



# عوره روغتيا

که انسان جوړ شي، جهان په خپله جوړېږي

شماره دوم

دوهمه گڼه

## کدام زنان زودتر صاحب اولاد ميشود؟



Ketabton.com

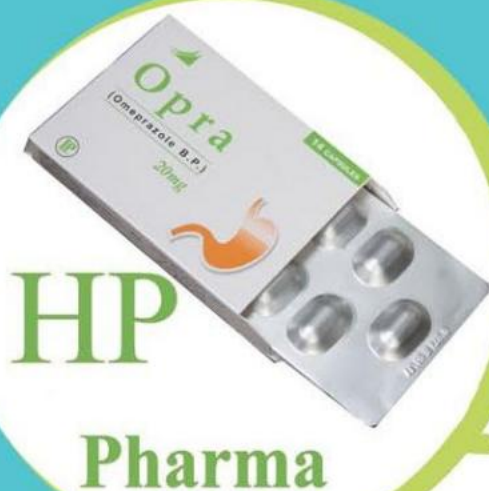
په دې گڼه کې:

برياليتوب  
په پلاستيکي لوبو کې خوراک کول  
اگر کودک ما ميترسد چي کنيم؟  
د وېستانو د تويېدو مخنيوی

آيا افغانان ناروغ زېږېدلي دي؟  
کدام زنان زودتر صاحب اولاد ميشود؟  
د اولاد نه لرلو له امله پرېشانه ياست؟  
جلد سالم

# شرکت تجارتی قادری وردگ لمیٹد

Qadri Wardag Co. LTD



**DM  
Pharma**



**Warafana  
Pharma**



## غوره روغتيا د هرې مياشتې په اوله خپريږي.

په غوره روغتيا کې هغه ليکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي، خپريږي خو له سرمقالې پرته له نورو ليکنو سره د غوره روغتيا د ادارې همغږي اړينه نه ده او مسوليت يې د ليکوال په غږه دی. د غوره روغتيا د مجلې اداره د ليکنو په سمون او اوډون کې واک لري. د غوره روغتيا په هره گڼه کې داسې يوه ليکنه هم خپريږي چې د ليکوالۍ لارښوونکې وي، ځکه چې هر علم ليکوالۍ او نشر ليکلو ته اړ دی.

اداره



که انسان جوړ شی، جهان په خپله جوړېږي

روغتيايي مياشتينی، لومړی کال، دوهمه گڼه، ۱۳۹۴ ل. د مرغومي لومړۍ

ماهنامه ی صحی، سال اول، شماره مسلسل ۲، جدی ۱۳۹۴

### لړليک

- ۲ سرليکنه / اداره
- ۳ نږدې ۹۰۰۰ افغانان د ابله په ناروغۍ اخته دي، بې بې سي
- ۵ وزير صحت عامه يا آقای فرهاد دريا تفاهم نامه همکارۍ برای مبارزه با سرطان را اعضا نمود / وزارت صحت عامه
- ۶ د عامې روغتيا وزير د میدان وردگو ولايتي روغتون د بېړنيو مرستو څانگه پرانيستله / د عامې روغتيا وزارت
- ۷ په مقدار ۶۰ تن ادويه بې کيفيت و تاريخ سپړی شده هدر گرځيد / وزارت صحت عامه
- ۸ آيا افغانان ناروغ زيږيدلي؟ / داکتر بابنده محمد صافي
- ۱۰ کلام زدن زودتر صاحب اولاد ميشود؟ / داکتر شرف الدين عظيمي
- ۱۱ د اولاد نه لرلو له امله پرېشانه ياست؟ / محمد مبین هخاند
- ۱۲ عوامی که باعث افسردگی ميشود / داکتر ديوند حبيب
- ۱۴ د برياليتوب راز / وحيدالله اکسير
- ۱۵ ۶ راه کنترول احساسات / ترجمه نوراحمد ساحل
- ۱۶ آيا شما از مو خشک کن استفاده ميکنيد؟ / صحت و سلامت
- ۱۷ څنگه فکري تمرکز ولرو؟ / داکتر نوید احمد خپلواک
- ۱۸ شفتالو / ترجمه سمیع الله صالحی
- ۱۹ جلد سالم / داکتر نصیب الله اکبري
- ۲۰ په پلاستيکي لوبو کې خوراک کول / محمد مبین هخاند
- ۲۱ اگر کودک ما ميترسد چی کنیم؟ / پوهيالی داکتر شرف الدين عظيمي
- ۲۲ د وېستانو د تربيدو معنوي / داکتر هارون بهير
- ۲۳ راههای مقابله با کمر درد در محل کار / سلامت نيوز
- ۲۴ سرطان / داکتر يحيی صالحی
- ۲۶ زکام او خړازه / داکتر جاويد اورب
- ۲۸ گرشت / صحت و سلامت
- ۲۹ د بې اعراضو ناروغانو ارزيايي / داکتر احسان الله درمل
- ۳۱ طاقت پېښونکي فکرونه / مصطفی باور
- ۳۲ د مرکبو جملود بيل رېطي ادانت اسدالله غضنفر

## د غوره روغتيا ځانگړتياوې

نوم: غوره روغتيا

تېلېفون: ۰۲۰۲۵۰۲۳۴۴

برېښنالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

امتياز: د قادري وردگ شرکت

د نشراتو رييس: عين الله محمودي وردگ

تېلېفون: ۰۷۸۹۹۳۱۳۱۰

برېښنالیک: ainullah.mahmodi@gmail.com

مسوول مدير: وحيدالله اکسير

تېلېفون: ۰۷۶۶۶۷۲۵۶۸

برېښنالیک: aksirwahid@gmail.com

مرستيال: فيض الله قادري

تېلېفون: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹

برېښنالیک: faizullah511@yahoo.com

کتنپلاوي: داکتر محمد رضا افشار، داکتر نقيب الله عالمپور

او داکتر منصور نجیبي

رپورټر: ذبیح الله قادري، مسعود احمد هلال اوریا او

فرید الله پژواک

عکاس: وحید الله افضلی

بازارموندنکي: محمد شجاع او صداقت

ډيزاين: وحید الله اکسير

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

که غواړئ چې په غوره روغتيا کې مو ليکنې خپريږي

شي، د غوره روغتيا برېښنالیک او يا يې هم د

مسوول مدير هغې ته ولېږئ.

# سالمندان پيژندنه

## د ځان وژنې نړيواله ورځ ولمانځل شوه

د وري ۲۳مه له ځان وژنې څخه د مخنيوي نړيواله ورځ ده. د عامې روغتيا وزارت دا ورځ هم ولمانځله تر څو په هېواد کې د ځان وژنې کچه راټيټه شي.

هغه شمېره چې د روغتيا نړيوال سازمان اعلان کړې نښې چې په نړۍ کې هر کال يو ميليون وگړي چې زياتره يې ځوانان وي، ځان وژنه کوي. په افغانستان کې د يوې سروې له مخې د ځان وژنې شمېره په ۲۰۱۲ز. کې له ۱۲سوو څخه زياته ښودل شې چې ۶۴۳ يې ښځې او ۵۶۲ يې نارينه وو.

مختلف کلتورونه له ځان وژنې څخه مختلف تعريفونه لري، په يوه کلتور کې شرم دی، په بل کلتور کې وياړ. ځان وژنه بېلابېل عوامل لري چې عمده عامل يې ژور خپگان دی. ژور خپگان د دې لامل گرځي چې ۷۰سلنه يو انسان ځان وژنې ته تيار کړي.

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

له ځان وژنې څخه د مخنيوي لپاره، بايد يوازې 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 وپيلې، که ځان وژنه د سرطان او ايډز په څېر خطرناکه ناروغي وپولو او په له منځه وړلو کې يې هڅه وکړو، انشاءالله چې بيا به څوک ځان وژنې ته زړه ښه نه کړي.

## ژدې ۹۰۰۰ افغانان د ایدز پر ناروغی اخته دي



وینا لازمو هلو څلو ته اړتیا ده چې د دغې وژونکې ناروغی، مخنیوی وشي او هغه کسان چې په دغه ناروغی اخته او یا د اخته کېدو له خطر سره مخ دي روغتیايي مرسته او همکاري ورسره وشي. د غونډې په ترڅ کې د افغانستان د روغتیا وزیر ډاکتر فیروز الدین فیروز وویل د اېچ ای وي یا اېلز نړیواله ورځ مور ته دا فرصت راکوي چې خپلې ژمنې له سره نوې کړو.

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

د روغتیا وزارت په وینا د ایلز د کنټرول ملي پروگرام

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

د ډسمبر لومړۍ نېټه په نړیواله کچه ایلز 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 ایلز د خپرېدو مخنیوی به کوي.

د شمېرو له مخې افغانستان یو له هغو هېوادونو دی چې د ایلز کچه په کې ټیټه ده، خو د ګډونوالو په



دې جملې يې ۱۱ تنه هغه معتادين چې گډ سورنچونه يې کارولي، ۱۳ تنه د نامشروع جنسي اړيکو، او يو تن ته د اېچ اېي وي په وایرسو د ککړې وينې او ناخوندي جراحي 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 ۶۵۰ کسان په کې درملنه مومي.

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

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

د افغانستان د روغتيا وزارت د خبرې پانې له مخې په نړيواله کچه د ايدز ناروغۍ کچه ۳۵ سلنه راتپته شوي 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 اېچ اېي وي درملنه د ټولو لپاره ، خپله ژمنه عملي کړئ» تر سليک لاندې ولمانځل شوه.

غونډې ته د ننگرهار د عامې روغتيا ريس ډاکټر نجيب الله کاموال وويل «د ۲۰۱۴ کال تر پايه په ننگرهار ولايت کې ۲۵ کسان په دې ناروغۍ اخته وو چې له

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



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 تخنیکي 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."

بر اساس این تفاهم نامه، آقای دریا به همکاری این وزارت و یکی از موسسات معتبر جهانی صحت، کمپاین داد خواهی - 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 تخنیکي این حرکت ملی را وزارت صحت عامه، ابتکارات پخش آگاهی - داد خواهی 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

## د عامې روغتیا وزیر د میدان وردگو ولایتي روغتون د بیرنیو مرستو خانګه پرانیستله



خدمتونو د ودې او پراختیا په برخه کې به خپل هېڅ راز هڅې ونسپموي. په ورته وخت کې د عامې روغتیا وزیر په هغه غونډه کې هم ګډون وکړ چې د ۲۸ روغتیا پالانو د فراغت په مناسب جوړه شوی وه. یادو روغتیا پالانو د عامې روغتیا وزارت د ټولنې د نرسنگ په روزنیز پروګرام کې د تیرو ۲۵ میاشتو په ترڅ کې د نرسنگ په برخه کې لازم مهارتونه او زدکړې ترسره کړي دي او وروسته له فراغت به د خپلو سیمو په روغتیايي مرکزونو کې به په دندو وګمارل شي څو ددې لارې په لرو پرتو سیمو کې د بنځینه روغتیايي کارکوونکي د کمښت ستونزه هواره شي او همداراز د میندو او ماشومانو لاسرسی د بنځینه روغتیايي کارکوونکو ته زیات شي. دامهال په میدان وردگو ولایت کې په شمول د ولایتي روغتون، ۶۶ روغتیايي مرکزونو په فعاله توګه شتون لري چې دغه شمیره څو کاله دمخه ۳۴ روغتیايي مرکزونو ته رسیده. په میدان وردگو ولایت کې نهه ولسوالي شتون لري خو د وګړو کره شمیره یې تردې دمه نده معلومه. ددغه ولایت د روغتیايي چارواکو په وینا ټول روغتیايي مرکزونو فعاله دي خو ځیني مرکزونو یې د روغتیايي پرسونل د کمښت سره مخ دي.

د عامې روغتیا وزیر ډاکټر فیروز الدین فیروز د میدان وردگو ولایت ته د خپل سفر په ترڅ کې ددغه ولایت د ولایتي روغتون د بیرنیو مرستو خانګه یې د پټۍ په پریکولو سره پرانیستله. یاده خانګه د سیوډن کمیټې څه باندې ۷۴ میلیونه افغانیو په مالي مرسته په یوه پوړ کې په پاڅه او اساسي توګه رغول شوي چې په طبی او غیر طبی په مډرنو وسایلو سمبال دی. د عامې روغتیا وزیر د یاد روغتون د بیرنیو مرستو خانګې پرانیستل یې د دغه روغتون د خدمتو د کیفیت په پورولو کې خورا مهم وبله او زیاته یې کړه چې خپلې هیلې ځلې به د روغتیايي خدمتونو د کیفیت په لوړولو او پراختیا ورکولو کې ګړندي ساتي ترڅو افغانان په راتلونکې کې دې ته اړ نشي چې د باکیفیته روغتیايي خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره بهرنیو هیوادونو ته سفر وکړي. پدې سفر کې د عامې روغتیا وزیر د میدان وردگو والي ښاغلی حیات الله حیات او ددغه ولایت د روغتیايي چارواکو سره د یوې ناستې په ترڅ کې خبرې وکړې او ددې ولایت د روغتیايي خدمتونو په باب یې دهغوی وړاندیزونه او نظریات واوریدل او ژمنه یې وکړه چې ددې ولایت او د هیواد د نورو ولایتونو د روغتیايي



## به مقدار ۶۰ تن ادویه بی کیفیت و تاریخ سپری شده هدر گردید



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 با کیفیت و مورد نیاز به شهرهای افغانستان وارد گردد. بهبود کیفیت ادویه در مارکیت یکی از تعهدات و اولویت های کاری وزیر صحت عامه افغانستان میباشد و استراتژی 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.

وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان به مقدار ۶۰ 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 توردیدی 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 توردیدی و عمده فروشی های ادویه صورت گرفته است.

وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان در



Sabawoon (RFE/RL)

## آيا افغانان ناروغ زيږيدلي؟

آيا زموږ هيواد مناسبه سياسي رهبري او اداره نلري؟  
 داسې په لسگونو پوښتنې شته مگر ځواب؟  
 که رشتيا ووايم پورتنې فاکتونه ټول، زموږ په ټولنه کې رينښتيني دي اوله يوبل سره کلک تړاو لري.  
 که خفه نشئ زه به يو ډير تريخ واقعيت درته په گوته او په ډاگه کړم او هغه دا چې زموږ دخوار ملت اکثر وگړي، دغايطه موادو يا (غ) دخوړلو په وجه ناروغه کيږي!  
 پوهيږم چه دا يوه ترخه وينا ده او د گڼ شمير افغانانو لپاره دمنلو وړ نه ده، خو له بده مرغه دا يو تريخ واقعيت هم دي.

دکابل ښار به دبيلگې په توگه وڅيړو:  
 په داسې حال کې چې گڼ شمېر ښکلې او زيتي ودانۍ جوړې يا د جوړېدو په حال کې دي، خو د کابل زوړ ښار، خيرخانه، رحمن مينه، شاه شهيد، د زمان خان کلي، بي بي مهرو، جمال مينه، کوټې سنگي، خوشال خان مينه او ... لا اوس هم چې يوويشتمه پيړۍ ده صحي

په داسې حال کې چې په پرمختللي نړۍ کې دوگړو ژوند، په منځني ډول ۸۰ کاله دی او لږ نه ده چه سلو کلونو ته ورسي، خو افغانان دنړۍ د نورو ورو تېرو ملتونو په شان، دغريانو په تناسب نيمايي عمر لري، مگر ولې؟  
 غربي ډاکترانو د ملاريا، محرقې اوډې ورته لسگونې ناروغۍ يواځې په کتابونو کې لوستې، خو زموږ ډاکتران او اوولس ورسره شپه او ورځ لاس او گريوان دي مگر ولې؟  
 غريبان د فرط تغذي او مور دسؤ تغذي له لاسه مرو، داوولې؟

آيا مور ناروغه زيږيدلي يو؟  
 آيا زموږ په هيواد کې ميکروبوونه ډير دي؟  
 آيا زموږ حفظ الصحة ناوړه ده؟  
 آيا مور نا پوهه يو؟  
 آيا مور کافي طبي مسلکي پرسونل، دوا دارو او دعامي روغتيا سيستم نه لرو؟



او يا همدغه (غ) د كود په صفت د كروندگرو په واسطه استعمال او دهغې ميكروبوونه بيا هم په مستقيم يا غير مستقيم ډول د انسان وجود ته سرایت كوي.

دكورونو په داخل يا و مخ ته د كثافتاتو غونډاړي، دميكروبوونو او حشراتو د تكثير اوزياتوالي لپاره خورا مناسب ځاي جوړوي.

دبادونو او بارانونو په وجه دا كثيفه مواد شا وخوا، ټول چارپيريال ته خپريري. پايله دا شوه چه هيڅوك ور څخه ځان نشي ساتلی. په ډنډو كې مياشې، د ملاريا د مياشو په گډون ډپريري او په دې توگه انسانانو ته د ناروغيو د انتقال تياري او امادگي نيسي.

ددې لنډ بيان نه داسې برينبي چه ددې ډول ناروغيو مخنيوي خورا گران كار دی.

مگر زما په اند پوهه هغه ستر نعمت دی چه انسان ته په تيارو كې لارښونه كوي. كله چه خلك پدې پوه شي چې د ميكروبي ناروغيو د رامنځته كيدو عوامل څه دي، هله به د هغو د مخنيوي لارې چارې هم وسنجوي. نور بيا

كينارابونه نلري. خلك دخپل كور په كنج كې كناراب (بيت الخلا، بدرفت، تشاب.....) جوړوي، په دې مانا چې خپله گڼه هلته خالي كوي! له ښارونو بهر، د اوبو منابع د انسانانو او حيواناتو تر منځ شريكی دي.

ډېری هيوادوال د سيندونو او ويالو له اوبو څخه استفاده كوي. په دې مانا چې د وينځلو، خوراك او څښاك اوبه سره گډپري. په يوه وياله كې؛ څاروي اوبه څښي او خپلې گڼې پكې تشوي، او نسانان پكې ځان مينځي او پنځه، وخته اودس پكې كوي.

مگر زموږ دگڼې "صادرات" څه دي او څنگه استفاده ترې كيري؟

كه د انسان له غايظه موادو اوبه لرې كړی شي، دپاتې موادو ۶۰ فيصده ميكروبوونه، مړه يا ژوندي تشكيلوي.

ميكروبوونه دهوا دجريان، مچانو، نورو حشراتو او زموږ د خپلو لاسونو په له لارې زموږ له خوړو او اوبو سره گډپري او يا مستقيماً زموږ دخولې يا پوزې له لارې زموږ بدن ته داخلپري او د راز، راز ناروغيو سبب گرځي



## کدام زنان زودتر صاحب اولاد میشوند؟

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 هیكل 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.

تحقیقات 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



## د اولاد نه لرلو له پاره پرېشانه ياست؟ مه پرېشانه کېږئ!

نوي سروې له مخې ښايي چې دغه جوړه رب د اولاد خښتانه کړي.

پخوا به دا قسم خلکو چې اولاد نه لري له کور څخه بهر وخت تېراوه او گومان به يې کاوه چې د ډېر وخت وروسته د خپلې ښځې سره يوځای کېدل د طاقت سبب شي، خو په دې نوي سروې کې چې د ۷۳ داسې جوړې چې مخکې يې اولاد نه و، په نوي طريقې سره د نر په سپرم کې ۳ واري زياتوالي راغلي دي ثابته شوې ده چې که څوک له دغې طريقې کار واخلي نو رب به يې د اولاد حستن کړي.

هغه کسان چې اولاد نه لري او غواړي چې د اولاد خښتانه شي خو تر اوسه د ډېرو ډاکټرانو او حکيمانو په گړځېدو سره سره بيا هم نه دي توانېدلي چې د يو بچي مور او يا پلار شي.

هغو کسانو ته اوس يوه نوي سروې چې د لندن په يو هسپتال کې شوې ده يوه نوي لاره وړښايي چې ۷۵٪ د دې امکان شته چې رب يې د اولاد خښتانه کړي، د دغې نوي سروې له مخې بايد مېړه د خپلې ښځې سره دوه (۲) واري کوروالي وکړي، نو په دغه کار سره د نر نرتوب اوبه درې واري ډېرېږي، چې د دغې



## عواملی که باعث افسردگی میشود

بیشتر مستعد ابتلا با افسردگی 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 زیاد الکل می نوشند، دچار افسردگی می شوند. معلوم نیست اول کدام يك 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 معمولاً بیشتر

### ■ 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

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

### - ژن 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.

### - چه موقع باید کمک بخواهیم؟

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

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

- در 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 اعضای خانواده تان متوجه تغییراتی در شما میشوند و درباره شما نگران میشوند.

### - کمک به خودتان

آنرا برای خودتان نگه ندارید

اگر اخبار بدی داشته‌اید یا ناراحتی عمده‌ای داشته‌اید، سعی کنید به کسی که با شما نزدیک است بگویید و به او بگویید چه حسی دارید. این اغلب به رفع ناراحتی کمک 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 کمک می کند تناسب

فیزیکی خود را حفظ کرده و بهتر بخوابید. ممکن است حس کنید قادر به کار کردن نیستید ولی بهتر است تلاش کنید و فعال بمانید.

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

### خوب بخورید:

سعی کنید خوب بخورید، وعده غذایی متوازی 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 سرپوش 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 می گردد. مصرف خیلی زیاد الکل، شما را از درخواست کمک و حل مشکلاتان 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 کشیده‌اید یا بدنتان در حال استراحت است می تواند کمک 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.



## د برياليتوب راز

لومړۍ برخه

د شپې له خوا هغه کارونه چې سبا يې تر سره کول غواړئ لست او د اړتيا وړ څيزونه ورته تيار کړئ او که داسې ونه کړئ، ممکن سرخوړی درته پيدا شي. د بېلگې په ډول غواړئ چې سبا يو ځای ته ولاړ شئ نو د شپې له خوا ټول هغه څيزونه چې سبا اړتيا ورته ولري، تيار کړئ، لکه کالي، اسناد، يا کوم بل څه. دا دې لپاره چې که په شپه کې مو کوم څه بېدرکه شي، تر سهاره به يې يا پيدا او يا به يې په اړه يوه پرېکړه وکړئ خو که سهار د روانېدلو په وخت کې درنه ورک شي، نو په خواږه سهار کې به مو د خولې خوندي خراب وي.

...ادامه لري

د برياليو د برياليتوب يو 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، انگېزه ده. که غواړئ ځان، د ژوند يوه برخه يا کوم بل څه مو بدل شي، لومړی دې پوښتنې ته ځواب ورکړئ چې دا بدلون د څه لپاره؟ ولې خپل ځان، د ژوند يوه برخه يا کوم بل څه بدلول غواړئ؟ د ولې په ځواب به انگېزه در سره پيدا شي چې د بدلون لپاره تر ټولو مهه وسله ده.





## ۶ 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.
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 ببرد. 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
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.

## آیا شما از مو خشک کن استفاده میکنید؟

آیا میدانید با وجود 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 میتواند سبب خشکی بیش از حد موها، آسیب به کوتیکول یا پوشش خارجی ساقه مو و بالاخره شکنندگی موها 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 حداقل ۲۰ سانتی متر باشد.



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 .



## ځنگه فکري تمرکز ولرو!؟

لومړيتوب او پاتې نورې وځنډوئ، فکري تمرکز له لاسه نه ور کوئ. نن بايد يوازې دوه کاره وکړئ، پاتې نور سبا او بلې ورځې ته پريردئ. دا دوه کاره به تاسې له پوره فکري تمرکز سره کوئ او هېڅ ستونزه به هم نه در پېښيري. پر يوې ځانگړې مسئلې، چې فکر کوئ مزاحم افکار شړئ او مه پريردئ، چې ذهن او فکر مو پر حاشيوي خيزونو بوخت شي. څومره، چې تاسې مزاحمو افکارو او فکري اندېښنو ته نه ځواب ورکوئ، هومره يې کچه تېټيري او بالاخره پر ځانگړې موضوع فکري تمرکز ته رسيرئ.

گهڅ اته بچې دي. له خوبه ناوخته پاڅېدئ او غواړئ ږيره جوړه کړئ او ځان ومينځئ. پر ميرمنې مو پټکې کوئ، چې ولې يې اوبه پر وخت نه دي تودې کړې. ځان مينځئ او دريشي کوئ. په همدې شيبه کې ددفتري موټر را رسيري او پرله پسې هارن کوي. دريشي مو واغوسته، خو نېکټايي ورکه ده. نېکټايي مو ومونده،

تاسې که په يوه وخت کې مطالعه کوئ، ټلويزيون گورئ او له ملگري سره په ټيليفون هم غږيرئ، په دريوپرو چارو کې به ناکام وي. نه به مو مطالعه په ذهن کې ناسته وي، نه به مو له فلم کتلو خوند اخستې وي او له ملگري سره به مو پر ټيليفون خبرې هم بې مفهومه وي، خو که فکر مو يوازې پر يوه موضوع را غونډه کړئ، غوره پايلې به ترلاسه کړئ.

څومره، چې انساني فکر ډېر بوخت وي، هومره يې تمرکز تيت او پاشلی وي. پر يوه وخت د پلورنځي کنټرول، مشتريانو ته سودا ورکول، مالي حسابونه او د مشتريانو جذب او رخصتول ناشوني دي. چاته به کمې او يا ډيرې پيسې ورکوئ، يوڅوک به مو له پلورنځي غلا کوي، څوک به درنه خپه کيري او څوک به نيم ساعت درته منتظر وي، چې پاتې پيسې ورکړئ، خو ستاسې به هېڅ ورته پام هم نه وي.

که تاسې خپلې اړتياوې سره ووېشئ او ځينو ته

## شفتالو

شفتالو دهان را خوشبو و موجب شاداب شدن پوست می شود مصرف شفتالو برای رفع بوی بد دهان مفید است .

شفتالو منبع غنی ویتامین ها و نیز منبع خوبی از پتاسیم است که برای سلامت قلب و عروق و افرادی که مبتلا به فشار خون هستند ، می تواند مفید باشد .

شفتالو به دلیل داشتن آب فراوانی برای رفع تشنگی و کم آبی بدن مفید است .

شفتالو و برگه خیس شده آن اثر ملین بسیار خوبی برای رفع قبضیت دارد. شفتالو به آسانی هضم می شود و تقویت کننده بدن و یکی از میوه های کم کالری است .

شفتالو همچنین به دلیل داشتن ۲ آنتی اکسیدان ویتامین C و A برای مریضان مزمن مانند سرطان، چربی خون و فشار خون نهایت موثر است .



خو اوس مو موبایل ورک دی ، چې لس دقیقې مخکې مو چپرته کېښود. ځان ته غوسه یی، پر ښځې او ماشومانو هم غوسه کېږئ. د چایو پیاله یخه پاتې ده او تاسې په وچه خوله موثر ته خیرئ، خو که لږ وختي پاڅیرئ او په آرام فکر ځان سمبال کړئ، نه به موبایل درنه هیریري او نه به مو فکر دومره گپوډ وي .

د محصل او زده کوونکي، چې گهیځ وختي درس ښه یادیري، لامل یې د هغه فکري تمرکز دی .

د شپې له یوې نړۍ اندېښنو او مزاحمو افکارو سره خوب ته پناه وړي، خو سهار، چې پاڅیري ذهن او فکر یې له ټولو مزاحمتي افکارو تش وي. هغوی تر هر بل وخت دا مهال ډیر فکري تمرکز لري او تر هر بل وخت یې ښه درس زده کېږي .

زه، چې پر هرڅیز فکر کوم، گوښه کېښم، کاغذ او قلم را اخلم، کړنې وباسم او د مسالې په تړاو خپله ذهني خاکه کاغذ ته پلې کوم. په همدې وخت کې ډیر 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 پیل مخکې لس دقیقې پر هغه فکر وکړئ، ذهني خاکه جوړه کړئ او بیا یې عملي کړئ .

کمپیوټر، موبایل، ټولنیزو شبکو، دفتری کارونو او اقتصادي او سیاسي اوضاع د انسان فکر سخت بوخت کړی دی. زموږ مغز او فکر د مدیر په توگه عمل کوي او هڅه کوي دا ټول څیزونه سره اداره کړي، خو په ټولو پسې نه رسیږي. یو کار کوي، خو بل ترې هیریري، ددې لپاره، چې مدیریت ترې خراب نه شي، د لومړیتوبونو تشخیص او یادښت کولو ته اړ دی. که دا کار وکړئ، باور لرم، چې فکري تمرکز به له لاسه نه ورکوی .



## جلد سالم (Normal Skin)

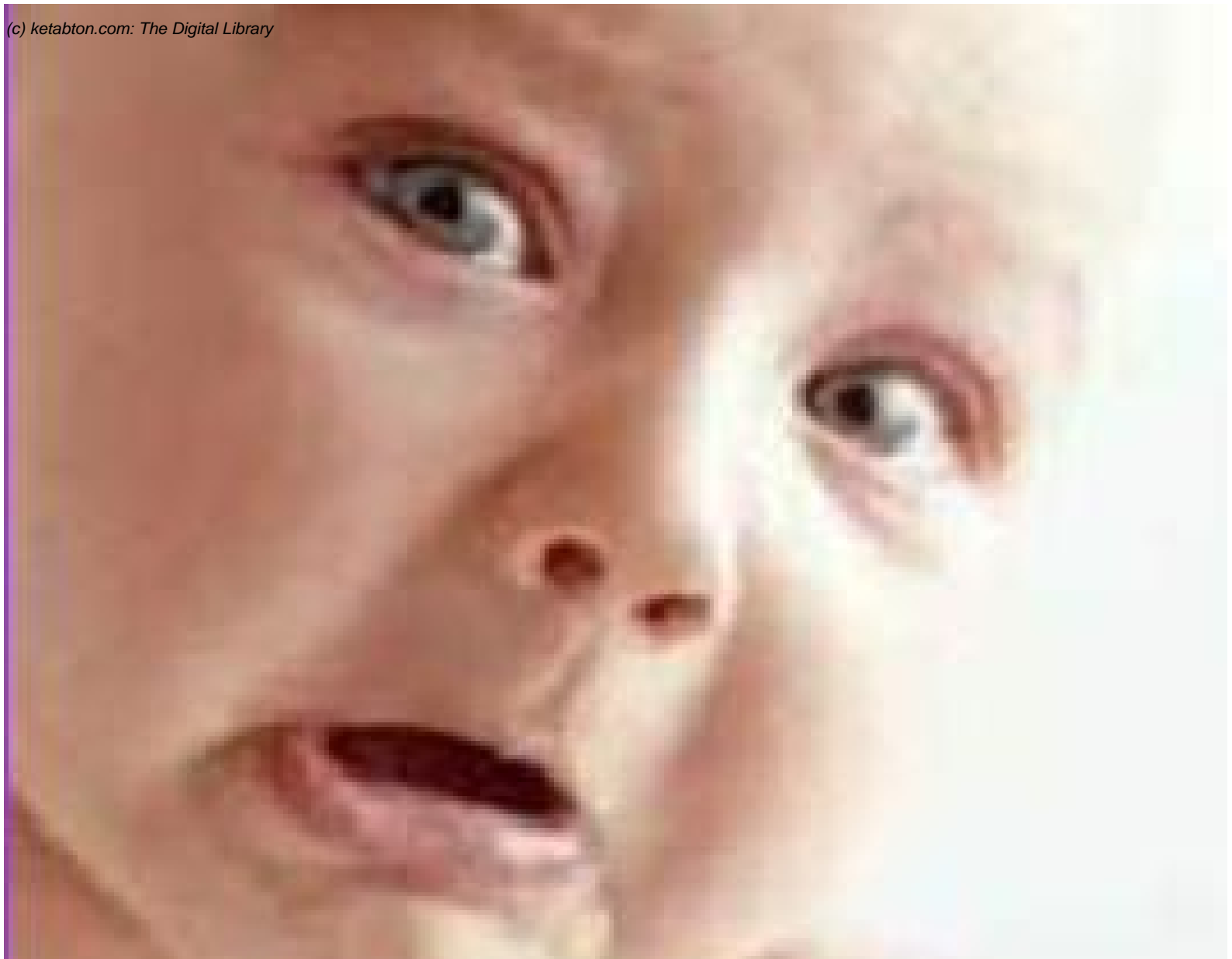
- معرفی عمده جلد بدن:** جلد یکی از مهمترین قسمت بدن را در انسان تشکیل میدهد، در حدود ۱۶٪ وزن بدن انسان را جلد تشکیل میدهد. در حقیقت جلد از سه طبقه ساخته شده است. طبقه اول اپی درم است که قسمت خارجی بدن را پوشانیده که از نسج اپیتلیوم خشت فرشی و ماده سخت کراتین ساخته شده است. طبقه دوم جلد طبقه درم است که از نسج منظم ساخته شده است. طبقه سوم جلد طبقه هایپودرم است که بیشتر از نسج عضلی و منظم ساخته شده است.
- وظیفه جلد بدن:** محافظت از ضیاع مایعات بدن، صدمات خارجی، عوامل کیمیاوی، تششعات 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 تجارتي.
  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 کسانی که 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.



## په پلاستيکي لوښو کې خوراک کول

په يادو ناروغانو کې زيات هغه کسان و چې په دفترونو کې کار کوي او په پلاستيکي لوښو کې خوراک کوي. دغه مواد يواځې د سر ويښتان له مينځه نه وړي بلکې د وينې نورې ناروغۍ هم پيدا کوي لکه د وينې کېنسر، د وينې کموالی هم ورسره ملگری دی. د دې ترڅنگ په پلاستيکي لوښو کې اوبه گرمول او بيا په هغې لامبل هم بدن ته زيان رسوونکي دي. نو بايد د خوراک لپاره خپل لوښي شيشي، ستيل او يا هم ناشکند باندې بدل کړو. تر څو ځانونه مو له ډېرو ناروغيو ساتلی وي.

ديوې نوې سروې له مخې چې د هندوستان په هېواد کې ترسره شوې ده په ډاگه کوي چې په پلاستيکي لوښو کې خوراک کول د سر د گنجي کېدو لامل کېږي. دغه سروې چې د هند په بنگلور ايالت کې شوې ده په ډاگه کوي چې ۹۲٪ خلک چې دغه ناروغی لري په وينه کې يې د پلاستيک 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 بایي سفېنول مواد موجود و، چې دغه ياد مواد د پلاستيک جوړولو کې په کارېږي.



## 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؟
۴. مگر به کودک خود برای کاهش ترس قصه و داستان گفته اید؟
۵. مگر کودک خود را عملاً به ترس حساسیت زدایی کرده اید؟
۶. 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 تماشای 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؟



## د وېښتانو د توپېدو مخنیوی

له هڅې، لوبیا، د چرگ له غوښې، د ماهي له غوښې، مېوو او سبزیو څخه گټه واخلي. په یوه شپه او ورځ کې له لسو تر دوولسو گیلانو اوبه وڅښئ.

وېښتانو ته مو شامپو د ډاکټر په مشوره انتخاب کړئ. د ستایل لپاره د ژل او یا نورو کیمیاوي توکو له استعمال څخه ډډه وکړئ. د وېښتانو غوړولو لپاره مو لومړی وېښتان وینځئ، بڼه 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 وېښتانو رېښو ته د وینې جریان زیاتوالی پیدا کوي او رېښې کلکې راځي.

یوه هڅې دوه کاشوغي د لیمو اوبه او دوه کاشوغي د زیتونو یا ناریال تېل په یوه لوبښي کې سره گډ کړئ او د سر پوستکي او وېښتان مو پنځه دقیقې ورباندې مساژ کړئ. نیم ساعت یې پرېږدئ، وروسته یې په شامپو وویځئ. دا کار په میاشت کې دوه ځله تکرار کړئ.

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

د سر وېښتان چې تعداد یې د ۱۰۰ زرو څخه تر ۱۲۵ زرو پورې رسېږي، یوازې تر شپږو کالو پورې عمر لري نو ځکه د ورځې د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ پورې د وېښتانو توپېدل یوه نارمله پروسه ده چې پر ځای یې نور وېښتان رازرغونېږي. مگر که چیرې د وېښتانو توپېدل 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 سگریټو استعمال، سی تغذي او د ویتامینو کموالی، د اوبو یا مایعاتو کم استعمال، هورموني تغیرات، جنیتکي فکتورونه، د سر د پوستکي انتانات، د وېښتانو د ستایل لپاره د ځینو کیمیاوي موادو استعمال او نور لامل کېدای شي. روحي فشار او سټرس د وېښتانو د توپېدو 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.

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



## 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،
- به عبارت دیگر 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 کمری‌تان حفظ شود و احساسی طبیعی داشته باشید.
  - صندلی‌هایی را انتخاب کنید که از کمرتان حمایت می‌کنند.
  - سر و شانه‌هایتان را راست نگهدارید و آن‌ها را به پشتی صندلی تکیه دهید.
  - میز کارتان را طوری تنظیم کنید که بتوانید بدون خم شدن به آن دسترسی داشته باشید.
  - پس از یک ساعت نشستن از جای خود برخیزید، چند قدمی راه بروید و کمر و پشتتان را تحت کشش قرار دهید.





## 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 در DNA یا 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 و به 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

می میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می رود. اگر جلوی این فرآیند گرفته نشود، سرطان به مرگ می انجامد.

انواع سرطانها اغلب سرطانها به سه دسته تقسیم می شوند:

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

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

۳- لوسمی و لنفوم: 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.
- ۴- استفاده از سبزیجات و انواع میوه ها
- ۵- استفاده کمتر از گوشت قرمز
- ۶- رعایت کامل امور بهداشتی



ترتیب ادامه می یابد تا همان یک سلول موزی 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 از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند، تومور "بدخیم" محسوب می شود. بزرگترین خطر تومورهای بدخیم، توانایی آنها در حمله به بافتهای سالم و پخش شدن در بدن است. هر چه تومورها رشد کنند و بزرگتر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای سالم می گیرند و با پیشرفت سرطان، سلولهای سالم



## زکام او خواره

- ۱- بمعث- د واورو يا يخي جوړ شيان تر ډيره مرسته کوي چې درد آرام کړي او د مری سوزيدل ، درد کول يا وچوالي را کم کړي . دا شيان کولی شي چې د انسان د وجود اوبه هم ور پوره کړي چې د زکام سره په مبارزې کې مهم رول لري . ډير مایعات کولی چې ترشحات کم کړي او تخریشیت وړک 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 . کونښن وکړئ چې د منې ، انگورو او توت زمینی له مزې استفاده وکړئ .
- ۲- د چرگانو له غوښو څخه جوړه ښوروا تیاره کړئ . ځکه دا ښورا سپک 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 شيان لکه تور مرچ ، یا کورکمن ور واچوئ .
- ۳- د سبزیو جوس جوړ کړئ . تاسو به همیشه سبزی همداسې خورئ خو که چیرې

۷- گرم چای وځښی .

شین او تور چای د مریضیو له منځه وړونکي انټي اوکسیدانټ 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 کاجوڅه شات او یوه پارچه لیمو واچوئ نو دا کار مو د ستوني درد اراموي .

۸- وخورئ .

د کیلي اوبه ، ټوټې 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 نښې لري . ډاکټرن کیلي ، د مینو ټوټې او ځینې نور شیان هغو مریضانو ته هم ور کوي چې تازه یې په خوړلو پیل کړی وي او جامدو خوړو ته آماده کیږي .

۹- د روټ خوړل

روټ د خپلو مغذي موادو سره کولی شي د لوږي 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 وخورل شي .

۱۰- د غذا خوړلو پر ځای څښاک وکړئ .

که چیرې مو اشتیا کمه شوې وي چې څه وخورئ نو وگورئ چې تاسو رښتیا هم څومره مغذي خواړه خوړئ چې انرژي ولري . د توت زمینی او ککاو څخه گډ گیلانس مایعات جوړ کړئ چې هم ضروري ویتامین لري ، هم مغذي مواد لري او هم ډیره انرژي چې د اشتیا جوړیدو له پاره مو هم کافي دي .

پای

د زکام څخه د ژر جوړیدو هیله لرئ نو د سبزیو له جوسو استفاده وکړئ . تاسو به په دې کار سره د وجود انټي اکسیدانټ 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 خونند ارزو لرئ نو سل فیصده د سبزیو جوس وځښئ ، چې په هغو کې شلغم ، گازرې ، کچالو ، رومیان او نور شیان شامل دي .

۴- سوپ جوړ کړئ .

گرم سوپ د زکام څخه په جوړیدو کې خاص رول لري . څیرنو د سوپ اغیز معلوم کړی دی د جوړیدو پروسه تیزوي او د التهاب ضد خاصیت لري . گرم سوپ سیلیا قوي کوي لکه په پوزې کې چې نري وینستان دي چې وجود د باکټریا او ویروسونو څخه ساتي چې وروسته همدا مکروبونه مرضونه ایجادوي .

۵- پیاز وخورئ .

که چیرې دې زړه نه غواړي چې څه شی وخورې نو پیاز هغه شی دی چې کولی شي په ښورا کې یې میده کړي او ویې خوړي . د پیاز د خوړلو سره لیدل شوي چې د مکروب ضد خاصیت لري ، د انسان دفاعي قوت ځواکمنوي 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 شي چې د زنجبیل له پوږو استفاده وکړئ یا یې هم اوبه وځښئ .



## گوشت

ناگفته نماند که توصیه می‌شود حداقل یک پنجم و حداکثر دو پنجم از این میزان پروتئین از طریق منابع حیوانی مانند شیر، تخم مرغ 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 پروتئین‌های 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.

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

اینکه می‌گوییم بالای ۱۸ سال به این دلیل است که معمولاً پس از ۱۸ سالگی رشد و نمو استخوان‌های بلند متوقف می‌شود (البته این امر در ۱۹ سالگی برای پسرها اتفاق می‌افتد) و عملاً 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).



## د بې اعراضو ناروغانو ارزيايي

نلري، تر عمليات وړاندې روتين لابراتواري معاينات د اختلاطاتو په مخنيوي کې کوم خاص رول نلري. حتی که زاړه ناروغان هم د صغيره جراحي او يا هم واره invasive پروسيجر ( لکه د cataract عمليات ) لپاره آماده کيږي، نو تر عمليات وړاندې معاينات ډېره گټه نلري.

### د متوسط او لوړ خطر لرونکيو ناروغانو ارزيايي:

لاندي 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 څرگنده شي، چې د کومو ناروغانو تفصيلي کلينيکي ارزيايي گټوره ده. د (ACC/AHA) د لارښود له مخې د دغو ناروغانو ارزيايي بايد هميشه د مکملې تاريخچې، فزيکي

هغه ناروغان، چې کومه ځانگړې ناروغي ونلري او عمر يې هم تر ۵۰ کلونو ټيټ وي، د عملياتي اختلاطاتو کچه پکې ډېره ټيټه ده. ددې ناروغانو په ارزيايي کې تاريخچه او فزيکي معاينات شامل دي. له دې ناروغانو څخه بايد د دوا تاريخچه واخيستل شي، همدارنگه بايد د دوی وظيفوي حالت ارزيايي 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 پخوانه وې تشخيص شوې او ممکن تر جراحي وړاندې زياتې پاملرنې ته اړتيا ولري. سربېره پردې بايد د خونريزي (bleeding) تاريخچه ځکه واخيستل شي، چې د ناروغ له coagulopathy څخه خبر شو او د عمليات پر مهال د زياتې خونريزي مخنيوی وشي. په هغو ناروغانو کې چې تر ۵۰ کلنۍ کم وي او اعراض



- معایناتو او ۱۲ لیده ECG په مرسته وشي. تاریخچه باید د زړه او سږو د مخفي ناروغيو پر اعراضو متمرکزه شي. د جراحی عاجلتوب باید وپیژندل شي، ځکه ریښتیني بیړني پروسیجرونه د مرگ و میر لوړه کچه لري او مخنیوی 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 روغتیايي ستونزه ونلري او انتخابي جراحی 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؟ (سږی) آیا عمر مو ۴۵ کاله دی که زیات؟ که ځواب (هو) وي، نو عمر مو ۷۰ کاله دی، که لوړ؟
  ۳. آیا کومه انټي کواگولانت (وینه نرموونکې) دوا مو اخیستي؟
  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 سینې 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 څښگر 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 کورنۍ بل غړي د بې هوشۍ 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 میاشتنی سیکل تاریخ مو وویاست.  
که له دې سوالونو څخه د ۲-۹ پورې سوالونه په (هو) سره ځواب شي، نو ناروغ زیاتې کلینیکي ارزیابی ته اړتیا لري.





## طاقت بښوونکي فکرونه

د نورو له نظرياتو څخه د خپلې پوهې په زياتونه کې استفاده وکړه، مگر خپل تصميمونه د خپلو پايلو او نتايجو پر اساس وټاکه.

\*\*\*

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

\*\*\*

ته په تنهایی او يوازي توب سره نه شي کولی موفق شي، گونډه گيره بدياين ډېر کم پيدا کيږي.

\*\*\*

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

\*\*\*

تر ډېره بريده تر ټولو اوچت فرصتونه د ژوند د ځينو کم اهميته پېښو تر شا پټ وي، که چېرې دغه ډول پېښو ته پاملرنه ونه کړو، په اسانۍ سره به خپل لوی فرصتونه ضايع 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 گيري وي او له خپله ځانه زياتې تمې او هيلې لري.

\*\*\*

رسمي زده کړې او تحصيلات تاته د معاش اخیستو امکان درکوي، خو ځينې شخصي زده کړې، مهارتونه او بيداری له تا څخه دولتمند جوړوي.

... نور په بله گڼه کې

## د مرکبو جملو د پیل ربطي ادات

د لیکوالی لارښود

۱- تر هغو پورې چې جگړه روانه وي، قانون به تر پښو لاندې کيږي.

۲- چې څو پورې خلک توندي او تيزي کوي، ژوند به يې تريخ وي.

۳- چيرته چې قانون حاکم نه وي، دموکراسي په انارشي بدليږي.

۴- هلته چې ډاکتر نه وي، مرگونه به خامخا زيات وي.

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

۶- له هغه وروسته چې ته راغلي، باران پيل شو.

۷- چې هر چيرته لارم، دی راپسې راغی.

دغه جملې مرکبې دي. د ټولو پیل په نامستقلو جملو شوی دی او هره نامستقله جمله په ربطي عبارتونو او ويیکو (تر هغو پورې چې، چې څو پورې، هلته چې، کله چې، له هغه وروسته چې، چې هر چيرته) بيليري. د دغو ربطي ويیکو او ربطي عبارتونو نقش دا دی چې نامتقلې جملې له مستقلو سره وصلوي او داسې يې سره وصلوي چې نامستقله د مستقلې لپاره د قيد وظيفه ترسره کړي. دا يا د مکان د قيد وظيفه ده، (لکه د دريمې جملې) يا د زمان (لکه د لومړۍ جملې).

د نن سبا په پښتو کې دغسې جملې زياتې دي. البته، د خلکو په خبرو کې يې لږې اوږو او په پخواني نثر کې هم کمې وې. دغه قيدونه د معنا په رسولو کې څه برخه لري؟ د دې قيدونو د زياتوالي علت څه دی؟ او ايا دا زياتوالي ضروري دی؟

مور د لومړۍ جملې په ځای ويلای شو چې: چې جگړه روانه وي، قانون تر پښو لاندې کيږي؛ مگر تاکيد او ټينگار به پکې کم وي. په دې جمله کې (

تر هغو پورې) او (به) د ټينگار او تاکيد نقش لري. په شپږمه جمله کې د جملې د سر عبارت و باسو، په معنا کې يو څه فرق راځي. د جملې له اصلي بڼې مور دا مطلب اخلو چې ستا له راتلو شيبه نيمه پس يا ساعت نيم پس باران پيل شو، خو که (له هغه وروسته) پکې نه وي، نو دا معنا ورته اخلو چې ستا له راتلو سره سم باران پيل شو. د اوومې جملې د سر عبارت که نه وي د جملې معنا نيمگړې پاتيري خو په پنځمه جمله کې (کله) د معنا په رسولو کې برخه نه لري.

په اوسنيو نثرونو کې دغه عبارتونه معمولا د ټينگار نقش لري او دغه ټينگار ډير ځله غير ضروري وي. ځينې خلک دروغ نه وايي خو چې خپله خبره له قسمونو سره مله کړي، په خلکو بده لگيږي. په نثر کې هم غير ضروري ټينگار د لوستونکي زړه تنگوي.

زما په خيال د دا رنگه مرکبو جملو د سر ربطي ترکيبونه او عبارتونه له راډيوگانو، تلويزيونونو او مباحثو سره هم زيات شوي دي. د خبرو په وخت کله کله مفاهيم او د هغو د بيان لپاره جملې په همزمان ډول ذهن ته نه راځي او خلا پيدا کيږي. د دې خلا د ډکولو او د خبرو د جاري ساتلو لپاره د اضافي کلمو راوړلو ته ځان مجبور وينو، خو د ليکلو په وخت دغه مجبوري نه لرو.

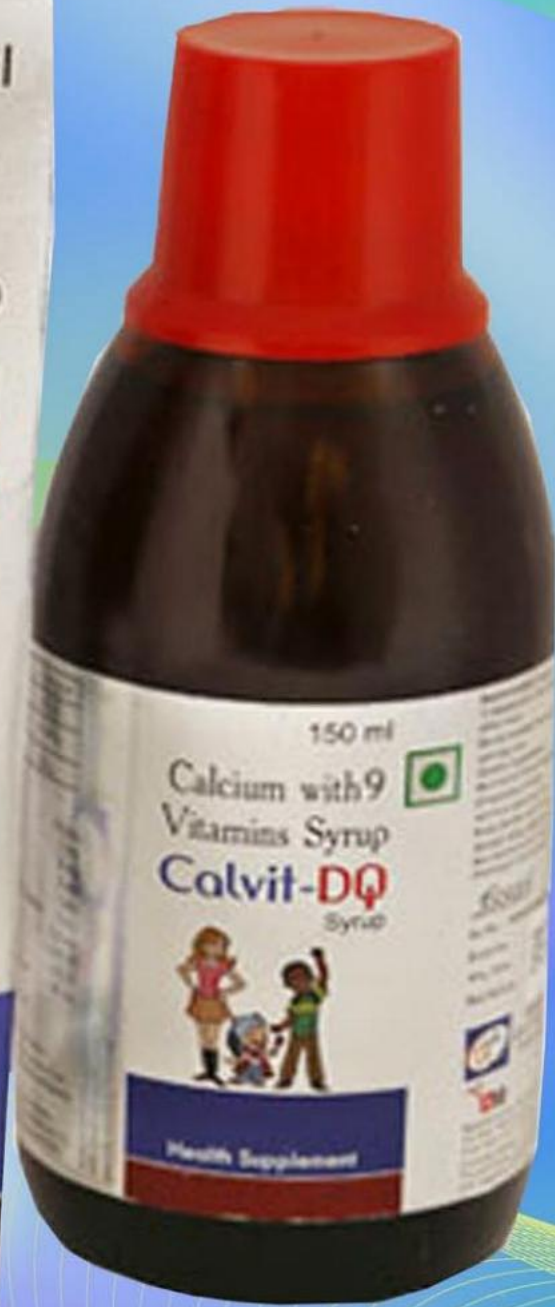
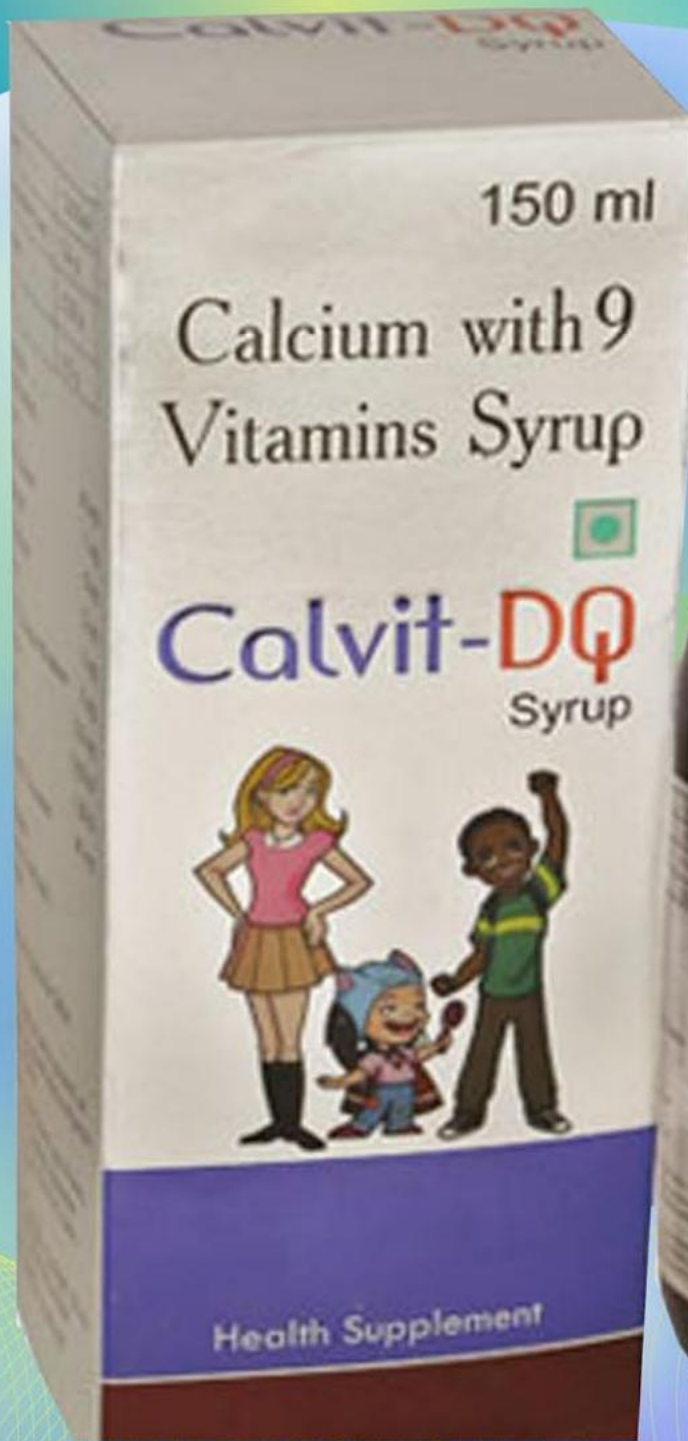
راځئ د خپلو نثرونو په مرکبو جملو کې دا رنگه ربطي ويیکو او عبارتونو ته له دې اړخه وگورو چې واقعا ضرور دي که هسې د عادت له مخې راغلي دي؟

پای



شرکت تجارتی قادری وردگ لمیٹد

Qadri Wardag Co. LTD



Your Advertisement here

دلته ستاسو اعلانونه...

تبلیغات شما در اینجا...

Tel: 0789931310



# روغتیا ته پاملر نه قادري وردگ لمیټید

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



0202503344



[www.qadriwardak.dmpharma.co.in](http://www.qadriwardak.dmpharma.co.in)



[qadriw@yahoo.com](mailto:qadriw@yahoo.com)

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