



غواړه روغښا

که انسان جوړ شي، جهان په خپله جوړېږي

شماره دوم

دوهمه ګنه

کدام زنان زوډتر صاحب اولاد میشود؟



Ketabton.com

په دې ګنه کې:

بریالیتوب

آیا افغانان ناروغ زیوېدلې دی؟

په پلاستیکي لوښو کې خوراک کول

کدام زنان زوډتر صاحب اولاد میشود؟

اگر کودک ما میترسد چې کنیم؟

د اولاد نه لرلو له امله پېشانه یاست؟

د وېستانو د تویېدو مخنيوی

جلد سالم

شرکت تجارتی قادری وردگ لمپت

Qadri Wardag Co. LTD



HP
Pharma



DM
Pharma



Warafana
Pharma



غوره (وغتیا) د هرې میاشتني په اوله فېريدي.

په غوره روغتیا کې هفه ليکنی چې انسان ته د بهه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي. خپربروي خو له سرمقالی پرته له نورو ليکنو سره د غوره روغتیا د اداري همغوري اړينه نه ده او مسؤوليت یې د ليکوال په غړه ده. د غوره روغتیا د مجلې اداره د ليکنو په سمون او اودون کې واک لري. د غوره روغتیا په هره ګنه کې داسې یوه ليکنه هم خپربروي چې د ليکوالی لارښونکې وي، خکه چې هر علم ليکوالی او نثر ليکلو ته اړ ده.

اداره



که انسان جوړ شی، جهان په خپله جوړېږي

روغتیا میاشتني، لوړۍ کال، دو همه ګنډ، ۱۳۹۴. د مرغومي لوړۍ

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

لېلېک

سرليکه / اداره

۱	
۲	
۳	افغانستان د اېږدې په ناروځۍ اخنه دي یې یې مې
۴	وزیر صحت عامه با آفای فرهاد دریا تفاهن نامه همکاری برای مبارزه با سرطان را نهضه نمود / اوزارت صحت عامه
۵	د عامې روغتیا وزیر د میدان وردګو ولايتي روغتښون د بېړښو مرستو خانګ پرایسټله / د عامې روغتښون د بېړښو
۶	به مقدار ۱۰٪ ادویه یې کیفت و نازیخ سپړی شده هدر گردید
۷	اوزارت صحت عامه
۸	آبا افغانستان ناروځ رېښلې؟ / داکتر پاینډه محمد صافی
۹	کدام زدن زودتر صاحب اولاد میشود؟ / داکتر شرف الدين عظیمى
۱۰	د اولاد نه لړوله امله پېښانه یاست؟ / محمد میین هخاند
۱۱	عواصى که یاعت افسردګی میشود / داکتر دیوند حبیب
۱۲	د بېړانټوب راز / وحید الله اکسیر
۱۳	۶ راه کنټرونول احساسات / ترجیه نوراحمد ساحل
۱۴	آیا شما از مو خشك کن استفاده میکنید؟ / صحت و سلامت
۱۵	خشګه فکرې تموک ولرو؟ / داکتر نوید احمد خپلواک
۱۶	شقتالو / ترجمه سمیع الله صالحی
۱۷	جلد سالم / داکتر نصیب الله اکبری
۱۸	په پلاستیکي لوښو کې خروکاک کول / محمد میین هخاند
۱۹	اګر کوډک ما بیتر سند جو کېږی؟ / یوچالی داکتر شرف الدين عظیمى
۲۰	د پیښتو د تربیدو مخنيوی / داکتر هارون بهير
۲۱	راههای مقابله با کېږ درد در محل کار / سلامت نیوز
۲۲	سرطان / داکتر یحیی صالحی
۲۳	زکام او خواره / داکتر جاوید اورین
۲۴	گړښت / صحت و سلامت
۲۵	د ټې اعراضو ناروخانو ارزیابی / داکتر احسان الله، دومن
۲۶	طافت پېښونکي فکرونه / مصطفی باور
۲۷	د مرکېو جملو د پېل د بطی ادات اسد الله خضنځ
۲۸	
۲۹	
۳۰	
۳۱	
۳۲	

د غوره روغتیا خانګړتیاوې

نوم: غوره روغتیا

زېکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴

برېښالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

امتیاز: د قادری وردګ شرکت

د نشراتو ریسیس: د عین الله محمودی وردګ

زېکه: ۰۷۸۹۹۲۱۳۱۰

برېښالیک: ainullah.mahmodi@gmail.com

مسئول مدیر: وحید الله اکسیر

زېکه: ۰۲۶۶۶۷۳۵۶۸

برېښالیک: aksirwahid@gmail.com

مرستیال: فیض الله قادری

زېکه: ۰۷۸۸۳-۱۸۱۹

برېښالیک: faizullah511@yahoo.com

کتنپلاوې: داکتر محمد رضا افشار، داکتر نقیب الله عالیپور

او داکتر منصور نجیبی

ریپورټر: ذبیح الله قادری، مسعود احمد هلال اوریا او

فریدالله پژواک

عکاس: وحید الله افضلی

بازار موندنکي: محمد شجاع او صداقت

ویزاين: وحید الله اکسیر

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

که غواړۍ چې په غوره روغتیا کې مولیکنې خپرې

شي، د غوره روغتیا برېښالیک او یا یې هم د

مسئول مدیر هغې ته ولپړي.

لېکنه

د خان وژني نېړيواله ورڅ ولمانځل شوه

د وبری ۲۳مه له خان وژني خخه د مخنیوی نېړيواله ورڅ ده. د عامې روغتیا وزارت دا ورڅ هم ولمانځله تر خو په هپواد کې د خان وژني کچه را ټیته شي.

هغه شمېره چې د روغتیا نېړيوال سازمان اعلان کړې بشي چې په نړۍ کې هر کال یو میليون وګړي چې زیاتره بې څوانان وي، خان وژنه کوي. په افغانستان کې د یوې سروې له معخي د خان وژني شمېره په ۲۰۱۲ز. کې له ۱۲سوو خخه زیاته بنودل شي چې ۶۴۳ یې بشخې او ۵۶۲ یې نارینه وو.

مختلف کلتورونه له خان وژني خخه مختلف تعريفونه لري، په یوه کلتور کې شرم دي، په بل کلتور کې ويایر. خان وژنه بېلاښل عوامل لري چې عمده عامل بې ژور خپگان دي. ژور خپگان د دي لامل گرځي چې ۷۰سلنه یو انسان خان وژني ته تیار کړي.

خان وژونکی ممکن د بېلاښل عواملو له امله خان وژني ته زړه بشه کړي، يا د دي لپاره خان وژني چې د خلکو پرې زړه وسوزي، يا د یو خانګړي شخص لپاره چې هغه یوازې دومره ووايې چې پلانې راپسې خان مړ کړ، يا چې کومه لویه ستونزه ولري او له حل خخه بې عاجزه پاتې شي، نو خان وژنه ورته تر ټولو بشه لاره بشکاره شي، يا په کور کې خپه شي او په خان وژني سره غواړي تر خو خپلې کورنې ته جزا ورکړي او

له خان وژني خخه د مخنیوی لپاره، باید یوازې د ورڅو په لمانځلو بسنې ونه کړو او په کار لاس پوري کړو او بله دا چې تراوسه مورخان وژني ته ناروغې نه ده وېليلې، که خان وژنه د سرطان او ایدز په څېر خطرناکه ناروغې وېلولو او په له منځه وېلولو کې یې هڅه وکړو، انشاء الله چې بیا به خوک خان وژني ته زړه بشه نه کړي.

روغتیا مرغومې

جدي صحنه

نړدي ۹۰۰۰ افغانان د ایدز پر ناروغری اخته دي



وینا لازمو هلو خلو ته اړتیا ده چې د دغې وژونکې ناروغری مخنيوی وشي او هغه کسان چې په دغه ناروغری اخته او یا د اخته کېدو له خطر سره مخ دی روغتیا یې مرسته او همکاري ورسه وشي. د غونډي په ترڅ کې د افغانستان د روغتیا وزیر ډاکټر فیروز الدین فیروز وویل د اېچ ای وي یا اېډز نړیواله ورڅ موږ ته دا فرصت راکوي چې خپلې ژمنې له سره نوي کړو.

د بناغلي فیروز یه وینا وروستيو کلونو کې دایډز ناروغری د مخنيوی او پوهاوي معلوماتو وړاندې کولو په برخه کې ده کار شوی دی.

د روغتیا وزارت په وینا د ایدز د کنټرول ملي پروګرام

د افغانستان د روغتیا وزارت وايې په دې هبود کې له ایدز یا اېچ ای وي سره مبارزه نوري پانګونې او جدي توجه ته اړتیا لري.

د ډسمبر لوړۍ نېټه په نړیواله کچه ایدز سره د مبارزې ورڅ ده. په دې تراو د روغتیا وزارت، د روغتیا نړیوال سازمان او یو شمېر نورو ادارو استازو د دې ورځې په مناسبت په کابل کې غونډله جوړه کړې ووه.

په غونډه کې افغان حکومتی چارواکو زمنه وکړه چې په دې هبود کې د اېچ ای وي یا اېډز د خپرېدو مخنيوی به کوي.

د شمېرو له مخې افغانستان یو له هغو هبادونو دی چې د ایدز کچه په کې تېټه ده. خو د ګډونووالو په

روغتیا مرغومې

جدي صحنه



دې جملې يې ۱۱ تنه هغه معتادین چې ګله سورنځونه يې کارولي، ۱۳ تنه د نامشروع جنسی اړیکو، او یو تن ته د اېچ اېي وي په واپرسو د ککړې وينې او ناخوندي جراحی له امله په دې ناروځی اخته شوي دي». افغانستان کې د دې ناروځی په اړه د معلوماتو یو شمېر مرکزونه په ۱۰ ولايتونو کې جزو شوي او شاوخوا ۶۵۰ کسان په کې درملنه موسي.

د افغانستان د روغتیا وزارت په وینا د دې ناروځی سره د مبارزې لپاره د ازمايسنتي میتوډونو غښتلې کول، درملنې ته د لاسرسی پراختیا او د واپرسی ضد درملنې مرکزونو زیاتوالی کولای شي د دې ناروځی په مخنيوی کې مهم رول ولري.

له مخې تراوسه ۸۷۴۱ کسان راجستر شوي چې له هغې ۸۰ سلنې يې ناريئه دي.

د افغانستان د روغتیا وزارت د خبرې پانې له مخې په نړیواله کچه د ایڈز ناروځی کچه ۳۵ سلنې راتیته شوي او د دې ناروځی له امله د مړینې اندازه هم ۲۴ سلنې راکمه شوي ده.

په ختيغې بنار جلال اباد کې هم دا ورځ د دې شعار لاندې «د اېچ اېي وي درملنې د ټولو لپاره ، خپله ژمنه عملی کړئ» تر سليک لاندې ولمانڅل شوء.

غونډلې ته د ننګرهار د عامې روغتیا ریس ډاکټر نجيب الله ګاموال وویل «د ۲۰۱۴ کال تر پایه په ننګرهار ولايت کې ۲۵ کسان په دې ناروځی اخته وو چې له

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



همکاری های مداوم به سکتور صحت پیوسته است. در همین حال آقای دریا ابراز آماده گی نموده که با تمام نیرو در جهت داد خواهی برای مبارزه با سرطان ها و جلب همکاری های مالی و تحقیکی از داخل و خارج از کشور با صدای بلند و رسا تلاش خواهد کرد تا زمینه تشخیص و تداوی بهتر در همکاری با وزارت صحت عامه در داخل کشور مهیا سازد.

همچنان در این مراسم شینکی کروخیل عضو ولسی جرگه و یکی از پیشگامان حرکت داد خواهی برای مبارزه با سرطان گفت: " ما باورمند هستیم که این حرکت و تلاش های ما ثمر بخش خواهد بود و با روی کار آمدن رهبری جدید وزارت صحت عامه این امیدواری های ما بیشتر می شود که روزی ما در داخل کشور دارای یک مرکز مجهز و پیشرفته برای تشخیص و تداوی سرطان را داشته باشیم".

بر اساس این تفاهم نامه، آقای دریا به همکاری این وزارت و یکی از موسسات معترض جهانی صحت، کمپاین داد خواهی - آگاهی و جلب کمک های مالی را در داخل و خارج کشور راه اندازی خواهد کرد. در این کارزار، آقای دریا را شخصیت های معترض افغان و غیر افغان در داخل و خارج کشور همراهی خواهند نمود. امور هماهنگی و تحقیکی این حرکت ملی را وزارت صحت عامه، ابتكارات پخش آگاهی - دادخواهی و نیز برنامه های مختلف جلب کمک های مالی را آقای دریا و مسئولیت جمع آوری کمک ها را یکی از موسسات معترض جهانی در بیرون از افغانستان عهده دار خواهند بود.

دوكتور فیروز الدین فیروز وزیر صحت عامه، فرهاد دریا را یک هنرمند محظوظ و مبتکر افغانستان عنوان نموده و ابراز خرسندي نمود که آقای دریا در جهت

روغتیا مرغومی

جدي صحنه

دعامي روغتیا وزیر د میدان وردگو ولايتی روغتون د بېپنیو مرستو خانگه پرانيستله



خدمتونو د ودې او پراختیا په برخه کې به خپل هیڅ راز هڅې ونسېموی. په ورته وخت کې دعامي روغتیا وزیر په هغه غونډه کې هم ګډون وکړ چې د ۳۸ روغتیا پالانو د فراغت په مناسب جوړه شوی وه. یادو روغتیا پالانو د عامي روغتیا وزارت د ټولنې د نرسنګ په روزنيز پروګرام کې د تیرو ۲۵ میاشتو په ترڅ کې د نرسنګ په برخه کې لازم مهارتونه او زدکړې ترسره کړي دي او وروسته له فراغته به د خپلو سیمو په روغتیایی مرکزونو کې به په دندو و ګمارل شي خوددې لارې په لرو پرتو سیمو کې د بنځینه روغتیایی کارکونکۍ د کمبېت ستونزه هواره شي او همداراز د میندو او ماشومانو لاسرسی د بنځینه روغتیایی کارکونکو ته زیات شي. دامهال په میدان وردگو ولايت کې په شمول د ولايتی روغتون، ۶۶ روغتیایی مرکزونه په فعاله توګه شتون لري چې دغه شميره خو کاله دمځه ۳۴ روغتیایی مرکزونو ته رسیده. په میدان وردگو ولايت کې نهه ولسوالي شتون لري خو د وګرو کړه شميره یې تردي دمه نده معلومه. ددغه ولايت د روغتیایی چارواکو په وينا تول روغتیایی مرکزونه فعاله دي خو خینې مرکزونه یې د روغتیایی پروسونل د کمبېت سره مخ دي.

دعامي روغتیا وزیر داکټر فیروز الدین فیروز د میدان وردگو لايت ته د خپل سفر په ترڅ کې ددغه ولايت د ولايتی روغتون د بېپنیو مرستو خانگه یې د په پېړیکولو سره پرانيستله. یاده خانگه د سیوډن کمیتې خه باندې ۷۴ میليونه افغانیو په ملي مرسټه په یوه پوړ کې په پاخه او اساسی توګه رغول شوې چې په طبی او غیر طبی په ملډرنو وسایلو سمبال دي. دعامي روغتیا وزیر د ياد روغتون د بېپنیو مرستو خانگې پرانيستل یې د دغه روغتون د خدمتو د کیفیت په پورلو کې خورا مهم وباله او زیاته یې کړه چې خپلې هیلې خلې به د روغتیایی خدمتونو د کیفیت په لورلو او پراختیا ورکولو کې ګوندي ساتي ترڅو افغانان په راتلونکې کې دي ته اړ نشي چې د باکیفیته روغتیایی خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره بهرنیو هیوادونو ته سفر وکړي. پدې سفر کې دعامي روغتیا وزیر د میدان وردگو والي مبالغی حیات الله حیات او ددغه ولايت د روغتیایی چارواکو سره د یوې ناستې په ترڅ کې خبرې وکړي او ددې ولايت د روغتیایی خدمتونو په باب یې دهغوي وړاندیزونه او نظریات واوریدل او ژمنه یې وکړه چې ددې ولايت او د هیواد د نورو ولايټونو د روغتیایی

روغنا مرغومی

جدى صحبت

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



این اواخر نلاش های جدی را به خاطر جلوگیری از ادویه بی کیفیت در بازارها به راه انداخته است و در عین زمان با کشورهای وارد کننده ادویه صحبت های به عمل آمده است تا طبق یک میکانیزم مشخص ادویه با کیفیت و مورد نیاز به شهراهی افغانستان وارد گردد. بهبود کیفیت ادویه در مارکیت یکی از تعهدات واولویت های کاری وزیر صحت عامه افغانستان میباشد و استراتئری های مشخصی در این زمینه روی دست گرفته شده است. اما باز بودن مرزهای طولانی با کشورهای همسایه سبب شده است تا ادویه بی کیفیت به گونه غیر قانونی به داخل افغانستان وارد گردد.

وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان به مقدار ۶۰ تن ادویه بی کیفیت و تاریخ سپری شده را در ساحه گزک ولسوالی بتخاک ولایت کابل، به دورازخانه های مسکونی هدر نمود.

این ادویه از شرکت های توریدی ادویه، عمدہ فروشی ها و دواخانه های نواحی مختلف شهر کابل به اساس یک پلان منظم بمنتظر بهبود کیفیت ادویه در مارکیت جمع آوری گردیده بود که البته این اقدام به خواست و همکاری شرکت های توریدی و عمدہ فروشی های ادویه صورت گرفته است.

وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان در



Sabawoon (RFE/RL)

آیا افغانان ناروغه زیبیدلی؟

آیا زمور هیواد مناسبه سیاسی رهبری او اداره نلری؟
داسې په لسکونو پوبنتني شته مګر خواب؟
که رښتیا ووايم پورتنی فاکتونه ټول، زمور په ټولنه کې
رینتیني دی اوله یو بل سره کلک ټپاو لري.
که خفه نشئ زه به یو ډپر تربیخ واقعیت درته په گوته او
په ډاګه کړم او هغه دا چې زمور دخوار ملت اکثر وګری،
دغايطه موادو یا (غ) دخورلو په وجه ناروغه کېږي!
پوهیوم چه دا یوه ترڅه وینا ده او د ګنډ شمیر افغانانو
لپاره دمنلو وړ نه ده، خو له بدله مرغه دا یو تربیخ واقعیت
هم دې.

دکابل بنار به دبیلګې په توګه وڅیو:
په داسې حال کې چې ګنډ شمیر بشکلې او زیستی ودانۍ
جوړې یا د جوړې دو په حال کې دې، خو د کابل زړو
بنار، خیرخانه، رحمن مینه، شاه شهید، د زمان خان کلې،
بې بې مهرو، جمال مینه، کوتې سنګي، خوشال خان
مینه او ... لا او سن هم چې یوویشتمه پېړۍ ده صحې

په داسې حال کې چې په پرمختللي نړۍ کې دوګړو
ژوند، په منځنې ډول ۸۰ کاله دې او لرئ نه ده چه سلو
کلونو ته ورسی، خو افغانان دنې د نورو ورو تو رو ملنونو
په شان، دغريبانو په تناسب نیمايی عمر لري، مګر ولې؟
غربی ډاکترانو د ملازیا، محرقې او دي ورنه لسکونې
ناروغۍ یواځې په کتابونو کې لوستې، خو زمور ډاکتران
او اوپولس ورسه شېه او ورځ لاس او ګریوان دې مګر
ولې؟
غريبان د فرط تغذی او مورد دسټ تغذی له لاسه مرو،
داولي؟

آیا مور ناروغه زیبیدلی یو؟
آیا زمور په هیواد کې میکروبونه ډپر دې؟
آیا زمور حفظ الصحه ناوره ده؟
آیا مور نا پوهه یو؟
آیا مور کافي ضې مسلکي پرسونل، دوا دارو او دعامي
روغتیا سیستم نه لرو؟



او یا همدغه (غ) د کود په صفت د کرونده گرو په واسطه استعمال او دهه میکروبونه یا هم په مستقیم یا غیر مستقیم دول د انسان وجود ته سایت کوي.

دکورونو په داخل یا و معن ته د کثافاتو غونه ااري، دمیکروبونو او حشراتو د تکثير او زیاتوالی لپاره خورا مناسب خای جوروسي.

دبادونو او بارانونو په وجه دا کئيفه مواد شا و خوا، ټول چارپيریال ته خپرېري، پايله دا شوه چه هيڅوک ور خخه خان نشي ساتلي. په ټنديو کي مياشي، د ملاريا د مياشو په ګلپون ډېرېري او په دې توګه انسانانو ته د ناروغيو د انتقال تياری او امادگي نسي.

ددې لنډ بيان نه داسي برېښي چه ددې دول ناروغيو مخنيوي خورا گران کار دي.

مگر زما په اند پوهه هغه ستر نعمت دی چه انسان ته په تيارو کي لارښونه کوي. کله چه خلک پدې پوه شي چې د ميكروبې ناروغيو د رامنځته کيدو عوامل خه دي، هله به د هغو د مخنيوي لاري چاري هم وسنجوي. نور بنا

کينارابونه نلري. خلک دخپل کور په کنج کي کتاب (بيت الخلا، بدرفت، تشتاب.....) جوروسي، په دې مانا چې خپله ګډه هلنې خالي کوي! له پشارونو بهر، د اوپو منابع د انسانانو او حيواناتو تر منځ شريکي دي.

ډېري هيودوال د سيندونو او ويالو له اوپو خخه استفاده کوي. په دې مانا چې د وينځلو، خوراک او خښاک او به سره ګلپوري. په یوه وياله کې؛ خاروي او به خښي او خپلې ګډې پکې تشوی، او نسانان پکې خان مينځي او پنهنه وخته او دس پکې کوي.

مگر زمور د ګډې "صادرات" خه دي او خنګه استفاده تري کيري؟

که د انسان له غايطه مواد او به لري کړي شي، دېاتې موادو ۶۰ فيصده ميكروبونه، مره يا ژوندي تشکيلوي. ميكروبونه دهوا دجريان، مچانو، نورو حشراتو او زمور د خپلو لاسونو په له لاري زمور له خورو او اوپو سره ګلپوري او یا مستقيماً زمور دخولي یا پوزې له لاري زمور بدن ته داخليري او د راز، راز ناروغيو سبب گرخي



کدام زنان زودتر صاحب اولاد میشود؟

همین، چون دختر زیبا شانس بقا و ادامه نسلش بیشتر است، به طور طبیعی، ترکیب ارثیه ژنتیک مرد و زن جذاب، تمایل بیشتر به داشتن دختر زیبا دارد.

بنابر همین مسیر و شیوه تکاملی، زنانی بودند که هیکل متناسب و پوست لطیف و موی پرپشتی به ارث برده اند. نشانه هایی که از سلامت فیزیکی و دوام بیشتر در سختی ها خبر می داده است. در طی دهها هزار سال، بخشی از نشانه های سلامت و تحمل بیشتر مشکلات زندگی، به معیارهای اولیه جذابیت زنان تبدیل شد.

التبه هنوز این معیارها و ادعاهای علمی در حد فرضیه هستند.

تحقیقات نشان داده است که زنان زیبا ۱۶ فیصد بیشتر از بقیه، شانس مادر شدن دارند. به همان نسبت نیز مردان جذبتر بر اساس تحقیقات مشابه، ۱۳ درصد بیشتر از بقیه، پدر می شوند. طبیعتاً، شانس تولد فرزندان زیباتر از زوج های جذاب، کمی بیشتر خواهد بود.

یکی از دلایل که چرا زنان بیشتر از مردان، زیباتر می شوند در این نهفته است که زوج های جذاب، شانس به دنیا آوردن فرزند دختر در آنها بیشتر است. به گفته دانشمندان، دستور دختر زایی بیشتر، توسط زوج های جذاب، در ساختمان دی ان انسانها صورت می گیرد. چون موجود زنده به صور غریزی به دنبال انباشت خصوصیات نطبیق پذیرتر و موفق تر است. برای



د اولاد نه لرلو له پاره پرپشانه ياست؟ مه پرپشانه کېرى!

نوی سروی له مخې شایي چې دغه جوړه رب د اولاد پخوا به دا قسم خلکو چې اولاد نه لري له گور څخه بهر وخت تراواه او ګومان به یې کاوه چې د ډېر وخت وروسته د خپلې بسټې سره یوځای کېدل د طاقت سبب شي، خو په دي نوي سروی کې چې د ۷۳ داسې جوړې چې مخکې یې اولاد نه و، په نوي طریقې سره د نر په سېرم کې ۳ واري زیاتوالی راغلی دی ثابته شوې ده چې که خوک له دغې طریقې کار واخلي نو رب به یې د اولاد حشتن کړي.

هغه کسان چې اولاد نه لري او غواړي چې د اولاد خښستان شي خو تر اوسه د هېرو ډاکټرانو او حکيمانو په ګرځدو سره سره یا هم نه دي توانډلي چې د یو بچې مور او یا پلار شي.
هغو کسانو ته اوس یوه نوي سروی چې د لندن په یو هسپتال کې شوې ده یوه نوي لاره وربشایي چې ۷۵٪ د دي امکان شته چې رب یې د اولاد خښستان کړي، د دغې نوي سروی له مخې باید هېره د خپلې بسټې سره دوہ(۲) واري کوروالي وکړي، نو په دغه کار سره د نر نرتوب اویه درې واري ډېرېږي، چې د دغې



عواملی که باعث افسردگی می‌شود

بیشتر مستعد ابتلا با افسردگی هستیم، این امر ممکن است

به علت خصوصیات خاص بدن ما، به علت تجارب اولیه در زندگی مان یا هر دو باشد.

-الکل:

بسیاری از افرادی که زیادالکل می‌نوشند، دچار افسردگی می‌شوند. معلوم نیست اول کدام یک در شخص بروز می‌کند نوشیدن مفرط یا افسردگی. همچنین افرادی که خیلی زیاد مشروب می‌خورند بیشتر از دیگران مستعد خودکشی هستند.

-جنسيت:

زنان بیشتر از مردان مستعد افسردگی هستند. بدین علت که مردان کمتر دستخوش احساسات می‌شوند، احساسات خود را سرکوب می‌کنند یا آنها را با خشونت بیان می‌کنند یا اینکه از طریق نوشیدن زیاد مشروب سرکوب می‌کنند. از طرف دیگر، زنان معمولاً بیشتر

-شرایط محیطی:

اگر ما تنها باشیم، دوستی نداشته باشیم، نگرانی‌های فکری و جسمی داشته باشیم. احتمال ابتلا به افسردگی در ما بیشتر می‌باشد.

-بیماری جسمی:

اغلب افسردگی وقتی بروز می‌کند که ما از نظر فیزیکی بیمار باشیم. این امر نه تنها برای بیماری‌های تهدیدکننده زندگی مثل سرطان و بیماری قلبی صادق است بلکه در مورد بیماری‌های مزمن، مثل آرتروز یا برونشیت نیز صدق می‌کند.

جوانتراها ممکن است بعد از ابتلا به عفونتها و ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفلانزا یا تب غده‌ای دچار افسردگی شوند.

-شخصیت:

هر کسی می‌تواند افسرده شود. ولی عده‌ای از ما به نظر

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

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

خوب بخورید:

سعی کنید خوب بخورید، وعده غذایی متوازنی داشته باشید، ولاینکه ممکن است تمایل به غذا داشته باشید، سبزیجات و میوه‌جات تازه بسیار مفیدند افسرده‌گی می تواند وزن شما را کم کند و باعث کمبود ویتامین‌ها شود که باعث تشدید روند افسرده‌گی می‌شود از الکل پرهیز کنید.

در مقابل تمایل مصرف الکل، برای سر پوش گذاشتن و فراموش کردن غمهایتان مقاومت کنید، الکل افسرده‌گی را واقعاً بدتر می کند، چند ساعتی حس بهتری به شما می دهد ولی بعداً حس افسرده‌گی بدتری دوباره باز می گردد. مصرف خیلی زیاد الکل شما را از درخواست کمک و حل مشکلتان باز می دارد. در ضمن برای سلامت جسمانی شما نیز مضر است.

بخوابید:

سعی کنید نگرانی در مورد مشکل خواهیدن به خود راه ندهید. گوش دادن به رادیو یا تماشای تلویزیون در حالیکه دراز کشیده اید یا بدنتان در حال استراحت است می تواند کمک زیادی بکند. حتی اگر نتوانید بخوابید، می توانید ذهنتان را به این روش مشغول کنید، به این طریق کمتر حس اضطراب داشته و خواهیدن برایتان ساده‌تر می شود.

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

ژن ها:

افسرده‌گی می تواند به صورت خانوادگی باشد اگر یکی از والدین شما شدیداً افسرده باشد، شما هشت برابر بیشتر مستعد ابتلاء افسرده‌گی هستید.

چه موقع باید کمک بخواهیم؟

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

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

- در صورتی که شما حس کنید که زندگی ارزشی ندارد یا اینکه افراد دیگر بدون شما خوشتر خواهند بود، در این شرایط، صحبت با خویشاوندان یا دوستان مورد اعتماد ممکن است کمک کننده باشد، در غیر اینصورت نیاز است که توسط دکتر عمومی تان ویزیت شوید. گاهی اوقات دوستان و یا اعضاء خانواده تان متوجه تغییراتی در شما می‌شوند و درباره شما نگران می‌شوند.

کمک به خودتان

آنرا برای خودتان نگه ندارید

اگر اخبار بدی داشته‌اید یا ناراحتی عمده‌ای داشته‌اید، سعی کنید به کسی که با شما نزدیک است بگویید و به او بگویید چه حسی دارید. این اغلب به رفع ناراحتی کمک می کند. در مورد آن با کسی حرف بزنید. این بخشی از مسیر طبیعی التیام بخشی ذهن است.

کاری انجام دهید

برای ورزش از خانه بیرون بروید. اگر شده حتی فقط برای پیاده روی، این امر به شما کمک می کند تناسب



د برياليتوب راز

لومړۍ برخه

د شبې له خوا هغه کارونه چې سبا یې تر سره کول غواړئ لست او د اړتیا وړ خیزونه ورته تیار کړئ او که داسې ونډ کړئ، ممکن سرخوردي درته پیدا شي. د بېلګې په ډول غواړئ چې سبا یو ځای ته ولاړ شئ نو د شبې له خوا ټول هغه خیزونه چې سبا اړتیا ورته ولرئ، تیار کړئ، لکه کالی، اسناد، یا کوم بل خه. دا دې لپاره چې که په شبې کې مو کوم خه پېدرکه شي، تر سهاره به یې یا پیدا او یا به یې په اړه یوه پېږکړه وکړئ خو که سهار د روائبندلو په وخت کې درنه ورک شي، نو په خواړه سهار کې به مو د خولې خوند خراب وي.

ادامه لري

د برياليو د برياليتوب یو راز سهار وختي له خویه پاڅېدل دي. که هر سهار له خوب خخه ناوخته پورته کېږئ نو دې حالت ته بدلون ورکړئ او وختي پورته شي. هغه خه چې د ژوند هرې برخې ته بدلون ورکولاۍ شي، انګېزه ده. که غواړئ ځان، د ژوند یوه برخه یا کوم بل خه مو بدل شي، لومړۍ دې پونښنې ته څواب ورکړئ چې دا بدلون د خه لپاره؟ ولې خپل ځان، د ژوند یوه برخه یا کوم بل خه بدلول غواړئ؟ د ولې په څواب به انګېزه در سره پیدا شي چې د بدلون لپاره تر ټولو مهه وسله ده.



۷ راه‌های کنترل احساسات

۲. وقتی تشخیص دادید که یک واکنش احساسی شدید در حال نمودار شدن است، باید جهت آن انرژی منفی را تغییر دهید. تنفس، توجه شما را دوباره به موضوع اصلی بر می‌گرداند و شما را از آنچه که موجب ناراحتیتان شده بود، دور می‌کند. تنفس عمیق می‌تواند به شما کمک کند، ناراحتی و عصبانیتی که به خاطر حرف طرف مقابلتان در شما ایجاد شده بود را از بین ببرید. اگر حرفی که طرفتان زد، واقعاً شما را اذیت کرده است، سعی کنید تمرکزتان را از روی آن بر روی تنفستان منتقل کنید و داخل و خارج شدن آن را کنترل کنید. این نوعی تمرین مدیتیشن است و مطمئن باشید که کمک زیادی به کنترل احساساتتان

۱. حرفی که فرد مقابلتان می‌زند می‌تواند احساسات شمارا به شکل مثبت یا منفی تحریک کند. در هر دو صورت، همیشه این خطر وجود دارد که اختیاراتان را از کف بدھید. به همین دلیل در قدم اول لازم است که واکنش احساسی خود را به مخاطبستان تشخیص دهید. فقط آن زمان است که می‌توانید شروع به پاسخگویی به آن کنید.

برخی علائم می‌تواند منجر به بالا رفتن تپش قلب و تنفس شما شود، شاید میل شدیدی به قطع کردن حرف طرف مقابلتان و بالا بردن صدای خود پیدا کنید، خط فکری خود را از دست می‌دهید، یا عضلاتتان سفت و سخت می‌شوند.

آیا شما از مو خشک کن استفاده میکنید؟

آیا میدانید با وجود اینکه مو خشک کن میتواند بطور موثر بزودی موهای تان را خشک کند و به موهای تان ظاهر عالی بدهد و میتواند به موهای تان آسیب وارد کند؟

بلی استفاده روزانه مو خشک کن با حرارت بلند میتواند سبب خشکی بیش از حد موها، آسیب به کوتیکول یا پوشش خارجی ساقه مو و بالاخره شکستگی موها و مو خوره میگردد. پس اگر شما از مو خشک کن استفاده میکنید:

۱. باید آنرا به وقفه های طولانی استفاده کنید (هفته یک الی دوبار).
۲. از حرارت پایین مو خشک کن استفاده کنید.
۳. مو خشک کن را به موهای تان زیاد نزدیک نسازید فاصله مو خشک کن باید تا موهای تان حداقل ۲۰ سانتی متر باشد.



می کند. بعلاوه تنفس عمیق راه های دیگری هم برای تغییر تمرکزان وجود دارد. مثلًا می توانید روی چیزهای خوب، زمانهایی که احساس خیلی خوبی داشته اید فکر کنید.

۳. اگر کسی چیزی به شما گفت که ناراحت شدید، همیشه به طرف مقابل بخند بزنید و بعد از او بخواهد که کمی در مورد این عقیده اش توضیح بدهد و مسئله را باز کند.

۴. با کار کردن روی حداقل یکی از نتایج مثبت آن رابطه، این تغییر احساس را از بین ببرید.

۵. با کسی مشاوره کنید. وقتی قرار باشد به کسی کمک کرده و با او مشاوره کنید، دیگر نمی توانید عصبانی باقی بماند.

۶. بعد از تمام شدن گفتگو، از خودتان سوال کنید. وقتی دوباره به حال و هوای آرام همیشه برگشتید، کمی به گفتگویتان فکر کنید و بینید چه چیز احساسات شما را تحریک کرده است. تا می توانید وارد جزئیات شوید. سوال کردن از خودتان به شما کمک می کند دفعه بعد به چنین موقعیت هایی بهتر واکنش دهید. یادتان باشد در زندگی همه ما روزهای بد وجود دارد. تصور کنید که چقدر احساس بدی پیدا می کنید اگر بعدها خبر فوت یا ورشکستگی فردی که حرفهایش موجب ناراحتیتان شده، را بشنوید. پس سعی کنید یا هدف آن فرد را از بین گفته ها پیدا کنید و یا به کلی نادیده اش بگیرید.



خنگه فکري تمرکز ولرو !؟

تاسې که په یوه وخت کې مطالعه کوي، تلویزیون گورئ او له ملګري سره په تیلیفون هم غږيږئ، په دریواړو چارو کې به ناکام وي. نه به مو مطالعه په ذهن کې ناسته وي، نه به مو له فلم کتلو خوند اخستي وي او له ملګري سره به مو په تیلیفون خبرې هم بې مفهومه وي، خو که فکر مو یوازي پر یوه موضوع را غونه کړئ، غوره پایلې به ترلاسه کړئ.

خومره، چې انساني فکر دېر بوخت وي، هومره یې تمرکز تیت او پاشلی وي. پر یوه وخت د پلورنځی کنټرول، مشتریانو ته سودا ورکول، مالي حسابونه او د مشتریانو جذب او رخصتوں ناشونی دي. چاته به کمې او یا دیرې پیسې ورکوئ، یوڅوک به مو له پلورنځی غلا کوي، څوک به درنه خپه کېږي او څوک به نیم ساعت درته منتظر وي، چې پاتې پیسې ورکوئ، خو ستابې به هېڅ ورته پام هم نه وي.

که تاسې خپلې اړتیاوې سره ووبشی او خینو ته

شفتالو

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

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

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

شفتالو و برگه خیس شده آن اثر ملین بسیار خوبی برای رفع قبضیت دارد. شفتالو به آسانی هضم می‌شود و تقویت کننده بدن و یکی از میوه‌های کم کالری است. شفتالو همچنین به دلیل داشتن ۲ آنتی اکسیدان ویتامین C و A برای مریضان مزمن مانند سرطان، چربی خون و فشار خون نهایت موثر است.



خواوس مو موبایل ورک دی، چې لس دقیقې مخکې مو چېرته کېبود. خان ته غوشه بیئ، پر بسخې او ماشومانو هم غوشه کېرئ. د چایو پیاله یخه پاتې د او تاسې په وچه خوله موټیر ته خیرې، خو که لې وختي پاخیرې او په ارام فکر خان سمبال کړئ، نه به موبایل درنه هیرېرې او نه به مو فکر دومره ګډود وي.

د محصل او زده کوونکې، چې ګهیغ وختي درس بنه یادیوری، لامل بې د هغه فکری تمرکز دی.

د شې له یوې نړۍ اندېښنو او مزاهمو افکارو سره خوب ته پناه وړي، خو سهار، چې پاخیرې ذهن او فکر بې له ټولو مزاهمتی افکارو تشن وي. هغوي تر هر بل وخت دا مهال ډیر فکری تمرکز لري او تر هر بل وخت بې بنه درس زده کېږي.

زه، چې پر هرڅيز فکر کوم، ګوښه کښېنم، کاغذ او قلم را اخلم، کربنې وباشم او د مسالې په تړاو خپله ذهنې خاکه کاغذ ته پلې کوم. په همدې وخت کې ډیر داسې خه ذهن ته راځي، چې له فکری تمرکز او د مسالې له حل سره مرسته کوي. تاسې هم دا کار تجربه کړئ. د کار له پیل مخکې لس دقیقې پر هغه فکر وکړئ، ذهنې خاکه جوړه کړئ او بیا بې عملی کړئ.

کمپیوټر، موبایل، ټولنیزو شبکو، دفتری کارونو او اقتصادي او سیاسي اوضاع د انسان فکر سخت بوخت کړي دی. زموږ مغز او فکر د مدیر په توګه عمل کوي او هڅه کوي دا ټول حیزونه سره اداره کړي، خو په ټولو پسې نه رسیوړي. یو کار کوي، خو بل ترې هیرېرې. ددې لپاره، چې مدیریت ترې خراب نه شي، د لوړې یتوېونو تشخیص او یادېښت کولو ته اړ دی. که دا کار وکړئ، باور لرم، چې فکری تمرکز به له لاسه نه ورکوئ.



جلد سالم (Normal Skin)

- مالش شود.
۵. جلوگیری یا محافظت از شعاع مستقیم آفتاب خصوصاً ۱۲ الی ۲ بجۀ بعد از ظهر.
 ۶. اجتناب از مواد آرایشی و سایر کریم‌های تجاری.
 ۷. خواب کافی معمولاً ۷ ساعت در ۲۴ ساعت.
 ۸. دوری از تشویش و امراض روانی.
 ۹. شستن صورت و دست‌ها همراه صابون‌های معمولی و نرم مثل دیتول همراه آب گرم.
 ۱۰. استفاده کردن به صورت دائم از یک کریم یا یک صابون.

تأثیر مواد آرایشی بالای جلد:

۱. به وجود آوردن لکه‌های خطناک در روی.
۲. تشدید جوانی دانه‌ها و سایر بخارات در جلد خصوصاً در روی.
۳. مستعد ساختن افراد به شعاع آفتاب خصوصاً کسانیکه جلد تیپ یک یا سفید پوستان و جلد تیپ دو یا گندمی رنگ یعنی نسبتاً سفید جهت به وجود آوردن لکه‌های سیاه رنگ، سرخ رنگ، پوست دادن جلد.
۴. ایجاد حساسیت بصورت دائم و عکس العمل‌های الرئیک در برابر دیگر مواد.
۵. ایجاد سوزش، اندفعات جلد، خارش در دست و روی.
۶. ایجاد مقاومت در برابر موادیکه جهت تداوی لکه‌ها و دانه‌ها صورت استفاده می‌شود.

معروفی عمدۀ جلد بدن: جلد یکی از مهمترین قسمت بدن را در انسان تشکیل میدهد، در حدود ۱۶٪ وزن بدن انسان را جلد تشکیل میدهد. در حقیقت جلد از سه طبقه ساخته شده است. طبقه اول اپی درم است که قسمت خارجی بدن را پوشانیده که از نسج اپیلیوم خشت فرشی و ماده سخت کراتین ساخته شده است. طبقه دوم جلد طبقه درم است که از نسج منضم ساخته شده است. طبقه سوم جلد طبقه هایپودرم است که بیشتر از نسج عضلی و منضم ساخته شده است.

وظیفه جلد بدن: محافظت از ضیاع مایعات بدن، صدمات خارجی، عوامل کیمیاولی، تشعفات طبیعی و غیر طبیعی، عوامل میکروبی، حرارت و دیگر عوامل تهدید کننده است.

چی کار کنیم که جلد سالم داشته باشیم؟

۱. استفاده از رژیم غذایی متوازن(حاوی ویتامین‌ها، سبزیجات).
۲. نوشیدن آب به مقدار کافی روزانه ۲ لیتر.
۳. هنگام خواب شدن آب کافی نوشیده شود و قبل از خواب همراه آبا شیرگرم صورت شسته شود و همراه چیزی پاک نگردد تا اینکه به صورت خود بخودی خشک گردد.
۴. استفاده از کریم‌های ضد آفتاب مثل زینک اکساید یا Zink Oxide، U-Veil، Seagull از طرف روز به مقدار یک دانه نخود گرفته، در تمام روی



په پلاستيکي لوښو کې خوراک کول

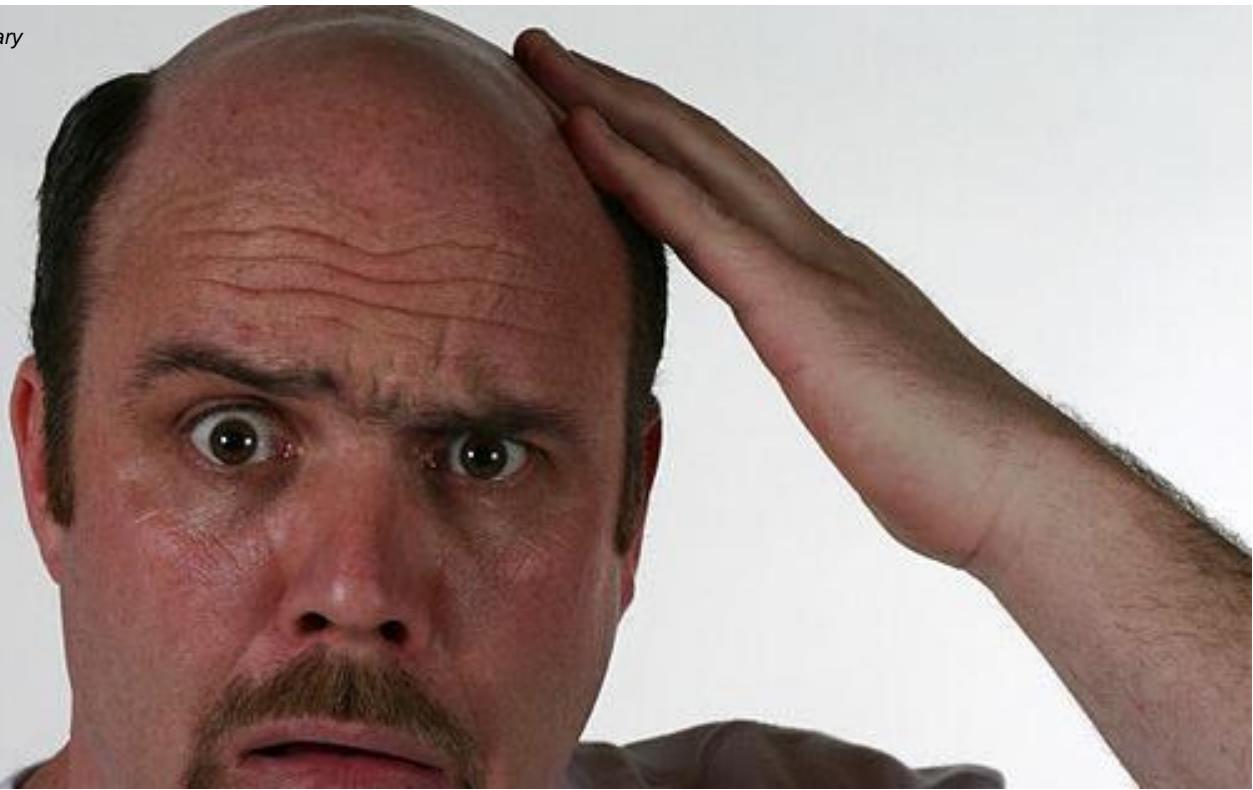
دیوی نوی سروی له مخې چې د هندوستان په هډواد کې ترسره شوې ده په داګه کوي چې په پلاستيکي لوښو کې خوراک کوي. دغه مواد یواخې د سروینتنه له مینځنه نه وړي بلکې د وینې نوري ناروغۍ هم پیدا کوي لکه د وینې کېنسر، د وینې کمولالی هم درسره ملګری دی. د دې ترڅنګ په پلاستيکي لوښو کې او به ګرمول او بیا په هغې لامبل هم بدنه زیان رسونکي دي. نو بايد د خوراک لپاره خپل لوښې شیشې، سټیل او یا هم ناشکنده باندې بدل کړو. تر خو ځانونه موله ډپرو ناروغیو ساتلی وي.

په وینه کې د بایی سفہنول مواد موجودو، چې دغه یاد مواد د پاستیک جوړولو کې په کارېږي.



اگر کودک ما میترسد چی کنیم؟

۱. مگر علت ترس کودک را پیدا نموده اید؟
۲. مگر به کودک خود فهمانده اید که ترس اش منطقی نموده اید؟
۳. مگر به کودک خود مهارت مبارزه با ترس را آموزش نیست؟
۴. مگر به کودک خود برای کاهش ترس قصه و داده اید؟
۵. مگر کودک خود را علما به ترس حساسیت زدایی داشтан گفته اید؟
۶. مگر کودک خود را میدهیم؟
۷. مگر با کودک خود با محبت و مهربانی برخورد نموده اید؟
۸. مگر اعتماد به نفس کودک خود را بلند برده اید؟
۹. مگر نیروی و قدرت محرک ترس آور را کاهش داده اید؟
۱۰. مگر کودک خود را از تماشاه فلم های وحشت ناک دور نموده اید؟
۱۱. مگر خود از ترساندن کودک جلوگیری نموده ایم یا ادامه میدهیم؟
۱۲. مگر کودک را به نزد روانشناس برد و مشاوره نموده اید؟



د وېښتانو د تویېدو مخنيوی

له هنگی، لوبيا، د چرګ له غونبې، د ماھي له غونبې،
مېو او سبزيو خخه گته واخلى. په يوه شپه او ورڅ کې
له لسو تر دوولسو ګيلاسو او به وختنې.

وېښتانو ته مو شامپو د ډاکټر په مشوره انتخاب کړئ.
د ستایل لپاره د ژل او یانورو کيمياوي توکوله استعمال
خخه ډډه وکړئ. د وېښتانو غورولو لپاره مو لوړۍ
وېښستان ومينځۍ، بنه یې وچ کړئ او بیا یې د ناریالو،
بادامو او یا هم د زیتون په غورو غور کړئ.

هره ورڅ مو سرته پنځه دقیقې مساز ورکړئ. په مساز
ورکولو سره د وېښتانو رېښو ته د وینې جريان زياتوالی
پیدا کوي او رېښې ګلکې راځي.

يوه هنگی دوه کاشوغې د ليمو او به او دوه کاشوغې د
زیتونو یا ناریال تېل په يوه لوښې کې سره ګډ کړئ او د
سر پوستکي او وېښستان مو پنځه دقیقې ورباندي مساز
کړئ، نیم ساعت یې پرېردئ، وروسته یې په شامپو
ووینځۍ. دا کار په میاشت کې دوه خله تکرار کړئ.

Minoxidil Spray ۲٪/چې په درملتونونو کې پیدا
کړي، سهار او مابنام وکاروئ.

د سر وېښستان چې تعداد یې د ۱۰۰ ازرو خخه تر ۱۲۵ ازرو
پورې رسپوري، یوازې تر شپرو کالو پورې عمر لري نو
خکه د ورڅي د ۵۰ خخه تر ۱۰۰ پورې د وېښتانو
تویېدل يوه نارمله پروسه ده چې پر ئای یې نور
وېښستان را زرغونیږي. مګر که چېرې د وېښتانو تویېدل
له نارمل حالت خخه ډېر شي نو دا یانا ناروغری ده او بايد
د درملنې لپاره یې لاس په کار شو.

د عمر زياتوالی، محیطي تاثيرات، سټرس، زیات د
سکگرتو استعمال، سې تغذې او د ویتامینو کموالی،
د اوبو یا مایعاتو کم استعمال، هورموني تغيرات،
جنیتکي فکتورونه، د سر د پوستکي انتنات، د وېښتانو
د سټایل لپاره د ځینو کيمياوي مواد واستعمال او نور
لامل کېدای شي. روحي فشار او سټرس د وېښتانو د
توبیدو لوړۍ لامل دی نو لوړۍ باید روحي فشار
او سټرس له منځه یوسو، قدم وهل او ژاولې ژوول د
سټرس په راکمولو کې اغېمن ثابت شوي دي.

سکگرت خکول، پیپسي او تور چاى خښل پرېردئ او یا
یې د امكان تر حده کم کړئ.

راههای مقابله با کمر درد در محل کار

اگر چه پیشگیری مطلق از کمردرد امروز ناممکن است چراکه با افزایش سن ستون فقرات ما تحلیل چیزها را چگونه از روی زمین بلنده کنید. اگر کمرتان در محل کار درد گرفته است، ممکن است می‌رود؛ اما با انجام کارهایی می‌توانیم این تأثیرات را کاهش دهیم.

برای اینکه دچار کمردرد نشویم، به این توصیه‌ها لازم باشد صندلی تان یا شیوه نشستن تان را تغییر دهید. برای جلوگیری از کمردرد و تسکین آن در محل کار این توصیه‌ها را رعایت کنید:

- طوری بنشینید که قوس کمری تان حفظ شود و احساسی طبیعی داشته باشید.
- صندلی‌هایی را انتخاب کنید که از کمرتان حمایت می‌کنند.
- سر و شانه‌هایتان را راست نگهدارید و آن‌ها را به پشتی صندلی تکیه دهید.
- میز کارتان را طوری تنظیم کنید که بتوانید بدون خم شدن به آن دسترسی داشته باشید.
- پس از یک ساعت نشستن از جای خود برخیزید، چند قدمی راه بروید و کمر و پستان را تحت کشش قرار دهید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید که در آن ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و شنا با ورزش‌های خاص برای تقویت و انعطاف‌پذیر کردن عضلات پشت و شکم ترکیب می‌شوند.
- وزستان را کم کنید. حفظ وزن سالم به پیشگیری از کمردرد کمک می‌کند. وزن اضافی فشار بیشتری بر ستون فقرات و کمر وارد می‌کند.
- از سیگار کشیدن پرهیز کنید: هم دود سیگار و هم نیکوتین می‌توانند تحلیل رفتن و تضعیف ستون فقرات را سریع‌تر کنند.
- وضعیت قرارگیری قامتان باید درست باشد. قرارگیری درست قامت برای پیشگیری از کمردرد اهمیت دارد،





سرطان چیست؟

امروزه دائمًا نام "سرطان" را می‌شنویم شاید این مسئله را بارها شنیده باشیم که افراد بسیاری به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده اند.

۱۱ تا ۱۷ مهر هفته سرطان نامگذاری شده است، هفته‌ای که در آن اطلاع رسانی درباره این بیماری بیشتر است. بر آن شدید مطالبی را جهت شناخت این بیماری و پیشگیری از ابتلا به آن ارائه نماییم. سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلولهای بدن. جسم انسان از میلیونها میلیون سلول تشکیل شده است که در کنار هم، بافت‌هایی مانند ماهیچه‌ها، استخوان و پوست را می‌سازند. اغلب سلولهای طبیعی بدن در پاسخ به تحریکاتی که از داخل و خارج بدن به آنها وارد می‌شود، رشد و تولید مثل می‌کنند و در نهایت می‌میرند. اگر این فرآیند در مسیر تعادل و صحیح خود اتفاق یافتد، بدن سالم می‌ماند و عملکرد طبیعی خود را حفظ می‌کند. اما مشکلات، زمانی شروع می‌شود که یک سلول طبیعی دچار "جهش" و یا تغییر شده و به سلول سرطانی تبدیل می‌شود.

یک سلول طبیعی ممکن است بدون هیچ دلیل واضحی به یک سلول سرطانی تبدیل شود، ولی در اغلب موارد، تبدیل در اثر مواجهه مکرر با مواد سرطان زا مانند الکل و دخانیات صورت می‌گیرد. شکل ظاهری و نیز عملکرد سلولهای سرطانی شده با سلولهای طبیعی تفاوت دارد. جهش یا تغییر ایجاد شده در DNA یا ماده ژنتیکی سلول اتفاق می‌افتد همان مسئول کنترل شکل ظاهری و عملکرد DNA.

سلول است. وقتی DNA یک سلول تغییر می‌کند، آن سلول با سلولهای سالم کنار خود تفاوت می‌یابد و دیگر کارسلول‌های طبیعی بدن را انجام نمی‌دهد. این سلول تغییر یافته از سلولهای همسایه اش جدا می‌شود و نمی‌داند چه زمانی رشدش باید به پایان برسد و بمیرد. به عبارت دیگر سلول تغییر یافته از دستورها و عالائم داخلی که سلولهای دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی‌کند و به جای هماهنگی با سلولهای دیگر خودسرانه عمل می‌کند.

این سلول "جهش یافته" تقسیم و به ۲ سلول جدید "جهش یافته" تبدیل می‌شود و این فرآیند به همین

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

انواع سرطانها اغلب سرطانها به سه دسته تقسیم می شوند :

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

۲- سارکوم : این دسته سرطانهایی هستند که از بافت همبند مثل غضروف ، استخوان و ماهیچه منشاء می گیرند . از این رو سرطانهای استخوان یا ماهیچه را در هر نقطه از بدن سارکوم می گویند .
۳- لوسمی و لنفوم ها : شامل سرطان هایی است که از سلول های تشکیل دهنده خون و سلولهای ایمنی منشاء می گیرد .

در کشورهای غربی، سرطان پوست شایع ترین سرطان است و پس از آن سرطان سینه، ریه، پروستات، روده بزرگ، مثانه و رحم قرار دارد .
راههای پیشگیری :

۱- عدم استفاده از مشروبات الکلی و دخانیات
۲- صرف غذایی که به صورت آب پز تهیه می شود .

۳- عدم استفاده از غذایی که آثار سوختگی در آنها نمایان است .

۴- استفاده از سبزیجات و انواع میوه ها

۵- استفاده کمتر از گوشت قرمز

۶- رعایت کامل امور بهداشتی



ترتیب ادامه می یابد تا همان یک سلول مอดی به توده ای از سلولها که "تومور" نامیده می شود، تبدیل می گردد . گاهی این تومورها خوش خیم بوده و رشد نمی کنند . ولی در صورتی که سلولهای تومور رشد کنند و تقسیم شوند و سلولهای طبیعی اطراف خود را ازین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند ، تومور "بدخیم" محسوب می شود . بزرگترین خطر تومورهای بدخیم، توانایی آنها در حمله به بافت‌های سالم و پخش شدن در بدن است . هر چه تومورها رشد کنند و بزرگتر شوند ، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای سالم می گیرند و با پیشرفت سرطان ، سلولهای سالم



زکام او خواره

۲- د چرگانو له غوبسو خخه جوره بنوروا تیاره کړئ .
خکه دا بنورا سپک پروتین لري او په ارزښتمنو غذاوو
کې له خاصه اهمیت خخه برخمنه ده . دا ګټوره بنورا
وجود ته خاصه انژژي ور کوي چې کولنی شي
د مريضيو په وړاندې په وجود کې مقاومت ايجاد
کړي . تاسو کولی شئ د دې بنورا د خوند بهه کولو
له پاره خينې شيان لکه تور مرج ، يا کورکمن ور
واچوري .

۳- د سبزيو جوس جوره کړئ .
تاسو به هميشه سبزى همداسي خورى خو که چيرې

۱ بمعث- د واورو يا يخي جوره شيان تر ډيره مرسته
کوي چې درد ارام کړي او د مری سوزي دل ، درد
کول يا وچوالی را کم کړي . دا شيان کولی شي چې
دانسان د وجود او به هم ور پوره کړي چې د زکام
سره په مبارزې کې مهم رول لري . ډير مایعات کولی
چې ترشحات کم کړي او تحریشیت ورک کړي . د
واورو خخه جوره داسي مواد پیدا کړئ چې هغه سل
په سلو کې د میوو له جوسو جوره شوي وي خونه
يوazi د بوري او به وي . کوشښن وکړئ چې د منې ،
انګورو او توت زميني له مزې استفاده وکړئ .

٧- گرم چای و خبئی .

شین او تور چای د مریضیو له منځه وړونکي انتی او کسیده انت لري او ستاسو سا اخیستنه د گرم چای خبئلو سره ارامېږي او له احتقان خخه مو ساتي . که چیرې د تور چای یا شین چای سره یوه کاچوغه شات او یوه پارچه لیمو واچوئی نو دا کار مو د ستونی درد اراموي .

٨- خورئ .

د کيلې او به ، توبې او پخله کيله د معدې له پاره اسانه غذا ده . کيله د زړه بدی . قې کولو او اسهال سره مقابله کوي چې اکثره ماشومان کله زکام ونیسي نو دا نښې لري . ډاکټرن کيلې ، د منو توبې او هینې نور شيان هغه مریضانو ته هم ور کوي چې تازه یې په خوپلوا پیل کړي وي او جامد و خورو ته اماده کېږي .

٩- د روټه خورل

روټ د خپلوا مغذی موادو سره کولی شي د لورې اندازه را کمه کړي او کله چې معده د پېرو شيانو د خای کولو تو ان ونه لري نو د روټه خورل بنه دي . روټ د مریضیو سره هم مقابله کوي که چیرې د چرګ له بسورا سره و خورل شي .

١٠- د غذا خورلوا پر خای خبئاک وکړئ .

که چیرې مو اشتيا کمه شوې وي چې خه و خورئ نو و ګورئ چې تاسو ربنتيا هم خومره معدی خواره خورئ چې انرژي ولري . د توت زميني او ککاو خخه ګډ ګیلاس مایعات جوړ کړئ چې هم ضروري وي تامين لري ، هم مغذی مواد لري او هم ډیره انرژي چې د اشتيا جوړيدو له پاره مو هم کافي دي .

پای

د زکام خخه د ژر جوړيدو هيله لري نو د سبزیو له جوسو استفاده وکړئ . تاسو به په دې کار سره د وجود انتې اکسیدانت زیات کړئ چې د دفاعي سیستم په فعاله کيدو کې خاص رول لري او د سبزو جوس مود وجود او به هم پوره کوي . که د بهه خوند ارزو لري نو سل فيصله د سبزیو جوس و خبئی ، چې په هغه کې شلغم ، گازري ، کچالو ، روميان او نور شيان شامل دي .

٤- سوب جوړ کړئ .

گرم سوب د زکام خخه په جوړيدو کې خاص رول لري . خپنو د سوب اغیز معلوم کړي دي د جوړيدو پروسه تیزوي او د التهاب ضد خاصیت لري . گرم سوب سیلیا قوي کوي لکه په پوزې کې چې نري ویستان دی چې وجود د باکتریا او ویروسونو خخه ساتي چې وروسته همدا مکروبونه مرضونه ایجادوي .

٥- پیاز و خورئ .

که چیرې دې زړه نه غواړې چې خه شئ و خورې نو پیاز هغه شئ دی چې کولی شي په بسورا کې یې میده کړې او وېې خورې . د پیاز د خوپلوا سره لیدل شوي چې د مکروب ضد خاصیت لري ، د انسان دفاعي قوت څوکمنوي او د زړه د احتقان په رغولو کې هم خاصه ونډه لري .

٦- زنجیل استعمال کړئ .

زنجبیل یا ادرک په دې وختو کې بازار ته هم را وتلي دی چې تازه خرڅیږي . ویل شوی که چیرې د معدې درد ولري یا مو خوابده کېږي چې قې درڅي او اشتها مو سوڅیدلې وي نو زنجیل تازه و خورئ . ور سره کولی شئ چې د زنجیل له پوډرو استفاده وکړئ یا یې هم او به و خبئی .



گوشت

ناگفته نماند که توصیه می‌شود حداقل یک پنجم و حداقل دو پنجم از این میزان پروتئین از طریق منابع حیوانی مانند شیر، تخم مرغ یا انواع گوشت تامین شود و مابقی این نیاز هم از طریق منابع گیاهی مانند پروتئین موجود در نان و غلات و حتی حبوبات و مغزدانه‌ها به بدن برسد. از طرف دیگر، در میان پروتئین‌های حیوانی هم پروتئین موجود در گوشت‌های سفید و لبیات (که در مقایسه با گوشت قرمز ترکیبات ازته کمتری دارند و سالم‌ترند) به تمام افراد، به خصوص آقایان پیشنهاد می‌شود. در ضمن گوشت‌های قرمز منبع خوبی برای دریافت آهن محسوب می‌شوند و به دلیل کمبود آهن در بیشتر خانم‌ها و دخترخانم‌ها می‌توان تامین بخشی از پروتئین روزانه آنها از طریق مصرف گوشت قرمز را توصیه کرد.

به طور کلی میزان نیاز روزانه بدن یک فرد بالغ به پروتئین، حدود ۰.۸۰ گرم به اعضای هر کیلوگرم از وزنش است. اینکه می‌گوییم بالای ۱۸ سال به این دلیل است که معمولاً پس از ۱۸ سالگی رشد و نمو استخوان‌های بلند متوقف می‌شود (البته این امر در ۱۹ سالگی برای پسرها اتفاق می‌افتد) و عمل رشد فیزیکی امکان‌پذیر نیست. البته دریافت این ۰.۸۰ گرم پروتئین به ازای هر یک کیلوگرم به افراد سالم توصیه می‌شود. یعنی فردی که اضافه‌وزن دارد یا از کمبود وزن رنج می‌برد، باید برای تعیین نیاز روزانه خود به پروتئین با یک متخصص تغذیه مشورت کند. با این حساب می‌توان گفت که نیاز روزانه یک فرد بالغ سالم و دارای وزن طبیعی به پروتئین که وزنش حدود ۷۰ کیلوگرم است، نزدیک به ۵۶ گرم در روز است (روش محاسبه: ۷۰ ضربدر ۰.۸۰).



د بې اعراضو ناروغانو ارزیابي

نلري، تر عمليات وپاندي روئين لابراتواري معاینات د اختلاطاتو په مخنيوي کي کوم خاص رول نلري. حتی که زاره ناروغان هم د صغیره جراحی او یا هم واره invasive پروسیجر (لکه د cataract عمليات) لپاره اماده کيري، نو تر عمليات وپاندي معاینات دېره گئه نلري.

د متوسط او لوړ خطر لرونکيو ناروغانو ارزیابي: لاندي د هغو پونښتو یو معياري ليست وپاندي شوي، چې بايد تر عمليات وپاندي له ناروغ خخه وشي. ددي پونښتليک موخه دا ده، چې د متوسط او لوړ خطر لرونکيو ناروغانو پېژندنه وشي او خرګنده شي، چې د کومو ناروغانو تفصيلي کلينيکي ارزیابي گټوره ده. د (ACC/AHA) د لارښودله مخي د دغوناروغانو ارزیابي بايد همېشه د مكملي تاريچې، فزيکي

هغه ناروغان، چې کومه ځانګړې ناروغې ونلري او عمر يې هم تر ۵۰ کلونو تېټ وي، د عملياتي اختلاطاتو کچه پکې دېره تېټه ده. ددي ناروغانو په ارزیابي کې تاريچې او فزيکي معاینات شامل دي. له دي ناروغانو خخه بايد د دوا تاريچې واخیستل شي، همدارنګه بايد د دوى وظيفوي حالت ارزیابي شي، د سپورت د تحمل کچه يې وکتل شي او د زړه او سېرو اعراض و علايم يې مشاهده شي. پدې کارونو سره ممکن په ناروغ کې هغه ناروغې را برسره شي، چې پخوانه وي تشخيص شوي او ممکن تر جراحی واپاندي زياتې پاملنې ته اړتیا ولري. سرې پره پردې بايد د خونریزی (bleeding) تاريچې خکه واخیستل شي، چې د ناروغ له coagulopathy خخه خبر شو او د عمليات پر مهال د زياتې خونریزی مخنيوي وشي. په هغو ناروغانو کې چې تر ۵۰ کلنی کم وي او اعراض



- معایناتو او ۱۲ لیله ECG په مرسته وشي. تاریخچه
باید د زړه او سرو د مخفی ناروغيو پر اعراضو متمرکره
شي. د جراحی عاجلتو باید وپشندل شي، خکه
ريښتني بيښي پروسې جرونه د مرګ و مير لوړه کچه
لري او مخنيوي يې ناشونی دي. تو عمليات وړاندي
لابراتواري معاینات باید د خانګرو ګلينيکي حالتونو
په صورت کي، چې د فزيکي معایناتو پر مهال کشف
شوي وي اجرا شي. خکه نو که چيرې ناروغان کومه
بله روغتنيسي ستونزه ونلري او انتخابي جراحی عمليات
ورته کيري، که د هر عمر وي، معایناتو ته اړتیا نلري.
خو شرط دا دی، چې د عمليات له ویرې د ناروغانو په
نارمل حالت کې تغیر نه وي راغلی.
- قر عمليات وړاندي معياري پونتنليک:**
۱. عمر، وزن او قد؟
 ۲. (ميرمن) آيا عمر مو ۵۵ کاله دي، یا تر دې لوړ دي؟
(سرۍ) آيا عمر مو ۴۵ کاله دي که زيات؟ که څواب
(هو) وي، نو عمر مو ۷۰ کاله دي، که لوړ؟
 ۳. آيا کومه انتې کواګولانت (وبنه نرمونکې) دوا مو
اخيسټي؟
 ۴. آيا اوس يا مخکي مو د زړه اړوند لاندي حالتونه
لړ؟
د زړه ناروغى
په تېرو شپرو میاشتو کې د زړه حمله.



طاقت بنسونکي فکرونه

د نورو له نظریاتو خخه د خپلې پوهې په زیاتونه کې استفاده وکړه، مګر خپل تصمیمونه د خپلو پایلو او نتایجو پر اساس وټاکه.

دېرى وختونه هغه خه چې موفق خلک له ناموفقو خلکو خخه بېلوی، یوازې دادې چې،
موفق خلک د عمل والا دي.

ته په تنهایي او یوازیتوب سره نه شي کولی موفق شي، گوبنه گیره بدایان ډېر کم پیدا
کيرې.

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

تر ډېره بریده تر ټولو او چت فرصتونه د ژوند د څینو کم اهمیته پېښو تر شا پت وي، که
چېږي دغه ډول پېښو ته پاملنې ونه کړو، په اسانۍ سره به خپل لوی فرصتونه ضایع کړو.

له راحت طلبه افرادو سره ډېره ناسته ولاړه مه کوي، څکه هغه ستاسو له رشد او ودې سره
مرسته نه شي کولی. له هغه کسانو سره ناسته پاسته ولري چې د کارونو په تر سره کولو کې
له ځانونو سره سخت گيري وي او له خپله ځانه زیاتې تمې او هيلې لري.

رسمی زده کړي او تحصیلات تاته د معاش اخيستو امکان درکوي، خو څینې شخصي
زده کړي، مهارتونه او بیداري له تا خخه دولتمند جوړوی.

...نور په بله ګنه کې

د مرکبو جملو د پیل ربطي اداد

دلیکاری لارښود

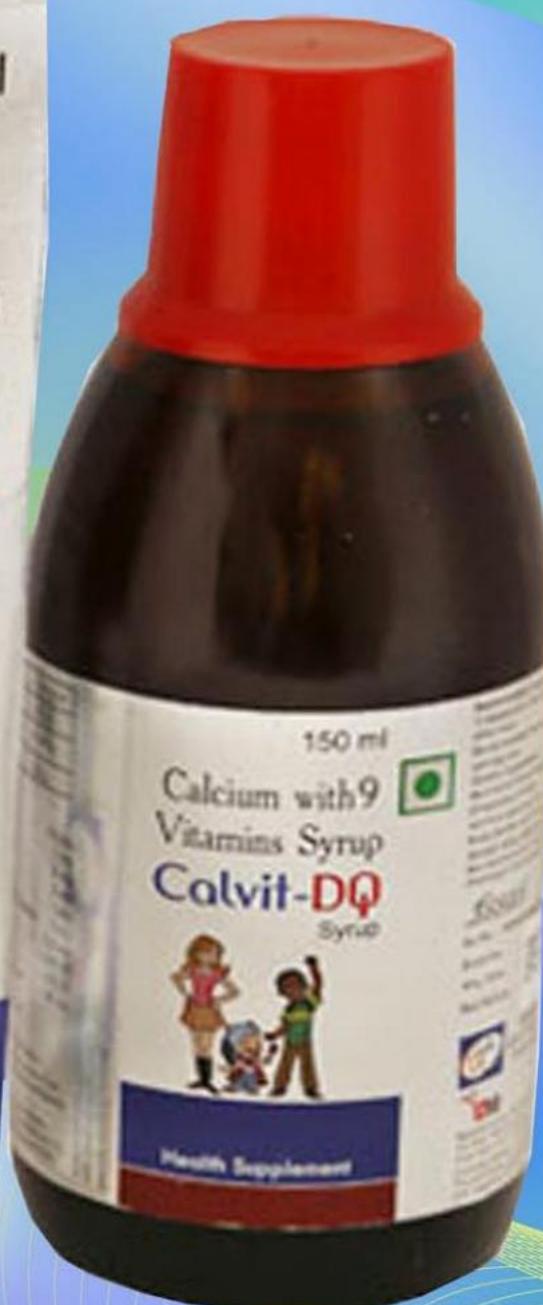
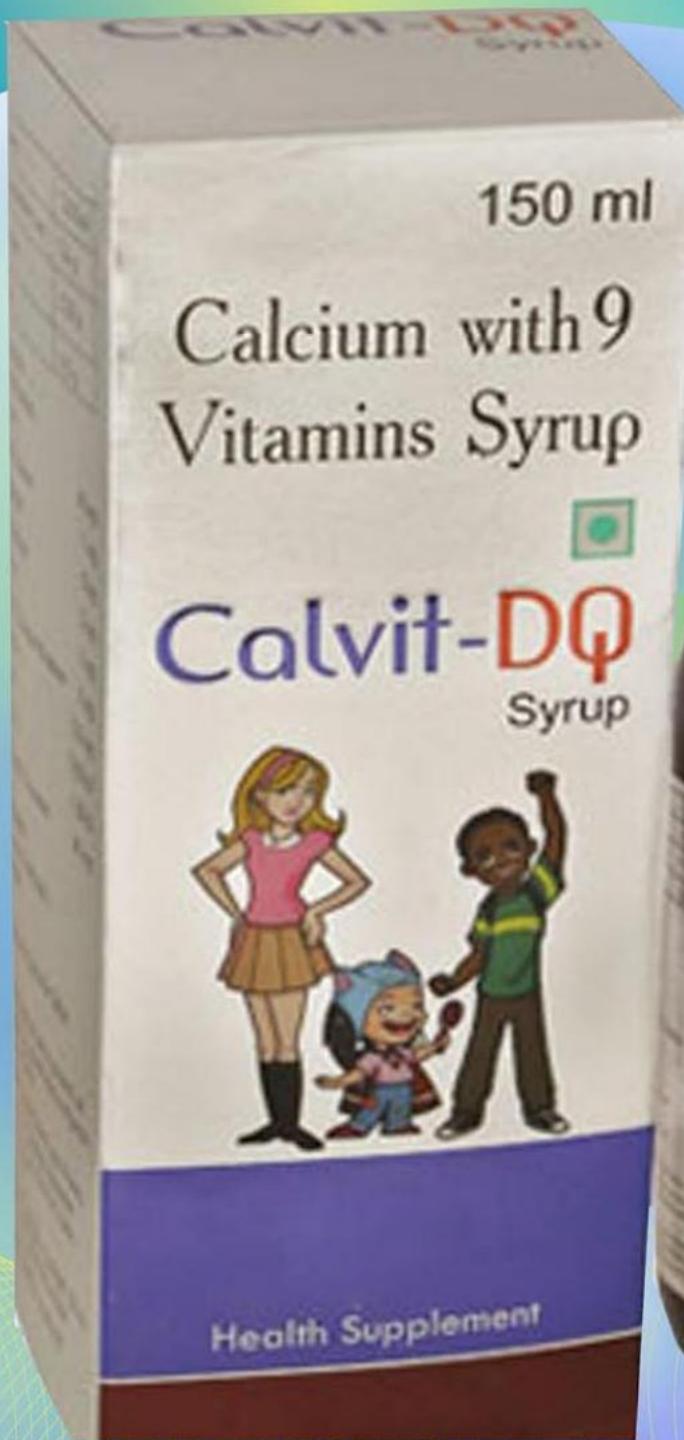
- ۱- تر هغو پوري چې جگړه روانه وي، قانون به تر پښو لاندې کېږي.
 - ۲- چې خو پوري خلک توندي او تیزې کوي، ژوند به يې تربخ وي.
 - ۳- چيرته چې قانون حاکم نه وي، دموکراسۍ په انارشي بدليوی.
 - ۴- هلهه چې پاکتر نه وي، مرګونه به خامخازيات وي.
 - ۵- کله چې زغم نه وي، سرتوب معنا نه لري.
 - ۶- له هغه وروسته چې ته راغلي، باران پیل شو.
 - ۷- چې هر چيرته لارډ، دی راپسي راغي.
- په اوسيئو نشونو کې د غه عبارتونه معمولاً د ټینګار نقش لري او د غه ټینګار دیر خله غیرضروري وي. څيئې خلک دروغ نه وايې خو چې خپله خبره له قسمونو سره مله کړي، په خلکو بدہ لګېږي. په نثر کې هم غیرضروري ټینګارد لوستونکي زړه تنګوي. زما په خيال د دارنګه مرکبو جملو د سر ربطي ترکيونه او عبارتونه له راډيوګانو، تلویزیونونو او مباحثو سره هم زيات شوي دي. د خبرو په وخت کله کله مفاهيم او د هغو د بیان لپاره جملې په همزمان چول ذهن ته نه راخې او خلا پیدا کېږي. د دی خلا د دکولو او د خبرو د جاري ساتلو لپاره د اضافي کلمو راوېلو ته خان مجبور وينو، خو د لیکلو په وخت د غه مجبوري نه لرو. راخې د خپلو نشونو په مرکبو جملو کې دارنګه ربطي ويکو او عبارتونو ته له دې اړخه وګورو چې واقعا ضرور دي که هسى د عادت له مخې راغلي دي؟

پای

موبر د لومړۍ جملې په ځای ويلاي شو چې : چې جگړه روانه وي، قانون تر پښو لاندې کېږي؛ مګر تاکید او ټینګار به پکې کم وي. په دې جمله کې (



شرکت تجارتی قادری وردگ لمپنڈ
Qadri Wardag Co. LTD



Your Advertisement here

دلته ستاسو اعلانونه...

تبليغات شما در اينجا...

Tel: 0789931310



روغتیا ته پاملننه

قادری وردک لمپتید

قادری وردگ لمپتید، د بهه کیفیت لرونکو درملو په واردولو کې بې ساري نوم
 د ۱۳ کلونو تجربې او د هېواد په تولو ولايتو奴 کې د خانګو په لرلو سره
 ستاسو په چوپه کې



0202503344



www.qadriwardak.dmpharma.co.in



qadriw@yahoo.com

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