

غوره روغتيا د بوي مجلي نوم دی چې په مياشت کې يو ځل خپريږي. په غوره روغتيا کې ټولې هغه ليکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي، خپريږي. که غواړئ چې د غوره روغتيا په مياشتينې کې مو ليکنې خپري شي، په لاندې برېښنالیکونو يې را ولېږئ، د مجلي له چاپ څخه وروسته به مجله درولېږو.

په دې گڼه کې د لاندې ليکوالو ليکنې راغلي دي:

aksirwahid@gmail.com

ghwara.roghtya@gmail.com

0766673568

# Ketabton.com

## روغتيا ته پاملر نه قادري وردگ لميټيڊ

قادري وردگ لميټيڊ، د ښه کيفيت لرونکو درملو په وازدولو کې بې ساری نوم  
د ۱۳ کلونو تجربې او د هېواد په ټولو ولايتونو کې د خانگو په لرلو سره  
ستاسو په چوپړ کې

0202503344

www.qadriwardak.dmpharma.co.in

qadriw@yahoo.com

که انسان جوړ شي، جهان په خپله جوړېږي.

# غوره روغتيا

مياشتينی

غوره روغتيا، لومړی کال، لومړی گڼه، ۱۳۹۴ ل. د ليندۍ لومړی



په دې گڼه کې:

- ★ زموږ کمزوری صحتي کلتور  
اسدالله غضنفر
- ★ د ژوند ژغورلو اساسي مرستې  
ډاکټر زلال احمد رنخورمل
- ★ ناروغی څنگه تشخیصېږي؟  
ډاکټر محب الله زغم
- ★ ماشوم او سترس  
پوهیالی ډاکټر شرف الدین عظیمي
- ★ ډیپريشن  
جلات خان کاکړ
- ★ او ...

# غو روغتيا

مياشتينی

# لېږد

سرليک

۱۰۰

## د دې خپروني ځانگړنې:

نوم: غوره روغتيا

امتياز: د قادري وردگ شرکت

اړيکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴

برېښنالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

مسوول مدير: وحيدالله اکسير

اړيکه: ۰۷۶۶۶۷۳۵۶۸

برېښنالیک: aksirwahid@gmail.com

مرستيال: فيض الله قادري

اړيکه: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹

برېښنالیک: faizullah511@gmail.com

کتنپلاوي: ډاکتر محمد رضا افشار

ډاکتر نقيب الله عالمپور

ډاکتر منصور نجیبي

بازار موندنکي: محمد شجاع او صداقت

ريپورټر: ډاکتر محمد رضا افشار

عکاس: وحيدالله افضي

ډيزاين: وحيدالله اکسير

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

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

اداره

۱	سرمقاله
۲	ناروغی څنگه تشخیصېږي؟
۳	د وړيو وینې کېدل
۴	هنگام ورزش نوشابه انرژي زا ننوشید
۵	د ماشوم د خوب کموالی
۵	د لوېدلو وېښتو بیا را ختل
۶	د ژوند ژغورلو اساسي مرستي
۸	بادام او د هغه روغتيايي گټې
۸	عسل
۱۰	د درملو کیفیت، ستونزې او حل لارې
۱۳	په مېرمنو کې د سینې سرطان
۱۴	شش عادت افراد خلاق
۱۵	د وینې عمومي گروپ
۱۶	ماشوم او سترس
۱۷	تاوان اړوونکی خوراک او څښاک
۱۸	چې یو پښتورگی نورو ته ورکوي
۱۹	نری رنځ تر ټولو وژونکې ناروغي
۲۰	ډیپريشن ستاسو د ژوند خوند او رنگ اخلي
۲۲	د ستړيا ۷ پټ لاملونه
۲۳	د دانو مخنیوی
۲۴	ځینې عادتونه چې ښايي مضر وي
۲۵	په نهاره اوبه څښل
۲۵	د زړه ناروغي او ۱۳ کلني
۲۶	زموږ کمزوری صحي کلتور
۲۷	د خرهاري کولو بشپړه درملنه
۲۸	کمپیوټر، ستړيا او د سترگو درد
۳۰	د تل لپاره

# مقاله



ځينې علمونه سره تړلي، يعنې که يو يې زده نه کړو، په بل مو سر نه خلاصیږي يا يې په سمه توگه مخ ته نه شو وړلای نو مور په غوره روغتيا کې هغه ليکنې چې زمور د عمومي موضوع د ښه والي په برخه کې مرسته کوي، هم چاپوو. ډېرې ليکنې چې مور ته د خپرولو لپاره را لېږل شوې وې، د ادبياتو له اړخه کمزورې وې او پوهېدل پرې سخت وو، نو مور پرېکړه وکړه چې په هره گڼه کې به داسې يوه ليکنه هم خپروو، چې د ليکوالۍ لارښوونکې وي، ځکه چې هر علم د نثر ليکلو ته اړ دی او د نثر ليکلو لپاره بايد هغه لارې چارې په نظر کې ونیول شي چې د نثر په وضوح، ښايست او دقت کې برخه لري. د نثر د ښه والي لپاره کار شوی خو له بده مرغه چې يوازې د ادبياتو په مجلو کې خپور او يوازې د ادبياتو تر منځ پاتې شوی او هغوی چې له ادبياتو سره دلچسپي نه لري او ادبي مجلې او خپرونې يې نه دي لوستې او نه يې لولي، د نثر ليکلو له هنره بې خبره پاتې شوي دي.

دا چې مور بايد يوې موضوع ته ځانگړې شوې مجلې ولرو، يوه اړتيا ده او د دې اړتيا د پوره کولو لپاره مور يو گام واخيست او له نورو د گامونو اخيستلو هيله کوو.

په افغانستان کې سلگونه مجلې او جريدې خپرې شوې، خپريږي او خپرې به شي، خو داسې خپرونې چې يوې موضوع ته ځانگړې شوې وي، تر اوسه په نشته حساب دي، البته سياست او ادبيات به يوه استثنا وپولو ځکه هر څوک چې د يوې مجلې د چاپ تکل وکړي نو پرې وليکي چې سياسي، ټولنيزه او ادبي خپرونه.

ډېر وايي چې مجله بايد يوې موضوع ته ځانگړې نه شي او که ځانگړې شي نو بيا مجله نه ده، په مجله کې بايد له هر څه څخه يو څه خپاره شي خو زه وایم چې که د هر علم او هنر لپاره ځانگړې مجلې او خپرونې ونه لرو، نو په هر علم او هنر کې به مو همدا حال وي، لکه دا اوس يې چې لرو. يو ځای مې لوستي وو، که يو د هر څه په اړه پوهیږي خو لږ لږ او بل د يو څه په اړه پوهیږي خو ډېر ډېر، له لومړي يې دوهم ډېر ډېر غوره او بريالی دی.

ډېرې ليکنې ادبياتو او سياست ته کيږي. کله چې ځوان په مجله کې شعرونه، کيسې يا سياسي ليکنې ويني نو دی هم هڅه کوي چې هماغسې يو څه وليکي او نتيجه يې دا شوې چې ډاکتران، انجينران او ... مو شعرونه او کيسې ليکي او يا په سياسي بحثونو کې ښکته پورته کيږي. په دې هيله چې د غوره روغتيا مجله به ځوانان وهڅوي چې د روغتيا په برخه کې ليکنې وکړي.

# ناروغی - څنگه تشخیصیږي؟

ډاکټر محب الله زغم

ده، خوله راباندې راځي، اشتها مې نشته، له نسه ډېر کېنم او نور شکایتونه. دا داسې شيان دي چې ډاکټر ورباندې نه پوهیږي، یوازې ناروغ ته معلومېږي.

علايم بیا هغه نښانې دي چې ډاکټر یې ویني، مثلاً د مریض رنگ، د بدن حرارت، فشار، نبض، پرسوب، د پوستکي رنگ، د سترگو حالت، د سږو او د زړه آوازونه او داسې نورې نښانې.

لومړي دوه قدمونه د ناروغیو په تشخیص کې ډېر رول لري. که ناروغ خپل شکایتونه سم بیان کړي نو ډاکټر ته لاره ورمعلومېږي. بیا چې ډاکټر ناروغ وگوري د مرض تشخیص ته نور هم ورنژدې کېږي. ځینې ناروغی دي چې سره ورته اعراض او علايم لري نو د دې لپاره چې اصلي مرض تشخیص شي، ځینو لابراتواري او نورو معایناتو ته اړتیا پیدا کېږي ډاکټران که په مرض پوه شوي هم وي د دې لپاره چې تشخیص یې یقیني شي نو یو څه معاینات درته لیکي.

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

هر وخت چې مریضېږئ، څو شيانو ته پوره پام وکړئ او بیا یې ډاکټر ته ووايئ. د مثال په توگه درد به راواخلو.

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



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

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

هره ناروغی ځان ته نښې نښانې لري چې په طب کې ورته اعراض او علايم وایي. اعراض د ناروغ خپل شکایتونه دي مثلاً وایي ملا مې خورېږي، تبه مې

# د وریو وینې کېدل

لیکوال: محمد مبین هڅاند



که ستاسې د وریو څخه په خپل سر یا د غاښونو د پاکولو په وخت وینه ځي، نو تاسې د دغې نسخې په استعمال سره کولای شئ چې له دغه تکلیف څخه د تل لپاره ځان خلاص کړئ.

دغه تکلیف ۹۵ فیصده بالغ کسان لري، دا بکتریاوې په غاښونو حمله کوي او که چېرې یې په وخت علاج ونه شي، کولای شي چې غاښونه لومړی کمزوري او بیا چینجن کړي، چې بیا دغه وخت غاښونه د صفا کولو په وخت وینه هم کوي او ورسره یوځای به مو د خولې بد بوی هم ځي.

د دې ناروغۍ د ختمولو لپاره په یو گیلانس تودو اوبو کې یوه وړه کاشوغه مالگه واچوئ او څو ځلې ورباندې هره ورځ خپل غاښونه پاک کړئ، د دې ترڅنګ خپل غاښونه د شاتو، د کوپرې او زیتون تېلو په مرسته هم پاکولای شئ ځکه دغه درې واړه هم د بکتریا ضد بڼه کار کولای شي، که چېرې موږ خپل غاښونه پاک وساتو هېڅکله به هم د غاښونو په ناروغیو اخته نه شو او انشاءالله د غاښونو د ناروغیو څخه به تل خلاص یو.

پای

- درد څه مهال شروع شوی دی؟
- له پیله تر اوسه پورې په هماغه یو حال دی، که نه کم شوی زیات شوی دی؟
- درد په څه شي باندې زیاتېږي او څرنگه کمېږي؟ مثلاً درد په ناسته کې زیات وي که په گرځېدا کې.

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

## طاقت بښوونکي فکرونه

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

### انټوني رابینز:

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

... ۴مخ

## هنگام ورزش نوشابه انرژی زا ننوشید

گردآورنده: سمیع الله صالحی

دونده استقامتی داشته باشد و ورزشکاران می توانند بدن خود را با کم آبی خفیف تطبیق دهند.»  
وی افزود: کاهش هر لیتر از آب بدن با کاهش تقریباً یک کیلوگرم از وزن بدن برابر است و کاهش این میزان از آب می تواند در ورزشکاران مفید باشد اما ذکر این نکته نیز دارای اهمیتی بسیار زیاد است که قندها و سایر مواد اضافه شده به نوشابه های انرژی زا برای بدن مناسب نبوده و تنها برای مصرف برخی از ورزش های استقامتی طولانی مدت توصیه می شود.

### طاعت بسوونکي فکرونه

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

... ۷مخ



مطالعات اخیر نشان می دهد نوشیدن آب هنگام ورزش های عادی بهترین گزینه است و استفاده از نوشیدنی های انرژی زا تنها برای مصرف برخی از ورزش های استقامتی طولانی مدت توصیه می شود. چند سالی است از رواج و ارائه گسترده نوشیدنی های انرژی زا در سطح جهان می گذرد و در طی این سال ها همواره مباحث و مناقشاتی درباره تاثیرات مفید و مضر این نوشیدنی ها بر بدن انسان ها در بین پژوهشگران و گروه های مختلف مردم وجود داشته است.

به تازگی یک پروژه تحقیقاتی که اعضای آن را متخصصان شاخه های مختلف پزشکی تشکیل می دادند، اعلام کردند که مضرات نوشابه های انرژی زا بیشتر از فواید آن بوده و بدن انسان به طور طبیعی در هنگام ورزش توانایی تطبیق خود با کاهش آب را داشته و در هنگام ورزش های معمولی بهتر است ورزشکاران تنها با نوشیدن آب، بدن خود را از کم آبی محافظت کنند و مصرف نوشیدنی های انرژی زا تنها در موارد خاص از ورزش های سنگین و درازمدت توصیه می شود.

در همین زمینه «جان برور»، از این تیم تحقیق و از اساتید دانشگاه سنت ماری، می گوید: «کاهش مختصر وزن بدن که همراه با کاهش آب بدن است، می تواند تاثیرات مفیدی در برخی از ورزشکاران

# د ماشوم د خوب کموالی

له تاند څخه مننه

ساینس او لیک لوست کې نسبتاً بهتره دي. د چاد مینچ په وینا، د زده کوونکي خوراک هم د هغه د خوب غوندې د هغه په زده کړه ژور اغیز لرلای شي. په نس ماږه زده کوونکي تر هغو شاگردانو چې کافي ډوډۍ نه وررسېږي، په درسونو کې تکړه وي.

پای

د لوډلیو وېبنتو بیا

## راختل



ساینسپوهان وايي، داسي يوه طريقه يې موندلې چې په وسيله يې د لوډلیو وېبنتو د بیا شنه کېدو امکان زیاتېږي.

دوی وايي د (propolis) په نوم ماده يې، چې د شاتو مچۍ يې د خپل کڼدو په سوږو کې استعمالوي، پر مورکانو ازمويلې او په نتیجه کې يې د مورکانو پر بدن وېبنته ژر راختلي دي.

د انسان اناتومي يا د بدن داخلي جوړښت تر ټولو له مورک سره زیات ورته والی لري ځکه اکثره ازموينې پر مورکانو کېږي.

پای



د یوې نوې نړیوالې سروې نتایج ښيي چې د ماشومانو د خوب کموالی د هغوی په زده کړو منفي اثر اچوي. د سروې تر سره کوونکي وايي چې په پرمختلليو هېوادونو کې کمپیوټرونه او موبایلونه د دې سبب شوي دي چې د ښوونځي ماشومان تر ډېرو پورې ویده نه شي او حتی د خوب په بستر کې له کمپیوټر او موبایل سره بوخت واوسي.

سروې ښيي چې د دنیا تر نورو هېوادونو د امریکا د ښوونځیو ماشومان ډېره بې خوبی تېروي. په امریکا کې په متوسط ډول په هرو څلورو هغو ماشومانو کې چې نهه یا لس کلن دي، درې يې په کافي اندازه خوب نه کوي. په امریکا سربره نیوزیلنډ، سعودي عربستان، استرالیا، بریتانیا، ایرلنډ او فرانسه هغه هیوادونه دي چې د مکتب ماشومان يې په کافي اندازه نه ویده کېږي خو آذربایجان، قزاقستان، چک، پرتګال، جاپان او مالټا هغه هېوادونه دي چې د ښوونځي زده کوونکي يې په کافي اندازه خوب کوي.

چاد مینچ چې د دې سروې په ترسره کولو کې يې برخه لرله، (رویترز) ته ویلي دي چې: د کم خوبه زده کوونکو معمولا په ریاضي، ساینس او لیک و لوست کې چندان مزه نشته خو برعکس هغه زده کوونکي چې په کافي اندازه خوب کوي په ریاضي،

# د ژوند ژغورلو اساسي مرستي (Basic Life Support)

ډاکټر زلال احمد رنځورمل

او ورسره مرسته وکړئ. ناروغ په هرو څو شېبو کې وگورئ.

• که ناروغ ځواب در نه کړ، د مرستې لپاره غږ وکړئ. د بېړنيو مرستو سيستم (EMS) فعال کړئ. • د ناروغ نبض (Carotid) او د ناروغ تنفس معاینه کړئ، gasp تنفس (لنډ او ژور تنفس) د نه تنفس په معنی دی.

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

• هوايي لارې په دوو طریقو خلاصې کړئ:

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

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

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

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

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

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

• د ناروغ څنگ ته ځنګون ووهئ.

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



BLS هغه مرستې دي چې د ژوند تحدیدونکو حالاتو لپاره، ترڅو ناروغ یوه روغتیايي مرکز ته رسول کېږي، کارول کېږي او زده کړه یې د ټولني د هر غړي لپاره اړینه ده.

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

د بېړنيو روغتیايي مرستو د لاس ته راوړلو لپاره په هر هېواد کې د ټیلیفون ځانګړې شمېره موجوده وي چې زموږ په هېواد کې د کابل امبولانس شمېره (۱۰۲) ده.

## د BLS مرحلې:

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

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

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

• که ناروغ ځواب درکړ، ناروغ په خپل ځای پرېږدئ، د همدې حالت سبب یې پیدا کړئ

• Compression ورکوی، سرعت یې باید په دقیقه کې ۱۰۰ وي (په دقیقه کې تر ۱۲۰ باید زیات نه شي).

• تر هغو پورې دا ژغورونکې کړنې ونه درول شي ترڅو چې مسلکي او متخصص کسان د ناروغ د احیاء کولو په خاطر راورسپري.

• ترڅو ناروغ راوینس شي، حرکت وکړي، خپلې سترگې پرانيزي یا هم نورمال تنفس وکړي.

• یا هم تاسو ډېر خسته شئ او ونه شي کړای دې مرستو ته ادامه ورکړي.

پای

## طاقة بسوونکي فکرونه

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

ژوند همغه څه تا ته درېسي، چې ته یې ترې غواړي.

... ۹مخ

• دواړه بازوگان مستقیم وساتئ او د سینې په منځۍ برخه فشار وارد کړئ.

• ځان د ناروغ د سینې د پاسه په عمودي شکل ونیسئ او د ناروغ سینې ته د ۵ سانتي متره په اندازه فشار ورکړئ. (تر شپږ سانتي متره زیات سینې ته فشار مه ورکوئ).

• وروسته له هر فشاره لاسونه پورته یوسئ. • البته لاسونه له سینې څخه مه پورته کوئ، ناروغ ته کم تر کم په دقیقه کې ۱۰۰ فشار ورکړئ، باید تر ۱۲۰ په دقیقه کې زیات نه شي.

• فشار ورکول او د فشار پرېښودل باید په یوه اندازه وخت واخلي.

• د سینې د پاسه تر دېرشو فشارو

د ناروغ د پزې نرمه برخه د یوه لاس د دو گوتو په وسیله ټینګه ونیسئ او د بل لاس په وسیله د ناروغ خوله خلاصه کړئ، په همدې حالت کې د ناروغ زڼې پورته ونیسئ.

• یو نورمال تنفس واخلي، خپلې شونډې د ناروغ د خولې شاوخوا ونښلوئ او د ناروغ خولې ته هوا پوه کړئ، هڅه وکړئ چې هوا بهر خارج نه شي. • د ناروغ خولې ته د هوا پوه کولو ته ادامه ورکړئ او د ناروغ سینې ته وګوري چې له هر تنفس سره پورته څي که نه؟ هر تنفس باید یوه ثانیه وخت واخلي.

• د ناروغ هوایي لارې د head tilt and chin lift په وسیله خلاصې وساتئ، خوله د ناروغ له خولې ایسته کړئ، د ناروغ سینې ته وګورئ، چې د سینې کښته راځي که نه؟

• یو بل نورمال تنفس واخلي او په دې ترتیب ناروغ ته دوه ژوغورونکي تنفس ورکړئ.

• دواړه تنفسه باید تر ۵ ثانیې زیات وخت وانه خلي. او تر دوو تنفس وروسته د مخکې په څېر سینې ته ۳۰ فشاره ورکړئ.

• د تنفس ورکولو او Chest compression نسبت باید ۲:۳۰ وي.

• که چېرې تاسو تنفس ورکول نه وي زده، یا هم نه غواړئ چې تنفس ورکړئ، یواځي ناروغ ته Chest Compression ورکړئ.

• که چېرې ناروغ ته یواځي Chest

# بادام او د هغه روغتیایی گټې

ژباړن: عبدالوحید خوشحال

## عسل

عسل نه تنها يك غذاى مقوى است بلکه معالجه بسيار امراض نیز میباشد، يکى از خواص برازنده عسل اينست که هرگز فاسد نمیشود، تأثیر فوق العاده در رشد بدن و اثر مهمی در حیات دارد، شفا دهنده امراض کبدی و ریوی است.

موارد استعمال: در موارد زخم معده و زخم اثنا عشر باید صبح هنگام چای يك قاشق شوريا خورى عسل خورده و تا يك ساعت چیز دیگر خورده نشود و بعد از يكماه ميتوانيد به مقدار آن افزود نمود .  
يك قاشق شوريا خورى را در يك گيلاس آب انداخته و جوش داده شود جوشانده مذکور اگر در موارد گلو دردى غرغره شود بسیار مفيد ثابت میشود .

درمان سوختگی با عسل: پنجاه گرام عسل را با پنجاه گرام روغن زيتون مخلوط و به قسم مرحم در موضع سوختگی بکار ببريد ، برای رفع سوختگی هيچ چیز مؤثر تر از خوردن عسل مخلوط با سرکه و سيب نيست. در مواقع شدت روماتيزم، نقرس، عرق النساء، پا دردهای شديد و درد های مفاصل روى يك پارچه مقدار عسل را مالیده بروی پوست در موقع درد بگذاريد و در هر دو ساعت عوض گردد و از طرف صبح هنگام چای دو قاشق شوريا خورى صرف نمايد. عسل برای ورزشکاران که احساس خستگی میکنند فوق العاده مفيد است. عسل مسکن اعصاب بوده خاصيت يك مسهل ملايم را دارد. اطفالیکه بعوض شیر مادر شیر گاو میخورند اگر در شیر آنها يك قاشق چای خورى عسل افزوده گردد خیلی مفيد ثابت میشود. اطفالیکه شب در بستر ادرار مینمایند قبل از خواب يك قاشق چای خورى به آنها عسل داده شود . بعضاً در بستر خواب پاها کش میشود (انقباض پیدا میکند) هرگاه يك هفته مرتب روزانه دو قاشق چای خورى عسل مصرف شود ناراحتی برطرف میگردد. مقدار يك بادام موم عسلی را مدت ۱۵ دقیقه اگر جویده و خارج انداخته شود این عمل چند مرتبه تکرار گردد بندش بینی و ریزش را معالجه میکند . (گردآورنده: مسعود احمد هلال اوریا)



خرنگه چي بادام يو خوندوره وچه مېوه ده او د ښه خوند تر څنگ ډيرې نورې روغتيایي گټې هم لري چې ځيني يې په لاندي ډول دي:

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

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

بادام فاسفورس لري چې د غاښونو او د بدن د هډوکو په قوي کولو کي مرسته کوي . همدارنگه بادام د انسان حافظه پياوړې کوي او ددې تر څنگ عصبي سيستم لپاره نورې زياتې گټې هم لري .

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

د بادام د غوړو منظم استعمال کولای شي د پوستکي توري الغې ، ټپونو او د گونجو په له منځه وړلو کي له تاسو سره مرسته وکړي . د بادام غوړي مو وېښتانو ته ښکلا او ټينگوالی ورکوي .

پر پورته گټو سربېره بادام د پوستکي د ښکلا او صحت لپاره، د سرطان د ناروغۍ مخ نيوي، د بدن د اضافي وزن د کمولو او د قبضيت د له منځه وړلو لپاره گټور دي . د پاملرني وړ ده که چيري دغه خواړه تر اندازې زيات و خوړل شي د مختلفو ناروغيو لامل کېدای شي .

# د مطالعې پر مهال د سم تنفس گټې

ليکوال: جاني خېل «آرمل»

هغو چارو د تر سره کولو وس او توان به در کړي چې تاسو مخکې ور ته زړه نه شو ښه کولای؛ ځکه ژور تنفس مو پر ځان ډاډمنوي او د دې جوگه کوي مو چې ځان د فعالیت له پاره چمتو کړئ. د مطالعې په وخت کې هم که له ستړیا او نا ارامۍ سره مخ شوی، نو د ژورې ساه اخیستل مو فکري حواس راټولوي، کله مو چې فکري تمرکز وموند بیا پر گټورې مطالعې ښه بر لاسي کېږئ.

که د مطالعې پر مهال مو د ستړیا احساس وکړ او یا درس در باندې بوج کېده، نو ژور تنفس واخلي او تر لنډې دمې ورسته بیا پر خپل درس پیل وکړئ. که داسې مو ونه کړل نو د ستړیا او د درس د ډېروالي له امله مو فکري تمرکز له منځه ځي، او د درس په یادولو یا زده کولو کې پاتې راځئ.

## طاقة بسوونکي فکرونه

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

۱۲...مخ



سم تنفس په هوساینه او تمرکز کې اغېزمن رول لري. د ژور تنفس د گټو له جملې څخه د عمر او بردوالی، روغتیا، پر عصبي هیجان کنترول او راحت هم شمېرل کېږي. ستاسو احساسات او عواطف هم د ستاسو پر تنفس تاثیر لري او احساساتي کسان د سطحي تنفس لرونکي وي، له همدې امله د مطالعې په اوږدو کې هم سم تنفس یې گټې نه دی.

اکسیجن د ماغزو له حجراتو سره چې خپله هم د اکسیجن لږه زېرمه لري مرسته کوي. د ډېر فعالیت له پاره حافظه کافي اکسیجن ته اړتیا لري، همدا دلیل دي چې په ککړې هوا کې د زده کړې قوت کمېږي او حافظه ښه اخیستنه نه شي کولای. له بله اړخه سم تنفس او ژوره ساه د دې لامل گرځي، چې د معافیت یا دفاعي سیستم نور هم فعال شي. پر همدې بنسټ ژوره ساه عضلي حرکتونه او د لمف جریان په کار اچوي او د دې سبب کېږي، چې د وینې بهیر ښوالی ومومي او لمف ښه کار وکړي، چې په پایله کې د بدن دفاعي سیستم ځواکمنېږي.

ژور تنفس د بدن په هوساینه کې مهم رول لري، هوسا او آرام بدن ډېره ښه زده کړه کوي، نو که زړه تنګون مو وکړ او یا مو کوم داسې څه احساسول چې پر تاسو یې غمگیني راوسته، نو د ورخطایې پر ځای ژور تنفس واخلي او بیا په اقدام لاس پورې کړئ.

پام مو وي چې همدا ژور تنفس دی، چې د ځینو

# د درملو کیفیت، ستونزې، او حل لارې

لیکوال: ډاکټر نصرت الله راسا

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

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



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

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

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

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

لیبل کې یې ذکر شوي وي. یو شان والی: ټول درمل باید په یو شان جوړ شوي وي لکه رنگ، شکل، او اندازه یی یو شان وی. داسې نه وي چې یو تابلیت غټ او بل کوچنی وي. په وینه کې د جذب اندازه: درمل باید په هغه اندازه په وینه کې جذب شي چې ورته اړتیا وي ثبات: درمل باید تر هغې نیتې پورې باثباته پاتې شي چې په لیبل باندې یی د انقضا د نیتې په ډول لیکل شوی وي.

په افغانستان کې له قانوني لارې ټول وارد شوي درمل د عامې روغتیا وزارت په لابراتوارونو کې د کیفیت لپاره تست کېږي. خو له پنځوس سلنې زیات یی بیا په ناقانونه ډول واردېږي او نه تست کېږي. البته دا حتمي نه ده چې په ناقانونه ډول ټول وارد شوي درمل دې بې کیفیته وي ځکه یو ستر سبب یی دا دی چې تجاران نه غواړي گمرکي محصول ورکړي.

د بې کیفیته درملو دوه ستر ډولونه: معمولاً د بې کیفیته درملو دوه ستر گروپونه موجود دي: تقلبي درمل، او ټیټ کیفیته درمل تقلبي درمل: تقلبي درمل هغه درمل دي چې په قصدي ډول بې کیفیته جوړېږي. دا اکثراً د مجرمینو او قاچاقبرانو له خوا جوړېږي چې یا پکې فعال دوايي مواد هیڅ نه وي یا پکې ناسم مواد اچول شوي وي. ځینې وختونه پکې زهري مواد اچول کېږي. کثراً د مشهورو کمپنیو لیلونه پرې وهل کېږي. په کپسولو کې د نخودو د پوډرو اچول یی یوه نمونه ده چې خلک یی په اړه خبرې کوي.

ټیټ کیفیته درمل: دا ډول درمل حتمي نه ده چې په قصدي ډول بې کیفیته جوړ شي خو ستر لاملونه یی د لازمو وړتیاوو، ماشینونو یا پروسسجرونو نشتوالی دی. دا ډول درمل یا په مناسبو شرایطو کې نه تولیدېږي، یا کافي مواد نه لري یا په نورو موادو او مکروبونو ککړ وي.

کوم وخت د درملو کیفیت له خطر سره مخامخ کېږي؟

د درملو کیفیت له جوړېدو نیولې بیا ناروغ ته تر رسیدو پورې په هر پړاو کې له خطر سره مخامخ کېدای شي. ښايي درمل په داسې چاپیریال کې جوړ شي چې لازمی اسانتیاوې پکې نه وي، یا د داسې

میلاډي کلونو کې د سنکونا او کونین درمل په تقلبي ډول جوړ شوي وو. په افغانستان کې د درملو کیفیت ډیر څرگند نه دی. خلک وایي چې له پنځوس سلنه ډیر درمل بې کیفیته دي خو ځینې څیړنې چې په دې اړه شوي دي ښيي چې یواځې نهه سلنه درملو د کیفیت د کنترول په تستونو کې لازم کیفیت نه درلود. ددې لپاره چې د درملو د کیفیت یو روښانه انځور پیدا شي باید داسې تخنیکي مطالعې او څیړنې ترسره شي چې د ټول هیواد د درملو استازیتوب وکړي.

ولې د درملو د کیفیت په اړه اندیښمن اوسو؟ کله چې درمل کیفیت ونه لري لاندې ستونزې رامنځته کېږي:

درمل بې اغیزې وي او د ناروغیو د اوریدو او حتی مړینو سبب کېږي.

مکروبونه د درملو په وړاندې مقاومت پیدا کوي د درملو زهري او ناوړه اغیزې رامنځته کېږي

محدود مالي منابع ضایع کېږي په روغتیايي نظام او طبي پرسونل باندې د خلکو اعتماد له منځه ځي

د درملو کیفیت څه شی دی؟ کله چې مور یو درمل باکیفیته بولو باید لاندې درې ځانگړتیا ولري:

باکیفیت وي، انسان ته خوندي وي، او لازمی اغیزې ولري. ددرملو کیفیت په دوه ډوله ارزول کېږي، ظاهري کتنې او لابراتواري تستونه. په ظاهري کتنه کې یی معلومات، شکل، د انقضا نېټه، رنگ او داسې نور وینو. په لابراتواري تستونو کې د موثرې مادې اندازه او ځینې توصیفي خواص گورو. معمولاً لاندې ځانگړتیاوې باید د درملو د کیفیت په ارزونه کې وکتل شي:

هویت: ایا نوموړي درمل هغه فعال مواد لري کنه. مثلاً که پینسلین اخلو نو باید په گوليو یا پیچکاریو کې یی د پینسلین مواد ولري.

خالصیت: درمل باید د نورو موادو او یا مکروبونو څخه پاک وي. ځینې وختونه درمل د جوړولو پرمهال یا د نورو دوايي موادو له پاتې شونو سره گډېږي او یا هم په مکروبونو ککړېږي.

قوت: درمل باید د فعالو موادو لازمه اندازه ولري. د هغه څه ۹۰-۱۱۰ سلنه فعال مواد باید ولري چې په

سمه توگه زیرمه او توزیع کړي. ډاکټران هم د درملو د کیفیت په ډاډمنولو کې مهم رول لري. باید یواځې هغه درمل توصیه کړي چې له کیفیت څخه یې ډاډمن وي. ناروغانو ته په سمه توگه د درملو د کارونې طریقه وښيي. که کوم غیرمترقبه عوارض وگوري باید راپور یې ورکړي. په هیواد کې د درملو د کیفیت د ډاډمنولو لپاره یو قوي سیاسي ملاتړ ته اړتیا ده. حکومت باید د درملو کیفیت د خپل یو لومړیتوب په حیث وټاکي. د درملو د تنظیم اداره ځواکمنه کړي او لازم امکانات یې په واک کې ورکړي. په هیواد کې د درملو د تنظیم کونکې ادارې، پولیسو، او گمرکونو ترمنځ باید یو قوي همغږي رامنځته شي. د درملو د واردولو لپاره معیارونه جوړ شي او یواځې هغو شرکتونو ته د وارداتو اجازه ورکړي چې دغه ملي معیارونه پوره کړي. په هیواد کې د درملو تولید ځواکمن کړي او لازم ملاتړ ورته برابر کړي. هغه شرکتونه چې غواړي د هیواد دننه درمل تولید کړي حکومت باید ورته ځمکه او قرضې ورکړي او ورڅخه وغواړي چې د ښه تولید معیارونه عملي کړي. دا چې په هیواد کې بې کیفیته درمل څومره دي باید په دې اړه منظم ډول معلومات راټول شي او بیا لازمي پریکړې وشي.

## طاقة بنسټونکي فکرونه

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

خلکو لخوا جوړ شي چې لازمي وپتیاوې ونه لري. ښایي ډیر ښه درمل په داسې ډول انتقال شي چې په لاره کې د حرارت په ډیره لوړه درجه کې وساتل شي او کیفیت له لاسه ورکړي. همداراز ښایي په نامناسبو گډامونو کې زیرمه شي چې کیفیت یې خرابیږي. ښایي ډیر ښه درمل په سم ډول توصیه نه شي او هسې اغیزې ونه لري چې ترې تمه کېږي. د درملو کیفیت څنگه ډاډمن کړو او څوک مسوول دی؟

د یوې خبرې یادونه ډیره مهمه ده چې د درملو په کیفیت کې ډیر عوامل رول لري نو ځکه موږ ټول د کیفیت په ډاډمنولو کې مسوولیتونه لرو. ددې لپاره چې خلکو ته باکیفیته درمل ورسېږي باید درمل تر داسې شرایطو لاندې جوړ شوي وي چې د تولید پرمهال ټول لازم معیارونه په نظر کې نیول شوي وي. د درملو د جوړښت لپاره د یو شمیر معیارونه په نړیواله سطحه معرفي شوي دي چې د (ښه تولید معیارونه) یا GMP نومېږي. ددې معیارونو له مخې باید درمل د وړتیا لرونکو اشخاصو له خوا د ښو ماشینونو په واسطه، په داسې چاپیریال کې تولید شي چې دوايي مواد له یوبل سره گډ نه شي او یا هم په میکروبونو ککړ نه شي.

د درملو د کیفیت د ډاډمنولو لپاره د هیواد په کچه یوه ځواکمنه تنظیمونکې اداره یو مهم شرط دی. دا اداره باید ټول درمل ثبت کړي، یواځې وړتیا لرونکو کسانو ته د درملو د تولید، واردولو او توزیع اجازه ورکړي، د دوا بازار او تولید باید وڅاري، د درملو ټول اعلانونه باید وڅاري، د درملو کیفیت باید ټسټ کړي. دا تنظیمونکې اداره باید لازم امکانات او وړ کارکوونکي ولري. په هیواد کې باید یواځې هغه شرکتونه د درملو په تجارت کې د گډون اجازه ولري چې لازمي وپتیاوې ولري. همداراز دوی باید درمل په خوندي ډول ولیردوي او په مناسبو شرایطو کې یې زیرمه کړي.

روغتونونه باید هڅه وکړي هغه درمل واخلي چې له کیفیت څخه یې ډاډمن شي. دا درمل په سمه توگه زیرمه او توزیع کړي. در درملو د هغو زیانونو په اړه راپور ورکړي چې غیرمترقبه رامنځته کېږي. درملتونونه باید تقلبي درمل وانه خلي او ټول درمل په

# په میرمنو کې د سینې سرطان

ژباړن کامران امیري

عالمان په دې اند دي، په سرطان د اخته کیدو د څلور فکتورونو هغه درې مسوول څپونکي فکتورونه چې د سرطان سبب کېږي، کولای شو له هغې څخه د سرطان د ناروغۍ درمل جوړ کړو څو د سرطان د له منځه تلو لامل شي.

## د مخنیوي لارې چارې

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

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

پای

## طاقت بښوونکي فکرونه

ډیویډ شوارتز:

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

لوی فکر وکړئ، تر څو لوی نتایج لاسته راوړئ.

\*\*\*

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

۱۴...مخ

سرطان یوه ډیره خطرناکه ناروغۍ ده چې په عمومي توګه په میرمنو یا ښځو کې ډیر تلفات لري. د سینې سرطان په نارینه وو کې هم پیدا کېږي خو په ډیره کمه اندازه.

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

د ساینسپوهانو په وینا یوه نورماله حجره د بهرنیو عواملو له امله په چټکې سره وده کوي چې یوه حجره په ډیرو حجرو بدلېږي او یوه غده جوړوي، وروسته د دې غدې جدار شلېږي یا له منځه ځي، او سرطاني حجرې په وینه کې ننوځي، له دې امله چې وینه د انسان د بدن په ټولو برخو کې جریان لري، د بدن په نورو غړو یعنی د بدن په نورو اورګانونو کې نورې غدې جوړېږي. سرطاني حجرې هم د شیدو په غدو او هم د سینې په مجراوو کې وده کوي په دې وروستیو کې څېړونکو، د ډي ان اې DNA په اړه بشپړه څېړنه وکړه. دوی چې کله د یوه ناروغ یا مریض په بدن کې یوه نورماله حجره او یوه سرطاني حجره ولیده، په دې پوه شول چې تقریبا په سرطاني ډولونو کې ټولې حجرې د دې فکتورونو ۹ ډوله جوړوي، او همدا څېړنه ښيي چې دغه فکتورونه د هر کس په ډي ان اې DNA کې شته، او د بهرنیو عواملو لکه د راډیو اکتیف وړانګې، د هوا ککړتیا، خراب خوراکي توکي او نورو عواملو له امله دغه فکتورونه فعالیږي. په امریکا کې د څېړنو د ملي مؤسسي پخوانی مدیر ډاکټر فرانسیس کالینز، د سرطان په څېړنو کې دغه مطالعه یو مهم بدلون په ګوته کوي، او درې ډوله فکتورونه (عوامل) یې د تومور د څپنې په موخه د جینونو مسوول یاد کړي دي او څلور ډوله جینونه د سرطان په وده کې مهم رول لري.

# شش عادت افراد خلاق

منبع: سلامت نیوز

در شما، برای رسیدن به موفقیت های بیشتر می شود. در هر مکان و هر زمانی مشغول خلق ایده هایشان هستند: بسیاری از افراد، فقط می توانند در یک مکان کار کنند یا قابلیت انجام چندین کار به صورت همزمان را ندارند. توجه کنید هیچ گاه در یک مکان درجا ننشینید، سعی کنید در هر شرایطی بهره وری داشته باشید. مطمئناً اگر منتظر قرار گرفتن در یک مکان عالی و زمان ایده آل برای یافتن ایده های خلاقانه باشید، هیچ گاه این فرصت روی نخواهد داد. هرگاه ایده ای خلاقانه به ذهن تان رسید، درنگ نکنید به محض اینکه توانستید، آن را اجرایی کنید. همین جرقه های کوچک می تواند پایه گذار یک کسب و کار یا دستاورد عظیم شوند. ایده های خلاقانه را پشت گوش نمی اندازند: تا زمانی که قلب شما می تپد، شما فرصت دارید ایده پردازی کرده و آن ها را عملی کنید. شاید همه آن ها بزرگ نباشند، اما بزرگ ترین دشمن خلاقیت، دست روی گذاشتن است. فرض کنید برای هفته آینده باید مقاله ای ارائه کنید؛ آیا نوشتن آن را به شب آخر موکول می کنید؟ یکی از دلایل به تاخیر انداختن کارها، داشتن زمان زیاد برای انجام آن هاست. اگر محدوده زمانی خاصی برای انجام یک کار داشته باشید، مطمئناً می نشینید و آن را انجام می دهید.

## طاقة بسوونکی فکرونه

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

\*\*\*

مور کولی شو، خپله ماتې پر موفقیت بدله کړو، یعنی په ټولو شرایطو کې زده کړه وکړو او بیا خپله زده کړه په کار واچوو.

\*\*\*

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

دکتر «تراویس بردبری»، روان شناس، سخنران و نویسنده صاحب سبک عمده زمان خود را صرف مطالعاتی برای یافتن راهکارهایی برای افزایش خلاقیت ذهن انسان ها می کند. در ادامه این مطلب، قصد داریم یکی از سخنرانی های اخیر این محقق را که شما را با ۶ عادت افراد خلاق و موفق آشنا می کند، مطرح کنیم.

صبح زود بیدار می شوند: به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، بیشتر متفکران خلاق، سحرخیزند. گفتنی است برای بسیاری از افراد خلاق، سحرخیزی راهی برای کاهش حواس پرتی محسوب می شود. اگر می خواهید سحرخیز باشید، باید از بیدار بودن تا آخر شب بپرهیزید. بعد از مدتی خواهید دید ساعت خواب تان جلو می آید یعنی زودتر بیدار خواهید شد. شاید روزهای ابتدایی کمی سخت به نظر برسد، اما بدون این که متوجه شوید، به سرعت خوابتان تنظیم خواهد شد و شما نیز به جرگه افراد سحرخیز ملحق خواهید شد. منظم و با برنامه ورزش می کنند: شواهد زیادی وجود دارد که بر اهمیت ورزش و تاثیر آن در خلاقیت تاکید دارد. حس خوب جسمانی که از ورزش کردن نشات می گیرد، روحیه شما را مثبت می کند و باعث افزایش تمرکز و بهره وری خواهد شد. تحقیقی که به تازگی در دانشگاه استنفورد آمریکا انجام گرفته، نشان می دهد ۹۰ درصد افرادی که ورزش می کنند، نسبت به دیگران خلاقیت بیشتری دارند؛ بنابراین جای تعجب نیست که بسیاری از افراد موفق و خلاق، ورزش را در برنامه خود بگنجانند.

برنامه ریزی دقیق دارند: این که برای داشتن ذهنی خلاق باید بدون برنامه زندگی کرد، یک تصور کاملاً غلط است. عادات افراد موفق و خلاق نیز گویای همین مطلب است. آن ها برنامه روزانه شان را با دقت بسیار زیادی تنظیم می کنند. به بهانه خلاقیت تنبل نمی شوند: کار روزانه می تواند امنیت مالی شما را تضمین کند و این به نوبه خود باعث افزایش خلاقیت

# د وینې عمومي گروپ

ژباړن: اباسین ویالزی

لرې کړې پلټنه کوي. تر اوسه پورې پوهان په دې بريالي شوي وو چې د دوهم گروپ وینه د خاصو موادو او پروټینو په وسیله لومړي گروپ ته بدله کړي. کلاوسېن او د هغه همکارانو د یوه داسې انزایم چې د وینې د سرو کرویاتو نه نوموړي انټیجنونه بېل کړي د موندلو لپاره څه ناڅه د ۲۵۰۰ په شمېر د ستورو او باکټریاوو جوړښتونه مطالعه کړلي دي، چې په نتیجه کې دوی په دې بريالي شول چې د دوو باکټریاوو په جوړښت کې داسې انزیمونه پیدا کړي چې د سرو کرویاتو نه یوازې A انټیجن بلکې B انټیجن هم له منځه وړلای شي. پاتې دې نه وي چې نوموړی مېتود په ډېرو ساده او اسانو لابراتوري شرایطو کې کېدای شي.

د نوموړي مېتود کلینیکي ازموینه به په دې لنډ وخت کې پیل شي، په بله ژبه هغه وینه چې په دې مېتود جوړه شوي وي د لومړي گروپ لرونکو ناروغانو ته به ورکړ شي تر څو یې عوارض جانبي او ښېگڼې یې معلومې شي.

## طاقت ښوونکي فکرونه

د خپل ځان د جوړونې لپاره د یوه نقاد او کره کتونکي جرأت او شهامت ولری، خپلې نیمگړتیاوې او عیبونه لومړی کشف کړئ او بیا یې له منځه یوسی.

\*\*\*

په یاد ولری، هر وضعیت او حالت لکه د سپکې دوه مخونه لري، ښه او بد؛ تاسې یې هغه ښه مخ را پیدا کړئ، مثبت اړخونه وویښئ او مایوسی ته مه تسلیمېږئ.

\*\*\*

خپل شخصیت د «خپل ځان کوچنی مه وینی!» تر شعار لاندې بشپړ کړئ.

\*\*\*

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

۱۹...مخ



داسې مواد یا پروټین پیدا شوي دي چې دویم، دریم او څلورم گروپ وینه په لومړي گروپ بدلوي. دا یوه جوته خبره ده چې د لویو ښارونو په روغتونونو کې د لومړي گروپ وینه ډېره کمه پیدا کېږي. که خدای کول دا ستونزه به په دا نږدې وختونو کې حل شي:

د کوپنهایگن پوهنتون یوې ډلې پوهانو چې مشري یې هېنریک کلاوسېن Henrik Clausen دی داسې یو مېتود چې د وینې دویم، دریم او څلورم گروپ په لومړي گروپ بدلوي کشف کړی دی.

د وینې د گروپونو ویش د وینې په سرو کرویاتو کې د انټیجنونو (AB) شته والي او نشته والي په اساس دی. I(۰) گروپ وینه - دا وینه ډونر وینه (ټولو ته ورکونکې وینه) هم بولي، دا ځکه دا وینه د دوهم، دریم او څلورم (A, B او AB) گروپونو وینې په پرتله په سرو کرویاتو کې هغه انټی جن چې په وینه کې معافیتي غبرگون منځته راوړي نه لري، همدا علت دی چې دا وینه هغه ناروغانو ته چې د نورو گروپونو لرونکي دي ورکول کېږي. په عین حال کې هغه وینه چې B، A او AB انټیجن په سرو کرویاتو کې ولري چې (دوهم II، دریم III او څلورم IV) گروپ وینه ده، هغه ناروغ ته چې د بل گروپ لرونکی وي ورکړل شي د سرو کرویاتو سره سرېښدل (coagulation) منځ ته راځي.

له دې کبله پوهان په لسگونو کالونه د یوه داسې مېتود چې د سرو کرویاتو نه A او B انټیجن بېل او

# ماشوم او سترس

لیکوال: پوهیالی ډاکټر شرف الدین عظیمی

ډول ډول دردونه، تیگا وهي یانې په گړندي ډول ساه باسی، نفس تنگی ورته پیدا کیږي، سرگیچي لري، ساه اخیستل یې گړندي کیږي، ځینې نورې اروایي ستونزې هم ورته پیدا کیږي لکه د نوکانو زدویل، د پوستکي یا وینبتانو شکول، په غابونو فشار راوړل او داسې نور، د زړه ضربان یې هم گړندي کیږي، لاسونه یې هم نرم او لامده وي، د خوب راز راز ستونزې پیدا کوي او خوب یې هم تبتي، وپره او ډار ورته پیدا کیږي، خپله غصه نه شي کنټرولولی، شرمیریاو یا هم له ټولنیزو موقعیتونو څخه لرې پاتې کیږي، د مور یا پلار او نورو لویانو پټکې، رټلو او نیوکې پر وړاندې ډېر احساساتې کیږي او غصه کوي، ځینې وختونه چې د کوم څه پر وړاندې ناتوانه شي د زغم ځواک یې ټیټیږي او همدا راز تل مغشوش، اوتر، په اندېښنو کې ډوب وي او تمرکز هم نه لري.



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

هانس سلیه اتریشي ډاکټر، د استرس د نوی مفهوم پلار؛ باوري دی چې استرس د ډاروونکو، هیجان راوړونکو، خطرناکو او حساسو موقعیتونو په وړاندې د بدن فزیکي، کیمیاوي، ذهني او عاطفي غبرگونونو څرگندوی دی. استرس د فشار واردوونکو موقعیتونو پر وړاندې د غبرگون او ځواب له امله له خپل معمول حالت او وضعیت څخه بهر کیږي او هڅه کوي چې له هغو سره جوړ جاړی وکړي، هغه بدني او رواني غبرگون او عکس العمل چې له دې هڅې څخه حاصلیږي د استرس په نوم یادیږي. استرس له عادي وضعیت په توپیر کې له یو بهرنی وضعیت او حالت سره د تطبیق لپاره د فرد ځواب ویل دي چې د روانی او جسمی کړو وړو په توگه یې له خپل ځانه بښي.

## د ماشوم د سترس نښې:

هغه ماشوم چې سترس لري له راز راز ستونزو سره مخامخ کیږي، د بیلگې په ډول د سر په برخه کې



## د ماشوم د سترس لاملونه:

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

# تاوان اړوونکی خوراک

## او څښناک

محمد مبین هڅاند



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

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

د صحت ماهران وايي چې په یوگیلاس اوبو کې یوه وره د چایو کاشوغه مالگه واچوئ، خو چې پام مو وي دغه مالگه باید سمندري مالگه وي او هره ورځ یې وڅښئ.

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

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

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

نه هڅول او په همځولو کې سیالی، حسادتونه، پر بل ځان ښه گڼه او طبقاتي ستونزې او اسانتیاوو او امکاناتو نه همغی ټول سبب گرځي چې ماشوم سترس پیدا کړي.

## د حل لارې او اروايي درملنه:

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

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

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

څلورم په منظم ډول د سا ویستل یې بله طریقه ده چې د ماشوم سترس پرې کمولی شو، په دې طریقه کې باید ماشوم سترگې پټې کړي او په ډېره ارامۍ ساه واخلي او په پرانیستو سترگو یې باید له خولې وباسي. پنځم په غیر کې د نیولو طریقه ده چې ماشوم له هغه چا سره چې علاقه لري په غیر کې یې ونیسي، ارامه کيږي، خو دا طریقه هله مثبتة پایله لري چې ماشوم تاسو په غیر کې ونیسي نه دا چې تاسو ماشوم په غیر کې ونیسي ځکه چې که تاسو ماشوم په غیر کې ونیسي کیدای شي سترس ورته پیدا کړئ نو ښه خبره به دا وی چې ماشوم وهڅوئ چې تاسو په غیر کې ونیسي.

پای

# چې يو پښتورگي نورو ته ورکوي

ژباړن: ډاکټر دوران فيضان

نړۍ کې نژدې اتيا زره کسانو خپل پښتورگي په بسپنه ورکړي. Dr. James F. Childress وايي چې ددې بسپنه ورکونکو په منظم ډول څارنې د نه شتون له امله په دوې کې د اوږدې مودې د خطرونو ارزونه نه شوني کار دی.

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

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

د وينې د فشار لوړوالی

د نويو مالوماتو پر اساس چې په دی وروستيو کې خپاره شوي دي ويل کېږي چې څېړونکو ټولې ٤٨ پخوانې څېړنې چې په هغوي کې د ٢٨ هېوادونو نه ټول ٥١٤٥ د پښتورگيو بسپنه ورکونکي تر څېړنې لاندې نيول شوي وو، له سره تر مطالعې لاندې ونيولې. د پښتورگي د بسپنه ورکولو په وخت کې ددې وگړو منځنې عمر ٤١ کاله وو.

د پښتورگي د ويستلو نه مخکې ددوی سيستولیک



د يوې څېړنې پر بنسټ، هغه کسان چې يو پښتورگي يې ويستل شوی وي، څو کاله وروسته د لوړ فشار په ناروغې اخته کېږي. دا څېړنې څرگندوي چې د پښتورگي بسپنه او يا په کوم بل علت د يو پښتورگي ويستل د فشار د لږ خو دپام وړ او دوامداره لوړوالي لامل گرځي. سره له دې څېړونکي وايي چې د دې پایلو د تصدیق لپاره لا زیاتو څېړنو ته اړتیا ده. دوی زیاتوي چې په ٤٨ څېړونکو کې چې د پښتورگي پر بسپنه ورکونکو تر سره شوي دي، د څېړنو له او دوینې فشار د ارزونې جلا جلا لارې چارې کارول شوي دي او پدې هکله چې آیا د پښتورگي بسپنه ورکول په راتلونکې کې د وينې فشار د لوړېدو لامل گرځي او که نه، بېلابېلې پایلې لاسته راغلي.

اوس مهال په امریکا کې نژدې ٦٧٠٠٠ ناروغان چې پښتورگي يې له کاره لوبدلي دي، د پښتورگيو بسپنې او پيوند ته په تمه دي تر څو يې ژوند وژغورل شي. په ٢٠٠٥ کال کې په امریکا کې يواځې ١٦٤٧٧ د پښتورگي د پيوند عملیاتونه ترسره شوي دي چې له دې ډلې څخه يواځې ٦٨٩٦ عملیاتونو کې د ژونديو بسپنه ورکونکو پښتورگي کارول شوي دي. په ټوله

# نری رنځ

## تر ټولو وژونکې ناروغي

سرچینه: تاند

د روغتیا نړیواله موسسه وايي، نری رنځ له ایچ آی وي ایډز سره یوځای په نړۍ کې تر ټولو زیاتې وژونکې ناروغي دي.

د ملګرو ملتو دې روغتیايي ادارې ویلي، سره له دې چې له تېرو ۲۵ کلونو راهیسې د نري رنځ د مخنیوي او وقایې لپاره ډېرې هلې ځلې شوي، په نري رنځ تېر کال په نړۍ کې یو نیم ملیون انسانان مړه شوي دي. دې ادارې د نري رنځ د درملو په وړاندې د دې ناروغي د ویروسو د مقاومت زیاتېدا د اندېښنې وړ وبلله او د نویو درملو او هغو کسانو ته چې درملنې ته اړتیا لري د ښو روغتیايي خدماتو د رسولو پر ضرورت ټینګار کړی دی.

د روغتیا د نړیوالې ادارې د راپور پر اساس تېر کال په نړۍ کې ۹ ملیونه او ۶ لکه تنه په نري رنځ اخته شوي او په سلو کې د ۱۲ یې (ایچ آی وي) مثبت و.

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

### طاقت ښوونکي فکرونه

جکسون براون:

کله چې د زړه له تله خوشاله وي، پرېږده چې دغه خوشالي دې په خپره کې هم معلومه شي.

\*\*\*

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

\*\*\*

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

فشار په اوسط ډول ۱۲۱mm Hg او ډیاسټولیک فشار په اوسط ډول ۷۷mm Hg و. ښایي ووايو چې د ۱۲۰mm Hg څخه کښته سیسټولیک فشار او ۸۰mm Hg څخه کښته ډیاسټولیک فشار نورمال گڼل کېږي او د وینې فشار هغه وخت لوړ گڼل کېږي چې سیسټولیک فشار د ۱۴۰ څخه او یا ډیاسټولیک فشار د ۹۰ څخه لوړ شي.

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

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

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

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

پای

## ډيپريشن ستاسو د ژوند رنگ او خوند اخلي

### جلات خان کاکړ

ته زړه نه ښه کوي او د درملو د جانبي عوارضو نه ويره لري، په دې ډول د يوې لنډمهالې مودې وروسته ورته بيرته ناروغي راگرځي چې دې ته Relapse ويل کېږي .

ډيپريشن لويه روغتيايي ستونزه نه گڼل او دهغه يوه بشپړه تداوي نه کول خطرناکې پايلې درلودلې شي . په دې بايد پوه شو چې ډيپريشن داسې يوه ناروغي ده چې يوازې د ځان په خوشحالولو، خفگان کمولو او نورو ساتيريو باندې له منځه نشي تللی بلکه يوې بشپړې او موثرې تداوي ته اړتيا لري دا ځکه چې ډيپريشن په مغزو کې د ځانگړو کيمياوي موادو لکه سيروتينونو د توازن د له منځه تللو په پايله کې منځ ته راځي او که چېرې په ډيپريشن ضد درملو سره د هغه سمه او پوره تداوي ونشي نو له هغه خلاصيدل او خوشحاله ژوند پيدا کول هم ناشوني دي .



د افغانستان په څېر د لسيزو جگړو ځپلي هېواد کې دا خبره د ردولو وړ نه ده چې له دېرش نه تر څلوېښت سلنې پورې وگړي يې کېدای شي د ډيپريشن ستونزه ولري، البته که څه هم داسې هېڅ يوه څېړنه او احصايه تر اوسه پورې شوې هم نه ده. په افغانستان کې هېڅ دا ډول روغتيايي سازمان هم نشته چې زموږ په خلکو کې د ډيپريشن کچه معلومه کړي او د هغه د قابو کولو او په دې برخه کې د خلکو سره د روغتيايي مرستو لپاره کار وکړي، يوازې په مرکز او ځينو نورو ښارونو کې د گوتو په شمېر د ډيپريشن متخصصين شته چې په هېواد کې دې سترې روغتيايي ستونزې ته په کتلو سره هغوي پنځه سلنه بسنه هم نشي کولي . په دې برسېره د بلوچستان په روغتونونو کې هم زموږ د دا ډول ناروغانو ناسمه او نيمگړې تداوي کېږي . زموږ ځوانان او مېرمنې په ډيپريشن اخته وي خو ډيری دا ډول کسان نه پوهېږي چې هغوي يوه ستره روغتيايي ستونزه لري ځکه خو د هغه د تداوي هڅه هم نه کوي. يوازې هغه وخت چې ناروغي ډيره سخته او خپل لوړ اوج ته ورسېږي ډاکټر ته مراجعه کوي. کوم ډاکټران چې د ډيپريشن ضد درمل ليکي هغوي هم د ډيپريشن ناروغان د هغوي په داغه لويه ستونزه نه پويه وي او دناروغی د قابو کولو لارې چارې هم نه وربښي يوازې د يوې يا دوو مياشتو (نيمگړې مودې) لپاره د ډيپريشن ضد درمل ورته ليکي او ناروغ ته وايي چې اعصاب دې خراب دي. زموږ زياتره دا ناروغان هم اوږد مهالي درمل خوړلو

### ډيپريشن څه شي دي او څرنگه منځ ته راځي ؟

ډيپريشن يوه دماغي ناروغي ده چې ناروغ د پرله پسې خفگان سره مخ کېږي . د ډيپريشن د ناروغی نښې نښانې چې په معمول ډول د ډيپريشن ناروغ ورسره مخ وي او هغوی ته depression symptoms ويل کېږي په لاندي ډول دي:

ژور خفگان، ناهيلي، دخوب خرابيدل، د ورځينو ځانگړو فعاليتونو څخه خوند نه اخيستل، د انرژۍ کموالی، د اشتهې بدلېدل، خپل موډ، حالت او پاکي ته نه پاملرنه، د فکري تمرکز له لاسه ورکول، د جرات نشتوالی، د خلکو په وړاندي د ځان بې ارزښته او حقير معلوميدل، د سر، ملا، نس او يا عضلاتو درد، ډېر په غصه کيدل .

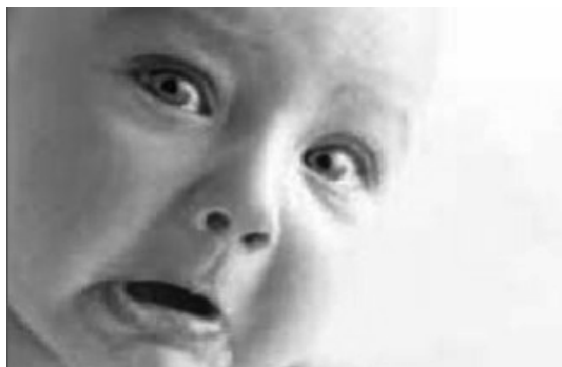
که تاسو چېرې هم له داسې يو ځانگړي حالت سره مخ شئ او له لسو ورځو يا دوو هفتو نه زيات پاتې شي نو بايد چې د ډيپريشن له متخصص ډاکټر سره وويني، که څه هم دا ډول نښې د يو ځانگړي شي

ډيپريشن هم د همدغو تغيراتو په پايله كې منځ ته راځي . تر ماشوم زيږولو له څلورو تر شپږو مياشتو پورې كه يوه ميرمن له ډيپريشن سره مخ كيږي كيداى شي همداغه postpartum depression وي .

سايښسپوهان باور لري چې ډيپريشن په مغزو كې د سيروټينونو د توازن د له منځه تللو په پايله كې را منځ ته كيږي . سيروټينين په مغزو كې هغه كيمياوي مواد دي چې له دماغ نه د وجود نورو برخو ته پيغامونه رسوي . مختلف حالتونه كيداى شي د دې سبب شي چې په دماغ كې د سيروټينونو توازن له منځه لاړ شي . كوم كسان په ډيپريشن اخته كيداى شي ؟ كوم شيان د ډيپريشن لامل گرځي ؟ يو له لاملونو څخه يې يوازې توب او تنهائي ده . له كورنۍ ملگرو او دوستانو سره روابط كمول او په تنهائي كې اوسېدل د ډيپريشن لامل گرځېداى شي . د ډيپريشن كورنۍ سابقه درلودل هم يو مهم فكتور دى . د نژدې دوست لكه مور ، پلار ، ورور يا خور تر مړينې وروسته هم يو كس له ډيپريشن سره مخامخ كېداى شي . هغه څوك چې كوچنوالي كې يې كومه دماغي صدمه ليدلې وي او يا له ډېرو وهلو رټلو او رواني زورونو سره مخ شوى وي ، په ځوانۍ كې له ډيپريشن سره مخامخ كېداى شي . شراب نوشي ، د تمباكو استعمال ، د هيرويينو او نورو مخدره موادو استعمال هم د ډيپريشن لوى علت دى . كوم كسان چې د كورنۍ او اجتماعي مرستې او خواخوږۍ څخه بې برخې وي هم په ډيپريشن باندې د اخته كېدو لوړ امكانات درلودلى شي . اقتصادي ستونزې او بې روزگاري هم د ډيپريشن علت كېداى شي . ازدواجي ستونزې هم يو سبب كېداى شي . د يو چا له خوا سخت زورېدل هم د ډيپريشن سبب كېداى شي .

په پاى كې بايد ووايو چې د ډيپريشن ناروغ يوې ښې مرستې ته اړتيا لري . كوم ډاكتر چې د ناروغ تداوي كوي نه يوازې بايد چې په موثرو درملو باندې د هغه بشپړه تداوي وكړي بلكې د ناروغ سره هر اړخيزه مرسته وكړي او د ناروغۍ د قابو كولو او د ډيپريشن سره د مقاومت ټولې لارې چارې وروښيي . د ناروغ كورنۍ او د هغه نژدې ملگري هم بايد ورسره ښه مرسته وكړي ، هغه ته دلاسايي وركړي او د هغه خوشال ساتلو ته پاملرنه وكړي .

عكس العمل هم كيداى شي . كه ناروغي ډيره سخته نه وي يا يو وخت وي او يو وخت نه وي نو دې ته Mild depression ويل كيږي او كه ناروغي سخته وي بيا هغه ته Major depression ويل كيږي . په داسې سخته ناروغۍ كې ځينې ناروغان د ځان وژنې له خيالونو سره هم مخامخ كيږي . كه چېرې د ډيپريشن ناروغ له دا ډول سوچ او خيالونو سره مخ شي هرو مرو بايد د ډاكتر ، خپلو نژدې ملگرو او كورنۍ څخه مرسته وغواړي .



په عمومي توگه خواشيني او خفگان چې هر ډول وي خلك هغه ته ډيپريشن وايي په حقيقت كې ډيپريشن له دې نه هم زيات دى او څومره چې تاسو فكر كوئ له هغه هم ډير خطرناك دى . په mild depression كې دناروغۍ نښې ډيرې سختې نه وي او ناروغ ځيني وختونه بيخي په عادي حالت كې وي . mild depression د دوو نه تر څو كلونو پورې دوام پيداكولى شي . خو په major depression كې په پرتليز ډول ناروغي سخته وي او نژدې شپږ مياشتي دوام پيداكولى شي . Bipolar disorder چې ورته manic depressio هم ويل كيږي يو بل ډول ډيپريشن دي چې زيات وخت ناروغ خوب نلري او بي احتياطه او بي سوچه روش او كړني ترسره كوي . دا ډول ناروغ په ناڅاپي ډول دخواشني دحالت څخه دخوښۍ حالت ته راوړي .

Seasonal affective disorder (SAD) بل ډول ډيپريشن دى چې ځينې كسان دژمي په سړو كې ورسره مخ كيږي . Postpartum depression بل ډول ډيپريشن دي چې ميرمنې د ماشوم زيږولو وروسته ورسره مخ كيداى شي . د ماشوم زيږولو په نتيجه كې د ميرمنې په وجودكې د هارمونونو تغيرات صورت نيسي چې دنورو عوارضو ترڅنگ دا ډول

# د ستړيا ۷ پټ لاملونه

ژباړن: خالد عثمان زوی

گڼل کيږي.

**۳: د شپې کم خوبي:** د شپې کم خوبي او يا هم په عامه اصطلاح د شپې په اوږدو کي غير نارمل خوب کول هم د ستړيا لامل کيداي شي. د دې لپاره بايد د خوب لپاره منظم وخت وټاکل شي ولې چې د انسان بدن په کافي ډول ذهني آرميتيا ته اړتيا لري.



**۴: د شکر ناروغي:** هغه خلک چې د شکر په ناروغي اخته دي، تر نورو ډير د ستړيا احساس کوي. نو د دې ډول ستړيا د له منځه وړلو لپاره بايد شکر کنترول شي او ورځنی سپورټ له ياده مه باسي.

**۵: تبه:** تبه هم د ستړيا يو له عامو لاملونو څخه يو لامل گڼل کيږي. د تبې له ستړيا سره ډيری ځوانان مخامخ وي، خو د دې ډول ستړيا نېټه که د څلورو څخه تر ۸ ورځو وغځېده او تاسې بيا هم په دوامداره توگه د ستړيا احساس وکړ نو ډير ژر له يو ډاکټر سره پدي اړوند مشوره وکړئ.

**۶: اندېښنه:** تشویش نه يواځې د ستړيا سبب کيږي، بلکې ستاسې د خپگان او همدا ډول ستاسې د بدن څخه د انرژي په لمنځه وړلو کي هم يو اړين رول لوبوي. د مثال په ډول تاسې د خپلې سهارنۍ دندې لپاره تشویش لرئ، همدا تشویش ستا د خوب د کموالي لامل گرځي او سهار ملا آذان د خوب څخه په غير نارمل ډول پاڅيرئ، نو دا دې لامل شي چې د ورځې په اوږدو کې د ستړيا احساس وکړئ.

**۷: ډار ( انيگزيټي):** ډار او يا هم د يو څه شي څخه په امن کي د پاتي کيدو وسوسه هم د ستړيا لامل گڼل کيدای شي. خو دا يو ځنډمن حالت نه گڼل کيږي، د لږ وخت په تيريدو ياده ستونزه له منځه تللی شي.

په پای کې دا چې هغه ناروغي چې انسان رنځوي، د انسان د ستړيا لامل کيداي شي. (پای)

مور ټول پر دې پوهېږو که په ۲۴ ساعتو کي کافي خوب ونه کړو نو د راتلونکي ورځې چارې په سمه توگه نه شو سمبالولی. خو که چېرې تاسې نارمل خوب ( ۶ څخه تر ۸ ساعته) لرئ او بيا هم د ورځو په اوږدو کي د ستړيا احساس کوئ، نو پوه شئ چې ستاسې ستړيا ضرور کوم لامل لري. په معمول ډول ځينې پټ لاملونه شته چې د دوام داره ستړيا لامل کيداي شي. پرته له کوم شکه چې د کافي څخه گټه اخېستل کولی شي تاسې ته د خوب زمينه برابره او ايسترس مو راتپت کړي. خو ځيني داسي لاملونه هم شتون لري چې تاسې يې فکر هم نشي کولی.

اوس هم د ستړيا په هغو ۷ پټو لاملونو باندي رڼا اچوو، چې ډيری خلک پدې نه پوهېږي چې د ستړيا لامل يې څه او ولې د ستونمانۍ احساس کوي.

## ۱: اوزگارټوب (هيپوتيرو ډيزم):

بيکاري او يا هم هيپوتيرو ډيزم د ستړيا د هغو لاملونو له جملې څخه دی، چې ډيری طب پوهان پرې اتفاق لري. د ورځو په اوږدو کي د کوم مصروفيت نه شتون په خپله استريس رامنځ ته کوي. که چېرې تاسې د ورځو په اوږدو کې د بیکاری په رنځ اخته یئ، نو کوبنس وکړي ځان په يو ډول کار مصروف کړئ تر څو د ستړيا له منځه وړلو کي درسره مرسته وکړي. لنډه دا چې د ځان مصروف ساتل د ستړيا ورکولو کې اساسي مرسته کوي.

## ۲: د وينې کموالی:

د دوامداره ستړيا له طبي لاملونو څخه يو عام لامل

# د دانو مخنیوی

ډاکټر عبداللطيف قاضي زاده - چين



وړي. د غاښو کرېم د شپي د خوب د مخه د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري او سهار يې پاک کړئ.

## ليمو:

ليمو ویتامين سي لري چې دانې ژر په اسانۍ سره وچوي. د تازه او طبيعي ليمو اوبه پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. که چيرې دا طريقه تاسو منظمه وکاروئ نو نوې دانې به مو هم پر بدن را ونه خيژي.

## هوره يا سرکه:

سرکه او هوره د بکتريا ضد خاصيتونه لري، دواړه کولای شي چې دانې له منځه يوسي. (پای)

## طاقت بښوونکي فکرونه

ورو خبرې کوه او تېز فکر.

\*\*\*

خپل هر موفقیت له واقع کېدو څخه مخکې مه اعلانوه.

\*\*\*

په ځينو وختونو کې سکوت تر ټولو ښه ځواب دی.

... ۳۱ مخ

نن سبا ډير ځوانان له دانو څخه د خلاصون په لټه کې دي. د دانو پيدا کيدل پر بدن باندې ډير علتونه لري او د دانو د ورکولو لپاره ډول ډول دواگانې، کرېمونه او ټيوبونه په بازار کې شته چې ډير اغيزمن نه دي. د انسان په پوست کې يو ډول غډې شته چې د سپم په نامه يو ډول مواد راباسې. کله چې سپم ډير زيات شي نو بيا د دانو سبب گرځي. د دانو يا ځوانکو د مخنيوي لپاره څلور اسانې او اغيزمنې لارې دا دي: (د شپي تر خوب دمخه):

## د هگۍ سپين:

دا د دانو د مخنيوي لپاره تر ټولو اسانه لار ده. دوي يا درې هگۍ واخلي او سپين يې د زير څخه جلا کړئ او بيا د هگۍ سپين ښه سره ولرئ (و خوځوئ). درې يا څلور ځلې يې د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. د هگۍ سپين امېنو اسيد لري چې دانې له منځه وړي.

## د غاښو کرېم:

د غاښو کرېم بيکينگ پوډر يا سوډا، هايډروجن پراوکسايډ، الکول او مينتول لري چې دانې وچوي، سوروالی او خارښت يې له منځه

# حِينِي عادتونه چي بنايي مضر وي

ژباړن: محمدطاهر ابشار

پر ملا (ستوني ستغ) نه پريوخي د هغو کسانو غاړې په غير عادي شکل کي وي او د وينې تگ راتگ جريان هم تر اغېز لاندې راولي.

## کمر بند ټينگ مه تړئ:

ډيري کسان د دې لپاره چي بڼه معلوم سي نو پر ملا باندي ډير ټينگ کمر بند تړي، پر خپتې کمر بند ټينگ تړل ځکه بڼه نه دي چې د هاضمې سيستم تر اغېز لاندې راولي. ډاکټر نوپر کرشنا وايي د ډير ټينگ کمر بند تړلو له امله نس کشيري او دا د گېډې پر داخلي برخه هم اغېز کوي. د همدې ټينگ تړلو له امله د هاضمې سيستم سم فعاليت نه کوي او د معدې د تيزابي کيدو امکان هم شته. کمر بند بايد داسې وتړل شي چې په اسانۍ سره ساه واخيستلای شئ او په اسانۍ سره کښنئ.

## چي کله د خوبه کښنئ نو ډيره غځونه مه کوئ:

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

## پر له پسې ژاولې مه ژوئ:

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

## په يو اړخ درندې بستې مه اخلئ:

د سرجن ټيجاس له قوله کله چي يو بسته اخلئ نو پر يوه وړه او يا بغل يې مه اخلئ، که چيري تاسو تل پر يوه بغل يعني پر راسته بغل دروند وزن واخلئ نو په عضلو کي مو د برابرولي نشتون پيدا کيږي او کيدای شي چې د ملا او يا مروندونو په درد مبتلا شئ. دی



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

## پلټۍ وهل:

د يوې څېړنې له مخې پلټۍ يا پرلټۍ وهل (چارزانو) د وينې فشار لوړوي. پوهان وايي چي د دې چارې په ترسره کولو سره لږ تر لږه ۲ سلنه او زياته اندازه يې ۷ سلنه د وينې فشار لوړيږي. نو د دې لپاره اړينه ده چې تر ۱۵ دقيقو اضافه (پلټۍ) مه کښنئ. د هلوکوکو د ډاکټر فيلډ له قوله چي پر يوه ځای په پر له پسې ډول مه کښنئ او په هرو ۴۵ دقيقو کي يو قدم ووهئ.

## کله چې درېږئ نو زنگنونه مو يوڅه قات پريږدئ:

کله چي درېږئ نو زنگونونه مه بندوئ د دې له امله پر بندونو باندي وزن او زور ډيريږي. نو د دې لپاره اړينه ده چي کله هم درېږئ نو زنگنونه يوڅه کات کړئ د دې له امله ستاسو د بندونو په شا اوخوا چي کومې عضلې دي هغه فعاله ساتي او کله چي زنگونونه بندوئ نو دا عضلې کار نه کوي.

## پرمخې (چپه) مه پريوځئ:

د ډيرو وگړو دا عادت وي چي کله ويديږي نو پرمخې پريوځي او خوبونه کوي دا کار ځکه بڼه نه دي چې د دې له امله نس غټيږي. کوم کسان چي

## د زړه ناروغي او ۱۳ کلني

ژباړن: ډاکټر دوران (فيضان)

دنويو څېړنو څخه څرگندېږي چې هغه ۱۳ کلني نوجونې او هلکان چې د انسولين د تاثيراتو مقابل کې مقاومت ښکاره کوي (انسولين پرې نورمال اثر نلري)، په ۱۹ کلني کې د نورو په پرتله د زړه او شکرې د ناروغېو د زيات خطر سره مخ دي.

د انسولين مقابل کې مقاومت پدې مانا دی چې بدن د انسولين مقابل کې ضعيف غبرگون ښکاره کړي يا په بل عبارت انسولين په بدن کې خپله دنده په سمه توگه سرته ونشي رسولای. انسولين هغه هورمون دی چې په وينه کې د گلوکوز يا شکرې په نورمال حد کې ساتلو دنده لري او د حجراتو په واسطه د گلوکوز په جذبولو کې مرسته کوي. څېړونکي وايي: دا لمړی ځل دی چې خپله د انسولين مقابل کې مقاومت په مستقل ډول د قلبي ناروغيو د منځته راتلو وړاندوېنه کوي. په هغه څېړنه کې چې امريکن هارت اسوسيېشن له خوا خپره شوې ويل شوي چې څېړونکو د پنځم نه تر اتم ټولگي پورې ۳۵۷ کسان تر کتنې لاندې ونيول. په ديارلس کلني کې د ټولو بشپړ معاینات ترسره شول او د انسولين مقاومت يې وڅېړل شو. وروسته د انسولين مقابل کې مقاومت څېړنې په پنځلس کلني او نولس کلني بيا ترسره شوې. پايلو وښودله هغه کسانو کې چې په ديارلس کلني کې د انسولين مقابل کې د مقاومت نښې موجودې وې، په نولس کلني کې د زړه د ناروغيو د خطر عواملو د شته والي زيات چانس موجود و.

ښايي ووايو کله چې د انسولين مقابل کې مقاومت، د وينې لوړ فشار، وينه کې د تړاېگلسرائيډ لوړوالی او د په اصطلاح ښه کولسترول HDL Cholesterol کمښت، او چاغې ټول سره په يو وخت کې راڅرگند شي دې حالت ته په طبي اصطلاح کې ميتابوليک سندروم يا Metabolic Syndrome وايي. ثابته شوې ده چې نوموړی حالت کې د زړه د ناروغيو او ديابېټ د دويم ډول د منځته راتلو خطر ډېر زيات لوړېږي. (پای)

وايي چې که چېرې تاسو په راسته اوږه بار يوسئ نو داوړې عضلې مو کشيږي نو د دې له امله بايد هڅه وشي چې لومړی خو لږ وزن واخلي او که بيا هم اړينه وه چې ډير وزن دې پورته کړئ نو پر دواړو اوږو يې اوږوئ را اوږوئ.

### تنگه انگياوه (زير پيراني) او تنگ پتلون مه اغوندئ:

د ډيرو تنگو او چسپو پتلونونو د اغوستلو له امله د صحت لپاره ډيرې ستونزې پيدا کيدای شي، د تنگو پتلونونو د اغوستلو له امله د بدن حرکتونه کميږي او د وينې جريان هم کمزوری کوي.

### د خپل ژوند په تېرولو فکر وکړئ:

پوهان وايي کوم خلک چې د خپل ژوند پر طرز باندې نظر ساتي او هغوی خپل ژوند لا ښه کوي هغوی نه يواځې چلاک، تندرست او ځوان معلومېږي بلکې د ډيرو جسماني ناروغيو څخه هم خلاص وي. د پورته لارو چارو په عملي کولو سره تاسو کولای شئ چې خپل صحت ښه وساتئ او همدارنگه د ورځني وړو وړو تکليفونو څخه هم ځان ژغورلای شئ. (پای)

## په نهاره اوبه څښل

محمد مبین هڅاند

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

خو اوسنی طبي نوې څېړنې ښايي چې په نهاره اوبه څښل يوه د هغو نسخو له ډلو څخه ده، چې نه ورباندې مصرف کېږي او نه زيان اړونکې ده خو د وزن د کمولو له پاره ترټولو زياته گټوره ده.

دغه اوبه بايد زيات وخت سهار په نهاره او د ډوډۍ د خوړلو مخکې وڅښل شي د دغو اوبو اندازه په يو وخت نيم لېتر ده.

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

(پای)

# زموږ کمزوری صحي کلتور

ليکوال: اسدالله غضنفر

د انرژي د څښاک د تاوانونو په باره کې مې نورې خبرې هم اورېدلې دي مگر زموږ په تلویزیونونو کې ډېره موده یو داسې اعلان خپرېده (او شاید اوس به هم خپرېږي) چې یو څوک انرژي وڅښي او دومره زور پکې پیدا شي چې نور وهلاي او راچپه کولای شي.

دوه درې کاله پخوا مې په یوه ایرانی خپروونه کې ولوستل چې د دغه هېواد خلک په خپلو خوږو کې تر لازم حد درې برابره زیاته مالګه خوري. زه چې ډېره موده په ایران کې اوسېدلی يم، په دې پوهېږم چې مونږ تر ایرانیانو هم ډېره مالګه خورو. مالګه چې ځینو رسېدلیو ملتونو د سپینو زهرو نوم ورکړی دی، تر حد زیات استعمال یې صحت ته خطرناک ثابت شوي دي مگر زموږ په ټولنه کې یو لوی اکثریت لا د مالګې په زیانونو خبر نه دی.

که دولت مهربانه شي، د انرژي په خرڅلاو به ځینې قیدونه ولګوي مگر مالګه د بندیدو شی نه ده. ډېره مهمه دا ده چې مونږ خپل روغتیايي کلتور پیاوړی کړو. که د خلکو د صحي معلوماتو سویه لوړه وي نو هم به له مضرو شیانو ځانونه وساتي او هم به په حکومت فشار راوړي چې د هغو مضرو شیانو پلورنه محدوده کړي چې محدودېدل مې ممکن دي. له بلې خوا د خلکو د صحي کلتور پیاوړتیا په مطبوعاتو، تبلیغاتو او رسنیو باندې فشار زیاتولای شي چې په خپلو اعلانونو کې یوازې پیسو ته نه بلکې د خلکو صحت ته هم اهمیت ورکړي. دغه اعلان چې انرژي د وهلو ټکولو قدرت راګوي، په ترتیبي لحاظ هم د خپرېدو نه دی.

څو اونۍ له مخه مې په گرداب ورځپاڼه کې ولوستل چې تېر کال په کندهار کې شاوخوا څلوېښت کسان اوبو وړي او له ژونده په دې ډول محروم شوي دي. دا کم تعداد نه دی او د مخنیوي لپاره یې د حکومت هم څه په وس کې نه دي. د دې لپاره چې خلک لا زیات احتیاط وکړي، یو اغېزمن ګام همدا د گرداب ورځپاڼې اقدام و چې د تر ټولو لوی خبر یې د اوبو

کابل ته روان وم. موټر یوه دوکان ته ودرېد او موټروان وویل چې که څه اخلئ، دا یې ځای دی. څنگلوری مې کېښته شو، دوکان ته لاړ خو تش لاس او ناراضه راستون شو. ویل یې، ما انرژي پکار ده، دلته نشته.

څو کاله پخوا مې له یوه ملګري ډاکټره اورېدلي وو چې انرژي په صحي لحاظ مناسب څښاک نه دی. ما همدا خبره د سفر ملګري ته وکړه. هغه پوه نه کړم چې خبره یې زړه ته پرېوته او کنه، ولې له څه مزله وروسته چې یوه بل دوکان ته ورسېدو، ومې ولید چې د انرژي بوتل یې پر سر واړوه.

په زړه کې راتېر شول چې ما د ده د کرارولو لپاره د انرژي د تاوان خبره وکړه او ده هیڅ اهمیت رانه کړ. وروسته یې په موټر کې راته وویل: زه که انرژي ونه څښم، وضعیت مې خرابېږي. مجبور يم ویې څښم. خبره یې د نه منلو رابنکاره شوه.

تېره میاشت مې د سعودي عربستان په عرب نیوز ورځپاڼه کې د انرژي د څښاک په باره کې یوه سرمقاله ولوسته او په دې پوه شوم چې هغه د سفر ملګري مې رښتیا ویل. انرژي یو داسې څښاک دی چې بنیادم ورباندې معتادېږي.

د عرب نیوز په سرمقاله کې د سعودي عربستان د مصرف کوونکو د ملاتړ د ټولني د دې غوښتنې ستاینه شوې وه چې د انرژي څښاک دې وروسته تر دې یوازې د درملتونونو له لارې وپلورل شي او هغه کسان یې باید د څښلو حق ونه لري چې اتلس کلنۍ ته لا نه دي رسېدلي. په سرمقاله کې مې ولوستل چې د انرژي څښاک ډېره اندازه شکره او کافین لري او دا دواړه روغتیا ته، په تېره بیا د ماشومانو او حامله میندو روغتیا ته، تاوان پېښوي. اخبار په بریستول پوهنتون کې د بیالوژیکي ارواپوهنې د پروفیسر، پيتر راجرز په قول کېښلي دي چې کافین د اعتیاد سبب کېږي او چې کله ونه څښل شي، بنیادم د ستړیا احساس کوي. زه د دې لیکنې له لوستلو وروسته پوه شوم چې د سفر د لارې ملګري مې ولې ویل چې که انرژي ونه څښم نو وضعیت مې خرابېږي.

افغانستان د نړۍ په هغو هېوادونو کې راځي چې صحي کلتور پکې خورا کمزوری دی. مونږ باید د دې کلتور د پیاوړي کولو لپاره خپل ملي، اسلامي او انساني مسولیت ادا کړو او تر ورسره ژوند وژغورو.

## د خرهاري کولو

### بشپړه درملنه

لیکوال: سحر گل سحر



د خوب په وخت کې خړهاري کول یو عمومي مشکل دی چې ستاسې د خوب په کمې کې زیات والی راولي او د خوب کمی هم یو غټ مشکل دی.

خرهاري کولو والا خلک د ساه بندېدلو په ناروغۍ اخته کېږي چې هغه ددې لامل ګرځي چې بیا د شپې په وارې وارې د خوبه راکښېني او خوب یې خراب شي، نوو څېړنو دا مالومه کړې چې خړهاري کولو والا خلک کېدای شي تر نورو ژر د زړه په ناروغۍ باندي اخته شي او داسې نورې ډیرې ناروغۍ دي چې د خړهاري کولو له امله انسان ته ورپېښېږي دلته څو مهم شيان دي چې په کولو سره یې د خړهاري په ختمېدو کې مثبت تمایري.

۱- د خوب د گوليو د خوړلو څخه ځان ساتل: خړهاري کولو والا خلکو ته پکار ده چې د خوب گولی ونه خوړي ځکه چې د خوب د گوليو په خوړلو سره د انسان خوب ډېرېږي او کله چې د انسان خوب ډېر شو نو خړهاري ورسره زیاتېږي.

وړيو په باره کې و.

خلکو ته باید د دوی د ژوند د خوندي کېدو او هغو خطرونو په باره کې معلومات ورکړای شي چې ژوند یې گواښي. که چېرې رسنۍ د اوبو وړيو په باره کې راپورونه خپاره کړي، عکسونه یې واخلي، له پريشانه شویو کورونو سره مرکې وکړي او ارقام خپاره کړي، نو خلک به ورو ورو دې نتیجې ته ورسېږي چې له اوبو سره لازم احتیاط پکار دی. اوبه نه یوازې په سیندونو کې ځوانان وژني بلکې هر کال د کور او کلي په ویالو، کوهیانو او ډنډونو کې یو گڼ شمېر ماشومان له ژونده بې برخې کوي. څلور، پنځه کاله پخوا مې د روغتیا د نړیوال سازمان په یوه رپورټ کې ولوستل چې په اسیا کې تر امریکا دېرش ځله زیات ماشومان په اوبو کې د غرقېدا په وجه سا ورکوي.

یو وخت مې د فرانس پرس په یوه رپورټ کې لوستي وو چې د اسیا په ځینو هېوادونو کې د مناسبو کنارابونو (بیت الخلاگانو) د نشتوالي په وجه صحي مشکلات خورا زیات دي. په رپورټ کې راغلي وو چې د اسیا په ځینو هېوادونو کې گڼ شمېر خلک په دې باندي خیال کوي چې موبایل لري خو دې ته یې بیا پام نه وي چې په کور کې یې مناسب کناراب او تشناب نشته.

په بنگله دیش کې د روغتیايي ژوند د یوې مهمې ادارې متخصص بابر کبیر فرانس پرس اژانس ته ویلي وو چې پاکوالي ته د توجه کمالی نه یوازې د ناروغیو سبب ګرځي بلکې د بیوزلی او غریبۍ باعث هم ګرځي. د بابر کبیر په قول، د مناسبو کنارابونو نه لرل او پاکوالي ته سمه توجه نه کول، د دې سبب شوي دي چې د بیوزلو کورنیو د عوایدو یوه لویه برخه د هغو ناروغیو په علاج باندي مصرف شي چې د چټلۍ او ناپاکۍ په وجه پیدا کېږي. بابر کبیر وایي چې اسهال، پیچ، د ځیگر ناروغۍ، د جسم کمزوري او ناکافي وده او گڼ نور صحي مشکلات تر ډیره حده د پاکۍ او نظافت اصولو ته له نه پام کولو سره تعلق لري. کبیر زیاتوي چې که پاکوالي ته توجه زیاته شي، د څښلو اوبه پاکې واوسي، نظافت ته لا زیات پام واورې او صحي اصول مراعات شي، نو گڼ کسان په تیره بیا میندې او ماشومان به له بې وخته مرگونو خوندي پاتې شي.

# کمپیوټر، سټریا او د سترگو درد

ژباړن: نظیف الله بلال



په اوسني وختونو کې تقریباً مور ټول وخت د کمپیوټر مخې ته په ناسته تیروو، چې د سترگو درد او سټریا منځ ته راوړي.

دا هغه ستونزه ده چې کیدای شي زموږ د عادي فعالیتونو او خوب مخه هم ونیسي.

شاید چې مخکې له دې هم تاسو له داسې ستونزې سره مخ شوي یاست او د حل لار مو لټولې وي، خو باید څه وکړو؟

ددې پوښتنې د ځواب لپاره چې باید څه وکړو ځواب به یې دلاندې مطلب په لوستو لاس ته راشي.

## د سترگو د سټریا پیژندنه:

د سترگو د سټریا د علایمو پیژندنه ډیره اسانه ده خو هغه څه چې لږ سخت دي د علایمو او د سټریا د اړیکو پیدا کول دي.

دا علایم ډیر غیر اختصاصي او رایج دي، مثال د سر درد، د سر دروندوالی، د سترگو غاړو عضلو ریپدل، او همداسې بعضی وخت د سترگو درد او سوځیدل (خصوصاً کله چې سترگې بندې کړو) او د سترگو دروندوالی چې دا ټول د سټریا علایم دي.

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

۳- د داسې څیزونو استعمال چې په ساه کې هوسایي راولي: اوس په بازار کې داسې ډیرې سپرېگاني شته چې انسان کولای شي په استعمال سره یې په آسانی سره ساه واخلي، که چېرې ستاسې د پزې پیپونه تنگ وي نو تاسې د یو ډاکټر څخه داسې دوا واخلي چې په استعمال سره د انسان د پزې پیپونه پراخوي چې بیا به په آسانی سره ساه اخیستلای شئ او د خرهاری د کولو څخه به خلاص شئ.

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

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

۶- د نېشه یي توکو د استعمال خاتمه: نشيي توکي د غاړې د مری دود غټه وي چې وروسته د خرهاری لامل گرځي.

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

پای

پدې وخت کې ښه خبر دا ده چې سترگې د يو څو ځانيو لپاره بندې کړو، او يا څو ځلې خلاصې او بندې کړو.

## د کمپيوټر له ښيښې څخه فاصله نيول:

کمپيوټر ته ډير نږدېوالي خطرناک دی، او بايد فاصله نيول مراعت شي. چې بايد سترگې مو د ۵۰ څخه تر ۱۰۰ سانتي مترو (۲۰-۴۰ انچه) په اندازې سره ليروالي ولري.

## د CRT مانيتور مو په LCD مانيتور بدل کړئ:

غوره دا ده چې د CRT پرځای له LCD مانيتور څخه گټه پورته کړو، خو دا مانيتورونه نسبت CRT ته گران دي.

د مانيتور د بدلولو پرځای کولې شئ چې يوه ارزانه لارې څخه کار واخلي، هغه دا چې د anti-radiation فلټرونو څخه گټه واخلي، دا فلټرونه د CRT مانيتور د ښيښې پر وړاندې ځورنډيري او د مانيتور د هغه وړانگو مخه نيسي چې مستقيم پر سترگو لگيري، د سترگو د درد مخه نيسي.

## Anti-radiation لرونکو عينکو څخه گټه اخستنه:

دا عينکي د سترگو د درد ليرې کولو لپاره ډيرې گټورې دي، نه يوازې د کمپيوټر د وړانگو مخه نيسي بلکې د تلوزيون ليدو پر وخت او هم دلمر د وړانگو په مقابل کې گټورې دي.

همداسې د کوتې د رڼا، رنګ او ښې تنظيم کولې شي چې ستاسو سترگو او نور بدن روغتيا باندې ښه تاثير ولري.

په اخر کې بايد ووايم چې د کمپيوټر څخه بايد گټه اخستنه محدوده کړئ، او همداسې معمولي قدم وهل هم مه هيرئ چې ستاسو په روغتيا او هم په روحيه ښه اغير لري.

پای

## څنگه کولې شو چې له ستريا څخه ځان وژغورو؟

سترگو ته تفريح ورکړئ، بعضی وخت د کمپيوټر څخه جگيدل څه ستوزمن وي، خو غوره دا ده چې هر نيم ساعت کار وروسته د څو دقيقو لپاره سترگو ته استراحت ورکړئ.

لاړ شئ، د څښلو لپاره کوم څه راوړئ. يا بل کوم داسې کار وکړئ چې سترگې مو د کمپيوټر له ښيښې څخه کومې بلې خوا ته واوړي.

## د سافتویرونو (Software) څخه گټه واخلي:

ډير داسې سافتویرونو جوړ شوي چې د يادونې لپاره ترې گټه اخستل کيږي، مثال time out, Work rave, awareness او ProtectYourVision. ددې ټولو دنده دا چې کله کله تاسو ته يادونه وکړي يعنې تاسو ته په ياد راوړي چې له کمپيوټر څخه پرته ستاسې شاوخوا داسې نور څه هم شته چې بايد تر سره يې کړئ. بهتره خبر دا ده چې سترگو ته استراحت ورکړئ.

## د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون:

د سترگو د درد او ستريا ليرې کولو لپاره بعضو د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون وړاندوينه کړئ چې داسې وايي په هرو ۲۰ دقيقو کې د ۲۰ ثانيو لپاره د خپل ۲۰ قدمونو اندازې پورې نظر واچوئ (۲۰ قدمه ۶-۷ مترو پورې کيږي) او يا غوره دا ده چې په هرو ۲۰ دقيقو کې ليرې ځای ته د ۲۰ ثانيو لپاره وگورئ او يا ۲۰ قدمه لاړ شئ. چې دې کار سره به هم ستاسې ستريا ليرې شي او هم به مو د ملا درد کم شي.

## سترگي بايد ووينځل شي:

سترگې ووينځئ، البته دا کار ستاسې سترگې هم کوي چې د سترگو ريډل، او د سترگو وينځل د يوې مادې په وسيله چې اوبنکې نوميري کوي يې.

خو بعضی وخت داسې کيږي چې مور په ډير دقت سره د کمپيوټر ښيښې ته گورو چې چې پدې صورت کې د سترگو ريډل کميږي، چې له سترگو لپاره ضرر لري.

# د تل لپاره

ليکوال: اسدالله غضنفر

ورځې دمخه مې هم په يوه ليکنه کې ولوستل چې: د افغانانو هوډ د هغوی خوب د تل لپاره په اوبو کې لاهو کړ. په يوه خبر کې مې لوستي وو چې: د کابل اوونيزه د تل لپاره وټرل شوه. په دغو مثالونو کې که (د تل لپاره) عبارت معنوي نقش نه لري، يوازې خپل ويونکي يا ليکونکي احساساتي او توند و تيز کسان معرفي کولای شي.

دغه عبارت په گڼو جملو کې د ليکونکي يا ويونکي خبره د واقعيت له دایرې باسي. يو ځای ليکلي وو چې: چوکۍ د تل لپاره غلو ته په لاس ورغلې. دلته که ليکونکي (د تل لپاره) په ځای (ډير ځله) يا (اکثره وخت) عبارت راوړی وای، خبره به يې له واقعيت سره بې ارتباطه نه وه. کله چې (د تل لپاره) وايو، آينده مو په نظر وي، خو د ليکونکي منظور دا دی چې چوکۍ تر اوسه پورې غلو ته ورکړل شوې دي. له دې درکه هم د ذکر شوې جملې قيد ناسم دی.

په هغه ځای کې چې (تل) مطلب رسولای شي، (د تل لپاره) يا معنا تحريفوي او يا د نثر د بې خوندي باعث گرځي. نثر ورسره ځکه بې خونده کېږي چې تر بحث لاندې قيد د پښتو خپل طبيعي مال نه دی، ترجمه شوی عبارت دی او په همدې وجه يې د نثر استادان په استعمال کې زړور نه ښکاري. يو ځای ليکلي وو: هغوی غواړي چې افغانستان د تل لپاره وروسته پاتې او گاوندیو ته محتاج وي. دلته يوازې (تل) کافي دی.

که څوک د متوفي په اړه وليکي چې: هغه له مور د تل لپاره لار؛ دلته يې نه (تل) او نه هغه د کلاسيکو اثارو عبارتونه معادل دي. ځينې خلک (د تل په مخه) عبارت استعمالوي چې شايد (د تل لپاره) تر گردو نږدې معادل وي. مور ويلای شو چې: هغه له مور د تل په مخه لار.

(تل) ډېره لنډه، يوه سيلابي کلمه ده خو د ابدیت لويه معنا په کې نغښتې ده. په همدې وجه ډېر ځله ليکونکي د هغې تر معنوي اثر لاندې راشي او يو څه نور توري هم ورسره زيات کړي چې په صورت

په ځينو ليکنو کې لولو چې پلاني د تل لپاره له دنيا سترگې پټې کړې. څرنگه چې هيڅوک هم د څو ورځو په مخه هغې دنيا ته نه ځي، نو دلته (د تل لپاره) راوړل د ويونکي يا ليکونکي ښکاره تېروتنه بللای شو. البته، دغه قيد په ځينو نورو ځايونو کې هم يا بې ضرورته راځي، يا يوازې (تل) کافي وي او يا تر ځان ښه معادل لري چې په کار ده پام ورته وکړو.

(د تل لپاره) په گرامري لحاظ قيدي عبارت دی. دغه قيد چې د پښتو په پخوانو کتابونو کې نه مومو، په غالب گمان په شلمه پيړۍ کې پښتو ته راغلی دی او د انگليسي ژبې د FOR EVER ترجمه ښکاري.

د څو پيړۍ پخوا په کتابونو کې د دې قيد په ځای باندې (تل تر تله)، (تر تله)، (تر تلو) يا (تل تتله) عبارتونه وینو.

په خيبرالبيان کې لولو:

مرگ به ورشي وسړي ته ناگهان  
نشته په دنيا کې د سړي تل تر تله مقام

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

ژبه عادت کړه په ښو ويلو  
چې دې عادت شي هغه تر تلو  
که يې عادت کړې په بدگوييه  
مخ به دې تور کا تر پردو خپلو

(د تل لپاره) قيد معمولاً هغه وخت بې ضرورته راځي چې ليکوال يا ويناوال احساساتي خبرې کوي. له ثور کودتا وروسته به د افغانستان دولتي مطبوعاتو ليکل چې: استبدادي نظام د تل لپاره نسکور شو. څو

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

\*\*\*

همېشه او په هر حال کې پر خدای توکل وکړه.

\*\*\*

### جيم ران:

هر حرکت پرمختګ نه دی، ته په آسانی سره کولی شې ځان وغولوي، چې «ماغزه مې بوخت دي»، خو مهمه دا ده چې «ماغزه دې په څه شي بوخت دي؟»

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

برياليتوب داسې شی نه دی چې ته د هغو په لټه کې شې. برياليتوب چې کله په تا کې لازم تغيرات او بدلونونه وويني، پخپله درته راجذبېږي.

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

کې يې هم د محتوا قوت پيدا شي. پخوانو چې (تر تله) جمع کړی او (تر تلو) يې بللی دی، يا يې د (تر تله) په ځای (تل تر تله) راوړی دی، وجه يې همدا د ټينګار غوښتنه ده. اوسني ويناوال او ليکونکي هم په (تل) پسې ممکن بې ضرورته (د... لپاره) ورزيات کړي چې شدت په کې زيات شي خو ډېر ځله يې د گټې په ځای تاوان کړی وي.

(تل) خوارکي په شاعری کې هم د خپل لنډوالي سزا ليدلې ده. موږ په گڼو شعرونو کې وينو چې د معنا د ضرورت په خاطر نه بلکې يوازې د وزن د پوره کولو په خاطر د (تل) قيد راغلی وي.

## طاقت بسوونکي فکرونه

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

\*\*\*

هڅه وکړه چې د خپلو ماشومانو لپاره تر ټولو ښه بسوونکې شي.

\*\*\*

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

\*\*\*

هېڅکله مه تسليمېږه، هره ورځ نوې معجزه رامنځته کېږي.

\*\*\*

چوپټيا او غورځيونه زده کړه، ځينې وخت ډېر لوی فرصتونه سړي ته په کرارۍ او آرامۍ کې ځان څرګندوي.

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

**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*