



عمومی طب

هر اړخیز طبی معلومات



لیکونکی: محمد یونس زیرک

کال: ۱۴۰۳

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پستورگي روغتيا لپاره مهم...

۱. سيگرت خکول پرېږدئ ۲. صحي خواړه وخورئ ۳. وزن کنترول کړئ
۴. تمرين کړئ ۵. د الکولو له خښاک څخه ډډه وکړئ ۶. اوبه زياتې وڅښئ
۷. د شکر ناروغي د وينې فشار اداره کړي ۸. پوره خوب وکړئ

دماغو لپاره زيان لاندې ټکي

۱. د بورې يا خوړو موادو زيات استعمال ۲. يوازې اوسيدل ۳. د خوب کموالی ۴. د منفي خبرونو بيا ځلې کتل ۵. په تيارو کې ډير وخت تيروول ۶. د موبایل زيات کارول
۷. ټوله ورځ شديد کار کول ۸. په لوړ اواز د گوشکو استعمال

څنگه زړه سالم وساتو

۱. وزن کم کړئ ۲. صحي خواړه وخورئ ۳. له الکولو څخه ډډه وکړئ
۴. کاپي خوب وکړئ ۵. له خپگان څخه ځان وساتئ ۶. ټولنيز ژوند وکړئ
۷. سهار کې منزل وکړئ ۸. تمرين وکړئ

وينستان خريل (كمول)

هيخ علمي شواهد شتون نه لري چې د **وينستانو خريل**، كمول وينستان دېروي يا يې قوي کوي دا يوه افسانه او ناسم باور دي.

سيگرت جنسي زيان

په ۲۰۱۶ م کال کې يو تحقيق چې په ۶۰۰۰ سيگرت څکونکو ترسره شو د تحقيق په پايله کې دا څرگنده شوه چې سيگرت څکول په دوامداره توگه د **سپرم کموالي** لامل کيږي

که ماشوم ډارن وي ...

که ستاسې ماشوم ډارن وي دليل به يې دا وي چې تاسو د هغوی سره په چټکې مرسته کوی د دوي له لارې هر خنډ مه لرې کوی.

که ماشوم پر خان باور نلري...

که ستاسې ماشوم پر خان بارو نه لري يا کمزوری وي دا حکه چې تاسو دوی ته د هڅولو پر ځای مشورې ورکوئ.

که ماشوم بې رحمه چلند....

که ستاسې ماشوم بې رحمه چلند کوي دا تر ډېره له مور او پلار څخه زده کوي يا هغه څوک چې له دوي سره ژوند کوي.

که ماشوم ژر په غوصه کيږي

که ستاسې ماشوم ژر په غوصه کيږي بنایي لامل يې دا وي چې تاسې د دوي کافي ستاینه نه ده کړي يوازي مو د دوی ناوړه چلند ته پاملرنه کړي.

که ماشوم ډیر دروغ وايي

که ستاسې ماشوم ډیر دروغ وايي دا په دې معنی ده چې تاسې د ماشوم په تیرو تیروتنو کې زیات غبرگون ښودلی ده همدا لامل ده چې ماشوم دروغ ویلو ته اړ کوي.

که ماشوم د نورو احساسات ..

که ستاسې ماشوم د نورو احساساتو ته درناوي نه کوي دلیل به یې دا وي چې تاسو تل پر دوی امر کوئ د دوی احساساتو ته اهمیت نه ورکوئ.

که ماشوم حسد لري

که ستاسې ماشوم حسد لري یو لوی لامل به یې دا وي چې تاسې یې تل له نورو ماشومانو سره پرتله کوئ.

د روانې ناروغې نښې

۱. ډیر خپگان ۲. گډوډ فکر کول ۳. د تمرکز خرابوالی ۴. د ډار احساس
کول ۵. ډیر انډیښنه کول ۶. د خوب کموالی ۸. د بدن سستوالی ۹. جنسي
کمزورتیا لرل ۱۰. د خوراک کموالی

پیاز (د ویښتانو علاج)

له پیازو څخه اوبه وباسئ او په سر یې ومښئ نیم ساعت وروسته یې په
شامپو ومینځئ دا عمل هم د ویښتانو تولیدو مخنیوی کوي او هم د سر
پخه له منځه وړي.

وچه میوه (پسته)

پسته له تاڅو سره د ښه خوب کولو کې مرسته کوي ځکه چې پسته د
میلاتونین په نامه بډایه مواد لري دا مواد د ښه خوب کولو لپاره په ډیرو
درملو کې هم کارول کیږي.

د شپې وختې ویده شی

د شپې وختي یا ژر ویده کیدل د ښه خوب کولو سره مرسته کوي حافظه قوي کوي، د بدن وزن کنترول ساتي، د خوشحالي احساس رامنځته کوي، په بدن کې انرژي زیاتوي او هم په مختلفو ناروغيو د اخته کیدو څخه مو محفوظ ساتي.

کپله

د ورځې ۲ کپلې د ۹۰ دقیقو ورزش لپاره کافي انرژي درکوي.

بادام

د ورځې ۵ دانې بادام مو د سرطان له ناروغۍ ژغوري.

خورما

د ورځې ۴ دانې خورما مو د بدن له کمزوري څخه ژغوري.

ليمو

د ورځې يو ليمو مو له چاغوالي ژغوري.

مينه

د ورځې يوه مينه مو له ډاکټر څخه ژغوري.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۱

په رحم کې يو ماشوم کولای شي **د مور زيانمن شوي غړي** ترميم لپاره د ستيم په نوم حجرې واستوي.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۲

نوي زيږيدلي ماشومان **۳۰۰ هلوکي** لري.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۳

نوي زيږيدلي ماشومان کولای شي **د بوی** په واسطه خپله مور وپېژني.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۴

نوي زيږيدلي ماشومانو ته هر څه يوازې په **تور** او **سپين** رنگ کې ښکاري.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۵

نوي زيږيدلي ماشومان **زنگون هډوکي** نه لري.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۶

نوي زيږيدلي ماشومان کولای شي په خلاصو **سترگو** خوب وکړي.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۲

نوي زيږيدلي ماشومان تر هغه د **مالگې** خوند نه شي اخيستي تر څو پورې چې د دوی عمر تر ۴ مياشتو پورې نه وي رسيدلي.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۸

نوي زيږيدلي ماشومان ژاري خو **اوبنکې** نه تويوي.

نوي زيږيدلي ماشوم حقايق ۹

که چيرې يو ماشوم د لومړی کال په څېر وده وکړي په ۲۰ کلنۍ کې به ۳۰ پوټه لوړ وي.

سر درد علاج (ليمو)

که چپرې د سر درد پر وخت د ليمو له گرمو اوبو سره مخلوط کرل شي او وڅښل شي د سر درد ورسره کميږي.

سيگرت څکول

څپر نو موندلې چې يو سيگرت څکول د يو انسان د ژوند ۱۱ دقيقې ژوند کـموي.

د ورځې مندې وهلو گټې...

۱. د زړه روغتيا تضمينوي ۲. ميتابوليزم زياتوي ۳. هډوکي روغ ساتي ۴. د دماغو وده هڅوي ۵. تنفس ښه کوي

معدہ سوځي دا مه خوري

۱. قهوه ۲. کافي ۳. مرچ ۴. تور مرچ ۵. غازي مشروبات ۶. چاکلېټ ۷. چای
۸. الکول ۹. روميان ۱۰. چپس ۱۱. مالټه، ليمو ۱۲. بوره

ليمو او اوبه

روغتيا ته د سهار تر ټولو غوره څښاک د ليمو سره يو گيلاس اوبه دي چې
ستاسې بدن د ورځې په اوږدو کې د ښه هضم لپاره چمتو کوي.

ملا درد

د خپلو احساساتو څرگندولو څخه ځان ساتل مقاومت کول په حقيقت کې
ستاسې د ملا درد زياتولي شي.

شین چای

شین چای تاسې سره د زیات وزن په کمولو کې مرسته کوي ځکه چې شین چای د کیتچین په نوم انټي اکسیدینټ لري چې میتابولیزم ګړندي کوي او غوړو سوځوي.

ادرک او شات

د زکام او ستوني درد له منځه وړلو لپاره یو کاشوغه د ادرک اوبه او شات سره ګډه کړئ او تر ګډولو وروسته یې وڅښئ.

د غاښونو خلي (وسيله)

په مکرر ډول د غاښونو خلي کارول ستاسې د غاښونو روغتیا زیانمنوي.

هگی

پروتین د زخمونو د سمې درملنې او ژر رغیدو لپاره پېژندل شوي چې **هگی** په زیاته کچه پروتین لري.

لوبیا او دال

لوبیا او دال د حل وړ فایبرونو بډایه سرچینه ده چې کولی شي د وینې د خرابو کولیسټرولو یا غوړو په کمولو کې مرسته وکړي.

د شپې پوره خوب

د ورځې په اوږدو کې یا د کار په جریان کې د خوب احساس کول د ستړیا له امله نه وي ډیر احتمال دا لري چې تاسې د **شپې پوره خوب** نه کوئ.

پلی منزل

په اونۍ کې لږ تر لږه ۳ ساعته **پلی منزل** کولي شي ستاسې د زړه د ناروغیو خطر ۶۵٪ راکم کړي.

که غواړی وزن مو کم شي!

له ډوډۍ خوړلو مخکې د یو گیلایس **اوبو** څښلو عادت جوړ کړئ په دی توگه به ستاسو وزن په حیرانوونکي توگه کم شي.

د اوبو کم څښاک نښې...

۱. د بدن بد بوی ۲. د پوستکي وچوالی ۳. د تشوېولو ژېړوالی ۴. د وینې ټیت فشار ۵. د عضلاتو دردونه ۶. خپگان ۷. د سردرد ۸. ستړیا ۹. قبضیت

بادرنگ

بادرنگ هضم پياوړې کوي د وينې لوړ کوليسټرول او د وزن کمولو کې مرسته کوي.

شنه مرچ

شنه مرچ د سرطان ناروغی په مخنیوی کې خورا ګټور ثابت شوي همدا رنگه شنه مرچ د وزن زیاتوالي مخه نیسي او هم مو د بدن د وينې په پاکوالي کې مرسته کوي څوک چې د معدې زخم یا دردونه لري هغوي دې د مرچو خوړلو څخه ډډه وکړي.

ادرک

ادرک واړه کړی او په اوبو کې یې وخوټوی تر خوټولو وروسته نیم ګیلاس د سهار له مخې په نهاره وڅښی یاد عمل مو هم د نس چینجی ختموي او هم مو د معدې زخم له منځه وړلو کې مرسته کوي او هم د تېې ختمولو لپاره موثر ثابت شوي له ادرک څخه په ټوله نړۍ کې د مختلفو ناروغیو درملني لپاره ګټه اخیستل کېږي

کاجو

کاجو اناکارډیک اسید لري کوم چې د دې وړتیا هغه مکروبوڼه مړه کړي چې د غاښونو د خرابوالي د مخ د دانو توبرکلوز او نمونیا لامل کېږي همدارنگه له کاجو څخه د ډیپیریشن یا د ژور خفگان په درملو کې هم گټه اخیستل کېږي.

توت

کوم کسان چې د دایمي قبضیت ناروغی لري هغوی دې د سهار له مخې له ۱۲۵ څخه تر ۲۰۰ گرامه پورې **توتان** د ناشتې پر ځای استعمال کړي یاد عمل د قبضیت په له منځه وړلو کې خورا گټور ثابت شوي.

ټیپر یا سلغم

ټیپر ویتامین B1 لري او دا ویتامین د وینې د کموالي مخه نیسي ټیپر د زکام لپاره خورا ښه درملنه ده ټیپر د هاضمي سیستم ته هم خورا گټور ثابت شوي.

گاڙو (زردک)

د ۳ گاڙو خوړل بدن ته د ۳ کیلو مترو په اندازه د منزل کولو انرژي ورکوي

قران کې ذکر شوي میوې

۱. انار ۲. انځر ۳. زيتون ۴. انگور ۵. کپلې ۶. خورما

د انسان دماغ

د انسان دماغ په وينه دومره انرژي توليدوي چې د برېښنا يو گروپ روښانه کولی شي.

دماغ

دماغ د ټول بدن څلورمه برخه اکسیجن په مصرف رسوي.

د ژبې خوند

د انسان ژبه د خوند معلومولو ۱۰۰۰۰ غوټې لري چې په بنځو کې یې شمېر له نرانو څخه زیات دي.

خچې گوته

د لاس ۵۰ فیصده قوت د لاس په خچې گوټې پورې تړلی ده.

پوزه او غورونه

پوزه او غورونه د عمر تر پایه وده او نمو کوي.

بوی حس

ستاسې د بوی حس د ذایقې له حس څخه ۱۰۰۰۰۰ چنده زیات
حساس دي.

د انسان بدن

د انسان په بدن کې دومره غوړ شتون لري چې د صابون ۷ چکی
تېرې جوړېږي.

منه

د ورځې يوه **منه** خوړل کولي شي په بدن کې د کولسترولو لوړه کچه راکمه کړي.

قهوه

د **قهوې** شکل کولی شي د خپگان خطر راکم کړي په ځانگړې توگه په **بنځو** کې.

وېټامين D

وېټامين D د هډوکو روغتيا لپاره د کلسيم په څير مهم دي.

لوستل

ايا د روحي فشار احساس كوي، يو كتاب ولولئ د كتاب **لوستل** تاسې سره
د روحي فشار ٦٨٪ هورمونونو كمولو كې مرسته كوي.

تمرين

هغه خلك چې هيڅ فزيكي **تمرين** نه كوي د دوي عضلات په ٦٥ كلنئ
كې ٨٠٪ ځواك له لاسه وركوي.

منظم فزيكي تمرين

منظم فزيكي تمرين د شکر ناروغي په مخنيوي او اداره كولو كې مرسته
كوي.

د سترگو عضلات

د انسان په بدن کې تر ټولو زیات فعال **عضلات د سترگو** دي چې د ورځې ۱۰۰۰۰۰ یو لک ځلې څخه زیات حرکت کوي.

سیگرت

په ۴ یا ۵ **سیگرتو** کې کافي نیکوتین شتون لري چې په اوسط ډول یو بالغ سړی به ووژني که په بشپړ ډول وخورل شي.

پوښتی

په ۲۰ کې یو تن اضافي **پوښتی** لري چې اکثره یې نارینه دي.

دماغ

دماغ ۸۰ فیصده اوبه لري.

دماغ

دماغ خپل درد نه احساسوي که څه هم دماغ د بدن د نورو برخو دردونه پروسس کوي خو په خپله واقعا درد نه احساسوي.

معه

هغه خواړه چې د معدې روغتيا ته زیان رسوي.
۱. د ایس کریم او زیاتو یخو مشروباتو شکل ۲. زیات مساله لرونکی خواړه خوړل
۳. تر اندازې زیات مرچ خوړل ۴. تر اندازې زیات قهوه او شین چای شکل

زړه

که غواړی زړه مو سالم پاتې شي له اړتیا پرته د مالگې له استعمال څخه ډډه وکړئ مالگه تر بل هر څه د زړه روغتیا ته ډیر زیان رسوي.

سږي

که غواړی سږي مو سالم پاتې شي د سیگرت څکولو څخه ډډه وکړئ.

دماغ

که غواړی دماغ مو هوسا او آرام وي نو باید په ۲۴ ساعتونو کې ۸ ساعته خوب وکړئ

گوردې

د گوردو د حفاظت لپاره باید څه وکړو؟

۱. باید هر شپه تر ویده کیدو مخکې مټانه تشه شي ۲. له اندازې زیاته مالګه باید استعمال نه کړئ ۳. د ورځې له مخې باید اوبه ډیرې وڅښئ ۴. د سیګرېټ څکولو څخه باید ډډه ورکړئ

سترګې

سترګو ته هغه وخت تکلیف او زیان رسیږي کله کله چې تاسې په مسلسله توګه موبایل یا کمپیوټر په زیاته رڼا کې کاروئ همدارنګه ډیر یخه یا ګرمه هوا هم سترګو ته زیان رسوي.

د روغتیا لپاره ۶ ډاکټران

۱. لمر ۲. استراحت ۳. تمرین ۴. صحي خواړه ۵. د ځان درناوی ۶. ریښتیني ملګري

د خوب کولو پړاو (۱)

که د یو ماشوم عمر ۳ میاشتې وي، دوی له ۱۴ څخه تر ۱۷ ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۲)

که د یو ماشوم عمر له ۴ څخه تر ۱۱ میاشتو وي، دوی له ۱۲ څخه تر ۱۵ ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۳)

که د یو ماشوم عمر له ۱۲ څخه تر ۱۴ میاشتو وي، دوی له ۱۱ څخه تر ۱۴ ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۴)

که د یو ماشوم عمر له ۳ څخه تر ۵ کاله وي ، دوی له ۱۰ څخه تر ۱۳
ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۵)

که د یو ماشوم عمر له ۶ څخه تر ۱۳ کاله وي، دوی له ۹ څخه تر ۱۱
ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۶)

که ستاسي عمر له ۱۴ څخه تر ۱۷ کاله وي، تاسې له ۸ څخه تر ۱۰
ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۷)

که ستاسې عمر له ۱۸ څخه تر ۲۵ کاله وي ، تاسې له ۷ څخه تر ۹
ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۸)

که ستاسې عمر له ۲۶ څخه تر ۶۴ کاله وي، تاسې له ۷ څخه تر ۹
ساعته خوب ته اړتیا لري.

د خوب کولو پړاو (۹)

که ستاسې عمر ۶۵ کاله وي، تاسې له ۷ څخه تر ۸ ساعته خوب ته
اړتیا لري.

د ارواپوهنې له نظره (۱)

کومو کسانو ته چې په وړو وړو خبرو زیاته **غوصه** ورځي داسې کسان د **مینې** ورکړي ته ضرورت لري.

د ارواپوهنې له نظره (۲)

کومو کسانو ته چې په وړو وړو خبرو ژړا ورځي د **پاک** او **نرم زړه** لرونکي وي.

د ارواپوهنې له نظره (۳)

یوه **بنځه** لږ تر لږه یوازې **۴۸** ساعته د بل کس د **راز** خبره پټه ساتلی شي.

د ارواپوهنې له نظره (۴)

ډیر **دروغ** ویونکي کس د بل **دورغجن** کس په پیژندلو کې ډیر **مهارت** لري

د ارواپوهنې له نظره (۵)

هغو کسانو ته چې **ژړا** نه ورځي په داخل کې ډیر **کمزوري** وي.

د ارواپوهنې له نظره (۶)

له خوب کولو لږ مخکي **اخیرنی کس** چې ذهن ته راځي یا ستاسې د **خوښی** لامل کیږي یا د **خفگان**

د ارواپوهنې له نظره (۷)

کومو کسانو ته چې **قلم** په ډالۍ کې ورکړی او د څه لیکلو ورته وه وایاست
۹۰ سلنه یې خپل نوم لیکي.

پلار

په نړۍ کې یوازینې **شخص** چې تر ځان زیات ستا د **کامیابي** لپاره زیار
باسي هغه **پلار** دي

والدین

رسول الله (ص) فرمایلي
د **مور** او **پلار** خوشحالي د **الله** (ج) خوشحالي ده
او د **مور** او **پلار** ناخوښی د **الله** (ج) ناخوښی ده

درانو لوستونکو ستاسو د لوستلو څخه مو نړی مننه.

د نورو په زړه پورې معلوماتو په تمه ووسی.

په درنښت

محمد یونس زیرک



Thank you for reading

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

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English