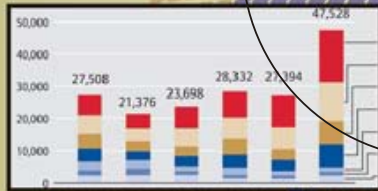
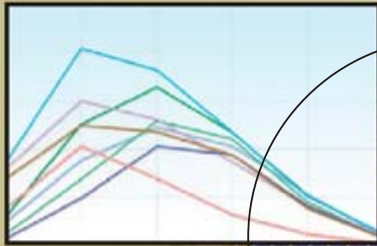


# ډيموگرافي او کورنۍ تنظيم

پوهيالی دوکتور محمد ابراهيم (شيرزی)

In Pashto PDF  
2010

Nangarhar University  
Medical Faculty



ننگرهار پوهنتون  
طېب پوهنځی

Ketabton.com  
Demography

Dr. M. Ibrahim Shirzai

Download: [www.nu.edu.af](http://www.nu.edu.af)

Funded by LAAD

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



د لور و زده کړو وزارت  
ننگرهار پوهنتون  
طب پوهنځي  
د وقايوي او اجتماعي طب خانګه

# ډيموګرافي او کورني تنظيم

مؤلف: K.PARK .....

ژباړونکی: پوهيالی دوکتور محمد ابراهيم (شيرزی)

لارښود استاد: الحاج پوهنوال دوکتور محمد حسين (يار)

کال: ۱۳۸۹ .....

## د کتاب خانګړتیاوې:

د کتاب نوم: ډیموګرافي او کورونې تنظیم

لیکوال: پوهیالی دوکتور محمد ابراهیم (شیرزي)

خپرونډوی: د ننگرهار طب پوهنځی

چاپ ځای: سهرمطبعه، کابل، افغانستان

چاپ شمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

د چاپ نېټه: ۱۳۸۹ لمريز

ډانلوډ: [www.nu.edu.af](http://www.nu.edu.af)

دا کتاب د آلمان د اکاډمیکو همکاريو د ټولني (DAAD) لخوا د آلمان فدرالي دولت له پانګې څخه تمویل شوی دی. ادارې او تخنیکي چارې يې په آلمان کې د افغان طب پرسونل عمومي ټولني (DAMF e.V.) او افغانیک (Afghanic.org) لخوا ترسره شوې دي. د کتاب د محتوا او لیکنې مسؤلیت د کتاب په لیکوال او اړونده پوهنځي پورې اړه لري. مرسته کوونکي او تطبیق کوونکي ټولني په دې اړه مسولیت نه لري.

د طبي تدریسي کتابونو د چاپولو لپاره له مور سره اړیکه ونیسئ:

ډاکتر یحیی وردک، دلورو زدکړو وزارت، کابل

تېلېفون: ۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴ ایمیل: [wardak@afghanic.org](mailto:wardak@afghanic.org)

د چاپ ټول حقوق له مؤلف سره خوندي دي.

ای اس بی ان: ISBN: 978 993 621 1377

## يادونه

قدرمنو استادانو او گرانو محصلينو!

د افغانستان په پوهنتونونو کې د درسي کتابونو کموالی او نشتوالی یوه لویه ستونزه ګڼل کېږي. ددې ستونزې د هواری لپاره موږ تېر کال د ننگرهار پوهنتون د طب پوهنځي د درسي کتابونو چاپ د آلمان د اکاډمیکو همکاریو د ټولني (DAAD) له خوا پیل کړ. بیا د هېواد د پوهنتونونو، د لوړو زده کړو وزارت او د آلمان په غوښتنه موږ خپل دغه پروګرام نورو پوهنتونونو او پوهنځيو ته هم وغځوو.

د افغانستان د لوړو زده کړو وزارت د ۲۰۱۰-۲۰۱۴ کلونو په ملي ستراتيژيک پلان کې هم راغلي چې: "د لوړو زده کړو او د ښوونې د ښه کیفیت او محصلينو ته د نويو، کره او علمي معلوماتو د برابرولو لپاره اړینه ده چې په دري او پښتو ژبو د درسي کتابونو د لیکلو فرصت برابر شي، د تعلیمي نصاب د ریفورم لپاره له انگلیسي ژبې څخه دري او پښتو ژبو ته د کتابونو او مجلو ژباړل اړین دي. له دې امکاناتو څخه پرته د پوهنتونونو محصلین او ښوونکي نشي کولای عصري، نويو، تازه او کره معلوماتو ته لاس رسی پیدا کړي".

د افغانستان د طب پوهنځيو محصلین او ښوونکي له ډېرو ستونزو سره مخ دي. دوی په زاړه مېتود تدریس کوي. محصلین او ښوونکي نوي معلومات په واک کې نلري او درسي مېتود ډېر زوړ دی. محصلین له کتابونو او هغه چېپېترو نو څخه ګټه اخلي، چې زاړه او په بازار کې په ټیټ کیفیت کاپي کېږي. لکه څنګه چې زموږ هېواد تکړه او مسلکي ډاکټرانو ته اړتیا لري، نو باید د هېواد د طب پوهنځيو ته لازياته پاملرنه وشي. ددې ستونزې د حل لپاره هغه ګټور کتابونه چې د طب پوهنځيو د استادانو لخوا لیکل شوي، باید راټول او چاپ شي. په دې لړ کې موږ د ننگرهار، کندهار، مزار او خوست له طب پوهنځيو څخه درسي کتابونه ترلاسه او چاپ کړي، چې دغه کتاب يې یوه نمونه ده.

څرنګه چې د کتابونو چاپول زموږ د پروګرام یوه برخه ده، غواړم دلته زموږ د نورو هڅو په اړوند څو ټکي راوړم:

• د درسي طبي کتابونه

موږ غواړو چې دې کار ته دوام ورکړو او د چېپټر او نوټ ورکولو دوران ختم شي.

• د نوي مېتود او پرمختللو وسایلو په کارولو سره تدریس

د ننگرهار او بلخ پوهنتونونو طب پوهنځي یوازې د یو پراجیکټور درلودونکي وو، چې په ټول تدریس کې به ترې ګټه اخیستل کېده او ډېرو استادانو به په تیوري کې شکل درس ورکاوه. په کال ۲۰۱۰ م کې موږ DAAD په مرسته وکولای شول د ننگرهار، خوست، مزار، کندهار او هرات طب پوهنځيو په ټولو تدریسي صنفونو کې پروجکټرونه نصب کړو.

• د هېدل برگ پوهنتون په نړیوال طب کې ماسټري

په نظر کې ده چې د هېواد د طب پوهنځيو د عامې روغتیا د څانګو استادان د جرمني هیدل برگ پوهنتون ته د ماسټري لپاره ولېږل شي.

• د اړتیاوو ارزونه

په کار ده چې د پوهنځيو روان وضعیت (اوسنی ستونزې او راتلونکي چلنونه) وارزول شي، او بیا ددې په بنسټ په منظمه توگه اداري، اکادمیک کارونه او پرمختیایي پروژې پیلې شي.

- کتابتونونه
- په انگلیسي ژبه په ټولو مهمو مسلکي مضمونونو کې نوي نړیوال معیاري کتابونه د پوهنځيو کتابتونونو ته وسپارل شي.
- لابراتوارونه
- په هره طب پوهنځۍ کې باید په بېلابېلو برخو کې لابراتوارونه موجود وي.
- کادري روغتونونه (د پوهنتون روغتونونه)
- د هېواد هره طب پوهنځۍ باید کادري روغتون ولري او یا هم په نورو روغتونونو کې د طب محصلینو لپاره د عملي زده کړو زمینه برابره شي.
- ستراتیژیک پلان
- دا به ډېر گټور وي، چې د طب هره پوهنځۍ د اړونده پوهنتون د ستراتیژیک پلان په رڼا کې خپل ستراتیژیک پلان ولري.

له ټولو محترمو استادانو څخه هیله کوم، چې په خپلو مسلکي برخو کې نوي کتابونه ولیکي، یا یې وژباړي او یا هم خپل پخواني لیکل شوي کتابونه، لکچر نوټونه او چېپټرونه اډپټ او د بیا چاپولو لپاره تیار کړي. او زموږ په واک کې یې راکړئ، چې په ښه کیفیت چاپ او بیا یې په وړیا توگه د محصلینو په همدارنگه د پورته یادو شوو نورو ټکو په اړوند خپل وړاندیزونه موږ ته په لاندې آدرس واک کې ورکړو. و سپارئ، خو په گډه مؤثرگامونه واخلو.

له گرانو محصلینو هیله کوم، چې په یادو چارو کې له خپلو استادانو او موږ سره مرستندوی شي.

د آلمان د اکاډمیکو همکاریو ټولني DAAD مؤسسې څخه ډېره مننه کوو، چې د کتابونو د چاپ او د پروجکټونو لگښت یې په غاړه اخیستی. همدارنگه یې زموږ له کاري پروگرام څخه ملاتړ ښوولې او د لانورو مرستو وعده یې کړې ده. په المان کې د افغان طبي پرسونل چترې ټولني (DAMF e.V.) نه هم مننه کوم، چې په آلمان کې له موږ سره دايمي همکار وو.

په افغانستان کې د کتابونو په چاپ کې د لوړو زده کړو وزارت گرانو همکارانو په تیره بیا د پوهاند صابر خویشکي لارښونه او ملاتړ، د پوهنتونونو او پوهنځيو ریيسانو او استادانو مرستې د قدر وړ بولم او له خپلو نږدې همکارانو بهار صابر او روح الله وفا څخه هم منندوی يم.

ډاکټر یحیی وردگ، د لوړو زده کړو وزارت، کابل، ۲۰۱۰م کال، دسمبر

موبایل: ۰۷۰۲۳۲۰۸۴۴

ایمیل: yahya\_wardak@hotmail.com

### فهرست

شماره	عنوان	مخ
۱	د اتلسم ایډیشن د مؤلف سریزه	الف
۲	د ژباړونکي سریزه	ب
۳	دیموگرافي او کورنی تنظیم	۱
۴	دیموگرافیک دوران	۲
۵	لومړی پړاو (د اوچت ځای په ځای پړاو)	۲
۶	دویم پړاو (د وختي زیاتوالي پړاو)	۲
۷	دریم پړاو (د دوروستي زیاتوالي پړاو)	۲
۸	څلورم پړاو (تیت یا بنکته ځای په ځای پړاو)	۳
۹	پنځم پړاو (د کمیدو پړاو)	۳
۱۰	دنړۍ دوگړو میلان	۳
۱۱	دزیریدني او مړینې کچې	۷
۱۲	د وگړو د زیاتوالي کچه	۹
۱۳	دیموگرافیک میلان په هند کې	۱۱
۱۴	د عمر او جنس جوړښت	۱۳
۱۵	عمری اهرامونه	۱۵
۱۶	د جنس نسبت	۱۵
۱۷	د اتکا یا په بل پورې تړلی نسبت	۱۷
۱۸	د وگړو گڼوالی	۱۸
۱۹	د کورنۍ غټوالی	۱۸
۲۰	بناریتوب	۲۰
۲۱	لیک لوست او زده کړه	۲۳
۲۲	د ژوندي پاتې کیدو موده	۲۲

۲۹	امیدواری (Fertility)	۲۳
۳۱	د واده کولو په وخت کې عمر	۲۴
۳۲	د واده کیدنې څخه وروسته د ژوند موده	۲۵
۳۲	د ماشومانو ترمنځ واټن	۲۶
۳۲	زده کړه	۲۷
۳۲	شتمني	۲۸
۳۳	قوم او مذهب	۲۹
۳۳	خواړه	۳۰
۳۳	کورنۍ تنظیم	۳۱
۳۳	نور فکتورونه	۳۲
۳۴	د زیږیدنې پورې تړلي شمیرنه	۳۳
۳۴	د زیږیدنې اندازه	۳۴
۳۵	د امیدواری عمومي اندازه	۳۵
۳۵	د امیدواری عمومي مورنۍ اندازه	۳۶
۳۵	په ځانگړي عمر کې د امیدواری اندازه	۳۷
۳۶	ځانگړي عمر لرونکو میندو کې د امیدواری اندازه	۳۸
۳۶	د امیدواری ټولیزه اندازه	۳۹
۳۶	د امیدواری ټولیزه مورنۍ اندازه	۴۰
۳۶	Gross Reproductive Rate (GRR)	۴۱
۳۷	خالصه د زیږون اندازه (NRR) Net Reproductive Rate	۴۲
۳۷	د ماشوم او بنځې نسبت	۴۳
۳۷	د امیدواری اندازه	۴۴
۳۷	د زیان اندازه	۴۵
۳۷	د واده کولو اندازه	۴۶

۳۸	د امیدواری میلان	۴۷
۴۰	د زیږیدني او مړینې اندازې	۴۸
۴۳	د مړینې د اندازې کمیدل	۴۹
۴۴	د وگړو د زیاتوالي اندازه	۵۰
۴۵	کورنی تنظیم	۵۱
۴۵	د انسانانو بنسټیز حقونه	۵۲
۴۶	د کورني تنظیم د خدمتونو موخه (Scope)	۵۳
۴۷	د کورني تنظیم روغتيايي اړخونه	۵۴
۴۸	: د بنځوروغتيا	۵۵
۵۰	د جنین روغتيا	۵۵
۵۰	د ماشوم روغتيا	۵۶
۵۱	د ښه والي مفکوره	۵۷
۵۲	د کوچنۍ کورنۍ قانون	۵۸
۵۳	وړ جوړې (Eligible couples)	۵۹
۵۳	د موخې وړ جوړې	۶۰
۵۴	د جوړو د ساتنې اندازه	۶۱
۵۶	د وگړو ملي تگلاره ۲۰۰۰ م کال	۶۲
۶۰	د امیدواری ضد لارې (Contraceptive methods)	۶۳
۶۲	د مخنیوني لارې (Barrier methods)	۶۴
۶۳	فزيکي لارې	۶۵
۶۳	د کانډم کارول	۶۶
۶۵	ښځينه کانډم	۶۷
۶۵	پرده يا ديافرام (Diaphragm)	۶۸
۶۷	مهېلي سفنچ (Vaginal sponge)	۶۹

۶۷	کیمیای لاری	۷۰
۶۹	د رحم دنننۍ آلې (intra uterine devices)	۷۱
۷۰	لومړۍ جنیریشن د رحم دنننۍ آلې	۷۲
۷۰	Lippes loop	۷۳
۷۱	دویم جنیریشن د رحم دنننۍ آلې	۷۴
۷۳	دریم جنیریشن د رحم دنننۍ آلې	۷۵
۷۴	د رحم د دنننۍ آلود عمل میخانیکیت	۷۶
۷۴	اغیزمنتوب (Effectiveness)	۷۷
۷۵	د رحم د دنننۍ آلې بدلول	۷۸
۷۶	د رحم د دنننۍ آلودگتې	۷۹
۷۷	د رحم د دنننۍ آلود مضا دستطباب	۸۰
۷۷	مطلق مضا دستطباب	۸۱
۷۷	نسبې مضا دستطباب	۸۲
۷۸	د رحم د دنننۍ آلې لپاره وړ کاندید	۸۳
۷۹	د دننه کولو لپاره یې سم وخت	۸۴
۸۰	بیا کتنه (Follow up)	۸۵
۸۱	ناوړه اړخیزې اغیزې او اختلاطات	۸۶
۸۱	وینه بهیدنه	۸۷
۸۲	درد	۸۸
۸۳	د حوصلي اتانانات	۸۹
۸۴	د رحم خیرې کیدل	۹۰
۸۵	امیدواری	۹۱
۸۶	په بل ځای کې یا بی ځایه امیدواری (ectopic pregnancy)	۹۲
۸۷	په خپل سر خارجیدل (Expulsion)	۹۳

۸۸	د ویستلو څخه وروسته بیا امیدواری	۹۴
۸۸	کنسر او تیراتوجنیسس	۹۵
۸۹	مړینه	۹۶
۹۰	د امیدواری ضد هارموني درمل (Hormonal contraceptives)	۹۷
۹۰	گونادل سټرایدونه (Gonadal steroids)	۹۸
۹۰	جوړ شوي استروجنونه (synthetic oestrogens)	۹۹
۹۱	جوړ شوي پروجستوجونونه (Synthetic progestogens)	۱۰۰
۹۱	د امیدواری ضد هارموني درملو ډلبندی	۱۰۱
۹۲	د خولې د لازې دامیدواری ضد درمل	۱۰۲
۹۲	گډې گولۍ (Combined pill)	۱۰۳
۹۳	د pill ډولونه	۱۰۴
۹۴	یوازې پروجستوجن لرونکې گولۍ (Progesterone only pill (POP))	۱۰۵
۹۴	Post coital contraception	۱۰۶
۹۶	میاشت کې یوځل (اوږد عمل لرونکې) pill	۱۰۷
۹۶	نارینه پیل (pill)	۱۰۸
۹۷	د خولې دلارې امیدواری ضد درملو د اغیزې لاره	۱۰۹
۹۷	اغیزمنتوب	۱۱۰
۹۸	خولې د لازې د امیدواری ضد درملو خطرونه او گټې	۱۱۱
۹۹	الف: ناوړه اړخیزې اغیزې	۱۱۲
۹۹	د زړه او رگونو اغیزې	۱۱۳
۱۰۱	سرطاني اغیزې (Carcinogenesis)	۱۱۴
۱۰۱	استقلابي اغیزې	۱۱۵
۱۰۲	نورې ناوړه اړخیزې اغیزې	۱۱۶
۱۰۲	د ځکر گډوډۍ	۱۱۷

۱۰۲	شیدی ورکول	۱۱۸
۱۰۲	وروستنی امیدواری (Subsequent fertility)	۱۱۹
۱۰۳	بی ځایه امیدواری (ectopic pregnancy)	۱۲۰
۱۰۳	د جنین نشونما	۱۲۱
۱۰۳	دودیزې ناخوښه اغیزې	۱۲۲
۱۰۳	د تیونو حساسوالی	۱۲۳
۱۰۳	د وزن زیاتوالی	۱۲۴
۱۰۳	سر درد او نیم سری (headache and migraine)	۱۲۵
۱۰۴	د وینې بهیدنې گډوډی	۱۲۶
۱۰۴	ب: گټورې اغیزې	۱۲۷
۱۰۴	مضاد استطببات	۱۲۸
۱۰۴	الف: مطلق مضاد استطببات	۱۲۹
۱۰۵	ب: ځانگړې ستونزې چې طبي کتنې ته اړتیا لري	۱۳۰
۱۰۵	د کارونې موده	۱۳۱
۱۰۵	طبي څارنه (Medical supervision)	۱۳۲
۱۰۷	ب: د هارمون ورو ازادونکې درمل (Depot formulation)	۱۳۳
۱۰۷	د امیدواری ضد زرقی درمل	۱۳۴
۱۰۷	اول: یوازي پروجستوجن لرونکي د امیدواری ضد زرقی درمل	۱۳۵
۱۰۸	الف: DMPA	۱۳۶
۱۰۹	ب: NET-EN	۱۳۷
۱۰۹	تطبیق (Administration)	۱۳۸
۱۱۰	ناوړه اړخیزې اغیزې	۱۳۹
۱۱۰	مضاد استطببات	۱۴۰
۱۱۱	گډ ډول د امیدواری ضد زرقی درمل (Combined Inject able Contraceptives)	۱۴۱

۱۱۲	د پوستکي لاتدي غرس کيدونکي (Sub dermal implants)	۱۴۲
۱۱۳	مهيلي کړۍ (vaginal rings)	۱۴۳
۱۱۳	د زيږون څخه وورسته لازي (د اميدواري پاى) (Post conceptional methods)	۱۴۴
۱۱۳	د مياشتني عادت تنظيم	۱۴۵
۱۱۴	د مياشتني عادت تنبه کول	۱۴۶
۱۱۴	زيان (Abortion)	۱۴۷
۱۱۵	د زيان خطرونه	۱۴۸
۱۱۶	د زيان قانوني کيدل (Legalisation)	۱۴۹
۱۱۷	په طبي ډول د اميدواري پاى ته رسولو قانون (۱۹۷۱م)	۱۵۰
۱۱۹	په طبي ډول د اميدواري د پاى ته رسولو قاعدې	۱۵۱
۱۱۹	د کميتي يا شوري له پلوه تائيديدل	۱۵۲
۱۱۹	زده کړه او وړتيا چې د زيان عمليې د تر سره کولو لپاره اړينه ده	۱۵۳
۱۲۰	هغه ځاى چې د زيان عمليه هلته تر سره کيدای شي	۱۵۴
۱۲۰	د زيان د ازاديدو اغيزي	۱۵۵
۱۲۱	نورې بيلابيلې لازي (Miscellaneous)	۱۵۶
۱۲۱	د جنسي عمل نه تر سره کول	۱۵۷
۱۲۱	د انزال څخه مخکې د جنسي آلې د باندې ويستل (Coitus interrupts)	۱۵۸
۱۲۲	خوندي موده (منظمه لازه)	۱۵۹
۱۲۴	د کورني تنظيم طبيعي لازي	۱۶۰
۱۲۵	Basal body temperature method	۱۶۱
۱۲۶	Cervical mucus method	۱۶۲
۱۲۶	Symptothermic method	۱۶۳

۱۲۷	شیدې ورکول	۱۶۴
۱۲۷	د زیږیدني د کنترول واکسین	۱۶۵
۱۲۸	اخرنی لاري یا شنډوالی (Sterilization)	۱۶۶
۱۲۹	د شنډولو لپاره لارښوونې (Guide lines)	۱۶۷
۱۲۹	د نارینه و شنډول (Male sterilization)	۱۶۸
۱۳۰	اختلاطات	۱۶۹
۱۳۲	د پاتي راتللو لاملونه	۱۷۰
۱۳۳	د عملیات څخه وروسته لارښوونې	۱۷۱
۱۳۴	د بنځینه و شنډول (Female sterilization)	۱۷۲
۱۳۵	لپراسکوپي	۱۷۳
۱۳۵	د ناروغ ټاکنه	۱۷۴
۱۳۶	اختلاطات	۱۷۵
۱۳۶	Minilap operation	۱۷۶
۱۳۶	د امیدواری ضد لارو ارزونه	۱۷۷
۱۳۸	د کورني تنظیم نه ترلاسه شوي اړتیا (Unmet need for family planning)	۱۷۸
۱۴۲	د امیدواری ضد لاري او Adolescence	۱۷۹
۱۴۵	د کورني تنظیم د وړاندې کولو سیستم یا Delivery System	۱۸۰
۱۴۵	په مرکزي کچه	۱۸۱
۱۴۶	د ایالت په کچه	۱۸۲
۱۴۷	د اولسوالی په کچه	۱۸۳

۱۴۹	د لومړني روغتيايي مرکز په کچه	۱۸۴
۱۵۰	د کلي په کچه	۱۸۵
۱۵۱	د ټولني د اړتياؤ د ارزونې کړنلاره	۱۸۶
۱۵۳	د خصوصي سکتور شريکول	۱۸۷
۱۵۴	Incentives and disincentives	۱۸۸
۱۵۵	د زيږيدون څخه وروسته پروگرام	۱۸۹
۱۵۶	د خلکو پوهاوی	۱۹۰
۱۵۷	د کورني تنظيم سوسيالوژي (Sociology of family planning)	۱۹۱
۱۵۹	خپلواکه ادارې (voluntary organization)	۱۹۲
۱۶۰	د کورني بڼه والي ملي پروگرام (NATIONAL FAMILY WELFARE PROGRAMME)	۱۹۳
۱۶۴	د کورني تنظيم ارزونه (Evaluation of Family Planning)	۱۹۴
۱۶۵	د اړتياوو ارزونه	۱۹۵
۱۶۵	د پلان ارزونه	۱۹۶
۱۶۵	د کړنو يا فعاليتونو ارزونه	۱۹۷
۱۶۵	د اغيزمنتوب ارزونه	۱۹۸
۱۶۵	د اغيزو ارزونه	۱۹۹
۱۶۷	ماخذونه	۲۰۰

## د اتلسم ایډیشن د مو کف سريزه

په وياړ سره بايد وويل شي چې د دغه کتاب اوه لس (۱۷) ایډیشن په برياليتوب سره خپاره شوي دي او اوس يې دادې اتلسم (۱۸) ایډیشن ته چې پراخ او نوي معلومات لري داخلېږو. دغه نوی ایډیشن چې د خپریدونکو ایډیشنونو د منظم زمانې واټن په مراعت کولو سره خپرېږي موخه يې د هر اړتيا وړ بدلون په وړاندي ځواب دي.

کتاب په ټوليزه توگه نوي (update) شوی دی. په دغه گڼه کې د ځنډنيو غير ساري ناروغيو او حالاتو د اېډيمولوژي بشپړ اصلاح شوي څپرکي شتون لري. او د قلبي وعايي ناروغۍ، شکرې ناروغۍ، سرطان، چاغوالی (Obesity)، روندوالی، تصادفات او جروحات، برخې د نويو اضافي معلوماتو سره يوځای ليکل شوي دي. په هند کې د روغتيايي پروگرامونو څپرکی بشپړ نوی شوی دی، د ساري ناروغيو اېډيمولوژي څپرکی د SARS په څير نوو موضوعاتو په علاوه کولو سره نوی (Update) شوی دی. د نهم پنځه کلن پلان د موضوعاتو پرځای، د لسم پنځه کلن پلان د روغتيا اړونده موضوعات ځای پرځای شوي دي.

څرنګه چې اوس مهال هند د ملګرو ملتونو د **United nations Millennium Declaration** چې د M.D.G پوري زيات تړاو لري، له مخې يو د نظر وړ هيواد دی نو ددې موضوع په اړه مفصل معلومات، بستييزې موخې، هندي معياريات او موجوده حالت په يوويشتم (۲۱) څپرکي (د ټولني روغتيايي پاملرنې) کې تري يادونه شوې ده.

زه هيله لرم چې دغه کتاب نه يوازې د طب محصيلينو ته چې دغه کتاب ورته ليکل کيږي بلکه نورو خلکو ته هم چې په اړوند مسلک کې کار کوي يو دوامداره مرستندويه واوسي. زه د بښاغلي **Brij Mohan Bhanot** څخه چې ددغه کتاب په خپریدو کې يې مرسته کړېده د زړه له کومې مننه کوم.

**K. Park**  
**Jabalpur**  
**2005 January**

## د ژباړونکې سریزه

نن ورځ دا پرمختللي نړۍ کوم چې مونږ پکې ژوند کوو گورو او د اسانتياوو څخه يې گټه اخلو دا ټول د علم او زده کړې برکت دی. د نړې د هر قوم او اولس پرمختگ د پوهې څخه الهام اخلي او د هر هيواد د وگړو د سوکالۍ او هوساينې راز په همدې اصل کې نغښتی دی. دا چې کوم قوم او ولس ولی او څنگه پرمخ تللی او ولی ئې د ژوند د خوښيو پسرلي په برخه دي؟ دا هر څه د علم او پوهې د کچې د لوړېدو پورې اړه لري، او د ژوند د کچې او څرنگوالي لوړوالی د زده کړې سره نېغه اړیکه لري.

د نړۍ پوهان د خپلي سيالۍ نیلی د علم او پوهنيز نوښت په ډگر کې ځغلوې او زيار گالي چې خپله وړتيا او لاس ته راوړنه په عمل کې ثابته کړي.

زمونږ په ټولنه کې د علمي کتاب ليکنه ستر نوښت دی او ډير ارزښت لري. ځکه چې په تيرو څه د پاسه دوه لسيزو کې مونږ خپلې ډيرې مادي او معنوي هستۍ د جگړو توپان ته سپارلې دي او د علمي پرمختيا په لاره کې د نړيوال علمي يون او ځغل له کاروانه وروسته پاتې شوي يو.

ځکه خو د هر علمي اثر رامنځته کيدل مونږ ته د يو علمي اکاډمي د پرانيستې زيری لري. څرنگه چې د وقايوي او ټولنيز طب څانگې تر اوسه پورې د ديموگرافي او کورني تنظيم په برخه کې نوی علمي اثر نه درلوده. او د بل پلوه نن ورځ په نړۍ کې د وگړو زياتوالي د عامې روغتيا له نظره ستر روغتيايي مشکل دی. ځکه چې د وگړو زياتوالي د ډول ډول ساري او غيرساري ناروغيو د منځته راتگ لپاره زمينه برابروي، د روغتيايي، اقتصادي او ټولنيز پرمختگ په مقابل کې ستر خنډ جوړوي، او هم د کورني تنظيم په نه شتون کې مور، ماشوم او کورنۍ ته ډول ډول روغتيايي ضررونه، اقتصادي زيان او د کورنۍ غړو ماشومانو لپاره د غذايي، اخلاقي، علمي او ټولنيز اړخه ډول ډول ستونزې رامنځته کيدلی شي. دغه پورته ذکر شوي حالات او مشکلات مونږ په گران هيواد افغانستان کې هم ورځ په ورځ مخ په زياتيدو دي. ځکه د خلکو مختلف روشونه، عادات، مذهبي عقايد، ټولنيزې غوښتنې (لکه د نارينه بچيو زياتوالی)، او نور هغه فکتورونه

دې چې د ډيرو زيريدنو لپاره لاره هواروي. او د زيريدنو نه كنترول د دغه پورته يادو شوو ستونزو عمده تشديدونكې فكتور دى. نو د وقايوي او ټولنيز طب خانگي دا لارمه وگنله او ماته يې دنده راکړه چې دمحترم استاد الحاج پوهنوال دوكتور محمد حسين (يار) دمستقيمي لارښوني لاندې ياده شوې موضوع د **Text Book of Preventive and Social Medicine (K. Park's)** څخه د پوهيالي علمي رتبې څخه د پوهنياري علمي رتبې ته د لوړتيا لپاره په پښتو ژبه وژباړم، او د طب پوهنځي د پنځم ټولگي لپاره په پورته موضوع باندې رساله دمنل شوي كريكولم سره سمه وليكم.

دا كتاب دوه عمده برخې لري چې يو د يموگرافي يا د وگړپيژندنې برخه، او بله يې د كورني تنظيم برخه ده. دا علمي رساله د منل شوي نړيوال كتاب څخه په خپله مورنۍ ژبه ترجمه او د لوي څښتن تعالی په مرسته پدې بريالی شوم چې خپلې ټولنې ته يې وړاندې كړم.

دغه علمي رساله سربيره پردې چې په روانه ژبه ليكل شوې ده، تر خپلې وسې پورې مې زيار گاللی چې دانگريزي لغات سوچه پښتو ته واړوم او د ليكنې مفهوم په اسانه او ساده ژبه درنولو ستونكو ته وړاندې كړم. خو په ځيني ځايونو كې طبي ترمينالوژي ته په پام سره ځيني لغات په خپل حال پاتي دي چې دا يوه اړتيا او مصلحت دى.

داچې د طبابت د علم په ډگر كې د تيوري او عمل له له نظره نوې څيړنې او موضوعات رامنځته كيږي. نو په دغه علمي اثر كې نوي او تازه معلومات راټول شوي. ترڅو د كتاب د منځپانگي ځولۍ د گټورو او غوره معلوماتو څخه ډكه كړي.

په علمي اثر كې د مفهوم د افادي لپاره انځورونه او جدولونه ځای په ځای شوي دي. او د محترم استاد الحاج پوهنوال دوكتور محمد حسين (يار) څخه چې ددې علمي رسالې په ليكلو او د ناسميو په سمون كې د ډيرو بوختياو سره سره له ماسره مرسته كړي، منندوي يم او د لوي څښتن تعالی څخه ورته اجر و نه غواړم.

په پاي كې د درنو لوستونكو څخه په ډير درناوي هيله كوم چې ددې علمي رسالې د املائي او انشائي ناسميو د سمون په هكله له ما سره مرسته وكړي ترڅو په راتلونكي كې د هغې د تکرار څخه مخنيوی وشي. په درښت

## دیموگرافي او کورنی تنظیم

### Demography and family planning

نن ورځ دیموگرافي داسي تعريفېږي چې: د انساني وگړو علمي څيړنې ته دیموگرافي وايي. دیموگرافي د انسان پورې تړلې درې پېښو سره زيات تړاو لري چې عبارت دي له:

۱. د وگړو په کچه کې بدلون (زياتوالی يا کموالی)

۲. د وگړو په جوړښت کې بدلون

۳. په سيمه کې دوگړو ویشنه

دغه پورته يادې شوي پېښې د پنځه دیموگرافيک عمليو سره سره خوري چې عبارت دي له: زيږيدنې، مړينې، واده کول، کډوالي، او ټولنيز خوځښت څخه. دغه پنځه پېښې د تل لپاره روانې وي او د وگړو کچه، جوړښت او په سيمه کې ویشنه ټاکي. ټولنيز طب د وگړو سره تړدې اړیکې لري ځکه د يوې ډلې روغتيا د خلکو په شمير، هغه سيمه چې خلکو اشغال کړيده، او هغه پوهه چې دوي د خپلو ستونزو د هوارې لپاره ترلاسه کړې ده، ترمنځ د يو ډينامیک اړیکې پورې اړه لري.

په هند کې د دیموگرافيک شميرنې سترې سرچينې عبارت دي له: د وگړو شميرنه، د ملي نمونې اخیستنې سروې گانې، د ژوند د پېښو راجسټر کول او اډوک دیموگرافيک څيړنې (Adhoc demographic study) څخه.

#### دیموگرافيک دوران

د وگړو د تاريخچې څخه دا جوتېږي چې د ۱۶۵۰م کال څخه تر اوسه پورې د نړۍ په دیموگرافيک دوران کې پنځه پړاونه منځته راغلي دي.

### ۱. لومړي پړاو ( اوچت ځای په ځای پړاو ) (High stationary) :

دا پړاو په زیاته کچه زیږیدنې او زیاته کچه مړینې باندې متصف دی چې یو د بل په وړاندې عمل کوي او د نړۍ وګړي ځای په ځای پاتې کېږي ( بدلون نه کوي ). هند تر ۱۹۲۰م کال پورې پدې پړاو کې پاتې شوی دی.

### ۲. دویم پړاو ( د وختي زیاتوالي پړاو ) (Early expanding)

پدې پړاو کې د مړینې کچه مخ په کمیدو شوه مګر د زیږیدنې په کچه کې کوم بدلون شتون نه درلوده . د سهیل ختیځې اسیا او افریقا زیاتره هیوادونه اوس هم په همدې پړاو کې ځای لري. د دغه هیوادونو څخه په ځینو کې د زیږیدنې په شمیرکې زیاتوالي منځته راغلی دی چې شونې ده دغه زیاتوالی د روغتیايي حالت د ښه والي او د تي رودلو مودې د کموالي له کبله وي.

### ۳. دریم پړاو ( د وروستي زیاتوالي پړاو ) (Late expanding)

پدې پړاو کې د مړینې په کچه کې نورهم کموالی منځته راغی او د زیږیدنې کچې که څه هم د کموالي خوا ته میلان پیدا کړو مګر د نړۍ وګړي د زیاتوالي په حال کې شول ځکه چې د زیږیدنې اندازه تر مړینې ډیره زیاته وه. هند د نورو ودې په حال هیوادونو په شان ( چین اوسینګاپور ) دې پړاو ته داخل شو مګر په چټیک ډول یې د زیږیدنې په کچه کې کموالی منځته راغی.

### ۴. څلورم پړاو ( ټیټ یا ښکته ځای په ځای پړاو ) (Low stationary)

پدې پړاو کې د زیږیدنې او مړینې کچې راتیتې شوې چې په پایله کې د نړۍ وګړي ځای په ځای پاتې شول ( بدلون یې ونه کړو ). د استرلیا د وګړو د زیاتوالي کچه ډیر

وختي لاصفر ده (۱۹۸۰ - ۱۹۸۵). او په همدې کال کې د انگلستان، دنمارک، سوېډن، او بلجيم هیوادونو د وگړو د زیاتوالي کچه ۱، ۰ ثبت شویده. په لنډ ډول وایو چې په زیاتره صنعتي هیوادونو کې دیموگرافیک بدلون منځته راغی یعنې د زیاتي زیربډنې او مړینې کچې څخه یې د لږې زیربډنې او مړینې کچې خوا ته بدلون وکړو.

#### ۵. پنځم پړاو ( د وگړو د کمیدو پړاو ) (Declining)

د نړۍ په وگړو کې کموالی پیل شو ځکه چې د زیربډینې کچه د مړینې د کچې څخه کمه شوه. ځنې ختیځ اروپایي هیوادونه لکه جرمني او هنګري پدې پړاو کې د یادولو وړ دي.

#### د نړۍ د وگړو میلان

د عیسوي زمانې په پیل کې نژدې دوه زره کاله وړاندې، د نړۍ وگړي ۲۵۰ میلیون شمیرل شوي وه. وروسته د نړۍ د وگړو اټکلي زیاتوالی په لاندې لومړۍ گڼه جدول کې بنودل شوي دي.

د لاندې جدول څخه جوتیږي چې د نړۍ وگړي په ۱۸۰۰ م میلادي کال کې یو بیلون ته ورسیده. په ۱۳۰ کلونو کې د نړۍ وگړي دوه بیلونه شول (۱۹۳۰ م شاوخوا کې). د دیرش کلونو په موده کې د وگړو دریم بیلون منځته راغی (۱۹۶۰ م شاوخوا کې). د پنځه لس (۱۵) کلونو په موده کې څلورم بیلون (۱۹۷۴ م شاوخوا کې)، د دولس (۱۲) کلونو په موده کې پنځم بیلون (۱۹۸۷ م شاوخوا کې)، او شپږم بیلون هم د دولس (۱۲) کلونو په موده کې منځته راغی (۱۹۹۹ م شاوخوا کې). د ۱۹۹۹ م کال د اکتوبر په دولسه نیټه د نړۍ وگړي شپږ بیلونو ته ورسیدل او داسې اټکل شويده چې تر ۲۰۲۵ م کال پورې به دا شمیراته (۸) بیلونو ته ورسیري.

لومړۍ ګڼه جدول: د نړۍ د وګړو شمیر

کال	وګړي په میلیون	منځنۍ د کلني زیاتوالي کچه (سلنه)
۱۷۵۰	۷۹۱	-
۱۸۰۰	۹۷۸	۰،۴
۱۸۵۰	۱۲۶۲	۰،۵
۱۹۰۰	۱۶۵۰	۰،۶
۱۹۵۰	۲۵۲۶	۱،۱
۱۹۶۰	۳۰۳۷	۱،۷۹
۱۹۷۰	۳۶۹۶	۱،۹۲
۱۹۷۵	۴۰۶۶	۱،۸۹
۱۹۸۰	۴۴۳۲	۱،۷۲
۱۹۸۷	۵۰۰۰	۱،۶۳
۱۹۹۱	۵۳۸۵	۱،۷
۱۹۹۸	۵۸۸۴	۱،۶
۲۰۰۰	۶۰۵۴	۱،۴
۲۰۰۲	۶۲۲۵	۱،۱

د نړۍ د خلکو درې پر څلور برخه په مخ پر ودې هیوادونو کې ژوند کوي. د نړۍ د لسو ډیرو وګړو لرونکو هیوادونو وګړي او د دوي ترمنځ ګډه اړیکه په لومړۍ ګڼه انځور کې ښودل شویده.

که څه هم د وګړو د شمیر له مخې د امریکا متحده ایالات (USA) د هند څخه وروسته په نړۍ کې دریم ځای لري، خو دلته د دواړو هیوادونو ترمنځ یوه پراخه تشه (خالیګاه) د ۷۴۶ میلیونو وګړو په اندازه شتون لري.

ملګرو ملتونو داسې اټکل کړیډه چې د ۱۹۹۰-۲۰۰۰م کلونو ترمنځ د نړۍ د وګړو

د کلني زیاتوالي کچه په سلوکې ۱،۴ وه. او په همدې موده کې (۱۹۹۰-۲۰۰۰م) د چین هیواد په ډیره تیتیه کچه د وگړو کلنی زیاتوالی درلوده (۱٪). په داسې حال کې چې دغه کچه په پرتلیز ډول په هند کې ۱،۹۳ وه. په اوس وخت کې چین د وگړو د کلني زیاتوالي له مخې د امریکا د متحده ایالاتونو سره د پرتله کیدو وړ هیواد دی (۰،۹ په سلوکې).

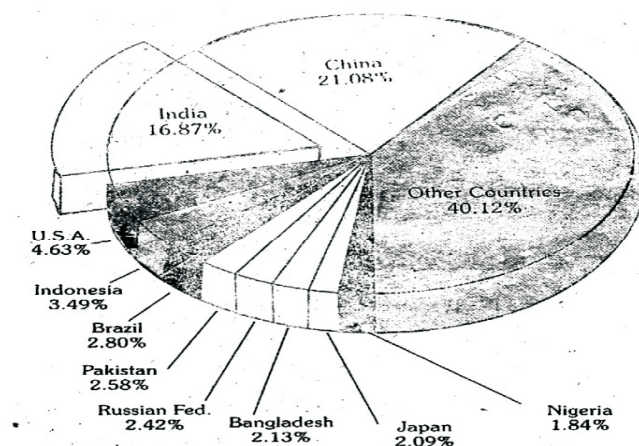


FIG. 1

لومړی گڼه انځور:

د سهیل ختیځې اسیایي حوزې (SEAR) درې هیوادونه هند (۱۲،۸۷٪)، اندونیزیا (۳،۴۹٪) او بنگله دیش (۲،۱۳٪) د نړۍ د لسو ډیرو وگړو لرونکو هیوادونو له ډلې څخه دي. اوس وخت کې هند د چین څخه وروسته دویم هیواد دی چې ډیر وگړي لري. د ملگرو ملتونو د وړاندوینې له مخې د هند وگړي به تر ۲۰۵۰ میلادي کال پورې ۱،۵۳ بیلونو ته ورسېږي او دا به په نړۍ کې تر ټولو زیات وگړي لرونکی هیواد وي.

د سهیل ختیځې اسیایي حوزې د هیوادونو د وگړو د زیاتوالي میلان په لاندې دویمه گڼه جدول کې ښودل شوی دی.

دويمه گڼه جدول: د سهيل ختيځې اسيایي حوزې د هيوادونو د وگړو د زياتوالي ميلان

(په زرگونو باندې)

هيواد	۱۹۸۵	۲۰۰۲	۲۰۰۵ (اټکلي)
هند	۷۲۷۹۴۰	۱۰۴۹۵۴۹	۱۰۸۲۱۸۴
بنگله ديش	۹۹۳۱۰	۱۴۳۸۰۹	۱۳۹۹۱۱
بوتان	۱۴۵۱	۲۱۹۰	۲۳۱۳
کوریا	۱۸۹۴۲	۲۲۵۴۱	۲۵۴۱۲
اندونيزيا	۱۲۷۳۳۲	۲۱۷۱۳۱	۲۲۲۹۳۸
مالديويس	۱۸۴	۳۰۹	۳۵۵
ماينمار	۳۷۵۴۴	۴۸۸۵۲	۵۳۴۷۹
نيپال	۱۲۵۰۳	۲۴۲۰۹	۲۷۴۳۹
سريلانکا	۱۲۰۲۰	۱۸۹۱۱۰	۱۹۸۵۸
تایلینډ	۵۱۱۲۸	۲۲۱۹۳	۲۲۲۱۲
ټولگه	۱۱۷۲۳۹۴	۱۵۸۹۲۹۳	۱۲۴۰۵۰۵

### د زيږيدنې او مړينې کچې

په ټاکل شوو هيوادونو کې د زيږيدنې او مړينې د کچو ترمنځ بنکاره توپير په درېيمه

گڼه جدول کې بنودل شويدي.

درېيمه گڼه جدول : په ټاکل شوو پرمختللو او پرمختلونکو هيوادونو کې د زېږيدنې او مړينې ناتصفیه

شوي کچې (۲۰۰۲ ميلادي کال)

هيواد	د زېږيدنې ناتصفیه شوي اندازه	د مړينې ناتصفیه شوي اندازه
هند	۲۴	۹
بنگله ديش	۲۹	۸
پاکستان	۳۲	۱۰
سريلانکا	۱۷	۷
تايلينډ	۱۸	۷
ميانمار	۲۴	۱۱
نيپال	۳۳	۱۰
چين	۱۵	۷
جاپان	۹	۸
سينگاپور	۱۰	۵
انگلستان	۱۰	۱۰
د امريکا متحده ايالات	۱۵	۸

د ۱۹۷۵ ميلادي کلونو په شاوخوا کې د لومړي ځل لپاره د نړۍ د زېږيدنې کچه په هرو زرو تنو کې د دېرشو (۳۰) څخه راټيټه شوه. او په ۲۰۰۲ عيسوي کال کې دا کچه (۲۲) ته راښکته شوه. چې دا کموالی د زېږيدنې د کموالي، او د نړۍ په زياتره برخو کې د کوچنيو کورنيو خواته د ميلان له کبله منځته راغلی دی. د زېږيدنې د کموالي ښې بيلگې د سينگاپور او تايلينډ د هيوادونو څخه عبارت دي. په سينگاپور کې په ۱۹۷۰م کال کې د زېږيدنې کچه په هرو زرو تنو کې ۲۳ وه چې په ۲۰۰۲م کال کې دغه کچه لسو (۱۰) تنو ته راښکته شوه او په تايلينډ کې هم په همدې موده کې دغه کچه د اوه دېرش (۳۷) تنو څخه اته لس (۱۸) تنو ته په هرو زرو تنو کې راټيټه شوه.

څلورمه گڼه جدول : په ټاکل شوو هیوادونو کې د زیربډنې اومړینې نه څیړل شوې کچې او د هغوي کموالی بنودل شويدي (۱۹۷۰ او ۲۰۰۲ کلونو کې)

هيواد		ناتصفيه شوي د زیربډنې اندازه		ناتصفيه شوي د مړينې اندازه	
		۱۹۷۰	۲۰۰۲	۱۹۷۰	۲۰۰۲
بنگله ديش		۴۶	۲۹	۲۱	۸
نيپال		۴۲	۳۳	۲۲	۱۰
هند		۴۰	۲۴	۱۷	۹
سريلانکا		۲۹	۱۷	۸	۷
تايلينډ		۳۷	۱۸	۹	۷
سينگاپور		۲۳	۱۰	۵	۵
چين		۳۳	۱۵	۸	۷
پاکستان		۴۳	۳۲	۱۸	۱۰

په دغه ټولو هیوادونو کې د زیربډنې د کموالي غوره کلیدي فکتورونه عبارت دي له: د وگړو زیاتوالي ته د دولتونو پاملرنه، د تعلیماتو خپرول، د امیدواری ضد درملو اسانه پیدا کیدل، د کورني تنظیم د پروگرامونو او خدمتونو وړاندي کول، او د ودونو په کړن لاره کې د بدلون د منځته راتگ څخه.

همدارنگه په تیرو څو لسيزو کې په نړۍ کې د مړینې کچه را ټیټه شويده. د مړینې نړیواله اندازه د ۱۹۷۵\_۱۹۸۰ م کلونو ترمنځ په هرو زرو تنو کې یولس (۱۱) تنه وه مگر په ۲۰۰۲ م کال کې دغه کچه نه (۹) تنو ته را ټیټه شوه چې اتلس (۱۸) سلنه کموالی پکې منځته راغلی دی. د سهیل ختیځې اسیایي حوزې د مړینې په نه څیړل شوي اندازه کې هم د پام وړ کموالی منځته راغلی دی چې په هرو زرو تنو کې د ۱، ۱۴ څخه ۸، ۲ تنو ته را ټیټ شويدي. هغه هیوادونه چې ډیر شمیر ځوانان لري د مړینې ناتصفيه شوي کچه يي د کوچنیانو او تي رودونکو د مړینې له کبله اغیزمنه

شویده. مگر د مور او ماشوم روغتیایی خدمتونه، د واکسین کولو پراخه پروگرامونه، او د نس ناستی، تنفسي او نورو اتناني ناروغيو د کنترول په پروگرامونو کې ښه والی، د ماشوم او تي رودونکو د مړینې کچه راکمه کړیده چې دغه کموالی په خپل وار د مړینې ناتصفیه شوی اندازه هم کموي.

### د وگړو د زیاتوالي اندازه ( Growth rates )

کله چې د مړینې نه خپرل شوي اندازه د زیږیدنې د نه خپرل شوي اندازې څخه منفي شي نو حاصل یې د کلني زیاتوالي د اندازې (Annual growth rate) څخه عبارت دی (د کپوالی څخه پرته).

د کلني زیاتوالي او د وگړو د زیاتوالي کچو ترمنځ تړاو په لاندې پنځمه گڼه جدول کې ښودل شوی دی.

پنځمه گڼه جدول :

کچه	د زیاتوالي کلنی کچه %	د هغه کلونو شمیر چې د وگړو د دوه برابره کیدو لپاره حضور دي
ثابته کچه وگړي	زیاتوالی نشته	
لږ زیاتوالی	د ۰،۵ څخه کم	د ۱۳۹ څخه زیات
منځنۍ کچه زیاتوالی	د ۰،۵ څخه تر ۱،۰	۷۰-۱۳۹
تیز زیاتوالی	د ۱،۰ څخه تر ۱،۵	۴۷-۷۰
ډیر تیز زیاتوالی	د ۱،۵ څخه تر ۲،۰	۳۵-۴۷
انفجاري زیاتوالی	د ۲،۰ څخه تر ۲،۵	۲۸-۳۵
-----	د ۲،۵ څخه تر ۳،۰	۲۳-۲۸
-----	د ۳،۰ څخه تر ۳،۵	۲۰-۲۳
-----	د ۳،۵ څخه تر ۴،۰	۱۸-۲۰

داسې ويل کېږي چې د وگړو د زياتوالي اندازې ډيروالی د اورنگاډي د حرکت په شان دی، کوم چې په ورو ډول پيل کېږي او بيا تيزوالی پيدا کوي او د حرکت څخه وروسته يې د کنترول لاندې راوستل ډير وخت غواړي. د اورنگاډي په پيښه کې د کنترول فکتورونه د کتلې او جبري قوې څخه عبارت دي، او د وگړو په برخه کې دغه فکتورونه له عمري ویشني، واده کولو، رواجونو، گڼ شمير کلتورونو او ټولنيز اقتصادي فکتورونو څخه عبارت دي.

د ۱۹۷۰م کال په شاوخوا کې د نړۍ د وگړو زياتوالي اندازه خپلې اوچتې يا نژدې اوچتې کچې ته رسيدلې وه چې په اټکلي ډول د نړۍ وگړو هر کال ۹۲، ۱ سلنه زياتوالی کولو. مگر اوسني معلومات دا ښی چې تر ۲۰۰۰م کال پورې دغه زياتوالی ۴، ۱ سلنې ته را ښکته شوی دی.

د وگړو د زياتوالي کچه په نړۍ کې يو ډول نده. ډير داسې هيوادونه شتون لري لکه اروپايي هيوادونه، چې د کلني زياتوالي کچه يې ۵، ۰ سلنه ده. د ودې په حال هيوادونو کې د وگړو د کلني زياتوالي کچه زياته ده چې په افريقا کې ۸، ۲ سلنه، په لاتين امريکا کې ۵، ۱ سلنه، په اروپا کې ۵، ۰ سلنه او په اسيا کې ۹، ۱ سلنه ده. هغه هيوادونه چې د کلني زياتوالي کچه يې په سلو کې ۵، ۰ وي په ۱۴۰ کلنو کې يې د وگړو شمير دوه برابره کېږي، او هغه هيوادونه چې د کلني زياتوالي کچه يې په سلو کې درې (۳) وي په ۲۰-۲۵ کلنو کې يې د وگړو شمير دوه برابره ته رسېږي (پنځمه گڼه جدول). د وگړو د زياتوالي دغه توپير په بيلابيلو هيوادونو کې د زيږيدنې او مړينې د ښې پورې اړه لري. د وگړو د زياتوالي کچې ته په لاندې ډول لنډه اشاره شوې ده.

- د دغه زياتوالي ۹۵ سلنه د ودې په حال هيوادونو کې پېښېږي.

- په اوس وخت کې د نړۍ یو پر درې (۱/۳) برخه وګړي د پنځه لس (۱۵) کلنو څخه کم عمر لري چې دوي به ډیر ژر د بچي زیربډنې پړاو ته داخل شي او پدې توګه د نړۍ وګړي به ډیر زیات شي.
  - UNFPA داسې اټکل کړیده چې د نړۍ وګړي به تر ۲۰۵۰م کال پوري لس (۱۰) بیلونه شي او یوه سلیزه وروسته به ۲۰،۷ بیلونو ته ورسېږي.
  - په بنځو کې اټکل شوي د زیربډنې کچه په اوس وخت (۲۰۰۲م کال) کې پدې ډول ده: د صنعتي هیوادونو لپاره ۱،۷، د ودې په حال هیوادونو کې درې (۳) او په لږ پرمختللو هیوادونو کې ۲،۵ ده. چې پدې ډول د نړیوالې امیدواری کچه ۲،۸% سلنه اټکل شوې ده.
  - د نړۍ وګړي په دقیقه کې ۱۷۲ تنه، په ساعت کې ۱۰۵۶۴ تنه، په ورځ کې ۲۵۳۵۴۲ تنه، او په کال کې ۹۲۵۴۳۰۰۰ تنه زیاتېږي.
- دغه د نړۍ د وګړو بي کنټروله زیاتوالی په لږ پرمختللو هیوادونو کې د ټولنیز او اقتصادي پرمختګ په وړاندې ستر خنډ جوړوي.

### ډیموګرافیک میلان په هند کې

په ۲۰۰۲م کال کې د هند وګړي ۱۰۴۹ میلیونه وه او په نړۍ کې د چین څخه وروسته دویم ډیر وګړي لرونکی هیواد وشمیرل شو چې د ځمکنی پراخوالي له مخې تر چین اوه ځلې کم دی. هند د نړۍ د ځمکنی پراخوالي ۲،۴ سلنه جوړوي مګر د نړۍ د وګړو ۱۲،۸۷ سلنه جوړوي. د ۱۹۰۱م کال څخه راپدېخوا د هند د وګړو کلنی منځنی زیاتوالی او د لسیزې زیاتوالی په لاندې شپږمه ګڼه جدول کې بنودل شوی دی:

شپږمه گڼه جدول: د ۱۹۰۱-۲۰۰۱م کال پوري د هند وگړي

کال	ټول وگړي (په ميلون)	منځنی کلنی زیاتوالی (%)	لس کلین زیاتوالی (%)
۱۹۰۱	۲۳۸،۴	-	-
۱۹۱۱	۲۵۲،۱	۰،۵۶	۰،۷۵
۱۹۲۱	۲۵۱،۳	(-) ۰،۰۳	(-) ۰،۳۱
۱۹۳۱	۲۷۹،۰	۱،۰۴	۱۱،۰۰
۱۹۴۱	۳۱۸،۷	۱،۳۳	۱۴،۲۲
۱۹۵۱	۳۶۱،۱	۱،۲۵	۱۳،۳۱
۱۹۶۱	۴۳۹،۲	۱،۹۶	۲۱،۶۴
۱۹۷۱	۵۴۸،۲	۲،۲۰	۲۴،۸۰
۱۹۸۱	۶۸۳،۳	۲،۲۲	۲۴،۶۶
۱۹۹۱	۸۴۳،۹	۲،۱۴	۲۳،۸۶
۲۰۰۱	۱۰۲۷،۰	۱،۹۳	۲۱،۳۴

د ۱۹۲۱م کال څخه راپدېخوا د هند وگړي په پرله پسې توگه زیاتېږي. ۱۹۲۱م کال ته ستر ویشونکی (divid) کال وايي ځکه د دې کال څخه وروسته په هره لسيزه کې د هند په وگړو کې يو مطلق شمير وگړي ورزیاتېږي. د هند وگړي اوس هم په کال کې ۱۶ ميلونه تنه زیاتوالی مومي.

په ۱۹۰۱م کال کې د هند وگړي ۲۳۸ ميلونه وه چې د شپيته (۲۰) کلونو په موده (۱۹۲۱م) کې دوه برابره يعنی ۴۳۹ ميلونه شول، بيا د ديرش (۳۰) کلونو په موده (۱۹۹۱م) کې دوه برابره يعنی ۸۴۲ ميلونه شول، او د ۲۰۰۰م کال دمې د مياشتې په يولسمه نيټه يو بيلون ته ورسيدل. داسې اټکل شويده چې د هند وگړي به تر ۲۰۵۰م کال پورې ۱،۵۳ بيلونو ته ورسېږي او دا به تر چين وړاندې د نړۍ ډير وگړي لرونکی هيواد وي.

په لاندې اومه گڼه جدول کې د هند د ځینو ایالاتونو وګړي بنسودل شوي دي چې اوتارپراديش د ۱۲۲،۰۵ ميلونو وګړو په درلودلو سره لومړی، مهاراشترا (Maharashtra) د ۹۲،۷۵ ميلونو وګړو په درلودلو سره دویم او بيهار (Bihar) د ۸۲،۸۷ ميلونو وګړو په درلودلو سره دريم ځای خپل کړيدی. داسې معلومېږي چې دغه لاندې لس ایالاتونه د هند د ټولو وګړو ۷۲،۳۴% سلنه وګړي جوړوي.

اومه گڼه جدول: د هند زيات وګړي لرونکي ایالاتونه د وګړو د شمير له مخې درجه بندي شوي دي

(۲۰۰۱م)

درجه	ایالت	وګړي (په ميلون)	د هند د ټولو وګړو سلنه
		۲۰۰۱-۳-۱	۲۰۰۱-۳-۱
۱	اوتارپراديش	۱۲۲،۰۵	۱۲،۱۷
۲	مهاراشترا	۹۲،۷۵	۹،۴۲
۳	بیهار	۸۲،۸۷	۸،۰۷
۴	غربي بنگال	۸۰،۲۲	۷،۸۱
۵	اندراپراديش	۷۵،۷۲	۷،۳۷
۶	تاميل نادو	۶۲،۱۱	۶،۰۵
۷	ماديپراديش	۶۰،۳۸	۵،۸۸
۸	راجستان	۵۲،۴۷	۵،۵۰
۹	کارتاکا	۵۲،۷۳	۵،۱۴
۱۰	گجرات	۵۰،۵۹	۴،۹۳

### د عمر او جنس جوړښت

د هند د وګړو د عمر او جنس جوړښت د کورنۍ روغتيا د دويمې ملي سروې

(National family health survey-2) له مخې چې په ۱۹۹۸-۱۹۹۹ م کلونو کې تر سره شويده، په لاندې اومه گڼه جدول کې بنسودل شوی دی:

د هغه خلکو تناسب چې عمر يې د پنځه لس (۱۵) کلونو څخه کم دی مخ په کميدو

مگرد زړو خلکو تناسب مخ په زیاتیدو دی. او دغه د زړو خلکو د تناسب زیاتوالی په هیواد کې د زړو خلکو لپاره د روغتیا یې خدمتونو پراخول وړاندیزوي.

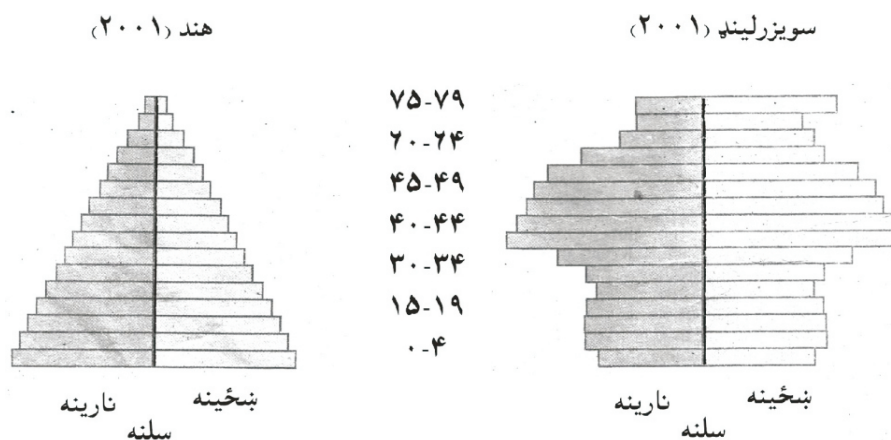
اتمه گڼه جدول: د هند د کورنۍ روغتیا د دویمې ملي سروې له مخې د عمر او جنس د جوړښت له پلوه د وگړو ویشنه په سلنه ۱۹۹۸-۹۹ م. کلونو کې

عمر	نارینه	ښځینه
۴_۰	۱۱،۲	۱۱،۱
۹_۵	۱۲،۸	۱۲،۴
۱۴_۱۰	۱۲،۱	۱۱،۸
۱۹_۱۵	۱۰،۴	۱۰،۳
۲۴_۲۰	۸،۵	۹،۳
۲۹_۲۵	۷،۸	۸،۷
۳۴_۳۰	۶،۷	۷،۱
۳۹_۳۵	۶،۲	۶،۴
۴۴_۴۰	۵،۱	۴،۷
۴۹_۴۵	۴،۵	۴،۲
۵۴_۵۰	۳،۴	۳،۱
۵۹_۵۵	۲،۲	۳،۳
۶۴_۶۰	۲،۹	۳،۰
۶۹_۶۵	۲،۰	۲،۰
+۷۰	۳،۳	۲،۸
ټولگه	۱۰۰،۰	۱۰۰،۰

#### عمری اهرامونه (Age pyramids)

د عمر له مخې د وگړو جوړښت په لاندې دویمه گڼه انځور کې ښه څرگند دی. دا ډول ښودنې ته عمری اهرام وايي. د هند او سویټزرلنډ (Switzerland) په

وگړو کې د ښځو او نارانو تر منځ د عمر له مخې توپیر ډیر ښکاره دی. د هند د وگړو عمري اهرام د مخ پرودي هیوادونو څخه استازي توب کوي چې یو ځانگړی اهرام دی پدې ډول چې پراخه بنسټ (قاعدې) او پرله پسې نری څوکه لري. مگر په پرمختللو هیوادونو لکه سویټزرلند کې عمري اهرام په منځنۍ برخه کې پراخه دی او قاعدې یې نری ده.



دویمه گڼه انځور:

### د جنس نسبت (Sex ratio)

د جنس نسبت پدې ډول تعریفېږي چې د زر (۱۰۰۰) تنه نارانو په سر د ښځو شمیر څخه عبارت دی. د وگړو د ارزښت لرونکو دیموگرافیک ځانگړتیاوو څخه یوه یې هم د جنسي جوړښت څخه عبارت ده. ځکه د وگړو په هره څپرکه کې د عمر څپرل ژوندی رول لوبولی دی. د وگړو جنسي جوړښت د ښځې او نر د مړینې تر منځ توپیر، د ځانگړي جنس کچه کیدل، او د زیږیدني پر مهال د جنسي نسبت له کبله اغیزمن کېږي.

په هیواد ( هند ) کې د جنس نسبت د ۱۹۰۱م کال څخه راپد یخوا په لاتدي نهمه گڼه جدول کې بنودل شويدي.

په هند کې د جنس نسبت په عمومي ډول د بنځو لپاره کم دی یعنی د زر تنه نارانو په سر د بنځو شمیر د زرو څخه کم دی. همدارنگه د هرې لسيزې په تیریدو سره د بنځو په شمیر کې نور کموالی هم منځته راځي. کیرالا (Kerala) د هند یوازینی ایالت دی چې د بنځو نسبت یې د نارانو څخه زیات دی یعنی د هر زر تنه نارانو په سر ۱۰۵۸ تنه بنځي لري.

نهمه گڼه جدول: د هند جنسي نسبت رانبي:

کال	د ۱۰۰۰ نارانو په سر د بنځو شمیر
۱۹۰۱	۹۷۲
۱۹۱۱	۹۲۴
۱۹۲۱	۹۵۵
۱۹۳۱	۹۵۰
۱۹۴۱	۹۴۵
۱۹۵۱	۹۴۲
۱۹۶۱	۹۴۱
۱۹۷۱	۹۳۰
۱۹۸۱	۹۳۴
۱۹۹۱	۹۲۷
۲۰۰۱	۹۳۳

**د اتکا یا په بل پوري ترکی نسبت**

د پنځه شپيته (۲۵) کلونو څخه زیات عمر لرونکي (زړه) او د پنځه لس (۱۵) کلونو

څخه کم عمر لرونکي (ماشومان) خلک، د اقتصاد تولیدونکي ډلې خلکو (۱۵-۲۴ کلن) پورې تړلي خلک گڼل کېږي. د ۱۴-۰ کلونو او ۲۵ کلن یا زیات عمر لرونکو خلکو نسبت، ۱۵-۲۵ کاله عمر لرونکو خلکو ته د ټولیز اتکايي نسبت (total dependency ratio) په نوم یادېږي. دې ته ټولنیز اتکايي نسبت (Societal dependency ratio) هم وایي ځکه ټولنه اړه ده چې د خپلو کوچنیانو او زړو خلکو اړتیاوې پوره کړي.

د اتکا نسبت کیدای شي چې په ځوان عمر لرونکو (۰-۱۴)، اتکايي نسبت او زړو عمر لرونکو (۲۵ کاله یا زیات) اتکايي نسبت باندې ویشل شي. دغه نسبتونه نه خپرل شوي (crude) نسبتونه دي ځکه چې ځنې وخت کم عمر لرونکي (ماشومان) یا زیات عمر لرونکي (زړه) خلک کار او دنده لري او په چا پورې تړلي نه وي مگر تولیدي ډله خلک (۱۵-۲۵ کلن) کیدای شي چې کار او دنده ونلري.

لاندې لسمه گڼه جدول په هند کې د اتکا نسبت رابڼی:

لسمه گڼه جدول: د هند د اتکا نسبت (په هر ۱۰۰ تنو باندې).

کال	ټولیزه اتکا	د کوچنیانو اتکا	د زړو خلکو اتکا
۱۹۹۰	۲۹	۲۱	۷
۲۰۰۰	۲۲	۵۴	۸
۲۰۱۰ (ټکل شوی)	۵۴	۴۵	۹

### د وگړو گڼوالی

د وگړو د غوره اندکاتورونو (indices) څخه یو هم د وگړو گڼوالی دی. د هند د وگړو

شميرنې له مخې د وگړو گڼوالی پدې ډول تعريفېږي چې: د هغه خلكو د شمير څخه عبارت دی چې په يو كيلومتر مربع سيمه كې ژوند كوي.

په هيواد ( هند ) كې د وگړو گڼوالی د ۱۹۰۱م كال څخه راپدېخوا په لاندې يولسمه گڼه جدول كې ښودل شوی دی.

يولسمه گڼه جدول: د هند د وگړو گڼوالی ( ۱۹۰۱-۲۰۰۱م )

په هر كيلومتر مربع سيمه كې	كال
۷۷	۱۹۰۱
۸۲	۱۹۱۱
۸۱	۱۹۲۱
۹۰	۱۹۳۱
۱۰۳	۱۹۴۱
۱۱۷	۱۹۵۱
۱۴۲	۱۹۶۱
۱۷۷	۱۹۷۱
۲۱۲	۱۹۸۱
۲۶۷	۱۹۹۱
۳۲۴	۲۰۰۱

#### د كورنۍ غټوالی

په عامه وينا د كورنۍ غټوالی د ټولو هغه وگړو د شمير څخه عبارت دی چې په يوه كورنۍ كې ژوند كوي. مگر د ديموگرافي له پلوه د كورنۍ غټوالی د ټولو هغه ماشومانو د شمير څخه عبارت دی چې يوه ښځه يې په يوه نقطه د وخت كې زيږوي. په ټوليز ډول د كورنۍ غټوالی د ټولو ماشومانو د شمير څخه عبارت دی چې يوه ښځه يې

د خپل بچي زيږونې په موده کې زيږوي چې په دوديز ډول دا پړاو د ۱۵-۴۵ کلنۍ عمر پورې منل شوی دی.

ټوليزه د اميدواری کچه (total fertility rate) په اټکلي ډول د بشپړې کورنۍ اندازې غټوالی بڼی.

د کورنۍ غټوالی د گڼ شمير فکتورونو پورې اړه لري لکه د واده کولو موده، د بنسټې او ميړه زده کړه، د ژونديو زيږيدنو او ماشومانو شمير، نارينه ماشومانو ته غوره والی ورکول، د زړه د خوښې کورنۍ اندازه او داسې نور.

د کورنۍ د غټوالي پوښتنه بې له شکه د ديموگرافي له پلوه ډير ارزښت لري. د کورني تنظيم د پروگرام د هلوځلو بنسټ اوس د دوه ماشوم لرونکې کورنۍ په قانون باندې ولاړ دی، ترڅو د اوږدې مودې ديموگرافیک موخه چې  $NRR = 1$  (Reproductive Rate) ده، ترلاسه شي.

کورنی تنظيم دواړه ډوله پریکړې په بر کې نیسي. یو دا چې د غوښتنې سره سم د کورنۍ غټوالی، او بل دا چې کله د کورنۍ اندازه پوره شي نو د زیږيدنو د تړلو لپاره مناسبه تگلاره.

په لاندې دولسمه گڼه جدول کې په ټاکل شوو هیوادونو کې د اميدواری ټوليزه کچه (بشپړه د کورنۍ غټوالی) ښودل شوی دی.

د کورنۍ د غټوالي کموالی د زيږيدنو د کموالي له کبله منځته ندى راغلی مگر داسې معلومېږي چې د کورني تنظيم د کړنو پایله ده.

دولسمه گڼه جدول : په ټاکل شوو پرمختللو او د ودې په حال هیوادونو کې د امیدواری، تولید کچه:  
۱۹۹۰ او ۲۰۰۲ م کلونو کې.

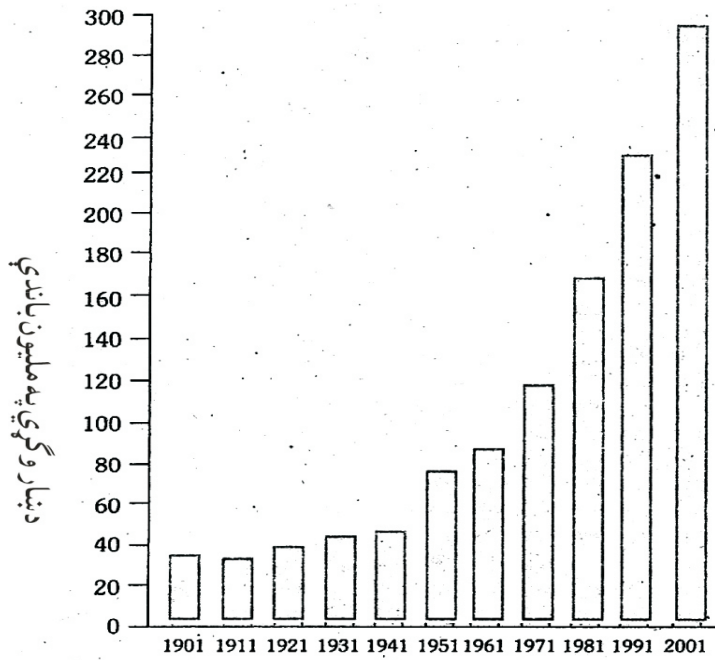
هیواد	۱۹۹۰	۲۰۰۲
هند	۳،۹	۳،۱
بنګله دیش	۴،۲	۳،۵
نیپال	۵،۲	۴،۳
سريلانکا	۲،۲	۲،۰
میانمار	۴،۰	۲،۹
چین	۲،۲	۱،۸
پاکستان	۲،۰	۵،۱
UK	۱،۸	۱،۲
USA	۲،۰	۲،۱
جاپان	۱،۲	۱،۳
سویسزرنډ	۱،۵	۱،۴

### ښاریتوب

د ودې په حال هیوادونو کې پدې نژدې کلونو کې ښاریتوب ډیر زیات شوی دی. په هند کې د ښاري خلکو تناسب د %۸۴،۱۰ سلنې څخه د ۱۹۰۱ م کال څخه تر ۱۹۹۱ م کال پورې %۷۲،۲۵ سلنې ته لوړ شوی دی، او په ۲۰۰۱ م کال کې دا تناسب %۲۷،۸ سلنې ته لوړ شو. په مطلقه توګه په ۲۰۰۱ م کال کې د هند ښاري وګړي ۲۸۵ میلیونه اټکل شوي وه په داسې حال کې چې په ۱۹۹۱ م کال کې دا وګړي ۱۷،۲۱۷ میلیونه

شميرل شوي وه.

لاندې دريمه گڼه انځور کې د هند د وگړو بناريتوب بنودل شوی دی.



د وگړو د شميرنې کال

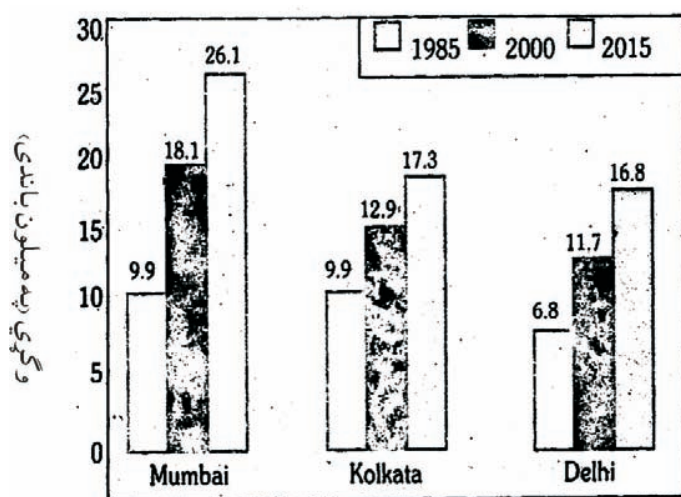
دريمه گڼه انځور:

د هغه خلکو سلنه چې په بناري سيمو کې ژوند کوي په ډراماتيک ډول لوړه شوي ده، د بناري سيمو شمير د ۴۲۱۵ څخه د ۱۹۹۱ کال څخه تر ۲۰۰۱ م کال پورې ۵۱۲۱ ته لوړ شوی دی. د هند په بنارونو کې دغه بناري وگړي په بيلابيلو کچو سره ويشل شوي دي.

په ۱۹۵۰ م کال کې کلکته (kalkata) يوازينی بنار وو چې د نړۍ په پنځه لس (۱۵) سترو وگړو لرونکو بنارونو کې شميرل کيده. په ۱۹۹۵ م کال کې د بمبئی (Mumbai) او

ڊهلي (Delhi) ښارونه هم پدې لسټ کې شامل شول.

په لاندې څلورمه گڼه انځور کې د هند په دغه درې سترو ښارونو کې د ښاريتوب ميلان ښودل شويدي.



څلورمه گڼه انځور:

هغه ښارونه چې د گرو شمير يې د لس ميلونو څخه زيات وي ملگرو ملتونو د سترو ښارونو يا Mega city په نوم نومولې دي. تر ۱۹۵۰م کال پورې يوازې نيويارک د Mega city په نوم نومول شوی وه، په ۱۹۹۵م کال کې د دغه لويو ښارونو شمير څوارلسو (۱۴) ته لوړ شو، چې د بمبې، کلکتې او ڊهلي ښارونه هم پدې لسټ کې وشميرل شول او د وگړو د اټکل له مخې داسې اټکل شويده چې تر ۲۰۱۵م کال پورې به د حيدرآباد ښار هم پدې لويو ښارونو کې وشميرل شي.

د ښاريتوب او ښاري سيمو زياتوالی د دوه ډوله فکتورونو له کبله منځته راغلی دی. يو په طبيعي ډول د زېږيدنو زياتوالی، او بل د کليو څخه ښارونو ته د کډوالی له کبله، ځکه چې په ښارونو کې د دندې پيدا کول، د ژوند کولو ښې اسانتياوې، د

ټولنيز خدمتونو شتون لکه زده کړه، روغتيايي خدمتونه، د تگ راتگ اسانتيا، تفريحي ځايونه او نور هغه شيان دي چې خلک بناري ژوند کولو ته هڅوي. د کليو څخه بنارونو ته د خلکو پر له پسې کچه کيدنې په هند کې يو ټولنيز بحران يا crisis پيدا کړی دی، او د دې ويره شتون لري چې په پای کې په بنارونو کې به د ژوند څرنگوالی ډیر خراب شي.

### لیک لوست او زده کړه (Literacy and Education):

په ۱۹۴۸م کال کې د انساني حقوقو اعلامیه خپره شوه او داسې يې وويل چې د نړۍ هر وگړی د زده کړې کولو حق لري. مگر تر اوسه پورې، نن ورځ هم د دغه اصل څخه په ميلونونو ماشومان بې برخې دي.

زده کړه د اقتصادي او ټولنيز پرمختگ لپاره ډیر اړين عنصر دی، بې له زده کړې څخه پرمختگ لاس ته نه راځي او که راهم شي نو پایښت به ونلري. يو هيواد چې پوه خلک ولري څو اړخيزه گټه ورته رسېږي. د ليک او لوست خپریدل په هيواد کې د تمدن، بناريتوب، صنعتي کيدو، او پوهاوي سره يوځای وي.

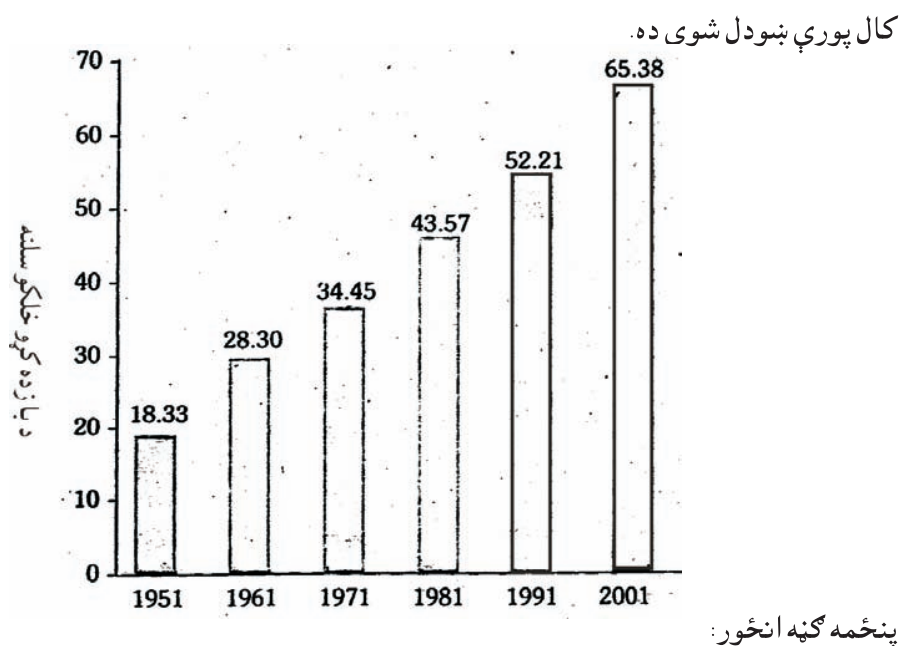
زده کړه د وگړو د پرمختگ لپاره با ارزښته کړونې لوبوي ترڅو دوي خپل ټولنيز، سياسي او کلتوري چاپيريال بنه کړي او سم ځواب ورته ووايي. د زده کړې او ليک لوست د کچې لوړوالي ستر بدلون منځته راوړي دی او د اقتصادي پرمختگ سره ډیره مرسته کوي. همدارنگه د ليک لوست د کچې لوړوالی د مهارتونو د لاس ته راوړلو سره يوځای وي او د روغتيايي خدمتونو څخه بڼه گټه اخستل کېږي.

په ۱۹۹۱م کال کې داسې پريکړه وشوه، هغه خلک چې عمر يې د اوه (۷) کلونو او يا له دې څخه پورته وي بايد د ليک او لوست د کچې (Literacy rate) ټکی ورته وکارول

شي. زده كړه لرونكى كس هغه چاته ويل كيږي چې ليكل او لوستل دواړه وكولى شي دا چې په هره ژبه وي. هغه څوك چې يوازې لوستل كولى شي مگر ليكل نه شي كولى زده كړه لرونكى نه شميرل كيږي.

د زده كړې كچه په ټولو وگړو كې د نه خپرل شوې زده كړې كچې ( Crude Literacy Rate) په نوم يادېږي. د ۲۰۰۱ م كال يوه د پام وړ پېښه دا وه چې د نازده كړو خلكو شمير د ۱۹۹۱ م كال څخه تر ۲۰۰۱ م كال پورې د ۳۲۸،۱ ميلونو څخه ۲،۲۹۲ ميلونو ته رابښكته شو. د هند د ازادۍ څخه وروسته دا لومړى ځل وه چې په هيواد كې د نازده كړو خلكو كچه ډيره رابښكته شوه او دا د هند د زده كړې د حالت ستر بڼه والى وه.

په لاندې پنځمه گڼه انځور كې د هند د زده كړې كچه د ۱۹۵۱ م كال څخه تر ۲۰۰۱ م



په ملي کچه د هند د لویو ښارونو ترمنځ د زده کړې په منځنۍ کچه کې زیات توپیر شتون نلري. په لاندې د یارلسمه گڼه جدول کې د هند د بیلابیلو لویو ایالتونو د زده کړې کچه ښودل شویده. د ۱۹۹۱م کال څخه راپدېخوا د زده کړې کچه ښه شویده مگر د نارینه و او ښځینه و د زده کړې په کچه کې ښکاره توپیر لیدل کیږي. په ملي کچه د اوه کلنۍ څخه پورته عمر لرونکو خلکو د زده کړې کچه ۲۵،۳۸ سلنه ده، په داسې حال کې چې په نارینه و کې ۷۲ سلنه او په ښځینه و کې ۵۴ سلنه ده.

د یارلسمه گڼه جدول د هند د سترو ایالتونو د زده کړې کچه راننۍ - ۲۰۰۱م.

ایالت	د نرانو د زده کړې کچه	د ښځو د زده کړې کچه	تولیزه د زده کړې کچه
اوتار پرادیش او اوتارزانکل	۷۱	۴۴	۵۸
بهار او چهارکهند	۲۲	۳۵	۴۹
راجستان	۷۲	۴۴	۲۱
مادیا پرادیش او جیاتیسگر	۷۷۹	۵۱	۲۴
هارینا	۷۹	۵۲	۲۹
اسام	۷۲	۵۲	۲۴
گجرات	۸۰	۵۹	۷۰
اوریسا	۷۲	۵۱	۲۴
ماهاراشترا	۸۲	۲۸	۷۷
پنجاب	۷۲	۲۴	۷۰
غربي بنگال	۷۸	۲۰	۲۹
کارناتاکا	۷۲	۵۲	۲۷
اندراپرادیش	۷۱	۵۱	۲۱
تامیل نادو	۸۲	۲۵	۷۳
کیرالا	۹۴	۸۸	۹۱
هند	۷۲	۵۴	۲۵،۳۸

د دیار لسمې گڼې جدول څخه دا جوتیرې چې کیرالا د هند د ټولو ایالاتونو په سر کې ځای لري کوم چې ۹۱٪ سلنه خلک یې زده کړه لري. همدارنگه ددې نه وروسته د مایزورام (Mizoram) او لکشادویپ (Lakshadweep) ایالاتونه چې په ترتیب سره ۸۸،۴۹ او ۸۷،۵۲ سلنه خلک یې زده کړه لري ځای لري. له بله پلوه د بیهار (Bihar) او جارکنډ (Jharkhand) ایالاتونه یوازې ۴۹ سلنه زده کړه لرونکې خلک لري.

هغه ایالاتونه چې د زده کړې کچه یې د ملي زده کړې کچې څخه ښکته ده عبارت دي له:

اورانکل پرادیش، اندراپرادیش، بیهار، جمواو کشمیر، اوتارپرادیش، راجستان، M.P، اوریسا او داسې نور.

د هند دولت د څوارلس کلونو عمر لرونکو خلکو لپاره د زده کړې کمپونه جوړ کړي دي ترڅو د خلکو په لومړنۍ زده کړه کې د پام وړ پرمختګ راشي او غوره موخه یې داده چې په اولو څو کلونو کې د ښوونځیو په شمیر کې زیاتوالی راشي.

### د ژوندي پاتې کیدو موده (Life Expectancy)

د ژوندي پاتې کیدو موده په ورکړل شوي عمر کې، د مړینې د هغه ښې له مخې چې په نوموړي هیواد کې شیع لري، د هغه کلونو د منځني شمیر څخه عبارت دی چې هیله کیږي نوموړي کس به پکې ژوندي وي. وګړي پیژندونکي (Demographers) دا د یو هیواد د پرمختګ او د هغه هیواد د وګړو د روغتیايي حالت د معلومولو لپاره غوره انډیکاتور بولي.

د زیریدني په وخت کې د ژوندي پاتې کیدو موده په نړیواله کچه د څو کلونو راهسې زیاته شویده. د ۱۹۵۰-۱۹۵۵م کلونو ترمنځ د ژوندي پاتې کیدو موده په ګډه ډول یعنی د نارینه و او بنځینه و لپاره ۵، ۴۲ کلونه شمیرل شوي وه او پنځه لسيزې وروسته په ۲۰۰۲م کال کې دغه موده ۲۵ کلونه وشمیرل شوه، چې پدې ډول ۵، ۱۲ کلونه زیاتوالی پکې منځته راغلی دی او دغه زیاتوالی د نړۍ په لږ پرمختللو هیوادونو کې نسبت ډیرو پرمختللو هیوادونو ته ډیر روښانه او ښکاره دی.

تر ۲۰۰۰م کال پورې د روغتیا د ټولو لپاره د موخو څخه یو ستره موخه دا وه چې د ژوندي پاتې کیدو موده په دواړه جنسونو یعنی نارینه و او بنځینه و کې باید ۲۴ کلونو ته لوړه شي.

د نړۍ زیاتره هیوادونه د بنځینه جنس کمه مړینه لري او بنځې پکې د نارینه و په نسبت ډیر عمر لري لکه چې په لاندې څوارلسمه ګڼه جدول کې ښودل شوي دي. په نیپال او مالډیویس (Maldives) هیوادونو کې بنځې نسبت نارینه و ته کم عمر لري او په بنگله دیش او هند کې زیاتره وخت د ژوندي پاتې کیدو موده په دواړو جنسونو (نارینه او بنځینه و) کې سره برابره وي.

د ژوندي پاتې کیدو مودې میلان دا رابڼی چې خلک تر ډیرې مودې پورې د ښې روغتیا سره یوځای د ژوند کولو حق لري، نه دا چې ژوند په درد او معیوبیت کې تیر کړي. نو ځکه د روغتیايي تگلارو جوړونکي دې ته اړتیا لري چې دیموګرافیک بدلونونه وپېژني او په ګوته یې کړي، ترڅو د هغه ناروغیو د کنترول او مخنیوي لپاره پلان جوړ کړي کوم چې د عمر د زیاتوالي سره یوځای وي.

لاندې پنځلسمه ګڼه جدول په هند او نورو ټاکل شوو هیوادونو کې د ژوندي پاتې کیدو موده رابڼی.

جاپان تر ۲۰۰۱م کال پورې د نړۍ تر ټولو هیوادونو ډیره د ژوندي پاتې کیدو موده

لري چې دا موده په نارینه و کې ۷۷،۷ کلونه او په ښځینه و کې ۸۴،۷ کلونه شمیرل شوي دي.

څوارلسمه گڼه جدول: په هند کې د زیږیدنې په وخت کې د ژوندي پاتې کیدو موده.

کال	نارینه	ښځینه
۱۹۰۱	۲۳،۲۳	۲۳،۹۶
۱۹۱۱	۲۲،۵۹	۲۳،۳۱
۱۹۲۱	۱۹،۴۲	۲۰،۹۱
۱۹۳۱	۲۲،۹۱	۲۲،۵۲
۱۹۴۱	۳۲،۰۹	۳۱،۳۷
۱۹۵۱	۳۲،۴۵	۳۱،۶۶
۱۹۶۱	۴۱،۸۹	۴۰،۵۵
۱۹۷۱	۴۶،۴۰	۴۴،۷۰
۱۹۸۱	۵۰،۹۰	۵۰،۰۰
۱۹۹۱	۵۸،۱۰	۵۹،۱۰
۲۰۰۱	۶۲،۸۰	۶۴،۰۰

پنځلسمه گڼه جدول: په ټاکل شوو هیوادونو کې د زیږیدنې په وخت د ژوندي پاتې کیدو موده (۲۰۰۱).

۲۰۰۱		پرمختللي هیوادونه	۲۰۰۱		مخ پرودي هیوادونه
ښځینه	نارینه		ښځینه	نارینه	
۸۰،۴	۷۵،۴	انگستان	۵۸،۹	۵۹،۴	نیپال
۷۹،۷	۷۴،۰	متحده ایالات	۵۹،۵	۵۹،۴	بنگله دیش
۸۲،۴	۷۷،۴	سویډن	۵۹،۸	۵۴،۴	میانمار

۸۲،۲	۷۵،۸	سویسزرنډ	۲۴،۰	۸،۲۲	هند
۷۲،۹	۲۰،۲	د روسیې فدراسیون	۷۵،۵	۲۹،۲	سريلانکا
۸۴،۷	۷۷،۷	جاپان	۷۳،۲	۲۴،۹	تایلینډ

### امیدواري (Fertility)

امیدواري د ماشومانو حقيقي زيږولو ته وای. ځینې وگړي پیژندونکې د امیدواري (Fertility) په ځای د Natality کلیمه غوره بولي. د بنځو د بچي زيږولو موده د ۱۵ کلنۍ څخه تر ۴۵ کلنۍ پورې منل شويده، یعنی په منځنۍ ډول د ۳۰ کلونو لپاره بچي زيږولی شي. که چیري یوه بنځه په ۱۵ کلنۍ کې واده وکړي او تر ۴۵ کلنۍ پورې د خپل میړه سره یوځای پاتې شي نو داسې شوني ده چې ۱۵ زیږیدنې وکړي مگر دا اوچترینه کچه کله کله ترلاسه کیږي. په هند کې هغه ډیموگرافیک څیړنې چې په امیدواري باندې ترسره شوي دي دا نښې چې یوه بنځه په منځني ډول اوه (۷) ځلې امیدواره کیږي، پدې شرط چې د واده کولو څخه وروسته د ژوند موده یې غوڅه نه شي.

امیدواري د بیلابیلو فکتورونو پورې اړه لري. په هند کې د امیدواري د لوړې کچې سره گڼ شمیر فکتورونه مرسته کوي لکه د ودونو دود کیدل، په کم عمر کې واده کول، د زده کړې د کچې کموالی، د ژوند کولو خراب حالت، د امیدواري ضد درملو تړلي کارونه او پخوانۍ د ژوند کولو تگلاره.

په هند کې په ۱۹۹۸-۱۹۹۹م کلونو کې د کورنۍ روغتیا دویمه ملي سروې یا National Family Health Survey 2 ترسره شوه چې د امیدواري پورې اړوند ځینې ارزښتناک معلومات پکې راټول شول کوم چې په لاندې شپاړسمه گڼه جدول کې بنودل شوي دي.

شپاړسمه گڼه جدول: د ځانگړو ځانگړتیاؤ له مخې د امیدواری، ټولیزه اندازه (۱۹۹۲-۱۹۹۸م).

د امیدواری، ټولیزه کچه	اصلي ځانگړتیاوې
۲،۲۷ ۳،۰۷	د اوسیدو ځای • بناري • کلیوالي
۳،۴۷ ۲،۶۴ ۲،۲۲ ۱،۹۹	زده کړه • بي زده کړې • زده کړه لري > د منځني بنسټونځي تکمیلول • منځنی بنسټونځی بي تکمیل کړی وي • لیسه او د هغې څخه لوړې زده کړې بي کړي وي
۲،۷۸ ۳،۵۹ ۲،۴۴ ۲،۲۲ ۱،۹۰ ۲،۱۳ ۲،۳۳ ۳،۹۱	مذهب • هندو • مسلمان • عیسوي • سیک • Jain • بودیست/ نیوبودیست • نور • بي مذهبه
۳،۱۵ ۳،۰۲ ۲،۸۳ ۲،۶۲	قبیله / قوم • جدول شوي قبیله • جدول شوي قوم • نورې وروسته پاتې ډلې • نور
۲،۳۷ ۲،۸۵ ۲،۱۰	د ژوند د کچې انډکس • بنکته • منځنی • اوچت
۲،۸۵	ټولگه

ځینې د یادلو وړ فکتورونه چې د وگړي پیژندونکو پام یې د ډیرې مودې څخه خاتمه ته اړولی دی په لاندې ډول ورڅخه یادونه کوو.

### ۱. د واده کولو په وخت کې عمر

د ښځې هغه عمر چې دا پکې واده کوي او د بچي زيږونې پړاو ته داخليږي په اميدواري (Fertility) باندې ستره اغيزه لري. د هند عمومي ثبتونې يا راجسټريشن، په ملي کچه د اميدواري اړوند ډير گټور معلومات راټول کړل او دا يې وښودله چې کومې ښځې د اته لس (۱۸) کلنۍ څخه مخکې واده وکړي نسبت هغه ښځو ته چې وروسته عمر کې واده کوي ډير شمير زيږيدنې کوي. د هند ځينو وگړو پيژندونکو داسې اټکل کړيده که چيرې د واده کولو موده د شپاړس (۱۶) کلنۍ څخه ۲۰-۲۱ کلنۍ ته وروسته شي نو د اميدواري په کچه کې به ۲۰-۳۰% سلنه کموالی رامنځته شي.

په وختي عمر کې واده کول د هندوستان د زړو رواجونو څخه دي. آن ډير وختي د ۱۹۲۹م کال څخه د سارادا قانون (Sarada Act) ايښودل شوی دی چې د ماشومانو واده کول پکې بند شوي دي. د وگړشميرني معلومات دا ښی چې د ۱۹۵۱م کال څخه وړاندې په هند کې د واده په وخت کې د جينکيو منځنی عمر ديارلس (۱۳) کلونه وو، مگر وروسته په کراره کراره توگه د واده کولو په عمر کې زياتوالی راغی.

په ۱۹۷۸م کال کې د ماشومانو د واده مخنيونې قانون (The child marriage restraint Act) کيښودل شو چې د واده کولو وړ عمر يې د انجونو لپاره ۱۵-۱۸ کلونه او د هلکانو لپاره ۱۸-۲۱ کلونه وښودلو.

څيړنو ښودلې ده چې د هيواد په زياتره برخو کې د ښځو د واده کولو عمر په منځني ډول ۱۹،۵ کلونو ته رسيدلی دی او د هيواد ډيرې برخې دې عمر ته نژدې شوي دي. پرته د راجستان، مديا پراديش، او اوتار پراديش د کليوالو سيمو څخه چې اوس هم زياتره انجونې پکې د پنځه لس (۱۵) کلنۍ شاوخوا عمر کې واده کيږي.

## ۲. د واده کیدنې څخه وروسته د ژوند موده

څیړنو ښودلې ده چې ۱۰-۲۵ سلنه زیږیدنې د واده څخه وروسته په اولو ۱-۵ کلونو کې منځته راځي او ۵۰-۵۵ سلنه زیږیدنې د واده څخه وروسته په ۵-۱۵ کلونو کې منځته راځي. د واده کولو څخه پنځه ویشته (۲۵) کلونه وروسته ډیرې لږې زیږیدنې پیښیږي. دغه پایله دا ښیي چې د کورني تنظیم کارونه او هڅې باید د واده کولو څخه وروسته اولو څو کلونو ته ډیرې راټولې شي ترڅو یوه قناعت ورکونکې پایله په لاس راشي.

## ۳. د ماشومانو ترمخ واټن

څیړنو ښودلې ده چې که چیرې د ماشومانو ترمخ واټن په هر عمر خلکو کې د یو کال څخه زیات شي نو د امیدواری په کچه کې به د پام وړ لږوالی راشي. که چیرې د ماشومانو ترمخ واټن ته پاملرنه وشي نو د امیدواری په کچه کې به ستر بدلون او لږوالی منځته راشي.

## ۴. زده کړه (Education)

د امیدواری او زده کړې ترمخ سرچپه اړیکه شتون لري، د کورنۍ روغتیا دویمې ملي سروې دا وښودله چې په بې زده کړه ښځو کې د امیدواری کچه نسبت زده کړه لرونکو ښځو ته ۵، ۱ ماشومان زیاته ده. (۱۶ گڼه جدول).

## ۵. شتمني

کومې علمي څیړنې چې ترسره شوي دي داسې ښیي چې شتمني د امیدواری د کچې سره سرچپه اړیکه لري.

## ٦. قوم او مذهب (Caste and religion)

په مسلمانانو کې نسبت هندوانو ته د امیدواری کچه لوړه ده. د کورنۍ روغتیا دویمې ملي سروې دا وښودله چې په مسلمانانو کې د امیدواری ټولیزه کچه ٥٩،٣ سلنه ده. په داسې حال کې چې دا کچه په هندوانو کې ٧٨،٢ سلنه او په عیسویانو کې ٤٤،٢ سلنه ده. په هندوانو کې په ښکته ژوند لرونکو قومونو کې د امیدواری کچه نسبت اوچت ژوند لرونکو قومونو ته زیاته وي.

## ٧. خواړه (Nutrition)

د خوړو او زیریدنې ترمنځ اړیکه شتون لري، پدې ډول هغه ټولنې چې ښه خواړه کاروي (ښې تغذي شوې وي) لږې زیریدنې پکې صورت نیسي مگر په خرابو تغذیه شوو ټولنو کې د امیدواری کچه لوړه وي. خواړه په امیدواری باندې سرچپه اغیزه لري.

## ٨. کورنی تنظیم

د امیدواری په لږوالي کې یو بل د پام وړ فکتور د کورني تنظیم څه عبارت دی. په زیاتره مخ پر ودي هیوادونو کې کورنی تنظیم د زیریدنې په لږوالي کې کلیدي ارزښت لري (٤ گڼه جدول). د کورني تنظیم پروگرامونه په تیزی سره مخې ته ځي او د نورو فکتورونو په نسبت یوازې ترلو سرچینو ته اړتیا لري.

## ٩. نور فکتورونه

امیدواری د بیلابیلو فزیکي، بیولوژیکي، ټولنیزو او کلتوري فکتورونو له کبله اغیزمنه کیږي لکه د ښځې مقام او ځای په ټولنه کې، د ماشومانو ارزښت په ټولنه کې، د کونډو واده کول، تی یا رودل، عقیدې او رواجونه، صنعتي کیدل او ښاري کیدل، ښه روغتیايي حالت، د ښځې او ټولنې د برخې اخستنې زمینه، او نور. دغو فکتورونو ته د خلکو پام اړول ډیر اوږد مهاله دولتي پروگرامونو ته اړتیا لري او د پیسو ډیر لگښت

غواړي.

### د زېږېدنې پورې تړلي شمېرنه

#### (Fertility Related Statistics)

زېږېدنه كيدای شي د گڼ شمير انديکاتورونو په وسيله اندازه گيري شي چې په لاندې ډول ورڅخه يادونه شوې ده. که څه هم Feotal death ، مړ ماشوم پيدا کيدل او زيانونه په ټولنه کې د اميدواری په اندازه کې گډون نه لري.

#### ۱. د زېږېدنې اندازه

د زېږېدنې اندازه د اميدواری ساده ترين اندکاتور دی او پدې ډول تعريفېږي چې: په ورکړل شوي کال کې په زرو اټکل شوو د کال منځ وگړو کې د ژونديو زېږدونو د شمير څخه عبارت دی. دغه تعريف د لاندې فرمول په وسيله په بڼه ډول بنودل کيږي.

$$\text{د يو کال په موده کې ژوندۍ زېږېدنې} \\ \text{د زېږېدنې اندازه} = \frac{\text{د يو کال په موده کې ژوندۍ زېږېدنې}}{\text{اټکلي د کال منځ وگړي}} \times 1000$$

د زېږېدنې اندازه د اميدواری يو غيرقانع کوونکی معيار دی ځکه چې ټول وگړي اميدواری ته مخامخ نه وي نو ځکه دا په وگړو کې د زېږېدنې د کچې سم بنسکارندوي نه دی.

#### ۲. د اميدواری عمومي اندازه

دا د بچې زېږونې عمر لرونکو (۱۵-۴۴ يا ۴۹ کلونه) ۱۰۰۰ بنځو کې د ژونديو زېږيدنو د شمير څخه عبارت دی.

$$\text{په ټاکلي سيمه کې د يو کال په موده کې ژوندۍ زېږيدنې} \\ \text{GFR} = \frac{\text{په ټاکلي سيمه او موده کې د کال منځ ۱۵-۴۴ يا ۴۹ کلونه عمر لرونکې بنځې}}{\text{په ټاکلي سيمه کې د يو کال په موده کې ژوندۍ زېږيدنې}}$$

د امیدواری، عمومی اندازه د نه خپرل شوي زیږیدني اندازې یا Crude birth rate څخه د امیدواری، د اندازه کولو لپاره بڼه معیار دی. ځکه چې مخرج یې نسبت ټولو وگړو ته یوازې هغه بڼځو پورې تړلی دی چې د بچي زیږونې په پړاو کې وي خو ددې کچې ستره کمزورتیا په دې کې ده چې بیا هم ټولې بڼځې د بچي راوړلو خطر ته مخامخ نه وي.

#### ۳ د امیدواری، عمومی مورنۍ اندازه

دا د یو کال په موده کې په زرو واده شوو بڼځو کې چې د بچي زیږونې په پړاو (۱۵-۴۴ یا ۴۹ کلونه) کې وي د ژوندیو زیږیدنو د شمیر څخه عبارت دی.

#### ۴ په ځانگړي عمر کې د امیدواری اندازه

د امیدواری، د اندازه کولو بڼه معیار د ځانگړي عمري امیدواری، د اندازې څخه عبارت دی چې پدې ډول تعریفیږي: د یو کال په موده کې په ځانگړي عمر لرونکو زرو بڼځو کې د ژوندیو زیږیدنو د شمیر څخه عبارت دی. په ځانگړي عمر کې د امیدواری اندازه د امیدواری، په بڼه باندي رڼا اچوي او همدارنگه د کورني تنظیم د موخو د لاس ته راوړلو لپاره بڼه اندکاتور دی.

#### ۵ په ځانگړي عمر لرونکو میندو کې د امیدواری اندازه

دا د یو کال په موده کې په ځانگړي عمر لرونکو واده شوو زرو (۱۰۰۰) تنو بڼځو کې د ژوندیو زیږیدنو د شمیر څخه عبارت دی.

## ٦ د امیدواری ټولیزه اندازه

د امیدواری ټولیزه اندازه د ماشومانو د منځني شمیر څخه استازي توب کوي چې یوه ښځه یې د خپل بچي زیږونې د کلونو په موده کې کوم چې ماشومان پکې زیږیولی شي، منځته راوړي. په داسې ډول چې د اوسني هرې عمري ډلې سره په برابره کچه وي. دا د ټولو عمرونو لپاره د ځانگړي عمري امیدواری اندازې د جمع څخه په لاس راځي، که چیرې پنځه کلنه عمر لرونکي ډله وکارول شي، نو د جمعي حاصل یې په پنځو کې ضربیږي. دا معیار په آټکلي ډول د بشپړې کورنۍ د اندازې غټوالی رابښی.

## ٧ د امیدواری ټولیزه مورني اندازه (Total Marital Fertility Rate)

د ماشومانو د منځني شمیر څخه عبارت دی چې یوه واده شوي ښځه به یې زیږوي. که چیرې نوموړې ښځه د خپل بچي زیږونې په عمر کې د امیدواری دغه اوسنی ښه وکاروي.

## ٨ Gross Reproductive Rate (GRR)

دا د انجونو د شمیر څخه عبارت دی چې یوه ښځه به یې زیږوي پدې ډول که چیرې نوموړې ښځه د خپل بچي زیږونې په عمر کې (١٥-٤٤ یا ٤٩ کلونه) د امیدواری دغه اوسنی ښه وکاروي، مړینه پکې نه شمیرل کیږي.

## ٩ خالصه د زیږون اندازه (Net Reproductive Rate (NRR)

خالصه د زیږون اندازه داسې تعریفیږي چې: دا د نوو زیږیدلو جینکیو د شمیر څخه عبارت دی چې یوه ښځه یې د خپل ژوند په موده کې زیږوي. د ځانگړي عمري امیدواری اندازه او مړینې په گډون.

### ۱۰ د ماشوم او ښځې نسبت

د زرو ښځو په سر چې د بچي زيږونې په پړاو کې وي (چې عمر يې ۱۵-۴۴ يا ۴۹ کلونه وي)، د هغو ماشومانو د شمير څخه عبارت دی چې عمر يې د ۰-۴ کلونو پورې وي. دغه نسبت په هغه ځايونو کې کارول کېږي چېرته چې د زيږيدنو د راجستر کولو شميرنه نابشپړه او يا هيڅ شتون ونلري. دا اندازه د هغه معلوماتو او ارقامو څخه اټکل کېږي چې د سرشميرنې يا Censuses څخه په لاس راځي.

### ۱۱ د اميدوارۍ اندازه

دا د يو کال په موده کې په واده شوو ښځو کې چې عمر يې د ۱۵-۴۴ يا ۴۹ کلونو پورې وي د اميدوارۍ د نسبت څخه عبارت دی. د اميدوارۍ کچه په ټولو هغه اميدوايو باندې مشتمله ده چې که ژوندي پيدا شوي وي، مړه پيدا شوي وي، زيان شوي وي، او يا هم هغه اميدوارۍ چې لاتراوسه يې پای نه وي موندلي.

### ۱۲ د زيان اندازه

په ټاکلي موده کې زيانونه تقسيم په کټ مټ موده کې په ژونديو زيږيدنو باندې د زيان د اندازې څخه عبارت ده.

### ۱۳ د واده کولو اندازه

په زرو (۱۰۰۰) تنو کې د يو کال په موده کې د ودونو د شمير څخه عبارت دی.

$$\text{Crude marriage rate} = \frac{\text{د يو کال په موده کې د ودونو شمير}}{\text{د کال منځ وگړي}} \times 1000$$

وګړي پيژندونکې دغه اندازه يوه غير قناعت بخښوونکې اندازه بولي ځکه چې ددې اندازه مخرج د هغه وګړو څخه جوړ شوی دی چې ټول يې د واده کولو لپاره برابر نه دي. ددې په نسبت ډيره حساسه اندازه د واده کولو د عمومي اندازې (General marriage rate) څخه عبارت ده.

$$\text{General marriage rate} = \frac{\text{د يو کال په موده کې د ودونو شمير}}{\text{غير واده شوي ۱۵-۴۹ کلونه عمر لرونکې ښځې}} \times 1000$$

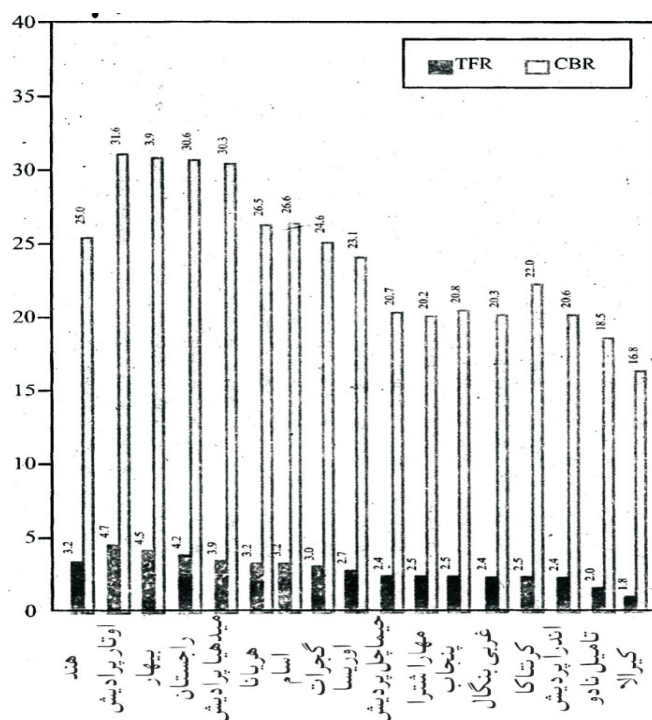
دغه اندازه په ښځو کې د نرانو په نسبت ډيره سمه ده چې زياتره وخت نران نسبت ښځو ته په وروسته عمر کې واده کوي.

#### د اميدواری ميلان (Fertility trends)

څيړنو ښودلې ده چې د اميدواری، کچه په هند کې مخ په کميدو ده، د نه څيړل شوو زېږيدنو اندازه د ۱۹۰۱-۱۹۱۱م کلونو کې په زرو تنو کې ۴۹۰ وه چې په ۱۹۹۱م کال کې دغه اندازه ۳،۳۱ او په ۲۰۰۲م کال کې ۲۵ تنو ته راښکته شوه. د هيواد په داخل کې د زېږيدنې په ميلان کې د پام وړ توپير شتون لري، دا ښکاره ده چې لږ ترلږه لس ايالاتونو (ten state/ UT) خالص د بدليدو کچه ترلاسه کړې ده چې بيلگې يې عبارت دي له: ډهلی، تاميل نادو، چانديګرا، ميزورام، کيرالا، ګوا او نورو څخه.

د 14 state /UT ايالاتونو ټوليزه د اميدواری، کچه د ۱،۲ څخه زياته ده مګر د ۳،۰ څخه لږه ده لکه اندراپراديش، مهاراشترا، کارتتکا، اوريسا، گجرات، پنجاب، غربي بنگال، هيماجل پراديش (Hemachal Pradesh) او نور. که څه هم نه (۹) ايالاتونه شتون لري چې ټوليزه د اميدواری، کچه يې د ۳،۰ څخه پورته ده کوم چې عبارت دي له:

بیهار، اوتارپردیش، مدیاپردیش، هاریانا، اسام، راجستان، او نورو خخه. لاندې شپږمه ګڼه انځور د هند په سترو ایالاتونو کې د نه خپرل شوی امیدواری اندازه او ټولیزه د امیدواری اندازه راښی.



شپږمه ګڼه انځور:

په لاندې ۱۷ او ۱۸ ګڼه جدولونو کې په هند کې اوسني اټکل شوي د امیدواری اندکاتورونه او وصفي عمري د امیدواری اندازه ښودل شوي ده.

امیدواری اندکاتورونه.

اوه لسمه ګڼه جدول: په ټول هند کې د

اندکاتور	کلیوالي سیمې	ښاري سیمې	ټولگه
General Fertility Rate (GFR)	۱۱۲،۸	۷۷،۶	۱۰۳،۲
General Marital Fertility Rate (GMFR)	۱۴۷،۸	۱۱۲،۳	۱۳۸،۹
Total Fertility Rate (TFR)	۳،۵	۲،۳	۳،۲
Total Marital Fertility Rate (TMFR)	۴،۹	۴،۲	۴،۷
Gross Reproductive Rate (GRR)	۱،۷	۱،۱	۱،۵

اتلسمه گڼه جدول: ټول هند کې په ځانگړي عمر کې د امیدواری کچه په زرو ښځو کې.

کلیوالي سیمې	ښاري سیمې	عمرې ډله
۲۰	۳۰	۱۹-۱۵
۲۳۲	۱۶۶	۲۴-۲۰
۱۹۳	۱۵۴	۲۹-۲۵
۱۱۵	۷۴	۳۴-۳۰
۶۴	۳۲	۳۹-۳۵
۲۹	۱۱	۴۴-۴۰
۱۰	۳	۴۹-۴۵

### د زیږیدنې او مړینې اندازې

د وگړو د زیاتوالي ډیرې غوره برخې د زیږیدنې او مړینې د اندازو څخه عبارت دي. په هند کې د زیږیدنې او مړینې کچه په لاندې ۱۹ گڼه جدول کې ښودل شوې ده. ۱۹ گڼې جدول ته په کتنې سره دا جوتیږي چې د مړینې کچه د ۱۹۵۱م کال څخه تر ۲۰۰۲م کال پورې د ۲۷،۴ څخه ۸،۱ ته په هرو زرو تنو کې راښکته شویده. همدارنگه د زیږیدنې په کچه کې هم د ۱۹۵۱م څخه تر ۲۰۰۲م کال پورې په ترتیب سره د ۳۹،۹ څخه ۲۵ تنو ته په هرو زرو تنو کې لږوالی منځته راغلی دی. د پنځم پنځه کلن (۱۹۷۴-۱۹۷۹م) پلان موخې دا وې چې د زیږیدنې کچه د پلان د پیل په وخت کې په زرو تنو کې د ۳۵ څخه تر ۱۹۷۸-۷۹م کال پورې ډیرشو تنو ته راښکته

شي.

د ۱۹۷۹م کال څخه تر ۱۹۸۴م کال پورې د زېږېدنې کچه يا Birth\_rate ۳۳ په زرو تنو کې وه او کوم ښکاره لږوالي پکې شتون نه لرلو. که څه هم په ۱۹۹۰م کال کې د زېږېدنې په کچه کې لږ کموالی راغی چې په زرو تنو کې ۲، ۳۰ اټکل شوي وه. وروسته نور لږوالي هم پکې منځته راغی چې تر ۱۹۹۸م کال پورې د زېږدنې کچه په زرو تنو کې ۲، ۴ وه. اوسنی اټکل داسې دی چې په هند کې د زېږېدنې او مړینې دواړه کچې مخ په کمیدو دي.

نولسمه گڼه جدول: په هند کې د زېږېدنې او مړینې کچې.

د مړینې کچه	د زېږېدنې کچه	کال
۲۷،۴	۳۹،۹	۱۹۵۰-۱۹۴۱
۲۲،۸	۴۱،۷	۱۹۶۰-۱۹۵۱
۱۹،۰	۴۱،۲	۱۹۷۰-۱۹۶۱
۱۴،۸	۳۷،۲	۱۹۸۰-۱۹۷۱
۱۲،۵	۳۳،۹	۱۹۸۱
۹،۸	۵،۲۹	۱۹۹۱
۹،۰	۲۸،۳	۱۹۹۵
۹،۰	۲۷،۵	۱۹۹۶
۸،۹	۲۷،۲	۱۹۹۷
۹،۰	۲۶،۴	۱۹۹۸
۸،۷	۲۶،۱	۱۹۹۹
۸،۱	۲۵،۰	۲۰۰۲

د زېږېدنې لوړه اندازه (High birth rate)

هند هم لکه د نورو مخ پر ودې هیوادونو په شان د زیږیدنې د اندازې زیاتوالي او د مړینې اندازه کموالي ته مخامخ دی. دا یوه ناوړه دایره ده او ددې دایرې ماتول اسان کار نه دی. د زیږیدنې د لوړې اندازه لاملونه عبارت دي له:

- د ودونو دود کیدل یا Universality of marriage: ودونه دود شوي دي. زر یا په کراره (په دودیز ډول زر تر زره) ټول خلک ودونه کوي او په بچي زیږونې کې برخه اخلي، چې د خلکو اقتصادي حالت او روحي پوخوالی د واده کولو لپاره برابر نه وي.
- وختي واده کول یا Early marriage: ودونه په ډیر وختي ډول سره کیږي، معلوماتو بنسټی ده چې ۶۰ سلنه هغه انجونې چې عمر یې ۱۵-۱۹ کلونو پورې وي وختي واده شوي وي.
- وختي بلوغت یا Early puberty: هندي انجونې ډیر ژر (د ۱۲-۱۴ عمر کې) بلوغ یا پیغلته ته رسیږي.
- د ژوند د کچې ټیټوالی: کوم ځای کې چې د ژوند کچه ټیټه وي هلته د زیږیدنې اندازه لوړه وي.
- د زده کړې لږوالی: د ۲۰۰۱م کال سرشمیرنې یا census وبنسټه چې یوازې ۲۵،۳۸ سلنه وگړي زده کړه لري. د بنځو د زده کړې کچه اوس هم ډیره بنسټه ده په ځانگړي ډول کلیوالو سیمو کې.
- پخواني رواجونه او عادتونه: داسې رواج دی چې هره بنځه باید واده وکړي او هر سړی باید ځوی ولري. ماشومان د خدای پاک ډالی گڼل کیږي او د دوي زیږونه باید بنده نه شي.
- د کورني تنظیم د عادتونو نه شتون: کورنی تنظیم پدې نژدې وخت کې منځته راغلی دی او لاتر اوسه پورې د خلکو د واده کولو عادت ندی گړځیدلی.

## د مړینې د اندازې کمیدل

د مړینې په کچه کې لږوالی منځته راغلی دی ځکه چې:

۱. د طبیعي پېښو یا Natural checks نشتوالی: د بیلګې په توګه لوږه (قحطي) او په غټې کچې اپیدیمي ګانې.

۲. د ناروغیو کتلوي کنټرول: لکه small pox، طاعون، کولرا، ملریا او نور.

۳. د طبیعي ساینس او هنر پرمختګ: لکه په پراخه کچه د کیمیاوي درملو، د میکروب ضد درملو او حشره وژونکو موادو کارونه.

۴. د روغتیايي اساتیاوو بڼه والی: د بیلګې په توګه د لومړني روغتیايي مرکزونو او نورو معالجوي مرکزونو رامنځته کیدل.

۵. د ملي روغتیايي پروګرامونو اغیزمنتوب.

۶. د غذایی موادو په ویشنه کې د ښه والي او پرمختګ منځته راتلل.

۷. په بیلابیلو اړخونو کې نړیواله همکاري او مرسته.

۸. په زیاتره خلکو کې د ټولنیز شعور وده کول.

وګړې پیژندونکي پدې آند دي چې په راتلونکې کې به د هند د مړینې په اندازه کې کوم چټک لږوالی رامنځته نه شي. ځکه زیاتره د مړینې د کموالي معیارونه لکه د واکسینونو پراخه کارول، د میکروب ضد درمل، حشره وژونکې مواد، او نور د ژوند ژغورلو معیارونه اوس پوره شوي دي. اوس وخت کې د موخې وړ شی چې ډیر ستونزمن هم دی هغه د چاپیریالي روغتیا ساتنې اود تغذیې د ښه والي او د غیراتناني او جنیتکي ناروغیو د کنټرول څخه عبارت دی.

## د وګړو د زیاتوالي اندازه

د هند د وګړو د زیاتوالي اندازه په شپږمه ګڼه جدول کې ښودل شوي ده. د ۱۹۲۱م

کال څخه مخکې د هند وګړي په ډیر ورو ډول زیاتیدل او دغه په ورو ډول زیاتیدل له دې کبله وه چې طبیعي پیښې لکه وچکالي، قحطي او اپیديمي ګانې به ډیرې پیښیدلې چې د ډیرو انسانانو ژوند به یې اخستلو. د ۱۹۲۱م کال څخه وروسته ستر بدلون دا وه چې وچکالي او اپیديمي ګانې کنترول شوې ځکه چې په غذايي حالت او روغتیايي خدمتونو کې ښه والی منځته راغی او دا ددې لامل شول چې د مړینې په کچه کې قدم په قدم د زیږیدنې د کچې څخه لږوالي منځته راشي چې په پایله کې د زیږیدنې کچه د مړینې د اندازه څخه زیاته شوه او دا د وګړو د چټک زیاتوالي لامل شو کوم چې د ۱۹۵۱م کال کې د ۱،۲۵ سلنې څخه ۱،۹۲ سلنې ته په ۱۹۶۱م کال کې، ۲،۲۰ سلنې ته په ۱۹۷۱م کال کې، ۲،۲۲ سلنې ته په ۱۹۸۱م کال کې، ۲،۱۴ سلنې ته په ۱۹۹۱م کال کې، او ۱،۹۳ سلنې ته په ۲۰۰۱م کال کې بدلون وکړو (شپږمه ګڼه جدول).

هند اوس په نړۍ کې دوهم هیواد دی چې ډیر وګړي لري. که څه هم ډیر نژدې معلومات او ارقام دا ښی چې د هند د وګړو په زیاتوالي کې لږوالی راغلی دی خو بیا هم هر کال ددې هیواد په ۱۰۲۷ میلیونه وګړو کې چې په ۲۰۰۱ کال کې شمیرل شوي وه ۱۲ میلیونه نور وګړي ورزیاتېږي.

په اوس وخت کې ملي روغتیايي موخه داده چې باید زیږیدنه یوویشت (۲۱) او مړینه نه (۹) تنه په هرو زرو تنو کې وي. او دغه موخه باید تر ۲۰۰۷ کال پورې ترلاسه شي، دا ددې سره برابره ده چې د هند د وګړو د کلني زیاتوالي کچه باید ۱،۲ سلنه شي کوم چې په راتلونکي ۵۰ کلونو کې د هند د وګړو د ثابت ساتلو لپاره ډیره غوره ده.

### کورنی تنظیم (Family planning)

د کورنی تنظیم څو تعریفونه شتون لري. د نړیوالې روغتیايي ادارې ماهرې کمیټې په ۱۹۷۱م کال کې کورنی تنظیم پدې ډول تعریف کړی دی چې:

د ژوند کولو هغه لاره ده چې افراد او جوړې د پوهې، پاملرنې او مسؤلیت پر بنسټ په خپلواکه توګه د کورنۍ او ډلې د روغتیا د پرمختګ او ښه والی لپاره پریکړه کوي او په دې ډول د خپل هیواد په ټولنیز پرمختګ کې په فعال ډول برخه اخلي.

یوې بلې ماهرې کمیټې کورنی تنظیم په لاندې ډول تعریف او تشریح کړی دی:

کورنی تنظیم د هغه عملیو څخه عبارت دی چې د افرادو او جوړو سره مرسته کوي ترڅو ځانګړي موخې لاس ته راوړي لکه:

- د ناخوښه بچې راوړلو څخه ځان وساتي.
- د خپلې خوښې سره سمې زیږیدنې وکړي.
- ترڅو د امیدوارو ترمینځ واټن منظم کړي.
- د مور او پلار د عمر په پام کې نیولو سره د وخت د کنټرول لپاره په کوم کې چې زیږیدنه رامنځته کیږي.
- ترڅو په کورنۍ کې د ماشومانو شمیر ځانګړی شي.

### د انسانانو بنسټیز حقونه

په ۱۹۲۸م کال کې د ملګرو ملتونو کنفرانس چې د انساني حقوقو په اړوند کې په تهران کې جوړ شوی وو کورنی تنظیم د یو بنسټیز انساني حق په ډول وپېژنده.

د ۱۹۷۴م کال د اګسټ په میاشت کې Bucharest کنفرانس چې د نړۍ د وګړو په برخه کې جوړ شوی وه همدا خبره تأیید کړه او پدې یې ټینګار وکړو چې د عملي کولو پلان یې جوړ شي. دوي وویل چې دا د ټولو وګړو او جوړو بنسټیز حق دی چې د خپلو ماشومانو د شمیر او ترمینځ واټن په برخه کې مسؤلیت درک کړي او ازادانه پریکړه

وکړي، او همدارنگه پدې برخه کې معلومات، تعلیم او ښودنه چې څه باید وکړي د دوي حق گڼل کېږي.

د نړۍ کانفرانس د ښځو نړیوال کال په نوم په ۱۹۷۵م کال کې همدا اعلان وکړو چې دا د هرې ښځې حق دی ترڅو د خپلو ماشومانو د شمیر او ترمنځ واټن په برخه کې مسؤلیت امیزه او ازادانه پریکړه وکړي او ددې حق د عملي کولو لپاره د معلوماتو ترلاسه کول هم د دوي حق گڼل شوی دی. پدې ډول په تیرو څو کلونو کې کورنی تنظیم په لومړني ډول رامنځته شو او د انسان د بنسټیز حق په ډول د نړیوالو د پام وړ وگرځیدو. او د کورنۍ روغتیا او ټولنیز ښه والي غوره برخه گڼل کېږي.

#### د کورني تنظيم د خدمتونو موخه (Scope)

د کورني تنظيم اصطلاح د زیږیدنو د کنترول اصطلاح سره برابره نه ده بلکه په دې کې د زیږیدنو د کنترول څخه پرته نور ډیر شیان هم گډون لري. په ۱۹۷۰م کال کې د نړیوالې روغتیايي ادارې ماهرې کمیټې پدې باندې ټینگار وکړو چې په کورنی تنظیم کې په ځانگړي ډول لاندې کړنې گډون لري:

۱. د زیږیدلو ترولکې لاندې راوستل او د هغې ترمنځ مناسب واټن
۲. د شنډتوب لپاره سپارښتنه کول.
۳. د مور او پلاروالي لپاره تعلیم او ښودنه
۴. د جنسي نږدیوالي په اړه پوهه
۵. د ناروغتیا یا پتالوژیک حالتونو لپاره پلټنه یا Screening کوم چې د تناسلي سیستم پورې اړه لري (د رحم د غاړې کنسر)
۶. Genetic مشوره ورکول (counseling)
۷. مخکې د مور کیدو څخه مشوره کول او د طبي کتنې ترسره کول

۸. د امیدواری د ازمونو تر سره کول

۹. د واده کولو په اړوند مشوره کول

۱۰. د لومړي ماشوم د زیږولو لپاره د جوړې یا couple برابرول

۱۱. د غیر واده شوو میندو لپاره د خدمتونو برابرول

۱۲. د کورني اقتصاد او تغذیه په اړه پوهه ورکول

۱۳. او د توافق د خدمتونو برابرول

دهغه ملي موخو او تگلارو په پام کې نیولو سره چې د کورني تنظیم په اړه جوړې شوي وي دغه کړنې د یو هیواد څخه و بل ته توپیر لري. دا د کورني تنظیم نوی معنا او مفکوره ده.

#### **د کورني تنظیم روغتيايي اړخونه**

د کورني تنظیم او روغتيا ترمنځ دوه اړخيزه اړیکه شتون لري. د کورني تنظیم بنسټيزې روغتيايي پایلي د نړيوالې روغتيايي ادارې د یوې علمي ډلې له خوا چې د کورني تنظیم د روغتيايي اړخونو په اړه ټاکل شوي ده په دې ډول لست شوي دي:

دغه پایلي کولی شو چې د لاندې سرلیکونو لاندې په لنډ ډول وڅیړو.

• د میندو روغتيا

د ماشوم راوړونکو میندو اخته کیدل او مړینه، غذايي حالت یې (د وزن بدلونونه، د هیموگلوبین کچه او نور)، د امیدواری د مخنیوي وړ اختلاطات او زیان.

• د جنین روغتيا

د جنین مړینه (وختي او وروستنی جنیني مړینه)، غیر نورماله دوه.

• د تي رودونکي او ماشوم روغتيا

د نوي زيږيدلي ماشوم، تې رودونکې ماشوم، او د بسوونچې څخه مخکې عمر کې مړينه، د زيږيدنې په وخت کې د تي رودونکې روغتيا (د زيږيدنې وزن)، د ناروغيو لپاره برابروالی.

#### الف: د بسو روغتيا

اميدواري کيدايي شي چې د ميندو لپاره گڼ شمير خطرناکې ستونزې پيدا کړي، کيدای شي چې د مور روغتيا د گواښ سره مخامخ کړي او يا هم ژوند ته يې خطر پېښ کړي. په زياتره مخ پرودي هيوادونو کې د مړينې خطر چې د اميدواري له کبله پيدا کېږي ۱۰-۲۰ ځلي نسبت پرمختللو هيوادونو ته لوړ دی. د مور د عمر د زياتوالي سره او د دري يا څلور ځله اميدواريه کيدو څخه وروسته خطر زياتېږي.

کورني تنظيم چې د بسو د بچي زيږونې په دوران کې مداخله کول دي، د ميندو سره مرسته کوي چې د اميدواري او زيږيدنو شمير، واټن، او وخت کنترول کړي او پدې ډول د ميندو مړينه او اخته کيدنه کمه او روغتيا يې غښتلي او ښه کړي.

د کورني تنظيم روغتيايي اغيزې په لومړني ډول د لاندې شيانو له کبله منځته راځي.

i. د ناخوښه اميدواريو څخه لري والی

ii. د زيږدونو د شمير تر ولکې لاندې راوستل او ځانگړی واټن

iii. او د زيږيدنې د وخت تعينول په ځانگړي ډول د لومړنۍ او وروستنۍ زيږيدنې

وخت چې نظر د مور عمر ته ټاکل کېږي.

I: ناخوښه يا نامطلوبه اميدواري:

د کورني تنظيم غوره موخه داده چې د ناخوښه يا نامطلوبه اميدواريو څخه مخنيوي وکړي، ناخوښه اميدواري کيدای شي چې زيان يا زيان ته لاره هواره کړي، د روغتيا له پلوه د طبي څارنې څخه پرته زيان (جنایي زيان) د ناخوښه اميدواري د

خطرناکو پایلو له جملې څخه دی په ځانگړي ډول باید د هغه میندو څخه یادونه وکړو چې واده شوي نه دي او د زیاتو روغتیايي خطرونو سره مخ دي. داسې نښې نښانې شتون لري چې هغه میندې چې ناخوښه امیدواري ولري په دماغی بې موازنگیو باندې ډیرې اخته کیږي.

II: د زیږیدنو د شمیر ترولکې لاندې راوستل او ځانگړی واک:

بیاییا یا تکراري امیدواري د مور د مړینې او اخته کیدلو خطر زیاتوي، دغه خطر تر درې ځلې امیدواره کیدو وروسته د هرې امیدواری سره ډیر په روښانه او ښکاره ډول زیاتېږي لکه څرنگه چې د امیدواری سره د توکسیمیا، اکلامپسیا (Eclampsia) او پري اکلامپسیا (placenta priva) خطر زیاتېږي، دغه شان د رحم د خیرې کیدو او Atony کیدو خطر هم د امیدواری د شمیر سره زیاتېږي. هغه میندې چې زیات ماشومان وزیږوي وینه لږې یې غټه ستونزه ده، همدارنگه د امیدواری د شمیر د زیاتوالي سره د مړو زیږیدنو یا still birth شمیر هم په ښکاره ډول سره زیاتېږي. د بیا بیا امیدواره کیدو جسماني اغیزې کیدای شي په دې ډول ونښودل شي لکه د رحم د غاړې سرطان د پیښو او بیا بیا امیدواره کیدو ترمنځ اړیکه شتون لري.

کورنی تنظیم یوازینی لاره ده چې کولی شو د زیږیدنو شمیر او ترمنځ واک پری کنترول کړو او پدې ډول د میندو په روغتیا کې ښه والی رامنځته شي.

III: د زیږیدنو وخت:

په عمومي ډول هغه میندې د مړینې لور خطر ته مخامخ دي چې عمر یې د ۲۰ کلونو څخه کم او یا د ۳۰-۳۵ کلونو څخه زیات وي. په زیاتره هیوادونو کې د امیدواری او زیږیدنې د اختلاطاتو خطر یوشان ښه لري یعنی د ۲۰ کلنۍ څخه کم عمر کې او د ۳۰-۳۵ کلنۍ څخه پورته عمر کې یې کچه زیاته ده.

### ب: د جنين روغتيا

زياتره ولادي انومالي گانې (لکه Down's syndrome) د مور د عمر د زياتوالي سره يو ځای وي. ولادي انومالي گانې کولی شو چې د زيږيدنو د وخت پر تعينولو باندې نظر د مور عمر ته وقايه کړو، او بله دا چې د وگړو څرنگوالي کولی شو يوازې د ناخوښه زيږيدنو څخه لرې والي او د ټولو هغه کاهلانو د شنډولو په وسيله چې ځانگړې ناروغۍ ولري ښه کړو.

ځمونږ د شته علم او پوهې په وسيله دا ډيره ستونزمنه ده چې د کورني تنظيم ټولې جنيتيک اغيزې وڅيړو.

### ج: د ماشوم روغتيا

د کورني تنظيم موضوع د کوچنيانو پورې ډيره اړه لري. داسې معلوميږي که چيرې د کورنۍ کچه او د زيږيدنو ترمنځ واټن مناسب وي نو د ماشوم روغتيا ته به ډيرې غښتلې گټې ورسېږي چې عبارت دي له:

۱. د ماشوم مړينه:

دا معلومه شوې ده چې که چيرې اميدواري ژر ژر پيښه شي نو د ماشوم مړينه ورسره زياتيږي. د دوه زيږيدنو ترمنځ بايد ۲-۳ کاله واټن شتون ولري چې د ماشوم مړينه کمه شي، نو ځکه کورني تنظيم په يوه کورنۍ کې د ماشومانو د ژوند يا ژوندي پاتې کيدو لپاره تضمين او غوره لاره ده.

۲. د ماشوم وده، نشونما او تغذيه:

د ماشوم په وده او نشونما کې د زيږيدنو ترمنځ واټن او د کورنۍ کچه غوره

فکتورونه گنل کيږي. کله چې د زيږيدنو ترمنځ واټن مناسب وي او د کورنۍ کچه يا شمير کم وي نو ماشوم کولی شي چې په پوره کچه مينه، څارنه او خواږه چې دا ورته اړتيا لري ترلاسه کړي، يا په بله اصطلاح کورنی تنظيم د خواږځواکۍ په وړاندي اغيزمنه مخنيوونکې لاره ده.

۳. انتاني ناروغۍ:

هغه ماشوم چې په غټو کورنيو کې ژوند کوي زيات د انتاناتو خطر ته مخامخ وي. په ځانگړي ډول د هاضمي سيستم، تنفسي سيستم او پوستکي انتانات.

۴. هونبيارۍ:

څيړنو بنودلې ده کوم هغه ماشومان چې په غټو کورنيو کې ژوند کوي د هغوي د هونبيارۍ درجه يا IQ ټيکنه وي.

#### **د بڼه والي مفکوره**

کورنی تنظيم د گڼ شمير ناسمو مفکورو سره يوځای دی. يوه ناسمه مفکوره چې د کورني تنظيم په اړه د خلکو په ماغزو کې ځای لري د شنډيدو مفکوره ده او نور خلک يې د زيږيدنو د کنترول سره برابره گڼي. د کورني تنظيم د بڼه والي او گټې مفکوره ددې د منځته راتگ څخه يوه نيمه لسيزه وروسته منځته راغله کله چې کورنی تنظيم د کورنۍ د بڼه والي د پروگرام په نوم ونومول شو.

د بڼه والي مفکوره ډيره پراخه مفکوره ده او په بنسټيز ډول د خلکو د ژوند د څرنگوالي پورې اړه لري. د کورنۍ د بڼه والي پروگرام موخې ډيرې اوچتې دي او هغه دا چې د خلکو د ژوند د څرنگوالي بڼه والی دی.

#### **د کوچنۍ کورنۍ قانون**

د کورنۍ په کچه کې په کمه توگه توپير د زيږيدنو په کچه کې ستر توپير منځته

راوړي. يوازې د يوې لسيزې په موده کې د يوې کورنۍ په سر د يو ماشوم لېوالی د وگړو په زياتوالي (GR) باندې ستره اغيزه لري.

په هند کې د کورنۍ د ښه والي پروگرام موخه داده چې خلک بايد د کوچنۍ کورنۍ د قانون سره ځان برابر کړي چې تر ۲۰۵۰ کال پورې د هند وگړي د ۱۵۳۳ ميلونو په کچه ثابت وساتل شي کوم چې د سرچپه سور رنگه مثلث په ډول نمونيز شوی دی. په پيل کې دغه پروگرام د دري ماشومانو لرونکې کورنۍ قانون ومنلو. د حالتونو په خطرناک کيدو سره د ۱۹۸۰م کال هلوځلو د دوه ماشومانو لرونکې کورنۍ قانون منځته راوړو. اوس وخت کې په دري شیانو باندې ډير ټينگار کيږي.

۱. ځامن يا لورگانې يوازې بايد دوه تنه وي (two will do)

۲. دوهم ماشوم بايد درې کاله وروسته د لومړي ماشوم څخه منځته راشي.

۳. پراخه معافيت (Universal immunization)

په هند کې د کورنۍ د ښه والي پروگرام غټه لاس ته راوړنه داوه چې د اميدواری کچه يې د ۲، ۴ څخه په ۱۹۵۰م کال کې تر ۲۰۰۲م کال پورې ۱، ۳ ته رابښکته کړه. ملي موخه داده چې تر ۲۰۰۲م کال پورې بايد  $Net\ Reproductive\ Rate = 1$  ترلاسه شي کوم چې نژدې د دوه ماشوم لرلو د قانون سره برابر او ترلاسه کيدای شي. ټوله هڅه او کوبښښ دادی چې د کتلوي پوهونې په وسيله خلک بايد دې ته وهڅول شي چې د کوچنۍ کورنۍ قانون ومنې، ورسره ځان برابر کړي او د خپل ژوند په تگلاره کې يې ځای په ځای کړي.

### وړ جوړې (Eligible couples)

د وړ جوړو اطلاق واده شوو جوړو ته کيږي چې ښځه بايد پکې د بچي زيږونې عمر

کې وي او په دوديز ډول دغه عمر د ۱۵-۴۵ کلنۍ پورې منل شوی دی. په هند کې لږ تر لږه په هرو زرو تنو کې ۱۵۰-۱۸۰ داسې جوړې شتون لري. دغه جوړې د کورني تنظيم خدمتونو ته اړتيا لري. د دغه وړ جوړو يوازې ۲۰ سلنه داسې جوړې دي چې عمري ۱۵ او ۲۴ کلونو ترمنځ دی. په ۱۹۹۹م کال کې د مارچ په يوديرشمه په هيواد کې ۱۲۸ ميلونه وړ جوړو شتون درلوده. په منځني ډول هر کال ۲،۵ ميلونه جوړې د بچي زيږونې ډلې خلکو سره يوځای کيږي. د کورني تنظيم دکارونو د بڼه تنظيم لپاره د وړ جوړو ثبتول بنسټيز کار دی، دا په منظم ډول د کورني تنظيم پروگرام د هر کارکوونکي په وسيله دده د لوړو مقاماتو ترلازېدونې سره سم نوی (Update) کيږي.

### د موخې وړ جوړې

دا د هغه جوړو څخه عبارت دي کوم چې په وړ جوړو کې د لومړي توب حق لري، دې جوړو ته د موخې وړ جوړو اصطلاح کارول شوې ده. هيترتو (Hitherto) دغه اصطلاح يعنی د موخې وړ جوړې هغه جوړو ته کارولې ده چې دوه يا درې ژوندي ماشومان ولري او کورني تنظيم د دغسې جوړو سره ډيره اړيکه لري. د موخې وړ جوړو اصطلاح ورو ورو پراخه شوه او اوس يو ماشوم لرونکې جوړې آن دا چې نوې واده شوې جوړې هم په دغه جوړو کې گډون لري. د کله نه چې د کورني تنظيم د نظريې منل زيات شول نو د موخې وړ جوړو اصطلاح خپله اصلي معنی د لاسه ورکړه او اوس د وړ جوړو يا Eligible couple اصطلاح په پراخه ډول کارول کيږي.

### د جوړو د ساتنې اندازه

د جوړو د ساتنې اندازه په ټولنه کې د اميدواری ضد عمليو د خپريدو

ښودونکې يا اندکاتور دی او په دې ډول تعريفېږي چې: دهغه وړ جوړو د سلنې څخه عبارت دی کوم چې د کورني تنظيم د يو يا څو منل شوو لارو (لکه شنډتوب، د رحم دنۍ آلې، کانډم، Pill او نورو) په وسيله په اغيزمنه توگه د ماشوم د راوړلو څخه ساتل شوي وي. د ۲۰ سلنې څخه زياتې جوړې د شنډتوب يا Sterilization په وسيله په اغيزمنه توگه ساتل شوي دي. وگړپيژندونکې په دې اند دي چې ديموگرافیک موخه يعنی  $NRR=1$  يوازې هغه خت ترلاسه کيدای شي چې د جوړو د ساتنې اندازه ۲۰% سلنې ته لوړه شي.

د جوړو ساتنې اندازې بنسټ پدې ولاړ دی چې په کال کې ۵۰-۲۰ سلنه زيږيدنې داسې وي چې مخکې يې درې يا زيات ماشومان شتون لري. پدې ډول د ۲۰ سلنې جوړو ساتنې اندازې لاس ته راوړل ددې سره برابر دي چې ټولې دريمې او يا ددې څخه زياتې زيږيدنې بندې شي او يوه جوړه بايد دوه يا کم ماشومان ولري.

په دې ډول د وگړو مخکنۍ ملي تگلاره داسې وه چې تر ۱۹۹۰م کال پورې (د اوم پنځه کلن پلان تر پای پورې) د جوړو د ساتنې اندازه بايد ۴۲ سلنه وي او تر ۲۰۰۰م کال پورې بايد ۲۰ سلنې ته لوړه شي. په لنډ ډول ويلی شو چې د  $NRR$  يا Net Reproduction Rate په کمولو کې د جوړو د ساتنې اندازه غوره فکتور دی.

د ۲۰۰۰م کال د مارچ د مياشتې تر يوديرشمې نيتې پورې ۷۹ ميلونه جوړې (۲،۴۶ سلنه وړ جوړې چې د بچي زيږونې عمر يې د ۱۵-۴۴ کلونو پورې وو) په اغيزمنه توگه د يو يا څو کورني تنظيم لارو په وسيله د اميدوارۍ څخه ساتل شوي وې.

تر ۲۰۰۲-۲۰۰۳م کال پورې د کورني تنظيم د بيلابيلو لارو منوونکو شمير په لاندې ډول وو.

۴،۷۳ ميلونه

شنډتوب يا sterilization

د رحم د د نټی آلو کاروونکي	۶،۱۱ ميلونه
د کانډم کارونکي	۱۲،۵۴ ميلونه
د خولې د لارې د گوليو کارونکي	۸،۲۴ ميلونه

بيا هم د ۵۴ سلنې په شاوخواکې وړ جوړې اوس هم د اميدواری په وړاندې ساتل شوي نه دي. د ايالاتونو په شمير ځينې ايالاتونو دا بڼه ماته کړې ده، داسې بڼې چې ځينې ايالاتونه لکه پنجاب، گوجرات، کرتاکا، هاريانا، ماراشترا، او تاميل نادو هغه ايالاتونه دي چې د خپلو وگړو د پنځوس سلنې څخه زياتې زېږيدنې يې د اميدواری ضد عمليو په وسيله تر پوښښ لاندې راوستې دي.

ځينې نور ايالاتونه لکه بيهار، اوتارپرايش، اسام، راجستان، غربي بنگال، جموکشمير او نور ډير وروسته پاتې دي او د هيلې برخلاف د اميدواری ضد عمليو د منلو کچه يې ډيره ښکته ده.

شلمه گڼه جدول د هغه وړ جوړو سلنه بڼې چې د هيواد په ځينو ايالاتونو کې د اميدواری ضد ټولو لارو په وسيله په اغيزمنه توگه ساتل شوي دي.

شلمه گڼه جدول: په موثره توگه د جوړو د ساتنې سلنه (د ټولو لارو او sterilization په وسيله) د ۲۰۰۰م کال د مارچ په ۳۱ نيټه.

ایالت	د ټولو لارو په وسیله	د شنډتوب په وسیله
اندراپرادیش	۵۲،۸	۴۵،۵
اسام	۱۵،۲	۱۲،۵
بیهار	۲۱،۲	۱۶،۷
گجرات	۵۲،۸	۳۵،۴
هارینا	۴۹،۴	۳۲،۳
کارناتاکا	۵۶،۳	۴۴،۸
کیرالا	۳۹،۶	۳۴،۵
ماډیا پرادیش	۴۵،۹	۲۸،۰
ماهاراشترا	۳،۴۹	۴۰،۰
پنجاب	۲۵،۵	۳۵،۲
راجستان	۳۶،۱	۲۲،۹
تامیل نادو	۳۰،۴	۳۹،۳
اوتار پرادیش	۳۸،۰	۱۷،۳
غربي بنگال	۳۲،۲	۲۷،۲
اوريسا	۳۷،۶	۲۶،۵
ټول هند	۴۶،۲	۲۹،۰

### د وګړو ملي تګلاره ۲۰۰۰م کال

په عمومي ډول د وګړو ملي تګلاره ټولو هغو تګلارو ته راجع ده چې اراده او قصد يې د زيږيدنو يا Birth rate اود وګړو د زياتوالي يا Growth rate کموالی وي. موخې او هدفونه په ملي تګلاره کې نغښتې وي.

د ۱۹۷۲ کال په اپريل کې په هند کې لومړنۍ ملي تګلاره جوړه شوه، دغې تګلارې د واده کولو د عمر د زياتوالي غږ وکړو، په دې ډول چې په قانوني ډول د واده کولو په وخت کې لږ تر لږه انجونې بايد ۱۵-۱۸ کلونه او هلکان بايد ۱۸-۲۱ کلونه عمر ولري.

څرنگه چې د ۱۹۷۲م کال دغې تگلارې د زیاتره برخو سره اړیکه درلوده، نو هماغه وه چې په ۱۹۷۷ کال کې تغیر پکې منځته رامنځته شو. نوې تگلاره داسې وه چې د کوچنۍ کورنۍ قانون پکې ډیر غوره گڼل شوی وه (بغیر د زیانونو څخه) او د پروگرام سرلیک د کورنۍ د ښه والي پروگرام په نوم ونومول شو.

هغه ملي روغتیايي تگلاره چې په ۱۹۸۳م کال کې د پارلمان له خوا ومنل شوه اوږد مهاله دیموگرافیک موخې یې ټاکلې وې چې تر ۲۰۰۰م کال پورې NRR باید یو (۱) وي (کوم چې ترلاسه نه شوي).

په دغه برخه کې د ۲۰۰۰م کال د وگړو ملي تگلاره تر ټولو وروستۍ تگلاره ده. دغې تگلارې د بې موخې تگلارې په اړه د دولت وعدې د کورني تنظیم په اداري خدمتونو کې اصلاح کړلې، دغې تگلارې خلکو ته خوښه ورکړه چې په خپلواکه توگه د بچي زیږونې د روغتیا څارنې خدمتونه ترلاسه کړي.

د ۲۰۰۰م کال نوې تگلاره د زیږیدنې او مړینې د کچو څخه پرته نور ډیر څه هم لري، دا تگلاره د ښځو زده کړه، د ښځو غښتلې کول چې روغتیايي او غذايي حالت یې ښه شي، د ماشوم ژوند او روغتیا، د کورنۍ ښه والي خدمتونو نه ترلاسه شوي اړتیاوې، د هغه ډلې خلکو لپاره د روغتیايي خدمتونو برابرول چې لږ خدمت ورته شوي (لکه ښاري پس کوڅې، قبیلوي وگړي، د غرونو خلک، بې ځایه شوي او کډوال خلک)، د نوي بالغو یا Adolescent روغتیا او زده کړه، پلان شوو موراوېلار کې د سړي د برخې اخیستنې زیاتوالی، او د غیر دولتي ادارو سره هم‌هانگي په برکې نیسي.

د ۲۰۰۰م کال د وگړو ملي تگلاره دا موخه لري چې تر ۲۰۱۰م کال پورې د امیدوارۍ ټولیزه اندازه یا total fertility rate بدله کړي، او اوږد مهاله موخه یې داده چې د مناسب اقتصادي ودې، ټولنیز پرمختگ، او چاپیریال ساتنې لپاره اړتیاوې

ترلاسه کړي.

ملي ديموگرافیک ټولنيز موخې چې تر ۲۰۱۰م کال پورې به ترلاسه شي په لاندې ډول دي.

۱. د بنسټيزو نه ترلاسه شوو اړتياؤ تعينول: د بچي زيږونې، او ماشوم روغتيايي خدمتونو د جوړښت او غښتلتيا لپاره.

۲. تر ۱۴ کلنۍ پورې بايد زده کړه وړيا وي، د لومړنۍ او دوهمۍ زده کړې قيمت بايد دواړو هلکانو او جينکيو ته تر ۲۰ سلنې پورې رابښکته شي.

۳. د تي رودونکو ماشومانو د مړينې کچه په هرو زرو ژونديو زيږيدنو کې بايد د ۳۰ څخه کمه شي.

۴. د مور د مړينې نسبت په هرو سلو زرو زيږيدنو کې بايد د سلو (۱۰۰) څخه رابښکته شي.

۵. د واکسين په وسيله د وقايه کيدونکو ناروغيو په وړاندې بايد پراخه معافيت ترلاسه شي.

۶. د انجونو د واده کولو عمر بايد وروسته شي، د ۱۸ کلنۍ څخه بايد مخکې نه وي او د ۲۰ کلنۍ څخه وروسته عمر ته بايد غوره والی ورکړل شي.

۷. ۸۰ سلنه زيږيدنې بايد مسلکي وي يعنی په روغتون کې وي او سل په سلو کې زيږيدنې بايد د تربيه شوي پرسونل په وسيله ترسره شي.

۸. خلک بايد د خپلې خوبنې سره سم د زيږيدنې د منظم والي او اميدواری د مخنيوي په باره کې معلوماتو، مشوره کولو، او خدمتونو ته پراخه لاس رسی ولري.

۹. زيږيدنه، مړينه، واده کول او اميدواری بايد سل په سلو کې ثبت شي.

۱۰. د AIDS د خپريدو مخه بايد ونيول شي او د تناسلي سيستم د اتانانو، د

جنسي نږدې والي په وسيله ليرېدونکو اتاناتو او AIDS ، د کنترول ملي ادارو ترمنځ بايد غښتلي همکاري شتون ولري.

۱۱. د ساري ناروغيو کنترول او وقايع

۱۲. د هند د طبي سيستم هم غږي کول د بچي زيږونې او ماشوم روغتيايي خدمتونو سره، او هرې کورنۍ ته د دغه خدمتونو رسول.

۱۳. د کوچنۍ کورنۍ د قانون غښتلي کول ترڅو د ټوليزې زيږيدنې اندازه يا TFR بدله شي.

۱۴. د اړونده ټوليز سکتوري پروگرامونو رامنځته کول او عملي کول ترڅو د کورنۍ د ښه والي پروگرام د خلکو مرکزي پروگرام وگرځي.

که چيرې د ۲۰۰۰م کال د وگړو ملي تگلاره په بشپړه توگه عملي شي نو داسې هيله شتون لري چې تر ۲۰۱۰م کال پورې به د هند وگړي د ۱۱۲۲ ميلونو پرځای چې د وگړو د اټکل د تخنيکي ډلې په وسيله اټکل شوي دي، ۱۱۰۷ ميلونه وي.

په همدې ډول داسې اند شتون لري چې د زيږيدنې نه خپرل شوې اندازه يا Crude death rate به په هرو زرو تنو کې ۲۱ ، د تي رودونکي ماشوم مړينه به په هرو زرو ژونديو زيږيدنو کې ۳۰، او ټوليزه د اميدواری اندازه يا TFR به ۱، ۲ وي.

د وگړو د ثابت ساتلو هڅې به يوازې هغه وخت اغيزمنې وي چې بنسټيز خدمتونه د کليو او کورونو په سطحه ترتيب او ترپوښښ لاندې راشي. د شته روغتيايي جوړښت نابشپړ والی ددې لامل کيږي چې د اميدواری ضد خدمتونو نه ترلاسه شوې اړتياوې ۲۸ سلنه، د روغتيايي مرکز څخه د باندې (out reach) سيمو او د اميدواری ضد پوښښ ترمنځ واټن زيات شي. د ۲۰۰۰م کال تگلاره بايد په ټول هيواد کې د ايالاتونو په گډه مرسته په پراخه ډول عملي شي.

## د امیدواری ضد لاري

### (Contraceptive methods)

د تعريف له مخې د امیدواری ضد لاري هغه مخ نیوونکې لاري دي چې د بنځې سره مرسته کوي ترڅو د ناخوښه امیدواریو څخه ځان وساتي. په دې کې ټول هغه معیارونه گډون لري کوم چې د جنسي نږدیوالي له کبله د امیدواری د منځته راتگ څخه مخنیوی کوي.

دا وروستي څو کلونه د امیدواری ضد لارو له پلوه د بدلون (انقلاب) سره یوځای دي، په دې معنا چې هڅه کېږي ترڅو د تخمې د ازادیدو په دوران کې مداخله وشي. په عمومي ډول داسې پیژندل شوې ده چې د امیدواری ضد لارو څخه یوه هم مناسبه یا idial لاره نده. یعنی داسې د امیدواری ضد لاره نشته چې هغه ساتل شوې، اغیزمنه، د منلو وړ، ارزانه، د بیرته گرځیدنې وړ، کارول یې اسانه، د جنسي عمل پورې یې اړیکې، د اوږد وخت لپاره دوام لرونکې، د بیابیا کارولو لپاره اړتیا ونه لري او په پای کې ډیر کم یا هیڅ طبي کتنه ونه غواړي.

بله دا چې کیدای شي یوه لاره د یوې ډلې خلکو لپاره د منلو وړ لاره وي مگر د بلې ډلې خلکو لپاره د منلو وړ نه وي. د بیلابیلو کلتوري، مذهبي، عقیدوي، ټولنیز اقتصادي اړخونو له پلوه هیڅ یوه داسې د امیدواری ضد لاره شتون نه لري چې د ټولو وگړو او ټولنو د ټولنیز، کلتوري، اخلاقي، او د خدمتونو د اړتیاؤ سره برابره وي.

د یوې منل شوې امیدواری ضد لاري د پیدا کیدو لپاره پلټنې روانې دي. د کورني تنظیم پروگرامونو اوسنۍ تگلاره داسې ده چې د خلکو لپاره د خپلې خوښې سره سمه لاره برابره کړي. پدې ډول چې ټولې لاري خلکو ته وړاندې کړي او بیا خلک د خپلې خوښې او اړتیا له مخې یوه ورڅخه وټاکي او پدې ډول کورني تنظیم د خپل ژوند یوه برخه وگرځوي.

د معمولي يا conventional اميدواری ضد لارې اصطلاح هغه لارو ته کارول کېږي کوم چې د جنسي نږدوالي په وخت کې ورڅخه گټه اخستل کېږي لکه کانډم، سپرم وژونکي او نور.

د اميدواری ضد هره لاره خپلې گټې او تاوانونه لري، د هر اميدواری ضد لارې کاميابي يوازې پدې پورې اړه نه لري چې د اميدواری په مخنيوي کې څومره اغيزمنه ده بلکه ددې د دوامداره ځانگړي کارولو پورې هم اړه لري.

د اميدواری ضد لارې کولی شو چې په پراخه ډول په دوه ډلو باندې وويشو، يو د واټن يا spacing لارې، او بل نهايي يا terminal لارې دي. چې په لاندې ډول بنسټل شوي دي.

#### I. د واټن رامنځته کوونکي لارې

##### ۱. د مخنيونې لارې

- فزيکي لاره
- کيمياوي لاره
- يوځاي يا combined لاره

##### ۲. د رحم دنننۍ آله يا intra uterine device

##### ۳. هارموني لاره

##### ۴. د جنسي عمل څخه وروسته يا post conceptional لاره

##### ۵. او داسې نور يا miscellaneous

#### II. نهايي يا Terminal لارې

##### ۱. د سړي عقيم کول يا Male sterilization

##### ۲. د بنځې عقيم کول يا Female sterilization

## د مخنيونې لارې (Barrier methods)

گڼ شمير د مخنيونې لارې چې د بنځې او نردواړو لپاره د منلو وړ وي شتون لري. د دغو لارو موخه داده چې د بنځينه تخمې يا اوم سره د ژوندي سپرم د يوځای کيدو څخه مخنيوی وکړي.

د مخنيونې لارې پدې تړدې وختونو کې ډيرې مشهورې شويدي ځکه چې گڼ شمير د اميدواری، ضد او پرته د اميدواری، ضد گټې لري. غوره د اميدواری، ضد گټه يې داده چې هيڅ کومه ناوړه اړخيزه اغيزه نه لري کوم چې د اميدواری، ضد گوليو (درملو) او د رحم د دننۍ الې سره يوځای وي. او غوره غير د اميدواری، ضد گټې يې دادي چې د جنسي نږديوالي په وسيله ليرديدونکو ناروغيو د ليرېد څخه مخنيوی کوي، د حوصلي د التهابي ناروغيو پيښيدل کموي، او څه ناڅه د رحم د غاړې سرطان څخه هم مخنيوی کوي.

د مخنيونې لارو لپاره په لوړه کچه د خلکو هڅونه په کار ده ترڅو کارول يې زيات شي. په دوديز ډول د گوليو او د رحم د دننۍ الې په نسبت لږې اغيزمنې دي، يوازې هغه وخت اغيزمنې تماميږي چې په کلک ډول او پوره پام سره وکارول شي.

## الف: فزيکي لارې

### ۱: د کانډم کارول

په نړۍ کې ډيره کارويدونکې لاره چې نران ورڅخه گټه اخلي د کانډم د کارونې څخه عبارت ده. په هند کې دا د تجارتي NIRODH په نوم بڼه پيژندل کيږي چې يو sanskrit لغت دی او د مخنيوي معنی لري.

د کانډم کارونې نن ورځ نوې معنی خپله کړېده، پدې ډول چې یوه اغیزمنه، ساده، د امیدواری ترمنځ واټن پیدا کونکی لاره ده چې اړخیزې اغیزې نه لري، او د امیدواری د مخنیوي ترڅنګ کانډم دواړه یعنی نر او بنځه د جنسي نږدېوالي په وسیله لیرېدونکو ناروغیو څخه ساتي.

کانډم د جنسي نږدېوالي څخه مخکې یو انتعاذي قضیب ته اغوستل کېږي. د څوکه لرونکي نهایت څخه یې باید هوا ونه وځي ترڅو د انزال لپاره ساحه برابره کړي او کله چې د مهبل څخه ویستل کېږي باید په پوره پام سره ونیول شي ترڅو د جنسي عمل څخه وروسته په مهبل کې د سپرم د خپریدلو څخه مخنیوی وشي او د هر ځل جنسي عمل لپاره باید نوې کانډم وکارول شي.

کانډم په مهبل کې د مني یا semin د راټولیدو څخه مخنیوی کوي. که چیرې د کانډم سره یوځای د جنسي عمل څخه مخکې د مهبل په دننه کې سپرم وژونکی جیل وکارول شي نو اغیزمنتوب به یې زیات وي. دغه سپرم وژونکي مواد یوه زیاته شوې مخنیونه ده چې که چیرې کانډم ووځي یا وشلیږي نو د ناخوښه حالت د رامنځته کیدو څخه به مخنیوی وکړي.

کانډم کیدای شي د امیدواری ضد ډیره اغیزمنه لاره وي خو که چیرې د هرځل جنسي عمل لپاره په سم ډول وکارول شي. د پاتي راتللو کچه یې ډیره توپیر لرونکې ده، سروې بنودلې ده چې د امیدواری کچه یې په هرو سلو بنځو کې د یو کال په موده کې (women year ۱۰۰)، د ۲-۳ څخه تر څوارلس (۱۴) پورې توپیر لري او زیاتره عدم کفایه یې د ناسمې کارونې څخه منځته راځي.

د کانډم گټې عبارت دي له:

۱. په اسانۍ سره پیدا کېږي.

۲. خوندي او ارزانه دی.

۳. کارول یې اسانه دی او کومې طبي کتنې ته اړتیا نه لري.

۴. ناوړه اړخیزې اغیزې نه لري.

۵. لږ متکاثف دی او یوازې یو ځل کارول کیږي.

۶. یوازې د امیدواری ضد اغیزه نه لري بلکه د جنسي نږد یوالي په وسیله لیرېدونکو ناروغیو د لیرېدو څخه هم مخنیوی کوي.

د کانډم تاوانونه عبارت دي له:

۱. کیدای شي چې د ناسمې کارونې له کبله د جنسي عمل په وخت کې ووځي یا وشلیږي.

۲. په ځایي ډول جنسي حس (sex sensation) کې لاس وهنه کوي، یو څه خلک دا گڼله کوي مگر نور یې کاروي.

د کانډم ستر محدودیت دادی چې زیاتره نران یې په منظم ډول او پوره پام سره نه کاروي که څه هم د ناخوښه امیدواری او جنسي ناروغیو خطر زیات وي.

کانډم په هند کې د Hindustan latex (په تړاونډم کې) او London rubber industries (په چینایي کې) په وسیله جوړیږي. درې ډوله کانډم په هند کې پیدا کیږي: ډیلوکس نایرود (Deluxe Nirodh)، ډرای نایرود (Dry\_Nirodh) او سوپر ډیلوکس نایرود (Super deluxe Nirodh). د تجارتي ډول ترڅنګ کانډم د ټولنیز مارکیټنګ پروگرام له اړخه هم ویشل کیږي.

### بنځینه کانډم

بنځینه کانډم یو pouch دی چې د پولی یوریتان (polyurethane) څخه جوړ شوی دی کوم چې په مهبل کې ایښودل کیږي. دنتنۍ حلقه یې د رحم د غاړې سره تړلې اړیکه لري او هغه پوښوي، او باندنۍ حلقه یې د مهبل څخه د باندې پاتې کیږي. دا

دمخکې څخه د سلیکان په وسیله بنویه شوی وی او د سپرم وژونکو موادو کارولو ته اړتیا نه لیدل کیږي.

بنځینه کانډم د جنسي انتاناتو په وړاندې یوه اغیزناکه مخنیونه ده، خو بیا هم لوړ قیمت او د منلو وړتیا ددی ډول کانډم غټې ستونزې دي. د عدم کفایي کچه یې د یو کال کارونې سره په هرو سلو بنځو کې د پنځو (۵) څخه تر یوویشتم (۲۱) پورې توپیر لري.

## ۲: پرده یا دیافرام (Diaphragm)

پرده یوه مهلبې مخنیونکې آله ده چې د Dutch cap په نامه هم یادېږي. دا په ۱۸۸۲م کال کې د یو جرمني ډاکتر په وسیله جوړه شوې ده.

دیافرام یو سطحي پیالې ته ورته جوړښت دی چې د Synthetic رابري یا پلاستيکي موادو څخه جوړ شوی دی، قطر یې د ۵-۱۰ سانتی متره (۲-۴ انچې) پورې توپیر لري. دا یوه قاتیدونکې یا Flexible خنډه لري کوم چې د فلز یا سپرنګ څخه جوړه شوې ده. دا ډیره غوره خبر ده چې هره بنځه باید په ټاکلې اندازه دیافرام وکاروي.

دیافرام په قسمي ډول د سپرنګ د فشار له کبله او په قسمي ډول د مهبل د دیوال د فشار له کبله په خپل ځای پاتې کیږي. پدې ډول د کامیابه کارونې لپاره مهبل باید بشپړ غښتلتیا یا ټون ولري، پرته له دې د سایتوسیل (Cystocele) په شدیدې درجه پېښو کې کیدای شي چې گرده حلقه (Rim) یې ښکته راوښویږي.

دیافرام د جنسي نږدیوالي څخه مخکې په مهبل کې دننه ایښودل کیږي او لږترلږه د جنسي نږدیوالي څخه وروسته د شپږ ۶ ساعتونو لپاره په مهبل کې باید پریښودل شي. د دیافرام سره یوځای سپرم وژونکي جیل هر وخت کارول کیږي چې د دیافرام په وسیله د رحم د غاړې د پاسه ساتل کیږي. په عملي ډول کومه ناوړه اړخیزه اغیزه نه

لري او د عدم کفایي کچه یې د سپرم وژونکي جیل سره یوځای په هرو سلو بنڅو کې د ۱۲-۲ پورې توپیر کوي.

گټې:

د دیافرام غوره گټه داده چې په بشپړ ډول هیڅ خطر او طبي مضاد استطباب نه لري.  
تاوانونه:

د لومړي ځل لپاره ډاکټر یا بل تربیه شوي کس ته اړتیا ده ترڅو د مهبل په دننه کې د دیافرام د ننویستلو تخنیک وښی چې سم کارولو څخه یې ډاډ ترلاسه شي. د زیږیدني څخه وروسته هغه وخت یې کارولی شو کله چې رحم په بشپړ ډول بیرته لومړني حالت ته راوگرځي.

د ننویستلو د تخنیک یاد لرل چې ځانگړي پاملرنه ورته اړینه ده، او د وینځلو او زیرمه کولو لپاره د اسانتیاؤ برابرول هغه څه دي چې په زیاتره هندي کورنیو کې یې په ځانگړي توگه په کلیوالو سیمو کې ددې آلې کارول ناشوني کړي دي. نو ځکه دیافرام ډیر زیات او په پراخه ډول نه کارول کېږي.

که چیرې دیافرام د مهبل په دننه کې تر ډیره وخته پورې پاتې شي نو د توکسیک شاک سندروم منځته راتگ شونی دی کوم چې د محیطي یا peripheral شاک هغه ډول دی چې بیا ژوندې کولو (Ressociation) ته اړتیا لري.

دیافرام د Vimule cup, Vault cup, Cervical cup په گډون د زیات بدلون له کبله دغه اله هم د کورني تنظیم د بڼه والي په ملي پروگرام کې د کارونې لپاره نه وړاندې کېږي.

۳: مهبلې سنج (Vaginal sponge)

یوه بله مخنیوونکې اله چې د کلونو راهسې کارول کېږي د مهېلي سفنج څخه عبارت ده. مگر یوازې پدې اوس وختونو کې د امریکا په متحده ایالاتونو کې د امیدواری د مخنیوونکې آلې په ډول د کارونې لپاره د TODAY په نوم تجارتي مارکیټ ته وړاندې شوې ده. دا یو وړوکی د پولې یوریتان څخه جوړ شوی سفنج دی چې پنځه (۵) سانتي متره  $\times$  ۲،۵ سانتي متره غټوالی لري چې د Non oxynol-9 سپرم وژونکې په وسیله مشبوع شوی وي.

مهېلي سفنج د دیاfram څخه لږ اغیزمن دی مگر بیا هم د نیشټ څخه ښه دی. د عدم کفایي کچه یې په څو ځلي امیدواره شوو ښځو کې ۲۰-۴۰ او په یوځل امیدواره شوو ښځو کې ۹-۲۰ په هرو سلو ښځو کې د یو کال په موده کې ده.

### ب: کیمیاوي لارې

په ۱۹۶۰م کال کې د رحم دننۍ آلې او گوليو د منځته راتگ څخه مخکې سپرم وژونکي (مهېلي کیمیاوي د امیدواری ضد) توکي په پراخه ډول کاریدل. دا په څلورو ډلو باندي ویشل شوي دي چې عبارت دي له:

۱. Foams: فوم تابلیت، Foam aerosol

۲. کریم: Jellies او Squeessed from a tube ← Pastes

۳. Suppositories: چې په لاس باندي دننه کېږي.

۴. Soluble films: C.films چې په لاس باندي داخلېږي.

سپرم وژونکي د بنسټ لرونکي وي په کوم کې چې سپرم وژونکي مواد راټول وي. په اوس وخت کې ډیر کاریدونکي سپرم وژونکي توکي د برسیرن فعال عواملو یا Surface active agents څخه عبارت دي، کوم چې د سپرم سره ځان نښلوي او د سپرم په وسیله د اکسیجن اخستلو مخه نیسي او په پای کې سپرم وژني.

د سپرم وژونکو غټ تاوانونه عبارت دي له:

۱. د عدم کفایي کچه يي زیاته ده.

۲. هر وخت باید د جنسي عمل څخه مخکې ډیر ژر وکارول شي او د هرځل جنسي عمل لپاره باید بیابیا وکارول شي.

۳. دا باید د مهبل په هغه ځایو کې ووهل شي په کوم ځای کې چې سپرمونه ځای په ځای کېږي.

۴. د عدم کفایي ترڅنګ کیدای شي چې په کمه کچه سوزیدنه او تخریشدنه پیدا کړي.

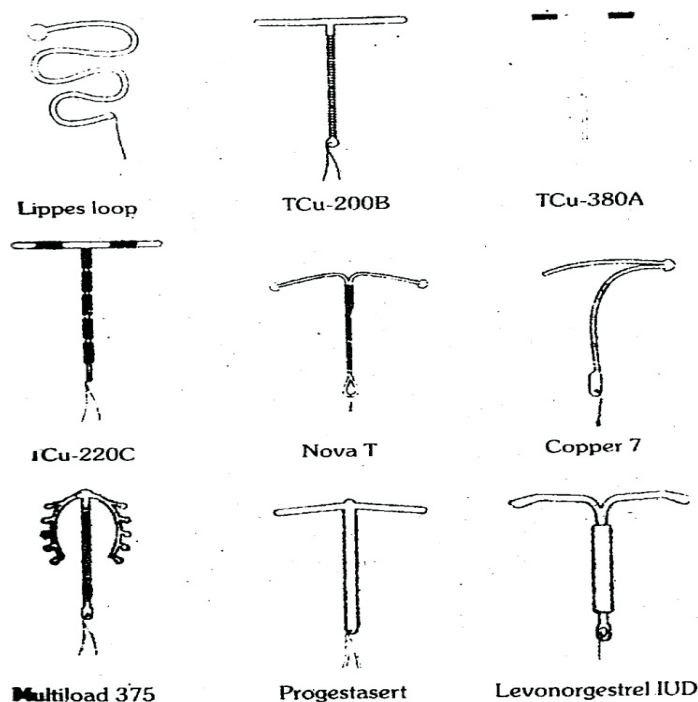
سپرم وژونکي باید سیسټمیک زهرجنې اغیزې ونه لري، همدارنګه باید د مهبل په دیوال او یا د رحم په غاړه التهابي او کنسري اغیزې هم ونه لري. هیڅ یو سپرم وژونکی تراوسه ندی پیژندل شوی چې کارول یې خوندي وي او په یوازې ډول کارولو سره ډیره ګټوره د امیدواری ضد اغیزه ولري. نو ځکه سپرم وژونکي مواد د ماهرینو له اړخه د امیدواری د مخنیوي لپاره نه وړاندې کېږي. که چېرې سپرم وژونکي درمل د مخنیوي د لارو سره په یوځای ډول وکارول شي نو غوره کار دی. پدې تړدې وختونو کې داسې اند شتون لري چې شونې ده سپرم وژونکي مواد په جنین باندې هم تیراتوجینک اغیزې ولري خو بیا هم دا اغیزه یې لایقیني نه ده.

### د رحم دنننۍ آلې (Intra Uterine Devices)

د رحم د دنننۍ الو دوه بنسټیز ډولونه شتون لري چې عبارت دي له طبیي یا Medicated او غیرطبیي یا Non medicated ډولونو څخه. دواړه ډوله د پولي ایتالین یا نورو پولي میرونو څخه جوړې شوې دي. ددې ترڅنګ طبیي یا Bioactive ډول فلزي ایونونه (مس)، یا هارمونونه ( Progestogens ) او یا دواړه ازادوي.

غير طبي د رحم دتننۍ آلې په دوديز ډول لومړۍ جنيريشن د رحم دتننۍ آلو ته اطلاق كېږي. مس لرونكي د رحم دتننۍ آلې دوهم جنيريشن او هارمون ازادونكي د رحم دتننۍ آلې دريم جنيريشن جوړوي.

په لاندې اومه گڼه انځور كې د رحم دتننۍ آلو بيلابيل ډولونه ښودل شوي دي.



اومه گڼه انځور:

طبي د رحم دتننۍ آلې ددې لپاره جوړې شوې چې ناوړه اړخيزې اغيزې يې لږې او د اميدواری ضد اغيزه يې زياته شي، مگر دا ډيرې قيمته دي او د يو څه وخت څخه وروسته بايد بدلې شي ترڅو اغيزمنتوب يې وساتل شي. په اومه گڼه انځور كې د رحم دتننۍ آلو بيلابيل ډولونه چې په هند كې كارول كېږي ښودل شوي دي. په هند كې د كورني تنظيم د ښه والی ملي پروگرام له اړخه د Cu-T-200B ډول

کارول کیپرې او د ۲۰۰۲م کال څخه راپدېخوا د Cu-T-380 A ډول کارول زیات شوي دي.

### لومړی جنیریشن د رحم دنننۍ آلې

لومړی جنیریشن د رحم دنننۍ آلې عبارت دي له Inert یا غیرطبي آلو څخه، چې په دودیز ډول د پولي ایتایلین یا نورو پولي میرونو څخه جوړې شوې دي. په بیلابیلو ډولونو او کچو سره پیدا کیږي لکه Rings, Coils, Spirals, Loops او Bows. په دغه ټولو ډولونو کې یې د Lippes loop ډول بڼه پیژندل شوی دی او په مخ پر ودې هیوادونو کې ډیره کاریدونکې آله ده.

### Lippes loop

Lippes loop یو ډبل S انځور لرونکې آله ده چې د پولي ایتایلین پلاستيکي موادو څخه کوم چې غیر زهرجن مواد دي جوړه شوې ده، د نسجونو سره عکس العمل نه بڼی او د اوږد وخت لپاره دوام کوي.

دا آله لږه اندازه باریوم سلفیت هم لري ترڅو د X وړانګې په وسیله ولیدل شي. دغه لوپ د یو نازک تار سره چې د نایلون څخه جوړ شوی دی نښتی وی کوم چې د ننویستلو څخه وروسته په مهیل کې پرینسودل کیږي. دغه لکۍ په اسانۍ سره لمس کیږي او ددې څخه ډاډ تر لاسه کیږي چې لوپ په خپل ځای کې شته دی او که نه؟ همدارنګه کله چې مو خوبڼه وي لوپ وباسو نو ددې تار یا لکۍ په وسیله د لوپ ویستل اسانه کیږي.

Lippes loop په څلورو کچو سره پیدا کیږي چې عبارت دي له C, B, A او D څخه، چې وروستی یو د ټولو څخه غټ دی. غټه کچه لرونکی لوپ ډیره زیاته د

امیدواری ضد اغیزه لري، همدارنگه د خپل سر و تنې کچه يې ډیره کمه ده مگر د لري کولو يا Removal کچه يې د اختلاطاتو لکه درد او وينې بهيدنې له کبله زیاته ده. غټه کچه لرونکی لوپ (C, D) د خوځلې لنگو شوو يا multiparous بنځو لپاره ډیره وړ آله ده.

### دویم جنیریشن د رحم دنننۍ آلې

گڼ شمیر پلټونکو دا وینودله چې یوه د منلو وړ د رحم دنننۍ آله په ساده ډول نه شي جوړیدلی لکه چې د هغې په دودیز انځور او کچه کې بدلون راوستل شي. په ۱۹۷۰م کال کې یوه نوې تگلاره په کار واچول شوه، او هماغه وو چې د رحم د دنننۍ آلې سره مس یوځای شول او داسې وموندل شوه چې فلزي مس د امیدواری ضد غښتلې اغیزه لري. د مسو په یوځای کولو سره شونې ده چې وړوکی د رحم دنننۍ آله جوړه شي کوم چې کارول يې اسانه وي، په یوځل لنگو شوو يا Nuli parous بنځو کې هم. په اوس وخت کې په تجارتي ډول گڼ شمیر د رحم دنننۍ آلې شتون لري چې عبارت دي له:

### مخکنۍ آلې يا *earlier devices*

Copper- 7 •

Copper T- 200 •

### نوې آلې يا *Newer devices*

Variants of the T devices •

TCu- 220 C .۱

TCu- 380 A or Ag .۲

Nova T •

Multi load devices •

ML- Cu- 250 .۱

## ۲. ML- Cu- 375

کوم عدد چې د آلې ترڅنګ لیکل شوی دی دا په هر ملي متر مربع سطحه باندې د مسو کچه (surface area) رابښی کوم چې په دغه آله کې شتون لري. Nova T او TCu- 380Ag د نورو سره توپیر لري، هغه دا چې دا آلې د پاسه د سلور پوښ لري کوم چې مسي سیم یې پوښلی وي.

نوې مس لرونکي آلې د امیدواری د مخنیوي لپاره نسبت مخکنۍ یا Inert د رحم دننۍ آلو ته ډیرې اغیزمنې دي.

نوې مس لرونکي د رحم دننۍ آلې لکه Multiload devices او Variants of the T devices نورې ګټې هم لري لکه لږ تر لږه تر پنځه کلونو پورې اغیزمنې پاتې کیدلې شي او کولی شو چې تر ډیرې مودې پورې یې په خپل ځای کې پرېږدو ترڅو چې کوم طبي یا بل ځانګړی دلیل یې د وختي ویستلو لامل نه شي. د مس لرونکو آلو ګټې عبارت دي له:

۱. د خپل سر ویستلو کچه یې ټیټه ده.
۲. اختلافات لکه درد او وینه ورکول یې کم دي.
۳. کارول یې ساده دی، په Nuli para بنځو کې هم.
۴. د Nule para بنځو په وسیله بڼې زغمل کیږي.
۵. د امیدواری ضد لوړه اغیزه لري.
۶. د جنسي عمل څخه وروسته اغیزمنه د امیدواری ضد آله ده خو که چیرې د غیرخوندي جنسي عمل څخه وروسته تر ۳-۵ ورځو پورې وکارول شي.

**دریم جنیریشن د رحم دننۍ آلې**

دریم جنیریشن د رحم دتننۍ آلې په یو بل بنسټ باندې ولاړې دي لکه د هارمونونو ازادول کوم چې په تړلې کچه په دغو آلو کې شتون لري.

ډیره کاریدونکې هارموني آله د Progestasert څخه عبارت ده چې T انځور لرونکي آله ده او د ۳۸ ملي گرامه طبیعي هارمون پروجسترون څخه ډکه وي. دغه هارمون په ډیر کرار ډول د ورځې ۲۵ ملي گرامه رحم ته ازادېږي چې دا د رحم په دیوال، د رحم د غاړې په مخاط، او شونې ده چې په سپرم باندې نیغ په نیغه اغیزه ولري. څرنگه چې د هارمون ازادیدل په کراره کراره ډول کمیږي نو ځکه په منظم ډول د دغې آلې بدلول اړین دي.

یوه بله هارمون لرونکي آله د LNG – 20 (Mirena) څخه عبارت ده کومه چې T انځور لرونکې آله ده او د ورځې شل (۲۰) مایکروگرامه لیونارجیستريل (غښتلی synthetic سټرایډ دی) ازادوي. دا ډیره لږه د امیدواری کیدو کچه (۲، ۰ سلنه) او هم ډیر لږ د بي ځایه امیدواری (ectopic- pregnancy) د پېښیدلو چانس لري. د اوږدې مودې کلینکي څیړنو ښودلې ده چې هغه د رحم دتننۍ آله چې لیونارجیستريل (Levonorgestrel) ورڅخه ازادېږي د مس لرونکي آلې په نسبت د میاشتنی عادت د لږې اندازې وینې او د کمو ورځو لپاره د وینې بهیدلو سره یوځای وي. د لیونارجیستريل لرونکي آلې تر لس (۱۰) کلونو پورې اغیزمنې دي. دغه هارمون ازادونکي آلې د هغه ښځو لپاره ډیر ارزښت لري کوم چې د ودې په حال هیوادونو کې ژوند کوي ځکه چې دوي د مسي آلو په کارولو سره ډیره وینه د لاسه ورکوي او په ښکاره وینه لږې باندې اخته کیږي، مگر دغه آلې ډیرې قیمتي دي او په پراخه ډول نشي کاریدلی.

#### **د رحم دتننۍ آلو د عمل میخانیکیت**

په اوس وخت کې پراخه منل شوې نظریه داده چې د رحم دتننۍ آله د رحم په دننه کې

د یو پردې یا باندني جسم په ډول عمل کوي او د رحم په مایعاتو او اندومیتريوم کې د حجروي او بیو شیمیک بدلونونو لامل کیږي. داسې عقیده شتون لري چې دغه بدلونونه د گامټ (Gamete) وده او نشو نما کموي او پدې ډول د القاح کیدو او غرس کیدو چانس یې کمیږي.

طبي یا Medicated د رحم دننۍ آلې د نورو ځایي اغیزو د پیدا کیدو لامل کیږي کوم چې شونې ده ددې آلې د امیدواری ضد اغیزې نورې هم زیاتې کړي. داسې معلومیږي چې مس د اندومیتريوم حجروي ځواب (cellular resps) غښتلی کوي، همدارنگه دا د رحم د غاړې د مخاط په بیوشیمیک جوړښت کې د بدلون له کبله د رحم انزایمونه هم اغیزمن کوي. د مس ایونونه کیدای شي چې د سپرم حرکت، توان مندي او د ژوند موده اغیزمنه کړي.

هارمون ازادونکي آلې د رحم د غاړې د مخاط غلظت یا لزوجیت زیاتوي او په دې ډول د سپرم د ننوتلو څخه د رحم غاړې ته مخنیوی کوي. همدارنگه دا په اندومیتريوم کې د لوړې کچې پروجسترون او کمې کچې ایستروجن اندازه رامنځته کوي او پدې ډول اندومیتريوم داسې ساتي چې د تخمې د غرس کیدو لپاره برابر نه وي.

### اغیزمنتوب (Effectiveness)

د رحم دننۍ آلې د اغیزمنو بیرته گرځیدو وړ د امیدواری ضد لارو د ډلې څخه دي. د تیوري له مخې د رحم دننۍ آلې د خولې او زرقي هارموني امیدواری ضد درملو څخه لږې اغیزمنې دي مگر څرنگه چې د رحم د دننۍ آلو د پایښت موده د هارموني گوليو او پیچکاریو په نسبت زیاته ده نو ځکه د کورني تنظیم په پروگرامونو کې د رحم دننۍ آلې او د خولې د لارې کاریدونکي د امیدواری ضد درمل په برابره کچه اغیزمن گڼل کیږي.

په لاندې ۲۱ گڼه جدول کې د ځینو د رحم دننۍ آلو د امیدواری کچه، د خپل سر

وتلو کچه، او د لري کولو يا ويستلو کچه بنودل شوي ده.

د ۲۱ گڼې جدول څخه داسې جوتيري چې مس لرونکي د رحم دننۍ آلې نسبت Lippes loop ته د اميدواری په مخنيوي کې ډيري اغيزمنې دي او د خپل سر وتلو کچه يې هم کمه ده. څيړنو بنودلې ده چې د مس لرونکو آلو د اغيزمنتوب کچه نيغ په نيغه د دغې آلې د سربيره ساحې د مسو د کچې پورې اړه لري (چې په دوديز ډول ۲۰۰ يا ۲۲۰ ملي متر مربع وي).

يوويشتمه گڼه جدول: په بچي زېړونکو ميندو کې د لومړي کال کلينيکي تجربه:

آله	د اميدواری کچه (%)	د خپل سر وتلو اندزه (%)	په خپله د لري کولو کچه (%)
Lippes لوپ	۳	۱۲،۲۰	۱۲،۱۵
Cu 7	۲،۳	۶	۱۱
Tcu- 200	۳	۸	۱۱
Tcu- 380A	۰،۸_۰،۵	۵	۱۴
پروجسترون آله	۱،۲_۱،۳	۲،۷	۹،۳
ليونارجستريل آله	۰،۲	۶	۱۷

#### د رحم د دننۍ آلې بدلول

Inert IUD کيدای شي چې په خپل ځای کې تر ډيري مودې پورې څومره چې اړتيا وي پريښودل شي، پدې شرط چې ناوړه اړخيزې اغيزې يې شتون ونلري. مس لرونکي آلې نه شوکولی چې د ناکاډل شوي مودې لپاره وکاروو ځکه چې د مسو دپاسه د مسو ورو ورو تخريبيدل او پر ځای يې د منرال ځای په ځای کيدل د دغې آلې څخه د مسو ازاديدل اغيزمن کوي نو ځکه بايد په وخت په وخت بدله شي او همدا شان کړنه د هارمون لرونکو آلو سره هم کيږي. دا د طبي آلو ستر تاوان دي کله چې د کورني تنظيم په سترو

پروگرامونو کې کارول کېږي.

د TCu – 380 A کارول د لس (۱۰) کلونو لپاره منل شوي دي که څه هم داسې معلومه شوې ده چې TCu \_ 380 A لږ تر لږه خپل اغیزمنتوب تر دولس (۱۲) کلونو پورې ساتلې شي. د TCu\_200 کارول د څلورو کلونو لپاره او د Nova T کارول د پنځه کلونو لپاره منل شوي دي.

پروجسترون ازادونکي آلې باید هر کال بدلې شي ځکه چې د پروجسترون زیرمه یې په ۱۲-۱۸ میاشتو کې کمیږي.

د لیونارجیستریل لرونکي د رحم دننۍ آلې کولی شو لږ تر لږه د اوه (۷) کلونو لپاره وکاروو او که شونې وي تر لسو کلونو پورې یې کارولی شو. د پروجسترون لرونکو آلو د عدم کفایې کچه لږه زیاته ده مگر لیونارجیستریل لرونکي آلې چې د ورځې ۱۵-۲۰ مایکروگرامه لیونارجیستریل ازادوي لکه د نوې مس لرونکو آلو په شان اغیزمنې دي.

#### **د د رحم د دننۍ آلو گټې**

د رحم دننۍ آلې گڼ شمیر گټې لري چې په لاندې ډول ورڅخه یادونه کوو:

۱. ساده والی: د بیلگې په توگه د آلې دننه کول کوم پیچلي عمل او بستر کیدو ته اړتیا نه لري.

۲. دننه کول یې یوازې یوڅو دقیقې وخت غواړي.

۳. یوځل چې دننه شوه نو ترهغې پورې یې په خپل ځای پریښودلی شو چې اړینه وي.

۴. ارزانه ده.

۵. د امیدواری ضد اغیزې یې د آلې په وستلو سره د بیرته گرځیدو وړ دي.

۶. په حقیقت کې د سیستمیک میتابولیک ناوړه اړخیزو اغیزو څخه خالي وي کوم

چې د هارمون لرونکو گوليو سره يوځای وي.

۷. د پايښت موده يې زياته ده.

۸. دوامداره هڅونې ته پکې اړتيا نشته لکه هر وخت بايد ورځنی pill واخستل شي،

او يا په کلک او سم ډول د مخنيونې لاره وکارول شي. د هڅولو لپاره يې يوازې همدا يوه کړنه بسنه کوي.

بيا هم لکه د نورو اميدواری، ضد لارو په ډول د رحم دننۍ آلې هم ناوړه اړخيزې

اغيزې پيدا کوي لکه زياته وينه بهيدنه او درد.

#### **د رحم د دننۍ آلو مضاد استنباطات**

##### **مطلق مضاد استنباط:**

الف: شکمنه اميدواری،

ب: د حوصلي التهابي ناروغۍ.

ج: د نامعلوم لامل له کبله مهيلي وينه بهيدنه

د: د رحم د غاړې، رحم او Adenexia کنسر او نور حوصلي تومورونه

ه: مخکنۍ بي ځايه اميدواري يا Ectopic pregnancy

##### **نسبي مضاد استنباط:**

الف: وينه لږي

ب: زياته وينه بهيدنه يا Menorrhagia

ج: د تيرې اميدواری راهسې د حوصلي د التهابي ناروغيو تاريخچې

د: د رحم د غاړې زوه لرونکي يا قيحي افراغات

ه: د ولادي گډوډيو يا Fibroid له کبله د رحم د تشې بدلیدل (distortion)

و: نه هڅول شوی يا غير مناسب تن.

### د رحم د دننۍ آلې لپاره وړ کاندید

د امریکا پلان شوي مورپلار کیدو ادارې یا \_ Planned Parenthood Federation of America (PPFA) د رحم د دننۍ آلې د کارولو لپاره وړ بنځې په دې ډول بنودلې دي چې:

- هغه بنځې چې لږ تر لږه یو ماشوم یې زیږولی وي.
- د حوصلي د ناروغیو تاریخچه ونه لري.
- د میاشتنی عادت موده یې نورماله وي.
- ددې وړتیا ولري چې د رحم د دننۍ آلې د لکۍ کتنه وکړي.
- د غښتلو ستونزو درملنې او بیا کتنې ته لاسرسی ولري.
- هغوي چې د یو نفر سره جنسي اړیکه ولري (monogamous).

دغې ادارې که څه هم هغه بنځې چې په دغه یاد شوې لست کې ګډون ونه لري، د رحم د دننۍ آلې د نه کارولو لپاره ندې بیلې کړي.

مهه خبره چې پدې تږدې وختونو کې منځته راغلې ده هغه داده چې د رحم دننۍ آلې د Nuli para بنځو لپاره لومړنۍ ټاکنیزه لاره نده، دوي د رحم د دننۍ آلې د کارولو له کبله نسبت نورو بنځو ته ډیرې ستونزې پيدا کوي لکه په خپل سر د آلې وتنه، د ګیډې د بنکته برخې درد، او د حوصلي اتانات.

هغه د رحم دننۍ آلې چې وړوکی غټوالی او د راټولیدلو ځانګړتیا ولري د Nuli para بنځو لپاره چې وړوکی رحم لري او د امیدواری ضد بله لاره نشي کارولی یا ورته دمنلو وړ نه وي، مناسبې آلې دي.

په ۱۹۸۵م کال کې د امریکا نساي ولادي پوهنځي یا \_ the American college of Obstetricians and Gynecologists پدې ټینګار وکړو چې هغه بنځې کومې چې

هېڅ ماشوم ونه لري او يا گڼ شمير د جنسي عمل ملگري ولري بايد د رحم دتننۍ آلې ونه کاروي ځکه په دوي کي د حوصلي د التهابي ناروغيو يا PID خطر زيات دی او هم شونې ده چې شنډې شي.

### د دننه کولو لپاره يې سم وخت

که څه هم د بچي زيږونې په وخت کې بنځې کولی شي چې هر وخت د رحم دتننۍ آلې وکاروي (پرتله د اميدواری څخه). مگر بيا هم د رحم دتننۍ آلې د دننه کولو لپاره ډير وړ وخت د مياشتني عادت د وخت څخه عبارت دی (د مياشتني عادت د پيل په اولو لسو ورځو کې).

د تخنيکي اړخه د رحم دتننۍ آلې دننه کول د مياشتني عادت په وخت کې اسانه وي ځکه چې د رحم د غاړې قطر پدې پړاو کې نسبت افرازي پړاو ته پراخه وي، رحم د استرخا په حالت کې وي او د مایومترיום تقلصیت کوم چې شونې ده د آلې د خپل سر وتلو لامل شي هم کم وي، او همدارنگه د مياشتني عادت په وخت کې د اميدواری د شتون خطر هم له منځه ځي.

د رحم دتننۍ آلې کيدلی شي چې يوه اونۍ وروسته د زيږيدنې څخه مخکې له دې چې بنځه روغتون پرېږدي وکارول شي. مگر وروسته د زيږيدنې څخه په لومړۍ اونۍ کې د رحم دتننۍ آلې دننه کول ځانگړې پاملرنه غواړي ځکه چې پدې وخت کې د رحم د څيرې کيدو خطر زيات وي. بله دا چې وختي دننه کول د لوړ خپل سر وتلو کچې (expulsion rate) سره يوځای وي.

د لوپ داخلولو لپاره دوديز وخت ۲-۸ اونۍ وروسته د زيږيدنې څخه دی. په دغه وخت کې د رحم دتننۍ آلې کارول ډيرې گټې لري. دا کولی شو چې د بنځې او ماشوم د بيا يا تکراري کتنې سره يوځای کړو. همدارنگه د رحم دتننۍ آلې کولی شو

چې د لومړني ترايمستر د قانوني زيان څخه وروسته وکاروو مگر د دوهم ترايمستر زيان څخه وروسته ژر يا په چټک ډول د رحم د دننۍ آلې کارول نه سپارښت کېږي. زياتره ډاکتران د غيرقانوني زيان څخه وروسته د رحم د دننۍ آلې کارول نه مني ځکه چې پدې وخت کې د انتان د منځته راتگ خطر زيات وي.

### بيا کتنه يا Follow up

د د رحم دننۍ آلو د دننه کولو غوره اړخ د هغو د بيا کتنې څخه عبارت دی چې زياتره هير شوی وي. د بيا کتنې موخې يې عبارت دي له:

الف: چې د بنځو د هڅونې او روحي غښتلتيا لپاره مرسته (support) برابره کړي.

ب: چې د رحم د دننۍ آلې د شتون څخه ډاډ ترلاسه شي.

ج: او چې کومه ناوړه اړخيزه اغيزه يا گډوډي پيدا کېږي هغه تشخيص او درملنه کړي.

د رحم د دننۍ آلو کارونکو بنځو کتنه بايد د لومړي مياشتني عادت څخه وروسته ترسره شي ځکه چې پدې وخت کې د لوپ د خپل سر وتلو چانس زيات وي، او دوهم ځل د دريم مياشتني دوران څخه وروسته بايد بيا کتنه تر سره شي ترڅو درد او د وينې بهيدنې ستونزې وارزول شي او تر دې وروسته د شپږ مياشتو يا يو کال په واټن چې د ناروغ د هوسايې او اسانتيا د شتون پورې اړه لري، بايد بيا کتنه تر سره شي.

د رحم د دننۍ آلو کارونکو بنځو ته بايد لاندې سپا رښتنې وشي:

الف: هغه بايد په منظم ډول د آلې لکۍ يا تار وگوري ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې آله په رحم کې په سمه توگه ځای په ځای ده، او که چيرې يې ونه شو کړای چې د آلې تار پيدا کړي نو بايد د ډاکتر سره مشوره وکړي.

ب: کله چې هم کومه ناوړه اړخيزه اغيزه لکه تبه، د حوصلې درد، او وينه بهيدنه ورته پيدا کېږي نو بايد د کتنځي څخه ليدنه وکړي.

ج: که چیرې ښځې د آلې موده د یاده وویستله نو باید د ډاکتر سره مشوره وکړي.

## ناوړه اړخیزې اغیزې او اختلالات

### ۱. وینه بهیدنه

هغه ښځې چې د رحم دننۍ آلې (طبي او غیرطبي) کاروي دودیزه گیله یې د زیاتې مهېلي وینې بهیدنې څخه عبارت ده. دا د ټولو د رحم دننۍ آلو د لرې کولو ۱۰-۲۰ سلنه جوړوي. دغه وینه بهیدنه کیدای شي چې یو یا ډیر لاندې شکلونه ونیسي:

د میاشتنی عادت په موده کې د ډیرې وینې د لاسه ورکول، د میاشتنی عادت د مودې اوږدوالی، او د میاشتنی عادت په منځ کې د وینې بهیدنه.

د ښځې له انده غیر منظمه وینه بهیدنه د هغې د ځاني ناراحتۍ لامل کیږي مگر د طب له پلوه د اوسپنې دکموالي وینه لږې پیدا کوي په ځانگړي ډول هغه وینه بهیدنه چې د ۱-۲ میاشتو په موده کې ورته پیدا شي. کومې ښځې چې وینه بهیدنه ورته پیدا شوې وي نو باید د اوسپنې گولۍ وکاروي (T. Ferrous sulfate 200mg د ورځې درې ځله).

څیرنو ښودلې ده چې د ډیرې وینې د لاسه ورکول د غټې اندازې لرونکي غیرطبي یا Non-medicated آلې له کبله منځته راځي. مس لرونکي آلې معلومېږي چې لږه په منځنۍ کچه وینه بهیدنه منځته راوړي او که چیرې هارمون ازادونکي آلې وکارول شي نو د میاشتنی عادت وینه بهیدنه به کمه وي.

که چیرې وینه بهیدنه زیاته یا دوامداره وي او یا ناروغ د اوسپنې دمستحضراتو سره سره وینه لږې پیدا کړي نو د رحم دننۍ آله باید وویستل شي. څرنګه چې د وینې بهیدنې او د رحم دننۍ آلې د غټوالي ترمنځ نیغ په نیغه اړیکه شتون لري نو زیاتره وخت د رحم د دننۍ آلې Lippes loop ډول په مس لرونکي آلې باندې د بدلولو

سپارښتنه کيږي. زياتره ښځې د رحم د دننۍ آلې په ويستلو سره بيرته نورمال مياشتني عادت ته راگرځي. که چيرې يو غير نورمال حالت باقي پاتې شي نو بشپړه نسايي کتنه اړينه ده ترڅو ډاډ تر لاسه شي چې په حوصله کې کومه پتالوژي شتون نلري.

#### ۴. درد

درد دوهم غټه ناوړه اړخيزه اغيزه ده چې د رحم د دننۍ آلې د ويستلو لامل کيږي. نړيوالې روغتيايي ادارې داسې اټکل کړې ده چې ۱۵-۴۰ سلنه ښځې چې د رحم دننۍ آلې بي ويستلې وي يوازې د درد له کبله وي. درد کيدای شي د آلې د دننه کولو په وخت کې او يا د دننه کولو څخه وروسته ترڅو ورځو پورې، او يا هم د مياشتني عادت په وخت کې شتون ولري. دا دردونه زياتره د ملا د ښکتنۍ برخې درد، د گيډې د لاندنۍ برخې درد او يا هم کله کله د ورانه د لاندې برخې درد په ډول منځته راځي. دغه گيډه په دوديز ډول تر درې مياشتو پورې له منځه ځي.

که چيرې د آلې د دننه کولو په وخت کې شديد درد شتون ولري نو شونې ده چې آله په رحم کې په سم ډول نه وي ايښودل شوې او يا به هم د آلې د غټوالي او د رحم د تشې ترمنځ توپير شتون ولري.

همدارنگه ډير شديد درد د رحم د خيرې کيدو ښودنکې هم وي. درد د انتاناتو له کبله هم پيدا کيږي او په دوديز ډول په Nuli para ښځو کې او هغه ښځو کې زيات وي چې د څو کلونو لپاره يې ماشوم زيږولی نه وي.

د آلې د دننه کولو په وخت کې کم درد کيدای شي د درد ضد درملو لکه اسپرين او کودين په وسيله کنترول شي او که چيرې درد د زغملو وړ نه وي نو د رحم دننۍ آله بايد وويستل شي او د Lippes لوپ په ځای مس لرونکي آلې کيدای شي وازمايو، او

که چیرې بنځه وغواړي چې د رحم دتننۍ آله نه کاروي نو د امیدواری ضد بلې لارې څخه باید گټه واخستل شي.

#### ۴. د حوصلې انتانات

د حوصلې التهابي ناروغۍ یوه گډه اصطلاح ده چې د تخمدانونو، تیوبونو، رحم، منظم انساجو، او د حوصلې پریټونیوم حاد، تحت الحاد، او ځنډني التهاب پکې گډون لري چې په دودیز ډول د انتان له کبله منځته راځي.

څیرنو بنودلی ده چې د رحم دتننۍ آلو کارونکو بنځو کې د حوصلې التهابي ناروغیو چانس نسبت د دغه آلو نه کارونکو بنځو ته ۲-۸ برابره زیات دی او دغه خطر په هغه بنځو کې نور هم زیاتیري چې گڼ شمیر جنسي ملگري ولري، شونې ده چې د جنسي نږدیوالي په وسیله د لیریدونکو ناروغیو یا SDT له کبله وي. د حوصلې د التهابي ناروغیو غټ خطر کیدای شي چې رحم ته د رحم دتننۍ آلي د دننه کولو په وخت کې رحم ته د بکتیریاوو د ننوتلو له کبله رامنځته شي.

اوس داسې اند شتون لري چې د حوصلې التهابي ناروغۍ د هغه ارگانیزمونو له کبله منځته راځي کوم چې د رحم دتننۍ آلي د تار یا لکۍ د لارې د بنکته نه پورته رحم او تیوبونو ته لیردول کیږي. دغه ارگانیزمونه عبارت دي له:

An aerobic streptococcus, Bacteriodes, Gardnerella, Coliform bacilli او Actinomycococ څخه. داسې معلومیږي چې د حوصلې د التهابي ناروغیو خطر د رحم دتننۍ آلي د دننه کولو څخه وروسته په اولوڅو میاشتو کې زیات وي. د حوصلې د التهابي ناروغیو کلینکي نښې عبارت دي له: مهېلي افراغات، د حوصلې درد او حساس والی، غیر منظمه وینه بهیدنه، لږزه او تبې څخه. په زیاتره حالتونو کې انتان کیدای شي چې غیر عرضي او یا په کمه کچه اعراض

ولري، بيا هم د PID يوه يا دوه حملې کولی شي چې شنه توب منځته راوړي او Fallopian تيوبونه د تل لپاره بند کړي. د دې لپاره ځوانې بنځې د رحم د دننۍ آلې د ټاکلو څخه مخکې بايد د حوصلې التهابي ناروغيو په خطرونو باندې پوهې شي. کله چې د حوصلې التهابي ناروغي په گوته شي نو بايد ژر تر ژره د پراخه ساحه اغيزو لرونکو میکروب ضد درملو په وسيله درملنه شي. زياتره ډاکتران وايي چې که چيرې د میکروب ضد درملنې سره سره اتان په ۲۴-۴۸ ساعتونو کې ځواب ورنه کړي نو د رحم دننۍ آله دې وويستل شي.

د حوصلې د التهابي ناروغي د خطر د شتون له کبله د رحم د دننۍ آلې د دننه کولو په وخت کې بايد ځينې ځانگړي حالتونه په پام کې ونيول شي لکه د رحم د دننۍ آلې د دننه کولو لپاره د ځانگړو بنځو ټاکنه، بڼه د پاکوالي (تعقيم) شرايط، بڼه د دننه کولو تخنيک، او د داسې يوې آلې منځته راتگ چې لکۍ يا تارونه لري.

#### ۴. د رحم څيرې کيدل

زياتره کارکوونکو د رحم د دننۍ آلې د کارولو له کبله د رحم د څيرې کيدلو راپور ورکړي دي. د راپور ورکړل شوو پيښو کچه يو پر ۱۵۰ څخه تر يو پر ۹۰۰۰ دننه شوو آلو پورې توپير لري چې د دننه کولو د وخت، د رحم د دننۍ آلې انځور، د دننه کولو تخنيک، او د دننه کوونکي په پوهې پورې اړه لري. که چيرې د يو اوچت ډاکتر په وسيله وکارول شي نو دا خطر به د ۳، ۱ سلنې څخه زيات نه وي. آله کيدای شي چې د پريټوان تشې ته لاره شي او شديد اختلاطات لکه د کلمو بندوالي پيدا کړي.

مس لرونکي آلې د انساجو يو غښتلی عکس العمل پيدا کوي کوم چې د پريټوان د نښليدلو لامل کېږي. په دوديز ډول د رحم څيرې کيدل هغه وخت ډير پيښېږي چې د زيږيدنې څخه وروسته د ۴۸ ساعتونو څخه تر شپږ اونیو پورې د رحم دننۍ آله

وکارول شي. په زړه پورې خبره داده چې کیدای شي د رحم خیرې کیدل بشپړ غیرعرضي وي او یوازې هغه وخت په ګوته شي چې کله د رحم د دتننۍ آلې د معلومولو لپاره کتنه ترسره شي.

قناعت ورکونکې او د رحم د خیرې کیدلو سم تشخیص د حوصلې د عکس اخستلو یا X ray په وسیله ترسره کېږي. خیرنو بنودلې ده چې کله رحم خیرې شي نو رحم باید وویستل شي ځکه چې کیدای شي د رحم په دننه کې التهابي عکس العمل پیدا شي او لدې کبله د ګیدې داخلي غړي یو د بل سره ونښلي او یا خیرې شي چې د دې خطر نسبت د رحم د دتننۍ آلې د ویستلو خطر څخه زیات دی.

## ۵. امیدواري

د ټولو د رحم دتننۍ آلو په یوځای ډول د عدم کفایي حقیقي کچه په لومړي کال کې ۳ % سلنه ده. دغه د عدم کفایي کچه په بیلابیلو د رحم دتننۍ آلو کې توپیر لري. د رحم دننه امیدواریو پنځوس سلنه چې د رحم دتننۍ آله په خپل ځای پریښودل شي په زیان یا Abortion باندې خاتمه پیدا کوي. که چیرې د امیدواری په لومړي وخت کې د رحم دتننۍ آله وویستل شي د دغه زیان خطر به نیمایي ته راکم شي. هغه ښځې چې د رحم د دتننۍ آلې په شتون کې امیدواری ته دوام ورکوي څلور برابره پکې د مخکې د وخت څخه زیږیدني چانس نسبت نورو ښځو ته زیات دی.

لومړي داسې فکر کیدلو چې د رحم د دتننۍ آلې په شتون کې امیدواري خوندي او تاوان نلري او تر ډیره وخته پورې دوام نه کوي. مګر د رحم د دتننۍ آلې په شتون کې امیدواري باید یو غښتلی طبي اختلاط وګڼل شي کوم چې د اتتان او په خپل سر زیان یا Abortion خطر منځته راوړي. پدې برخه کې لاندې کړنې شتون لري. الف: که چیرې ښځه وغواړي چې خپل امیدواری زیان کړي نو دا ددې قانوني حق دی.

ب: که چیرې بنځه وغواړي چې امیدواری ته دوام ورکړي او د رحم د دنننۍ آلې تار د جس کیدلو وړ وي نو باید د رحم دنننۍ آله په پوره پام باندې د تار په کښولو سره وویستل شي.

ج: که چیرې بنځه وغواړي امیدواری ته دوام ورکړي او د رحم د دنننۍ آلې تار د جس کیدلو وړ نه وي نو د منځته راتلونکو اختلاطاتو لپاره باید په پوره پام سره کتنه تر سره شي. که چیرې د رحم د دنننۍ آلې د اتتان او Sepsis یوه نښه هم ولیدل شي نو د پراخه ساحه اغیز لرونکو میکروب ضد درملو د درملنې لاندې د رحم تشول غوره دي.

که چیرې یوه بنځه د رحم د دنننۍ آلې په شتون کې امیدواري پیدا کړي نو هغې ته باید وویل شي چې په ۲۵٪ سلنه پیښو کې امیدواري کیدای شي چې بریالی پایله ولري.

#### ۶. په بل ځای کې یا بی ځایه امیدواري (ectopic pregnancy)

کله چې د رحم د دنننۍ آلې کارونکې بنځه امیدواري واخلي نو شونې ده چې په بل ځای کې یا بی ځایه امیدواري منځته راشي. د لیونارجستريل او TCu – 380 A آلو په کارولو سره د بی ځایه امیدواری کچه په هرو زرو بنځو کې په کال کې ۲، ۰ ده په داسې حال کې چې د امیدواری ضد لارو د نه کاروونکو بنځو سره پرتله شي په هغوي کې ۳-۵، ۴ پورې ده. په پروجسترون لرونکو آلو کې دغه کچه لوړه او تر ۸، ۶ پورې ده ځکه د دوي عمل یوازې د اندومیتريوم د ځایي اغیزو پورې تړلی دی.

د لیونارجستريل لرونکو آلو په کارولو سره د بی ځایه امیدواری چانس کم دی ځکه دا د گونادوتروفین (Gonadotrophin) افراز په څه نا څه ډول کموي او په پایله کې د فولیکول نارمل وده خرابوي او په زیاتره دورانونو کې د تخمې د ازادیدلو څخه مخنیوی کوي.

هغه ښځې چې د رحم د نننۍ آله کاروي د بې ځايه اميدواري، نښې نښانې بايد ورته وښودل شي چې عبارت دي له: د گيډې د لاندې برخې درد، تياره او ټکۍ ټکۍ مهبلي وينه بهيدنه، او يا د مياشتني عادت د وينې بنديدلو (Amenorrhea) څخه.

هغه ښځې چې مخکنۍ د حوصلې التهابي ناروغۍ، تيوبولر اميدواري يا په بل ځای کې بې ځايه اميدواري ولري نو په دوي کې د بې ځايه اميدواري د منځته راتگ خطر زيات وي او که چيرې د اميدواري ضد بله لاره عملي کولی شي نو بايد د رحم د نننۍ آلې د کارولو څخه ځان وساتي.

#### ۷. په خپل سر خارجيدل (Expulsion)

د خپل سر خارجيدو کچه د ۱۲-۲۰ سلنې ترمنځ توپير لري (۲۱ گڼه جدول).  
Expulsion کيدای شي چې په څه نا څه يا بشپړ ډول وي. څه نا څه په خپل سر وتنه د سپيکولم د کتنې سره په گوته کيږي کوم چې د رحم د نننۍ آلې تنه د رحم د غاړې څخه د باندې ليدل کيږي. کلينکې پوهه، د دننه کولو وخت، د کارونکې ښځې عمر او د اميدواري شمير ټول هغه څه دي چې د رحم د نننۍ آلې په خپل سر وتنه باندې اغيزه کوي.

په خپل سر وتنه په دوديز ډول د دننه کولو څخه وروسته په اولو څو اونيو کې او يا د مياشتني عادت په وخت کې منځته راځي. په خپل سر وتنه زياتره په هغه ښځو منځته راځي چې ځوانې وي، اول باري وي، او هغوي چې د زيږيدنې څخه وروسته يې ژر آله کارولې وي.

د مس لرونکو آلو د خپل سر وتني کچه نسبت غير طبي آلو ته کمه ده. د ۲۰ سلنې څخه زيات په خپل سر وتنه نه په گوته کيږي. په عمومي ډول په خپل سر وتنه کومه خطرناکه ستونزه نده خو که چيرې ورڅخه خبر نه شو نو کيدای شي چې په ښځه کې

امیدواری رامنخته شي.

#### ۸. د ویستلو څخه وروسته بیا امیدواری

که چیرې د رحم دتننۍ آله په خپل ځای کې په سمه توګه پرته وي او د حوصلې التهابې ناروغۍ کله رامنخته شوي نه وي نو د ویستلو څخه وروسته یې په امیدواری کې کوم توپیر یا کموالی منځته نه راځي. ۷۰ سلنه مخکې د رحم دتننۍ آلې کارونکې ښځې که چیرې د رحم دتننۍ آله وباسي د یو کال په موده کې امیدواره کیږي. اوس دا ثابت شوی چې د حوصلې التهابې ناروغۍ د ښځې د امیدواری لپاره خطر دی او تر اوسه پورې کوم د معنی څخه ډک معلومات نه دي ترلاسه شوي چې د اوږد وخت لپاره د رحم دتننۍ آلې کارول، وروسته په امیدواری باندې کومه اغیزه لري.

#### ۹. کنسر او تیراتوجنیس

تراوسه پورې داسې ښې ښانې نشته دي چې د رحم دتننۍ آلې کارول د کنسر خطر زیاتوي. همدارنګه هغه ښځې چې د رحم دتننۍ آلې په شتون کې امیدواره کیږي، او یا مخکې یې د رحم دتننۍ آله کارولې وي د هغوي په ماشومانو کې د غیرنورمال حالت یا د زیریدنې د ګډوډیو ښې ښانې ندي لیدل شوي.

#### ۱۰. مړینه

د رحم دتننۍ آلې د کارولو له کبله مړینه ډیره نادره ده او داسې اټکل شوی ده چې یو په سل زره (۱/۱۰۰۰۰۰) کارونکو ښځو کې به وي. مړینه په دودیز ډول د اختلاطاتو له کبله منځته راځي لکه منتن په خپل سر

زیان او یا بې ځایه امیدواری. په ریښتیا توګه پدې برخه کې د رحم د نننۍ آلې نسبت د خولې د لارې د امیدواری، ضد درملو څخه خوندي دي په ځانګړي ډول په زړو او زیات خطر لرونکو ناروغانو کې.

په ټولو امیدواری، ضد لارو کې د رحم د نننۍ آلې ډیرې اغیزمنې دي چې منځنۍ د امیدواری، کچه یې د یو کال کارولو څخه وروسته په سلو ځانګړو بنځو کې ۳-۵ تنه ده. د نورو لارو سره د پرتله کېدو په صورت کې د رحم د نننۍ آلې د امیدواری، ضد ارزانه لاره ده ځکه د اغیزې موده یې زیاته ده، نه لکه د مخنیوونې لارو په ډول د رحم د نننۍ آلې کارول د جنسي عمل د وخت پورې تړلي نه دي. د رحم د نننۍ آلې نسبتاً زیاته د دوام موده لري، غیر طبي او مس لرونکي آلې د خولې د لارې امیدواری، ضد ګولپو په ډول سیسټمیک استقلابي اغیزې نه لري.

هغه بنځې چې د خولې د لارې امیدواری، ضد درملو ناوړه اړخیزې اغیزې نه شي زغملی نو د رحم د نننۍ آلې یې د منلو وړ تبدیلونکې لاره ده. د رحم د نننۍ آلې د شیدو ورکولو عمل نه اغیزمن کوي.

د خپل سر وټنې او ناوړه اړخیزو اغیزو لکه غیرمنظم میاشتني عادت د درلودلو له کبله د رحم د نننۍ آلې باید یوازې هغه ځایونو کې وکارول شي چې د بیا کتنې - اسانتیا یې شتون ولري.

اوس نښې نښانې دا نښې چې د یوې نښې پوهه شوې بنځې لپاره د رحم د نننۍ آلې کارول یوه بڼه د امیدواری، ضد لاره ده ځکه قناعت ورکوونکې، زیاته اغیزمنه او نسبتاً کم خطر لرونکې لاره ده.

### **د امیدواری، ضد هارموني درمل (Hormonal contraceptives)**

د امیدواری، ضد هارموني درمل کله چې په ځانګړي ډول وکارول شي نو د

امیدواری ضد لارو څخه اغیزمنه لاره ده. د گډ (combined) ډول کارول د امیدواری په مخنیوي کې سل په سلو کې اغیزمنتوب لري. دا د دوه ماشومانو ترمنځ د واټن د رامنځته کولو لپاره بڼه لاره ده. داسې اټکل شوی ده چې په نړۍ کې تر ۶۵ میلیونو زیات خلک د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل (pill) کاروي چې له دې جملې څخه اټکلاً لس میلیونه یې په هند کې دي.

### ګوناډل سټرایډونه (Gonadal steroids)

په عمومي طب کې ډاکټر د سټرایډ اصطلاح Adrenocortical هارمونونو ته کاروي مګر په نسایي کې دا اصطلاح ګوناډل سټرایډونو ته کارول کیږي لکه استروجن او پروجسترون.

### الف: جوړ شوي استروجنونه (synthetic oestrogens)

د خولې د لارې د امیدواری ضد درملو کې دوه ډوله synthetic استروجن کارول کیږي چې عبارت دي له ایتینایل استراډیول (Ethinyl oestradiol) او مستیرانول (Mestranol) څخه، چې دواړه یې اغیزمن دي. په حقیقت کې مستیرانول ترڅو چې په ځکر کې په ایتینایل استراډیول بدل نه شي غیرفعال وي.

### ب: جوړ شوي پروجستوجونونه (Synthetic progestogens)

دا په درې ګروپونو باندې ویشل شوي دي چې عبارت دي له پریګنایس (pregnanes)، اُسترانایس (oestrans) او ګونانایس (gonanes) څخه.

i. پریګنایس (pregnanes) : پدې ډله کې megestrol ، chlormadinone او medroxy progesterone ګډون لري. پریګنایس پروجسترون اوس د امیدواری ضد درملو په ډول نه کارول کیږي ځکه چې په بنکاري سپیو کې د تیونو د سرطان خطر زیاتوي.

- ii. أُسترائيس (oestrans) : دا د ۱۹ نان تيستوستيرون (19 non testosterone) په نامه هم يادېږي، د بيلگې په توگه Norethisterone acetate ، Norethisterone ، Lynestrenol ، Ethynodiol diacetate او Norethynodrel . دغه ټول د فعاليدو څخه وړاندې په Norethisterone استقلال کېږي. د ځينې بنځو لپاره استرائيس د گونانيس په نسبت ډير د منلو وړ وي.
- iii. گونانيس (gonanes) : ډير ځانگړي گونان د ليونارجستريل څخه عبارت دي.

### د اميدوارۍ ضد هارموني درملو ډلبندي

د اميدوارۍ ضد هارموني درمل چې په اوس وخت کې کارول کېږي او يا تر څيړنې لاندې دي په لاندې ډول کيدای شي چې ډلبندي شي.

الف: oral pill

- ۱. Combined pill
  - ۲. Progestogen only pill
  - ۳. Post coital pill
  - ۴. Once a month (long acting) pill
  - ۵. Male pill
- ب: Depot (slow release) formulation
- ۱. Injectables
  - ۲. Subcutaneous implants
  - ۳. Vaginal rings

### الف: د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درمل (Oral pills)

#### ۱. گډې گولۍ (Combined pill)

کمباينډ pill د اميدوارۍ ترمنځ د واټن رامنځته کوونکې او اميدوارۍ ضد يوه

ستره لاره ده. اصلي يا original pill کله چې د ۱۹۶۰م کال په لومړنيو کې مارکیت ته وړاندې شول د ۱۰۰-۲۰۰ مايکروگرامه Synthetic استروجن او لس (۱۰) ملي گرامه پروجستوجن لرونکي وه. له دې څخه وروسته ډير پرمختگ او بڼه والی رامنځته شو ترڅو د دغه گوليو ناوړه اړخيزې اغيزې د استروجن او پروجستوجن دواړو د دوز په کمولو سره لږې کړي.

په اوس وخت کې د گډو گوليو زياتره فارمولې د ۳۰-۳۵ مايکروگرامه څخه زيات سينتيتک استروجن او د ۵، ۱۰-۱ ملي گرام څخه زيات پروجستوجن نه لري. په پرله پسې توگه هڅه روانه ده چې د پروجستوجن کم دوز لرونکې گولۍ رامنځته شي کوم چې لږ استقلابي تشوشات پيدا کوي.

دغه گولۍ د ۲۱ پرله پسې ورځو لپاره ورکول کېږي چې د مياشتني عادت په پنځمه ورځ پيل کېږي او ورپسې اوه ورځې دمه وي په کومه موده کې چې مياشتني عادت رامنځته کېږي. کله چې وينه بهيدل پيل شي نو دا د بل مياشتني عادت لومړنۍ ورځ شميرل کېږي. کومه وينه بهيدنه چې رامنځته کېږي د نورمال مياشتني عادت په ډول نه وي بلکه دا د نابشپړ جوړ شوي اندوميتريوم له کبله د رحم وينه بهيدنه ده کوم چې د باندني هارمونونو د ناڅاپي بنديدلو (withdrawal) له کبله منځته راځي. نو ځکه دې ته withdrawal وينه بهيدنه هم وايي او د مياشتني عادت څخه کمه وي. بله داچې د وينې کچه چې په دې وينه بهيدنه کې د لاسه ورکول کېږي د هغې وينې کچې نيمايي ده چې په تخمه ازادونکې بنځو کې منځته راځي.

که چيرې وينه بهيدل رامنځته نه شي نو بنځې ته لارښونه کېږي چې د وروستۍ گولۍ څخه يوه اونۍ وروسته دې دوهم دوران پيل کړي، چې په دوديز ډول بنځې د دوهم دوران په اخستلو سره مياشتني عادت پيدا کوي. د خولې د لارې گولۍ بايد هره ورځ په ټاکلي وخت وخورل شي چې د شپې له پلوه بستر ته د تللو څخه مخکې يې

خوړل غوره دي او لومړنی دوز يې بايد په مطلقه توګه د مياشتني عادت په پنځمه ورځ پيل شي.

د دغه پورته يادو شوو لارښونو څخه هر ډول سرغړونه د اميدواری مخنيوی نه شي کولی. که چيرې د pill کاروونکې ښځه د ګولۍ خوړل هير کړي نو کله چې ورپه ياد شي بايد ژر تر ژره يې وخوري او د بلې ورځې ګولۍ دې په خپل ټاکلي وخت سره وخوري.

### د pill ډولونه

د هند د دولت د روغتيا او کورنۍ د ښه والی وزارت، د کورنۍ د ښه والی په څانګه کې دوه ډوله کم دوز لرونکې د خولې د لارې ګولۍ شتون لري چې د MALA.N او MALA.D په نومونو يادېږي. دغه ګولۍ ۰،۳، ۰،۳، ۰،۳ ملي ګرامه نارجسترون او ۰،۳، ۰،۳، ۰،۳ ملي ګرامه ايتینايل استراډايول لري.

د MALA.D يو پاکټ اته ويشت (۲۸) دانې ګولۍ لري (چې ۲۱ يې د اميدواری ضد ګولۍ دي او اوه نښواري رنگه ګولۍ يې د اوسپنې لرونکې ګولۍ دي) په بازار کې د دوه (۲) هندي کلدارو په قيمت شتون لري. او MALA.N په وړيا ډول ټولو لومړني روغتيايي مرکزونو او ښاري د کورنۍ د ښه والی (Urban family welfare) مرکزونو ته ويشل کېږي.

### ۲ يوازي پروجستوجن لرونکې ګولۍ (POP) Progestogen only pill

دا ګولۍ د کوچنۍ ګولۍ يا mini pill او يا micro pill په نامه يادېږي. دا يوازي پروجستوجن لري کوم چې په کم دوز سره د مياشتني عادت په اوږدو کې ورکول کېږي. هغه پروجستوجن چې عموماً ډير کارول کېږي د نارتيستيرون (Norethisterone) او ليونارجستريل څخه عبارت دي.

يوازي د پروجستوجن لرونکې ګولۍ هيڅکله ډيره نه کارول کېږي ځکه چې د

میاشتنی عادت کنترول یی خراب او د امیدواری کچه یی زیاته ده خو بیا هم دا په نن ورځ د امیدواری ضد درملو کې ځانگړي ځای لري. هغه زړې بنځې چې د زړه او رگونو د ناروغیو له کبله کمباینډ pill پکې مضاد استتباب وي کولی شي چې ددې گولیو څخه استفاده وکړي. همدارنگه هغه ځوانې بنځې چې د نیوپلازیا (Neoplasia) خطري فکتورونه ولري دا گولی ورته مناسبې گڼل کیږي. داسې نښې نښانې شته دي چې پروجستوجن د HDL یا (High Density Lipoprotein) سویه کموي.

### ۳ Post coital contraception

د جنسي عمل څخه وروسته یا Post coital یا Morning after د امیدواری ضد درمل د غیر خوندي (غیر محفوظ) جنسي عمل د تر سره کولو څخه وروسته تر ۴۸ ساعتونو پورې ورکول کیږي. دوه ډوله لارې یی شتون لري.

- د رحم دننۍ آله یا Intra Uterine Device : ساده تخنیک یی دادی چې د رحم دننۍ آله په ځانگړي ډول مس لرونکي آله (copper device) وکارول شي خو که چیرې د منلو وړ وي.

- هارموني: په زیاتره حالتونو کې هارموني لارې ته غوره والی ورکول کیږي. مخکې به په ډیر لوړ دوز باندې استروجن (diethyl stilbestrol) د ورځې ۵۰ ملي گرامه په څو دوزونو د پنځه ورځو لپاره، ورکول کیدو، چې پایله یی هم بڼه وه مگر داسې لوړ دوز د پام وړ ناوړه اړخیزې اغیزې پیدا کوي.

د Yuzpe او Lancee د کار څخه وروسته کمباینډ د خولې د لارې گولی د جنسي عمل څخه وروسته امیدواری ضد لپاره بڼه مستحضر ومنل شو. ځکه چې دا لارې ناوړه اړخیزې اغیزې منځته راوړي. کړنلاره یی پدې ډول ده چې د ستندرد کمباینډ گولیو دوه برابره دوز باید ورکړل شي. څرنگه چې زیاتره کمباینډ گولی به پنځوس

(۵۰) مایکروگرامه استروجن درلوده، نو کاریدونکی رژیم پدې ډول وه چې دوه گولۍ. سم د لاسه ژر وروسته د جنسي عمل څخه او دوه گولۍ به ۱۲ ساعته وروسته ورکول کیدلې. اوسنۍ گولۍ چې په پراخه ډول موندل کیږي ۳۰-۳۵ مایکروگرامه استروجن لري او په بیړني ډول د امیدواری د مخنیوي لپاره باید بنځه د هر دوز لپاره د دوه گولیو په ځای څلور گولۍ وڅوري.

د جنسي عمل څخه وروسته د امیدواری ضد لاره یوه بیړنۍ لاره گڼل کیږي د بیلگې په توگه د غیرمحفوظ جنسي عمل ، rap ، او د امیدواری ضد د عدم کفایي څخه وروسته. داسې اند شتون لري چې که چیرې دغه لاره پاتې راشي نو په جنین باندې به اغیزه ولري.

که څه هم د جنسي عمل څخه وروسته د امیدواری ضد لارو د پاتې راتللو کچه د ۱% څخه کمه بنودل شوې ده ځینې ماهرین په دې اند دي که چیرې د امیدواری ضد لاره پاتې راشي نو بنځه ترڅو چې د زیان کولو اراده ونه لري باید هارموني د امیدواری ضد لاره ونه کاروي. داسې نښې نښانې شته دی چې د جنین اېنارملتي به رامنځته شي مگر یو شک باقي پاتې دی.

#### ۴ میاشت کې یوخل (اوبه عمل لرونکی) pill

تجربو بنودلې ده چې که چیرې په میاشت کې یوخل pill کوم چې د اوبدې اغیزې لرونکي استروجن (quinestrol) او لنډې اغیزې لرونکي پروجستوجن سره یوځای وي، باید ونه کارول شي ځکه چې د امیدواری کچه یې د منلو وړ کچې څخه ډیره اوچته ده او بله دا چې غیر منظمه وینه بهیدنه پیدا کوي.

#### ۵ نارینه pill

د ۱۹۵۰ کال څخه راپدېخوا د نارینه و لپاره د امیدواری ضد لازو د پیدا کولو پلټنه پیل شوه. د څلورو تگ لازو لپاره څیړنې ترسره شوي.

- د Spermatogenesis مخنیوی
- د سپرم په زیرمه کیدو او پوخوالي کې لاس وهنه
- په منوي قنات کې د سپرم د لیریدنې څخه مخنیوی
- د منوي مایع د جوړښت اغیزمن کول

زیاتره څیړنې د Spermatogenesis په مخنوي باندې راټولې دي. د نارینه و لپاره د منلو وړ د امیدواری ضد لازو هغه لازو ده چې د سپرم شمیر کم کړي مگر د تیستوستیرون کچه یې نورماله پاتې شي. خو هغه هارمونونه چې د سپرم منځته راتلل کموي د تیستوستیرون دکموالي لامل هم کیږي او په دې ډول جنسي ځواک او غوښتنې ورسره کمیږي.

نارینه pill د gossypol څخه چې د پنبه دانې د تیلو مشتق دی جوړ شوي دي. دا د Azoospermia یا شدیدې Olegospermia په منځته راتگ کې ډیره اغیزمنه ماده ده. مگر د ۱۰% سلنې څخه زیات نارینه چې د شپږ میاشتو لپاره دا درمل واخلي په تل پاتې ډول Azoospermic پاتې کیږي. بله دا چې gossypol زهرجن هم دی. حیواني

څيړنو بنودلې ده چې د زهرجن او اغيزمن دوز ترمنځ واټن يې ډير کم دی. په اوس وخت کې gossypol د نارينه و لپاره د اميدواری ضد مادې په ډول په پراخه توگه نه کارول کېږي.

### **د خولې دلارې اميدواری ضد درملو د اغيزې لاره**

د کمباينډ اورال pill د اغيزې ميخانیکيت دادی چې د تخمدان څخه د تخمې د ازاديدلو مخه نيسي. او دا د نخاميه غدې څخه د گونادوتروفين د افراز په مخنيونې باندې ترلاسه کېږي کوم چې د تخمې د ازاديدو لپاره اړين دی. يوازې پروجستوجن لرونکی pill د رحم د غاړې مخاط غليظ او سرينبناکه کوي او په دې ډول د سپرم د دننه کيدلو يا تيريده څخه مخنيوی کوي. همدارنگه پروجستوجن د تيوبونو د حرکت مخه نيسي او پدې ډول د رحم تشې ته د سپرم او تخمې ليرديدل په ځنډ غورځوي.

### **اغيزمنتوب**

که چيرې د ټاکل شوي رژيم سره سم واخستل شي نو کمباينډ اورال pill زياتره وخت سل په سلو کې د اميدواری په مخنيوي کې اغيزمن دي. ځينې بنځې په منظم ډول دغه pill نه کاروي نوځکه دغه ريښتيني کچه يې هم کمه وي. په پرمختللو هيوادونو کې يې د اميدواری کلنی کچه يو په سلو (۱/۱۰۰) بنځو کې ده مگر په زياتره نورو هيوادونو کې دغه کچه لوړه ده.

کلينيکي څيړنو دا بنودلې ده چې د پروجستوجن يوازې pill اغيزمنتوب لکه د کمباينډ اورال pill په شان دی مگر د کورني تنظيم په سترو پروگرامونو کې يې اغيزمنتوب کم دی. همدارنگه دغه اغيزمنتوب کيدای شي د ځينو درملو

لکه ریفامپیسین، فینوباربیتل، او امپیسیلین په وسیله هم خراب شي.

### **د خولې د لارې د امیدواری ضد درملو خطرونه او گټې**

د تاریخ له مخې د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل په ۱۹۶۰م کال کې وپیژندل شول. د دوي د کارولو په لومړۍ لسيزه کې ډیر پام دې ته وه، چې د دوي گټه د امیدواری په مخنیوي کې او د دوي خطر د غیر منظمي وینې بهیدني له کبله څومره دی؟

د ۱۹۷۰م کال په جریان کې د خولې د لارې د امیدواری ضد درملو د پراخه کارولو له کبله دا معلومه شوه چې دا درمل ځینې ناوړه اړخیزې اغیزې هم لري. په بنسټیزه توگه د زړه او رگونو په سیستم باندې (لکه د زړه د عضلې مړینه، د ژورو وریدونو ترومبوسیس او نور) او دغه ناوړه اړخیزې اغیزې د گوليو د استروجن برخې له کبله منځته راځي. نو ځکه دا ناوړه اړخیزې اغیزې ددې لامل شوې چې د دغه گوليو د استروجن کچه باید کمه شي. لکه چې په اوس وخت کې د ۳۰-۳۵ میکرو گرامه استروجن لرونکې گولۍ کارول کیږي.

تر ۱۹۸۰م کال پورې د پروجستوجن له کبله ډیرې لږې ناوړه اړخیزې اغیزې راپور ورکړل شوې وې.

څرنګه چې مونږ د خولې د لارې د امیدواری ضد درملو د کارولو په دریمه لسيزه یعنی ۱۹۸۰ کال کې دننه شوو نو د دوي د گټو او تاوانونو په برخه کې ډیر معلومات د دوه سترو برطانوي څیړنو څخه په لاس راغلي وه. دغه څیړنې عبارت دي له Royal Collage of General Practitioners څیړنه او Oxford University Family Planning Association څیړنې څخه.

دغه دواړه یادې شوې څیړنې په ۱۹۶۸م کال کې پیل شوې وې (۷۳، ۷۴، ۷۵).

دغه څيړنې پدې برخه کې د خولې د لارې د اميدواری ضد درملو گټې او خطرونه په لاندې ډول را لندوي.

## الف: ناوړه اړخيزې اغيزې

### ۱. د زړه او رگونو اغيزې

هغه معلومات چې د لومړنۍ case control څيړنې (۷۲، ۷۷)، د RCGP د خولې د لارې د اميدواری ضد درملو څيړنې (۷۳)، او د Oxford څيړنې (۷۴، ۷۵) څخه په لندن کې لاس ته راغلل دا خبره په ډاگه کړه چې د کمباينډ اورال pill کارول د لوړې مړينې سره يوځای وي.

د پورته يادوو شوو څيړنو څخه داسې راپور ورکړل شو چې هغه بنځې چې کمباينډ pill کاروي د هغه بنځو په نسبت چې pill نه کاروي ۴۰% سلنه د مړينې لوړ چانس لري. په ريښتيني ډول دغه لوړه مړينه د زړه او رگونو د ناروغيو له کبله منځته راځي لکه د زړه د عضلې انفارکشن يا مړينه، عصبي ترومبوسيس، او د رگونو ترومبوسيس چې د سږو د امبولې سره يوځای وي يا نه وي. دغه خطر د عمر د زياتوالي او سگرت څکولو سره نور هم زياتيږي (۲۲ گڼه جدول).

څيړنو دا اوبنودله چې د زړه او رگونو اختلالات ډير د گولۍ د استروجن برخې پورې اړه لري.

دوه ويشتمه گڼه جدول: د عمر، سگرت څکولو او د خولې د لارې اميدواری ضد درملو په پام کې نيولو سره د يو کال په موده کې په ۱۰۰۰ بنځو کې د دورانې ناروغيو له کبله مړينه.

عمر	په کاروونکو بنځو کې د مړينې کچه	د کنترول کچه
۲۴-۱۵	۰،۰ ۱۰،۵	۰،۰ ۰،۰
۳۴-۲۵	۴،۴ ۱۴،۲	۲،۷ ۴،۲۳
۴۴-۳۵	۲۱،۵ ۲۳،۴	۲،۴ ۱۵،۲
۴۵ څخه پورته کلونه	۵۲،۴ ۲۰۲،۷	۱۱،۴ ۲۷،۹

دغه پورته يادوو شوو لاس ته راوړنو دا اوبنودله چې د خولې د لارې د اميدواری ضد درملو د استروجن کچه بايد دومره کمه شي چې يوازې د اميدواری ضد اغيزه ولري. د دغه کموالي سره سره تر ۱۹۸۰م کال پورې دا وليدل شول چې د رگونو ناوړه اړخيزې اغيزې (لکه د وينې لوړ فشار) د استقلابي اغيزو سره يوځای چې د پروجسټوجن برخې له کبله منځته راځي باقي پاتې دي. نو دا خبره روښانه شوه چې د خولې د لارې د اميدواری ضد گوليوو د پروجسټوجن کچه هم بايد کمه شي ترڅو د کارولو له کبله يې منځته راتلونکي اختلاطات کم کړای شي.

### ۳. سرطانې اغيزې (Carcinogenesis)

د نړيوالې روغتيايي ادارې د څيړنو له مخې چې ترسره شوې دي د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد کمباينډ درملو او سرطان ترمنځ کومه مثبتې يا منفي اړيکه نده ليدل شوې.

د نړيوالې روغتيايي ادارې د Multicentre case control څيړنې له مخې چې د اميدوارۍ ضد هارموني درملو او سرطان ترمنځ شونې اړيکه يې وڅيړله، دې خبرې ته ميلان اوبنودلو چې د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درملو په پرله پسې توگه کارول د رحم د غاړې د سرطان چانس زياتوي چې دا موندنې نورې هم وڅيړل شوې.

### ۴. استقلابي اغيزې

په اوس وخت کې هغه استقلابي اغيزو ته چې د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درملو له کبله پيدا کېږي زيات پام اوختی دی. دغه اغيزې عبارت دي له: د وينې د فشار لوړوالی، د سيروم د ليپيد بدلونونه په ځانگړي ډول د High density Lipoprotien يا HDL د سويې کموالی، د وينې لخته کيدل، د سيروم د گلوکوز او انسولين د اوچتوالي سره د قندونو د استقلال زياتوالی او داسې نورو څخه. دغه اغيزې د گولۍ د پروجستوجن برخې د دوز سره مثبتې اړيکه لري. د کورني تنظيم متخصصينو داسې نظر ورکړی دی چې د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درمل کيدای شي د دوي کارونکو ته د اوږدې مودې ستونزې پيدا کړي لکه کيدای شي چې اتيروجنيسيس (Atherogenesis) زيات کړي او په پايله کې کلينکي ستونزې لکه د زړه د عضلې اسکيميا او ستروک ورته پيدا شي.

#### ۴. نورې ناوړه اړخيزې اغيزې

##### i. د خکر گډوډۍ

د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درملو کارول کيدای شي د ځگر د حجراتو اډينوما او د صفرا د کڅورې ناروغۍ پيدا کړي. په ځينو pill کارونکو بنځو کې کيدای شي چې کولي ستاتيک (Cholestatic) ژبړی پيدا شي.

##### ii. شيدې ورکول

هغه مستحضرات چې د استروجن زياته کچه ولري د تيونو د شيدو په کچه او جوړښت باندې اغيزه درلودلی شي او لږ دوديز په تيريدونکي ډول د شيدو ورکولو د بنديدلو لامل کېږي. د نړيوالې روغتيايي ادارې د څيړنو له مخې هغه بنځې چې کمباينډ گولۍ کاروي د اتلس (۱۸) اونيو کارولو څخه وروسته د شيدو په کچه کې يې ۴۲% سلنه کموالی منځته راغلی وه، هغه بنځې چې يوازې پروجستوجن لرونکي گولۍ کاروي ۱۲% سلنه يې د شيدو کچه کمه شوې وه او هغه بنځې چې غيرهارموني مستحضرات کاروي ۱۲، ۰ سلنه يې د شيدو کچه کمه شوې وه.

هغه بنځې چې د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درمل اخلي، هر ډول چې وي، يوه کمه کچه هارمون په شيدو کې افراغوي خو په ماشوم باندې يې اغيزې کمې ښودل شوې دي.

##### وروستنۍ اميدواري (Subsequent fertility)

په عمومي ډول دا معلومه شوې ده چې د خولې د لارې د اميدوارۍ ضد درمل د کم وخت لپاره د اميدوارۍ په رامنځته کيدو کې ځنډ منځته راولي، زياتره بنځې د درملو د بنديدلو څخه وروسته تر دوه مياشتو پورې بيرته اميدواره کېږي چې کيدای شي ۱۵-۳۵% سلنه بنځې وي. دا معلومه نده چې د گوليو دوامداره کاريدنه تر ۵-۱۰ کلونو پورې وروستنۍ اميدواري خرابوي او که نه؟

### iii. بل های امیدواری (ectopic pregnancy)

دا په هغه بنځو کې چې یوازې پروجستوجن لرونکې گولۍ کاروي نسبت هغه بنځو ته چې د خولې د لارې د امیدواری ضد گډې گولۍ کاروي ډیره دودیزه پېښه ده.

#### iv. د جنین نشونما:

ډیرو راپورونو دا بنودلې ده چې هغه بنځې چې د خولې د لارې دامیدواری ضد درمل د امیدواری په دوران کې (یا لږ مخکې) اخلي کیدای شي چې په جنین کې د ولادي نیمگړتیاؤ د پیدا کیدو لامل شي. خو دا تر اوسه پورې ثابت شوي نه ده.

### ۵. دودیزې ناخوښه اغیزې

**الف: د تیونو حساسوالی:** هغه بنځې چې د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل اخلي د تیونو حساسوالی، ډکوالی او ناراحتی پکې لیدل شوي ده. داسې ویل کیږي چې د تیونو غټوالی او ډکوالی د گولۍ د پروجستوجن پورې، او درد او حساسوالی یې د استروجن پورې اړه لري.

**ب: د وزن زیاتوالی:** پنځه ویشټ (۲۵) سلنه هغه بنځې چې د خولې د لارې د امیدواری ضد گولۍ (Orall pill) کاروي د وزن د زیاتوالي څخه ځپله کوي. دا زیاتوالی په دودیز ډول د دوه کیلوگرامه څخه کم وي او زیاتره د گولیو د کارولو په اولو شپږو میاشتو کې منځته راځي. دا د وزن زیاتوالی د اوبو د راتولیدو له کبله وي. ځکه نو د مالگې کمول ددې د مخنیوي لپاره اغیزمن کار دی.

**ج: سردرد او نیم سري (headache and migraine):** د نیم سر درد کیدای شي د pill (گولۍ) په وسیله ډیروالی ومومي. د هغه چا نیم سري چې د vasoconductor لکه ارگوتامین (ergotamine) درملنې ته اړتیا ولري باید د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل ونه کاروي.

د: د وینې بهیدنې ګډوډی: کم شمیر بنځې چې د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل کاروي کیدای شي د میاشتنی دوران په وختي پړاو کې د ټکي ټکي وینه بهیدنې یا spotting څخه ګیله وکړي. یو څه بنځې کیدای شي د میاشتنی عادت په اخر کې د ګولیو د بندیدلو له کبله (withdrawal) وینه بهیدنه ونلري. بنځې باید ددې حالت د رامنځته کیدو څخه خبرې شي.

### ب: ګټورې اغیزې

د خولې د لارې ګولیو یوازینی غوره ګټه داده چې د امیدواری په مخنیوي کې سل په سلو کې اغیزمنتوب لري او پدې ډول د ناخوښه امیدواری د رامنځته کیدو ویره له منځه وړي. سربیره پر دې د خولې د لارې د امیدواری ضد ګولی یو څه نورې ګټې هم لري چې عبارت دي له:

دواړو ادارو یعنی Royal collage of general practationers، او Oxford\_ family planning association په برطانویانو کې د خولې د لارې د امیدواری ضد ګولیو د کارولو د اوږدې مودې prospective څیړنې ترسره کړې او دا یې اوبنودله چې ګولی کیدای شي د شپږ ناروغیو د منځته راتګ څخه مخنیوی وکړي دغه ناروغی د تیونو سلیمې ګډوډیانې د fibrocystic ناروغیو او fibroadenoma په ګډون، د تخمدانونو سیسټه، د اوسپنې د کموالي وینه لږې، د حوصلې اتتانی ناروغی، بي ځایه امیدواری، او د تخمدانونو د سرطان څخه عبارت دي.

### مضاد استنباطات

الف: مطلق مضاد استنباط

د تیونو او جنسي غړو سرطان، د ځگر ناروغۍ، د ترومبوامبولیزم مخکنۍ یا اوسنۍ تاریخچه، د زړه اېنارمېلې ګانې، ولادي هایپرلیپیدیمیا، ناتشخیص شوي غیرنورمال د رحم وینه بهیدنه.

#### **ب: ځانګړي ستونزې چې طبي کتنې ته اړتیا لري**

د څلویښت کلنۍ څخه پورته عمر، د ۳۵ کلنۍ څخه پورته عمر چې د سګرې څکولو سره یوځای وي، په کمه اندازه د وینې لوړ فشار، د پښتورګو ځنډنۍ ناروغۍ، میرګي (epilepsy)، نیم سری (migraine)، د زیږون څخه وروسته په اولو شپږو میاشتو کې شیدې ورکوونکي میندي، د شکرې ناروغۍ، د صفراکڅورې ناروغۍ، د غیر دودیزې وینې بهیدنې تاریخچه، Amenorrhoea، او داسې نور.

#### **د کارونې موده**

د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل په لومړني ډول باید په ځوانو ښځو کې د امیدواری ترمنځ د واټن د زیاتولو لپاره وکارول شي. هغه ښځې چې د ۳۵ کلنۍ څخه پورته عمر ولري باید د امیدواری ضد بله لاره وکاروي. د څلویښت کلنۍ څخه وروسته عمر کې د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل ونه کارول شي ځکه چې د زړه او رګونو د اختلاطو خطر یې په تیزی سره لوړېږي.

#### **طبي څارنه (Medical supervision)**

هغه ښځې چې د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل اخلي باید سپارښتنه ورته وشي چې خپلې کلنۍ طبي کتنې تر سره کړي. همدارنګه مخکې له دې څخه چې د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل وکاروي ښځو ته د طبي کتنو تر سره کول اړین دي ترڅو:

الف: هغه بنځې معلومې کړي چې pill (گولی) کارول پکې مضاد استتباب دي.  
 ب: هغه ځانگړي حالتونه معلوم کړي چې طبي کتنې او لاس وهنې ته اړتیا لري.  
 لاندې ۲۳ گڼه جدول کې د کتنې یو لست د هغه بنځو د پلټنې لپاره بنودل شوی دی چې د روغتیايي کارکوونکو له خوا د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل ورکول کیدلی شي.

دروېشتمه گڼه جدول: د خولې د لارې د امیدواری ضد درملو لپاره د کتنې لست:

نه	هو	لاندې شیان د تاریخچې یا کتنې په وسیله وگورئ:
-----	----	د څلویښت کلونو څخه پورته عمر
-----	----	د ۳۵ کلونو څخه پورته عمر او زیات سکرټ څکول
-----	-----	جټکې یا seizures
-----	----	په پنډیو یا ورونونو کې سخت درد
-----	----	په پنډیو کې واریکوز واین چې گیلې یې ورکړي وي
-----	-----	د سینې شدید درد
-----	-----	د تمرین څخه وروسته غیر دودیزه ساه لنډې
-----	----	سخت سردرد او یا د لیدلو نیمگړتیاوي
-----	-----	شیدې ورکول (هو= د شپږ میاشتو څخه کم وخت)
-----	-----	د میاشتنې عادت ترمنځ وینه بهیدنه او یا د جنسي عمل څخه وروسته وینه بهیدنه
-----	-----	د میاشتنې عادت بندیدل یا Amenorrhoea
-----	-----	د پوستکي او سترگو غیرنورمال ژیروالي
-----	-----	د وینې فشار (هو= سیستولیک د ۱۴۰ او ډیاستولیک د ۹۰ ملي متره ستون سیماب څخه پورته)
-----	-----	په نیونو کې د کتلې شتون
-----	-----	پرسیدلې پنډۍ (اډیما)
-----	-----	لارښونه: که چیرې پورتنی ټول شیان منفي وي نو بنځې ته د خولې د لارې د امیدواری ضد درمل ورکول کیدای شي، خو که چیرې یو حالت هم ورڅخه مثبت وي نو بنځه اول باید د ډاکټر په وسیله وکتل شي.

## ب: د هارمون ورو ازادونکي درمل (Depot formulaion)

د depot formulation شتون ځکه اړین دی چې:

- ډیر اغیزمن دي.
  - د امیدواری ضد اغیزې یې د بیرته گرځیدو وړتیا لري.
  - د اوږدې مودې لپاره اغیزه کوي.
  - د امیدواری ترمنځ د واټن رامنځته کولو لپاره د استروجن څخه خالي دي.
  - یو دوز یې د څو میاشتو یا کلونو لپاره بسنه کوي.
- پدې ډله درملو کې زرقی د امیدواری ضد درمل، د پوستکي لاندې غرس کیدونکي او مهېلي رینګ گډون لري.

### ۱. د امیدواری ضد زرقی درمل

د امیدواری ضد زرقی درملو دوه ډولونه شتون لري. چې یو یوازي پروجستوجن لرونکي درمل دي، او بل د نوي په میاشت کې یو ځل په گډ ډول د امیدواری ضد زرقی درملو څخه عبارت دي.

### اول: یوازي پروجستوجن لرونکي د امیدواری ضد زرقی درمل

دوه ډوله د امیدواری ضد زرقی درمل چې د دواړو بنسټ پروجستوجن جوړوي تر اوسه پیژندل شوي دي او د کارولو لپاره د منلو وړ درمل دي. دغه درمل نسبت پخوانیو د مخنیوني لارو ته د ناخوښه امیدواری د مخنیوي لپاره په رینتیني ډول ډیر

اغیزمن دي.

د امیدواری ضد زرقی درمل عبارت دي له:

Depot medroxy progesterone acetate یا DMPA .a

Noregthisterone enantate یا NET\_EN .b

### الف: DMPA

DMPA یا ډیپو پرو ویرا (Depoprovera) د ۱۹۶۰م کال څخه راپدېخوا کارول کېږي. معیاري دوز یې ۱۵۰ ملي گرامه د هرو درې میاشتو لپاره دی چې باید په عضله کې پیچکاري شي. دا په ۹۹ سلنه بنځو کې لږ تر لږه د درې میاشتو لپاره د امیدواری مخنیوی کوي. دا درمل خپلې د امیدواری ضد اغیزې په لومړني ډول د تخمې د ازادولو یا ovulation د مخنیوي په ډول نښې همدارنگه دا په اندومتريوم باندې غیرمستقیمه او په فالوپین تیوبونو او د رحم د غاړې مخاط په جوړیدو باندې نیغ په نیغه اغیزه کوي، او دا ټول هغه څه دي چې د امیدواری د منځته راتگ څخه مخنیوی کوي.

داسې موندل شوي ده چې DMPA خوندي، اغیزمن او د منلو وړ د امیدواری ضد درمل دي کوم چې ډیر لږ یا هیڅ هڅونې ته اړتیا نه لري. بله گټه یې داده چې په شیدې ورکولو یا lactation باندې کومه اغیزه نه لري. نو ځکه په زیاتره هیوادونو کې د زیږیدنې څخه وروسته د نفاس (post partum) په موده کې DMPA منل شوي لاره ده ترڅو د امیدواریو ترمنځ واټن رامنځته کړي.

ناوړه اړخیزې اغیزې یې (لکه د وزن زیاتوالی، غیرمنظمه وینه بهیدنه، او د کارونې څخه وروسته د اوږد وخت لپاره شنډوالی) د هغه نقصانونو څخه عبارت دي چې ددې کارول یې په هره ډله عمر لرونکو بنځو کې بند کړي دي. لکه اوس په زیاتره هیوادونو کې دا بنودل شوي ده چې دا د امیدواری ضد درمل په هغو څو ځلې

امیدواره شوو (multiparae) بنځو کې چې عمر یې د ۳۵ کلنو څخه پورته وي او خپله کورنۍ یې پوره کړي وي ډیر گټور درمل دي.

په ځینو هیوادونو کې د DMPA کارولو ته په راتلونکي امیدواری باندې د اغیزو د منځته راتگ له کبله اجازه نه ورکوي. شته څیړنې دا بڼه چې د Depot پیچکاریو سره د زړه او رگونو د ناروغیو خطر نشته دی او دا هم ښکاره شوېده چې د تیونو د سرطان لپاره هم ډیر خطر نه لري.

#### ب: NET-EN

د ۱۹۶۰م کال څخه راپدیخوا (NET-EN) Norethisterone Enantate د امیدواری ضد زرقی درملو په ډول کاریدنه لري که څه هم د DMPA په نسبت لږ پراخه کارول کیږي. دا درمل د عضلې د لازې ۲۰۰ ملي گرامه هر ۲۰ ورځې وروسته ورکول کیږي. د دې درملو د امیدواری ضد اغیزې د تخمې د ازادولو څخه د مخنیوي او د رحم غاړې پر مخاظ د پروجستوجنیک اغیزو له کبله منځه راځي. د DMPA سره په پرتله کولو دا درمل لږڅه زیات د امیدواری د رامنځته کیدو چانس (۴، ۰) لري.

#### تطبيق (Administration)

د DMPA او NET-EN دواړو لومړنۍ پیچکاری باید د میاشتنی عادت په پنځمه ورځ تطبيق شي. دا موده ځکه ډیره غوره ده چې د امیدواری شتون پکې ردیږي. دواړه درمل په ژور ډول په Gluteus Maximus عضله کې زرق کیږي. د زرق ساحه باید د زرق د تطبيق څخه وروسته مساژ نه شي. که څه هم منظم کارول یې ستونزمن دي، دواړه درمل یعنی DMPA او NET-EN دوه اونۍ مخکې یا دوه اونۍ وروسته د خپلې ټاکلي مودې څخه کارول کیدلی شي.

### ناوړه اړخيزې اغيزې

دواړه درمل DMPA او NET-EN يو شان ناوړه اړخيزې اغيزې لري چې ډيره دوديزه اړخيزه اغيزه يې د نورمال مياشتني عادت مختلوالی دی. چې د اوږدې مودې لپاره په کمه وينه بهيدنې او يا په غير نورمال ډول زياتې وينې بهيدنې سره منځته راځي. همدارنگه ډيرې بنځې چې DMPA او NET-EN کاروي کيدای شي مياشتنۍ ناروغۍ يې بنده شي (Amenorrhoeic).

کمه وينه بهيدنه هم کيدای شي چې ددې درملو د کارونکو لپاره ناراحت کوونکي وگرځي، او د وينې بنديدل هم کيدای شي چې د anxiety لپاره خبرتيا وي. څيړنو بنسټلی ده هغه بنځې چې د DMPA کارول بند کړي د درملنې د مودې څخه ۵،۵ مياشتې وروسته اميدواري اخلي او ۹۰ سلنه مخکنۍ کارونکې بنځې د دوه کلونو په موده کې بيرته اميدواري اخلي. په هند کې داسې څيړنې روانې دي چې په هغه بنځو کې کوم چې د NET-EN کارول يې بند کړی وي بيرته د اميدواري کيدو حالت ته راگرځيدل معلوم کړي. تراوسه پورې د DMPA او NET-EN دواړو د اوږدې مودې اغيزې معلومي نه دي.

### مضاد استطباب

مضاد استطبابات يې عبارت دي له: د تيونو سرطان، ټول د تناسلي سيستم سرطانونه، ناتشخيص شوې غير نورماله د رحم وينه بهيدنه، او د شکمن سرطاني حالت څخه.

د DMPA او NET-EN ځانگړې گټه داده چې دا درمل د اوږدې مودې لپاره ډير اغيزمن دي، او د بيرته گرځيدو وړ د اميدواري ضد اغيزې لري. يوازمايښتي لست جوړ شوی دی تر څو د هغه بنځو پلټنه وکړي چې په لومړني ډول

د ډاکټر د کتنې څخه پرته کولی شي د امیدواری ضد زرقی درمل وکاروي. دوي کولی شي چې په تکراري لیدنو کې هم درمل وکاروي.

### دوهم: گډ ډول د امیدواری ضد زرقی درمل :

دا زرقی درمل هم پروجستوجن او هم استروجن لري. دا د یوې میاشتي په واټن درې ورځې کم یا زیات، ورکول کیږي.

گډ ډول د امیدواری ضد درمل په بنسټیز ډول د تخمې د ازادیدو د مخنیوي له کبله د امیدواری ضد اغیزه منځته راوړي. د رحم د غاړې مخاط په ریښتیا سره د پروجستوجن په وسیله اغیزمن کیږي او د سپرم د تیریدو په وړاندې خنډ جوړوي. همدارنگه په اندومتريوم کې بدلون منځته راوړي ترڅو چې که چیرې تخمه القاح شي ددغه القاح شوي تخمې د غرس لپاره برابر نه اوسي.

په کلینکي څیړنو کې بنودل شوي ده چې Cyclofem/ Cyclo- provera او Mesigyna دواړه درمل د ۱۲ میاشتو لپاره ډیر اغیزمن دي. د Cyclofem/ Cycloprovera د پاتې راتللو کچه ۲، ۰ سلنه او د Mesigyna لپاره ۴، ۰ سلنه ده. ناوړه اړخیزې اغیزې یې د پروجستوجن یوازي زرقی درملو په څیر دي مگر ډیرې لږې رامنځته کیږي. امیدواری ته د بیرته راگرځیدو او د تخمې د ازادیدو معلومات یې نیمگړي دي.

مضاد استطببات یې عبارت دي له: په گوته شوي یا شکمنه امیدواری، د شته یا پخوانۍ ترومبوابولیک گډوډیو نښې نښانې، د عصبي رگونو او یا د زړه د رگونو ناروغۍ، ځایي نیم سری (Migraine)، د تیونو سرطان، او د شکرې ناروغي چې د رگونو د اختلاطاتو سره یوځای وي.

په گډ ډول د امیدواری ضد درمل د هغه بنځو لپاره سم او وړ درمل نه دي کوم

چې د زیږون څخه وروسته د شیدو ورکولو په اولو شپږو میاشتو کې وي، همدارنگه د هغه بنځو لپاره لږ وړ درمل دي کوم چې د استروجن له کبله خطر ورته مخامخ وي.

#### ۴. د پوستکي لاندې غرس کیدونکي (Subdermal implants)

په نیویارک کې د وگړو ادارې د اوږدې مودې امیدواری ضد اغیزې د رامنځته کولو لپاره د پوستکي لاندې غرس کیدونکي د نارپلانټ (Norplant) په نوم منځته راوړي دي. دا د شپږ عددده سیلاستیک (سلیکان رې) کپسولونو څخه چې هر یو یې د ۳۵ ملي گرامه لیونارجستريل درلودونکی دی جوړ شوي دي.

پدې نژدې وخت کې جوړې شوې آلې د لیونارجستريل د دوه واړه راډونو د Norplant (R)\_2 په نوم درلودونکې دي. کوم چې په پرتلیز ډول دننه کول او ویستل یې اسانه دي. د سیلاستیک کپسولونه یا راډونه د لیچو او یا مت په پوستکي کې دننه ایښودل کیږي. د پنځه کلونو څخه زیات وخت لپاره اغیزمنه د امیدواری ضد اغیزه منځته راوړي. د نارپلانټ د امیدواری ضد اغیزې د کپسول په ویستلو سره بیرته گرځیدونکي دي.

سترې گڼ شمیر مرکزي څیړنې چې د امیدواری ضد پلټنو نړیوالې کمیټې یا ICCR (International Committee for Contraception Research) تر سره کړلې داسې راپور یې ورکړلو چې د غرس کیدونکو درملو کارونکو بنځو کې د درې کلونو په موده کې ۷، ۰ سلنه امیدواری منځته راځي. غټ زیان یې دادی چې ځینې وخت د غیز منظمي وینې بهیدنې لامل کیږي او هم کیښودل یې جراحي عملیې ته اړ لري.

#### ۴. مهبلې کړۍ (vaginal rings)

داسې موندل شوي ده چې هغه مهېلي کړي. کومه چې د ليونارجستريل درلودونکي وي اغيزمنه ده. هغه هارمون چې د مهېلي مخاط له لارې په قرار ډول جذبېږي، د هاضمي سيستم او ځگر څخه تيرېږي او په ډير غبنتلي کم دوز سره باقي پاتې کېږي. کړي په مهېل کې د مياشتني عادت د لومړنيو درې اونيو لپاره ايښودل کېږي او په څلورمه اونۍ ورڅخه بيرته بايد وويستل شي.

### د زيرون څخه وورسته لارې ( د اميدواری پا ی )

### ( Post conceptional method s )

#### د مياشتني عادت تنظيم

په نسبي ډول سره د زيږيدنو د کنترول لپاره ساده لاره د مياشتني عادت د تنظيم څخه عبارت ده، چې دا په ياده شوې موده يعني ۲-۱۴ ورځو پورې د رحم د محتوياتو ويستل دي مگر د ټولو څخه د مخه د اميدواری لپاره بايد ازموينه ترسره شي ترڅو دا په بشپړه توگه معلومه کړي چې ايا بنځه اميدواره ده او که نه؟ د رحم د غاړې پراخوالی يوازې په اول باري بنځو او خطرناکو حالتونو کې استطباب لري. د يوې قاعدې په ډول لدې وروسته هيڅ کوم ډول څارنو ته اړتيا نشته دی.

ددې عمليې بيرني او نا څاپي اختلاطات د رحم څيرې کيدل او تروما څخه عبارت دي. او وروستني اختلاطات يې (وروسته د شپږ اونيو څخه) د زيان لور ته د ميلان زياتوالی، د وخت څخه د مخه زيږيدنې، شنډوالي، د مياشتني عادت بي نظمي، د بې ځايه اميدواری زياتوالی، او هم د Rh isoimmunization څخه عبارت دي.

ځيني پوهان پدې اند دي چې د مياشتني عادت تنظيم يو وختي زيان يا Abortion دی خو ځيني بيا وايي چې دا د وروستۍ دورې لپاره يوه درملنه ده. د مياشتني عادت تنظيم د زيان څخه په دريو شيانو کې توپير لري.

A: د تشخیص او تائید کموالی چې ایا امیدواری پای موندلې ده یا نه ده؟ د رحم څخه د ویستل شوي موادو مایکروسکوپیک کتنه د امیدواری تائید کوي. خو دا حتمې نده چې ترسره شي.

B: د قانونی بندیز نشتوالی

C: د وختي عمليې د خوندي توب زیاتوالی.

### د میاشتنې عادت تنبه کول

دا په بنسټیز ډول د پروجسترون او پروستاگلاندين ترمنځ د موازینې او بیلابیلو د ګډوډولو په وسیله منځته راځي. پداسې ډول چې د رحم په دننه کې د پروستاگلاندين د محلول ۱،۵ ملي ګرامه یا ۲-۲،۵ ملي ګرامه (pellet) ایښودل کېږي. د پروستاگلاندين د محلول د تطبیق څخه څو دقیقې وروسته اغیزې یې پیل کېږي چې د رحم د پروستاگلاندين د تطبیق په وړاندې په پرله پسې توګه تقبض کوي. وروسته بیا په وقفوی ډول سره تقلصات پیلوي او تر ۳-۴ ساعتونو پورې پرله پسې والی پیدا کوي. په پایله کې وینه بهیدنه پیلېږي او تر څو ورځو پورې پایښت مومي (په دودیز ډول تر ۷-۸ ورځو پورې).

### زیان ( Abortion )

په نظري لحاظ سره د زیان تعریف پدې ډول دی چې مخکې لدې څخه چې جنین د ځانته او جدا ژوند کولو وړتیا پیدا کړي، د امیدواری پای ته رسول دي. چې دا د اته ویشت (۲۸) اونیو د رحم دنننۍ مودې سره سر خوري او د جنین وزن په اټکلي ډول زر (۱۰۰۰) ګرامه وی.

د ګني شمیر بنځوله خوا د زیربڼو د کنترول په ګډون د بیلابیلو دلایلو له

مخې زیان منځته راځي. په ریښتیني ډول د نړۍ په ځینو هیوادونو لکه هنگري کې د قانونی زیان شمیر د ژوندیو زیږیدنو څخه زیات دی. زیان په دوو کتگوریو ویشل شوی دی یو په خپل سر یا Spontaneous ډول او بل د اندکشن یا تنبه او تحریک په وسیله زیان دی. د خپل سر زیانو نو شمیر په هر پنځه لس (۱۵) امیدواریو کې یو دانه دی. چې د زیږیدنو د کنترول دپاره یوه طبیعي لاره گڼل کیږي.

Induce abration د خپل سر زیان څخه په بل ډول، د تنبه او تحریک په وسیله منځته راځي. دا کیدای شي چې قانوني یا هم غیر قانوني وي. غیر قانوني زیان ډیر خطرناک وي. دا وروستنی کړنه ده چې بنځې کله چې د دوي ژوند په خطر کې وي خپلي امیدواری ته پای ورکوي.

د زیان پېښې په دقیق ډول سره په ټوله نړۍ کې معلومې ندي. خو په اټکلي ډول سره په کال کې د (۵۵-۳۰) ملیونه پورې رسېږي. یا په بل عبارت د زیان پېښې په هرو زرو (۱۰۰۰) بنځو کې چې د بچي زیږونې په عمر کې وي ۷۰-۴۰ پورې شمیرل شويدي. او د زرو ژوندیو زیږیدنو په سر یې شمیر د ۲۲۰-۴۵۰ پورې رسېږي.

په هندوستان کې هر کال د زیان (۲) ملیونه پېښې منځته راځي لدې جملې څخه څلور (۴) ملیونه یې د تنبه په وسیله (induced) او پاتې (۲) ملیونه یې په خپل سر ډول پېښېږي.

#### د زیان خطرونه

زیان که په خپل سر ډول وي او یا هم په قصدي ډول وي، که د یو پوهه لرونکي کس د خوا او یا هم د ناپوه کس په وسیله تر سره شي، د خطر سره مل وي چې په پایله کې د میندو د ناجوړیدو او مړینې لامل کیږي. په پرمختللو هیوادونو کې هغه زیانونه چې قانوني وي او معلومات یې هم سم دي د مړینې نسبت پکې د یو څخه تر

۵، ۳ پورې په هر سل زره (۱۰۰۰۰۰) پېښو کې توپیر لري.

په هندوستان کې د زیان له کبله د مړینې کچه ۷، ۸ په هرو زرو (۱۰۰۰) دودیزو زیانونو کې ده ځکه چې په هند کې زیاتره زیانونه په غیرقانوني ډول سره منځته راځي.

د زیان وختي اختلاطات عبارت دي له:

وینه بهیدنه، شاک، sepsis، د رحم څیرې کیدل، د رحم دغاړې زخمي کیدل، ترومبوا مبولیزم، انسیتیک او نور عقلي اختلاطاتو څخه.

وروستنۍ پاتې شونې يې عبارت دي له:

شندتوب، بې ځایه امیدواری، د خپل سر زیانونو د خطر زیاتوالی او د زیریدنې پر مهال د ماشوم د وزن کموالي څخه.

معلوماتو داسې بنودلې ده چې د امیدواری د پای ته رسولو لپاره ډیر ښه او وړ وخت د امیدواری اومه او اتمه اونۍ ده. څیړنو داسې هم بنودلې ده چې د مړینې خطر په هغه ښځو کې چې د امیدواری تر دوهم تر ایمیستر پورې صبر کوی او (۷) برابره زیات دی. د هند حکومت یوازې د امیدواری تر شلمې اونۍ پورې د زیان ورکولو ته اجازه ورکوي.

**د زیان قانونی کیدل (Legalisation)**

په تیرو (۲۵) کلونو کې په ټوله نړۍ کې په کراره کراره ډول سره د زیان منځته راوړلو قانوني آزادي پیدا کړه. تر ۱۹۷۱م کال پورې په هند کې زیان یوازې د Indian Penal Code 1860 او Code of Criminal Procedure 1898 په وسیله اداره کیدلو او پرته د هغه حالت څخه چې د ښځې ژوند به په خطر کې وو، دا یو جرم گڼل کیدلو. په طبي ډول د امیدواری پای ته رسولو قانون په ۱۹۷۱م کال کې د هند د پارلمان د خوا ومنل شو (pass) او د ۱۹۷۲م کال د اپریل په میاشت کې عملی شو. په طبي ډول سره

د امیدواری، پای ته رسول یوه غوره روغتیايي څارنه ده کوم چې د میندو د مړینې او اخته کیدو کچه یې ټیټه کړې ده.

### په طبي ډول د امیدواری پای ته رسولو قانون (۱۹۷۱م).

په طبي ډول د امیدواری، د پای ته رسولو قانون په لاندې ډول دی (۱۹۷۱).

۱- هغه حالتونه چې دهغې لاندې امیدواری، ته پای ورکول کیږي.

۲- شخص یا شخصیتونه څوک چې کولای شي امیدواری، ته پای ورکړي.

۳- هغه ځای چیرته چې د امیدواری، پای ته رسول ترسره کیدلی شي.

۱- هغه شرائط چې د هغې لاندې امیدواری پای موندلی شي ( MTP ACT 1971 )

الف: طبي: هغه حالتونه چې د امیدواری، دوام د مور ژوند په خطر کې اچوي او یا هم د هغې د فزیکي یا دماغي روغتیا د خرابوالي لامل شي.

ب: ایوجینیک (eugenic): په هغه صورت کې چې د دې خطر شتون ولري چې ماشوم کیدای شي د فزیکي او یا دماغي اېنارملي له کبله د سخت معیوبیت سره پیدا شي.

ج: Humanitarian: په هغه صورت کې چې امیدواری د زور سره جنسي عمل (Rape) په پایله کې منع ته راغلې وي.

د: Socio – economic: په داسې یو چاپیریال کې چې په ریښتیا سره د زور او فشار لاندې وي (که اقتصادي وي او که ټولنیز) او د مور ژوند او روغتیا ته پکې خطر شتون ولري.

ه: چې د امیدواری، ضد درملو د پاتې راتللو له کبله امیدواری رامنځته شي. د امیدواری، ضد د هرې آلې یا لازې پاتې راتلل چې د امیدواری، پایښت د مور د سختې دماغي صدمې لامل شي.

دغه حالت په هند کې د امیدواری د پای ته رسولو لپاره ډیر کارول شوی دی او وروسته چې معلومه شوې ده نو امیدواری د امیدواری ضد درملو د پاتې راتللو له کبله منځته نه وي راغلې.

د اته لس (۱۸) کلنی څخه په کم عمره ښځو کې او هم په لیونیو ښځو کې چې عمر یې د اته لس کلنو څخه پورته هم وي، مخکې لدې څخه چې زیان تر سره شي د پایواز یا ساتونکي څخه باید لیکل شوی خوښوالی واخیستل شي.

۲- هغه شخص یا شخصیتونه چې د زیان عملیه تر سره کولای شي:

د زیان قانون د مور ژوند ساتي. دغه عملیه باید د یو طبي متخصص په وسیله چې په نسائي او ولادي کې بشپړه تجربه ولري باید تر سره شي، په هغه صورت کې چې د امیدواری د پایښت موده یې تر دولس (۱۲) اونیو څخه زیاته تیره شوې نه وي. او که د امیدواری د پایښت موده یې د دولس اونیو څخه زیاته او د شل (۲۰) اونیو څخه کمه وي نویدې صورت کې د دوه طبي متخصصونو شتون اړین دی ترڅو زیان تر سره او امیدواری ته د پای ټکی کنسیردي.

۳- د زیان عملیه باید چیرته تر سره شي:

پدې قانون کې راغلي دي چې د زیان عملیه باید د روغتون څخه پرته چې د حکومت د خوا جوړ شوی وي، بل چیرته تر سره نشي. یا په داسې یو ځای کې چې د حکومت له اړخه د همدې موخې لپاره ټاکل شوی وي باید تر سره شي.

### **په طبي ډول د امیدواری د پای ته رسولو قاعدې**

هغه قوانین او قاعدې چې په لومړي وخت کې جوړې شوې وې، د ۱۹۷۵م کال د

اکتوبر په میاشت کې بدلون پکې رامنځته شو. په دې ډول چې هغه عملیې چې په طبي ډول د امیدواری پای ته رسولو کې گډون درلوده او ډیر وخت یې نیولو، د منځه یوسي او پر ځای یې داسې خدمتونه برابر کړي چې هر وخت د منلو وړ وي. دا بدلونونه په دريو ادارې برخو کې رامنځته شول چې عبارت دي له:

### ۱- د کمیټې یا شورای له پلوه تائیدیدل:

د نوي قواعدو لاندې داسې راغلي دي چې د اولسوالۍ مشر طبي ډاکتر د دې وړتیا لري چې د دې خبرې تائید وکړي، هغه ډاکتر څوک چې د زیان عملیه تر سره کوي په نسائي ولادي کې بشپړه تجربه او زده کړه لري او که نه؟ او پدې ډول د شورای په وسیله د ډاکترانو تائیدول رد شول.

### ۲- زده کړه او وړتیا چې د زیان عملیې د تر سره کولو لپاره اړینه ده:

د نوی قانون پر بنسټ یوازې هغه ډاکتران چې زده کړه ولري او په وخت سره تربیه شوي وي کولی شي چې د زیان عملیه تر سره کړي. پدې ډول چې لږ تر لږه په طبي ډول د امیدواری پای ته رسونې په پنځه ویشټ (۲۵) عملیاتونو کې یې په یو ثبت شوي او تائید شوي انستیتوت کې برخه اخستې وي.

همدارنگه هغه ډاکتران چې که چیرې د لاندنیو وړتیاو څخه یوه یا زیاتې ولري، کولی شي چې په طبي ډول امیدواری ته پای ورکړي کوم چې د پخواني قانون سره ورته والی لري.

- په نسائي ولادي کې (۲) میاشتی عملی کار کول
- د فراغت څخه وروسته ولادي کې زده کړه او وړتیا په.
- په ولادي کې درې کاله عملي کار، د هغه ډاکترانو د پاره چې د ۱۹۷۱م کال او په طبي ډول د امیدواری د پای ته رسولو قانون د منل کیدو څخه وړاندې راجستر شوی وي.

- يو كال عملي کار د هغه ډاکټرانو د پاره چې د دغه قانون د منل کيدو څخه وروسته راجستر شوی وي.

### ۳- هغه ځای چې د زیان عملیه هلته ترسره کيدای شي

د نوي قانون لاندې غیر دولتي روغتونونه چې د اولسوالۍ د مشر ډاکټر څخه د کار کولو اجازه ولري، کولی شي چې د زیان عملیه ترسره کړي. په شخصي کننځيو کې د زیان د عملیې ترسره کول باید د شورای له خوا اجازه لیک ولري.

### د زیان د ازادیدو اغیزې

که څه هم د زیان ترسره کول په ستره کچه ازادي لري. خو بیا هم د قانونی زیان کلنی. پېښې د ۲، ۰ ميلونو څخه نه زیاتېږي. چې د ټولو زیانونو یوازې لس (۱۰) سلنه جوړوي. یعنی که څه هم په طبي ډول د امیدواری پای ته رسولو د قانون د ایښودل کيدو څخه دیرش (۳۰) کلونو تیر شوي دي اوس هم په هیواد کې د غیر قانوني زیانونو پېښې ډیرې زیاتې دي. پوهان په دې اند دي چې د خوندي او قانونی زیان اسانتیاوي باید ټولو خلکو ته په عمومي ډول سره ورسېږي.

بیا بیا زیانونه د بنځو د روغتیا لپاره سم نه دي. دوي باید پدې پوه کړې شي چې زیان د پخوانۍ امیدواری ضد لارې ځای نه شي نیولی. گڼ شمیر د زیان اختلاطات شتون لري کوم چې ورڅخه یادونه وشوه. او بنځې ته باید خیرتیا ورکړل شي چې زیان د هر ډول اغیزمنندو حالتونو لاندې بیا هم د امیدواری ضد د نورو لارو په ډول خوندي لاره نده.

### نورې بیلابیلې لارې (Miscellaneous)

#### ۱. د جنسي عمل نه ترسره کول

د زیرېدنې د کنترول د پاره یوازینی لاره چې سل په سلو کې اغیزمنه ده، د جنسي عمل مطلق نه تر سره کول دي. د دې خبرې کول اسانه دي مگر عملي کول یې ستونزمن کار دی. دا د طبیعي ځواک کمزوري کول غواړي او سړي ته باید بلې خوا ته لارښونه وشي. همدارنگه د عصبي تنبه ماتول هم ترسره کیدای شي. نو ځکه ویل کیږي چې دې لاره عملي کول ستونزمن کار دی.

## ۲. د انزال څخه مخکې د جنسي آلې د باندې ویستل (Coitus interruptus)

دایه خپله خوبه د زیرېدنې د کنترول لپاره یوه ډیره پخوانی لاره ده چې هیڅ کوم ډول خرچه ورباندې نه راځي. دایو ډیره پراخه عملي لاره ده چې نارینه مخکې د انزال څخه خپله تناسلي آلې د مهبل څخه بیرون راوباسي. او پدې ډول په مهبل کې د مني (semin) د توئیدو څخه مخنیوی کیږي.

ځینې خلک دا لاره په ډیر بریالیتوب سره ترسره کوي. خو ځینې نورو خلکو ته د دې لاره ترسره کول ډیر ستونزمن وي. د دې لارې ستر زیان دا دی چې د یو نارینه د جنسي عمل څخه د مخه مایع کیدای شي چې سپرم ولري او د مني یو څاڅکی هم د امیدواری د پیدا کیدو لامل کیدای شي. سربیره پر دې د وخت له مخې د نارینه د تناسلي آلې د ویستلو په وخت کې ډیره کمه سهوه هم کیدای شي چې په مهبل کې د مني د توئیدو او زیرمه کیدو لامل شي. نو له دې کبله ددې لارې د پاتې راتللو کچه د ۲۵% سلنې څخه زیاته ده.

ناوړه اړخیزې اغیزې یې لکه د حوصلې Anxiety ، vaginismus ، congestion ، neurosis او داسې نورې مخکې زیاتې پېښیدلې. اوس وخت کې د عالمانو سوچ پدې برخه کې بدل شوی دی. که چیرې یوه جوړه وغواړي چې دا لاره عملي کړي نو د دوي په وړاندې باید هیڅ ډول خنډ او گوته نیونه ونه شي. دا د دې څخه غوره دي چې،

هیش د کورني تنظيم لاره ونه کارول شي.

خپرنو بنودلې ده چې د انزال څخه مخکې د جنسي آلې دباندي ويستل د جنسي عمل د نه ترسره کولو لارې سره يوځای، په پرمختللو هیوادونو کې د اتلسمې او نولسمې پيړۍ په موده کې د زيږيدنې په کچه کې د پام وړ کموالي رامنځته کړی دی.

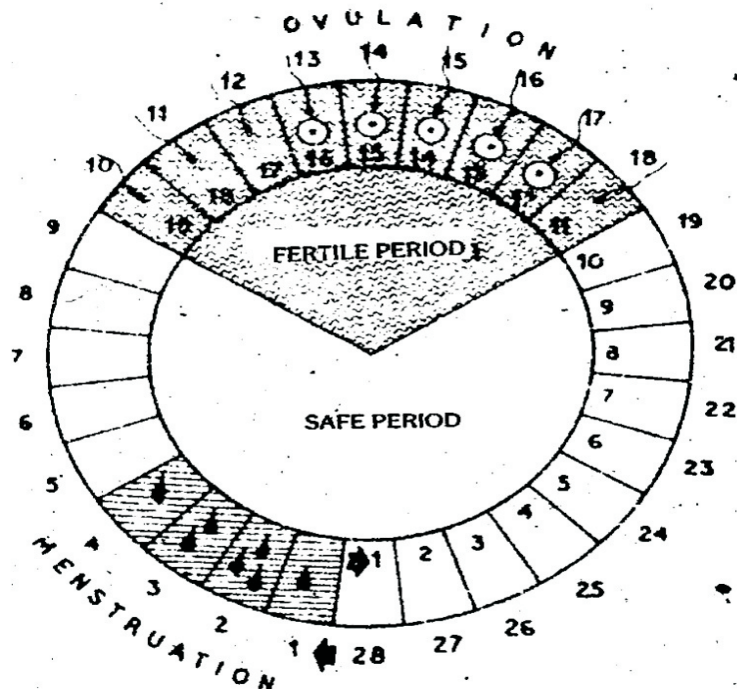
### ۳. خوندي موده (منظمه لاره)

دا د جنترۍ لارې پنوم هم ياديږي. د لومړي ځل لپاره په ۱۹۳۰م کال کې د Ogino په نوم عالم له خوا تشریح شوه. د دې لارې بنسټ په دي حقيقت ولاړ دی چې د تخمې ازاديدل د مياشتني عادت په ۱۲-۱۶ ورځ منځته راځي (لاتدي اتمه گڼه انځور وگورئ).

هغه ورځې چې د اميدواری د پيښيدو ډير چانس پکې شتون لري په لاتدي ډول شميرل شوي دي.

که چيرې تر ټولو لنډ مياشتني دوران څخه اتلس (۱۸) منفي شي نو دا د تخمې د ازاديدو لومړۍ ورځ رابښي، او تر ټولو اوږد دوران منفي (۱۰) د تخمې د ازاديدو وروستۍ ورځ رابښي. د بيلگې په ډول که د يوې ښځې د مياشتني عادت موده د ۲۶-۳۱ ورځو پورې وي، نو د اميدواری اخستلو لپاره ښه موده چې په هغې کې ښځه بايد کورواله ونکړي د مياشتني عادت د ۸-۲۱ ورځو پورې ده.

په لاتدي اتمه گڼه انځور کې د اميدواره کيدو موده او خوندي موده په يو ۲۸ ورځني دوران کې بنودل شوي ده.



اتمہ گنہ انخوڑ:

که چیرې د دغه شمیر نیول ستونزمن وي او شونې نه وي، نو په لنډ ډول ښځې ته لارښونه کیږي چې د میاشتنی عادت د اتمې ورځې څخه تر دوه ویشتې (۲۲) ورځې پورې د جنسي عمل څخه باید ځان وساتي. د وینې بهیدنې لومړۍ ورځ د میاشتنی عادت لومړۍ ورځ شمیرل کیږي.

د جنتری د لارې نقصان پدې کې دی چې:

۱. د یوې ښځې د میاشتنی عادت موده هر وخت منظمه نه وي. که دوران غیر منظم وي نو دا به ډیره سخته وي چې ددې لارې د خوندي توب په باره کې وړاند وینه وکړو.
۲. دا لاره یوازې د زده کړه لرونکو او مسوولیت درک کوونکو جوړو په وسیله عملی کیدای شي چې یو د بل سره همکاري وکړي.

۳. په قصدي ډول سره په هره میاشت کې نژدې نیمه میاشت د جنسی نږدېوالي څخه لاس اخیستل، ستونزمن کار دی.

۴. دا لاره د زیرېدنې څخه وروسته موده کې نه عملي کېږي.

۵. ددې لارې د پاتې راتللو سلنه لوړه ده چې په هرو سلو بنځو کې د یو کال په موده کې نه (۹) ده. د پاتې راتللو کچه د ناسم شمیرلو، د شمیر د نه تعقیبولو، او غیرمنظم کارولو له کبله منځته راځي.

د جنتری د لارې دوه غوره طبي اختلاطات راپور ورکړل شوي دي. چې یو بې ځایه امیدواري او بل د جنین د اېنارملتي گانو څخه عبارت دی.

بې ځایه امیدواري کیدای شي چې د تخمې د بې ځایه کیدو له کبله د هغې امیدواری په پایله کې رامنځته شي کوم چې د میاشتنی عادت په وروستی برخه کې منځته راغلې وي، او جنیني اېنارملتي گانې کیدای شي چې د زیات عمر لرونکي سپرم، او یا زیات عمر لرونکي تخمې له کبله منځته راشي.

که چیرې پورته یادې شوې خبرې سمې وي نو ویلی شو چې خوندي موده په بشپړه توگه خوندي نده.

#### ۴. د کورني تنظيم طبيعي لاري

د کورني تنظيم د طبيعي لارو اصطلاح درې لارو ته کارول کېږي چې عبارت دي له:

(الف): Basal body temperature لاره

(ب): Cervical mucus method

(ج): Symptothermic method

د پورتنیو لارو بنسټ لکه د جنتری د لارې غوندې دی. خو دلته بنځه خپل ځان د بیلابیلو فزیولوژیکي نښو نښانو څخه کوم چې د تخمې د ازادیدو سره یوځای وي

پیژني او پدې ډول پوهیږې چې د امیدواری، اخستلو موده څه وخت پیل شوې ده. د امیدواری، د مخنیوي لپاره جوړه باید د میاشتنی عادت پدې موده کې ځان د جنسي نږدیوالي څخه وساتي. دوي په بشپړ ډول د امیدواری، ضد درملو او هر ډول آلې د کارولو څخه ځان ساتي. دا کورني تنظیم د طبیعي لارو غوره والی دی.

#### الف: Basal body temperature method

BBT لاره د یوې معلومی او ځانگړي فزیالوژیکي پینې پورې اړه لري. چې هغه د تخمي د ازادیدو په وخت کې د پروجسترون د جوړیدو د زیاتوالي له کبله، د بدن د تودوخې درجې پورته کیدل دي. په ډیره کمه کچه یعنی ۳، ۰-۵، ۰ درجې سانتی گراد پورې د تودوخې درجه پورته کیږي. او که چیرې د تخمي ازادیدل صورت ونه نیسي لکه د Menarche څخه وروسته یا د شیدو ورکولو په جریان کې، نو د بدن د تودوخې درجه نه پورته کیږي. د بدن د تودوخې درجه باید د سهار وخت کې د خوب څخه د پاخیدو وروسته باید وکتل شي.

د BBT لاره یوازې په هغه صورت کې د اعتماد وړ ده چې جنسي عمل د تخمي د ازادیدو څخه وروسته مرحلې پورې چې امیدواری پکې نه پینېږي وتړل شي. کوم چې د بدن د تودوخې د درجې د پورته کیدو څخه درې ورځې وروسته پیل کوي او د میاشتنی عادت د منځته راتگ پورې پایښت مومي. د دې لارې تر ټولو غټ نقصان دادی چې د تخمي د ازادیدو څخه مخکې باید جنسي عمل ترسره نه شي. نو ځکه یوازې یوڅو جوړې اوس دا لاره کاروي.

#### ب: Cervical mucus method

داد Billing's method او د تخمې د ازادیدو د لارې په نوم هم یادېږي. د دې لارې بنسټ د رحم د غاړې د مخاط په ځانګړتیاو کې د بدلون منځته راتلو باندې ولاړ دی. د تخمې د ازادیدو په وخت کې د رحم د غاړې مخاط ډیر شفاف او اوبلن بڼکاري لکه د خامې هګۍ د سپینو غونډي نرم او بڼوي وي. خو د تخمې د ازادیدو وروسته د پروجسترون تر اغیزې لاندې د رحم د غاړې مخاط پند او غلیظ کیږي او مقدار یې کمېږي. بڼځه باید د کاغذ تشناب په وسیله د مهبل داخل بڼه پاک کړي ترڅو د مخاط ځانګړتیاوې او اندازه معلومه کړي. هغه بڼځې چې دا لاره عملې کوي باید د مخاط د بیلابیلو ډولونو ترمنځ توپیر وکولی شي.

دا لاره نسبت د نورو ټولو لارو څخه زیاتې هڅونې او همکارۍ ته اړتیا لري. د مخ پر ودې هیوادونو لکه هندوستان کې د دې لاره منځته راتګ او مناسب والی په ځانګړي ډول په دروغو ویونکو خلکو کې، یوه د شک څخه ډکه خبره ده.

### ج: Symptothermic method

دا لاره د امیدواری اخستو مودې (Fertile period) د معلومولو لپاره د درې وارو لارو یعنی د تودوخې، د رحم غاړې مخاط، او جنټري لارو ټولګه ده. که چیرې بڼځه یوه نښه په بڼکاره او یقیني ډول سره معلومه نشي کړلې، نو کولی شي چې د بلې نښې په وسیله خپل ځان یقیني کړي. نو لدې کبله دا لاره د Billing لارې څخه ډیره ګټوره ده. په لنډ ډول سره، د کورني تنظیم د طبیعي لارو تطبیقول نظم او د جنسي نږد یوالي په برخه کې پوره پوهې ته اړتیا لري. د هر چا لپاره مناسبې نډې د دې لارو لپاره زده کړه د نورو ټولو لارو څخه ډیره غوره ده. د نږیوالي روغتیايي ادارې، د بچي زیږونې په برخه کې ځانګړي پروګرام دا وښودله چې د کورني تنظیم طبیعي لارې، په ځانګړي ډول د مخ پر ودې هیوادونو کې ډیر لږ د عمل وړ لارې دي.

## ۵. شیدي ورکول

لابراتواری او سیمیزو پلټنو دا بنودلی ده چې شیدي ورکول د زیریدني څخه وروسته د میاشتنی عادت نشتوالی اوږدوي او یو څه د امیدواری اخیستلو څخه مخنیوی کوي. د ۱۰-۵ سلنې څخه زیاتې بنځې د شیدي ورکولو په وخت کې امیدواری نه اخلي. او دا خطر د لومړي میاشتنی عادت د پېښیدو په میاشت کې نور هم زیاتېږي. یو ځل چې میاشتنی عادت رامنځته شي نو بیا په دوامدار ډول او اوږد وخت لپاره د شیدو ورکول، د امیدواری، د منځته راتگ مخنیوی نشي کولی. د بچې د زیرولو څخه شپږ میاشتي وروسته په ۲۰-۵۰ سلنه بنځو کې میاشتنی عادت رامنځته کېږي او دوي د امیدواری ضد لارو کارولو ته اړتیا پیدا کوي.

## ۶. د زیریدني د کنترول واکسين

بیلابیلي امینیولوژیکي تگلارې په سړیو او بنځو کې د زیریدني د کنترول لپاره ترسره شوي دي. تر ټولو ډیره پرمختللي پلټنه د هغه واکسين په ویسله د امیونایزیشن څخه عبارت ده چې د انساني یا هیومن کاربونیکی گونادوتروفین هارمون د بیتا فرعي واحد (beta sub unit) څخه برابر شوی دی کوم چې د امیدواری په وختي مرحله کې منځته راځي. ۲-۴ اونۍ وروسته انتي بادي منځته راځي او په پنځه اونيو کې يي کچه لوړې سويې ته رسېږي، او په ورو ډول يي کچه بیره بنکته کېږي چې د ۲-۱۱ میاشتنو په موده کې يي سويه صفر ته رسېږي.

د معافیت د پایښت موده کولی شو چې د دوهمې بوستر دوز واکسين په تطبیقولو سره زیاته کړو. په اوس وخت کې د امیدواری ضد دوه ډوله واکسينونه چې دواړه د هیومن کاربونیکی گونادوتروفین هارمون د بیتا فرعي برخې څخه جوړ

شوي دي، تر کلینکي څیړنو لاندې دي. د زیربېدنې د کنترول لپاره د واکسین منځته راوړلو هڅې لاروونې دي خو د نه منځته راتگ چانس یې زیات دی.

## اخرنی لارې

### شنډوالی (Sterilization)

د هغه جوړو لپاره چې نه غواړي نور بچي راوړي، په خپله خوښه د شنډتوب د عملیې ترسره کول ډیره بڼه د امیدواری ضد لاره ده. په اوس وخت کې په هندوستان کې په بڼڅو کې د ټولو شنډولو عملیو څخه % ۸۵ سلنه په بڼڅو کې او % ۱۵-۱۰ سلنه یې په نارینه و کې منځته راځي. سره لدې چې په نارینه و کې د شنډولو عملیه د بڼڅو په نسبت اسانه، ارزانه او خوندي عملیه ده. د شنډولو لاره د نورو امیدواری ضد لارو څخه ډیرې گټې لري. دالاره یوازې یو ځل تر سره کیږي: د اغیزمنتوب لپاره یې په پرله پسې توگه د کارونکو هڅولو ته اړتیا نشته: د امیدواری د مخنیوي لپاره ډیره اغیزمنه لاره ده: که چیرې عملیه د طبی معیار سره سمه ترسره شي نو د اختلاطاتو خطر یې ډیر کم دی: دا ډیره ارزانه عملیه ده. داسې اټکل شوی ده چې هره عملیه د بڼڅې په سر د ۱،۵ څخه تر ۲،۵ پورې د بچي راوړل کموي.

### د شنډولو لپاره لارښوونې (Guide lines)

په دولتي ادارو کې د شنډولو خدمتونه په وړیا ډول خلکو ته وړاندې کیږي. د شنډولو لارښود د دولت له اړخه وخت په وخت خپریږي چې د دې عملیې بیلابیل اړخونه پکې نغښتي وي چې په لاندې ډول دي:

الف: په عادي ډول سره د سپرې عمر بايد د ۲۵ کلونو څخه تېټ نه وي، او د پنځوس (۵۰) کلونو څخه پورته نه وي.

ب: د بنځې عمر بايد د شل (۲۰) کلونو څخه تېټ نه وي، او د پنځه څلوېښت (۴۵) کلونو څخه پورته نه وي.

ج: د عمليات په وخت کې بايد نوموړې جوړه دوه ژوندي ماشومان ولري.

د: کچيری جوړه درې يا لږې څخه زيات ژوندي ماشومان ولري، نو د ميرې او بنځې د عمر تېټه کچه بايد د جراحي ډاکټر قضاوت ته پريښودل شي.

ه: د عمليات د ترسره کولو لپاره يوازې د ميرې يا بنځې خونوالی بسنه کوي. پرته د کوم باندني فشار څخه چې پرې وارد شي بايد عمليات ترسره شي. او بنځه يا ميرې بايد پدې پوه وي چې دا يوه بيرته نه گرځيدونکې شنډونکې عملیه ده او دوې مخکې دا کار ندي ترسره کړی.

### د نارينه و شنډول (Male sterilization)

د نارينه و شنډول يا Vasectomy په پرتليز ډول يوه اسانه عملیه ده چې د يو تربيه شوي ډاکټر په وسيله آن په يو لومړني روغتيايي مرکز کې، د موضوعي انستيزی، لاندې ترسره کيدای شي. که چيرې د پام وړ ضد عفوني شرايطو لاندې ترسره شي نو د مړينې خطر نه لري.

Vasectomy په عملیه کې د غوټې د اچولو څخه وروسته برخه کې ډيره کمه ټوټه د وازپايپ د يو ساتني متر په اندازه غوڅيږي. بيا د پايپ بل سره هم غوټه کيږي او وروسته په خپل ځای باندی بيرته قات او گنډل کيږي. د پايپ غوڅې شوې برخې بايد پدې ډول وچول شي چې خولې يې يو بل ته مخامخ نه وي. او دا کار په راتلونکي کې د بياقنات جوړوني څخه مخنيوی کوي. دا کار ډير ارزښت لري او پکار ده چې ټينگار ورباندې وشي:

د عملیات څخه وروسته سړی په سم دلاسه ډول نه شنډیږي بلکې په اټکلي ډول د دیرش (۳۰) انزالونو پوري وخت په بر کې نیسي. نو په دغه منځنۍ موده کې باید د بل امیدواری ضد لارې څخه کار واخستل شي. که چیرې وازیکتومي په سمه توګه ترسره شي، نو دا عملیه د امیدواری د مخنیوي لپاره سل په سلو کې اغیزمنه ده.

Vasectomy د عملیات څخه وروسته د سپرم او هورمون په جوړیدو کې کوم بدلون منځته نه راځي. کوم سپرمونه چې جوړیږي. د لیومن په دننه کې د فاګوسایت حجراتو په وسیله تخریبیږي. دا د نارینه و په تناسلي جهاز کې یوه نورماله پروسه ده، خو د Vasectomy عملیات څخه وروسته دا تخریبات ډیر په تیزی سره صورت نیسي.

Vasectomy نسبت Tubectomy ته چې بسترکیدو، سامان الات او تربیه شوي ډاکټر ته اړتیا لري، یوه اسانه، ارزانه او ژر ترسره کیدونکي عملیه ده. د قیمت له مخې پنځه وازیکتومي عملیاتونه د یو تیوبیکتومي عملیات سره برابر دي.

### اختلالات

ډیر کم اختلالات چې لدې عملیې څخه کیدای شي راپورته شي عبارت دي له:

(الف): د عملیات له کبله:

وختي اختلالات یې د درد، په سکرټوم کې د هیماتوم جوړیدل، او ځایي انتان څخه عبارت دي. د زخم منتن کیدل په درې (۳) سلنه پینسو کې راپور ورکړل شوی دی. د وینې بهیدني بڼه کنترول او د میکروب ضد درملو کارول، د دغو اختلالاتو خطر راکموي.

(ب): د سپرم ګرانولز:

دا د سپرم د تولیدو له کبله پیداکیږي. دا د Vasectomy یو ډیر دودیز ځایي اختلاط دی. دا اختلاط د عملیات څخه ۱۴-۱۰ ورځې وروسته منځته راځي چې

ډیره غوره گيله يې د درد او پرسوب څخه عبارت ده. د کلینکي بڼې له مخې کتله په جس سره کلکه او غټوالی يې نږدې اوه ملي مترو (7mm) ته رسيږي. د سپرم گرانولز کيدای شي چې د پرې شوو کانالونو د بيا يوځای کيدو (اناستوموزس) لپاره يوه لاره جوړه کړي. د سپرم گرانولز په پای کې له منځه ځي. داسې راپور ورکړل شوی دی که چيرې وړوکی فلزي کلیپ د وازپايپ د تړلو لپاره وکارول شي، نو دا ستونزه به کمه او يا له منځه يوسي.

(ج): په خپل سر د قنات بياجوړيدل:

زیاتره اپیتیلیل تیوبونه د تخریب څخه وروسته دوباره جوړیږي او Vasdeferens کوم ځانگړي تیوب ندی. د کانال بياجوړيدل د صفر څخه تر شپږ سلنې (۰-۲%) پورې توپیر لري. د قنات بيا جوړيدل يوه د پام وړ خبره ده نو ځکه باید جراح ډاکټر د عملیات هر منونکي ته، د دي شوني کيدل مخکې د عملیات د ترسره کيدو څخه روښانه کړي او پکار ده چې لیکل شوی سند ورڅخه واخلي.

په انگلستان کې د بنځو په يوه څيړنه کې چې میرونو يې وازیکتومي ترسره کړې وه د ۱۴۰۴۷ بنځو څخه شپږ (۲) تنه يې د شپاړس میاشتو دننه او د درې کلونو څخه وروسته امیدواره شوي وي. نو ددې لپاره ناروغ باید تر درې کلونو پورې په منظم ډول په بيا بيا ډول وکتل شي.

(د): Autoimmune response:

وازیکتومي زیاتره وخت د سپرم په وړاندې د یو معافیتي ځواب د پیدا کيدو لامل کیږي. د وازپايپ تړل د سپرمونو د بیرته جذبیدو لامل کیږي او په پایله کې د وینې په دوران کې د سپرمونو په وړاندې انتي باډې منځته راځي. په نورمال ډول دوه سلنه

غیرشنه شوي نران د خپل سپرم په وړاندې دوراني انتي باډې لري، مگر د وازیکتومي څخه وروسته دا کچه ۵۴ سلنې ته لوړېږي. پدې برخه کې کوم دلیل نشته چې نوموړي انتي باډې گانې به فزيکي روغتيا ته ضررناکې وي. داسې اند شتون لري چې نوموړې دوراني انتي باډې گانې د قنات د يو بريالۍ بيا جوړيدنې څخه وروسته، د اميدواری د منځته راتگ چانس کموي.

(۵): سایکولوژیک:

ځيني سپرمان کيدای شي چې د جنسي غښتلتيا د کموالي، سردرد، سستي اوداسې نورو څخه گيله وکړي. دا شيان په هغه سپرمانو کې ډير پيدا کېږي چې Vasectomy يې د يو روحي فشار لاندې ترسره کړی وي. نو ځکه ډاکټر بايد هر سپري ته چې نوموړی عمليات ترسره کوي، د دې عمليات لاره، قاعدې، گتې، او تاوانونه ټول روښانه کړي او شخص ته بشپړ وخت ورکړل شي ترڅو پدې برخه کې سوچ وکړي او بيا په خپله خوښه د عمليات دپاره خوښوالی وښی.

#### د پاتې راتللو لاملونه

په عمومي ډول سره د Vasectomy د پاتې راتللو کچه ډيره کمه ده چې د سپري سر د يو کال په موده کې نږدې ۱۵، ۰ سلنې ته رسېږي. د پاتې راتللو ډير غوره لامل د Vasdeference په پيژندلو کې د سهوې کول دي. پدې ډول چې د Vasdeference پرځای بل کوم جوړښت لکه ترومبوتیک ورید يا ضخيم شوی لمفاوي رگ نيول کېږي. نو ځکه په پرمختللي هيوادونو کې د زياتره پوهانو له پلوه د هر وازیکتومي عمليات څخه وروسته د ډاډ لپاره د هستولوژیک ازموينو د ترسره کولو سپارښتنه کېږي. خو په مخ پر ودې هيوادونه کې د دې ازموينو د ترسره کولو لپاره، د اسانتياؤ د نه شتون له کبله دا ازموينې د منځه تللې دي. پدې هيوادونو کې يوه ساده ازموينه ترسره

کیرې. هغه دا چې د Vasdeference څخه په شیشیې سلاید باندې سمیر اخیستل کیرې او د Wrights stain عملیې په وسیله تلوین، او د مایکروسکوپ لاندې کتل کیرې. Vasdeference د استوانه یي اپیتیلیوم له مخې پیژندل کیرې کوم چې د Vasdeference دننۍ لومن یې پوښلی دی.

ځینې وخت پاتې راتلل د خپل سر بیاقنات جوړیدو له کبله هم منځته راځي. ځینې وخت کیدای شي چې په یو اړخ کې د یو څخه زیات Vasdeference شتون ولري. کیدای شي امیدواری د هغه جنسي نږدیوالي له کبله رامنځته شي کوم چې په تناسلي قنات کې د سپرم د منځه تللو څخه مخکې ترسره شوي وي.

#### **د عملیات څخه وروسته لارښوونې**

د دې لپاره چې د زخم د نورمال جوړیدو او د عملیات د بریالیتوب څخه ډاډ تر لاسه کړو نو ناروغ ته باید لاندې لارښوونې وشي.

۱ - ناروغ ته باید وویل شي چې هغه د عملیات څخه وروسته په سمدلاسه ډول نه شنډیږي. کم تر کمه دیرش (۳۰) انزالونه مخکې د دې څخه چې منوي کتنه منفی شي، اړین دي.

۲ - تر څو چې سپرم په بشپړ ډول له منځه ځي، هغه باید د امیدواری ضد درمل وکاروي.

۳ - د عملیات څخه وروسته تر څلورویشت (۲۴) ساعتونو پورې پکار ده چې د ځان وینځلو څخه ځان وساتي.

۴ - ناروغ باید تر پنځه لس (۱۵) ورځو پورې T-bandage یا Scrotal support واغوندي. ساحه باید وچه او پاکه وساتي.

۵ - تر پنځه لس (۱۵) ورځو پورې ناروغ ته پکار ده چې د دروند وزن د پورته کولو څخه

ځان وساتي. که څه هم بشپړ استراحت ته اړتيا نشته.

۶- د عمليات څخه پنځه (۵) ورځې وروسته بايد د زخم ټکونه لرې کړي.

### *No\_ Scalpel vasectomy*

No scalpel vasectomy يو نوي تخنيک دی چې د نرانو لپاره خوندي، ارامونکې او منونکې لازه ده. دغه نوي لازه د نرانو لپاره د کورني بڼه والی پروگرام لاندې د خپل واک پر بنسټ يوه ځانگړې پروژه ده. د دې پروژې په وسيله په هيواد کې دننه ټول پرسونل بايد تربيه شي. په شاوخوا سيمو کې د دې نوي تخنيک شتون په هيواد کې د نرانو د شنډولو د منلو کچه پورته کوي. دغه پروژې ته بوديجه UNFPA ورکوي.

### **د بنځينه و شنډول (Female sterilization)**

د بنځينه و شنډول يوه واټن لرونکي عمليه ده چې د زيږيدنې څخه وروسته يا د زيان پر وخت ترسره کېږي. دوه ډوله عمليې يې ډيرې مشهورې دي، چې يوه يې د لپراسکوپي (Laparoscopy) او بله يې د minilaparotomy په نوم يادېږي.

#### **(الف): لپراسکوپي**

دا د بنځو د شنډولو لپاره د گيډې دلازې د يو ځانگړي سامان په وسيله چې لپراسکوپ نومېږي، يو تخنيک دی. لومړی گيډه د گاز (کاربن ډای اکسايډ، نايترس اکسايډ او يا هوا) په وسيله پرسول کېږي. وروسته بيا گيډې ته لپراسکوپ دننه کېږي ترڅو تيوبونه وکتل شي. کله چې تيوب ته ورسېږي نو د تيوب د تړلو لپاره په تيوب کې

Fallopring يا كليپ اچول كيږي. دا عمليات يوازې په هغه مركزونو كې بايد ترسره شي چې هلته د نسائي ولادي متخصص ډاكټران شتون ولري. د دې لارې ډير غوره والى اوښه والى پدې كې دى چې ناروغ په روغتون كې د كم وخت لپاره پاتې كيږي، د عمليات وخت يې لنډ وي، او هم د گيډې د پاسه ډير كم سكار يا داغ پريږدي.

#### د ناروغ ټاكنه:

لپراسكوپي د زيريدنې څخه وروسته تر شپږو (۶) اونيو پورې نه تر سره كيږي، كه څه هم كولای شو چې دا لاره په طبي ډول د اميدوارۍ د پاى ته رسولو لپاره په پرله پسې توگه وكاروو. د هيموگلوبين كچه بايد د اته (۸) سلنې څخه ښكته نه وي. د دې سره يوځاى بايد كومه بله طبي ناروغي لكه د زړه ناروغۍ، د تنفسي سيستم ناروغۍ، د شكري ناروغي او هايپرټنشن شتون ونلري.

د عمليات څخه وروسته ناروغ ته پكار ده چې تر اته څلويښت (۴۸) ساعتونو پورې په روغتون كې پاتې شي. نوموړى عمليات بايد د روغتيايي كاركونكو په وسيله بياكننه شي، اول ځل ۷-۱۴ ورځې وروسته د عمليات څخه او دوهم ځل ۱۲-۱۸ مياشتې وروسته د عمليات څخه بايد بياكننه تر سره شي.

#### اختلاطات:

كه څه هم د دې عمليې اختلاطات دومره دوديز ندي خو كه چيرې رامنځته شي نو بيا د پام وړ او سخت وي چې كيداى شي جراحي لاس وهنې ته اړتيا پيدا كړي. د غټو رگونو سوري كيدل او نور غټ اختلاطات چې راپور ورکړل شوي دي، د لپراسكوپي د سترو تاوانونو څخه شميرل كيږي.

د لپراسکوییک شنډولو عملیه په هندوستان کې ډیره دودیزه ده. د ۲۰۰۰-۲۰۰۱م کال پورې د شنډولو د ټولو عملیاتونو څخه نږدې اته دیرش (۳۸) سلنه یې د لپراسکوپ په وسیله ترسره شوي وه.

(ب): Minilap operation

Minilapotomy د گیدې د لارې د تیویکتومي سم شوی ډول عملیات دی. دا یوه ډیره ساده عملیه ده چې د ځایي انستیزی لاندې د گیدې د پاسه یوه وړوکې څیرونه د ۲، ۵-۳ ساتي متره په اندازه ترسره کیږي. نوموړی تخنیک د بنځو د شنډولو لپاره یوه بدلونکي (انقلابي) عملیه ده. دا عملیات په لومړنۍ روغتیايي مرکز کې هم یو د ترسره کولو وړ عمل دی. دا لاره د نورو لارو څخه د خوندي توب، اغیزمنتوب، او اسان والي له کبله ډیرې گټې لري. Minilap عملیات د زیریدني څخه وروسته په بنځو کې د شنډولو لپاره یوه سمه او وړ لاره ده.

### د امیدواری ضد لارو ارزونه

د امیدواری ضد لارو اغیزمنتوب په عمومي ډول د غیر پلان شوي امیدواری د شمیر د مخې چې د امیدواری ضد لارو د کارولو په ځانگړې موده کې منځته راځي، ارزول کیږي. دوه لارې چې د هغې له مخې د امیدواری ضد لارو اغیزمنتوب ارزول کیږي عبارت دي له Pearl index او life table analysis څخه.

پیرل انډکس (pearl index) پدې ډول تعریفیږي چې:

دا د یو کال په موده کې په هرو سلو بنځو کې د پاتې راتللو د شمیر څخه عبارت دی. دغه اندازه د لاندې فرمول په وسیله بنودل شوې ده.

ټولیزې ناڅاپي راتلونکې امیدواری

۱۲۰۰ × ----- = په HWY کې د پاتې راتللو کچه

د کارونې ټولې میاشتي

د پورتنی فورمول په عملي کولو سره پکار ده چې په صورت کې ټول هغه ناخاپي راتلونکي امیدواری چې پایله یې هر ډول وي یعنی ژوندی زیږیدنه، Still birth زیان، او هم هغه امیدواری چې لا تراوسه یې پای نه وي موندلې، پکې وشمیرل شي. ثابت عدد (۱۲۰۰) په سل کلونو کې د میاشتو شمیر رابڼی. په مخرج کې د ټولیزو میاشتو شمیر د بشپړې پای ته رسیدلې امیدواری لپاره د لسو (۱۰) څخه او د زیان لپاره د څلورو (۴) څخه منفي کوو.

که په سلو بنځو کې د یو کال په موده کې د پاتې راتللو کچه لس وي، نو دا معنا لري چې د هغې په عمر کې په منځني ډول هره څلورمه امیدواری یا ۵، ۲ امیدواری به په ناخاپي ډول منځته راځي، د دې له مخې چې د بنځو د بچي زیږونې منځنی عمر پنځه ویشته (۲۵) کلونه دی.

د اغیزمنتوب د ارزولو لپاره په منځني ډول د څیړنې لږ تر لږه شپږ سوه (۲۰۰) میاشتي اړینې دي ترڅو یوې قناعت ورکونکې پایلې ته ورسېږو.

د امیدواری ضد زیاتره لارو سره د پاتې راتللو کچه د کارولو د مودې سره بنکته کیږي. پیرل انډکس (pearl index) په دودیز ډول د ځانگړو کارونکو (زیاتره یو کال) پر بنسټ ولاړدی او د دې کبله د بیلابیلې مودې کاروونکو کې یو پاتې راغلی انډکس دی ترڅو بیلابیلې لارې په سمه توگه پرتله کړي. دغه محدودوالی د life table analysis لارې په کارولو سره له منځه ځي.

### *Life table analysis*

life table analysis د امیدواری ضد لارو په هرې میاشت کارولو سره د پاتې راتللو کچه معلوموي او ټولیزه د پاتې راتللو کچه کولی شو چې د هرې کچې اوږدې مودې کارولو سره پرتله کړو. هغه بنځې چې د هره امله څیړنه پریږدې پرته د هغه

بنځو چې غیر ارادي امیدواري پکې رامنځته شوی وي د تحلیل یا analysis څخه ویستل کیږي او د ویستلو تر مودې پورې د دوي د کاریدنې پایلې په څیړنه کې شیمرل کیږي.

### د کورني تنظيم نه ترلاسه شوی اړتیا

#### Unmet need for family planning

د نه ترلاسه شوي اړتیا مفکوره په ریښتني ډول په ۱۹۶۰م کال کې رامنځته شوه. کله چې د امیدواری، ضد یوې سروې KAP یا Knowledge, Attitude, and Practice) دا وښودله چې د ځینو بنځو د بچي راوړلو د ارادې او د امیدواری ضد سلوک ترمنځ واټن شتون لري. هغه اصطلاح چې دغه ډلې خلکو ته په مشهور ډول کارول کیږي د KAP gap په نوم یادېږي. په ۱۹۷۷م کال کې د لومړي ځل لپاره د unmet اصطلاح کاریدل خپور شول.

په ۱۹۷۸م کال کې د پنځه اسیایي هیوادونو څخه د نړیوالې امیدواری سروې د معلوماتو په بنسټ Charles westoff د زیږیدنې تر ولکې لاندې راوستلو لپاره د نه ترلاسه شوي اړتیا لومړنی پرتلیز اټکل خپور کړو.

زیاتره بنځې کومې چې د جنسي عمل له پلوه فعالې دي نه غواړي چې امیدواري واخلي مگر د دوي د جنسي ملګري (pratner) په ګډون دوي هیڅکله کوم د امیدواری، ضد لارې څخه کار نه اخلي نو داسې ویل کیږي چې دا بنځې د کورني تنظيم د خدمتونو لپاره نه ترلاسه شوي اړتیا لري.

دغه مفکوره په دودیز ډول د واده شوو بنځو لپاره عملي کیدای شي. همدارنګه هغه بنځې چې د جنسي عمل له پلوه فعالې او حاصل ورکونکې دي، او ښایي د زرانو لپاره هم وکارول شي مگر د دې کچه کول یوازې د واده شوو بنځو پورې تړلي دي. د نه ترلاسه شوي اړتیا مفکوره کیدای شي چې د کورني تنظيم لپاره یوه غښتلي

مفکوره وي او د کورني تنظيم د پروگرامونو لپاره يو گواښ جوړ کړي ترڅو هغه کچې ته ورسېږي چې ميلونونه ښځې کومې چې د بچي زيږونې په پړاو کې دي او د يو يا څو لاملونو له کبله د اميدواري ضد لارو څخه گټه نه اخلي، د هغه ښځو سره يوشان کړي چې د اميدواري ضد لارې کاروي.

د نه ترلاسه شوي اړتيا ډير ستر لاملونه عبارت دي له: قناعت نه ورکونکي او نارامونکي خدمتونه، د معلوماتو نه شتون، د اميدواري ضد درملو د ناوړه اړخيزو اغيزو څخه ويره او د ميره او کورني سره مخالفت، او نورو څخه.

د دويمې ملي روغتيايي سروې له مخې (۱۹۹۸-۱۹۹۸م) په هند کې همدا اوس شپاړس (۱۶) سلنه واده شوي ښځې د کورني تنظيم لپاره نه ترلاسه شوي اړتيا لري. د زيږيدنې ترمنځ د واټن او د زيږيدنې ترولکې لاندې راوستلو لپاره نه ترلاسه شوي اړتيا يو ډول ده.

د شل (۲۰) کلنۍ څخه ښکته عمر کې د کورني تنظيم لپاره نه ترلاسه شوي اړتيا زياته ده (۲۷ سلنه) او دا د زيږيدنو ترمنځ د واټن لپاره نسبت د زيږيدنې ترولکې لاندې راوستلو ته زياته ده. همدارنگه په نسبي ډول هغه ښځو کې چې ۲۰-۲۴ کلونه عمر لري هم څه ناڅه زياته ده (۲۴ سلنه) او ۷۵ سلنه د دغې اړتيا د زيږيدنې ترمنځ واټن لپاره ده. هغه ښځې چې ۳۰ کلونه يا پورته عمر لري په دوي کې د کورني تنظيم نه ترلاسه شوي اړتيا د زيږيدنو ترولکې لاندې راوستلو لپاره وي.

د کورني تنظيم لپاره نه ترلاسه شوي اړتيا په کليوالو سيمو کې نسبت ښاري سيمو ته زياته ده. همدارنگه دا په زده کړه لرونکو ښځو کې (د ۱۴-۱۷ سلنه په کچه) او په بيلابيلو مذهب لرونکو ښځو کې (هندي او عيسوي ښځې نسبت مسلمانو ښځو ته د نه ترلاسه شوي اړتيا لپاره کمه اړتيا لري) سره توپير لري.

لاندې ۲۴ گڼه جدول کې د ځينو ځانگړتياؤ له مخې په هند کې د کورني تنظيم لپاره نه ترلاسه شوي اړتيا ښودل شوي ده.

څلورويشتمه گڼه جدول: د ځانگړيو خواصو په نظر کې نيولو سره اوس وخت کې په هند کې د کورني تنظيم لپاره د واده شوو بنځو نه ترلاسه شوي اړتيا (۱۹۹۸-۹۹).

ځانگړي ځانگړتياوې	د واټن لپاره	د زيږيدنو د تر ولکې لاندې راوستلو لپاره	ټوله اندازه
عمر			
• ۱۹-۱۵	۲۵.۲	۱.۲	۲۷.۱
• ۲۴-۲۰	۱۸.۴	۵.۹	۲۴.۴
• ۲۹-۲۵	۸.۱	۱۰.۵	۱۸.۶
• ۳۴-۳۰	۳.۱	۱۱.۱	۱۴.۱
• ۳۹-۳۵	۱.۱	۹.۱	۱۰.۲
• ۴۴-۴۰	۰.۲	۵.۵	۵.۷
• ۴۹-۴۵	۰.۱	۳.۰	۳.۱
اوسيدنه			
• بناري	۶.۷	۶.۷	۱۳.۴
• کليوالي	۹.۸	۷.۸	۱۶.۷
زده کړه			
• بي زده کړې	۷.۸	۸.۵	۱۶.۲
• زده کړه لري > د منځني بنوونځي تکميلول	۸.۴	۶.۱	۱۴.۵
• منځني بنوونځي بي تکميل کړي وي	۱۱.۱	۶.۱	۱۷.۱
• ليسه بي تکميل کړې وي او د هغې څخه پورته	۸.۸	۶.۳	۱۵.۱
مذهب			
• هندو	۸.۰	۷.۱	۱۵.۱
• مسلمان	۱۱.۰	۱۱.۰	۲۲.۰
• عيسوي	۸.۷	۶.۱	۱۴.۸
د ژوند د کچې انډکس			
• بنکته	۹.۰	۸.۸	۱۷.۹
• منځنۍ	۸.۵	۷.۲	۱۵.۷
• پورته	۶.۷	۶.۱	۱۲.۸

په هند کې د بيلابيلو ايالاتونو ترمنځ د کورني تنظيم لپاره نه ترلاسه شوي اړتيا

سره توپير لري. دا د هند په سترو ايالاتونو كې د اوه (۷) سلنې څخه (په پنجاب كې) تر ۲۵ سلنې (په اوتارپراديش او بيهار كې) پورې توپير لري. په راجستان، ماديپراديش او اوريسا كې دا اړتيا ۱۲-۱۸ سلنه دى.

د كورنۍ روغتيا د دويمې ملي سروې پايلو دا وښودله كه څه هم اوس په هند كې د اميدوارۍ ضد درملو او لاروچارو كارول زيات شوي دي او نه ترلاسه شوي اړتيا مخ په كميدو ده، مگر د كورني تنظيم د خدمتونو په څرنگوالي او پوښښ كې بايد د نظر وړ بڼه والى رامنځته شي په ځانگړي ډول په څلورو سترو ايالاتونو يعنې اوتارپراديش، بيهار، ماديپراديش، او راجستان كې.

### د اميدوارۍ ضد لارې او Adolescence

Adolescence د بلوغت او فزيالوژيک پوخوالي ترمنځ مودې څخه عبارت ده چې د ۱۵-۱۹ کلنۍ ترمنځ عمر كې پېښېږي. په زياتره مخ پر ودې هيوادونو او ځينو پرمختللو هيوادونو لکه د امريکا متحده ايالاتونو كې په adolescence عمر كې د اميدوارۍ كچه د ټولو اميدواړيو ۱۰-۲۰ سلنه جوړوي او په دوامدار ډول شمير يې نور هم زياتېږي.

په Adolescence عمر كې د اميدوارۍ منځته راتلل زياتره وخت د خطر سره يوځای وي، ډيرې يې ناخوښه اميدوارۍ وي او ډيرې په هغه ښځو كې رامنځته كيږي چې واده شوي نه وي. كوم چې وروسته د قناعت نه ورکونکي طبي خدمتونو لاندې د قانوني يا غيرقانوني زيان لامل كيږي. دغه کار د دغه ځوانو ښځو لپاره د پام وړ روغتيايي او ژوند گواښونکي اختلاطات رامنځته کولی شي. د مړينې او اخته کيدنې زياتوالی (په ځانگړي ډول په دويمې ډول شنډوتوب) هم په دې ښځو كې رامنځته كيدای شي. د روغتيايي تعليماتو د لارې په ځوانو خلکو كې د ناخوښه اميدوارۍ او د جنسي

نږد یوالي د لارې لیرېدونکو ناروغیو مخنیوی د جنسي سلوک د اصلاح کیدو له کبله کیدلی شي. او دا د عامې روغتیا لپاره ستر گواښ دی.

Adolescent د کورني تنظيم په اړه دوه اړخيزه نظر لري. د يو چا جنسي فعاليت د معلومولو لپاره د اميدواری ضد درملو غوښتنه کوي. له دې کبله ځينې وخت Adolescent نجوني د ناخوښه اميدواری او زیان خطر مني.

#### د مخنیوي لارې:

کانډم بنه د مخنیوي لاره ده، ځکه دا هغه adolescent چې گڼ شمیر د جنسي عمل ملگري ولري د جنسي نږد یوالي په وسیله لیرېدونکو ناروغیو او ایډز څخه ساتي. خو بیا هم کانډم باید په سمه توگه وکارول شي او دا د نارینه په سلوک پورې اړه لري. ځوان نارینه د خپل ځان او هم د خپل جنسي ملگري (partner) د روغتیا په غوره والي او ساتلو بنه پوهیږي. د بله پلوه دیا فرام او cervical cap د adolescents لپاره مناسب ندي ځکه چې دا د جنسي عمل څخه وړاندې کارول کیږي او دننه کول یې اختلالات لري نو د همدې کبله ځوانان ورڅخه کرکه لري.

#### د اميدواری ضد هارموني درمل:

هارموني د اميدواری ضد لارې په ریښتیني ډول د هغه adolescents لپاره وړ لارې دي څوک چې په داسې ستونزو (لکه د زړه او رگونو ناروغیو او نور) باندې اخته نه وي کوم چې د مضاد استطباب لامل کیږي. په ریښتیا چې دا ډیره مناسبه لاره ده ځکه چې په بشپړ ډول د بیرته گرځیدو وړ ده او د هیڅ پلوه په راتلونکي کې د دغه ځوانو بڼځو د شنډیدو لامل نه کیږي.

په پرمختللو هیوادونو کې په دودیز ډول pill ته غوره والی ورکوي مگر دري میاشتنی یا یو میاشتنی پیچکاري هم مناسبه لاره ده. غرس کول د څو کلونو لپاره یا اوږدې مودې لپاره پوښښ لري او د زیاتره adolescents لپاره د منلو وړ کړنه ده.

### د رحم دنننۍ. آله يا IUD :

که څه هم د تيوري له پلوه د رحم دنننۍ آله په adolescents نجونو کې مضاډ استطباب دي ځکه چې د حوصلي اتانات او په دويمي ډول د شنډوالي منځته راوړل يې سترې نيمگړتياوي دي، خو بيا هم ځوانې نجونې د غير قانوني بيا بيا زيان څخه د د رحم دنننۍ آله په وسيله بڼې ساتل کيږي. د دې لازې گټه داده چې يوځل کارول يې د اوږدې مودې لپاره بسنه کوي او د بيا بيا کارولو اړتيا نلري.

### نورې لارې:

د مياشتني عادت وقفوي نشتوالی اسان کار ندي، کله چې مياشتني عادت غير منظم وي او جنسي عمل د نوې ملگري سره په ټاکل شوي وخت نه وي. بيا هم دا د مذهبي دليل پر بنسټ يوازینی بڼه لاره گڼل کيږي او نيمگړتيا يې داده چې بشپړ ساتل يا protection نشي رامنځته کولی. همدارنگه withdrawal لاره هم ډيره مناسبه لاره نه ده ځکه چې زياتره نارينه پدې برخه کې بشپړه پوهه نه لري.

سپرم وژونکي مواد هم مضاډ استطباب نه دي مگر دا دوه نيمگړتياوي لري. يو دا چې قيمتي دي، او بله دا چې د جنسي نږدېوالي په وسيله ليرديدونکي ناروغيو او ايډز مخنيوی نه شي کولی.

په ۲۰۰۰م کال کې د نړۍ د وگړو ۴۲ سلنه وگړو د ۲۵ کلونو څخه بنسټه عمر درلوده. ډير زيات شمير ځوان وگړي به خپل د بچي زيږونې کال ته داخل شي او د ديموگرافي راتلونکي د دوي پورې اړه لري، ځنگه دوي پوهيدلی شي او ځنگه بايد دوي خپل مسوليت ته پاملرنه وکړي.

## د کورني تنظيم د وړاندې کولو سيستم يا Delivery System

څرنگه چې کورنی تنظيم د روغتيايي خدمتونو د سيستم غوره برخه جوړوي، نو په مرکزي برخو او ايالاتونو کې د نورو روغتيايي خدمتونو ترڅنگ د زيږيدنې د خدمتونو برابرول د دولت مسؤليت دی.

### په مرکزي کچه

د کورنی د بڼه والی پروگرام يوه مرکزي ځواب ورکونکي تگلاره ده او ايالاتونه سل په سلو کې مرسته د مرکزي دولت څخه ترلاسه کوي. څرنگه چې په ريښتيني ډول ټوله خرچه د مرکزي دولت له اړخه ورته برابرېږي نو ځکه د پروگرام پلان کول او مالي تنظيم (لکه د کتنځيو جوړول، د کارکوونکو برابرول، او خرچه، د تربیوي پروگرامونو برابرول، پلټنه او ارزونه، او ډيره غوره خبره داده چې د پروگرام د ټولې تگلارې جوړول هم باید د مرکزي دولت په وسيله کنترول شي.

اوسنی تگلاره داسې ده چې کورنی تنظيم د رضاکارانو په پوهولو او په بشپړه ډول د ټولني برخې اخستلو سره غښتلې او بڼه کړي. ډير ټينگار په دوه ماشوم لرلو باندې کيږي. پدې نژدې وخت کې د کورني تنظيم د خدمتونو د وړاندې کولو په تگلاره کې دوه ستر بدلونونه منځته راغلي دي: لومړی د terminal لارې ترڅنگ د زيږيدنو ترمنځ واټن باندې ټينگار کول او دويم دا چې هري دروازې ته د خدمتونو رسول او د خلکو داسې هڅول چې د کوچنی کورنی د قانون سره ځان برابر کړي.

د کورني بڼه والی پروگرام اداري جوړښت کوم چې په ۱۹۶۶م کال کې د مرکزي روغتيا او کورني بڼه والی وزارت په وسيله منځته راغلی دی، د گني شمير څانگو لرونکی دی. د هند د روغتيا او کورني بهبو وزارت سکرتریت د کورني بڼه والی د دپارتمنت مسؤل دی چې د ځانگړي سکرتریت او نورو سکرتریتونو په وسيله مرسته ورسره کيږي يعنی په گډ ډول کار کوي. ځانگړي سکرتریت (special secratery) د

پروگرام عملي كيدل او د فعاليتونو هم غږي كول تر څارنې لاندې نيسي. اوس دغو څانگو كې زده كړه وركوونكې يا Adviser هم د يو اضافي سكرتريت په ډول شته دی (Mass Media and Communication). د روغتيا او كورنې بڼه والی ملي انستيتوت په ټول هيواد كې د روغتيا او كورنې بڼه والی د بڼه والي لپاره د زده كړې، تربیوي خدمتونو، پلټنې او ارزونې له لارې يو اوچت تخنيكي انستيتوت دی. د كورنې بڼه والی مركزي شوراى هم شتون لري چې د ټولو ايالاتونو د روغتيا وزيرانو څخه جوړه شوې ده او د پروگرام په عملي كيدو باندې پام اچوي. Population Advisory Council په ۱۹۸۲م كال كې منځته راغلی دی چې د روغتيا وزير او د پارلمان د غړو، او هغه څوك چې د وگړو د كنترول په برخه كې كار كوي، په وسيله يې مشري كېږي. دا ارگان د پروگرام عملي كيدل څاري او دولت ته لارمې لارښوونې كوي.

د وزيرانو پلاوى چې مشري يې لومړی وزير كوي هم وخت په وخت د كورنې بڼه والی پروگرام د فعاليتونو په پرمختگ باندې پام اچوي.

د كورني تنظيم پروگرام داسې پروگرام ندی چې يوازې د عامې روغتيا وزارت مسؤليت وي بلكه ټول هغه وزارتونه چې د انساني سرچينو او پرمختگ سره اړيکه لري پدې برخه كې مسؤليت لري. پدې اوسني وخت كې دا يوه غوره لاس ته راوړنه ده.

### د ايالت په كچه

د هند د دولت تر اساسي قانون لاندې د هر ايالت دولت په هماغه ايالت كې د كورني تنظيم د بڼه والی پروگرام د اداري كارونو او عملي كولو مسؤليت لري. له كومه ځايه چې د تگلارې غوره پريكړه د مركزي دولت له خوا ترسره كېږي نو د كورني تنظيم د خدمتونو د وړاندي كولو سيستم تنظيم او اداره يو څه نا څه د ايالت په كچه بڼه ترسره كېږي.

د ایالت په کچه د دې ادارې جوړښت د ایالتي کورني تنظیم د ښه والي ادارې څخه جوړ شوی دی کوم چې د هماغه ایالت د روغتیا د ریاست یوه برخه جوړوي. په اوس وخت کې په هیواد (هند) کې ۲۵ ایالتي د کورني تنظیم د ښه والي ادارې کار او فعالیت کوي.

په ۱۹۷۹م کال کې د کورني تنظیم د ښه والي او د ملریا د بیخه منځه وړلو ملي پروگرام ادارې سره یوځای شولې او د روغتیا او کورني ښه والي د سمیز دفتر یا Regional Office for Health and Family Welfare په نوم ونومول شوې.

دغه سمیز دفتر د دې لپاره جوړ شو چې د ایالتي دولت سره په پرله پسې توګه اړیکه وساتي ترڅو د کورني ښه والي او نورو غورو روغتیايي پروگرامونو په عملي کولو کې تخنیکي مرسته ورسره وکړي. د دې لپاره چې د ایالتي او مرکزي دولت ترمنځ د کورني ښه والي کړنې هم غږې شي نو د هر ایالت لپاره یوه د کورني ښه والي اداره جوړه شوه.

#### **د اولسوالۍ په کچه**

- د اولسوالۍ په کچه د دې جوړښت د اولسوالۍ کورني ښه والی د ادارې څخه جوړ شوی دی کوم چې دري غوره برخې یا divisions لري. دغه غوره برخې په دې ډول دي.
- اداري برخه یا Administrative division : چې د کورني ښه والي د اولسوالۍ افسر یا District Family Welfare Officer په وسیله یې مشري کېږي.
  - د کتلوي تعلیم ورکولو او مډیا برخه: چې د اولسوالۍ د کتلوي مډیا او زده کړې ورکولو افسر یې مشري کوي.
  - د ارزونې برخه یا Evaluation division : چې احصایوي افسر یا statistical officer یې مشري کوي.

دا برخې د ۱۰۸۳ بناري کورني بڼه والي مرکزونو او ۸۷۱ بناري روغتيايي پوستونو په وسيله غښتلي کيږي. په اوس وخت کې څلور ډوله روغتيايي پوستونه شتون لري.

- Type A: د هغه ساحو لپاره چې د وگړو شمير يې د پنځه زره (۵۰۰۰۰) څخه کم وي.
  - Type B: د هغه ساحو لپاره چې د وگړو شمير يې د ۵۰۰۰۰\_۱۰۰۰۰۰ پورې وي.
  - Type C: د هغه ساحو لپاره چې د وگړو شمير يې د ۲۵۰۰۰۰\_۵۰۰۰۰۰ پورې وي.
- که چيري د وگړو شمير د ۵۰۰۰۰۰ څخه پورته کيږي نو بيا د ۵۰۰۰۰۰ په شمير نور گروپونه ورڅخه جوړيږي او د هغې لپاره نوی روغتيايي پوست جوړيږي.
- Type A, B او C روغتيايي پوستونه د روغتون سره اړيکه لري ترڅو د ليردلو او څارنې کارونه ترسره کړي. مگر Type D روغتيايي پوست د روغتون سره د شنډولو يا sterilization، په طبي ډول د اميدواری پای ته رسول، او ليردلو په برخه کې همکاري لري.

لس بناري د کورني بڼه والي ادارې (10 city family welfare bureaus) د کورني بڼه والي د هغه فعاليتونو او خدمتونو د تنظيم، مانيتورنگ او څارنې مسؤليت په غاړه لري چې په بناړ کې د بيلابيلو ادارو له اړخه سرته رسيږي.

په اوسني وخت کې د بناري کورني بڼه والي د مرکزونو درې ډولونه شتون لري چې عبارت دي له:

- Type I: د ۱۰۰۰۰۰\_۲۵۰۰۰۰ وگړو پورې تر پوښښ لاندې نيسي.
  - Type II: د ۲۵۰۰۰۰\_۵۰۰۰۰۰ وگړو پورې تر پوښښ لاندې نيسي.
  - Type III: د پنځوس زره (۵۰۰۰۰۰) څخه پورته وگړو لپاره بسنه کوي.
- بناري د کورني بڼه والي مرکزونه او روغتيايي پوستونه د مور او ماشوم روغتيا يا MCH، او د کورني تنظيم لپاره پراخه غښتلي خدمتونه برابروي. د کارکوونکو شمير

د بیلابیلو روغتیايي پوستونو او کورني بڼه والي مرکزونو لپاره ډول ډول دی.

### د لومړني روغتيايي مرکز په کچه

خرنگه چې د هند د وګړو ۲، ۷۲ سلنه په کلیوالو سیمو کې ژوند کوي نو د روغتيايي خدمتونو لپاره د بشپړ شمیر روغتيايي مرکزونه کلیوالو سیمو ته غزول شوي دي. کلیوالي د کورني بڼه والي مرکز چې طبي ډاکتر او نور پرسونل ولري د لومړني روغتيايي مرکز غښتلي برخه جوړوي. تر ۱، ۴، ۱۹۸۰ نيتي پورې په هیواد کې ټول ۵۴۳۵ کلیوالي د کورني بڼه والي مرکزونه د PHC تر چوکاټ لاندې جوړ شوي دي. زیاتره ایالاتونو دغه مرکزونه د خپلو لومړني روغتيايي خدمتونو سره یوځای کړل او وروسته له دغه نيتي څخه د کورني تنظیم خدمتونه د لومړني روغتيايي خدمتونو د لارې خلکو ته وړاندي شول.

تر ۲۰۰۳م کال د مارچ تر یو دیرشمې نيتي پورې په هیواد کې ۲۲۹۳۲ لومړني روغتيايي مرکزونو شتون درلوده، چې هر یو یې بیا د کچنیو مرکزونو یا subcentre په وسیله غښتلی کېږي. د ټولو کوچنیو مرکزو شمیر چې فعالیت کوي ۱۳۸۳۲۸ دی.

کله چې لومړنی روغتيايي مرکز په بڼه ډول کارکونکي ولري (درې ډاکتران د یوې بڼځینه ډاکترې په شمول او نور پرسونل) نو داسې هیله کېږي چې د کورني تنظیم په ګډون ټول بنسټیز روغتيايي خدمتونه په پراخه او بڼه ډول برابرولی شي. طبي ډاکتران معمولا داسې تربیه کېږي چې په طبي ډول د امیدواری پای ته رسول او شنډول وکولی شي. د مس لرونکو T انځور لرونکو د رحم د دنننۍ آلو د دننه کولو پروګرام هم غښتلی وي. لپراسکوپیک خدمتونه کوم چې ډیر عام دي باید د لومړني روغتيايي خدمتونو په کچه په پراخه ډول شتون ولري.

کوچنی مرکز یا subcenter د دې لپاره دی چې د پروگرام بنسټیز کارونه تر سره کړي. هر کوچنی مرکز د یو نارینه او یو ښځینه روغتیایي کارکوونکي څخه جوړ شوی دی. دوي مسؤلیت لري ترڅو لومړني روغتیایي او د مور او ماشوم روغتیایي خدمتونه، د کورني تنظیم لپاره د خلکو هڅول او د ماشومانو ترمنځ واټن لپاره توکي او خدمتونه خلکو ته برابر کړي.

بیلابیلې څیړنې چې تر سره شوې دي دا یې ښودلې ده چې شته خدمتونه په سمه توګه ندې کارول شوي ځکه چې مناسب خدمتونه یې خلکو ته ندې برابر کړي. د دې لپاره چې دا موضوع هواره شي نو د زیاتره ایالتونو په وسیله مشهورې کمیټې جوړې شوې دي تر څو خلک پدې پروگرام کې ورګډه کړي او د بیلابیلو مسؤلیتونو لپاره بیدار او برابر و اوسي.

#### **د کلي په کچه**

دوه لارې د کلي په کچه تطبیقېږي تر څو د خدمتونو پوښښ او د خلکو برخه اخستنه زیاته کړي.

الف: د کلي روغتیایي لارښود:

یوه نوې یا ابتکاري تګلاره داده چې د هر کلي لپاره یا د ۱۰۰۰ تنه وګړو لپاره د یو لارښود (معمولا ښځه) پیدا کول دي. د دوي مسؤلیت دادی چې د پام وړ جوړو ته پوهه او معلومات ورسوي او هم دوي ته Nirodh او د خولي د لارې د امیدواری ضد درمل ورسوي. نژدې ۳،۲۳ لکه (۳۲۳۰۰۰) روغتیایي لارښوونکي دا کار سرته رسوي.

ب: تربیه شوي دائې:

ملي موخه داده چې د هر ۱۰۰۰ تنو په سر باید یوه تربیه شوی دائې شتون ولري.

دوي په كليوالو سيمو کې بنځو ته زيږيدنې ورکوي، دوي د کورني تنظيم لپاره هم خلک هڅوي او هم ورته مشورې ورکوي، او پدې ډول د کورني تنظيم د خدمتونو د وړاندې کولو سيستم غښتلی کوي. په اوس وخت کې روغتيايي لارښوونکي او تربيه شوي دائي گانې په هند کې د کورني تنظيم د وړاندې کولو د سيستم غوره برخه جوړوي.

### د ټولني د اړتياؤ د ارزونې کړنلاره

تر دې نژدې وختونو پورې د کورني ښه والي پروگرام ارزونه د هغه موخو له مخې کيدله چې د وگړو لپاره د اميدواری ضد درملو مرکز له اړخه به ټاکل شوي وي. په پای کې داسې حالت رامنځته شو چې د اميدواری ضد درملو موخې پای ته ورسيدلې. د کلونو په تيريدلو سره دا معلومه شوه چې دلته گڼ شمير زيانونو په top down target تگلارې کې شتون درلوده، کوم چې د لوړو چارواکو له خوا پريکړه وشوه ترڅو د اميدواری ضد درملو په ډول او اندازه باندې بايد غور وشي. لومړی دا چې د کارونکو له خوا غوره والی ورکول موخې نه منعکسوي. که چيرې د کاروونکي د خوښې سره سم د اميدواری ضد لاره ونه موندل شي نو موخه نه شي ترلاسه کيدلې. دلته يو سم او پيژندل شوی سيستم د ځواب ورکونې لپاره شتون نه لري چې کوم ډول د اميدواری ضد درمل په کوم ځای او کوم عمر لرونکو ډله خلکو لپاره بايد وکارول شي.

دوهم دا چې د خدمتونو څرنگوالی بايد ښه شي. مثلاً که چيرې د رحم دننۍ آلې د دننه کولو موخې د ترلاسه کولو لپاره هڅه وشي نو د خدمتونو څرنگوالی تر خطر لاندې راځي (په ځانگړي ډول د رحم د دننۍ آلې د دننه کولو څخه مخکې د بنځو ښه پلټنه ترڅو مخکښني د تناسلي جهاز انتانات يا د جنسي نږدېوالي په وسيله ليرېدونکي ناروغۍ ونه لري) او د رحم د دننۍ آلې د دننه کولو پروگرام د منلو کچه کمه او د

بندیدو کچه یی لوړیږي.

دریم دا چې خلک کیدای شي ناسم راپور ورکول پټ کړي ترڅو د پروگرام د موخو د ترلاسه کولو دعوه وکړي. په بله اصطلاح د امیدواری ضد موخه ترلاسه کول د نقدو پیسو په هڅولو سره د کارکولو په شمیرنه او د خدمتونو په څرنگوالي کې بدلون او ناسموالی رامنځته کوي.

د هند دولت په ملي او ایلاتي کچه د موخو د ترلاسه کولو او ساتلو لپاره غوره تگلاره ټاکلې ده. په ۱۹۹۵ او ۹۶م کال کې د اته لس (۱۸) ایلاتونو څخه (د کیرالا او تامیل نادو د لومړني project په ګډون) یوازې یوې اولسوالۍ د موخې د ترلاسه کولو وړتیا پیدا کړه. وروسته د ۱۹۹۶م کال تر اپریل پورې د فردي امیدواری ضد درملو څخه په ګټه اخستلو سره دغه موخې ترلاسه شوې. دا د دې معنی نه لري چې نور دي څوک کار نه کوي. د خلکو موخې لکه د مخکې غونډي هماغسې پاتې دي. داسې هیله کېږي چې روغتیايي کارکوونکي د کال په پیل کې کورنیو او ټولنو ته مشوره ورکړي ترڅو د کال په پیل کې خپلې اړتیاوې معلومې کړي او کومې یوې ته باید غوره والی ورکړل شي، چې وکولی شي د راتلونکي کال لپاره د پروگرام کارونه په خپله د خپل ځان لپاره ترسره کړي. د هر کلي لپاره دا اړینه خبر ده چې خپل کار معلوم کړي ترڅو د ANM لپاره کار کولو ته ځان ورسولی شي او دا به د ANM لپاره د راتلونکي کال لپاره موخه وي. د بیلابیلو ANM د کارکول د یوې PHC لاندې، د هماغې PHC کار کول معلوموي. په همدې ډول د اولسوالۍ اړتیاوې باید د ټولو PHC اړتیاو له مخې معلومې شي.

وروسته دا معلومه شوه چې د اړتیاو د پیچلې شمیرلو له کبله روغتیايي کارکوونکي ددې وړ نه دي چې د خپل ځان لپاره د کار کولو کومه لاره جوړه کړي. نو ځکه داسې پریکړه وشوه چې Target free manual باید اصلاح او د Community

Needs Assessment Approach Manual په نوم دې ونومول شي.

### د خصوصي سکتور شریکول

ددې لپاره چې د کورني تنظيم پروگرام بريالی و اوسي نو بايد د دولتي وړاندې کوونکي سیستم څخه تر خصوصي سکتور پورې پراخه شي. د خپلواکه او صنعتي ادارو لپاره ملي بودیجه ورکول کيږي ترڅو د کورني تنظيم او postpartum مرکزونه ورباندې وچلوي. د کورني ښه والي پروگرام سره د خصوصي طبي ډاکترانو د يوځای کولو نقشه تر يوځای طبي ډاکترانو (integrated medical practitioner) پورې پراخه شوله. دولت هم په ملي کچه د مرستندويه کانډمونو د خرچ کولو لپاره ځايونه جوړ کړي دي.

## Incentives and disincentives

په زیاتره مخ پر ودې هیوادونو کې د incentives او disincentives کارول د جوړو د هڅولو لپاره چې کورنی تنظیم عملي کړي یوه عامه تگلاره ګرځیدلې ده. د هغه وګړو اقتصادي تاوان چې د شنډتوب یا sterilization عملیه ورته ترسره کیږي د لومړي ځل لپاره په ۱۹۲۶م کال کې وپیژندل شو او بیا د کلونو په تیریدلو سره زیاتیدلو. اوس د معمولي tubectomy لپاره ۱۵۰ هندي کلداری او لپراسکوپیک tubectomy لپاره ۱۴۵ هندي کلداری او د رحم د دننۍ آلې د دننه کولو لپاره شل (۲۰) هندي کلداری د دې کاروونکو ته ورکول کیږي. همدارنګه یوه کمه کچه پیسې هغه چاته هم ورکول کیږي چې دوي یې ددې کار لپاره هڅولي دي لکه د رحم د دننۍ آلې په سر لس هندي کلداری، د تیوبونو د پرې کولو لپاره شل هندي کلداری او د vasectomy لپاره شلوینت (۴۰) هندي کلداری ددې کار هڅونکي ته ورکول کیږي. د هند دولت هغه ایالاتي کارکوونکي چې د دوه یا درې ماشومانو د راوړلو څخه وروسته د شنډتوب عملیه ترسره کوي ځانګړې رتبه یا ترفیع ورکوي (د دوه ماشومانو څخه وروسته د شنډتوب عملیې ترسره کولو په سر دوه رتبه او د درې ماشومانو څخه وروسته د شنډتوب عملیې ترسره کولو په سر یوه رتبه). همدارنګه د مرکزي دولت کارکوونکي د شنډتوب د عملیې څخه وروسته یوه رتبه ترلاسه کوي. هغه قانون چې په ۱۹۷۹م کال د ډسمبر په میاشت کې کینودل شو داسې لیکلې دي:

د دې لپاره چې د کوچنۍ کورنۍ قانون ته پرمختګ ورکړل شي نو هغه کارکوونکي چې د ۵۰ کلونو څخه کم او بنځه یې د ۴۵ کلونو څخه کم عمر ولري نو دوي ته به ځانګړې رخصتې ورکول کیږي (د بنځې لپاره ۱۴ ورځې او د سړي لپاره اوه (۷) ورځې). مګر د درې ماشومانو د راوړلو څخه وروسته هیڅ رخصت نه ورکول کیږي.

که چیرې د شنډتوب د عمليې، د رحم د دننۍ آلې د دننه کولو او recanalization څخه وروسته مړینه رامنځته شي نو پاتې ژوندۍ بنځې یا مېرپه ته یې باید شل زره هندی کلدارې ورکړل شي.

د ایالاتونو دولتي ادارو داسې غوښتنه کړې ده چې هغه د امیدواری ضد منوونکي چې وروسته د دوه ماشومانو څخه تل پاتې د امیدواری ضد لاره وکاروي باید شین کارډ (Green card) ورته ورکړل شي ترڅو په هغه پروژو کې چې امتیازي درملنه ترسره کېږي دوي وپیژندل شي او د لومړي توب حق ورکړل شي. نقدي امتیاز هم هغه ایالاتونو ته ورکول کېږي چې ښه کارکول ولري او دغه پیسې باید د کورني ښه والي پروگرام په ښه کولو باندې خرچ کړي.

د بیړني حالتونو څخه پرته disincentives په سیستمیک ډول نه کارول کېږي. بلکه زیاتره ایالاتونه د دولتي کارکوونکو گټې ته د کوچنۍ کورنۍ سره زیاته اړیکه ورکوي. ماهرashtra (Maharashtra) د disincentives په تگلاره کې د یادولو وړ دی (په ۱۹۲۷م کال کې پیل شوه) چې کور، قرضه او وړیا طبي درملنې ته د کورنۍ د کچې سره اړیکه ورکوي.

### د زیږون څخه وروسته پروگرام

د هند په ټولو روغتونونو کې د زیږون څخه وروسته پروگرام یا An All India Hospital Postpartum Programme (ALHPP) په ۱۹۶۹م کال کې منځته راغی. دا د روغتون په بنسټ مرکزي مورنۍ تگلاره ده. د زیږون څخه وروسته پروگرام لومړنۍ موخه داده چې د مور او ماشوم روغتیا د مور او ماشوم روغتیايي خدمتونو (MCH) او د کورني ښه والي پروگرام د لارې ښه کړي کوم چې دا خدمتونه د زیږون څخه مخکې (Antenatal)، د زیږون پر مهال (Neonatal) او د زیږون څخه وروسته

(Postnatal) خدمتونو، مور او ماشوم ته دمعافیت ورکولو خدمتونو، او د وینه لږی، او وړندوالي څخه د مخنیوي په خدمتونو باندې ګډ خدمتونه دي. دا پروګرام د لاندې دلیلونو له مخې د ارزښت وړ دی.

الف: هغه ښځې چې په نژدې وخت کې یې زیږیدنه کړي وي د امیدواری لپاره برابري دي او کیدای شي چې ډیر ژر امیدواره شي.

ب: د زیږون پر مهال او د نفاس په دوره کې په عمومي ډول دوي ډیري منوونکي دي چې د یو نه یو کورني تنظیم لارې سره ځان برابر کړي.

د زیږون څخه وروسته پروګرام داسې ښځو ته اړینې اسانتیاوي وړاندې کوي. دا د کورني تنظیم خدمتونو د وړاندې کولو لپاره اغیزناکه لاره ده. دغه پروګرام اوس مهال (۵۵۰) طبي ادارې په ملي، ایالاتي او د اولسوالۍ په کچه، د ۱۰۰ طب پوهنځیو یا کالجونو او دوه post graduate ادارو په شمول تر پوښښ لاندې لري.

له هغې پلوه چې د مور او ماشوم روغتیايي خدمتونه (MCH) او د کورني ښه والي خدمتونه کلیوالو او نیمه کلیوالو سیمو ته د مور او ماشوم د روغتیا د ښه والي لپاره برابر شي نو د زیږون څخه وروسته پروګرام sub divisional او sub district روغتونونو ته پراخه شو. اوس مهال ۱۰۱۲ دغسي مرکزونه په هیواد کې کار او فعالیت کوي.

### د خلکو پوهاوی

د خلکو پوهاوی په دې ډول تعریفیږي چې: دا یو د زده کړې پروګرام دی کوم چې د ټولني، هیواد، او نړۍ د وګړو د حالتونو د څیړنې لپاره برابرېږي د دې په خاطر چې د زده کوونکو پام او سوچ د دغه حالتونو خواته وګرځي او په دې برخه کې مسؤلیت وپيژني. د وګړو د زده کړې پروګرام منځ پانګه د ځانګړو ملي حالتونو لکه سیاسي او تعلیمي موخو په وسیله اغیزمنه کیږي.

د هند له پلوه د وگړو د زده کړې پروگرام مفکوره د دې لپاره منځته راغلې ده چې د بنوونځي او پوهنتون په کچه زده کوونکو ته دا وښودل شي چې د نه کنترول شوو وگړو زیاتوالي اغیزې، د کوچنۍ کورنۍ د قانون گټې، د وگړو د زیاتوالي اقتصادي، ټولنیز، او احصایوي اغیزې، د وگړو ویشنه او د دوی اړیکه د ژوند د کچې سره څه شی ده.

### د کورني تنظيم سوسيالوژي

#### (Sociology of family planning)

د کورنۍ جوړښت په خپله د یو انسان په شان دی. کورنۍ د ټولني بنسټيز واحد دی. د دې د تنظيم اړینتوب په دې تړدې وخت کې منځته راغلی دی ځکه چې د نړۍ په اقتصادي، ټولنيز او کلتوري بڼه کې بدلون منځته راغلی دی او دغه ټول شيان ځکه غوره دي چې د ژوند د څرنگوالي يا quality of life کړتیرياوي ټاکي. سوسيالوژيست او اقتصادپوه دا ښودلی ده چې دا به ستونزمنه وي چې د ټولني د ژوند کچه د وگړو د پرله پسې زیاتوالي د نه کنترول سره اوچته شي. د پنځه کلن پرمختیايي پلان لاس ته راوړنې د بنسټيزو اړتیاؤ لپاره لکه خواړه، کور، جامې، زده کړه، او طبي خدمتونه د وگړو د تیز زیاتوالي له کبله د منځه تللي دي.

د سلوک یوې سروې ښودلې ده چې د کورني تنظيم په اړه خبرتیا ډیره پراخه ده. د شپيته (۲۰) سلنې په شاوخوا وگړي داسې سلوک لري چې د خپل ماشومانو زیږیدنه تر ولکې لاندې راولې او یا ترمنځ یې واټن منځته راوړي. په عمومي ډول ټول خلک د کورني تنظيم سره زړه خواله لري او کوم منظم مخالف والی یې په وړاندې شتون نه لري. د دې سره سره د امیدواری ضد درملو کارول د جوړو په وسیله په مخ پر ودې هیوادونو کې ډیر ښکته دی. د جاپان او چین سره په پرتلیز ډول چې د امیدواری ضد

درملو کارول پکې ۸۷ سلنه دی په پاکستان کې شپږ سلنه، په بنگله دیش کې ۲۷ سلنه او په هند کې ۴۳،۵ سلنه دی. دا د کورني تنظيم ستره ستونزه ده. څیرنو دا بنودلې ده چې د وگړو ستونزه د ژورو مذهبي او نورو عقیدو او روشونو له کبله چې غټه کورنۍ خوبوي (لکه نارینه اولاد ته غوره والی ورکول) او د امیدواری ضد درملو په وړاندې د مخالفت کولو په وسیله نوره هم پیچلې شوې ده. یوه عامه عقیده داسې ده چې ماشوم د الله پاک ډالی ده، د ماشومانو شمیر الله پاک تعینوي، هر هندو باید هلک ماشوم ولري، ماشومان د غریب سړي لپاره شتمني ده، ماشومان هغه شتمني ده چې مور او پلار یې هغه وخت لیدلی شي کله چې دوي بیچاره او زړه شي نو دوي بیا د خپلو بچیو پورې تړلي وي، او داسې نورې عقیدې. زیاتره دغه عقیدې په ریښتیني ډول د پوهې د نه شتون له کبله منځته راځي.

نو ځکه د کورني تنظيم ستونزه د ټولنیز بدلون لپاره ستر خنډ دی. د امیدواری ضد تکنالوژي ددې ستونزې هواری نه دی. هغه څه چې ډیر غوره دي هغه دا دي چې ټولنیز بدلونونه باید تنبه شي کوم چې امیدواري اغیزمنه کوي لکه د واده د عمر زیاتوالی، د بنځو د زده کړې اوچتوالی او د دندې پیدا کول ورته، د زړو خلکو ساتنه، د ماشومانو په زور سره زده کړه، د اقتصادي بدلونونو منځته راوړل ترڅو د نفرسر شتمني زیاته شي، او داسې نور.

دا اوس منل شوې ده چې اقتصادي پرمختګ بڼه د امیدواری ضد لاره ده. تجربو دا بنودلې ده، د ټولو هغه هیوادونو چې د وگړو بڼه کنترول لري بڼه هڅونکې شی د اقتصاد څخه عبارت دی او هغه شیان چې د ژوند کچې لوړوي. یوه بله د هواري لاره د کتلوي زده کړې او خلکو ته د پوهې ورکول دي ترڅو خلک د کوچنۍ کورنۍ په گټو باندې پوه شي.

## خپلواکه ادارې (voluntary organization)

د پیل څخه تر اوسه پورې خپلواکه ادارو د وگړو په کنترول کې ستر رول لوبولی دی. دوي د هرې شونې لارې څخه گټه اخلي ترڅو د دولت هڅې د کورني بڼه والي پروگرام د پرمختگ په برخه کې پوره کړي. د زده کړې او هڅولو ترڅنگ د دوي د کورني بڼه والي د مرکزونو، د زیربڼو څخه وروسته مرکزونو، د ANM د تربیوي بنسټونو، د وگړو د پلټنې مرکزونو، او نورو نوو پروژو په چلولو کې هم برخه اخلي.

د هند یو څو پیژندل شوي خپلواکه ادارې عبارت دي له: Family Planning\_ Association of India ، Family Planning Foundation and the Population ، Council of India ، او داسې نورې لکه د هند سره میاشت، د هند طبي اداره، روتري کلب، Christian Missionaries ، Cetizine Forum ، Loins Clubs ، او شخصي روغتونو څخه.

په ملي کچه International Planned Parenthood Fedration د نړۍ ترټولو ستره ځانکړې خپلواکه اداره ده چې د کورني تنظیم خدمتونه په مخ پر ودې هیوادونو کې غښتلي کوي. دا د ازادو کورني تنظیم ادارو یو نړیوال فدراسیون دی چې مشرتابه یې په لندن کې ځای لري.

نورې ادارې چې په دې برخه کې زیاته تجربه لري عبارت دي له United Nation ، United State Agency for ، Fund for population Activities (UNFPA) ، Ford ، Population council ، International Development (USAID) ، د نړیوالې روغتیا یې ادارې او یونیسف ترڅنگ Pathfinder Fund او نړیوال بانک څخه. دغه نړیوالې ادارې د کورني تنظیم د پلټنو یا ریسرچ خدمتونو،

تربیوي پروگرامونو او خلکو ته د معلوماتو ورکولو لپاره چې د کورنې کچه کمه کړي،  
بودیجه برابروي.

### د کورني ښه والي ملي پروگرام

#### NATIONAL FAMILY WELFARE PROGRAMME

هند په ۱۹۵۲م کال کې په ټول هیواد کې د کورني تنظیم پروگرام په لاره واچولو. دا  
په نړۍ کې لومړنی هیواد وه چې دا کار یې وکړو او د ثبتونې څخه معلومه شوې ده چې  
د زیربډنې د کنترول مرکزونه په هیواد کې د ۱۹۳۰م کال څخه راپدېخوا کار او  
فعالیت کوي. په وختي پړاو کې پروگرام نسبتا وړوکی وه چې په څو کتنځیو، تعلیمي  
موادو، تربیوي او د څیړنو پروگرامونو پکې ګډون درلوده.

په دریم پنځه کلن پلان (۱۹۶۱-۶۲م) کې کورنی تنظیم د پلان شوې پرمختګ  
لپاره مرکزي پروگرام اعلان شو. او پروگرام د وړو کتنځیو د تګلارې څخه یوې سترې  
تعلیمي تګلارې ته بدلون پیدا کړو ترڅو خلک دې ته وهڅوي چې د کوچنۍ کورنۍ  
قانون ومنی.

په ۱۹۲۵م کال کې د lippes لوپ منځته راتلل د پروگرام لپاره د سترې ادارې  
منځته راتلل اړین وګرځول، هماغه وه چې په ۱۹۲۶م کال کې د روغتیا په وزارت کې  
د کورني تنظیم لپاره جلا څانګه منځته راغله. د ۱۹۲۶-۱۹۲۹م کال پورې پروگرام  
تینګې رینسې پیدا کړې. د کورني تنظیم جوړښت (لکه لومړني روغتیايي مرکزونه،  
کوچني مرکزونه، ښاري د کورني تنظیم مرکزونه، د اولسوالۍ او ایالات ادارې)  
غښتلی شو.

د څلورم پنځه کلن په موده کې (۱۹۶۹-۷۴م) د هند دولت دغه پروگرام ته لومړي  
توب حق ورکړلو. دغه پروگرام د لومړني روغتیايي خدمتونو او د دې د کوچنیو  
مرکزونو د مور او ماشوم روغتیايي فعالیتونو غښتلې برخه شوه. په ۱۹۷۲م

کال کې د an All India Hospital Postpartum Programme او په طبي ډول د اميدواری پای ته رسول يا Medical Termination of Pregnancy (MTP) منځته راغلل.

په پنځم پنځه کلن پلان کې (۱۹۷۵-۸۰م) ستر بدلونونه منځته راغلل. د ۱۹۷۲م کال په اپریل کې هیواد خپله لومړنۍ د وگړو ملي تگلاره (National Population Policy) جوړه کړه. په ۱۹۷۲م کال کې د طبیعي پینسو پر ضد غښتلي هلي ځلي د دې لامل شوي چې د ۱۹۷۷م کال په ټاکنو کې کانگرس ته ماتې ورکړي. د ۱۹۷۷م کال په جون میاشت کې نوې حکومت منځته راغی او دې حکومت نوې د وگړو تگلاره جوړه کړه، چې د هر وخت لپاره سمه او یوه بشپړه تگلاره وه. د کورني تنظیم وزارت د کورني ښه والي وزارت په نوم ونومول شو.

که څه هم په ۱۹۷۷-۷۸م کال کې د پروگرام فعالیتونه ډیر کم وه خو بیا هم دا ښه کال وه ځکه چې د پروگرام نوي روغتیايي ریاست منځته راغی. دوه څلویښتمې (۴۲) ادارې اصلاحې کمیټې د وگړو کنترول او د کورني تنظیم اوسنی مضمون جوړ کړ او دغه جوړ شوی مضمون د ۱۹۷۷م کال د جنوري څخه راپدېخوا اغیزمن وگرځیدو. اوس د پروگرام منل په ځانگړي ډول پر خپلواکه بنسټ باندې ولاړ دی. په ۱۹۷۷م کال کې د کلیوال روغتیايي قانون منځته راتلل او په لویه کچه د ځایي خلکو (لکه روغتیايي ښوونکي، تربیه شوې دایې، نظر لرونکي مشران او نور) ورگډول د کورني ښه والي په پروگرام کې، د دې لپاره وه چې د پروگرام فعالیتونه په تیزی سره پرمخ لاړ شي.

هند په ۱۹۷۸م کال کې د الماتا اعلامیه لاس لیک کړې ده. تر ۲۰۰۰م کال پورې د روغتیا د ټولو لپاره د موخو لاس ته راوړلو په خاطر د لومړني روغتیايي خدمتونو د تگلارې د منلو څخه وروسته هند په ۱۹۸۲م کال کې نوې روغتیايي تگلاره جوړه

کړه. او په ۱۹۸۳م کال کې دغه نوې روغتيايي تگلاره د پارلمان له خوا ومنل شوه. دغې تگلارې د اوږدې مودې ديموگرافیک موخې چې تر ۲۰۰۰م کال پورې بايد  $NRR=1$  وي وټاکلې. کوم چې د دوه ماشوم لرلو کورنۍ قانون يې وړاندیز کړلو، چې تر ۲۰۰۰م کال پورې بايد په هرو زرو کسانو کې د زيږيدنې کچه يويشت (۲۱) او د مړينې کچه نه (۹) تنه وي، د جوړې د ساتنې کچه يا couple protection rate بايد ۶۰ سلنه وي ترڅو دغه پورته ديموگرافیک موخه لاس ته راشي.

شپږم او اوم پنځه کلن پلانونه د همدې لپاره جوړ شوي وه چې دغه موخې ترلاسه شي. همدارنگه ملي روغتيايي تگلارې د روغتيايي خدمتونو څخه د گټه اخستنې سيستم يا Health Care Delivery System د جوړولو غږ وکړو، ترڅو تر ۲۰۰۰م کال پورې د روغتيا د ټولو لپاره موخې ترلاسه شي او کورنۍ تنظيم پدې ډول د روغتيايي پرمختگ لپاره مرکزي رول لري.

په ۱۹۸۵-۸۲م کال کې نړيوال معافيتي پروگرام پيل شو ترڅو په تې رودونکو او ځوانو ماشومانو کې د واکسين په وسيله مخنيوی کيدونکي ناروغيو له کبله مړينه او پيښې کمې کړي. د خولې د لارې د مايعاتو درملنه هم ددې لپاره پيل شوه چې نس ناستی په ماشومانو کې د مړينې غټ لامل وو. او داسې نور ډير پروگرامونه د مور او ماشوم د روغتيا (MCH) لپاره په اوم پنځه کلن پلان کې ترسره شول.

د دې ټولو پروگرامونو موخې يو ډول يا سره نژدې وې او هغه د ميندو او ځوانو ماشومانو د روغتيا بڼه کول، او د دوي لپاره د اسانتياوو برابرول وه چې د سترو ناروغيو مخنيوی او درملنه وکړي. په ۱۹۹۲ کال کې دغه ټول پروگرامونه د Child Survival and Safe Motherhood (MSSM) تر پروگرام لاندې سره يوځای شول.

د دغه پروگرامونو د يوځای والي پروسه يوقدم نوره هم پرمخ ولاړه، کله چې په ۱۹۹۴م کال کې په قاهره کې د وگړو او پرمختگ نړيوال کنفرانس دا غوښتنه وکړه



پنځه ويشتمه گڼه جدول: د لومړي څخه تر لسم پنځه کلن پلان پورې د پروگرام مصارف:  
(قيمت په کروړ باندې)

مصارف	موده
۰،۲۵	لومړی پلان (۱۹۵۱-۵۲)
۵،۰۰	دوهم پلان (۱۹۵۲-۶۱)
۲۷،۰۰	درېم پلان (۱۹۶۱-۶۲)
۸۲،۹۰	کلنی پلان (د ۱۹۶۲-۶۹ منځ پلان)
۲۸۵،۸	څلورم پلان (۱۹۶۹-۷۴)
۲۸۵،۲	پنځم پلان (۱۹۷۴-۷۹)
۱۰۱،۸	کلنی پلان (۱۹۷۸-۷۹)
۱۱۲،۲	کلنی پلان (۱۹۷۹-۸۰)
۱۳۰۹،۰۰	شپږم پلان (۱۹۸۰-۸۵)
۲۸۲۸،۰۰	اوم پلان (۱۹۸۵-۹۰)
۰۰،۲۷۵	کلنی پلان (۱۹۹۰-۹۱)
۷۴۹،۰۰	کلنی پلان (۱۹۹۱-۹۲)
۲۱۹۵،۰۰	اتم پلان (۱۹۹۲-۹۷)
۱۴۱۷۰،۰۰	نهم پلان (۱۹۹۷-۲۰۰۲)
۲۷۱۲۵،۰۰	لسم پلان (۲۰۰۲-۲۰۰۷)

### د کورني تنظيم ارزونه (Evaluation of Family Planning)

ارزونه په دې ډول تعريفېږي چې: هغه پروسه ده چې د ټاکل شوو موخو او پایلو په اړه قضاوت، او د ځانگړو معياري قيمتونو له مخې د دوي پرته کول ترسره کوي، ترڅو د کار کولو يا موخو د لاس ته راوړلو لپاره يو بدله لازه پيدا کړي.

د ارزونې موخه داده چې د کورني تنظيم جوړ شوي او وړاندې شوي خدمتونه ښه کړي.

د نړيوالې روغتيايي ادارې ماهرې کميټې په ۱۹۷۵م کال کې په روغتيايي

خدمتونو کې د کورني تنظيم د ارزونې لپاره پنځه ډوله ارزيا بې پيژندلې ده.

#### ۱. د اړتياو ارزونه

دا د کورني تنظيم لپاره د روغتيايي، ديموگرافيک او ټولنيزو اقتصادي اړتياؤ څخه عبارت ده. د بيلگې په ډول د مور د مړينې اوسنۍ حالت په ورکړل شوي ساحه کې د کورني تنظيم د اړتيا لپاره يو بنسودونکی دی.

#### ۲. د پلان ارزونه

د پروگرام د پلان د عملي کيدو او بشپړوالي د ارزونې څخه عبارت ده.

#### ۳. د کړنو يا فعاليتونو ارزونه

- خدمتونه: د کتنځي خدمتونه، گرځنده خدمتونه، د زيږون څخه وروسته خدمتونه، د اميدواری ضد درملو ویشنه، د بيا کتنې خدمتونه، تعليمي او د هڅولو کارونه.
- جواب: د نوو منوونکو شمير، د منوونکو ځانگړتياوې.
- د قيمت څيرل
- نور فعاليتونه: ادارې کارونه، فردي قوه، د معلوماتو سيستم او داسې نور.

#### ۴. د اغيزمنتوب ارزونه

په سلوک، مزاج، هڅونه او پوهه کې بدلونونه.

#### ۵. د اغيزو ارزونه

د نړيوالې روغتيايي ادارې خپرونکي ډلې د اغيزو د ارزونې لپاره لاندې بنودونکي (انديکاتورونه) ټاکلي دي:

- د کورنۍ کچه يا غټوالی (لکه د ژوند يو ماشومانو شمير).
- د نورو غوښتونکو ماشومانو شمير.
- د زيږيدنو ترمنځ واټن.
- د لومړنۍ او وروستنۍ زيږيدنې په وخت کې د مور عمر.
- د زيانونو (Abortions) شمير.

ددې شيانو څخه کيدای شي چې د زيږيدنې او زياتوالي په شمير کې بدلونونه رامنځته شي.

ارزونه يوه تخنيکي عمليه ده چې تربيه شوي کارکوونکو، د شميرنې اسانتياوو، او د اعدادو او معلوماتو بشپړ راتولولو ته اړتيا لري.

په هند کې د کورني بڼه والي پروگرام د اوږدې لارې څخه وروسته يو نه هيله کوونکی ځای ونيوه، يعنی دا خبره لري نده چې د ډيرو خلکو له خوا به دا د ژوند کولو تگلاره ومنل شي.

که څه هم د زيږيدنې د کنترول پروسه روانه ده چې په پروگرام کې برابر غوره ځای ونيسي لکه چې په لومړي وخت کې کاريدلو، اوس پروگرام موخه لري چې خپلې وروستنۍ موخې ته ورسېږي او هغه دا چې د نورو پرمختيايي پروگرامونو سره په يوځای ډول د خلکو د ژوند څرنگوالی غوره او بڼه کړي.

## (References) : ماخذونه

1. International Planned Parenthood Federation (1981). People 8 (2) 26.
2. United Nations (1982). Demographic Indicators of Countries, as assessed in 1980, Dept. of international Economic and Social Affairs, New York.
3. People 1987. 14 (2) 25
4. WHO, Global Health Situation and Projections, 1992.
5. WHO (1997). The World Health Report 1997, Conquering Suffering, Enriching humanity, Report of the Director- General WHO.
6. WHO (1999) World Health Report 1999, making a Difference, Report of the Director General WHO.
7. Govt. of India (2001). Census of India 2001, Provisional Population Totals, Paper-1 of 2001.
8. UNDP (2004), Human Development Report 2004, Oxford University Press.
9. WHO (1999). Health Situation in the South East Asia Region 1994-1997, Regional office for SEAR, New York.
10. UNICEF (2004). The State of World's children 2004.
11. WHO (2002) Health Situation in the South East Asia Region 1998-2000, New Delhi
12. Bogue, D.N. (1969). Principles of Demography John Wiley.
13. Registrar General and Census Commissioner of India, Census of India 1991, Provisional Population Total Paper 1 & 2 of 1991
14. Govt. of India (2000). Annual Report 1999 – 2000, Ministry of Health and Family Welfare, New Delhi
15. National Family Health Survey NFHS 2 India 1998 – 99, International institute for Population Sciences, Mumbai, India

MEASURE DHS + ORC & MACRO

16. Govt. of India (1986). Health Information of India 1986, DGHS New Delhi
17. World Bank (1987). World Development Report, 1987, Oxford University Press, New Delhi
18. WHO (1996). Regional Health Report 1996, South East Asia Region, New Delhi
19. Govt. of India (1993). Health Information of India, 1992, DGHS, Nirman Bhavan, New Delhi
20. UNDP (2002). Human Development Report 2002, Deepening democracy in a fragmented world, Oxford University Press
21. UNDP (2003). Human Development Report 2003, Oxford University Press
22. Agrawal, S.N. (1977). India's Population Problems, 2<sup>nd</sup> Ed., Tata Mc Graw Hill
23. Sadashiviah, K. et al (1981). J. Family Welfare, 27 (3) 39
24. Last, J.M. (1983). A Dictionary of Epidemiology, Oxford Medical Publications.
25. The John Hopkins University (1985). Population Reports, M.8, Sept – Oct. 85, Baltimore, Maryland
26. Govt. of India (1986). Swasth Hind, Aug. 1986 Central Bureau of Health Education New Delhi
27. Hogarth, J. (1978). Glossary of Health Care Terminology, WHO, Copenhagen
28. International Family Planning Perspectives (1983). 9 (3) 84, New Delhi
29. Govt. of India (2004). Annual Report 2003 – 2004, Ministry of Health and Family Welfare, New Delhi
30. Govt. of India (2003), Year Book, Family Programme in India 1996 – 97 Ministry of Health and Family Welfare, New Delhi
31. Govt. of India (2003). Health Information of India 2000 & 2001, DGHS, New Delhi

- 32.WHO (1971). Tech. Rep. Ser., No.483
- 33.WHO (1971). Tech. Rep. Ser. No. 476
- 34.Department of Medical and Public Affairs. The George Washington University Medical Centre, Washington DC (1974). Population Reports, No. 1974
- 35.United Nations (1975). World Conference of the International Women's Year: World Plan of Action, document E/Cof. 66/5, 1975. UN Secretariat
- 36.WHO (1970). Techn. Rep. Ser., No. 442
- 37.WHO (1970). Techn. Rep. Ser., No. 569
- 38.Siegel .E. et al (1974). Am. J. Obs & Gyn. 118: 995
- 39.Mohan, M. (1985). J. Family Welfare, 31 (3) 3 – 12
- 40.Centre Calling, June 1987. Department of Family Welfare, Govt. of India
- 41.Mukerji, S. (1987). J. Family Welfare, 33 (3) 14
- 42.Govt. of India (2000). National Population Policy 2000, Ministry of Health and Family Welfare, New Delhi
- 43.Skrine, R. (1984). The Practitioner, 229: 441 – 446
- 44.Dalsimer, I. et al, eds (1973). Barrier Methods, Population Report Series H : I
- 45.Sherris, J.D. ed (1982). Barrier Methods, Population Report Series H:6
- 46.Who, USAID (1997). The Essentials of Contraceptive Technology, Population Information Programme. Ed. By Robert A. Hatcher et al.
- 47.Leon Speroff and Philip D. Darney, A Clinical Guide for Contraception, 3<sup>rd</sup> Ed.
- 48.Govt. of India (2003), Annual Report 2002 – 2003, Ministry of Health and Family Welfare, New Delhi
- 49.Hofmann, A.D. (1984). Bull WHO, 2 (2) 331 – 344
- 50.Belsky Raymond, ed (1975). Barrier Methods, George Washington University Medical Centre (Population Report Series B : 3), Washington, DC
- 51.Hawkins, D.F. and Elder M.G. (1979). Human Fertility Control

- : Theory and Practice, Butterworth, London
52. WHO (1983). Offset Publication, No. 75
  53. Clive Wood (1975). Contraception Explained, Geneva WHO, Geneva
  54. Zipper, J.A. et al (1969). Am. J. OBG, 105 : 1275
  55. Gray, R.H. et al (1980). Manual for the provision of IUDs, WHO, Geneva
  56. Liskin, L. ed (1982). Intra- Uterine Devices, The John Hopkins University (Population Report Series B : 4)
  57. WHO (1971). Techn. Rep. Ser., No.473
  58. Hutchings, J.E. et al (1985). International Family Planning Perspectives, 11 (3) 77 – 85
  59. WHO (1966). Techn. Rep. Ser. m No.322
  60. WHO (1968). Techn. Rep. Ser., No397
  61. Vassey, M. et al (1981). Lancet, 1 : 841
  62. Eschenbach, D.A. et al (1977). Am. J. OBG, 128 (8) 838
  63. Sparks, R.A. et al (1981). Brit. Med. J., 282 : 1189 - 91
  64. Pedma Rao, K. (1972). J. OBG of India, 22 : 268
  65. Snowden R. et al (1977). The IUD, A Practice Guide Croon Helm, London
  66. V. Wynn, et al (1979). Lancet, 1 : 1045
  67. Spellacy, W.N. (1982) Am. J. OBG, 142 : 717
  68. McEwan, J. (1985). The Practitioner, 229 : 415 – 423
  69. Yuzpe, A.A. and Lancee, W.J. (1977). Fertility and Serility, 28 : 932
  70. IPPF Medical Bulletin, vol. 32, Number 1, Feb. 1998
  71. People (1983). 10 (3) 30
  72. WHO (1982). Offset Publication No.64
  73. Ericsson, R. (1974). Control of Male Fertility , Harper and Row, Hagerstown
  74. Royal Collage of General Practitoners (1974). Oral Contraceptives and Health, London, Pitman Medical
  75. Vassey, M. et al (1976). Jr. Biosocial Science, 8 : 373
  76. Vassey, M and Mann J.I. (1978). Br. Med. Bull, 34 : 157

77. Inman, W.H.W. and Vessey, M.P. (1968). *Brit. Med. J.* 2 : 193
78. Mann, J.I. and Imman, WHW (1975) 2 : 245
79. Stradel, B.V. (1981). *New Eng. J. Med.*, 305 : 612 – 618
80. Kols, A. et al (1982). *Oral Contraceptives*, The Johns Hopkins University (Population – Report Series A : 6)
81. RCGP Study (1981). *Lancet*, 1: 541 – 546
82. WHO (1978). *Techn. Rep. Ser.*, No.619
83. WHO (1974). *The Work of WHO*, 1982 – 83
84. Knopp, R.H. et al (1982). *Am. J. OBG*, 142 : 725
85. Kah, C.R. (1982). *Am. J. OBG* , 142 : 762 – 765
86. Hull, M.G.R. et al (1981). *Lancet*, 1 : 1329
87. Who (1981). *Techn. Rep. Ser.*, No. 657
88. Ambani, L.M. et al (1977). *Fertility and Serility*, 28 : 791
89. Mishall, F.R. (1982) *Am. J. OBG*, 142 : 809
90. Any Questions (1970). *Brit. Med. J.*, 1 : 354
91. WHO (1982). *Offset Publication No.* 65
92. IPPF Medical Bulletin (1996), vol. 30, Number 2, April 1996
93. WHO (1984). *Lancet*, 2 : 1207 – 8
94. Fathalla, M. (1981). *People*, 8 (4) 12
95. WHO (1978). *The work of WHO 1976 – 77*, Biennial Report
96. Robinson, P. (1975). *An Aid to the Teaching of Hman Reproduction, Family Planning and Population Dynamics*, WHO, SEARO, New Delhi
97. International Planned Parenthood Federation (1974). *IPPF Medical Bulletin*, Feb 1974
98. Vlgut, T. et al (1973). *Pregnancy Termination*, The George Washington University (Population Report Series F : 3)
99. International Planned Parenthood Federation (1976). *People*, 3 (2) 30
100. WHO (1978). *Techn. Rep. Ser.*, No.623
101. Lahiri D and Konar, M. (1976). *J. Indian M.A.* 66 : 288
102. WHO (1980). *The Work of WHO 1878 – 79*
103. Zimmerman, M. (1976). *Law and Policy*, The George

Washington University (Population Report Sr. E : 3)

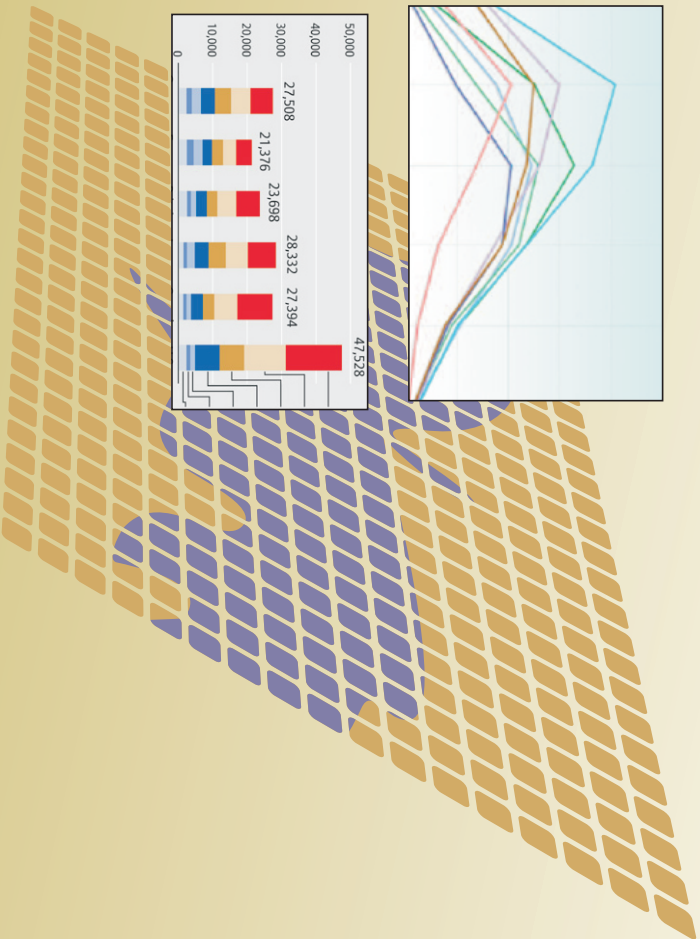
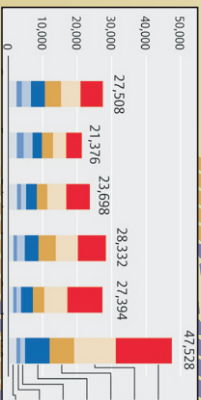
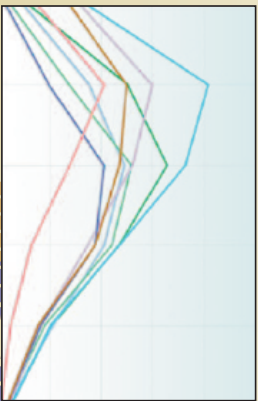
104. Grewal, S. (1975). MTP: Its status, achievements and acunae, Paper Presented at WHO. Workshop on implementation of pregnancy termination at district hospotals and block levels.
105. Grewal, S. (1976). J. Indian M.A., 66 – 269
106. Cook, R.J. (1976). IPPF Bulletin, April 1966
107. Govt. of India (1978). Manual for Health Worker, Female, vol 1, Ministry of Health & Family Welfare, New Delhi
108. Peel, John and Potts Malcom (1970).Textbood of Contraceptive Practice, Cambridge University Press
109. People (1981). 8 (4) 20
110. People (1982). 9 (2) 47
111. Population Reports (J) (1981). 24 : 525
112. Jain, A.K. et al (1981). Stud. Family Plan, 12 : 79
113. ICMR Bulletin, Dec 1983
114. People (19820. 9 (2) 41
115. Gvet. Of India (1984). Year Book – Family Welfare Programme in India, 1983 – 84 Ministry of Health, New Delhi
116. Bhiwandiwala, PI (1981). People 8 (4) 14 Govt. of India (1978).
117. Govt. of India (1978). Central Calling March 1978. Dep. Of family Welfare
118. Govt. of India (1978). Central Calling, Aug. 78, Dep. Of Family Welfare
119. Elstein, M. (1970). The Practitioner, 205 : 30
120. Kanti Giril (1976). Bibilography on Human Reproduction, Family Planning and Populaton Fynamics, Who, SEARO New Delhi
121. Philip, T. et al (1984). Brit. Med. J. 289 : 77A9
122. France Fonnay, Children in the Tropics, Controlling Fertility, 1991 No. 193 – 194
123. P&P (1997), Population Report, , Meeting Unmet Needs; New Strategies, No. 43 Series J, June 1997

124. Govt. of India (1996), Annual Report 1995 – 96, DGHS, New Delhi
125. Govt. of India (200), Bulletin on Rural Health Statistics in india  
March 2002, issued by Rural Health Division, DGHS, New Delhi
126. Govt. of India (1985). Annual Report, 1984 – 85, Ministry of  
Health & Family and Welfare, New Dehli
127. Govt. of India (1998), Mannual on Community Needs Assessment  
Approach (Formerly Target Free Approach) in Family Welfare  
Programme, Ministry of Health and Fmily Welfare, New Delhi
128. Veena Sone (1983). International Family Planning Perspectives, 9  
(2) 35
129. Deparment o fFamily Planning (1971). Plan of Operation for the all  
India Hospital (postpartum) Family Planning Programme, Ministry of  
Health and Family Planning, New Delhi
130. UNISCO. Regional Office for Education in Asia (1979). Regional  
Workshop on Population and Family Education, Final Report, Sept/  
Oct 1970, Bangkok, Thailand
131. Sherris, J.D. (1982). Population Education in the Schols, Th Johns  
Hopkins University, Maryland (Population Rep. Ser. M : 6)
132. Gvot. Of India Annual Report, 1993 – 94, Ministry of Health and  
Family Welfare, New Delhi
133. WHO (1976). Techn. Rep. Ser., No. 587

منگهار پوهنتون  
طب پوهنځی



# ډیموگرافي او کورنی تنظیم



ژباړونکی: پوهیالی دوکتور محمد ابراهیم (شیرزی)  
۱۳۸۹

ژباړونکی: پوهیالی دوکتور محمد ابراهیم (شیرزی)

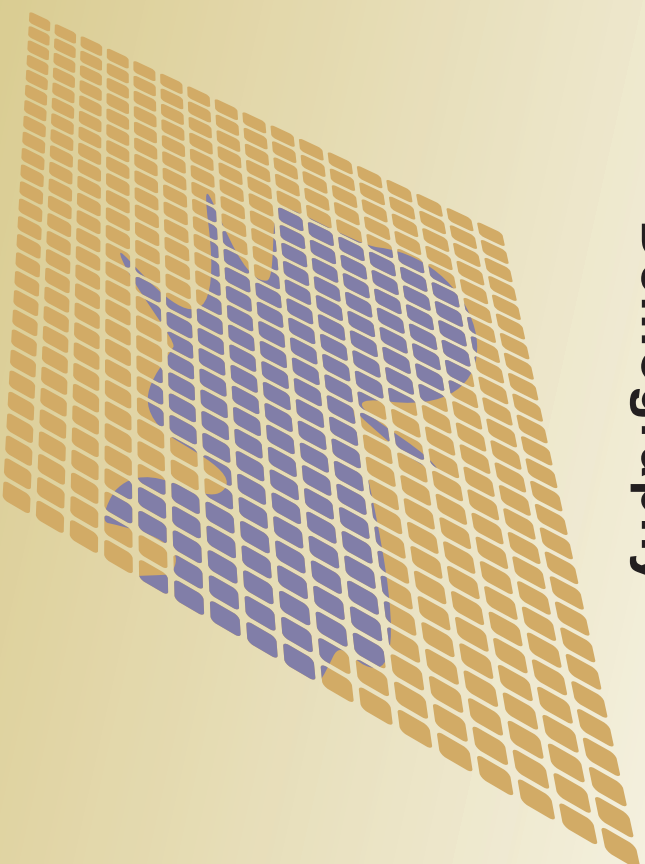
## Demography

## ډیموگرافي او کورنی تنظیم

Nangarhar University  
Medical Faculty



# Demography



Dr. M. Ibrahim (Shirzai)  
2010



Funded By: **DAAD**  
Deutscher Akademischer Austauschdienst  
German Academic Exchange Service



**Thank you for reading**

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

**[www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**

*Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English*