانس به دنیا آوردن فرزند دختر در آنها بیشتر است . به گفته دانشمندان، دستور دختر زایی بیشتر، توسط زوج های جذاب، در ساختمان دی ان ا انسانها صورت می گیرد. چون موجود زنده به طور غریزی به دنبال انباشت خصوصیات تطبیق پذیرتر و موفق تر است. برای همین، چون دختر زیبا شانس بقا و ادامه نسلش بیشتر است، به طور طبیعی، ترکیب ارثیه ژنتیک مرد و زن جذاب، تمایل بیشتر به داشتن دختر زیبا دارد.

بنا بر همین مسیر و شیوه تکاملی، زنانی بودند که هیکل متناسب و پوست لطیف و موی پرپشتی به ارث برده اند. نشانه های که از سلامت فیزیکی و دوام بیشتر در سختی ها خبر می داده است. در طی دهها هزار سال، بخشی از نشانه های سلامت و تحمل بیشتر مشکلات زندگی، به معیارهای اولیه جذابیت زنان تبدیل شد.

البته هنوز این معیارها و ادعاهای علمی در حد فرضیه هستند.

ketabton.com - The Digital Library

د اولاد نه لرلو له پاره پرېشانه یاست؟ مه پرېشانه کېږئ!

هغه کسان چې اولاد نه لري او غواړي چې د اولاد څښتنان شي خو تر اوسه د ډېرو ډاکترانو او حکیمانو په ګرځېدو سره سره بیا هم نه دي توانېدلي چې د یو بچی مور او یا پلار شي.

هغو کسانو ته اوس یوه نوې سروې چې د لندن په یو هسبتال کې شوې ده یوه نوې لاره ورښایي چې ٪۷۵ د دې امکان شته چې رب یې د اولاد څشتنان کړي، د دغې نوې سروې له مخې باید مېړه د خپلې ښځې سره دوه(۲) وارې کوروالی وکړي، نو په دغه کار سره د نر نرتوب اوبه درې وارې ډېرېږي، چې د دغې نوې سروې له مخې ښايي چې دغه جوړه رب د اولاد څښتنان کړي.

پخوا به دا قسم خلکو چې اولاد نه لري له کور څخه بهر وخت تېراوه او ګومان به یې کاوه چې د ډېر وخت وروسته د خپلې ښځې سره یوځای کېدل د طاقت سبب شي، خو په دې نوې سروې کې چې د ۷۳ داسې جوړې چې مخکې یې اولاد نه و، په نوې طریقې سره د نر په سپرم کې ۳ وارې زیاتوالی راغلی دی ثابته شوې ده چې که څوک له دغې طریقې کار واخلي نو رب به یې د اولاد حشتن کړي.

ketabton.com - The Digital Library

عواملی که باعث افسردگی میشود

- شرایط محیطی:

اگر ما تنها باشیم، دوستی نداشته باشیم، نگرانی‌های فکری و جسمی داشته باشیم. احتمال ابتلا به افسردگی در ما بیشتر می باشد.

- بیماری جسمی:

اغلب افسردگی وقتی بروز می کند که ما از نظر فیزیکی بیمار باشیم. این امر نه تنها برای بیماریهای تهدیدکننده زندگی مثل سرطان و بیماری قلبی صادق است بلکه در مورد بیماریهای مزمن، مثل آرتروز یا برونشیت نیز صدق می کند.

جوانترها ممکن است بعد از ابتلا به عفونتهای ویروسی مثل سرماخوردگی .آنفولانزا یا تب غده ای دچار افسردگی شوند.

- شخصیت:

هر کسی می تواند افسرده شود. ولی عده‌ای از ما به نظر بیشترمستعد ابتلا بافسردگی هستیم، این امر ممکن است به علت خصوصیات خاص بدن ما. به علت تجارب اولیه در زندگی مان یا هر دو باشد.

- الکل:

بسیاری از افرادی که زیادالکل می نوشند، دچار افسردگی می شوند. معلوم نیست اول کدام یك در شخص بروز می کند نوشیدن مفرط یا افسردگی. همچنین افرادی که خیلی زیاد مشروب می خورند بیشتر از دیگران مستعد خودکشی هستند.

- جنسیت:

زنان بیشتر از مردان مستعد افسردگی هستند. بدین علت که مردان کمتر دستخوش احساسات می شوند، احساسات خود را سرکوب می کنند یا آنها را با خشونت بیان می کنند یا اینکه از طریق نوشیدن زیاد مشروب سرکوب می کنند.از طرف دیگر، زنان معمولا بیشتر

ketabton.com - The Digital Library

تحت استرس هستند.چون هم استرس محیطِ کار را دارند و در عین حال باید مراقبِ بچه هم باشند.

ـژن ها:

افسردگی می تواند به صورت خانوادگی باشد اگر یکی از والدین شما شدیداً افسرده باشد، شما هشت برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستید.

ـچه موقع باید کمك بخواهیم؟

ـوقتی احساس افسردگی شما بدتر از حد معمول باشد و به نظر می رسد بهتر نمی شود.

ـ وقتی احساس افسردگی شما روی کار، علایق و احساسات شما نسبت به خانواده و دوستانتان تاثیر بگذارد.

ـدر صورتی که شما حس کنید که زندگی ارزشی ندارد یا اینکه افراد دیگر بدون شما خوشتر خواهند بود، در این شرایط ،صحبت با خویشاوندان یا دوستان مورد اعتماد ممکن است کمک کننده باشد، در غیر اینصورت نیاز است که توسط دکتر عمومی تان ویزیت شوید. گاهی اوقات دوستان و یا اعضائ خانواده تان متوجه تغییراتی در شما میشوند و درباره شما نگران میشوند.

ـ کمك به خودتان

آنرا برای خودتان نگه ندارید

اگر اخبار بدی داشته‌اید یا ناراحتی عمده‌ای داشته‌اید، سعی کنید به کسی که با شما نزدیك است بگویید و به او بگویید چه حسی دارید. این اغلب به رفع ناراحتی کمك می کند. در مورد آن با کسی حرف بزنید. این بخشی از مسیر طبیعی التیام بخشی ذهن است.

کاری انجام دهید

برای ورزش از خانه بیرون بروید. اگر شده حتی فقط برای پیاده روی، این امر به شما کمك می کند تناسب فیزیکی خود را حفظ کرده و بهتر بخوابید. ممکن است حس کنید قادر به کار کردن نیستید ولی بهتر است تلاش کنیدو فعال بمانید.

این می تواند کار منزل باشد، آنرا خودتان انجام دهید (حتی با انجام کارهای ساده مثل تعویض یك لامپ). این می تواند به ذهن شما کمك کند از افکار دردناکی که شما را افسرده‌تر می کنند فارغ شوید.

خوب بخورید:

سعی کنید خوب بخورید، وعده غذایی متوازنی داشته باشید، ولواینکه ممکن است تمایل به غذا نداشته باشید، سبزیجات و میوه‌جات تازه بسیار مفیدند افسردگی می تواند وزن شما را کم کند و باعث کمبود ویتامین‌ها شود که باعث تشدید روند افسردگی میشود

از الکل پرهیز کنید.

در مقابل تمایل مصرف الکل، برای سر پوش گذاشتن و فراموش کردن غمهایتان . مقاومت کنید، الکل افسردگی را واقعاً بدتر می کند، چند ساعتی حس بهتری به شما می دهد ولی بعداً حس افسردگی بدتری دوباره باز می‌گردد. مصرف خیلی زیاد الکل ،شما را از درخواست کمك و حل مشکلتان باز می دارد. در ضمن برای سلامت جسمانی شما نیز مضر است.

بخوابید:

سعی کنید نگرانی در مورد مشکل خوابیدن به خود راه ندهید. گوش دادن به رادیو یا تماشای تلویزیون در حالیکه دراز کشیده اید یا بدنتان در حال استراحت است می تواند کمك زیادی بکند. حتی اگر نتوانید بخوابید، می توانید ذهنتان را به این روش مشغول کنید، به این طریق کمتر حس اضطراب داشته و خوابیدن برایتان ساده‌تر می شود.

ketabton.com - The Digital Library

د بریالیتوب راز

لومړۍ برخه

د بریالیو د بریالیتوب یو راز سهار وختي له خوبه پاڅېدل دي. که هر سهار له خوب څخه ناوخته پورته کېږئ نو دې حالت ته بدلون ورکړئ او وختي پورته شئ.

هغه څه چې د ژوند هرې برخې ته بدلون ورکولای شي، انګېزه ده. که غواړئ ځان، د ژوند یوه برخه یا کوم بل څه مو بدل شي، لومړی دې پوښتنې ته ځواب ورکړئ چې دا بدلون د څه لپاره؟ ولې خپل ځان، د ژوند یوه برخه یا کوم بل څه بدلول غواړئ؟ د ولې په ځواب به انګېزه در سره پیدا شي چې د بدلون لپاره تر ټولو مهمه وسله ده.

د شپې له خوا هغه کارونه چې سبا یې تر سره کول غواړئ لست او د اړتیا وړ څیزونه ورته تیار کړئ او که داسې ونهٔ کړئ، ممکن سرخوږی درته پیدا شي. د بېلګې په ډول غواړئ چې سبا یو ځای ته ولاړ شئ نو د شپې له خوا ټول هغه څیزونه چې سبا اړتیا ورته ولرئ، تیار کړئ، لکه کالي، اسناد، یا کوم بل څه. دا دې لپاره چې که په شپه کې مو کوم څهٔ بېدرکه شي، تر سهاره به یې یا پیدا او یا به یې په اړه یوه پرېکړه وکړئ خو که سهار د روانېدلو په وخت کې درنه ورک شي، نو په خوارهٔ سهار کې به مو د خولې خوند خراب وي.

...ادامه لري

ketabton.com - The Digital Library

٦ راه های کنترل احساسات

۱. حرفی که فرد مقابلتان می زند می تواند احساسات شما را به شکل مثبت یا منفی تحریک کند . در هر دو صورت، همیشه این خطر وجود دارد که اختیارتان را از کف بدهید. به همین دلیل در قدم اول لازم است که واکنش احساسی خود را به مخاطبتان تشخیص دهید. فقط آن زمان است که می توانید شروع به پاسخگویی به آن کنید.

برخی علائم می تواند منجر به بالا رفتن تپش قلب و تنفس شما شود، شاید میل شدیدی به قطع کردن حرف طرف مقابلتان و بالا بردن صدای خود پیدا کنید، خط فکری خود را از دست می دهید، یا عضلاتتان سفت و سخت می شوند.

۲. وقتی تشخیص دادید که یک واکنش احساسی شدید در حال نمودار شدن است، باید جهت آن انرژی منفی را تغییر دهید . تنفس، توجه شما را دوباره به موضوع اصلی برمی گرداند و شما را از آنچه که موجب ناراحتیتان شده بود، دور می کند. تنفس عمیق می تواند به شما کمک کند، ناراحتی و عصبانیتی که به خاطر حرف طرف مقابلتان در شما ایجاد شده بود را از بین ببرید. اگر حرفی که طرفتان زد، واقعاً شما را اذیت کرده است، سعی کنید تمرکزتان را از روی آن بر روی تنفستان منتقل کنید و داخل و خارج شدن آن را کنترل کنید. این نوعی تمرین مدیتیشن است و مطمئن باشید که کمک زیادی به کنترل احساساتتان

ketabton.com - The Digital Library

می کند . بعلاوه تنفس عمیق راه های دیگری هم برای تغییر تمرکزتان وجود دارد . مثلاً می توانید روی چیزهای خوب، زمانهایی که احساس خیلی خوبی داشته اید فکر کنید.

۳. اگر کسی چیزی به شما گفت که ناراحت شدید، همیشه به طرف مقابل لبخند بزنید و بعد از او بخواهید که کمی در مورد این عقیده اش توضیح بدهد و مسئله را باز کند.

۴. با کار کردن روی حداقل یکی از نتایج مثبت آن رابطه، این تغییر احساس را از بین ببرید.

۵. با کسی مشاوره کنید. وقتی قرار باشد به کسی کمک کرده و با او مشاوره کنید، دیگر نمی توانید عصبانی باقی بمانید.

۶. بعد از تمام شدن گفتگو، از خودتان سوال کنید. وقتی دوباره به حال و هوای آرام همیشه برگشتید، کمی به گفتگویتان فکر کنید و ببینید چه چیز احساسات شما را تحریک کرده است. تا می توانید وارد جزئیات شوید. سوال کردن از خودتان به شما کمک می کند دفعه بعد به چنین موقعیت هایی بهتر واکنش دهید.

یادتان باشد در زندگی همه ما روزهای بد وجود دارد . تصور کنید که چقدر احساس بدی پیدا می کنید اگر بعدها خبر فوت یا ورشکستگی فردی که حرفهایش موجب ناراحتیتان شده، را بشنوید . پس سعی کنید یا هدف آن فرد را از بیان گفته ها پیدا کنید و یا به کلی نادیده اش بگیرید.

آیا شما از مو خشک کن استفاده میکنید؟

آیا میدانید با و جود اینکه موخشک کن میتواند بطور موثر بزودی موهای تانرا خشک کند و به موهای تان ظاهر عالی بدهد و میتواند به موهای تان آسیب وارد کند؟

بلی استفاده روزانه موخشک کن با حرارت بلند میتواندسبب خشکی بیش از حد موها، آسیب به کو تیکول یا پوشش خارجی ساقه مو و بالاخره شکنندگی مو ها و موخوره میگردد. پس اگر شما از موخشک کن استفاده میکنید :

۱. باید آنرا به وقفه های طولانی استفاده کنید(هفته یک الی دوبار).

۲. از حرارت پایین مو خشک کن استفاده کنید.

۳. و مو خشک کن را به موهای تان زیاد نزدیک نسازید فاصله موخشک کن باید تا موهای تان حد اقل ۲۰ سانتی متر باشد.

ketabton.com - The Digital Library

څنگه فکري تمرکز ولرو !؟

تاسې که په یوه وخت کې مطالعه کوئ، تلویزیون گورئ او له ملگري سره په تیلیفون هم غږیږئ، په دریواړو چارو کې به ناکام وئ. نه به مو مطالعه په ذهن کې ناسته وي، نه به مو له فلم کتلو خوند اخستی وي او له ملگري سره به مو پر تیلیفون خبرې هم بې مفهومه وي، خو که فکر مو یوازې پر یوه موضوع را غونډ کړئ، غوره پایلې به ترلاسه کړئ.

څومره، چې انساني فکر ډېر بوخت وي، هومره یې تمرکز تیت او پاشلی وي. پر یوه وخت د پلورنځي کنټرول، مشتریانو ته سودا ورکول، مالي حسابونه او د مشتریانو جذب او رخصتول ناشوني دي. چاته به کمې او یا ډیرې پیسې ورکوئ، یوڅوک به مو له پلورنځي غلا کوي، څوک به درنه خپه کیږي او څوک به نیم ساعت درته منتظر وي، چې پاتې پیسې ورکړئ، خو ستاسې به هېڅ ورته پام هم نه وي.

که تاسې خپلې اړتیاوې سره وویشئ او ځینو ته لومړیتوب او پاتې نورې وځنډوئ، فکري تمرکز له لاسه نه ور کوئ. نن باید یوازې دوه کاره وکړئ، پاتې نور سبا او بلې ورځې ته پریږدئ. دا دوه کاره به تاسې له پوره فکري تمرکز سره کوئ او هېڅ ستونزه به هم نه در پېښیږي. پر یوې ځانگړې مسئلې، چې فکر کوئ مزاحم افکار شړئ او مه پریږدئ، چې ذهن او فکر مو پر حاشیوي څیزونو بوخت شي. څومره، چې تاسې مزاحمو افکارو او فکري اندېښنو ته نه ځواب ورکوئ، هومره یې کچه ټیټیږي او بالاخره پر ځانگړې موضوع فکري تمرکز ته رسیږئ.

گهیځ اته بجې دي. له خوبه ناوخته پاڅېدئ او غواړئ ږیره جوړه کړئ او ځان ومینځئ. پر میرمنې مو پټکې کوئ، چې ولې یې اوبه پر وخت نه دي تودې کړې. ځان مینځئ او دریشي کوئ. په همدې شیبه کې ددفتر موټر را رسیږي او پرله پسې هارن کوي. دریشي مو واغوسته، خو نېکټایي ورکه ده. نیکټایي مو وموندہ،

ketabton.com - The Digital Library

خو اوس مو موبايل ورک دی، چې لس دقيقې مخکې مو چېرته کېښود. ځان ته غوسه یئ، پر ښځې او ماشومانو هم غوسه کيږئ. د چايو پياله يخه پاتې ده او تاسې په وچه خوله موټر ته خيږئ، خو که لږ وختي پاڅيږئ او په ارام فکر ځان سمبال کړئ، نه به موبايل درنه هيريږي او نه به مو فکر دومره ګډوډ وي.

د محصل او زده کوونکي، چې ګهيځ وختي درس ښه ياديږي، لامل يې د هغه فکري تمرکز دی.

د شپې له يوې نړۍ اندېښنو او مزاحمو افکارو سره خوب ته پناه وړي، خو سهار، چې پاڅيږي ذهن او فکر يې له ټولو مزاحمتي افکارو تش وي. هغوی تر هر بل وخت دا مهال ډير فکري تمرکز لري او تر هر بل وخت يې ښه درس زده کيږي.

زه، چې پر هرڅيز فکر کوم، ګوښه کښېنم، کاغذ او قلم را اخلم، کرښې وباسم او د مسالې په تړاو خپله ذهني خاکه کاغذ ته پلې کوم. په همدې وخت کې ډير داسې څه ذهن ته راځي، چې له فکري تمرکز او د مسالې له حل سره مرسته کوي. تاسې هم دا کار تجربه کړئ. د کار له پيل مخکې لس دقيقې پر هغه فکر وکړئ، ذهني خاکه جوړه کړئ او بيا يې عملي کړئ.

کمپيوټر، موبايل، ټولنيزو شبکو، دفتري کارونو او اقتصادي او سياسي اوضاع د انسان فکر سخت بوخت کړی دی. زموږ مغز او فکر د مدير په توګه عمل کوي او هڅه کوي دا ټول څيزونه سره اداره کړي. خو په ټولو پسې نه رسيږي. يو کار کوي، خو بل ترې هيريږي. ددې لپاره، چې مديريت ترې خراب نه شي، د لومړيتوبونو تشخيص او يادښت کولو ته اړ دی. که دا کار وکړئ، باور لرم، چې فکري تمرکز به له لاسه نه ورکوئ.

شفتالو

شفتالو دهان را خوشبو و موجب شاداب شدن پوست مي‌شود مصرف شفتالو براي رفع بوي بد دهان مفيد است .

شفتالو منبع غني ويتامين‌هاو نيز منبع خوبي از پتاسيم است که براي سلامت قلب و عروق و افرادي که مبتلا به فشار خون هستند ، مي‌تواند مفيد باشد.

شفتالو به دليل داشتن آب فراواني براي رفع تشنگي و کم آبي بدن مفيد است.

شفتالو و برگه خيس شده آن اثر ملين بسيار خوبي براي رفع قبضيت دارد. شفتالو به آساني هضم مي‌شود و تقويت کننده بدن و يکي از ميوه‌هاي کم کالري است.

شفتالو همچنين به دليل داشتن ۲ آنتي اکسيدان ويتامين C و A برای مريضان‌مزمن مانند سرطان، چربي خون و فشار خون نهايت موءثر است.

ketabton.com - The Digital Library

جلد سالم (Normal Skin)

معرفی عمده جلد بدن: جلد یکی از مهمترین قسمت بدن را در انسان تشکیل میدهد، در حدود ۱۶٪ وزن بدن انسان را جلد تشکیل میدهد. در حقیقت جلد از سه طبقه ساخته شده است. طبقه اول اپی درم است که قسمت خارجی بدن را پوشانیده که از نسج اپیتلیوم خشت فرشی و ماده سخت کراتین ساخته شده است. طبقه دوم جلد طبقه درم است که از نسج منضم ساخته شده است. طبقه سوم جلد طبقه هایپودرم است که بیشتر از نسج عضلی و منضم ساخته شده است.

وظیفه جلد بدن: محافظت از ضیاع مایعات بدن، صدمات خارجی، عوامل کیمیاوی، تشعشات طبیعی و غیر طبیعی، عوامل میکروبی، حرارت و دیگر عوامل تهدید کننده است.

چی کار کنیم که جلد سالم داشته باشیم؟

۱. استفاده از رژیم غذایی متوازن(حاوی ویتامین ها، سبزیجات).

۲. نوشیدن آب به مقدار کافی روزانه ۲ لیتر.

۳. هنگام خواب شدن آب کافی نوشیده شود و قبل از خواب همراه آبا شیرگرم صورت شسته شود و همراه چیزی پاک نگردد تا اینکه به صورت خود بخودی خشک گردد.

۴. استفاده از کریم های ضد آفتاب مثل زینک اکساید یا Zink Oxide، U-Veil، Seagull استفاده شود. خصوصاً از طرف روز به مقدار یک دانه نخود گرفته، در تمام روی مالش شود.

۵. جلوگیری یا محافظت از شعاع مستقیم آفتاب خصوصاً ۱۲ الی ۲ بجه بعد از ظهر.

۶. اجتناب از مواد آرایشی و سایر کریم های تجارتی.

۷. خواب کافی معمولاً ۷ ساعت در ۲۴ ساعت.

۸. دوری از تشویش و امراض روانی.

۹. شستن صورت و دست ها همراه صابون های معمولی و نرم مثل دیتول همراه آب گرم.

۱۰. استفاده کردن به صورت دایم از یک کریم یا یک صابون.

تأثیر مواد آرایشی بالای جلد:

۱. به وجود آوردن لکه های خطرناک در روی.

۲. تشدید جوانی دانه ها و سایر بخارات در جلد خصوصاً در روی.

۳. مستعد ساختن افراد به شعاع آفتاب خصوصاً کسانیکه جلد تیپ یک یا سفید پوستان و جلد تیپ دو یا گندمی رنگ یعنی نسبتاً سفید جهت به وجود آوردن لکه های سیاه رنگ، سرخ رنگ، پوست دادن جلد.

۴. ایجاد حساسیت بصورت دایم و عکس العمل های الرژیک در برابر دیگر مواد.

۵. ایجاد سوزش، اندفعات جلد، خارش در دست و روی.

۶. ایجاد مقاومت در برابر موادیکه جهت تداوی لکه ها و دانه ها صورت استفاده میشود.

ketabton.com - The Digital Library

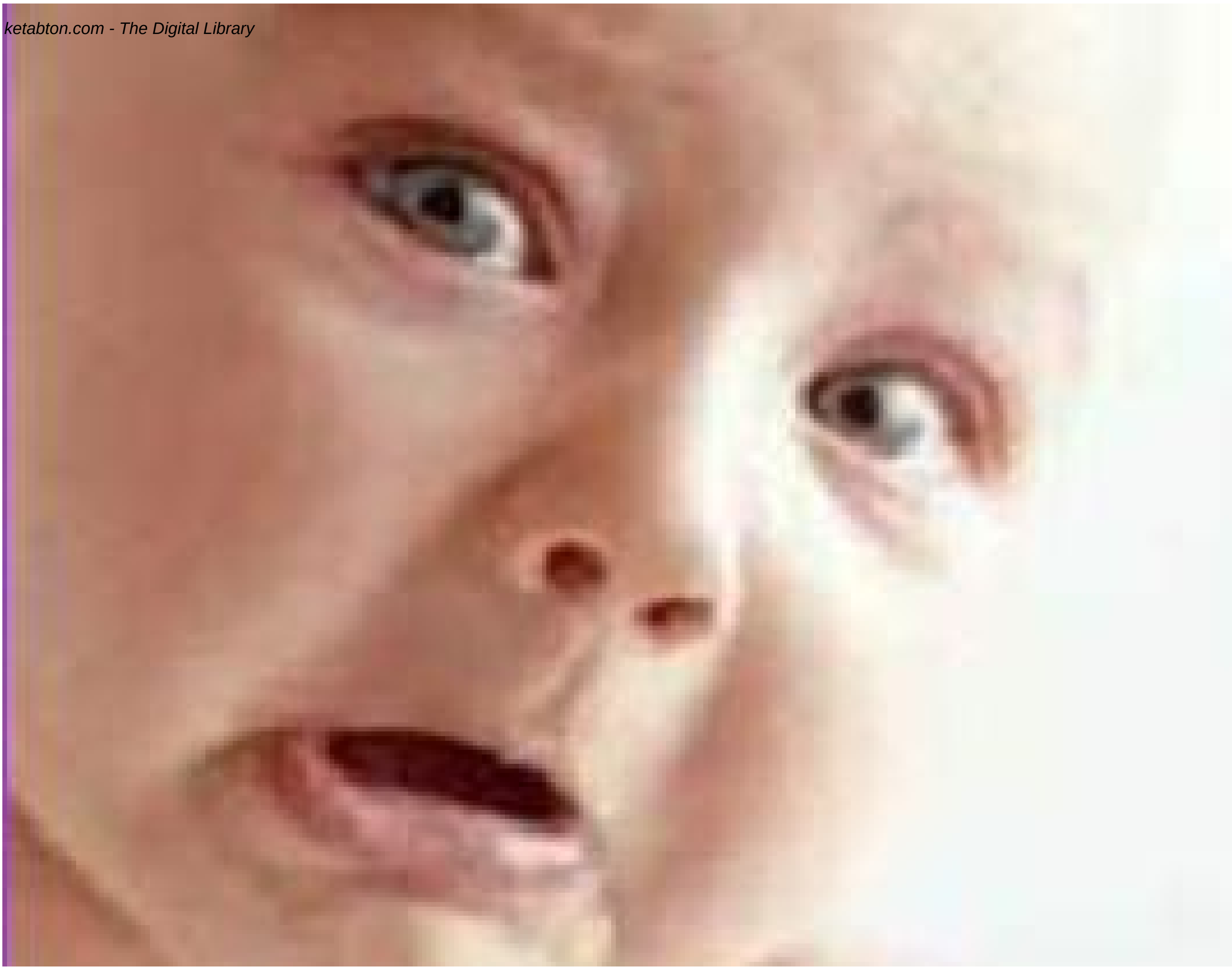
په پلاسټيکي لوښو کې خوراک کول

ديوې نوې سروې له مخې چې د هندوستان په هېواد کې ترسره شوې ده په ډاګه کوي چې په پلاسټيکي لوښو کې خوراک کول د سر د ګنجي کېدو لامل کېږي. دغه سروې چې د هند په بنګلور ايالت کې شوې ده په ډاګه کوي چې ۹۲٪ خلک چې دغه ناروغي لري په وينه کې يې د پلاسټيک مکروبونه دي په دغې سروې کې چې ۱۰۰۰ ناروغان ليدل شوي دي ۵۷۰ کسان نارينه او پاتې ۴۳۰ يې ښځينه دي چې د ټولو ناروغانو په وينه کې د بايي سفېنول مواد موجود و، چې دغه ياد مواد د پاسټيک جوړولو کې په کارېږي.

په يادو ناروغانو کې زيات هغه کسان و چې په دفترونو کې کار کوي او په پلاسټيکي لوښو کې خوراک کوي. دغه مواد يوازې د سر ويښتان له منځه نه وړي بلکې د وينې نورې ناروغۍ هم پيدا کوي لکه د وينې کېنسر ، د وينې کموالی هم ورسره ملګری دی.

د دې ترڅنګ په پلاسټيکي لوښو کې اوبه ګرمول او بيا په هغې لامبل هم بدن ته زيان رسوونکي دي. نو بايد د خوراک لپاره خپل لوښي شيشيي ، ستيل او يا هم ناشکند باندې بدل کړو. تر څو ځانونه مو له ډېرو ناروغيو ساتلی وي.

ketabton.com - The Digital Library



اگر کودک ما میترسد چی کنیم؟

۱. مگر علت ترس کودک را پیدا نموده اید؟
۲. مگر به کودک خود فهمانده اید که ترس اش منطقی نیست؟
۳. مگر به کودک خود مهارت مبارزه با ترس را آموزش داده اید؟
٤. مگر به کودک خود برای کاهش ترس قصه و داستان گفته اید؟
۵. مگر کودک خود را عملاً به ترس حساسیت زدایی کرده اید؟
٦. مگر کودک خود را با موقعیت ترس آور روبرو نموده اید؟
۷. مگر با کودک خود با محبت و مهربانی برخورد نموده اید؟
۸. مگر اعتماد به نفس کودک خود را بلند برده اید؟
۹. مگر نیروی و قدرت محرک ترس آور را کاهش داده اید؟
۱۰. مگر کودک خود را از تماشاه فلم های وحشت ناک دور نموده اید؟
۱۱. مگر خود از ترساندن کودک جلوگیری نموده ایم یا ادامه میدهیم؟
۱۲. مگر کودک را به نزد روانشناس برده و مشاوره گرفته؟

ketabton.com - The Digital Library

د ویښتانو د تویېدو مخنیوی

د سر ویښتان چې تعداد یې د ۱۰۰زرو څخه تر۱۲۵زرو پورې رسیږي، یوازې تر شپږو کالو پورې عمر لري نو ځکه د ورځې د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ پورې د ویښتانو تویېدل یوه نارمله پروسه ده چې پر ځای یې نور ویښتان را زرغونیږي. مګر که چیرې د ویښتانو تویېدل له نارمل حالت څخه ډېر شي نو دا بیا ناروغي ده او باید د درملنې لپاره یې لاس په کار شو.

د عمر زیاتوالی، محیطي تاثیرات، سټرس، زیات د سګرټو استعمال، سې تغذي او د ویټامینو کموالی، د اوبو یا مایعاتو کم استعمال، هورموني تغیرات، جنیټکي فکتورونه، د سر د پوستکي انتانات، د ویښتانو د سټایل لپاره د ځینو کیمیاوي موادواستعمال او نور لامل کېدای شي. روحي فشار او سټرس د ویښتانو د تویېدو لومړی لامل دی نو لومړی باید روحي فشار او سټرس له منځه یوسو، قدم وهل او ژاولې ژوول د سټرس په راکمولو کې اغېزمن ثابت شوي دي.

سګرټ څکول، پیپسي او تور چای ځښل پرېږدئ او یا یې د امکان تر حده کم کړئ.

له هګی، لوبیا، د چرګ له غوښې، د ماهي له غوښې، مېوو او سبزیو څخه ګټه واخلئ. په یوه شپه او ورځ کې له لسو تر دوولسو ګیلاسو اوبه وڅښئ.

ویښتانو ته مو شامپو د ډاکتر په مشوره انتخاب کړئ.

د سټایل لپاره د ژل او یا نورو کیمیاوي توکو له استعمال څخه ډډه وکړئ. د ویښتانو غوړولو لپاره مو لومړی ویښتان ومینځئ، ښه یې وچ کړئ او بیا یې د ناریالو، بادامو او یا هم د زیتون په غوړو غوړ کړئ.

هره ورځ مو سر ته پنځه دقیقې مساژ ورکړئ. په مساژ ورکولو سره د ویښتانو رېښو ته د وینې جریان زیاتوالی پیدا کوي او رېښې کلکې راځي.

یوه هګی دوه کاشوغې د لیمو اوبه او دوه کاشوغې د زیتونو یا ناریال تېل په یوه لوښي کې سره ګډ کړئ او د سر پوستکی او ویښتان مو پنځه دقیقی وربانديې مساژ کړئ، نیم ساعت یې پرېږدئ، وروسته یې په شامپو ووینځئ. دا کار په میاشت کې دوه ځله تکرار کړئ.

Minoxidil Spray ٪۲٫۵ چې په درملتونونو کې پیدا کیږي، سهار او ماښام وکاروئ.

ketabton.com - The Digital Library

راه‌های مقابله با کمر درد در محل کار

.اگر چه پیشگیری مطلق از کمردرد امری ناممکن است چراکه با افزایش سن ستون فقرات ما تحلیل می‌رود؛ اما با انجام کارهایی می‌توانیم این تأثیرات را کاهش دهیم.

برای اینکه دچار کمردرد نشوید، به این توصیه‌ها عمل کنید:

- سبک زندگی سالمی داشته باشید که در آن ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و شنا با ورزش‌های خاص برای تقویت و انعطاف‌پذیر کردن عضلات پشت و شکم ترکیب می‌شوند.

- وزنتان را کم کنید. حفظ وزن سالم به پیشگیری از کمردرد کمک می‌کند. وزن اضافی فشار بیشتری بر ستون فقرات و کمر وارد می‌کند.

- از سیگار کشیدن پرهیز کنید: هم دود سیگار و هم نیکوتین می‌توانند تحلیل رفتن و تضعیف ستون فقرات را سریع‌تر کنند.

-وضعیت قرارگیری قامتتان باید درست باشد. قرارگیری درست قامت برای پیشگیری از کمردرد اهمیت دارد، به‌عبارت‌دیگر اینکه چگونه بایستید، چگونه بنشینید و چیزها را چگونه از روی زمین بلند کنید.

اگر کمرتان در محل کار درد گرفته است، ممکن است لازم باشد صندلی‌تان یا شیوه نشستن‌تان را تغییر دهید.

برای جلوگیری از کمردرد و تسکین آن در محل کار این توصیه‌ها را رعایت کنید:

- طوری بنشینید که قوس کمري‌تان حفظ شود و احساسی طبیعی داشته باشید.

- صندلی‌هایي را انتخاب کنید که از کمرتان حمایت می‌کنند.

- سر و شانه‌هایتان را راست نگهدارید و آن‌ها را به پشتي صندلی تکیه دهید.

- میز کارتان را طوری تنظیم کنید که بتوانید بدون خم شدن به آن دسترسي داشته باشید.

- پس از یك ساعت نشستن از جای خود برخیزید، چند قدمی راه بروید و کمر و پشتتان را تحت کشش قرار دهید.

ketabton.com - The Digital Library

سرطان چیست؟

امروزه دائما نام "سرطان " را می شنویم شاید این مسئله را بارها شنیده باشیم که افراد بسیاری به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده اند .

۱۱ تا ۱۷ مهرهفته سرطان نامگذاری شده است ، هفته ای که در آن اطلاع رسانی درباره این بیماری بیشتر است . بر آن شدیم مطالبی را جهت شناخت این بیماری و پیشگیری از ابتلا به آن ارائه نماییم.

سرطان یعنی رشد ، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلولهای بدن. جسم انسان از میلیونها میلیون سلول تشکیل شده است که در کنار هم ، بافتهایی مانند ماهیچه ها ، استخوان و پوست را می سازند. اغلب سلولهای طبیعی بدن در پاسخ به تحریکاتی که از داخل و خارج بدن به آنها وارد می شود، رشد و تولیدمثل می کنند و در نهایت می میرند. اگر این فرآیند در مسیر تعادل و صحیح خوداتفاق بیفتد ، بدن سالم می ماند و عملکرد طبیعی خود را حفظ می کند. اما مشکلات ، زمانی شروع می شود که یک سلول طبیعی دچار "جهش "و یا تغییر شده و به سلول سرطانی تبدیل می شود.

یک سلول طبیعی ممکن است بدون هیچ دلیل واضحی به یک سلول سرطانی تبدیل شود ، ولی در اغلب موارد ، تبدیل در اثر مواجهه مکرر با مواد سرطان زا مانند الکل و دخانیات صورت می گیرد. شکل ظاهری و نیز عملکرد سلولهای سرطانی شده با سلولهای طبیعی تفاوت دارد. جهش یا تغییر ایجاد شده درDNAیا ماده ژنتیکی سلول اتفاق می افتد .DNA همان مسئول کنترل شکل ظاهری و عملکرد سلول است. وقتی DNA یک سلول تغییر می کند ، آن سلول با سلولهای سالم کنار خود تفاوت می یابد و دیگر کارسلول های طبیعی بدن را انجام نمی دهد. این سلول تغییر یافته از سلولهای همسایه اش جدا می شود و نمی داند چه زمانی رشدش باید به پایان برسد و بمیرد . به عبارت دیگر سلول تغییر یافته از دستورها و علائم داخلی که سلولهای دیگر در کنترل آنها هستند ، پیروی نمی کند وبه جای هماهنگی با سلولهای دیگر خودسرانه عمل می کند.

این سلول " جهش یافته " تقسیم و به ۲ سلول جدید " جهش یافته" تبدیل می شود و این فرآیند به همین

ketabton.com - The Digital Library

ترتیب ادامه می یابد تا همان یک سلول موذی به توده ای از سلولها که " تومور" نامیده می شود، تبدیل می گردد. گاهی این تومورها خوش خیم بوده و رشد نمی کنند. ولی در صورتی که سلولهای تومور رشد کنند و تقسیم شوند و سلولهای طبیعی اطراف خود را ازبین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند ، تومور" بدخیم " محسوب می شود. بزرگترین خطرتومورهای بدخیم ،توانایی آنها در حمله به بافتهای سالم وپخش شدن در بدن است. هر چه تومورها رشد کنند و بزرگتر شوند ، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای سالم می گیرند وبا پیشرفت سرطان ، سلولهای سالم می میرند و عملکرد و سلامت بیمار ازبین می رود . اگر جلوی این فرآیند گرفته نشود، سرطان به مرگ می انجامد .

انواع سرطانهااغلب سرطانها به سه دسته تقسیم می شوند :

۱- کارسینوم :شامل سرطانهایی می شود که از سلولهایی که: سازنده پوست هستند (مثال سرطان پوست) و یا لایه داخلی اعضا را می پوشانند (مثال سرطان ریه) و یا سازنده غدد هستند (مثال سرطان سینه) منشا می گیرد.

۲- سارکوم :این دسته سرطانهایی هستند که از بافت همبند مثل غضروف ، استخوان وماهیچه منشاء می گیرند. از این رو سرطانهای استخوان یا ماهیچه را در هر نقطه از بدن سارکوم می گویند.

۳- لوسمی و لنفوم ها :شامل سرطان هایی است که از سلول های تشکیل دهنده خون و سلولهای ایمنی منشاء می گیرد.

در کشورهای غربی، سرطان پوست شایع ترین سرطان است و پس از آن سرطان سینه، ریه، پروستات، روده بزرگ، مثانه و رحم قرار دارد.

راههای پیشگیری :

۱- عدم استفاده از مشروبات الکلی و دخانیات

۲- صرف غذاهایی که به صورت آب پز تهیه می شود.

۳- عدم استفاده از غذاهایی که آثار سوختگی در آنها نمایان است .

٤- استفاده از سبزیجات و انواع میوه ها

۵- استفاده کمتر از گوشت قرمز

٦- رعایت کامل امور بهداشتی

ketabton.com - The Digital Library

زکام او خواږه

۱ بمعث- د واورو یا یخي جوړ شیان تر ډیره مرسته کوي چې درد ارام کړي او د مرئ سوزیدل ، درد کول یا وچوالی را کم کړي . دا شیان کولی شي چې د انسان د وجود اوبه هم ور پوره کړي چې د زکام سره په مبارزې کې مهم رول لري . ډیر مایعات کولی چې ترشحات کم کړي او تخریشیت ورك کړي . د واورو څخه جوړ داسې مواد پیدا کړئ چې هغه سل په سلو کې د میوو له جوسو جوړ شوي وي خو نه یوازې د بورې اوبه وي . کوښښ وکړئ چې د منې ، انگورو او توت زمیني له مزې استفاده وکړئ .

۲ –د چرگانو له غوښو څخه جوړه ښوروا تیاره کړئ . ځکه دا ښورا سپك پروتین لري او په ارزښتمنو غذاوو کې له خاص اهمیت څخه برخمنه ده. دا گټوره ښورا وجود ته خاصه انرژي ور کوي چې کولی شي د مریضیو په وړاندې په وجود کې مقاومت ایجاد کړي. تاسو کولی شئ د دې ښورا د خوند ښه کولو له پاره ځینې شیان لکه تور مرچ ، یا کورکمن ور واچوئ .

۳ –د سبزیو جوس جوړ کړئ .

تاسو به همیشه سبزی همداسې خورئ خو که چیرې

ketabton.com - The Digital Library

د زکام څخه د ژر جوړېدو هیله لرئ نو د سبزیو له جوسو استفاده وکړئ . تاسو به په دې کار سره د وجود انټي اکسډانټ زیات کړئ چې د دفاعي سیستم په فعاله کیدو کې خاص رول لري او د سبزو جوس مو د وجود اوبه هم پوره کوي . که د ښه خوند ارزو لرئ نو سل فیصده د سبزیو جوس وڅښئ ، چې په هغو کې شلغم، گازرې، کچالو ، رومیان او نور شیان شامل دي .

۴-سوپ جوړ کړئ .

گرم سوپ د زکام څخه په جوړېدو کې خاص رول لري . څېړنو د سوپ اغېز معلوم کړی دی د جوړېدو پروسه تیزوي او د التهاب ضد خاصیت لري . گرم سوپ سیلیا قوي کوي لکه په پوزې کې چې نري ویښتان دي چې وجود د باکتریا او ویروسونو څخه ساتي چې وروسته همدا مکروبونه مرضونه ایجادوي.

۵-پیاز وخورئ .

که چیرې دې زړه نه غواړي چې څه شئ وخورې نو پیاز هغه شی دی چې کولی شې په ښورا کې یې میده کړې او ویې خورې . د پیاز د خوړلو سره لیدل شوي چې د مکروب ضد خاصیت لري ، د انسان دفاعي قوت څواکمنوي او د زړه د احتقان په رغولو کې هم خاصه ونډه لري .

۶-زنجبیل استعمال کړئ .

زنجبیل یا ادرك په دې وختو کې بازار ته هم را وتلي دي چې تازه خرڅیږي . ویل شوي که چیرې د معدې درد ولرئ یا مو خوا بده کیږي چې قی درځي او اشتها مو سوځیدلې وي نو زنجبیل تازه وخورئ . ور سره کولی شئ چې د زنجبیل له پوډرو استفاده وکړئ یا یې هم اوبه وڅښئ .

۷-گرم چای وڅښئ .

شین او تور چای د مریضیو له منځه وړونکي انټي اوکسیډانټ لري او ستاسو سا اخیستنه د گرم چای څښلو سره ارامیږي او له احتقان څخه مو ساتي . که چیرې د تور چای یا شین چای سره یوه کاچوغه شات او یوه پارچه لیمو واچوئ نو دا کار مو د ستوني درد ارامووي .

۸- وخورئ .

د کیلې اوبه ، توتې او پخپله کیله د معدې له پاره اسانه غذا ده . کیله د زړه بدی ، قی کولو او اسهال سره مقابله کوي چې اکثره ماشومان کله زکام ونیسي نو دا ښنې لري . ډاکټرن کیلې ، د منو توتې او ځینې نور شیان هغو مریضانو ته هم ور کوي چې تازه یې په خوړلو پیل کړی وي او جامدو خوړو ته اماده کیږي .

۹-د روټ خوړل

روټ د خپلو مغذي موادو سره کولی شي د لوږې اندازه را کمه کړي او کله چې معده د ډیرو شیانو د ځای کولو توان ونه لري نو د روټ خوړل ښه دي . روټ د مریضیو سره هم مقابله کوي که چیرې د چرگ له ښورا سره وخوړل شي .

۱۰-د غذا خوړلو پر ځای څښاك وکړئ .

که چیرې مو اشتیا کمه شوې وي چې څه وخورئ نو وگورئ چې تاسو ربښتیا هم څومره مغذي خواړه خورئ چې انرژي ولري . د توت زمیني او ککاو څخه گډ گیلاس مایعات جوړ کړئ چې هم ضروري ویتامین لري ، هم مغذي مواد لري او هم ډیره انرژي چې د اشتیا جوړېدو له پاره مو هم کافي دي .

پای

ketabton.com - The Digital Library

گوشت

به‌طور کلی میزان نیاز روزانه بدن یک فرد بالغ به پروتئین، حدود ۰.۸ گرم به اعضای هر کیلوگرم از وزنش است.

اینکه می‌گوییم بالای ۱۸سال به این دلیل است که معمولا پس از ۱۸ سالگی رشد و نمو استخوان‌های بلند متوقف می‌شود (البته این امر در ۱۹ سالگی برای پسرها اتفاق می‌افتد) و عملا رشد فیزیکی امکان‌پذیر نیست. البته دریافت این ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر یک کیلوگرم به افراد سالم توصیه می‌شود. یعنی فردی که اضافه‌وزن دارد یا از کمبود وزن رنج می‌برد، باید برای تعیین نیاز روزانه خود به پروتئین با یک متخصص تغذیه مشورت کند. با این حساب می‌توان گفت که نیاز روزانه یک فرد بالغ سالم و دارای وزن طبیعی به پروتئین که وزنش حدود ۷۰ کیلوگرم است، نزدیک به ۵۶ گرم در روز است (روش محاسبه: ۷۰ ضربدر ۰/۸).

ناگفته نماند که توصیه می‌شود حداقل یک‌پنجم و حداکثر دوپنجم از این میزان پروتئین از طریق منابع حیوانی مانند شیر، تخم‌مرغ یا انواع گوشت تامین شود و مابقی این نیاز هم از طریق منابع گیاهی مانند پروتئین موجود در نان و غلات و حتی حبوبات و مغزدانه‌ها به بدن برسد. از طرف دیگر، در میان پروتئین های حیوانی هم پروتئین موجود در گوشت‌های سفید و لبنیات (که در مقایسه با گوشت قرمز ترکیبات ازته کمتری دارند و سالم‌ترند) به تمام افراد، به خصوص آقایان پیشنهاد می‌شود. در ضمن گوشت‌های قرمز منبع خوبی برای دریافت آهن محسوب می‌شوند و به دلیل کمبود آهن در بیشتر خانم‌ها و دخترخانم‌ها می‌توان تامین بخشی از پروتئین روزانه آنها از طریق مصرف گوشت قرمز را توصیه کرد.

ketabton.com - The Digital Library

د بې اعراضو ناروغانو ارزيابي

هغه ناروغان، چې کومه ځانګړې ناروغي ونلري او عمر يې هم تر ۵۰ کلونو ټيټ وي، د عملياتي اختلاطاتو کچه پکې ډېره ټيټه ده. ددې ناروغانو په ارزيابۍ کې تاريخچه او فزيکي معاينات شامل دي. له دې ناروغانو څخه بايد د دوا تاريخچه واخيستل شي، همدارنګه بايد د دوی وظيفوي حالت ارزيابي شي، د سپورت د تحمل کچه يې وکتل شي او د زړه او سږو اعراض و علايم يې مشاهده شي. پدې کارونو سره ممکن په ناروغ کې هغه ناروغي رابرسېره شي، چې پخوا نه وي تشخيص شوې او ممکن تر جراحي وړاندې زياتې پاملرنې ته اړتيا ولري. سربېره پردې بايد د خونريزی (bleeding) تاريخچه څکه واخيستل شي، چې د ناروغ له coagulopathy څخه خبر شو او د عمليات پر مهال د زياتې خونريزۍ مخنيوی وشي. په هغو ناروغانو کې چې تر ۵۰ کلنی کم وي او اعراض نلري، تر عمليات وړاندې روټين لابراتواري معاينات د اختلاطاتو په مخنيوي کې کوم خاص رول نلري. حتی که زاړه ناروغان هم د صغيره جراحی او يا هم واړه invasive پروسيجر (لکه د cataract عمليات) لپاره اماده کيږي، نو تر عمليات وړاندې معاينات ډېره ګټه نلري.

د متوسط او لوړ خطر لرونکيو ناروغانو ارزيابي:

لاندې د هغو پوښتنو يو معياري ليست وړاندې شوی، چې بايد تر عمليات وړاندې له ناروغ څخه وشي. ددې پوښتنليک موخه دا ده، چې د متوسط او لوړ خطر لرونکيو ناروغانو پيژندنه وشي او څرګنده شي. چې د کومو ناروغانو تفصيلي کلينيکي ارزيابي ګټوره ده. د (ACC/AHA) د لارښود له مخې د دغو ناروغانو ارزيابي بايد همېشه د مکملې تاريخچې، فزيکي

ketabton.com - The Digital Library

معايناتو او ۱۲ لیډه ECG په مرسته وشي. تاریخچه باید د زړه او سږو د مخفي ناروغیو پر اعراضو متمرکزه شي. د جراحی عاجلتوب باید وپیژندل شي، ځکه رینښتیني بیړني پروسیجرونه د مرگ و میر لوړه کچه لري او مختیوی یې ناشونی دی. تر عملیات وړاندې لابراتواري معاینات باید د ځانگړو کلینیکي حالتونو په صورت کې، چې د فزیکي معایناتو پر مهال کشف شوي وي اجرا شي. ځکه نو که چیرې ناروغان کومه بله روغتیایي ستونزه ونلري او انتخابي جراحي عملیات ورته کیږي، که د هر عمر وي، معایناتو ته اړتیا نلري. خو شرط دا دی، چې د عملیات له ویرې د ناروغانو په نارمل حالت کې تغیر نه وي راغلی.

تر عملیات وړاندې معیاري پوښتنلیک:

۱.عمر، وزن او قد ؟

۲. (میرمن) آیا عمر مو ۵۵ کاله دی، یا تر دې لوړ دی؟. (سړی) آیا عمر مو ۴۵کاله دی که زیات؟ که ځواب (هو) وي، نو عمر مو ۷۰ کاله دی، که لوړ؟

۳. آیا کومه انتي کواگولانټ (وینه نرموونکې) دوا مو اخیستې؟

۴. آیا اوس یا مخکې مو د زړه اړوند لاندې حالتونه لرل؟

د زړه ناروغی

په تیرو شپږو میاشتو کې د زړه حمله.

انجینا (د سیني درد).

د زړه نامنظم ضربانونه.

د زړه عدم کفایه.

۵. آیا اوس یا مخکې مو دا لاندې ناروغی لرلې؟

د مفاصلو روماتیزمي التهاب.

د پښتورگو ناروغی

د ځیگر ناروغی

شکر

۶. کله چې ستوني ستغ پریوزې، ساه بندي درته پیدا کیږي؟

۷. آیا فعلاً اکسیجن ستا په تداوی کې شامل دی؟

۸. آیا مزمن ټوخی لرې؟

۹. آیا د سږو کومه ستونزه یا ناروغي لرې؟

۱۰. آیا تا یا ستاسو د کورنی بل غړي د بې هوشی پر مهال تر زړه بدوالي پرته بله کومه ستونزه لرله؟ که ځواب مو (هو) وي، تشریح یې کړئ.

۱۱. (که میرمن وي) آیا ددې احتمال شته، چې تاسې دې حمل ولرئ؟

د حمل معاینه

لطفاً د وروستي میاشتني سیکل تاریخ مو ووایاست.

که له دې سوالونو څخه د ۲-۹ پورې سوالونه په (هو) سره ځواب شي، نو ناروغ زیاتې کلینیکي ارزیابی ته اړتیا لري.

ketabton.com - The Digital Library

طاقت ښوونکي فکرونه

د نورو له نظریاتو څخه د خپلې پوهې په زیاتونه کې استفاده وکړه، مګر خپل تصمیمونه د خپلو پایلو او نتایجو پر اساس وټاکه.

***

ډېری وختونه هغه څه چې موفق خلک له ناموفقو خلکو څخه بېلوي، یوازې دا دي چې، موفق خلک د عمل والا دي.

***

ته په تنهایۍ او یوازیتوب سره نه شې کولی موفق شې، ګوښه ګیره بډایان ډېر کم پیدا کیږي.

***

په ستونزه فکر مه کوه، د حل په لارو یې فکر وکړه.

***

تر ډېره بریده تر ټولو اوچت فرصتونه د ژوند د ځینو کم اهمیته پېښو تر شا پټ وي، که چېرې دغه ډول پېښو ته پاملرنه ونه کړو، په اسانۍ سره به خپل لوی فرصتونه ضایع کړو.

***

له راحت طلبه افرادو سره ډېره ناسته ولاړه مه کوئ، ځکه هغه ستاسو له رشد او ودې سره مرسته نه شي کولی. له هغه کسانو سره ناسته پاسته ولرئ چې د کارونو په تر سره کولو کې له ځانونو سره سخت ګیري وي او له خپله ځانه زیاتې تمې او هیلې لري.

***

رسمي زده کړې او تحصیلات تاته د معاش اخیستو امکان درکوي، خو ځینې شخصي زده کړې، مهارتونه او بیدارۍ له تا څخه دولتمند جوړوي.

... نور په بله ګڼه کې

ketabton.com - The Digital Library

د مرکبو جملو د پیل ربطي ادات

د لیکوالی لاربنوود

۱- تر هغو پورې چې جګړه روانه وي، قانون به تر پښو لاندې کیږي.

۲- چې څو پورې خلک توندي او تیزي کوي، ژوند به یې تریخ وي.

۳- چیرته چې قانون حاکم نه وي، دموکراسي په انارشۍ بدلیږي.

۴- هلته چې ډاکتر نه وي، مرګونه به خامخا زیات وي.

۵- کله چې زغم نه وي، سړیتوب معنا نه لري.

۶- له هغه وروسته چې ته راغلې، باران پیل شو.

۷- چې هر چیرته لاړم، دی راپسې راغی.

دغه جملې مرکبې دي. د ټولو پیل په نامستقلو جملو شوی دی او هره نامستقله جمله په ربطي عبارتونو او وییکو (تر هغو پورې چې، چې څو پورې، هلته چې، کله چې، له هغه وروسته چې، چې هر چیرته) پیلیږي.

د دغو ربطي وییکو او ربطي عبارتونو نقش دا دی چې نامتسقلې جملې له مستقلو سره وصلوي او داسې یې سره وصلوي چې نامستقله د مستقلې لپاره د قید وظیفه ترسره کړي. دا یا د مکان د قید وظیفه ده ،(لکه د دریمې جملې) یا د زمان (لکه د لومړۍ جملې).

د نن سبا په پښتو کې دغسې جملې زیاتې دي. البته، د خلکو په خبرو کې یې لږې اورو ا و په پخواني نثر کې هم کمې وې. دغه قیدونه د معنا په رسولو کې څه برخه لري؟ د دې قیدونو د زیاتوالي علت څه دی ؟ او ایا دا زیاتوالی ضروري دی ؟

مونږ د لومړۍ جملې په ځای ویلای شو چې : چې جګړه روانه وي، قانون تر پښو لاندې کیږي؛ مګر تاکید او ټینګار به پکې کم وي. په دې جمله کې (تر هغو پورې) او (به) د ټینګار او تاکید نقش لري.

په شپږمه جمله کې که دجملې د سر عبارت وباسو، په معنا کې یو څه فرق راځي. د جملې له اصلي بڼې مونږ دا مطلب اخلو چې ستا له راتلو شیبه نیمه پس یا ساعت نیم پس باران پیل شو، خو که (له هغه وروسته) پکې نه وي، نو دا معنا ورنه اخلو چې ستا له راتلو سره سم باران پیل شو. د اوومې جملې د سر عبارت که نه وي د جملې معنا نیمګړې پاتیږي خو په پنځمه جمله کې (کله) د معنا په رسولو کې برخه نه لري.

په اوسنیو نثرونو کې دغه عبارتونه معمولا د ټینګار نقش لري او دغه ټینګار ډیر ځله غیرضروري وي. ځینې خلک دروغ نه وایي خو چې خپله خبره له قسمونو سره مله کړي، په خلکو بده لګیږي. په نثر کې هم غیرضروري ټینګارد لوستونکي زړه تنګوي.

زما په خیال د دا رنګه مرکبو جملو د سر ربطي ترکیبونه او عبارتونه له راډیوګانو، تلویزیونونو او مباحثو سره هم زیات شوي دي. د خبرو په وخت کله کله مفاهیم او د هغو د بیان لپاره جملې په همزمان ډول ذهن ته نه راځي او خلا پیدا کیږي. د دې خلا د ډکولو او د خبرو د جاري ساتلو لپاره د اضافي کلمو راوړلو ته ځان مجبور وینو، خو د لیکلو په وخت دغه مجبوري نه لرو.

راځئ د خپلو نثرونو په مرکبو جملو کې دا رنګه ربطي وییکو اوعبارتونو ته له دې اړخه وګورو چې واقعا ضرور دي که هسې د عادت له مخې راغلي دي؟

پای

ketabton.com - The Digital Library

ketabton.com - The Digital Library

Qadri Wardag

روغتيا ته پاملرنه

قادري وردگ لمــــــيتيد

قادري وردگ لميتيد، د ښه کيفيت لرونکو درملو په واردولو کې بې سارى نوم
د ۱۳ کلونو تجربې او د هېواد په ټولو ولايتونو کې د څانگو په لرلو سره
ستاسو په چوپړ کې

0202503344

www.qadriwardak.dmpharma.co.in

qadriw@yahoo.com

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English