غوره روغتیا د یوې مجلې نوم دی چې په میاشت کې یو ځل خپرېږي. په غوره روغتیا کې ټولې هغه لیکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي، خپرېږي. که غواړئ چې د غوره روغتیا په میاشتینۍ کې مو لیکنې خپرې شي، په لاندې برېښنالیکونو یې را ولېږئ، د مجلې له چاپ څخه وروسته به مجله درولېږو.

په دې ګڼه کې د لاندې لیکوالو لیکنې راغلې دي:

aksirwahid@gmail.com

ghwara.roghtya@gmail.com

0766673568

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روغتیا ته پاملرنه

قادري وردگ لمـــــيتيد

قادري وردگ لمیتید، د ښه کیفیت لرونکو درملو په واردولو کې بې ساری نوم د ۱۳ کلونو تجربې او د هېواد په ټولو ولایتونو کې د څانګو په لرلو سره ستاسو په چوپړ کې

0202503344

www.qadariwardak.dmpharma.co.in

qadariw@yahoo.com

که انسان جوړ شي، جهان به خپله جوړېږي.

غوره روغتیا

میاشتینۍ

غوره روغتیا، لومړی کال، لومړی ګڼه، ۱۳۹۴ل. د لیندۍ لومړی

په دې ګڼه کې:

- زموږ کمزوری صحي کلتور
  / اسدالله غضنفر
- د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
  / ډاکتر زلال احمد رنځورمل
- ډیپریشن
  / جلات خان کاکړ
- ناروغي څنګه تشخیصیږي؟
  / ډاکتر محب الله زغم
- ماشوم او سترس
  / پوهیالی ډاکتر شرف الدین عظیمي
- او ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوره روغتیا

لړۍ

مياشتنۍ

سرليک

ګڼه	سرليک
۱	سرمقاله
۲	ناروغۍ څنګه تشخیصیږي؟
۳	د وريو وينې کېډل
۴	هنگام ورزش نوشابه انرژی زا ننوشيد
۵	د ماشوم د خوب کموالی
۵	د لوېدلو وېښتو بیا را ختل
۶	د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
۸	بادام او د هغه روغتيايي ګټې
۸	عسل
۱۰	د درملو کيفيت، ستونزې او حل لارې
۱۳	په مېرمنو کې د سينې سرطان
۱۴	شش عادت افراد خلاق
۱۵	د وينې عمومي ګروپ
۱۶	ماشوم او سترس
۱۷	تاوان اړوونکی خوراک او څښاک
۱۸	چې يو پښتورګی نورو ته ورکوي
۱۹	نری رنځ تر ټولو وژونکې ناروغي
۲۰	ډیپریشن ستاسو دژوند خوند او رنګ اخلي
۲۲	د سټريا ۷ پټ لاملونه
۲۳	د دانو مخنیوی
۲۴	ځینې عادتونه چې ښايي مضر وي
۲۵	په نهاره اوبه څښل
۲۵	د زړه ناروغي او ۱۳کلني
۲۶	زموږ کمزوری صحي کلتور
۲۷	د خرهاري کولو بشپړه درملنه
۲۸	کمپیوټر، سټریا او د سترګو درد
۳۰	د تل لپاره

د دې خپروني ځانګړنې:

نوم: غوره روغتيا
امتیاز: د قادري وردګ شرکت
اړیکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴
برېښناليک: ghwara.roghtya@gmail.com

مسوول مدير: وحيدالله اکسير
اړیکه: ۰۷۶۶۶۷۳۵۶۸
برېښناليک: aksirwahid@gmail.com
مرستيال: فيض الله قادري
اړیکه: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹
برېښناليک: faizullah511@gmail.com
کتنپلاوي: ډاکترمحمدرضا افشار
ډاکتر نقيب الله عالمپور
ډاکتر منصور نجیـــبي

بازارموندنکي: محمدشجاع او صداقت
ريپورټر: ډاکترمحمدرضا افشار

عکاس: وحيدالله افضلي

ډيزاين: وحيدالله اکسير

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

يادونه: په غوره روغتيا کې ټولې هغه ليکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي، خپرېږي خو له سرمقالې پرته له نورو ليکنو سره د غوره روغتيا د ادارې همغږي اړینه نه ده او مسووليت يې د ليکوال په غاړه دی. غوره روغتيا د ليکنو په خلاصه کولو او ادبي کولو کې خپلواکه ده. که غواړئ چې ليکنې مو په غوره روغتيا کې خپرې شي، نو د غوره روغتيا برېښناليک او يا يې هم د مسوول مدير هغې ته ولېږئ.
اداره

(c) ketabton.com: The Digital Library

مقاله

په افغانستان کې سلګونه مجلې او جریدې خپرې شوې، خپرېږي او خپرې به شي، خو داسې خپرونې چې یوې موضوع ته ځانګړې شوې وي، تر اوسه په نشت حساب دي، البته سیاست او ادبیات به یوه استثنا وبولو ځکه هر څوک چې د یوې مجلې د چاپ تکل وکړي نو پرې ولیکي چې سیاسي، ټولنیزه او ادبي خپرونه.

ډېر وایي چې مجله باید یوې موضوع ته ځانګړې نه شي او که ځانګړې شي نو بیا مجله نه ده، په مجله کې باید له هر څه څخه یو څه خپاره شي خو زه وایم چې که د هر علم او هنر لپاره ځانګړې مجلې او خپرونې ونهٔ لرو، نو په هر علم او هنر کې به مو همدا حال وي، لکه دا اوس یې چې لرو. یو ځای مې لوستي وو، که یو د هر څه په اړه پوهېږي خو لږ لږ او بل د یو څه په اړه پوهیږي خو ډېر ډېر، له لومړي یې دوهم ډېر ډېر غوره او بریالی دی.

ډېری لیکنې ادبیاتو او سیاست ته کیږي. کله چې ځوان په مجله کې شعرونه، کیسې یا سیاسي لیکنې ویني نو دی هم هڅه کوي چې هماغسې یو څه ولیکي او نتیجه یې دا شوې چې ډاکتران، انجنیران او ... مو شعرونه او کیسې لیکي او یا په سیاسي بحثونو کې ښکته پورته کیږي. په دې هیله چې د غوره روغتیا مجله به ځوانان وهڅوي چې د روغتیا په برخه کې لیکنې وکړي.

ځینې علمونه سره تړلي، یعنې که یو یې زده نه کړو، په بل مو سر نه خلاصیږي یا یې په سمه توګه مخ ته نه شو وړلای نو موږ په غوره روغتیا کې هغه لیکنې چې زموږ د عمومي موضوع د ښه والي په برخه کې مرسته کوي، هم چاپوو. ډېرې لیکنې چې موږ ته د خپرولو لپاره را لېږل شوې وي، د ادبیاتو له اړخه کمزورې وې او پوهېدل پرې سخت وو، نو موږ پرېکړه وکړه چې په هره ګڼه کې به داسې یوه لیکنه هم خپروو، چې د لیکوالی لارښوونکې وي، ځکه چې هر علم د نثر لیکلو ته اړ دی او د نثر لیکلو لپاره باید هغه لارې چارې په نظر کې ونیول شي چې د نثر په وضوح، ښایست او دقت کې برخه لري. د نثر د ښه والي لپاره کار شوی خو له بده مرغه چې یوازې د ادبیاتو په مجلو کې خپور او یوازې د ادیبانو تر منځ پاتې شوی او هغوی چې له ادبیاتو سره دلچسپي نه لري او ادبي مجلې او خپرونې یې نه دي لوستې او نه یې لولي، د نثر لیکلو له هنره بې خبره پاتې شوي دي.

دا چې موږ باید یوې موضوع ته ځانګړې شوې مجلې ولرو، یوه اړتیا ده او د دې اړتیا د پوره کولو لپاره موږ یو ګام واخیست او له نورو د ګامونو اخیستلو هیله کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغی څنګه تشخیصېږي؟

ډاکتر محب الله زغم

په یوه کلي کې مې ناروغان کتل. نوی ورغلی وم د خلکو له چال چلند سره نه وم بلد. په اولو ورځو کې یې سخت زور راکاوه، ناروغ چې به راغی پوښتنه مې ترې کوله چې څه تکلیف دې دی؟ ویل به یې: ته مې وګوره. دوی نه پوهېدل چې ډاکتر ناروغی څنګه معلوموي. ما به ورته ویل چې زه خو علم غیب نه لرم او نه فالبین یم چې حال دې رامعلوم شي، ته ووایه چې له څه شي په عذاب یې، بیا زه پوهېږم چې څه وکړم. یو نیم مریض به بیخی سر ناخلاصی و، چې هر څه به مې ویل، حال یې راته نه وایه. ما بیا له یوه سره څومره معاینات چې په هغه کلینیک کې کېدل ورته ولیکل. سړی به چې لابراتوار ته ورغی، بېرته به راغی چې دا څه کوې دغه معاینات خو د اتو زرو روپیو کېږي. بیا به مې ورته ویل که ته خپل حال راته ووایې په کمو معایناتو به دې مرض معلوم کړم.

د هرې ناروغی د تشخیص لپاره څلور قدمونه په کار دي چې واخیستل شي. لومړی قدم یې د ناروغ شکایتونه دي. بیا د ډاکتر معاینه ده، دریم قدم یې لابراتواري معاینات دي او څلورم یې نور پرمختللي معاینات.

هره ناروغي ځان ته نښې نښانې لري چې په طب کې ورته اعراض او علایم وایي. اعراض د ناروغ خپل شکایتونه دي مثلاً وایي ملا مې خوږېږي، تبه مې ده، خوله راباندې راځي، اشتها مې نشته، له نسه ډېر کېنم او نور شکایتونه. دا داسې شیان دي چې ډاکتر ورباندې نه پوهېږي، یوازې ناروغ ته معلومېږي.

علایم بیا هغه نښانې دي چې ډاکتر یې ویني، مثلاً د مریض رنګ، د بدن حرارت، فشار، نبض، پړسوب، د پوستکي رنګ، د سترګو حالت، د سږو او د زړه آوازونه او داسې نورې نښانې.

لومړي دوه قدمونه د ناروغیو په تشخیص کې ډېر رول لري. که ناروغ خپل شکایتونه سم بیان کړي نو ډاکتر ته لاره ورمعلومېږي. بیا چې ډاکتر ناروغ وګوري د مرض تشخیص ته نور هم ورنژدې کېږي.

ځینې ناروغۍ دي چې سره ورته اعراض او علایم لري نو د دې لپاره چې اصلي مرض تشخیص شي، ځینو لابراتواري او نورو معایناتو ته اړتیا پیدا کېږي ډاکتران که په مرض پوه شوي هم وي د دې لپاره چې تشخیص یې یقیني شي نو یو څه معاینات درته لیکي.

نو د ناروغیو د سم تشخیص لومړی قدم خپله تاسې پورته کوئ. څومره چې د خپلې مریضۍ په باب ډاکتر ته سم او ډېر معلومات ورکړئ هماغومره به ډاکتر ستاسو د رنځ تشخیص ته ورنژدې شي او څومره چې ډاکتر ته مریضي معلومداره شي هماغومره لږ معاینات درته لیکي. چې معاینات دې لږ وي پیسې دې کمې مصرفېږي. نو دلته اصلي ګټه ناروغ وکړه.

هر وخت چې مریضېږئ، څو شیانو ته پوره پام وکړئ او بیا یې ډاکتر ته ووایئ. د مثال په توګه درد به راواخلو.

- درد په کوم ځای کې دی؟
- درد هماغه یوه ځای کې دی که نه بلې خوا ته هم ځي؟
- درد څه رقم دی؟ دردونه مختلف ډولونه لري، یا به د فشار یا دروندوالي په بڼه احساسېږي، یا به لکه د چاړې ګوزار وي، کله کله درد د سوي په رنګه وي، یو نیم وخت درد نبضاني حالت لري لکه رګ چې غورځي، درد هم کمېږي زیاتېږي.

• درد څه مهال شروع شوی دی؟
• له پیله تر اوسه پورې په هماغه یو حال دی، که نه کم شوی زیات شوی دی؟
• درد په څه شي باندې زیاتیږي او څرنګه کمیږي؟ مثلاً درد په ناسته کې زیات وي که په ګرځېدا کې.

که تاسې د خپلې ناروغۍ هرې نښې ته همداسې ځیر شئ او ډاکټر ته یې بیان کړئ نو د ناروغۍ په تشخیص کې به مو ډېره مرسته کړې وي.
ډېرې داسې ناروغۍ دي چې یوازې د ناروغ په تشریح سره تشخیصیږي او نورو معایناتو او د پیسو لګولو ته اړتیا نه پیدا کیږي. (پای)

طاقت بښوونکي فکرونه

طاقت بښوونکي فکرونه د ښاغلي مصطفی صفا ژباړه او ټولونه ده چې له بېلابېلو کتابونو او وېبپاڼو څخه یې لنډې الهام بښوونکې جملې راټولې کړې او ژباړلې. موږ غواړو چې دا جملې په دې او نورو ګڼو کې خپرې کړو، په دې هیله چې درد ته مو دوا شي:

انتوني رابینز:

زموږ تېر ژوند او ماضي، زموږ د راتلونکي ژوند او آیندې ټاکونکي نه دي. همت وکړه، د ځان لپاره نوی او طاقت بخشه هویت وغواړه؛ له همدا نن څخه پیل وکړه.

***

هر کله چې د خپل هویت او شخصیت په هکله نوی او تازه باور پیدا کوو، همغه وخت زموږ چال چلند او رفتار هم د همدغه نوي شخصیت او هویت لپاره تغیر او بدلون کوي. ډېر وایي، خپل ځان او هویت ته بدلون ورکول ناممکن دي، عموماً وایي «زه همداسې یم»، خو دغه یو داسې عبارت دی، چې د انسان ټولې هیلې او آرزوګانې وژني.

***

که چېرې اطمنان ولرې، چې یو غیرعادي او فوق العاده انسان یم، په دې وخت کې په تاسې کې داسې منابع فعالیږي او ستاسې په سلوک او چلند کې ځان را ښکاروي، چې کټ مټ ستاسې له دغه اطمنان سره جوړجاړی ښیي.

***

... ۴مخ

د وریو وینې کېدل

لیکوال: محمد مبین هڅاند

که ستاسې د وریو څخه په خپل سر یا د غاښونو د پاکولو په وخت وینه ځي، نو تاسې د دغې نسخې په استعمال سره کولای شئ چې له دغه تکلیف څخه د تل لپاره ځان خلاص کړئ.
دغه تکلیف ۹۵ فیصده بالغ کسان لري، دا بکتریاوې په غاښونو حمله کوي او که چېرې یې په وخت علاج ونه شي، کولای شي چې غاښونه لومړی کمزوري او بیا چینجن کړي، چې بیا دغه وخت غاښونه د صفا کولو په وخت وینه هم کوي او ورسره یوځای به مو د خولې بد بوی هم ځي.
د دې ناروغۍ د ختمولو لپاره په یو ګیلاس تودو اوبو کې یوه وړه کاشوغه مالګه واچوئ او څو ځلې ورباندې هره ورځ خپل غاښونه پاک کړئ، د دې ترڅنګ خپل غاښونه د شاتو، د کوپرې او زیتون تېلو په مرسته هم پاکولای شئ څکه دغه درې واړه هم د بکتریا ضد ښه کار کولای شي، که چېرې موږ خپل غاښونه پاک وساتو هېڅکله به هم د غاښونو په ناروغیو اخته نه شو او انشاءالله د غاښونو د ناروغیو څخه به تل خلاص یو.

پای

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

هنگام ورزش نوشابه انرژی زا ننوشید

گردآورنده: سمیع الله صالحی

مطالعات اخیر نشان می دهد نوشیدن آب هنگام ورزش های عادی بهترین گزینه است و استفاده از نوشیدنی های انرژی زا تنها برای مصرف برخی از ورزش های استقامتی طولانی مدت توصیه می شود.
چند سالی است از رواج و ارائه گسترده نوشیدنی های انرژی زا در سطح جهان می گذرد و در طی این سال ها همواره مباحث و مناقشاتی درباره تاثیرات مفید و مضر این نوشیدنی ها بر بدن انسان ها در بین پژوهشگران و گروه های مختلف مردم وجود داشته است.
به تازگی یک پروژه تحقیقاتی که اعضای آن را متخصصان شاخه های مختلف پزشکی تشکیل می دادند، اعلام کردند که مضرات نوشابه های انرژی زا بیشتر از فواید آن بوده و بدن انسان به طور طبیعی در هنگام ورزش توانایی تطبیق خود با کاهش آب را داشته و در هنگام ورزش های معمولی بهتر است ورزشکاران تنها با نوشیدن آب، بدن خود را از کم آبی محافظت کنند و مصرف نوشیدنی های انرژی زا تنها در موارد خاص از ورزش های سنگین و درازمدت توصیه می شود.
در همین زمینه «جان برور»، از این تیم تحقیق و از اساتید دانشگاه سنت ماری، می گوید: «کاهش مختصر وزن بدن که همراه با کاهش آب بدن است، می تواند تاثیرات مفیدی در برخی از ورزشکاران دونده استقامتی داشته باشد و ورزشکاران می توانند بدن خود را با کم آبی خفیف تطبیق دهند.»
وی افزود: کاهش هر لیتر از آب بدن با کاهش تقریبا یک کیلوگرم از وزن بدن برابر است و کاهش این میزان از آب می تواند در ورزشکاران مفید باشد اما ذکر این نکته نیز دارای اهمیتی بسیار زیاد است که قندها و سایر مواد اضافه شده به نوشابه های انرژی زا برای بدن مناسب نبوده و تنها برای مصرف برخی از ورزش های استقامتی طولانی مدت توصیه می شود.

طاقت ښووونکي فکرونه

که چېرې اطمنان ولرې، چې یو غیر عادي او فوق العاده انسان یم، په دې وخت کې په تاسې کې داسې منابع فعالېږي او ستاسې په سلوک او چلند کې ځان را ښکاروي، چې کټ مټ ستاسې له دغه اطمنان سره جوړجاړی ښيي.

***

خبر ولرئ، تاسې هغه نه یئ، چې نور خلک ستاسې په اړه څه وایي او فکر کوي.

***

تر ټولو ستر خطر چې زموږ د ژوند کیفیت له منځه وړي، هغه تخریبونکي افکار او تخریبونکي باورونه دي.

***

موفق خلک پوهېږي، چې موفقیت هغه سیکه ده چې بل مخ یې ناکامي نومېږي.

***

هر بدلون او خوځون تر ډېره په توان او طاقت پورې اړه نه لري، بلکې په یوه ښغه او طاقت خوځوونکې انګېزه او الهام پورې اړه لري.

***

که چېرې په واقعي او جدي توګه په ژوند کې د بدلون اراده لرئ، نو جدي او واقعي تصمیمونه ونیسئ!

***

... ۷مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

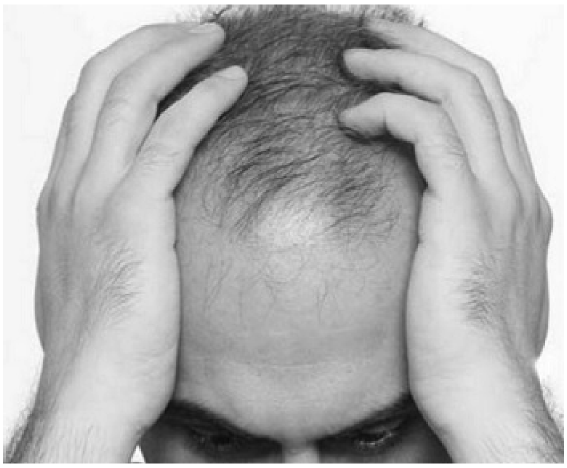
د ماشوم د خوب کموالی

له تاند څخه منته

د یوې نوې نړیوالې سروې نتایج ښیي چې د ماشومانو د خوب کموالی د هغوی په زده کړو منفي اثر اچوي.
د سروې تر سره کوونکي وایي چې په پرمختللیو هېوادونو کې کمپیوټرونه او موبایلونه د دې سبب شوي دي چې د ښوونځي ماشومان تر ډېرو پورې ویده نه شي او حتی د خوب په بستر کې له کمپیوټر او موبایل سره بوخت واوسي.
سروې ښیي چې د دنیا تر نورو هېوادونو د امریکا د ښوونځیو ماشومان ډېره بې خوبي تېروي. په امریکا کې په متوسط ډول په هرو څلورو هغو ماشومانو کې چې نهه یا لس کلن دي، درې یې په کافي اندازه خوب نه کوي. په امریکا سربېره نیوزیلنډ، سعودي عربستان، استرالیا ، بریتانیا، ایرلنډ او فرانسه هغه هیوادونه دي چې د مکتب ماشومان یې په کافي اندازه نه ویده کېږي خو آذربایجان، قزاقستان، چک، پرتگال، جاپان او مالتا هغه هېوادونه دي چې د ښوونځي زده کوونکي یې په کافي اندازه خوب کوي.
چاد مینیچ چې د دې سروې په ترسره کولو کې یې برخه لرله، (رویټرز) ته ویلي دي چې: د کم خوبه زده کوونکو معمولا په ریاضي، ساینس او لیک و لوست کې چندان مزه نشته خو برعکس هغه زده کوونکي چې په کافي اندازه خوب کوي په ریاضي، ساینس او لیک لوست کې نسبتاً بهتره دي. د چاد مینیچ په وینا، د زده کوونکي خوراک هم د هغه د خوب غونډې د هغه په زده کړه ژور اغیز لرلای شي.
په نس ماړه زده کوونکي تر هغو شاگردانو چې کافي ډوډۍ نه وررسېږي، په درسونو کې تکړه وي.

پای

د لوېدلو وېښتو بیا راختل



ساینسپوهان وایي، داسي یوه طریقه یې موندلې چې په وسیله یې د لوېدلیو وېښتو د بیا شنه کېدو امکان زیاتېږي.
دوی وایي د (propolis) په نوم ماده یې، چې د شاتو مچۍ یې د خپل کندو په سوړو کې استعمالوي، پر موږکانو ازمویلې او په نتیجه کې یې د موږکانو پر بدن وېښته ژر راختلي دي.
د انسان اناتومي یا د بدن داخلي جوړښت تر ټولو له موږک سره زیات ورته والی لري ځکه اکثره ازموینې پر موږکانو کېږي.

پای

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژوند ژغورلو اساسي مرستې
(Basic Life Support)

ډاکتر زلال احمد رنځورمل

BLS هغه مرستې دي چې د ژوند تحدیدونکو حالاتو لپاره، ترڅو ناروغ یوه روغتیایي مرکز ته رسول کېږي، کارول کېږي او زړه کره یې د ټولنې د هر غړي لپاره اړینه ده.

دا مرستې درې برابره د ژوندي پاتې کېدو چانس زیاتوي. په پرمختللیو هېوادونو کې په زیاتره مزدحمو ځایونو کې د وخیمو ناروغانو د مرستې لپاره Emergency Medical Service System (EMS) موجود وي.

د بېړنو روغتیایي مرستو د لاس ته راوړلو لپاره په هر هیواد کې د ټیلیفون ځانګړې شمېره موجوده وي چې زموږ په هیواد کې د کابل امبولانس شمېره (۱۰۲) ده.

د BLS مرحلې:

• په دې ډاډه شئ چې تاسو ناروغ او د ناروغ شاوخوا کسان په یوه بې خطره ځای کې قرار لرئ.

• ناروغ معاینه کړئ چې ایا ځواب ورکونکی حالت لري که نه؟

• په ارامه ناروغ په اوږه ووهئ او ورته ووایاست چې (ښه یاست؟).

• که ناروغ ځواب درکړ، ناروغ په خپل ځای پرېږدئ، د همدې حالت سبب یې پیدا کړئ او ورسره مرسته وکړئ. ناروغ په هرو څو شېبو کې وګورئ.

•که ناروغ ځواب در نه کړ، د مرستې لپاره غږ وکړئ. د بېړنیو مرستو سیستم (EMS) فعال کړئ.

•د ناروغ نبض (Carotid) او د ناروغ تنفس معاینه کړئ، gasp تنفس (لنډ او ژور تنفس) د نه تنفس په معنی دی.

•که ناروغ تنفس نه درلودی اما نبض یې درلودی، ناروغ ته تنفس ورکړئ. د دې لپاره تنفسي لارې خلاصې کړئ.

•هوایي لارې په دوو طریقو خلاصېږي:

۱- د chin-lift head tilt maneuver (د سر پورته کول او د زنې کښته کول): چې په زیاتره حالاتو کې له دې میتود څخه کار اخستل کېږي.

۲- د Jaw thrust میتود (یواځې د زنې کښته کول): که چېرې ناروغ د غاړې شدید ترضیضات درلودل او د مخکښې میتود په وسیله د غاړې ساختمانو خصوصاً نخاع ته د زیان رسېدلو خطر و، له دې میتود څخه کار اخستل کېږي.

•د هوایي لارو تر خلاصېدو وروسته تنفس د کتلو، اورېدلو او احساس کولو په وسیله چیک کړئ.

•یو نورمال تنفس واخلئ، خپلې شونډې د ناروغ د خولې شاوخوا ونښلوئ، وروسته د ناروغ خولې ته هوا پوه کړئ، ډاډه واوسئ چې هوا د خولې نه بهر نه وځي.

•هر پنځه یا شپږ ثانیې وروسته یو تنفس ورکړئ. هر دوه دقیقې وروسته تنفس چیک کړئ.

•که چېرې ناروغ تنفس او نبض دواړه نه درلود، ناروغ ته د سینې کېکاږل (Chest Compression) پیل کړئ:

•د ناروغ څنګ ته څنګون ووهئ.

•یو لاس د بل لاس د پاسه په داسې حال کې چې ګوتې یو په بل کې ننوتې وي کېږدئ. او دواړه لاسه د سینې په منځنۍ برخه کېږدئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

•دواړه بازوګان مستقیم وساتئ او د سینې په منځنۍ برخه فشار وارد کړئ.
•ځان د ناروغ د سینې د پاسه په عمودي شکل ونیسئ او د ناروغ سینې ته د ۵ سانتي متره په اندازه فشار ورکړئ. (تر شپږ سانتي متره زیات سینې ته فشار مه ورکوئ).
•وروسته له هر فشاره لاسونه پورته یوسئ.
•البته لاسونه له سینې څخه مه پورته کوئ، ناروغ ته کم ترکمه په دقیقه کې ۱۰۰ فشار ورکړئ، باید تر ۱۲۰ په دقیقه کې زیات نه شي.
•فشار ورکول او د فشار پرېښودل باید په یوه اندازه وخت واخلي.
•د سینې د پاسه تر دېرشو فشارو
د ناروغ د پزې نرمه برخه د یوه لاس د دو ګوتو په وسیله ټینګه ونیسئ او د بل لاس په وسیله د ناروغ خوله خلاصه کړئ، په همدې حالت کې د ناروغ زنې پورته ونیسئ.
•یو نورمال تنفس واخلئ، خپلې شونډې د ناروغ د خولې شاوخوا ونښلوئ او د ناروغ خولې ته هوا پوه کړئ، هڅه وکړئ چې هوا بهر خارج نه شي.
•د ناروغ خولې ته د هوا پوه کولو ته ادامه ورکړئ او د ناروغ سینې ته وګورې چې له هر تنفس سره پورته ځي که نه؟ هر تنفس باید یوه ثانیه وخت واخلي.
•د ناروغ هوايي لارې د head tilt and chin lift په وسیله خلاصې وساتئ، خوله د ناروغ له خولې ایسته کړئ، د ناروغ سینې ته وګورئ، چې د سینې کښته راځي که نه؟
•یو بل نورمال تنفس واخلئ او په دې ترتیب ناروغ ته دوه ژوغورونکي تنفس ورکړئ.
•دواړه تنفسه باید تر ۵ ثانیې زیات وخت وانه خلي. او تر دوو تنفس وروسته د مخکې په څېر سینې ته ۳۰ فشاره ورکړئ.
•د تنفس ورکولو او Chest compression نسبت باید ۳۰:۲ وي.
•که چېرې تاسو تنفس ورکول نه وي زده، یا هم نه غواړئ چې تنفس ورکړئ، یواځې ناروغ ته Chest Compression ورکړئ.
•که چېرې ناروغ ته یواځې Chest Compression ورکوئ، سرعت یې باید په دقیقه کې ۱۰۰ وي (په دقیقه کې تر ۱۲۰ باید زیات نه شي).
•تر هغو پورې دا ژغورونکې کړنې ونه درول شي ترڅو چې مسلکي او متخصص کسان د ناروغ د احیاء کولو په خاطر راورسېږي.
•ترڅو ناروغ راویښ شي، حرکت وکړي، خپلې سترګې پرانیزي یا هم نورمال تنفس وکړي.
•یاهم تاسو ډېر خسته شئ او ونه شي کړای دې مرستو ته ادامه ورکړې.
پای

طاقت ښوونکې فکرونه

که چېرې پر موفقیت باندې عقیده ولرې، ستاسې په وجود کې هغو ته د رسېدلو لپاره لازم ځواک او طاقت ایجادیږي او که چېرې په ماتې باندې عقیده ولرې، ماتې خورې.

***

که چېرې غواړو د خپل ژوند اداره په خپل لاس کې واخلو، نو باید په ځانخبره او آګاهانه ډول خپل باورونه کنټرول کړو.

***

اوس د دې وخت را رسېدلی چې نور له هغو باورنو او خیالونو څخه فاصله ونیسو چې نور مو په درد نه لګي او مرستندوی راسره نه شي واقع کېدلی.

***

که باور ولرې او که یې ونه لرې، ته د خپل ژوند اصلي طراح بلل کېږې.

***

په دې فکر مه کوئ چې په تېر مهال کې څوک وم، بلکې تصمیم ونیسه، چې په راتلونکي مهال کې یو څوک شې.

***

د ژوند په معادله کې هېڅ وخت تېر مهال له راتلونکي سره مساوي نه دی.

***

ژوند همغه څه تا ته دربښي، چې ته یې ترې غواړې.
... ۹مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

بادام او د هغه روغتيايي ګټې

ژباړن: عبدالوحيد خوشحال

ځرنګه چې بادام يو خوندوره وچه مېوه ده او د ښه خوند تر څنګ ډيرې نورې روغتيايي ګټې هم لري چې ځيني يې په لاندې ډول دي:

بادام د بدن اضافي وزن په کمولو او د زړه د حملې په کمولوکې له تاسو سره مرسته کوي د (Loma Linda School of Public Health) دراپور له مخې په هفته کې پنځه واري خوړل يې ۵۰٪ (پنځوس فيصده) انسان د زړه له مختلفو ناروغيو څخه ژغوري.

دا وچه مېوه د مضرکليسټرول په له منځه وړلو، د وينې د فشار په کمولو او د شکر په کښته کولو کې مرسته کوي.

بادام فاسفورس لري چې د غاښونو او د بدن دهډوکو په قوي کولو کې مرسته کوي. همدارنګه بادام د انسان حافظه پياوړې کوي او ددې تر څنګ عصبي سيستم لپاره نورې زياتې ګټې هم لري .

که چېرې بادام په ورځني ژوند کې د سپکو خوړو پر ځای استعمال شي نو دغه خواړه په بدن کې د ميتابوليزم فعاليت کنټرولوي او د زړه رګونه له مختلفو ناروغيو څخه ساتي.

د بادام د غوړو منظم استعمال کولای شي د پوستکي توري الغې ، ټپونو او د ګونجو په له منځه وړلو کې له تاسو سره مرسته وکړي. دبادام غوړي مو ويښتانو ته ښکلا او ټينګوالی ورکوي.

پر پورته ګټو سربېره بادام دپوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نيوي، د بدن د اضافي وزن د کمولو او دقبضيت د له منځه وړلو لپاره ګټور دي. د پاملرنې وړ ده که چيري دغه خواړه تر اندازې زيات وخوړل شي د مختلفو ناروغيو لامل کېدای شي.

عسل

عسل نه تنها يك غذای مقوی است بلكه معالج بسيار امراض نيز ميباشد، يكی از خواص برازنده عسل اينست كه هرگز فاسد نميشود، تأثير فوق العاده در رشد بدن و اثر مهمی در حيات دارد، شفا دهنده امراض كبدی و ريوی است.

موارد استعمال: در موارد زخم معده و زخم اثناعشر بايد صبح هنگام چای يك قاشق شوربا خوری عسل خورده و تا يك ساعت چيز ديگر خورده نشود و بعد از يكماه ميتوانيد به مقدار آن افزود نمود .

يك قاشق شوربا خوری را در يك گيلاس آب انداخته و جوش داده شود جوشانده مذكور اگر در موارد گلو دردی غرغره شود بسيار مفيد ثابت ميشود .

درمان سوختگی با عسل : پنجاه گرام عسل را با پنجاه گرام روغن زيتون مخلوط و به قسم مرحم در موضع سوختگی بكار ببريد ، برای رفع سوختگی هيچ چيز مؤثر تر از خوردن عسل مخلوط با سركه و سيب نيست. در مواقع شدت روماتيزم، نقرس، عرق النسا، پا دردهای شديد و درد های مفاصل روی يك پارچه مقدار عسل را ماليده بروی پوست در موقع درد بگذاريد و در هر دو ساعت عوض گردد و از طرف صبح هنگام چای دو قاشق شوربا خوری صرف نمائيد. عسل برای ورزشكاران كه احساس خستگی ميكنند فوق العاده مفيد است.عسل مسكن اعصاب بوده خاصيت يك مسهل ملايم را دارد. اطفاليكه بعوض شير مادر شير گاو ميخورند اگر در شير آنها يك قاشق چای خوری عسل افزوده گردد خيلی مفيد ثابت ميشود. اطفاليكه شب در بستر ادرار مينمايند قبل از خواب يك قاشق چای خوری به آنها عسل داده شود .بعضاً در بستر خواب پاها كش ميشود (انقباض پيدا ميكند) هرگاه يك هفته مرتب روزانه دو قاشق چای خوری عسل مصرف شود ناراحتی برطرف ميگردد. مقدار يك بادام موم عسلی را مدت ۱۵ دقيقه اگر جويده و خارج انداخته شود اين عمل چند مرتبه تكرار گردد بندش بينی و ريزش را معالجه ميكند . (گردآورنده: مسعود احمد هلال اوريا)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالعې پر مهال د سم **تنفس** گټې

لیکوال: جاني خېل« آرمل »

سم تنفس په هوساینه او تمرکز کې اغېزمن رول لري.
د ژور تنفس د گټو له جملې څخه د عمر اوږدوالی، روغتیا، پر عصبي هیجان کنترول او راحت هم شمېرل کېږي. ستاسو احساسات اوعواطف هم د ستاسو پر تنفس تاثیر لري او احساساتي کسان د سطحي تنفس لرونکي وي، له همدې امله د مطالعې په اوږدو کې هم سم تنفس بې گټې نه دی.
اکسیجن د ماغزو له حجراتو سره چې خپله هم د اکسیجن لره زېرمه لري مرسته کوي. د ډېر فعالیت له پاره حافظه کافي اکسیجن ته اړتیا لري، همدا دلیل دي چې په ککړې هوا کې د زده کړې قوت کمېږي او حافظه ښه اخیستنه نه شي کولای. له بله اړخه سم تنفس او ژوره ساه د دې لامل گرځي، چې د معافیت یا دفاعي سیستم نور هم فعال شي. پر همدې بنسټ ژوره ساه عضلي حرکتونه او د لمف جریان په کار اچوي او د دې سبب کېږي، چې د وینې بهیر ښوالی وموومي او لمف ښه کار وکړي، چې په پایله کې د بدن دفاعي سیستم ځواکمنېږي.
ژور تنفس د بدن په هوساینه کې مهم رول لري، هوسا او ارام بدن ډېره ښه زده کړه کوي، نو که زړه تنگون مو وکړ او یا مو کوم داسې څه احساسول چې پر تاسو یې غمگیني راوسته، نو د ورخطایی پر ځای ژور تنفس واخلئ او بیا په اقدام لاس پورې کړئ.
پام مو وي چې همدا ژور تنفس دی، چې د ځینو هغو چارو د تر سره کولو وس او توان به در کړي چې تاسو مخکې ور ته زړه نه شو ښه کولای؛ ځکه ژور تنفس مو پر ځان ډاډمنوي او د دې جوگه کوي مو چې ځان د فعالیت له پاره چمتو کړئ. د مطالعې په وخت کې هم که له ستړیا او نا ارامۍ سره مخ شوئ، نو د ژورې ساه اخیستل مو فکري حواس را ټولوي، کله مو چې فکري تمرکز وموند بیا پر گټورې مطالعې ښه بر لاسي کېږئ.
که د مطالعې پر مهال مو د ستړیا احساس وکړ او یا درس در باندې بوج کېده، نو ژور تنفس واخلئ او تر لنډې دمې ورسته بیا پر خپل درس پیل وکړئ. که داسې مو ونه کړل نو د ستړیا او د درس د ډېروالي له امله مو فکري تمرکز له منځه ځي، او د درس په یادولو یا زده کولو کې پاتې راځئ.

طاقت ښووونکي فکرونه

ته په تنهایۍ او یوازیتوب سره نه شې کولی چې موفق شې، گوښه گیره بډایان ډېر کم پیدا کېږي.

***

یوازې پېښې نه دي چې ستا د راتلونکي ژوند لویه برخه جوړوي، حوادث او پېښې د هر چا لپاره پېښېږي، مهم د دغو پېښو پر وړاندې ستا اقدام دی.

***

پر ستونزه تمرکزه مه کوه، پر حل باندې یې تمرکز کوه.

***

موفقیت زیاتره په «څنگه یم» پورې اړه لري، نه په «څه لرم» پورې.

***

د هغو مناسبو ورځو د راتلو په تمه مه کېنه، چې په هغو کې به خپل ځان ته بدلون ورکړې، بلکې د خپل ځان په بدلون سره به مناسبې ورځې تر لاسه کړې.

...۱۲مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د درملو کیفیت، ستونزې، او حل لارې

لیکوال: ډاکټر نصرت الله راسا

احمد د ستونې خوږ درلود، څو ډوله مکروب ضد درمل یې واخیستل خو هیڅ نتیجه یې ور نه کړه. په پای کې یو ډاکټر ورته د کلچر لابراتواري معاینه توصیه کړله او څرګنده شوه چې د احمد د ستونې مکروب د اکثریت مکروب ضد درملو سره مقاوم و نو ځکه یې یو ډیر ګران بیه مکروب ضد درمل واخستل او په پای کې ښه شو.

نسرین د پښتورګو د یوې ناروغۍ لپاره له ډاکټره نسخه واخسته او له دواپلورونکي یې د دوا د بیې پوښتنه وکړه. دوا پلورونکي ورته د نسخې بیه ۷۰۰ افغانۍ وویله خو له نسرین سره دومره پیسې نه وې. بیا ورته دوا پلورونکي وویل چې ارزانه درمل هم ورسره شته چې نسخه به یې ۳۰۰ افغانۍ بیه ولري. نسرین ارزان بیه درمل واخستل خو تر اوسه نه ده ښه شوې، له بلې خوا وړور یې یو ځل په ارزان بیه درملو ښه شوی و.

محمود د ګاونډي هیواد په یو ځایي بازار کې یو شمیر درمل واخیستل او د یو قاچاق وړونکي له خوا یې کابل ته راواستول. یوه اونۍ وروسته یې په کابل کې درمل ترلاسه کړل او په ځایي درملتونونو یې په ۱۰سلنه ګټه وپلورل. هیچا د نوموړو درملو کیفیت ونه کاته او محمود هم دخپلو درملو د کیفیت په اړه په څه نه پوهیده.

یو تن چارواکي په یوه ستره غونډه کې په هیواد کې د درملو کیفیت ډیر ټیټ وښود او په ډیر جرئت سره یې وویل چې په هیواد کې پنځوس سلنه درمل بې کیفیته دي، خو دا یې ونه ویل چې دا معلومات یې له کومه کړل او د درملو کیفیت یې څنګه معلوم کړ.

درمل هغه څه دي چې موږ ټول یې د ناروغیو پر مهال یا پخپله اخلو او یا یې هم ډاکټران راته توصیه کوي. عام افغانان هر کال د ۳۹۰ ملیونو ډالرو شاوخوا درمل اخلي چې په دې کې هغه درمل نه دي شامل چې روغتونونو او کلینیکونو ته اخستل کیږي. درمل هیواد ته له بیلابیلو هیوادونو واردیږي چې زیات یې له پاکستان، ایران او هند څخه راوړل کیږي. د ۲۰۰-۳۰۰ ترمنځ وارداتي شرکتونه په دې تجارت بوخت دي او د ۲۰ شاوخوا وړې فابریکې د هیواد دننه دوا تولیدوي. هیوادوال مو د نورو وروسته پاتې هیوادونو د وګړو په څیر ترحد ډیر درمل استعمالوي په ځانګړي ډول د مکروب ضد درمل. د اکثرو ډاکټرانو نسخې ډیرې اوږدې وي چې دوه درې ډوله مکروب ضد درمل پکې لیدل کیږي. خلک په دې اړه کمه پوهه لري چې کوم درمل ښه او کوم بد دي او مناسب استعمال یې څه ډول دی.

په عمومي ډول ددې لپاره چې درمل مطلوبه اغیزه ولري باید ښه کیفیت ولري، او په مناسب ډول ترې استفاده وشي. د درملو تولید او تجارت یو ډیر تخصصي کار دی ځکه ډیری خلک پکې بلد نه دي. د درملو تولید ځانګړي وسایل، مهارتونه او تخنیکونه غواړي چې ځینې وخت وجود نه لري. درمل تر تولیدولو وروسته باید په مناسب ډول وساتل شي کنه خپل خصوصیات له لاسه ورکوي. ځینې درمل باید په یخچال کې وساتل شي خو ما تراوسه داسې کوم درملتون نه دی لیدلی چې یخچال ولري. ډاکټران په اسانۍ کولی شي هغه مهال ملامتي په درملو ورواچوي چې درملنه یې نتیجه ورنه کړي. د درملو قاچاق او تقلب یوه ستره ستونزه ده چې حتی په پرمختللیو هیوادونو کې هم لیدل کیږي. له بلې خوا په هیواد کې د تقلبي درملو خرڅلاو ممکن دی ځکه سرحدونه مو خلاص او مارکیټونه مو ناتنظیم شوي دي. ویل کیږي چې په درملو کې تقلب پخوانۍ تاریخچه لري او ویل کیږي چې په ۱۶۰۰ او ۱۸۰۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

ميلادي کلونو کې د سنکونا او کونين درمل په تقلبي ډول جوړ شوي وو. په افغانستان کې د درملو کيفيت ډير څرګند نه دی. خلک وايي چې له پنځوس سلنه ډير درمل بې کيفيته دي خو ځينې څيړنې چې په دې اړه شوي دي ښيي چې يواځې نهه سلنه درملو د کيفيت د کنترول په ټستونو کې لاژم کيفيت نه درلود. ددې لپاره چې د درملو د کيفيت يو روښانه انځور پيدا شي بايد داسې تخنيکي مطالعې او څيړنې ترسره شي چې د ټول هيواد د درملو استازيتوب وکړي.

ولې د درملو د کيفيت په اړه انديښمن اوسو؟

کله چې درمل کيفيت ونه لري لاندې ستونزې رامنځته کيږي:

درمل بې اغيزې وي او د ناروغيو د اوږديدو او حتی مړينو سبب کيږي.

مکروبونه د درملو په وړاندې مقاومت پيدا کوي

د درملو زهري او ناوړه اغيزې رامنځته کيږي

محدود مالي منابع ضايع کيږي

په روغتيايي نظام او طبي پرسونل باندې د خلکو اعتماد له منځه ځي

د درملو کيفيت څه شی دی؟

کله چې موږ يو درمل باکيفيته بولو بايد لاندې درې ځانګړتيا ولري:

باکيفيت وي، انسان ته خوندي وي، او لازمې اغيزې ولري. ددرملو کيفيت په دوه ډوله ارزول کيږي، ظاهري کتنې او لابراتواري ټستونه. په ظاهري کتنه کې يي معلومات، شکل، د انقضا نيټه، رنګ او داسې نور وينو. په لابراتواري ټستونو کې د موثرې مادې اندازه او ځينې توصيفي خواص ګورو. معمولاً لاندې ځانګړتياوې بايد د درملو د کيفيت په ارزونه کې وکتل شي:

هويت: ايا نوموړي درمل هغه فعال مواد لري کنه. مثلاً که پنسلين اخلو نو بايد په ګوليو يا پيچکاريو کې يي د پنلسين مواد ولري.

خالصيت: درمل بايد د نورو موادو او يا مکروبونو څخه پاک وي. ځينې وختونه درمل د جوړولو پرمهال يا د نورو دوايي موادو له پاتې شونو سره ګډيږي او يا هم په مکروبونو ککړيږي.

قوت: درمل بايد د فعالو موادو لازمه اندازه ولري. د هغه څه ۹۰-۱۱۰ سلنه فعال مواد بايد ولري چې په ليبل کې يي ذکر شوي وي.

يو شان والی: ټول درمل بايد په يو شان جوړ شوي وي لکه رنګ، شکل، او اندازه يي يو شان وی. داسې نه وي چې يو تابليت غټ او بل کوچنی وي.

په وينه کې د جذب اندازه: درمل بايد په هغه اندازه په وينه کې جذب شي چې ورته اړتيا وي

ثبات: درمل بايد تر هغې نيټې پورې باثباته پاتې شي چې په ليبل باندې يي د انقضا د نيټې په ډول ليکل شوی وي.

په افغانستان کې له قانوني لارې ټول وارد شوي درمل د عامې روغتيا وزارت په لابراتوارونو کې د کيفيت لپاره ټسټ کيږي. خو له پنځوس سلنې زيات يي بيا په ناقانونه ډول وارديږي او نه ټسټ کيږي. البته دا حتمي نه ده چې په ناقانونه ډول ټول وارد شوي درمل دې بې کيفيته وي ځکه يو ستر سبب يي دا دی چې تجاران نه غواړي ګمرکي محصول ورکړي.

د بې کيفيته درملو دوه ستر ډولونه:

معمولاً د بې کيفيته درملو دوه ستر ګروپونه موجود دي: تقلبي درمل، او ټيټ کيفيته درمل

تقلبي درمل: تقلبي درمل هغه درمل دي چې په قصدي ډول بې کيفيته جوړيږي. دا اکثراً د مجرمينو او قاچاقبرانو له خوا جوړيږي چې يا پکې فعال دوايي مواد هيڅ نه وي يا پکې ناسم مواد اچول شوي وي. ځينې وختونه پکې زهري مواد اچول کيږي. کثراً د مشهورو کمپنيو ليبلونه پرې وهل کيږي. په کپسولو کې د نخودو د پوډرو اچول يي يوه نمونه ده چې خلک يي په اړه خبرې کوي.

ټيټ کيفيته درمل: دا ډول درمل حتمي نه ده چې په قصدي ډول بې کيفيته جوړ شي خو ستر لاملونه يي د لازمو وړتياوو، ماشينونو يا پروسيجرونو نشتوالی دی. دا ډول درمل يا په مناسبو شرايطو کې نه توليديږي، يا کافي مواد نه لري يا په نورو موادو او مکروبونو ککړ وي.

کوم وخت د درملو کيفيت له خطر سره مخامخ کيږي؟

د درملو کيفيت له جوړيدو نيولې بيا ناروغ ته تر رسيدو پورې په هر پړاو کې له خطر سره مخامخ کيدای شي. ښايي درمل په داسې چاپيريال کی جوړ شي چې لازمې اسانتياوې پکې نه وي، يا د داسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلکو لخوا جوړ شي چې لازمې وړتیاوې ونه لري.
ښایي ډېر ښه درمل په داسې ډول انتقال شي چې په لاره کې د حرارت په ډېره لوړه درجه کې وساتل شي او کیفیت له لاسه ورکړي. همداراز ښایي په نامناسبو ګدامونو کې زیرمه شي چې کیفیت یې خرابیږي. ښایي ډېر ښه درمل په سم ډول توصیه نه شي او هسې اغیزې ونه لري چې ترې تمه کیږي.
د درملو کیفیت څنګه ډاډمن کړو او څوک مسوول دي؟
د یوې خبرې یادونه ډېره مهمه ده چې د درملو په کیفیت کې ډېر عوامل رول لري نو څکه موږ ټول د کیفیت په ډاډمنولو کې مسوولیتونه لرو. ددې لپاره چې خلکو ته باکیفیته درمل ورسیږي باید درمل تر داسې شرایطو لاندې جوړ شوي وي چې د تولید پرمهال ټول لازم معیارونه په نظر کې نیول شوي وي. د درملو د جوړښت لپاره د یو شمیر معیارونه په نړیواله سطحه معرفي شوي دي چې د (ښه تولید معیارونه) یا GMP نومیږي. ددې معیارونو له مخې باید درمل د وړتیا لرونکو اشخاصو له خوا د ښو ماشینونو په واسطه، په داسې چاپیریال کې تولید شي چې دوایي مواد له یوبل سره ګډ نه شي او یا هم په مکروبونو ککړ نه شي.
د درملو د کیفیت د ډاډمنولو لپاره د هیواد په کچه یوه څواکمنه تنظیموونکې اداره یو مهم شرط دی. دا اداره باید ټول درمل ثبت کړي، یواځې وړتیا لرونکو کسانو ته د درملو د تولید، واردولو او توزیع اجاره ورکړي، د دوا بازار او تولید باید وڅاري، د درملو ټول اعلانونه باید وڅاري، د درملو کیفیت باید ټیسټ کړي. دا تنظیموونکې اداره باید لازم امکانات او وړ کارکوونکي ولري. په هیواد کې باید یواځې هغه شرکتونه د درملو په تجارت کې د ګډون اجازه ولري چې لازمې وړتیاوې ولري. همداراز دوی باید درمل په خوندي ډول ولیږدوي او په مناسبو شرایطو کې یې ذیرمه کړي.
روغتونونه باید هڅه وکړي هغه درمل واخلي چې له کیفیت څخه یې ډادمن شي. دا درمل په سمه توګه زیرمه او توزیع کړي. در درملو د هغو زیانونو په اړه راپور ورکړي چې غیرمترقبه رامنځته کیږي. درملتونونه باید تقلبي درمل وانه خلي او ټول درمل په سمه توګه زیرمه او توزیع کړي.
ډاکټران هم د درملو د کیفیت په ډامنولو کې مهم رول لري. باید یواځې هغه درمل توصیه کړي چې له کیفیت څخه یې ډاډمن وي. ناروغانو ته په سمه توګه د درملو د کارونې طریقه وښیي. که کوم غیرمترقبه عوارض وګوري باید راپور یې ورکړي.
په هیواد کې د درملو د کیفیت د ډاډمنولو لپاره یو قوي سیاسي ملاتړ ته اړتیا ده. حکومت باید د درملو کیفیت د خپل یو لومړیتوب په حیث وټاکي. د درملو د تنظیم اداره څواکمنه کړي او لازم امکانات یې په واک کې ورکړي. په هیواد کې د درملو د تنظیم کوونکې ادارې، پولیسو، او ګمرکونو ترمنځ باید یو قوي همغږي رامنځته شي. د درملو د واردولو لپاره معیارونه جوړ شي او یواځې هغو شرکتونو ته د وارداتو اجازه ورکړي چې دغه ملي معیارونه پوره کړي. په هیواد کې د درملو تولید څواکمن کړي او لازم ملاتړ ورته برابر کړي. هغه شرکتونه چې غواړي د هیواد دننه درمل تولید کړي حکومت باید ورته څمکه او قرضې ورکړي او ورڅخه وغواړي چې د ښه تولید معیارونه عملي کړي. دا چې په هیواد کې بې کیفیته درمل څومره دي باید په دې اړه منظم ډول معلومات راټول شي او بیا لازمې پریکړې وشي.

طاقت بښوونکي فکرونه

تاسې یوازې هغه مهال ماتې خورئ او له ماتې سره مخامخ کیږئ چې له ځانه سره ووایئ: «زه مات شوم!»

***

که چېرې په پوره او بشپړ ډول د خپلو افکارو تر تاثر لاندې راشئ، ستاسې د وجود د ننه یو څواک آزادیږي او دغه څواک ستاسې د هیلو او آرزوګانو په رنګ عمل تولیدوي.

***

په یاد ولرئ، که چېرې په دایمي توګه د کوم شي په اړه فکر وکړئ او په هغو باندې هر وخت چورت راوڅرخوئ، نو تاسې د همغه شي په خوا کې حرکت کوئ، دغه طریقه د خپلې ذهني شبکې د هدفمنولو او فعالولو بهترینه طریقه ده. (... ۱۳مخ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

په میرمنو کې د سینې سرطان

ژباړن کامران امیري

سرطان یوه ډېره خطرناکه ناروغي ده چې په عمومي توگه په میرمنو یا ښځو کې ډېر تلفات لري. د سینې سرطان په نارینه وو کې هم پیدا کیږي خو په ډېره کمه اندازه.

په دې بحث یا څېړنه کې د میرمنو په اړه خبرې کوو، په دې برخه کې لومړی باید د اناتومي په اړه وغږیږو، په میرمنو کې سینه د شیدو له غدو څخه جوړه ده، هغه کاریز یا مجرا چې د سینې په سر کې ختمیږي یا پای ته رسیږي د سینې شاته هغه عضلات دي چې د شا له هډوکو سره اړیکې یا ارتباط لري

څنگه سرطان وده کوي؟

د ساینسپوهانو په وینا یوه نورماله حجره د بهرنیو عواملو له امله په چټکۍ سره وده کوي چې یوه حجره په ډېرو حجرو بدلیږي او یوه غده جوړوي، وروسته د دې غدې جدار شلیږي یا له منځه ځي، او سرطاني حجرې په وینه کې ننوځي، له دې امله چې وینه د انسان د بدن په ټولو برخو کې جریان لري، د بدن په نورو غړو یعني د بدن په نورو اورگانونو کې نورې غدې جوړیږي. سرطاني حجرې هم د شیدو په غدو او هم د سینې په مجراوو کې وده کوي په دې وروستیو کې څېړونکو، د ډي ان اې DNA په اړه بشپړه څېړنه وکړه. دوی چې کله د یوه ناروغ یا مریض په بدن کې یوه نورماله حجره او یوه سرطاني حجره ولیده، په دې پوه شول چې تقریبا په سرطاني ډولونو کې ټولې حجرې د دې فکټورونو ۹ ډوله جوړوي، او همدا څېړنه ښيي چې دغه فکټورونه د هر کس په ډي ان اې DNA کې شته، او د بهرنیو عواملو لکه د راډیو اکټیف وړانگې، د هوا ککړتیا، خراب خوراکي توکي او نورو عواملو له امله دغه فکټورونه فعالیږي.

په امریکا کې د څېړنو د ملي مؤسسې پخوانی مدیر ډاکټر فرانسیس کالینز، د سرطان په څېړنو کې دغه مطالعه یو مهم بدلون په گوته کوي، او درې ډوله فکټورونه (عوامل) یې د تومور د ځپنې په موخه د جینونو مسوول یاد کړي دي او څلور ډوله جینونه د سرطان په وده کې مهم رول لري.

عالمان په دې اند دي، په سرطان د اخته کیدو د څلور فکټورونو هغه درې مسوول ځپونکي فکټورونه چې د سرطان سبب کیږي، کولای شو له هغې څخه د سرطان د ناروغۍ درمل جوړ کړو څو د سرطان د له منځه تلو لامل شي.

د مخنیوي لارې چارې

د یادونې وړ ده، هره ښځه (میرمن) باید د ځان وینځلو یا حمام په وخت کې د خپل لاس په وسیله د خپلې سینې شاوخوا سیمې لمس کړي، که کومه غوټه لمس یا احساس کړي نو سمدستي دې ډاکټر ته مراجعه وکړي، او که د دغې ناروغۍ ژر درملنه وشي علاج یې شونی دی.

دغه راز د فرانسې د ستراتسبورگ ښار د یوه پروفیسر په وینا د دې ناروغۍ د مخنیوي ښه لار دا ده چې غوښه او بوره لږ وخوړل شي.

پای

طاقت ښنوونکي فکرونه

ډیویډ شوارتز:

مهمه نه ده چې زموږ موقعیت پخوا څه ؤ او اوس څه شی دی؟ مهم هغه راتلونکی دی، چې د هغو د لاسته راوړلو لپاره په هڅه او تلاش کې یو.

***

که چېرې تنگ نظره خلک د خپلو صمیمي ملگرو په توگه غوره کړئ، تاسې هم ورسره ورو، ورو په یوه تنگ نظره انسان بدلېږئ.

***

یوازې حاضر او موجود وضعیت مه وینئ، د سبا امکانات هم په نظر کې ونیسئ.

***

لوی فکر وکړئ، تر څو لوی نتایج لاسته راوړئ.

***

له خپل ذهن څخه د مسایلو د تحلیلولو او سنجولو لپاره استفاده وکړئ، نه د اطلاعاتو د انبارولو لپاره.

...۱۴مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

شش عادت افراد خلاق

منبع: سلامت نیوز

دکتر «تراویس بردبري»، روان شناس، سخنران و نویسنده صاحب سبک عمده زمان خود را صرف مطالعاتي براي يافتن راهکارهايي براي افزايش خلاقيت ذهن انسان ها مي کند. در ادامه اين مطلب، قصد داريم يکي از سخنراني هاي اخير اين محقق را که شما را با ٦ عادت افراد خلاق و موفق آشنا مي کند، مطرح کنيم.

صبح زود بيدار مي شوند: به گزارش سلامت نيوز به نقل از روزنامه خراسان، بيشتر متفکران خلاق، سحرخيزند. گفتني است براي بسياري از افراد خلاق، سحرخيزي راهي براي کاهش حواس پرتي محسوب مي شود. اگر مي خواهيد سحرخيز باشيد، بايد از بيدار بودن تا آخر شب بپرهيزيد. بعد از مدتي خواهيد ديد ساعت خواب تان جلو مي آيد يعني زودتر بيدار خواهيد شد. شايد روزهاي ابتدايي کمي سخت به نظر برسد، اما بدون اين که متوجه شويد، به سرعت خوابتان تنظيم خواهد شد و شما نيز به جرگه افراد سحرخيز ملحق خواهيد شد. منظم و با برنامه ورزش مي کنند: شواهد زيادي وجود دارد که بر اهميت ورزش و تاثير آن در خلاقيت تاکيد دارد. حس خوب جسماني که از ورزش کردن نشات مي گيرد، روحيه شما را مثبت مي کند و باعث افزايش تمرکز و بهره وري خواهد شد. تحقيقي که به تازگي در دانشگاه استنفورد آمريکا انجام گرفته، نشان مي دهد ۹۰ درصد افرادي که ورزش مي کنند، نسبت به ديگران خلاقيت بيشتري دارند؛ بنابراين جاي تعجب نيست که بسياري از افراد موفق و خلاق، ورزش را در برنامه خود بگنجانند.

برنامه ريزي دقيق دارند: اين که براي داشتن ذهني خلاق بايد بدون برنامه زندگي کرد، يک تصور کاملا غلط است. عادات افراد موفق و خلاق نيز گوياي همين مطلب است. آن ها برنامه روزانه شان را با دقت بسيار زيادي تنظيم مي کنند. به بهانه خلاقيت تنبل نمي شوند: کار روزانه مي تواند امنيت مالي شما را تضمين کند و اين به نوبه خود باعث افزايش خلاقيت در شما، براي رسيدن به موفقيت هاي بيشتر مي شود.

در هر مکان و هر زماني مشغول خلق ايده هايشان هستند: بسياري از افراد، فقط مي توانند در يک مکان کار کنند يا قابليت انجام چندين کار به صورت همزمان را ندارند. توجه کنيد هيچ گاه در يک مکان درجا نزنيد، سعي کنيد در هر شرايطي بهره وري داشته باشيد. مطمئناً اگر منتظر قرار گرفتن در يک مکان عالي و زمان ايده آل براي يافتن ايده هاي خلاقانه باشيد، هيچ گاه اين فرصت روي نخواهد داد. هرگاه ايده اي خلاقانه به ذهن تان رسيد، درنگ نکنيد به محض اينکه توانستيد، آن را اجرايي کنيد. همين جرقه هاي کوچک مي تواند پايه گذار يک کسب و کار يا دستاورد عظيم شوند. ايه هاي خلاقانه را پشت گوش نمي اندازند: تا زماني که قلب شما مي تپد، شما فرصت داريد ايده پردازي کرده و آن ها را عملي کنيد. شايد همه آن ها بزرگ نباشند، اما بزرگ ترين دشمن خلاقيت، دست روي دست گذاشتن است. فرض کنيد براي هفته آينده بايد مقاله اي ارائه کنيد؛ آيا نوشتن آن را به شب آخر موکول مي کنيد؟ يکي از دلايل به تاخير انداختن کارها، داشتن زمان زياد براي انجام آن هاست. اگر محدوده زماني خاصي براي انجام يک کار داشته باشيد، مطمئناً مي نشينيد و آن را انجام مي دهيد.

طاقت بښوونکي فکرونه

تل داسې فکر وکړئ، چې زه د دې لپاره يو مهم کار تر سره کوم، چې يو مهم او با ارزښته انسان ووسم.

***

موږ کولی شو، خپله ماتې پر موفقيت بدله کړو، يعنې په ټولو شرايطو کې زده کړه وکړو او بيا خپله زده کړه په کار واچوو.

***

په ټولو موقعيتونو کې قدر پېژندنه مه هېروئ، داسې کار کوئ، چې خلک د ارزښت او اهميت احساس وکړي. (...۱۵مخ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د وينې عمومي ګروپ

ژباړن: اباسين ويالزی

داسې مواد يا پروټين پيدا شوي دي چې دويم ، دريم او څلورم ګروپ وينه په لومړي ګروپ بدلوي.
دا يوه جوته خبره ده چې د لويو ښارونو په روغتونونو کې د لومړي ګروپ وينه ډېره کمه پيدا کيږي. که خدای کول دا ستونزه به په دا نږدې وختونو کې حل شي:
د کوپېنهاګين پوهنتون يوې ډلې پوهانو چې مشر يې هېنريك کلاوسېن Henrik Clausen دی داسې يو مېتود چې د وينې دويم، دريم او څلورم ګروپ په لومړي ګروپ بدلوي کشف کړی دی.
د وينې د ګروپونو ويش د وينې په سروکروياتو کې د انتيجنونو (AB) شته والي او نشته والي په اساس دی .
I(۰) ګروپ وينه – دا وينه ډونر وينه (ټولو ته ورکونکې وينه) هم بولي، دا ځکه دا وينه د دوهم، دريم او څلورم (A, Bاو AB) ګروپونو وينې په پرتله په سرو کروياتو کې هغه انتي جن چې په وينه کې معافيتي غبرګون منځته راوړي نه لري ، همدا علت دی چې دا وينه هغه ناروغانو ته چې د نورو ګروپونو لرونکي دي ورکول کيږي. په عين حال کې هغه وينه چې A ، B او AB انتيجن په سرو کروياتو کې ولري چې (دوهم II ، دريم III او څلورم IV) ګروپ وينه ده ، هغه ناروغ ته چې د بل ګروپ لرونکی وي ورکړل شي د سروکروياتو سره سرېښيدل (coagulation) منځ ته راځي.
له دې کبله پوهان په لسګونو کالونه د يوه داسې مېتود چې د سرو کروياتو نه A او B انتيجن بېل او لرې کړي پلټنه کوي . تر اوسه پورې پوهان په دې بريالي شوي وو چې د دوهم ګروپ وينه د خاصو موادو او پروتينو په وسيله لومړي ګروپ ته بدله کړي.
کلاوسېن او د هغه همکارانو د يوه داسې انزايم چې د وينې د سرو کروياتو نه نوموړي انتيجنونه بېل کړي د موندلو لپاره څه ناڅه د ۲۵۰۰ په شمېر د ستورو او باکترياوو جوړښتونه مطالعه کړلي دي، چې په نتيجه کې دوی په دې بريالي شول چې د دوو باکترياوو په جوړښت کې داسې انزيمونه پيدا کړي چې د سروکروياتونه نه يوازې A انتيجن بلکې B انتيجن هم له منځه وړلای شي. پاتې دې نه وي چې نوموړی مېتود په ډېرو ساده او اسانو لابراتوري شرايطو کې کېدای شي.
د نوموړي مېتود کلينيکي ازموينه به په دې لنډ وخت کې پيل شي، په بله ژبه هغه وينه چې په دې مېتود جوړه شوې وي د لومړي ګروپ لرونکو ناروغانو ته به ورکړ شي تر څو يې عوارض جانبي او ښېګڼې يې معلومې شي.

طاقت ښوونکي فکرونه

د خپل ځان د جوړونې لپاره د يوه نقاد او کره کتونکي جرأت او شهامت ولرئ، خپلې نيمګړتياوې او عيبونه لومړی کشف کړئ او بيا يې له منځه يوسئ.

***

په ياد ولرئ، هر وضعيت او حالت لکه د سيکې دوه مخونه لري، ښه او بد؛ تاسې يې هغه ښه مخ را پيدا کړئ، مثبت اړخونهووينئ او مايوسی ته مه تسليمېږئ.

***

خپل شخصيت د «خپل ځان کوچنی مه وينئ!» تر شعار لاندې بشپړ کړئ.

***

هر کار چې کوئ، هڅه وکړئ چې بهترين او لومړی درجه ووسئ.

...۱۹مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشوم او سترس

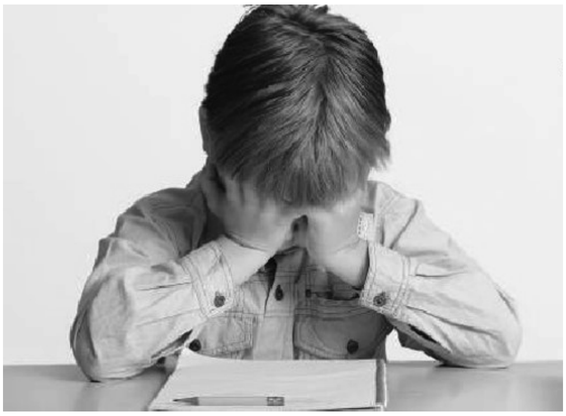
لیکوال: پوهیالی ډاکتر شرف الدین عظیمي

د استرس کلمه له (Stringer) لاتیني کلمې څخه د سختۍ او مشقت په مانا اخستل شوې ده. استرس د بهرني عامل په وړاندې یو تطبیقي غبرګون یا عکس العمل دی چې د شخص لپاره ډېر زیات فیزیولوژیکي، رفتاري، ذهني او روان شناسی پایلې له ځان سره لري، او فرد له عادي حالت څخه بهر کوي.

هانس سلیه اتریشي ډاکتر، د استرس د نوی مفهوم پلار؛ باوري دی چې استرس د ډارووونکو، هیجان راوړونکو، خطرناکو او حساسو موقعیتونو په وړاندې د بدن فزیکي، کیمیاوي، ذهني او عاطفي غبرګونونو څرګندوی دی. استرس د فشار واردوونکو موقعیتونو پر وړاندې د غبرګون او ځواب له امله له خپل معمول حالت او وضعیت څخه بهر کیږي او هڅه کوي چې له هغو سره جوړ جاړی و کړي، هغه بدني او رواني غبرګون او عکس العمل چې له دې هڅې څخه حاصلیږي د استرس په نوم یادیږي. استرس له عادي وضعیت په توپیر کې له یو بهرنی وضعیت او حالت سره د تطبیق لپاره د فرد ځواب ویل دي چې د روانی او جسمي کړو وړو په توګه یې له خپل ځانه ښیي.

د ماشوم د سترس نښې:

هغه ماشوم چې سترس لري له راز راز ستونزو سره مخامخ کیږي، د بیلګې په ډول د سر په برخه کې ډول ډول دردونه، تیګا وهي یانې په ګړندي ډول ساه باسي، نفس تنګي ورته پیدا کیږي، سرګیچې لري، ساه اخیستل یې ګړندي کیږي، ځینې نورې اروایي ستونزې هم ورته پیدا کیږي لکه د نوکانو زدویل، د پوستکي یا ویښتانو شکول، په غاښونو فشار راوړل او داسې نور، د زړه ضربان یې هم ګړندي کیږي، لاسونه یې هم نرم او لامده وي، د خوب راز راز ستونزې پیدا کوي او خوب یې هم تښتي، وېره او ډار ورته پیدا کیږي، خپله غصه نه شي کنترولولی، شرمیږیاو یا هم له ټولنیزو موقعیتونو څخه لرې پاتې کیږي، د مور یا پلار او نورو لویانو پیټکې، رټلو او نیوکې پر وړاندې ډېر احساساتې کیږی او غصه کوي، ځینې وختونه چې د کوم څه پر وړاندې ناتوانه شي د زغم ځواک یې ټیټیږي او همدا راز تل مغشوش، اوتر، په اندېښنو کې ډوب وي او تمرکز هم نه لري.



د ماشوم د سترس لاملونه:

د ماشوم سترس درې لوی لاملونه لري لومړی کورنی، دویم ښونځی او درییم هم همځولي. دا درې لامله خپله د سترس لامل نه ګرځي بلکې په دې درې کې لانجې، نزاع ګانې، د مور او پلار تر منځ ستونزې او له ماشومانو ډېرې غوښتنې د استرس لامل ګرځي او په ښونځي کې د ښونځي چاپیریال، په ښونځي کې دیکتاتورانه نظام، سخت نصاب، سختې کورنۍ دندې، د ښوونکو او مربیانو نه درناوی، نه مینه او

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه هڅول او په همځولو کې سیالي، حسادتونه، پر بل ځان ښه ګڼه او طبقاتي ستونزې او اسانتیاوو او امکاناتو نه همغي ټول سبب ګرځي چې ماشوم سترس پیدا کړي.

د حل لارې او اروایي درملنه:

ډېرې داسې لارې او کړنې شته چې له ماشوم سره په دې برخه کې مرسته کولی شو، لومړی سپورټ دی. پیاده تلل، منډه او لامبو هغه سپورتونه دي چې ماشوم یې خوښوي نو ښه خبره ده چې په دې برخه کې ماشوم سره مرسته وکړو او دا زمینه ورته برابره کړو چې خپل سترس لرې کړي.

دویم انځورونه، دا طریقه د ماشوم د وجود او ماشومتوب یوه خورا پیاوړې طریقه ده چې موږ له ماشوم سره مرسته ترې اخیستی شو، کوم ماشوم چې سترس لري ځیني ځایونه او مکانونه پرې انځورولی شو دا طریقه ماشومان له سترسه باسي او یوې نسبي هوساینې ته یې رسوی د بیلګې په ډول که ماشوم له کوم رنګ سره مینه لري هماغه رنګ پرې انځور کړئ چې د هوساینې او امنیت احساس وکړي او هغه هم په انځورونو.

دریيم خندا ده، خندا د دې لامل ګرځي چې د هوساینې احساس وکړو، ماشوم د یوې کیسې په اورېدو یا د یوه کارتوني فلم په لیدلو خاندي او دا زمینه باید ورته برابره شي چې وکولی شو د ماشوم سترس پرې قابو کړو.

څلورم په منظم ډول د سا ویستل یې بله طریقه ده چې د ماشوم سترس پرې کمولی شو، په دې طریقه کې باید ماشوم سترګې پټې کړي او په ډېره ارامی ساه واخلی او په پرانیستو سترګو یې باید له خولې وباسي.

پنځم په غیږ کې د نیولو طریقه ده چې ماشوم له هغه چا سره چې علاقه لري په غیږ کې یې ونیسي، ارامه کیږي، خو دا طریقه هله مثبته پایله لري چې ماشوم تاسو په غیږ کې ونیسي نه دا چې تاسو ماشوم په غیږ کې ونیسئ ځکه چې که تاسو ماشوم په غیږ کې ونیسئ کیدای شي سترس ورته پیدا کړئ نو ښه خبره به دا وی چې ماشوم وهڅوئ چې تاسو په غیږ کې ونیسی.

پای

تاوان اړوونکی خوراک او څښاک

محمد مبین هڅاند

مونږ ډېر وخت داسې خوراکي او د څښلو شیان استعمالوو؛ چې انسان ته تاوان اړونکي دي لکه چپپس، نیمه پخه شوې غوښه او ځینې مشروبات لکه ډیو، پیپسي، مرېنډا او داسې نور.

خو کولای شو چې د یوې ډېرې ارزانې او په خپل لاس جوړ شوې شوې نسخې پواسطه خپل بدن له تاوان وژغورو.

د صحت ماهران وایي چې په یوګیلاس اوبو کې یوه وړه د چایو کاشوغه مالګه واچوئ، خو چې پام مو وي دغه مالګه باید سمندري مالګه وي او هره ورځ یې وڅښئ.

د دغه کار په کولو سره که تاسې په بدن کې د اوبو کموالی وي هغه به پوره شي، د دې ترځنګ که هاضمه مو نه راځي وبه ګورئ چې دا تکلیف به مو هم ختم شي.

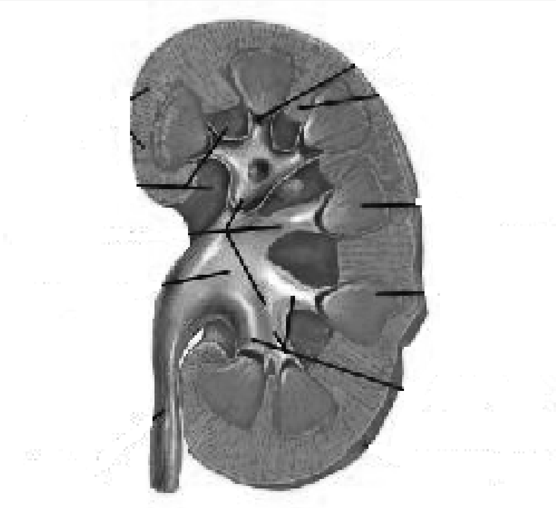
د دې ترځنګ که د اعصابو کمزوري لرئ هغه به هم رب له مینځه یوسي او د دې کار په کولو سره به ستاسې د مخ څېره هم روښانه معلومېږي.

خو خبر اوسېږئ که چېرې د فشار ناروغي لرئ نو د یو ځایي ډاکټر سره لومړی مشوره وکړئ او بیا دا نسخه استعمال کړئ.(پای)

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې يو پښتورګی نورو ته ورکوي

ژباړن: ډاکټر دوران فيضان



د يوې څېړنې پر بنسټ، هغه کسان چې يو پښتورګي يې ويستل شوی وي، څو کاله وروسته د لوړ فشار په ناروغۍ اخته کېږي. دا څېړنې څرګندوي چې د پښتورګي بسپنه او يا په کوم بل علت د يو پښتورګي ويستل دفشار د لړ خو دپام وړ او دوامداره لوړوالي لامل ګرځي. سره له دې څېړونکي وايي چې د دې پايلو د تصديق لپاره لا زياتو څېړنو ته اړتيا ده. دوی زياتوي چې په ٤٨ څېړنوکې چې د پښتورګي پر بسپنه ورکونکو تر سره شوي دي، د څېړنو له او دوينې فشار د ارزونې جلا جلا لارې چارې کارول شوي دي او پدې هکله چې آيا د پښتورګي بسپنه ورکول په راتلونکې کې د وينې فشار د لوړېدو لامل ګرځي او که نه، بېلا بېلې پايلې لاسته راغلي.

اوس مهال په امريکا کې نژدې ۶۷۰۰۰ ناروغان چې پښتورګو يې له کاره لوېدلي دي، د پښتورګيو بسپنې او پيوند ته په تمه دي تر څو يې ژوند وژغورل شي. په ۲۰۰۵ کال کې په امريکا کې يواځې ١٦٤٧٧ د پښتورګي د پيوند عملياتونه ترسره شوي دي چې له دې ډلې څخه يواځې ٦٨٩٦ عملياتونو کې د ژونديو بسپنه ورکونکو پښتورګي کارول شوي دي. په ټوله نړۍ کې نژدې اتيا زره کسانو خپل پښتورګې په بسپنه ورکړي. Dr. James F. Childress وايي چې ددې بسپنه ورکوونکو په منظم ډول څارنې د نه شتون له امله په دوی کې د اوږدې مودې د خطرونو ارزونه نه شونې کار دی.

Childress په مشرۍ د غړيو بسپنه ورکولو په هکله يوه کميټې دنده اخيستې تر څو د غړيو ته د اړو ناروغانو لپاره د مړو شويو کسانو څخه د غړيو داخيستلو لارې چارې وپلټي. دوې څرګندوي چې بايد د ژونديو وګړو څخه د غړيو اخيستلو رواج، په دقت سره و ارزول شي.

Childress وايي: موږ د غړيو د ژونديو بسپنه ورکونکو په هکله اوږدمهاله مالومات په لاس کې نلرو او نه پوهېږو چې د غړيو ورکولو د هغوې پر ژوند څه اغېزې کړي او دوې له کوم ډول خطرونو سره لاس او ګريوان دي؟ موږ نه پوهېږو چې د غړيو د ورکړې وروسته هغوی ته څه پيښ شوي، نو موږ څنګه کولای شو چې نورو بسپنه ورکونکو لپاره چې حاضر دي خپل غړي اړو ناروغانو ته ورکړي، د هغه خطرونو په هکله چې ښايي دوې ورسره مخ وي مالومات ورکړو؟

د وينې د فشار لوړوالی

د نويو مالوماتو پر اساس چې په دی وروستيو کې خپاره شوي دي ويل کېږي چې څېړونکو ټولې ٤٨ پخوانۍ څېړنې چې په هغوې کې د ۲۸ هېوادونو نه ټول ٥١٤٥ دپښتورګيو بسپنه ورکوونکي تر څېړنې لاندی نيول شوي وو، له سره تر مطالعې لاندی ونيولې. د پښتورګي د بسپنه ورکولو په وخت کې ددې وګړو منځنۍ عمر ٤١ کاله وو.

د پښتورګي د ويستلو نه مخکې ددوی سيستولیک

(c) ketabton.com: The Digital Library

فشار په اوسط ډول ۱۲۱mm Hg او ډیاسټولیک فشار په اوسط ډول ۷۷mm Hg و. ښایي ووایو چې د ۱۲۰mm Hg څخه کښته سیسټویک فشاراو ۸۰mm Hg څخه کښته ډیاسټولیک فشار نورمال ګڼل کیږي اود وینې فشار هغه وخت لوړ ګڼل کېږي چې سیسټولیک فشار د ۱۴۰ څخه او یا ډیاسټولیک فشار د ۹۰ څخه لوړ شي.

څېړونکو ومونده له چې په د پښتورګو په هغه بسپنه ورکونکو کې چې لږ تر لږه تر پنځو کالو پورې تعقیب شوي او څېړنې لاندې نیول شوي وو، سیسټولیک او ډیاسټولیک فشار دواړه د دوې د عمر لپاره د نورمال فشار څخه نژدې ۵mm Hg لوړ وه.

ویل کېږي چې په سیسټولیک فشار کې د هرو ۱۰mm Hg او په ډیاسټولیک فشار کې د هرو ۵mm Hg په لوړېدو سره، د زړه ناروغې او Stroke له کبله د مړینې خطر یونیم ځل زیاتېږي.

Dr. Neil Boudville او ملګري یې وایي: ددې خبرې پخلی چې د پښتورګي د بسپنې ورکونې له کبله منځته راتلونکې لوړ فشار هم دغه راز پایلې لري او که نه، لا زیاتو څېړنو ته اړتیا لري. دا ځکه چې د لوړ فشار په نورو ناروغانو کې له نژدې څخه د دوې مراقبت او لازمه درملنه په مرګونو پایلو کې کمښت راوړي.

نوموړې څېړونکې زیاتوي چې ښه به وي چې ټول د پښتورګي بسپنه ورکوونکي، د پښتورګي له ورکړې څخه د دوی د روغتیایي حالت له پام کې نیولو پرته، د پښتورګي له ورکړې وروسته د مراقبت لاندې ونیول شي ترڅو له نورو خطري فکتورونو څخه لرې وساتل شي او همدارنګه د فشار له لوړوالي او په راتلونکې کې د قلبي ناروغیو مخنیوی وشي.

پای

نرۍ رنځ

تر ټولو وژونکې ناروغي

سرچینه: تاند

د روغتیا نړیواله موسسه وایي، نرۍ رنځ له ایچ آی وي ایډز سره یوځای په نړۍ کې تر ټولو زیاتې وژونکې ناروغۍ دي.

د ملګروملتو دې روغتیایي ادارې ویلي، سره له دې چې له تېرو ۲۵ کلونو راهیسې د نرۍ رنځ د مخنیوې او وقایې لپاره ډېرې هلې ځلې شوې، په نرۍ رنځ تېر کال په نړۍ کې یو نیم ملیون انسانان مړه شوي دي.

دې ادارې د نرۍ رنځ د درملو په وړاندې د دې ناروغۍ د ویروسو د مقاومت زیاتېدا د اندېښنې وړ وبلله او د نویو درملو او هغو کسانو ته چې درملنې ته اړتیا لري د ښو روغتیایي خدماتو د رسولو پر ضرورت ټینګار کړی دی.

د روغتیا د نړیوالې ادارې د راپور پر اساس تېر کال په نړۍ کې ۹ ملیونه او ٦ لکه تنه په نرۍ رنځ اخته شوي او په سلو کې د ۱۲ یې (ایچ آی وي) مثبت و.

په نړۍ کې په نرۍ رنځ نیمایي اخته کسان په چین، هند، اندونیزیا، نایجریا او پاکستان کې اوسي.(پای)

طاقت ښوونکي فکرونه

جکسون براون:

کله چې د زړه له تله خوشاله وې، پربېږده چې دغه خوشالي دې په څېره کې هم معلومه شي.

***

د هغې موضوع په اړه قضاوت مه کوه، چې سم پرې پوهېدلی نه یې.

***

په یاد ولره، درناوی او احترام ټول تر تاثیر لاندې راولي. (...۲۳مخ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډيپريشن ستاسو دژوند رنګ او خوند اخلي

جلات خان کاکړ

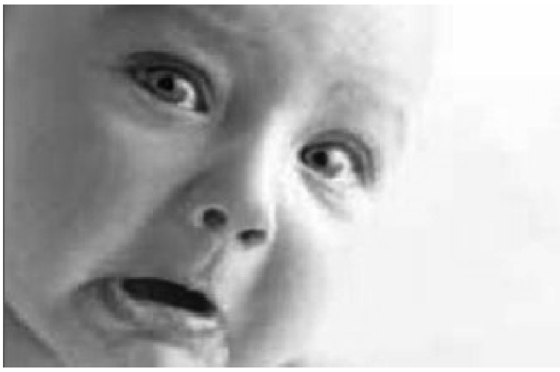
د افغانستان په څېر د لسيزو جګړو ځپلي هېواد کې دا خبره د ردولو وړ نه ده چې له دېرش نه تر څلوېښت سلنې پورې وګړي يې کېداي شي د ډيپريشن ستونزه ولري، البته که څه هم داسې هېڅ يوه څېړنه او احصاييه تر اوسه پورې شوې هم نه ده. په افغانستان کې هېڅ دا ډول روغتيايي سازمان هم نشته چې زموږ په خلکو کې د ډيپريشن کچه معلومه کړي او د هغه د قابو کولو او په دې برخه کې د خلکو سره د روغتيايي مرستو لپاره کار وکړي، يوازې په مرکز او ځينو نورو ښارونو کې د ګوتو په شمېر د ډيپريشن متخصصين شته چې په هېواد کې دې سترې روغتيايي ستونزې ته په کټلو سره هغوي پنځه سلنه بسنه هم نشي کولي . په دې برسېره د بلوچستان په روغتونونو کې هم زموږ د دا ډول ناروغانو ناسمه او نيمګړې تداوي کېږي .
زموږ ځوانان او مېرمنې په ډيپريشن اخته وي خو ډيرى دا ډول کسان نه پوهېږي چې هغوي يوه ستره روغتيايي ستونزه لري ځکه خو د هغه د تداوي هڅه هم نه کوي. يوازې هغه وخت چې ناروغي ډيره سخته او خپل لوړ اوج ته ورسيږي ډاکټر ته مراجعه کوي. کوم ډاکټران چې د ډيپريشن ضد درمل ليکي هغوي هم د ډيپريشن ناروغان دهغوي په داغه لويه ستونزه نه پويه وي او دناروغۍ د قابو کولو لارې چارې هم نه ورښيي يوازې د يوې يا دوو مياشتو (نيمګړي مودې) لپاره د ډيپريشن ضد درمل ورته ليکي او ناروغ ته وايي چې اعصاب دې خراب دي. زموږ زياتره دا ناروغان هم اوږد مهالي درمل خوړلو ته زړه نه ښه کوي او د درملو د جانبي عوارضو نه ويره لري، په دې ډول د يوې لنډمهالي مودې وروسته ورته بيرته ناروغي راګرځي چې دې ته Relapse ويل کېږي .
ډيپريشن لويه روغتيايي ستونزه نه ګڼل اودهغه يوه بشپړه تداوي نه کول خطرناکې پايلې درلودلي شي .
په دې بايد پوه شو چې ډيپريشن داسې يوه ناروغي ده چې يوازې دځان په خوشحالولو، خفګان کمولو او نورو ساتيريو باندې له منځه نشي تللی بلکه يوې بشپړې او موثرې تداوی ته اړتيا لري دا ځکه چې ډيپريشن په مغزو کې د ځانګړو کېمياوي موادو لکه سيروټينونو د توازن د له منځه تللو په پايله کې منځ ته راځي او که چېرې په ډيپريشن ضد درملو سره د هغه سمه او پوره تداوي ونشي نو له هغه خلاصيدل او خوشحاله ژوند پيداکول هم ناشوني دي .

ډيپريشن څه شي دي او څرنګه منځ ته راځي ؟

ډيپريشن يوه دماغي ناروغي ده چې ناروغ د پرله پسي خفګان سره مخ کېږي . د ډيپريشن د ناروغۍ نښې نښانې چې په معمول ډول د ډيپريشن ناروغ ورسره مخ وي او هغوی ته depression symptoms ويل کيږي په لاندي ډول دي:
ژور خفګان، ناهيلي، دخوب خرابيدل، د ورځينيوځانګړو فعاليتونو څخه خوند نه اخيستل، د انرژۍ کموالی، د اشتها بدلېدل، خپل موډ، حالت او پاکي ته نه پاملرنه، د فکري تمرکز له لاسه ورکول، د جرات نشتوالي، د خلکو په وړاندي د ځان بي ارزښته او حقير معلوميدل، د سر، ملا، نس او يا عضلاتو درد، ډېر په غصه کيدل .
که تاسو چېرې هم له داسې يو ځانګړي حالت سره مخ شئ او له لسو ورځو يا دوو هفتو نه زيات پاتې شي نو بايد چې د ډيپريشن له متخصص ډاکټر سره ووينې، که څه هم دا ډول نښې د يو ځانګړي شي

(c) ketabton.com: The Digital Library

عکس العمل هم کیداي شي. که ناروغي ډېره سخته نه وي یا یو وخت وي او یو وخت نه وي نو دې ته Mild depression ویل کیږي او که ناروغي سخته وي بیاهغه ته Major depression ویل کیږي.
په داسې سخته ناروغۍ کې ځینې ناروغان د ځان وژنې له خیالاتو سره هم مخامخ کیږي. که چېرې د ډیپریشن ناروغ له دا ډول سوچ او خیالاتو سره مخ شي هرو مرو باید د ډاکټر، خپلو نژدې ملګرو او کورنۍ څخه مرسته وغواړي.



په عمومي توګه خواشیني او خفګان چې هر ډول وي خلک هغه ته ډیپریشن وايي په حقیقت کې ډیپریشن له دې نه هم زیات دی او څومره چې تاسو فکر کوئ له هغه هم ډېرخطرناک دی. په mild depression کې دناروغۍ نښې ډېرې سختې نه وي او ناروغ ځینې وختونه بیخي په عادي حالت کې وي. mild depression د دوو نه تر څو کلونو پورې دوام پیداکولی شي. خو په major depression کې په پرتلیز ډول ناروغي سخته وي او نژدې شپږ میاشتې دوام پیداکولي شي. Bipolar disorder چې ورته manic depressio هم ویل کیږي یو بل ډول ډیپریشن دي چې زیات وخت ناروغ خوب نلري او بې احتیاطه او بې سوچه روش او کړني ترسره کوي. دا ډول ناروغ په ناڅاپي ډول دخواشني دحالت څخه دخوښۍ حالت ته راوزي.
Seasonal affective disorder (SAD) بل ډول ډیپریشن دی چې ځینې کسان دژمي په سړو کې ورسره مخ کیږي. Postpartum depression بل ډول ډیپریشن دي چې میرمنې د ماشوم زیږیولو وروسته ورسره مخ کیداي شي. د ماشوم زیږولو په نتیجه کې د میرمنې په وجودکې د هارمونونو تغیرات صورت نیسي چې دنورو عوارضو ترڅنګ دا ډول ډیپریشن هم د همدغو تغیراتو په پایله کې منځ ته راځي. تر ماشوم زیږولو له څلورو تر شپږو میاشتو پورې که یوه میرمن له ډیپریشن سره مخ کیږي کیداي شي همداغه postpartum depression وي.
ساینسپوهان باور لري چې ډیپریشن په مغزو کې د سیروټینونو د توازن د له منځه تللو په پایله کې را منځ ته کیږي. سیروټینین په مغزو کې هغه کیمیاوي مواد دي چې له دماغ نه د وجود نورو برخو ته پیغامونه رسوي. مختلف حالتونه کیدای شي د دې سبب شي چې په دماغ کې د سیروټینونو توازن له منځه لاړ شي.
کوم کسان په ډیپریشن اخته کیدای شي؟ کوم شیان د ډیپریشن لامل ګرځي؟ یو له لاملونو څخه یې یوازې توب او تنهایي ده. له کورنۍ ملګرو او دوستانو سره روابط کمول او په تنهایۍ کې اوسېدل د ډیپریشن لامل ګرځېدای شي. د ډیپریشن کورنۍ سابقه درلودل هم یو مهم فکتور دی. د نژدې دوست لکه مور، پلار، ورور یا خور تر مړینې وروسته هم یو کس له ډیپریشن سره مخامخ کېدای شي. هغه څوک چې کوچنیوالي کې یې کومه دماغي صدمه لیدلې وي او یا له ډېرو وهلو رټلو او رواني زورونو سره مخ شوی وي، په ځوانۍ کې له ډیپریشن سره مخامخ کېدای شي. شراب نوشي، د تمباکو استعمال، د هیرویینو او نورو مخدره موادو استعمال هم د ډیپریشن لوی علت دی. کوم کسان چې د کورنۍ او اجتماعي مرستې او خواخوږۍ څخه بې برخې وي هم په ډیپریشن باندې د اخته کېدو لوړ امکانات درلودلی شي. اقتصادي ستونزې او بې روزګاري هم د ډیپریشن علت کېدای شي. ازدواجي ستونزې هم یو سبب کېدای شي. د یو چا له خوا سخت زورېدل هم د ډیپریشن سبب کېدای شي.
په پای کې باید ووایو چې د ډیپریشن ناروغ یوې ښې مرستې ته اړتیا لري. کوم ډاکتر چې د ناروغ تداوي کوي نه یوازې باید چې په موثرو درملو باندې د هغه بشپړه تداوي وکړي بلکې د ناروغ سره هر اړخیزه مرسته وکړي او د ناروغۍ د قابو کولو او د ډیپریشن سره د مقاومت ټولې لارې چارې وروښیي. د ناروغ کورنۍ او د هغه نژدې ملګري هم باید ورسره ښه مرسته وکړي، هغه ته دلاسایي ورکړي او د هغه خوشال ساتلو ته پاملرنه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سټرېا ۷ پټ لاملونه

ژباړن: خالد عثمان زوی

مونږ ټول پر دې پوهېږو که په ۲۴ ساعتو کې کافي خوب ونه کړو نو د راتلونکې ورځې چارې په سمه توګه نه شو سمبالولی. خو که چېرې تاسې نارمل خوب (٦ څخه تر ۸ ساعته) لرئ او بیا هم د ورځو په اوږدو کې د سټرېا احساس کوئ، نو پوه شئ چې ستاسې سټرېا ضرور کوم لامل لري. په معمول ډول ځینې پټ لاملونه شته چې د دوام داره سټرېا لامل کیدای شي. پرته له کوم شکه چې د کافي څخه ګټه اخیستل کولی شي تاسې ته د خوب زمینه برابره او ایسترس مو راټیټ کړي. خو ځینې داسې لاملونه هم شتون لري چې تاسې یې فکر هم نشي کولی.
اوس هم د سټرېا په هغو ۷ پټو لاملونو باندې رڼا اچوو، چې ډېری خلک پدې نه پوهېږي چې د سټرېا لامل یې څه او ولې د ستومانی احساس کوي.

۱: اوزګارتوب (هیپوتیرو ډیزم):

بیکاري او یا هم هیپوتیرو ډیزم د سټرېا د هغو لاملونو له جملې څخه دی، چې ډېری طب پوهان پرې اتفاق لري. د ورځو په اوږدو کې د کوم مصروفیت نه شتون په خپله استریس رامنځ ته کوي. که چېرې تاسې د ورځو په اوږدو کې د بیکارۍ په رنځ اخته یئ، نو کوښښ وکړې ځان په یو ډول کار مصروف کړئ تر څو د سټرېا له منځه وړلو کې درسره مرسته وکړي. لنډه دا چې د ځان مصروف ساتل د سټرېا ورکولو کې اساسي مرسته کوي.

۲: د وینې کموالی: د وینې کموالی د دوامداره سټرېا له طبي لاملونو څخه یو عام لامل ګڼل کېږي.

۳: د شپې کم خوبي: د شپې کم خوبي او یا هم په عامه اصطلاح د شپې په اوږدو کې غیر نارمل خوب کول هم د سټرېا لامل کیدای شي. د دې لپاره باید د خوب لپاره منظم وخت وټاکل شي ولې چې د انسان بدن په کافي ډول ذهني آرمتیا ته اړتیا لري.

۴: د شکر ناروغي: هغه خلک چې د شکر په ناروغۍ اخته دي، تر نورو ډیر د سټرېا احساس کوي. نو د دې ډول سټرېا د له منځه وړلو لپاره باید شکر کنترول شي او ورځنی سپورټ له یاده مه باسئ.

۵: تبه: تبه هم د سټرېا یو له عامو لاملونو څخه یو لامل ګڼل کیږي. د تبې له سټرېا سره ډېری ځوانان مخامخ وي، خو د دې ډول سټرېا نښه که د څلورو څخه تر ۸ ورځو وغځېده او تاسې بیا هم په دوامداره توګه د سټرېا احساس وکړ نو ډیر ژر له یو ډاکټر سره پدې اړوند مشوره وکړئ.

٦: اندېښنه: تشویش نه یواځې د سټرېا سبب کیږي، بلکې ستاسې د خپګان او همدا ډول ستاسې د بدن څخه د انرژۍ په لمنځه وړلو کې هم یو اړین رول لوبوي. د مثال په ډول تاسې د خپلې سهارنۍ دندې لپاره تشویش لرئ، همدا تشویش ستا د خوب د کموالي لامل ګرځي او سهار ملا آذان د خوب څخه په غیر نارمل ډول پاځیږئ، نو دا دې لامل شي چې د ورځې په اوږدو کې د سټرېا احساس وکړئ.

۷: ډار (انیګزېټي): ډار او یا هم د یو څه شي څخه په امن کې د پاتې کیدو وسوسه هم د سټرېا لامل ګڼل کیدای شي. خو دا یو ځنډمن حالت نه ګڼل کیږي، د لږ وخت په تیریدو یاده ستونزه له منځه تللی شي.
په پای کې دا چې هغه ناروغي چې انسان رنځوي، د انسان د سټرېا لامل کیدای شي. (پای)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دانو مخنیوی

ډاکټر عبداللطیف قاضیزاده – چین

نن سبا ډېر ځوانان له دانو څخه د خلاصون په لټه کې دي. د دانو پیدا کېدل پر بدن باندې ډېر علتونه لري او د دانو د ورکولو لپاره ډول ډول دواګانې، کرېمونه او ټیوبونه په بازار کې شته چې ډېر اغېزمن نه دي. د انسان په پوست کې یو ډول غُدې شته چې د سبېم په نامه یو ډول مواد راباسي. کله چې سبېم ډېر زیات شي نو بیا د دانو سبب ګرځي.

د دانو یا ځوانکو د مخنیوې لپاره څلور اسانې او اغېزمنې لارې دا دي: (د شپې تر خوب دمخه):

د هګۍ سپین:

دا د دانو د مخنیوې لپاره تر ټولو اسانه لار ده. دوې یا درې هګۍ واخلئ او سپین یې د زېړ څخه جلا کړئ او بیا د هګۍ سپین ښه سره ولړئ (و خوځوئ). درې یا څلور ځلې یې د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. د هګۍ سپین امېنو اسېډ لري چې دانې له مینځه وړي.

د غاښو کرېم:

د غاښو کرېم بیکینګ پوډر یا سوډا، هایډروجن پراوکسایډ،الکول او مینتول لري چې دانې وچوي، سوروالی او خارښت یې له مینځه وړي. د غاښو کرېم د شپې د خوب د مخه د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري او سهار یې پاک کړئ.

لیمو:

لیمو ویټامین سي لري چې دانې ژر په اسانۍ سره وچوي. د تازه او طبیعي لیمو اوبه پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. که چېرې دا طریقه تاسو منظمه وکاروئ نو نوې دانې به مو هم پر بدن را ونه خېژي.

هوره یا سرکه:

سرکه او هوره د بکټریا ضد خاصیتونه لري، دواړه کولای شي چې دانې له منځه یوسي. (پای)

طاقت ښنوونکي فکرونه

ورو خبرې کوه او تېز فکر.

***

خپل هر موفقیت له واقع کېدو څخه مخکې مه اعلانوه.

***

په ځینو وختونو کې سکوت تر ټولو ښه ځواب دی.

... ۳۱مخ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځينې عادتونه چې ښايي مضر وي

ژباړن: محمدطاهر ابشار

انسان کله نا کله داسې عادتونه خپل کړي چې په زيان يې وي او په غير محسوس ډول يې هغه د ژوند برخه وګرځي، طبي کارپوهان وايي که هغه عادتونه پرې نښودل شي ممکن روغتيا ته زيان ورسوي.

پلتۍ وهل:

د يوې څېړنې له مخې پلتۍ يا پرلتۍ وهل(چارزانو) د وينې فشار لوړوي. پوهان وايي چې د دې چارې په ترسره کولو سره لږ تر لږه۲ سلنه او زياته اندازه يې ۷ سلنه د وينې فشار لوړېږي. نو د دې لپاره اړينه ده چې تر ۱۵ دقيقو اضافه (پلتۍ) مه کښېنئ. د هڅوکو د ډاکټر فيلډ له قوله چې پر يوه ځای په پر له پسې ډول مه کښېنئ او په هرو ۴۵ دقيقو کې يو قدم ووهئ.

کله چې درېږئ نو زنګنونه مو يوڅه قات پرېږدئ:

کله چې دريږئ نو زنګونونه مه بندوئ د دې له امله پر بندونو باندی وزن او زور ډيرېږي. نو د دې لپاره اړينه ده چې کله هم دريږئ نو زنګنونه يوڅه کاټ کړئ د دې له امله ستاسو د بندونو په شا اوخوا چې کومې عضلې دي هغه فعاله ساتي او کله چې زنګونونه بندوئ نو دا عضلې کار نه کوي.

پړمخې (چپه) مه پرېوځئ:

د ډېرو وګړو دا عادت وي چې کله ويديږي نو پړمخې پرېوځي او خوبونه کوي دا کار ځکه ښه نه دی چې د دې له امله نس غټيږي. کوم کسان چې پر ملا (ستوني ستغ) نه پريوځي د هغو کسانو غاړې په غير عادي شکل کې وي او د وينې تګ راتګ جريان هم تر اغېز لاندې راولي.

کمربند ټينګ مه تړئ:

ډيری کسان د دې لپاره چې ښه معلوم سي نو پر ملا باندې ډير ټينګ کمر بند تړي، پر خېټې کمربند ټينګ تړل ځکه ښه نه دی چې د هاضمې سيستم تر اغېز لاندې راولي. ډاکټر نوپر کريشنا وايي د ډير ټينګ کمربند تړلو له آمله نس کشيږي او دا د ګېډې پر داخلي برخه هم اغېز کوي. د همدې ټينګ تړلو له امله د هاضمې سيستم سم فعاليت نه کوي او د معدې د تيزابي کېدو امکان هم شته. کمربند بايد داسې وتړل شي چې په اسانۍ سره ساه واخيستلای شئ او په اسانۍ سره کښېنئ .

چې کله د خوبه کښېنئ نو ډېره غځونه مه کوئ:

کله چې انسان د خوبه پاڅيږي او د عضلو کش خوړلو ورزش شروع کړي پر ملا يې ډير اغېز کوي، د دې لپاره چې کله د خوبه پاڅېږئ نو يو څه نور کارونه ترسره کړئ لکه د غاښو وينځل او يا يو څه وګرځئ د هغه څخه وروسته ورزش وکړئ. رنځ پوهان وايي چې کله د خوبه پاڅئ او ورزش کوئ نو د ملا د درد او دغاړې د درد په ستونزه د اخته کېدو ډير امکان شته.

پر له پسې ژاولې مه ژووئ:

ډاکټران وايي د ژاولو ژوولو مسلسل عادت پرېږدئ ځکه چې د دې له امله ستاسو د غاښونو او ژامو عضلو ته زيان رسيږي.

په يو اړخ درندې بستې مه اخلئ:

د سرجن ټيجاس له قوله کله چې يو بسته اخلئ نو پر يوه وږه او يا بغل يې مه اخلئ، که چيري تاسو تل پر يوه بغل يعني پر راسته بغل درون وزن واخلئ نو په عضلو کې مو د برابرولې نشتون پيدا کيږي او کيدای شي چې د ملا او يا مړوندونو په درد مبتلا شئ. دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

وایي چې که چېرې تاسو په راسته اوږه بار یوسئ نو داوړې عضلې مو کشیږي نو د دې له امه باید هڅه وشي چې لومړی خو لږ وزن واخلئ او که بیا هم اړینه وه چې ډېر وزن دې پورته کړئ نو پر دواړو اوږو یې اړوئ را اړوئ.

تنګه انګیاوه (زیر پیراني) او تنګ پتلون مه اغوندئ:

د ډېرو تنګو او چسپو پتلونونو د اغوستلو له مله د صحت لپاره ډېرې ستونزې پیدا کیدای شي، د تنګو پتلونونو د اغوستلو له امله د بدن حرکتونه کمیږي او د وینې جریان هم کمزوری کوي.

د خپل ژوند په تېرولو فکر وکړئ:

پوهان وایي کوم خلک چې د خپل ژوند پر طرز باندې نظر ساتي او هغوی خپل ژوند لا ښه کوي هغوی نه یواځې چلاک، تندرست او ځوان معلومیږي بلکې د ډېرو جسماني ناروغیو څخه هم خلاص وي. د پورته لارو چارو په عملي کولو سره تاسو کولای شئ چې خپل صحت ښه وساتئ او همدارنګه د ورځني وړو وړو تکلیفونو څخه هم ځان ژغورلای شئ. (پای)

په نهاره اوبه څښل

محمد مبین هڅاند

هغه کسان چې غواړي خپل وزن کم کړي، تر دې وخته پورې به یې ډېرې ډاکټري نسخې استعمال کړې وي د دې ترڅنګ له دې به هم خبر وي چې ورزش هم ورته خورا ګټور دی.

خو اوسنۍ طبي نوې څېړنې ښايي چې په نهاره اوبه څښل یوه د هغو نسخو له ډلو څخه ده، چې نه ورباندې مصرف کیږي او نه زیان اړونکې ده خو د وزن د کمولو له پاره تر ټولو زیاته ګټوره ده.

دغه اوبه باید زیات وخت سهار په نهاره او د ډوډۍ د خوړلو مخکې وڅښل شي د دغو اوبو اندازه په یو وخت نیم لیټر ده.

که چېرې څوک دغه کار وکړي نو د درې میاشتو په دننه کې به یې په وزن کې کمی راشي.

(پای)

د زړه ناروغي او ۱۳ کلني

ژباړن: ډاکټر دوران (فیضان)

دنویو څېړنو څخه څرګندیږي چې هغه ۱۳ کلنې نجونې او هلکان چې د انسولین د تاثیراتو مقابل کې مقاومت ښکاره کوي (انسولین پرې نورمال اثر نلري)، په ۱۹کلنې کې د نورو په پرتله د زړه او شکرې د ناروغیو د زیات خطر سره مخ دي.

د انسولین مقابل کې مقاومت پدې مانا دی چې بدن د انسولین مقابل کې ضعیف غبرګون ښکاره کړي یا په بل عبارت انسولین په بدن کې خپله دنده په سمه توګه سرته ونشي رسولای. انسولین هغه هورمون دی چې په وینه کې د ګلوکوز یا شکرې په نورمال حد کې ساتلو دنده لري او د حجراتو په واسطه د ګلوکوز په جذبولو کې مرسته کوي. څېړونکي وایي: دا لمړی ځل دی چې خپله د انسولین مقابل کې مقاومت په مستقل ډول د قلبي ناروغیو د منځته راتلو وړاندوینه کوي. په هغه څېړنه کې چې امریکن هارت اسوسیېشن له خوا خپره شوې ویل شوي چې څېړونکو د پنځم نه تر اتم ټولګي پورې ۳۵۷ کسان تر کتنې لاندې ونیول. په دیارلس کلنۍ کې د ټولو بشپړ معاینات ترسره شول او د انسولین مقاومت یې و څېړل شو. وروسته د انسولین مقابل کې مقاومت څېړنې په پنځلس کلنۍ او نولس کلنۍ بیا ترسره شوې. پایلو وښودله هغه کسانو کې چې په دیارلس کلنۍ کې د انسولین مقابل کې د مقاومت نښې موجودې وې، په نولس کلنۍ کې د زړه د ناروغیو د خطر عواملو د شته والي زیات چانس موجود و.

ښايي ووایو کله چې د انسولین مقابل کې مقاومت، د وینې لوړ فشار، وینه کې د ټرایګلسرایډ لوړوالی او د په اصطلاح ښه کولسترول HDL Cholesterol کمښت، او چاغي ټول سره په یو وخت کې راڅرګند شي دې حالت ته په طبي اصطلاح کې میټابولیک سنډروم یا Metabolic Syndrome وایي. ثابته شوې ده چې نوموړی حالت کې د زړه د ناروغیو او ډیابت د دویم ډول د منځته راتلو خطر ډېر زیات لوړیږي. (پای)

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ کمزوري صحي کلتور

لیکوال: اسدالله غضنفر

کابل ته روان وم. موټر یوه دوکان ته ودرېد او موټروان وویل چې که څه اخلئ، دا یې ځای دی. څنګلوری مې کښېنه شو، دوکان ته لاړ خو تش لاس او ناراضه راستون شو. ویل یې ، ما انرژي پکار ده، دلته نشته.
څو کاله پخوا مې له یوه ملګري ډاکتره اورېدلي وو چې انرژي په صحي لحاظ مناسب څښاک نه دی.
ما همدا خبره د سفر ملګري ته وکړه. هغه پوه نه کړم چې خبره یې زړه ته پرېوته او کنه، ولې له څه مزله وروسته چې یوه بل دوکان ته ورسېدو، ومې ولید چې د انرژي بوتل یې پر سر واړوه.
په زړه کې راتېر شول چې ما د ده د کرارولو لپاره د انرژي د تاوان خبره وکړه او ده هیڅ اهمیت رانه کړ.
وروسته یې په موټر کې راته وویل : زه که انرژي ونه څښم، وضعیت مې خرابېږي. مجبور یم ویې څښم.
خبره یې د نه منلو راښکاره شوه.
تېره میاشت مې د سعودي عربستان په عرب نیوز ورځپاڼه کې د انرژي د څښاک په باره کې یوه سرمقاله ولوسته او په دې پوه شوم چې هغه د سفر ملګري مې رښتیا ویل. انرژي یو داسې څښاک دی چې بنیادم ورباندې معتادېږي.
د عرب نیوز په سرمقاله کې د سعودي عربستان د مصرف کوونکو د ملاتړ د ټولنې د دې غوښتنې ستاینه شوې وه چې د انرژي څښاک دې وروسته تر دې یوازې د درملتونونو له لارې وپلورل شي او هغه کسان یې باید د څښلو حق ونه لري چې اتلس کلنۍ ته لا نه دي رسېدلي. په سرمقاله کې مې ولوستل چې د انرژي څښاک ډېره اندازه شکره او کافیین لري او دا دواړه روغتیا ته، په تېره بیا د ماشومانو او حامله میندو روغتیا ته، تاوان پېښوي. اخبار په بریسټول پوهنتون کې د بیالوژیکې ارواپوهنې د پروفیسر، پیټر راجرز په قول کښلي دي چې کافیین د اعتیاد سبب کېږي او چې کله ونه څښل شي، بنیادم د ستړیا احساس کوي.
زه د دې لیکنې له لوستلو وروسته پوه شوم چې د سفر د لارې ملګري مې ولې ویل چې که انرژي ونه څښم نو وضعیت مې خرابېږي.

د انرژي د څښاک د تاوانونو په باره کې مې نورې خبرې هم اورېدلې دي مګر زموږ په تلویزیونونو کې ډېره موده یو داسې اعلان خپرېده (او شاید اوس به هم خپرېږي) چې یو څوک انرژي وڅښي او دومره زور پکې پیدا شي چې نور وهلای او راچپه کولای شي.
دوه درې کاله پخوا مې په یوه ایرانۍ خپرونه کې ولوستل چې د دغه هېواد خلک په خپلو خوړو کې تر لازم حد درې برابره زیاته مالګه خوري. زه چې ډېره موده په ایران کې اوسېدلی یم، په دې پوهېږم چې مونږ تر ایرانیانو هم ډېره مالګه خورو. مالګه چې ځینو رسېدلیو ملتونو د سپینو زهرو نوم ورکړی دی، تر حد زیات استعمال یې صحت ته خطرناک ثابت شوي دي مګر زمونږ په ټولنه کې یو لوی اکثریت لا د مالګې په زیانونو خبر نه دی.
که دولت مهربانه شي، د انرژي په خرڅلاو به ځینې قیدونه ولګوي مګر مالګه د بندیدو شی نه ده. ډېره مهمه دا ده چې مونږ خپل روغتیایي کلتور پیاوړی کړو. که د خلکو د صحي معلوماتو سویه لوړه وي نو هم به له مضرو شیانو ځانونه وساتي او هم به په حکومت فشار راوړي چې د هغو مضرو شیانو پلورنه محدوده کړي چې محدودېدل یې ممکن دي. له بلې خوا د خلکو د صحي کلتور پیاوړتیا په مطبوعاتو، تبلیغاتو او رسنیو باندې فشار زیاتولای شي چې په خپلو اعلانونو کې یوازې پیسو ته نه بلکې د خلکو صحت ته هم اهمیت ورکړي. دغه اعلان چې انرژي د وهلو ټکولو قدرت راکوي، په ترتیبي لحاظ هم د خپرېدو نه دی.
څو اونۍ له مخه مې په ګرداب ورځپاڼه کې ولوستل چې تېر کال په کندهار کې شاوخوا څلوېښت کسان اوبو وړي او له ژونده په دې ډول محروم شوي دي.
دا کم تعداد نه دی او د مخنیوي لپاره یې د حکومت هم څه په وس کې نه دي. د دې لپاره چې خلک لا زیات احتیاط وکړي، یو اغېزمن ګام همدا د ګرداب ورځپاڼې اقدام و چې د تر ټولو لوی خبر یې د اوبو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورېيو په باره کې و.
خلکو ته باید د دوی د ژوند د خوندي کېدو او هغو خطرونو په باره کې معلومات ورکړای شي چې ژوند يې ګواښي. که چېرې رسنۍ د اوبو ورېيو په باره کې راپورونه خپاره کړي، عکسونه يې واخلي، له پريشانه شويو کورونيو سره مرکې وکړي او ارقام خپاره کړي، نو خلک به ورو ورو دې نتيجې ته ورسېږي چې له اوبو سره لازم احتياط پکار دی. اوبه نه يوازې په سيندونو کې ځوانان وژني بلکې هر کال د کور او کلي په ويالو، کوهيانو او ډنډونو کې يو ګڼ شمېر ماشومان له ژونده بې برخې کوي. څلور، پنځه کاله پخوا مې د روغتيا د نړيوال سازمان په يوه رپورټ کې ولوستل چې په اسيا کې تر امريکا دېرش ځله زيات ماشومان په اوبو کې د غرقېدا په وجه سا ورکوي.
يو وخت مې د فرانس پرس په يوه رپورټ کې لوستي وو چې د اسيا په ځينو هېوادونو کې د مناسبو کنارابونو (بيت الخلا ګانو) د نشتوالي په وجه صحي مشکلات خورا زيات دي. په رپورټ کې راغلي وو چې د اسيا په ځينو هېوادونو کې ګڼ شمېر خلک په دې باندې خيال کوي چې موبايل لري خو دې ته يې بيا پام نه وي چې په کور کې يې مناسب کناراب او تشناب نشته.
په بنګله ديش کې د روغتيايي ژوند د يوې مهمې ادارې متخصص بابر کبير فرانس پرس اژانس ته ويلي وو چې پاکوالي ته د توجه کموالی نه يوازې د ناروغيو سبب ګرځي بلکې د بيوزلۍ اوغريبۍ باعث هم ګرځي. د بابر کبير په قول، د مناسبو کنارابونو نه لرل او پاکوالي ته سمه توجه نه کول، د دې سبب شوي دي چې د بيوزلو کورنيو د عوايدو يوه لويه برخه د هغو ناروغيو په علاج باندې مصرف شي چې د چټلۍ او ناپاکۍ په وجه پيدا کېږي. بابر کبير وايي چې اسهال، پيچ، د ځيګر ناروغۍ ، د جسم کمزوري او ناکافي وده او ګڼ نور صحي مشکلات تر ډېره حده د پاکۍ او نظافت اصولو ته له نه پام کولو سره تعلق لري.کبير زياتوي چې که پاکوالي ته توجه زياته شي، د ځښلو اوبه پاکې واوسي، نظافت ته لا زيات پام واوړي او صحي اصول مراعات شي، نو ګڼ کسان، په تيره بيا ميندې او ماشومان به له بې وخته مرګونو خوندي پاتې شي.

افغانستان د نړۍ په هغو هېوادونو کې راځي چې صحي کلتور پکې خورا کمزوری دی. مونږ بايد د دې کلتور د پياوړي کولو لپاره خپل ملي، اسلامي او انساني مسوليت ادا کړو او تر وسه وسه ژوند وژغورو.

د خرهاري کولو بشپړه درملنه

ليکوال: سحر ګل سحر

د خوب په وخت کښې خرهارۍ کول يو عمومي مشکل دی چې ستاسې د خوب په کمي کې زيات والی راولي او د خوب کمی هم يو غټ مشکل دی.

خرهاري کولو والا خلک د ساه بندېدلو په ناروغۍ اخته کېږي چې هغه ددې لامل ګرځي چې بيا د شپې په وارې وارې د خوبه راکښېني او خوب يې خراب شي، نوو څېړنو دا مالومه کړې چې خرهاري کولو والا خلک کېدای شي تر نورو ژر د زړه په ناروغۍ باندې اخته شي او داسي نورې ډېرې ناروغۍ دي چې د خرهاري کولو له امله انسان ته ورپېښيږي دلته څو مهم شيان دي چې په کولو سره يې د خرهاري په ختمېدو کښې مثبت تاميرېږي.

۱- د خوب د ګوليو د خوړلو څخه ځان ساتل:
خرهاري کولو والا خلکو ته پکار ده چې د خوب ګولۍ ونه خوري ځکه چې د خوب د ګوليو په خوړلو سره د انسان خوب ډېرېږي او کله چې د انسان خوب ډېر شو نو خرهارۍ ورسره زياتيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲- ځان له حد څخه زیات پنډول : عموماً چاغ خلک خرهاری کوي په کار ده چې ځان ډېر پنډ یا چاغ نه کړو او که چاغ خلک په خرهاري اخته وي نو د بدن د ډنګروالي هڅه دې وکړي چې خرهاری پخپله ورسره ورکیږي.

۳- د داسې څیزونو استعمال چې په ساه کې هوسایي راولي: اوس په بازار کښې داسې ډېرې سپرېګاني شته چې انسان کولای شي په استعمال سره یې په آسانۍ سره ساه واخلي، که چیرې ستاسې د پزې پیپونه تنګ وي نو تاسې د یو ډاکټر څخه داسې دوا واخلئ چې په استعمال سره د انسان د پزې پیپونه پراخوي چې بیا به په آسانۍ سره ساه اخیستلای شئ او د خرهاري د کولو څخه به خلاص شئ .

۴- د خوب کولو ډول : هر څوک یو ډول د خوب کولو عادت لري څوک پر یوه راسته بغل پروت وي، څوک ستوني ستخ، څوک بیا چپه پرېوزي د خرهاري کولو والا خلکو ته په کار ده چې خپل عادت بدل کړي یعني که پر بغل بیدیږي باید د ستوني ستخ په خوب ځان عادت کړي کېدای شي په دې سره یې خرهاری ورک شي .

۵- د شیدو څخه جوړ شوي شیان: د شپې له خوا د شیدو څخه د جوړ شویو شیانو په استعمال سره په غاړه کې بلغم پیدا کیږي چې ډېر زیات بلغم د خرهاري کولو لامل ګرځي نو ښه خبره داده چې ددې شیانو څخه پرهېز وکړو.

۶- د نېشه يي توکو د استعمال خاتمه: نشيي توکي د غاړې د مرۍ دود غټه وي چې وروسته د خرهاري لامل ګرځي .

۷- د پزې د سوریانو صفا کول: د شپې د بیدېدلو څخه مخکې خپله پزه په صیح توګه سره صفا کړئ چې دا هم د خرهاري په کمولو کښې ډېره مرسته کوي.

پای

کمپیوټر، سټریا او د سترګو درد

ژباړن: نظیف الله بلال

په اوسني وختونو کې تقریبا موږ ټول وخت د کمپیوټر مخې ته په ناسته تیروو، چې د سترګو درد او سټریا منځ ته راوړي.
دا هغه ستونزه ده چې کیدای شي زموږ د عادي فعالیتونو او خوب مخه هم ونیسي.
شاید چې مخکې له دې هم تاسو له داسې ستونزې سره مخ شوي یاست او د حل لار مو لټولې وي، خو باید څه وکړو؟
ددې پوښتنې د ځواب لپاره چې باید څه وکړو ځواب به یې دلاندې مطلب په لوستو لاس ته راشي.

د سترګو د سټریا پیژندنه:

د سترګو د سټریا د علایمو پیژندنه ډیره اسانه ده خو هغه څه چې لږ سخت دي د علایمو او د سټریا د اړیکو پیدا کول دي.
دا علایم ډېر غیر اختصاصي او رایج دي، مثال د سر درد، د سر دروندوالی، د سترګو غاړو عضلو رپیدل، او همداسې بعضې وخت د سترګو درد او سوځیدل (خصوصاً کله چې سترګې بندې کړو) او د سترګو دروندوالی چې دا ټول د سټریا علایم دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځنګه کولی شو چې له سترګو څخه ځان وژغورو؟

سترګو ته تفریح ورکړئ، بعضی وخت د کمپیوټر څخه جګیدل څه ستوزمن وي، خو غوره دا ده چې هر نیم ساعت کار وروسته د څو دقیقو لپاره سترګو ته استراحت ورکړئ.

لاړ شئ، د ځښلو لپاره کوم څه راوړئ. یا بل کوم داسې کار وکړئ چې سترګې مو د کمپیوټر له ښیښې څخه کومې بلې خوا ته واوړي.

د سافتویرونو (Software) څخه ګټه واخلئ:

ډیر داسې سافتویرونو جوړ شوي چې د یادونې لپاره ترې ګټه اخستل کیږي، مثال time out, Work rave, awareness او ProtectYourVision. ددې ټولو دنده دا چې کله کله تاسو ته یادونه وکړی یعنې تاسو ته په یاد راوړي چې له کمپیوټر څخه پرته ستاسې شاوخوا داسې نور څه هم شته چې باید تر سره یې کړئ.

بهتره خبر دا ده چې سترګو ته استراحت ورکړئ.

د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون:

د سترګو د درد او ستړیا لیری کولو لپاره بعضو د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون وړاندوینه کړئ چې داسې وایې په هرو ۲۰ دقیقو کې د ۲۰ ثانیو لپاره د خپل ۲۰ قدمونو اندازی پورې نظر واچوئ (۲۰ قدمه ٦-۷ مترو پورې کیږي) او یا غوره دا ده چې په هرو ۲۰ دقیقو کی لیری ځای ته د ۲۰ ثانیو لپاره وګورئ او یا ۲۰ قدمه لاړ شئ. چې دې کار سره به هم ستاسې ستړیا لیری شي او هم به مو د ملا درد کم شي.

سترګې باید ووینځل شي:

سترګې ووینځئ، البته دا کار ستاسې سترګې هم کوي چې د سترګو رپیدل، او د سترګو وینځل د یوې مادې په وسیله چې اوښکې نومیږي کوي یې.

خو بعضی وخت داسې کیږي چې موږ په ډیر دقت سره د کمپیوټر ښیښې ته ګورو چې چې پدې صورت کی د سترګو رپیدل کمیږي، چې له سترګو لپاره ضرر لري.

پدې وخت کې ښه خبر دا ده چې سترګې د یو څو ثانیو لپاره بندې کړو، او یا څو ځلې خلاصې او بندی کړو.

د کمپیوټر له ښیښې څخه فاصله نیول:

کمپیوټر ته ډیر نږدیوالې خطرناک دی، او باید فاصله نیول مراعت شي. چې باید سترګې مو د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ سانتي مترو (۲۰-۴۰ انچه) په اندازی سره لیروالې ولري.

د CRT مانیتور مو په LCD مانیتور بدل کړئ:

غوره دا ده چې د CRT پرځای له LCD مانیتور څخه ګټه پورته کړو، خو دا مانیتورونه نسبت CRT ته ګران دي.

د مانیتور د بدلولو پرځای کولې شئ چې یوه ارزانه لارې څخه کار واخلئ، هغه دا چې د anti-radiation فلترونو څخه ګټه واخلئ، دا فلترونه د CRT مانیتور د ښیښې پر وړاندې ځوړندیږي او د مانیتور د هغه وړانګو مخه نیسي چې مستقیم پر سترګو لګیږي، د سترګو د درد مخه نیسي.

Anti-radiation لرونکو عینکو څخه ګټه اخستنه:

دا عینکې د سترګو د درد لیرې کولو لپاره ډیرې ګټورې دي، نه یوازې د کمپیوټر د وړانګو مخه نیسي بلکې د تلویزون لیدو پر وخت او هم دلمر د وړانګو په مقابل کې ګټورې دي.

همداسې د کوټې د رڼا، رنګ او بڼې تنظیم کولی شي چې ستاسو سترګو او نور بدن روغتیا باندی ښه تاثیر ولري.

په اخر کې باید ووایم چې د کمپیوټر څخه باید ګټه اخستنه محدوده کړئ، او همداسې معمولي قدم وهل هم مه هیروئ چې ستاسو په روغتیا او هم په روحیه ښه اغیر لري.

پای

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تل لپاره

لیکوال: اسدالله غضنفر

په ځینو لیکنو کې لولو چې پلاني د تل لپاره له دنیا سترګې پټې کړې. څرنګه چې هیڅوک هم د ځو ورځو په مخه هغې دنیا ته نه ځي، نو دلته (د تل لپاره) راوړل د ویونکي یا لیکونکي ښکاره تېروتنه بللای شو. البته، دغه قید په ځینو نورو ځایونو کې هم یا بې ضرورته راځي، یا یوازې (تل) کافي وي او یا تر ځان ښه معادل لري چې په کار ده پام ورته وکړو.

(د تل لپاره) په ګرامري لحاظ قیدي عبارت دی. دغه قید چې د پښتو په پخوانو کتابونو کې نه مومو، په غالب ګمان په شلمه پېړۍ کې پښتو ته راغلی دی او د انګلیسي ژبې د FOR EVER ترجمه ښکاري.

د څو پېړۍ پخوا په کتابونو کې د دې قید په ځای باندې (تل تر تله)، (تر تله)، (تر تلو) یا (تل تتله) عبارتونه وینو.

په خیرالبیان کې لولو:

مرګ به ورشي وسړي ته ناګهان
نشته په دنیا کې د سړي تل تر تله مقام

په مخزن الاسلام او ځینو نورو پخوانو کتابونو کې (تل تتله) هم لولو. د مخزن الاسلام د کریمداد په ملحقاتو کې راغلي دي: (اول زده کړه چې وجود د حق ژوندی دی، تل تتله، بې زواله، نه په سا نه په اروا دی.)

خوشحال ختک فرمایي:

ژبه عادت کړه په ښو ویلو
چې دې عادت شي هغه تر تلو
که یې عادت کړې په بدګوییه
مخ به دې تور کا تر پردو خپلو

(د تل لپاره) قید معمولاً هغه وخت بې ضرورته راځي چې لیکوال یا ویناوال احساساتي خبرې کوي. له ثور کودتا وروسته به د افغانستان دولتي مطبوعاتو لیکل چې: استبدادي نظام د تل لپاره نسکور شو. څو ورځې دمخه مې هم په یوه لیکنه کې ولوستل چې: د افغانانو هوډ د هغوی خوب د تل لپاره په اوبو کې لاهو کړ. په یوه خبر کې مې لوستي وو چې: د کابل اوونیزه د تل لپاره وتړل شوه. په دغو مثالونو کې که (د تل لپاره) عبارت معنوي نقش نه لري، یوازې خپل ویونکي یا لیکونکي احساساتي او توند و تیز کسان معرفي کولای شي.

دغه عبارت په ګڼو جملو کې د لیکونکي یا ویونکي خبره د واقعیت له دایرې باسي. یو ځای لیکلي وو چې: چوکۍ د تل لپاره غلو ته په لاس ورغلې. دلته که لیکونکي (د تل لپاره) په ځای (ډېر ځله) یا (اکثره وخت) عبارت راوړی وای، خبره به یې له واقعیت سره بې ارتباطه نه وه. کله چې (د تل لپاره) وایو، آینده مو په نظر وي، خو د لیکونکي منظور دا دی چې چوکۍ تر اوسه پورې غلو ته ورکړل شوې دي.
له دې درکه هم د ذکر شوې جملې قید ناسم دی.

په هغه ځای کې چې (تل) مطلب رسولای شي، (د تل لپاره) یا معنا تحریفوي او یا د نثر د بې خوندۍ باعث ګرځي. نثر ورسره ځکه بې خونده کېږي چې تر بحث لاندې قید د پښتو خپل طبیعي مال نه دی، ترجمه شوی عبارت دی او په همدې وجه یې د نثر استادان په استعمال کې زړور نه ښکاري. یو ځای لیکلي وو: هغوی غواړي چې افغانستان د تل لپاره وروسته پاتې او ګاونډیو ته محتاج وي. دلته یوازې (تل) کافي دی.

که څوک د متوفي په اړه ولیکي چې: هغه له موږ د تل لپاره لاړ؛ دلته یې نه (تل) او نه هغه د کلاسیکو اثارو عبارتونه معادل دي. ځینې خلک (د تل په مخه) عبارت استعمالوي چې شاید (د تل لپاره) تر ګردو نږدې معادل وي. موږ ویلای شو چې: هغه له موږ د تل په مخه لاړ.

(تل) ډېره لنډه، یوه سیلابي کلمه ده خو د ابدیت لویه معنا په کې نغښتې ده. په همدې وجه ډېر ځله لیکونکي د هغې تر معنوي اثر لاندې راشي او یو څه نور توري هم ورسره زیات کړي چې په صورت

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې يې هم د محتوا قوت پيدا شي. پخوانو چې (تر تله) جمع کړی او (تر تلو) يې بللی دی، يا يې د (تر تله) په ځای (تل تر تله) راوړی دی، وجه يې همدا د ټينگار غوښتنه ده. اوسني ويناوال او ليکونکي هم په (تل) پسې ممکن بې ضرورته (د... لپاره) ورزيات کړي چې شدت په کې زيات شي خو ډېر ځله يې د گټې په ځای تاوان کړی وي.
(تل) خوارکي په شاعرۍ کې هم د خپل لنډوالي سزا ليدلې ده. موږ په گڼو شعرونو کې وينو چې د معنا د ضرورت په خاطر نه بلکې يوازې د وزن د پوره کولو په خاطر د (تل) قيد راغلی وي.

طاقت ښوونکي فکرونه

کله چې چا ته وايې، چې له تا سره مې زړه غواړي او يا ستا له شخصيت سره علاقه لرم، خپله دغه ادعا په عمل کې ورته ثابته کړئ.

***

هڅه وکړه چې د خپلو ماشومانو لپاره تر ټولو ښه ښوونکې شې.

***

کله چې ستاسې تعريف او ستاينه کېږي، نو په صميمانه ډول يوه «مننه» ويل، ستاسې تر ټولو غوره ځواب دی.

***

هېڅکله مه تسليمېږه، هره ورځ نوې معجزه رامنځته کېږي.

***

چوپتيا او غوږنيونه زده کړه، ځينې وخت ډېر لوی فرصتونه سړي ته په کرارۍ او آرامۍ کې ځان ښکاره... ځرگندوي.

***

کومې ادارې ته چې ځې، کوم ځای دې چې کار بنديږي او يا له کوم نوي چا سره چې په کوم کار او مجلس کې مخ کېږې، لومړی ځان معرفي کوه.

***

دعا وکړه، خو د باطله شيانو د زياتېدو لپاره نه، بلکې د عقل او زړورتوب د لاسته راوړلو لپاره.

***

ځوک چې لويې هيلې لري، تر هغو زيات قوي دی چې يوازې واقعيتونه په لاس کې لري.

***

همېشه او په هر حال کې پر خدای توکل وکړه.

***

جيم ران:
هر حرکت پرمختگ نه دی، ته په آسانۍ سره کولی شې ځان وغولوې، چې «ماغزه مې بوخت دي»، خو مهمه دا ده چې «ماغزه دې په څه شي بوخت دي؟»

***

يوازې انسان کولای شي چې په هر وخت کې اراده وکړي او د خپل فکر په سمون او بدلون سره خپل ژوند له سره ورغوي.

***

مخکې به ټولو ويل: «خدای دې وکړي، چې حالات بدل شي» وروسته وپوهېدو چې اوضاع هغه وخت بدليږي چې موږ بدلون وکړو.

***

بريالیتوب داسې شی نه دی چې ته د هغو په لټه کې شې. بريالیتوب چې کله په تا کې لازم تغيرات او بدلونونه ووينې، پخپله درته راجذبيږي.

***

هېڅکله هغه ورځ مه پیلوه چې مخکې له مخکې دې د کاغذ پر مخ پای ته نه وي رسولې.

***

د فقيرانو او بډايانو فلسفه دا ده چې بډايان خپلې پيسې لومړی پانگونې او سرمايه گذارۍ ته ځانگړې کوي او پاتې يې خرڅ او مصرف ته، خو فقيران خپلې پيسې لومړی خرڅ او مصرف ته ځانگړې کوي او په پاتې يې بيا پانگونه او سرمايه گذاري کوي.

***

که چېرې د خپل ژوند په وضعيت او حالت باندې راضي نه وې، نو بدلون ورکړه، کومه ونه او بوټی خو نه يې!

***

کله چې پوه شوې چې نه شم کولی خپلو مشخصو اهدافو ته ورسېږم، نو په خپلو اهدافو کې لاس مه وهه، په خپله ستراتيژي او تگلاره کې لاسوهنه وکړه.
... په بله گڼه کې

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library