

دخوشاله ژوند تيرولو لپاره

د  
دوا له لومړي  
شپه

ناصر حسن

آريان پبلشرز

صدر بازار پشور

DOWNLOADED FROM:

TELEGRAM: ARYAN PASHTO LIBRARY

WHATSAPP: 00971501455350

FACEBOOK PAGE: آريان پښتو کتابتون

# حمل

رحم په بدن کي په لاندي برخه کي وي حمل د يوه  
له لاري د بيضه داني سره منبتي وي او دغه درې  
ره غړي لکه رحم نل او بيضه داني په گله سره د  
ري ژوند پيل کوي هره مياشت له درو څخه تر شپږو  
رځو پوري د بنځي د کالو د راتللو يا په بله معني د  
بيض ورځي وي تر دغه ورځو يو اوونۍ وروسته  
وه کوچنۍ هگۍ د بيضه داني څخه وزی نل ته

ورځي کله چي د نارينه د تناسلي مادې څخه يو ميکروب د هغه کوچنۍ هگۍ سره و مېنلي او په هغه کي ننوزي او وروسته دواړه رحم ته ننوزي نو له دغه پروسې څخه نوی ژوند پيلېږي هلته په رحم کي دننه بارداره شوې هگۍ د رحم په دېوال کي دننه ځای جوړوي او هلته په تېزي سره وده کوي پوره يوويشت ورځي وروسته هغه هگۍ د انګورو د يوې دانې په اندازه غټه شي دغه راز نور پړاوونه پي کړي او نهه مياشتي او څوارلس ورځي وروسته د ماشوم د زېږېدلو وخت راورسيږي.

### د ماشوم وده

کله چي د بڼځي په رحم کي سپرم يعني د نارينه

تناسلي مادې څخه ميکروب وده وکړي د بڼځي رحم د ماشوم لپاره د پياوړي عضلو څخه د جوړ شوي د يوه کوچني کور معنی لري څنگه چي ماشوم غټيږي دغه راز رحم هم غټيږي ماشوم پوره نهه مياشتي د مور په رحم کي تېروي ماشوم په رحم کي دننه د اوبو په کڅوړه کي وي د اوبو دغه کڅوړه د ماشوم د خوندیتوب لپاره وي هلته ماشوم په خوله سره خواړه نه خوري بلکي خواړه له بلي لاري ور رسول کيږي د مور په رحم ماشوم ته د نامه له لاري خوراک ورکول کيږي مور چي څه خواړه خوري هغه په معده کي هضميږي په وينه گڼيږي بيا د وينې له لاري ماشوم ته د نامه په وسيله رسيږي دغه راز ماشوم وده کوي.

## د حمل د درېدلو پېژندنه

تر ټولو لويه پېژندنه يې دا ده چې حيض يې ودرېږي تي يې پاسته شي او لوی شي مگر دا آخرنی نخښه په ځيني بنځو کې ژر يا په ځنډ سره بنکاره شي د طبيعت خټه والی د نس دروندوالی د سينې سوځېدل خواگر ځېدل او سردرد هم ورپېښ شي مگر د دې کوم وخت معلوم نه دی البته کله چې درې يا څلور مياشتي تيري شي خواگر ځېده ختم شي د بولو لابراتوار معاینات ایکسري او الټراساوند دا خبره په پنځه کړي چې حمل شته.

## د حمل د درېدلو بنکاره نخښي

١: څنگه چې حمل ودرېږي په نس کې به د ١.

فشار احساس شي په ځانگړې توگه په مثانه او ريکټم (معده) کې.

٢: ورو، ورو د نس غټېده او د حيض درېده.

٣: يوه بنکاره نښانې يې داده چې مور يې پنځله د ماشوم موجودیت محسوسولای شي.

٤: د ماشوم حرکتونه محسوسولای شي د ماشوم د زړه درزا او غورځېده محسوسېږي چې په دقیقه کې ١٤٠ واره غورځي او دغه نښانې پنځه مياشتي وروسته پيلېږي.

٥: د مور رحم په غټېده پيل وکړي ترڅو په نهمه مياشت کې د معدې دېوال ته ورسېږي.

٦: د حاملې رگونه تنډ ودرېږي د حمل پنځه يا شپږ مياشتي وروسته لاسونه او مخ هم پرسېدلای

شي يا سوخت کولای شي.

۷: د حمل په پیل کې تر درو یا څلورو میاشتو پوري خواگرځېده او سردرد هم ورپېښېږي.

۸: د حاملې ښځې پر مخ تور داغونه هم ښکاره کېدلای شي چې عموماً تورسري ورته وایي.

۹: د حاملې ښځې ملا درد کوي کله کله یې غاښونه درد کوي او په وار وار د بولو شکایت ورته پیدا کېږي.

۱۰: تي يې پاسته شي او غټ شي.

۱۱: څلورويشتمه يا پنځه ويشتمه اوونۍ ستیتوسکوپ په وسیله د ماشوم د زړه غورځېده محسوسېدلای شي چې په دقیقه کې ۱۴۰ ځلي غورځي.

۱۲: د حمل په هکله د شپاړلسمي يا اتلسمي

اوونۍ په پیل کې که ایکسري وکړل شي د ماشوم ټول کالوت په هغه فلم کې لیدل کېدلای شي.

د ماشوم په هکله وړاندوینه

د ماشومانو د غبرگولي کېدلو په هکل مور په

یقین سره څه نه شو ویلای مگر بیا هم داسې نڅښي

شته چې د ماشومانو د غبرگولي کېدلو شواهد

راکوي دغه راز په شپږمه يا اوومه میاشت کې د

الټراساوند په کولو سره د ماشومانو غبرگولي کېده

په نڅښه کېږي د یوې اندازې له مخې ویل کېږي چې

په نوي پېښو کې یوه پېښه داسې کېدلای شي چې

غبرگولي ماشومان پکښې پیدا شي دغه راز په اووه

زره پېښو کي يوه پېښه داسي کېدلای شي درې ماشومان وزيرې بې له التراساوندو مور بله کومه وسيله په لاس کي نه لرو چي د ماشوم نروالی يا ښخوالی وښيو.

### د ماشوم زوکړه

د ماشوم د زوکړي ټاکلې نېټه نه شي ښودل کېدلای داسي ويل شونې نه ده چي په ټاکلې ورځ به ماشوم وزيرې د حمل ورځي ۲۸۰ ډي د زوکړي نېټه د آخري حيض له لومړۍ ورځي څخه گڼل کېږي په هغه کي اووه ورځي اچول کېږي بيا له کاله درې مياشتي ايستل کېږي د پېلگي په توگه که د حاملې آخري حيض پر ۲۲ اکتوبر ۲۰۰۸ ختم شوی و، نو د ماشوم د

زوکړي نېټه به ۲۹ جولای ۲۰۰۹ وي په کارډي چي ښځينه ډاکټره حامله مياشت په مياشت گوري په آخريو مياشتو کي ډاکټر د رحم حالت ته په کتلو سره د زوکړي دنېټې اندازه لگولای شي.

### د حاملې لپاره لارښوونې

د حمل ټينگېدل کوم غير حقيقي کار نه دی بلکي عیناً د قدرت د ارادې سره موافق کار دی دا د ښځي لپاره ډېر د خوښۍ ځای دی ځکه چي په دې نړۍ کي د يوه ماشوم زېږول تر ټولو لويه دنده ده هغه ته په دې هکله ډېر د پاملرنه په کار ده مگر د دې دا مطلب نه دی چي هغه دي د حمل تر ټينگېدو وروسته د کور له ورځنيو کارونو څخه لاس واخلي د ماشومانو او

لویانو چوپړ دي پرېرېدي یوازې دي کښیني یا دي هر  
وخت پرته وي لکه څنگه چې ځیني ښځې کوي چې  
بېخي شي ته لاس نه وروړي او داسې فکر کوي چې د  
حمل تر ټینګېدلو وروسته دي پرته وي آرام دي کوي  
تر څو ماشوم یې هم په آرام سره د هغې په نس کې وده  
وکړي مگر طبي ساینس دا خبره پنځه کړې ده چې  
داسې کول ناسم دی او ډیرې ستونزې ورڅخه زیږي  
مگر بې احتیاطي هم په کار نه ده چې وروسته یې  
ژوند د ګواښ سره مخامخ شي او حاملې ته په کار دی  
چې سپک کار کوي درون کار دي نه کوي معمولي  
ورزش دي ورسره کوي (د ډاکټر د وینا سره سم) ښه  
خواړه دي خوري چې سپک وي پر معده بوج نه راوړي  
او ژر هضمېدونکي وي ثقیل خواړه نه او قبض

پېښوونکي خواړه وي دغه راز دي د قبض څخه هم  
ځان ډېر ساتي.

### د حاملې خیالونه او فکرونه

حاملې ښځې ته په کار دی چې ښه خیالات په زړه  
کې راوگرځوي د بدو خیالاتو څخه ځان وساتي ځکه  
چې د بدو او ښو خیالاتو اغیزې یې د ماشوم پر  
روغتیايي حالت ډېرې ژورې وي هغې ته په کار دی  
چې پر ښو نصیحتونو او پندونو عمل وکړي د نیکو  
او ښو خلکو د سیرت کتابونه وگوري د هغوی ښه  
عادتونه په ځان کې پیدا کړي خیرنه او چټلې دي نه  
گرځي پاکوالي ته دي ډېر ارزښت ورکوي د خیالاتو  
تر څنګ د بدن پاکۍ او صفایي ته دي هم پام ور

واروي پاک کالي دي اغوندي د غم او فکر څخه دي  
 ځان ليري ساتي وپروونکي او غير اخلاقي فلمونه  
 دي نه گوري د ناروغيو څخه د خوندیتوب لپاره دي  
 هر وخت چمتو وي او د يوه ښکلي ماشوم څېره دي  
 په ذهن او فکر کې راگرځوي.

### د حاملې خونه

د حاملې په خونه کې دي د تازه هوا د تگ راتگ  
 بندوبست وشي ترڅو په پاکه فضا کې سا واخلي  
 هغې ته په کار دی چې په تازه هوا کې ژوره سا  
 واخلي د حاملې خونه بايد ډېر پاکه او صافه وي  
 هلته دي هيڅ ډول چټلي نه وي نه دي هلته شيان  
 پاشلي پراته وي بايد هر شی په ترتيب سره پروت

وي.

### د حاملې خواړه

د حمل په زمانه کې د مور خواړه د اولاد پر  
 روغتيايي حالت ډيري اغېزي لرلای شي او د ماشوم  
 د زوکړې پر وخت ډېره اساني وي هغې ته په خوړلو  
 کې ځکه احتياط په کار دی چې د هغې په نس کې يو  
 وړ ماشوم ته د هغې له خوړو څخه غذا رسېږي کله  
 چې يې مور روغتيا ښه وي غذا خوري ښې  
 اغېزي يې د ماشوم پر روغتيايي حالت ښې اغېزي  
 شيندي ځيني خلک فکر کوي چې حامله ښځه بايد د  
 دوو کسو خواړه وخورې ځکه چې د هغې سره يو بل  
 څوک هم شته مگر دا خيال ناسم دی هغه بل څوک د

پوره انسان خوړو ته اړتيا نه لري ځکه چې هغه ډېر وور دی او ډېر لږ خواړه د هغه لپاره کفايت کوي کله چې حامله ډېر خواړه و خوري هاضمه يې ور خرابوي د هاضمې د خرابوالي په صورت کې خواړه نه هضميږي او وينه نه جوړيږي د نوري وينې د نه جوړېدو په صورت کې د ماشوم صحت خرابيږي ځکه نو هغې ته په کار دی چې سپک ژر هضمېدونکي او مناسب خواړه و خوري پړوخت يې خوري او په لږ مقدار سره يې و خوري.

دغه راز حاملې ته نور احتياط هم په کار دی.

۱: غوړي يا په غوړيو کې سره شيان دي هيڅکله

نه خوري.

۲: چې ډوډی و خوري ژر دي اوبه نه پسې څيښي

بلکې يو ساعت وروسته دي يې و څيښي او ښه ډيري اوبه دي پسې و څيښي ځکه چې ډيري اوبه څيښل قبض ماتوي.

۳: سهار چې راپورته شي په تش نس دي کار نه کوي بلکې د نهارې په توگه دي يو څه خوري که يې سهار خوا گړ څېدله يو گيلاس شيدې دي څيښي وروسته دي کار وکړي.

۴: ثقيل خواړه دي نه خوري ځکه چې ژر نه هضميږي.

۵: کوم خواړه چې د حاملې ښځې لپاره موافق نه وي هغه دي نه خوري.

۶: کله نا کله دي د يوه وخت ډوډی نه خوري

مگر کومې ښځې چې بدني کمزروي لري هغوی دي

ډوډی خوړل نه قضا کوي.

۷: بې وخته دي ډوډی نه خوري پر وخت دي  
ډوډی خوري يعني سهار دي خورک کوي غرمه دي  
يې کوي او ماخوستن دي يې کوي.

۸: مرچک ترخه او تروه خواړه دي نه خوري دغه  
راز به يې معده د خرابېدو څخه خوندي وي.

### د حاملې د خوړلو ترتيب

کوم خواړه چې يې پخوا خوړل هغه دي خوري  
البته په غذا کي دي مناسب بدلونونه وکړي د بېلگي  
په توگه کله دي وريجي کله ترکاري کله دال کله  
ماهی کله هگۍ کله مستې او کله دي کوم بل شی  
خوري البته غوښي خوړل د حاملې ښځي لپاره ډېر

گټور شی نه دی د غوښو د هضمولو پر وخت پر  
پښتورگو او اینه ډېر فشار راځي ډېري چای څښل  
هم ښه نه دي سگریټ څکول خو د راتلونکي ماشوم  
ژوند وړتيا په کوي حاملې ته په کار دی چې شنه  
ترکاري دي ډېره خوري لکه رومی زردکي گشنيز  
نعناع پالکي دغه سابه دي ډېره خوري شیدې اینځر  
عسل خرما او انار دي هم خوري چې د هغې لپاره ډېر  
گټور دي تر خوړلو وروسته خواړه ولني ژوول د  
روغتيا لپاره ډېر ارزښت لري قبض نه راوړي حاملې  
ته په کار دی چې زړې او ورستې مېوې دي نه خوري  
تازه او پاک پرېولې مېوه دي خوري ماخوستن دي  
ډوډی تر ویدېدو دوه ساعته مخکي و خوړل شي تر  
څو تر ویدېدو پوري خواړه ښه هضم شي د خوړلو په

هکله تر ټولو لويه بې احتياطي داده چي خواړه دي تر عادت زيات وخورل شي او وزرش دي بېخي و نه کړل شي او نه دي د پنبو تک وشي په کار دی چي ورزش ته پام وکړئ خواړه پر وخت وخورئ ځان قبض کېدو ته پرې نه ږدئ پنبورگي د حمل په دوران کي زيات کار کوي ځکه هڅه وکړئ چي غوښه لږ وخورئ بل دا چي په آرام سره خواړه خورئ په تلواري يې مه خورئ خواړه ښه میده کړئ تر مړېدو پوري بايد خواړه و نه خورل شي ځکه چي په داسي کولو سره ماشوم چاغښت زېږي چي دا هم ښه نه دی د مېوو او شيدو استعمال دي زيات وشي او د مېوو تازه اوبه دي وڅښل شي له سگرېټ چيلم او نسوارو څخه دي بشپړه ډډه وشي ځکه چي هم د مور

روغتيا ته زيان رسوي هم د ماشوم روغتيايي حالت زښت ځپي او ماشوم په ښه توگه وده نه شي کولای په ځانگړې توگه زړه او دماغ يې ورڅخه اغېزمن کيږي د حمل په زمانه کي دواړه څيزونه مضر دي که دغه ناوړه عادت لري په کار دی چي د حمل تر ټينگېدو وروسته يې ښځه او مېړه دواړه پرېږدي يا دي يې ورو، ورو لږوي تر څو چي ورڅخه پاتېږي ځکه چي داسي کول د ماشوم د روغتيا لپاره مهمه ده.

### د حمل په دوران کي خواړه

د حمل په دوران کي حامله ښځه دغه ډول خواړه خورلای شي.

۱: ډوډی، ۲: وريجي، ۳: کوتلي غنم، ۴:

سو جي (حلو).

هر ڊول ترڪاري چي وي د روغتيا لپاره مهمه ده  
دغه راز شيدي مستي او د موسم سره سم شلومني  
څينبل په ڪار دي په اووني ڪي دوه ڄلي غوڻي  
خوپل دري ڄلي هگي خوپل او يو ڄلي ماهي خوپل  
په ڪار دي دغه راز پالڪي سابه زردڪي ڪڍو ڪرپله او  
متر خوپل په ڪار دي او مالتو او ڪينو هم صحت ته  
زبنته گته رسوي دغه راز په ڪار دي چي د حمل په  
دوران ڪي مالگه لڙو خوري د لڀبو او به دي هريو يا  
دوه ساعته وروسته خوري په دي سره به يي په وجود  
ڪي د اوبو ڪمبنت نه رائي او صحت به يي ترو تازه  
وي.

هر ڄوک غواري چي ماشوم يي روغ او جوڙ او

بنڪلي وي تاسي ته معلومه ده چي د مور په نس ڪي  
د ماشوم هر غري جوڙيڙي او وده ڪوي د ماشوم  
دماغ هم د مور په نس ڪي وده ڪوي مور چي ڇه  
خوري د هغوي اغيزي پر ماشوم لويڙي نو په ڪار دي  
چي بنه ڙر هضم ڊونڪي او پاڪ خواڙه و خوپل شي  
تر ڇو په بدني او دماغي لحاظ سره بنڪلي او روغ  
ماشوم وڙيڙي.

ڊپر خلڪ فڪر ڪوي چي غوري او خواڙه خواڙه  
ڊپر گهوروي مگر دا خبره سمه نه ده ولي چي دواڙه  
يعني غور او خواڙه خواڙه چاغبنت راولي او ڊپر  
چاغبنت د حمل په دوران ڪي تاواني دي په ڪار دي  
چي ساده خواڙه و خوپل شي شيدي و څينبل شي  
زردڪي او مولي و خوپل شي مهي ڊيري قوت

بخښونکي وي د يخ په موسم کي د مالتې اوبه گټوري دي او د دوبي په موسم کي خټکي او ام گټور دي سابه هم و خورئ مگر د پريې مه پخوئ په اوونۍ کي يو ځلي اينه خوړل هم په کار دي مگر په اوبو کي يې مه ايشوئ بلکي پر اوريې کباب کړئ دغه راز په اوونۍ کي يو ځلي ماهي هم خورئ.

د مناسبې غذا خوړل مهم دي ولي چي بشپري نهه مياشتي ماشوم د مور په نس کي تېروي او ماشوم د مور له نسه څخه خپل خواړه ترلاسه کوي دغه د يوې کوچنۍ هگۍ څخه د يوه ښکلي ماشوم په بڼه کيږي د مور په نس کي ماشوم په خوله سره خوراک نه کوي بلکي د مور د نامه څخه خواړه د هغه د نامه له لاري د هغه وجود ته ځي او هلته د هغه د

وجود برخه گرځي او په هغه خوړو سره د هغه وجود وده کوي او لويږي.

### د حاملې ورزش

په اوس گړندي او پرمختللي دور کي ژوند د پرمختگ شوي دي دغه راز ناروغيو هم پرمختگ ورسره کړي دي او د پره ستونزمنه ده چي يو ماشوم دي بې له کومو کړکېچونو او ناروغيو وزيږي مگر هو که خواړه ساده وي ژر هضمېدونکي وي او ورزش ورسره ملگري وي نو بيا شونې ده چي د ماشوم د زېږېدو نېټه دي په آساني سره تېره شي او ښځي ته کوم غټ گواښ متوجه نه وي.

د حاملې لپاره يو لړ ورزشونه گټور دي مگر د يوې

داسي بنځي لپاره چي له سهار تر ماښامه په کور کي په کورنيو کارونو بوخته وي ډېره ستونزمنه ده چي ورزش ته دي وخت وروباسي او نه هر څوک داسي کولای شي چي د کار لپاره مزدوره ونيسي پخپله وزرشونه وکړي مگر دومره دي هم ځان کار ته نه ور سپاري چي په څلېرو شتو ساعتونو کي يو ساعت هم د ځان لپاره نه لري حاملې ته په کار دی چي ټوله ورځ دي د کور کارونه وکړي مگر ماښام دي د نيم ساعت لپاره په خلاصه فضا کي تگ وکړي يا دي سهار رختي نيم ساعت د دې کار لپاره وقف کړي د تگ څخه مطالب دا دی چي و دي گرځيږي که خلاصه مخکه نه وي پخپل سراي کي دي د نيم ساعت لپاره وگرځيږي ځيني خلک داسي دي چي دغه گرځلاو فرض گڼي يعني که يخ وي

که دوبي که باد وي که باران دوی داسي فکر کوي چي گرځلاو مهم دی مگر داسي نه ده چي يخ وي او تېز بادونه وي په کار دی چي گرځلاو وځنډول شي په خونه کي دننه د گرځلاو دغه تاوان دی چي هلته تازه هوا نشته د تازه نيشتوالی د فضا په پاکوالي کي مرسته نه شي کولای سږي د پاکي هوا په تگ راتگ سره پاکيږي او پاکه وينه توليديږي او وجود ته په مناسب مقدار سره اکسيجن رسيږي او اکسيجن هغه شی دی چي د هر ژوندي شي د وجود لپاره مهم دی دغه راز د حاملې په وجود کي د وده کوونکي ماشوم لپاره هم اکسيجن مهم دی او په کومه خونه کي چي حامله گزاره کوي په هغه کي دي د تازه هوا د تگ راتگ بندوبست شوی وي او حامله چي ويديږي پر خوله دي شړي يا ټوکر نه

اچوي تر خود تازه مخه و نه نيول شي مگر داسي دي  
 هم نه کوي چي يخ يې ووهي او د يخ او گرمي څخه دي  
 هم خان خوندي ساتي د حاملې لپاره تر ټولو بڼه ورزش  
 دادی چي په هغه کي د بدن د شاته کولو او مخته کولو  
 حرکتونه شامل وي دغه راز د پزي له لاري اوږده سا  
 اخيستل پر مخکه دي ستوني ستخ پرېوزي يوه پښه  
 دي لږ لږ پورته کوي او وروسته دي يې لږ لږ کښته  
 ييايي ييا دي کښيني او پښي دي سره ليري کړي او د  
 ستوني ستخ والي څخه چي راپورته کيږي لاسونه دي  
 پر مخکه نه لگوي او نه دي پر لاسو تکیه کوي دا يو  
 ډېر بڼه ورزش دی په دې ورزش کي پر نلو او پلو زور  
 راځي مگر تر ټولو مهمه خبره داده چي سپک ورزش  
 دي کوي ځکه دي د ماشوم د زېږېدلو پر وخت سهولت

وي دغه راز دي ډېر دروند ورزش نه کوي او نه دي  
 داسي ورزش کوي چي حامله ستړيا محسوسه کړي په  
 ورځ کي دي يو ځلي دغه ورزش کوي او کله چي  
 محسوسه کړي چي تر يوه زيات ورزشونه کولای شي  
 او ستړې کيږي هم نه بيا دي يې تعداد زيات کړي  
 کومي بنځي چي ډيري کمزوري وي په کومه ناروغي  
 اخته وي هغوی دي د ډاکټر د مشورې پرته ورزش نه  
 کوي دغه راز د ورزش دا گټه ده چي د مور په نس کي  
 ماشوم چاغېدو ته نه پريږدي او تر ټولو مهمه خبره دا  
 ده چي د حمل په لومړنيو شپو کي دي ورزش نه کوي.

### د ورزش وخت

تر حمل وروسته تر ټولو بڼه خبره داده چي د

ډاکټر په رایه سره ورزش شروع کړل شي ترڅو هغه  
یې یو لړ معایناتونه وکړي او وروسته مناسب  
ورزش ورته وټاکي په لومړي سر کې باید لږ ورزش  
وکړي وروسته یې ورو، ورو زیات کړي او نه دي  
دونه ورزش کوي چې خولې پر روماتي شي بلکې دا  
د حاملې لپاره خطرناکه ده خبره ده کومې بنځي چې  
له کوره نه شي وتلای د هغوی لپاره د کور کار  
ورزش دی دا تر ټولو ښه ورزش دی چې سږو او پلو  
ته ګټه کوي او تر ټولو لوی احتیاط دا دی چې زیات  
وزن دي نه پورته کوي د بېلګې په توګه په یوه وخت  
کې زیات کالي پرېولل ښه خبره داده چې په ورځ کې  
دي لږ لږ کالي پرېولي او ترڅو پوري چې شونې وي  
په خلاصه فضا کې دي کار وکړي او لږ تر لږه باید د

خونې کړکۍ خلاصې وي چې تازه هوا خونې ته  
راځي.

حامله دي زیات جګ چمپلان یا بوټونه نه په پښه  
کوي که یې عادت هم وي د حمل په دوران کې دي  
یې نه په پښه کوي بلکې ساده چمپلان دي په پښه  
کوي ځکه چې زیات جګ چمپلان د دې لامل  
ګرځېدلای شي چې بنځه غوزاره شي او حمل ته یې  
کوم زیان ورسېږي.

### د حاملې لمبېده او پاکوالی

حاملې ته په کار دی چې په ډېرو تودو اوبو دي نه  
لمبېږي په ځانګړې توګه په لومړنیو میاشتو کې او  
په آخري میاشتو کې ځکه چې د حمل د لوېدو خطر

ورځخه پېښېدلای شي دغه راز تر حمل وروسته هم نه دی په کار چي په تودو اوبو ولمیږي ځکه چي تودې اوبه د بدن پوست سستوي او گونجي پر پیدا کوي که د یخ موسم و، د لمبېدلو مخکي دي خپل بدن په نیم گرمو د زیتون په تیلو غوړ کړي او نس دي هم ورو، ورو بڼه په غوړ کړي ځنګه چي د مور په وجود کي د ماشوم وجود غټیږي نس هم ورسره غټیږي که یې هغه وخت نس وگراوه د گړولو نښانونه به یې د تل لپاره پر نس پاته شي دغه ډول نښانونه په ډېر تکلیف سره له منځه ځي د ماشوم د غټېدو له کبله چي نس غټیږي خارښت شروع کړي چي پر ده موقع یې و نه گروي پر نس نښانونه نه پاتیږي د زیتون په تیلو غوړول دا گټه لري چي د

داسي ځوانان د اصلاح خوا ته راوغواړو او دې ته یې تشویق کړو چې زموږ په لارښوونه کې د ژوندون پر خوا گامونه کښیږدي مگر افسوس افسوس مصیبت دا دی چې زموږ او ستاسي په ټولنه کې مور او پلار په داسي معامله کې بې ځایه شرم کوي سر نه په گرځوي او د دې شرم کولو نتیجه دا ده چې د ځوانانو څخه لار ورکه شي قسم قسم خراب او معیوب حرکتونه شروع کړي چې په کولو یې مور او پلار هم او وروسته دی پخپله هم افسوس کوي خو بیا لاس ته څه نه ورځي ځکه چې اوبه تر ورځ تیري شي بیا بیرته نه راگرځي.

د ځوانی پر مسته او خونډوره زمانه باندي

گن شمیر شاعرانو هم ډیر څه لیکلي دي او کړي.

خپلي موضوع بنسټ یې گرځولې ده د ښو خانداني ځوانانو لپاره لازمه او ضروري ده.

خپله ښکلي ځواني برقراره وساتي او کم ترک

د واده تر کولو پوري د خپل قیمتي مني ساتچگانو سره ناسته پاسته د ښو او خانداني

وکړي برباد یې نه کړي د لوچگانو کونیا انانو خوږ ژوند خرابوي د دې څخه سل

بواسیریانو او کوسیانو نجونو او ښځو د خرابو متره ليري اوسیدل په کار دی د ډمو او

حرکتونو څخه ځان وساتي سیکسي تصویر کاره ښځو څخه هم باید ځان وساتل شي دغه

کتابونه وي شي آرشي ډي او نور داسي لڅام لڅاپر سیکسي عکسونه کتابونه دش اتینا

گنده مواد باید و نه گوري او نه دي داسي به نور غیر اخلاقي شيان هم باید و نه کتل شي

کاره سیمناگانو ته ورځي چې هلته ډمي لڅام لڅاپر دا د ځوانانو پر ښه اخلاق او ښه طبیعت بد

کونه زقصبزي نه دي موندل و هي او نه دي و ناوړه تاثیر اچوي نور هم داسي مضر او

رنديانو بازار ته ورځي او هغه وخت چې واده یې

کړی بیا دي د خونده ډک کورني ژوند ته دوام

### د ځوانۍ د ښمن

د کونیانو مجلسونه انډیوالي او د نشیانو

د واده تر کولو پوري د خپل قیمتي مني ساتچگانو سره ناسته پاسته د ښو او خانداني

وکړي برباد یې نه کړي د لوچگانو کونیا انانو خوږ ژوند خرابوي د دې څخه سل

بواسیریانو او کوسیانو نجونو او ښځو د خرابو متره ليري اوسیدل په کار دی د ډمو او

حرکتونو څخه ځان وساتي سیکسي تصویر کاره ښځو څخه هم باید ځان وساتل شي دغه

کتابونه وي شي آرشي ډي او نور داسي لڅام لڅاپر سیکسي عکسونه کتابونه دش اتینا

گنده مواد باید و نه گوري او نه دي داسي به نور غیر اخلاقي شيان هم باید و نه کتل شي

کاره سیمناگانو ته ورځي چې هلته ډمي لڅام لڅاپر دا د ځوانانو پر ښه اخلاق او ښه طبیعت بد

کونه زقصبزي نه دي موندل و هي او نه دي و ناوړه تاثیر اچوي نور هم داسي مضر او

رنديانو بازار ته ورځي او هغه وخت چې واده یې

تاواني شيان شته چې هغه حوانانو ته ضرر  
 رشوي لکه شراب هیروین چرس بنگی تاریاک  
 نسوار چلم او سگریته د دغو شیانو څخه هم خان  
 ساتل په کار دی.

## موت و هل

پخپل لاس خپله حواني بربادولو ته موت  
 و هل وایي دا ډیر نقصاني کار دی د غین رگونه  
 او پلې کمزوري کوي او غین کېوي یعنی غین  
 یوې خوا ته کوږ شي بیا هغسي نه لکېږي لکه  
 پخوا او هغه جوش او جذبه پکښي وي دا ډیر  
 خراب عادت دی او تر حده زیات تاوانونه لري  
 که چیري دا عادت ژر نه پرېښودل شي نو ژر د

حوان مردانه جوهر ختمیږي او په آینده د غو  
 کولو لائق نه وي ځکه چې غین یې نری کمزوری  
 او کوږ شي رگونه یې د ورايه معلومیږي تک  
 شنه راختلي وي د واده کولو وروسته ماینه د  
 موت و هونکي حوان څخه مطمئننه او خوشاله نه  
 وي حوان ناکامه او ناامیده وي د غوولو اهلیت  
 یې د لاسه ورکړی وي آخر پای مایوسي غلبه پر  
 وکړي ماینه هر وخت پېغورونه ورکوي په سپکو  
 الفاظو یې یادوي د ماینې یې هر وخت ورسره  
 جنگ او جگړه وي کله نرېښخی ورته وایي او کله  
 نامرد او کله ورته وایي چې خو هم لکه زه داسي  
 ښځه یې زما او ستا نو څه فرق دی ته چې ما نه  
 سې سړولای نو دي واده ولي کاوه ما ته خو ستا

غین عیبي او تاوانی بنکاری او دا خود لوی  
سری غین نه دی بلکی د کوچنی هلک چولکی  
رامعلومیږي حالانکه په دې کې د غین هیڅ  
قصور نه وي صرف په هغه کې مني نه وي ځکه  
چې مني یې په خپل لاس ضائع کړي وي او د  
ډیرې خرابۍ په وجه د غین رگونه شنه راختلي  
وي آخر هغه رگونه د یو قسم اوبو ډک شي او  
غین لکېدو ته نه پریږدي سری نامرد شي خون  
سبا د دې علاج شته حکیمان طبیبان او ډاکتران  
خصوصاً هومیو ډاکتران د دې لپاره طلاوي  
کشتې او نوره دوا جوړوي لېکن دغه دواوې  
ډیرې گرانې دي او وخت نیسي ځکه دغه علاج  
تر دواوه کولو دمخه په کار دی چې نوبت دې ته

راونه رسیږي او پت په پته علاج وشي او نامرده  
سری د واده قابل شي په هر حال دغه تاوانی  
مرض تقریباً په هر نوي ځوان کې پیدا کیږي د  
غفلت او بې پرواهۍ په وجه ډیر ځوانان په دې  
عادت اخته شي آخر پای دې ته مجبور شي چې  
ځان مر کړي یا د کوره وتبنتي تاسي به کله ناکله  
په ورځپانو کې لیدلي وي چې واده تیار زوم  
غیب یا ناوي پر سره پلنگ ناسته زوم مر زهر یې  
خورلي وي او ټول کور په ماتم خانه بدل شوی  
وي د اخباري اشتهاراتو که ځوانانو ته څه فائده  
رسیږي که نه رسیږي نو اشتهاري حکیمانو ته  
یې ضرور فائده رسیږي چې خپلي دواوي  
ورباندي خرڅوي نو معلومه شوه چې د ځوانانو

دغه راز حرکتونه نهایت ضرر رسوونکي دي چې په نتیجه کې یې جریان احتلام سستی نامردي او نور مرضونه پیدا کېږي آخر پای د دې غلط عادت په نتیجه کې مریض لیونتوب ته رسیږي نو اې ځوانانو تاسي ته فکر په کار دی چې د خدای په لحاظ خپله بنایسته ځواني مه خرابوئ او بد انجام ته فکر وکړئ وایي چې ځینې نجوني او بنځي هم په دې بد کار اخته دي مثلاً یو پنډ شمع راواخلي د تپو کرپوښ په واغوندي په کوس کې یې وهي خوند پر اخلي او د دې بد عادت ښکار شي ډیري لیونی او بې عقلي نجوني په بازیو بازیو کې یو د بل په کوسانو کې گوتي وهي او مزې اخلي دغسي نجونې هم د رقم په

رقم مرضونو ښکار شي او آخر پای یې بې اجله مرگ میلمه شي د ځوانانو په شان نجونو ته هم په کار دی چې د خپلې ځوانۍ او بنایست برقرار ساتلو لپاره د دې کار څخه لاس واخلي مود ځیني ځوانان لیدلي دي چې د هلکوانو په شوق اخته شي او دغه شوق یې دومره غالب وي چې هر رقم بنایستې نجلۍ او بنځي ته گوري لاهم نه او بنایسته هلکوان یعنی بچه بازی کوي دغه کار هم لکه موټ و هل هغومره تاواني او ضرر من دی شریعت او قانون هم د دې اجازه نه ورکوي او سخته منع یې کړې ده او کله چې دغسي ځوانان د هلک د غوولو پر وخت د حکومت یا نورو خلکو له خوا گیر شي ډیره زیات ته بې عزتي یې په

برخه شي رنگ زرده شي ذلالت يې په برخه شي  
 او د دې سره د ډيرو خطرناکو ناروغيو بنسټگر  
 شي لکه اېډز بواسير او نور... دغه راز د خداى  
 هم گناه گار او مجرم شي يعنې د آخرت عذاب هم  
 ورته گوري او په دې دنيا هم په لکو لکو ځني  
 ولاړي شي مگر فائده نه کوي آخرپاى د دې بد  
 عادت په وجه سستي او نامردي ورو لويږي او د  
 خپل قيمتي مردانه جوهر څخه محروم شي او  
 داسې حال ته ورسېږي چې نه مړ وي نه ژوندى  
 دلته لاندي موږ د هغه دواو بيان کوو او علاج  
 يې راوړو چې د موت و هلو او نورو غلطو حرکتو  
 کولو په صورت کې خوړل کيږي او دغه بې کاره  
 او ناوړه عادتونه په ځوانانو پريږدي او بيرته يې

د خوندور ژوند خوا ته رابولي نو که چيري په  
 تاسې کې يو څوک په دغسې بدو عادتو اخته  
 وي هغه دې گټه ورڅخه واخلي او د طبيبانو او  
 ډاکټرو د لوړو لوړو فيسونو څخه دې ځان بچ  
 کړي او د هميشه لپاره دې د غلطو حرکتو څخه  
 توبه وکارې.

## دوا او علاج

په دې دوايانو کې تارياک غوندي زهري  
 بوټى او نور شيان گډ شوي دي ترڅو چې ممکن  
 وي ځانونه ځني بچ کړي ځکه چې امکان لري  
 دغه دواوې په ځيني حالاتو کې د گټې پر ځاى  
 تاوان درورشوي او هغه هم دائمي تاوان وي دا

خبره اوس د سائنس او ډاکټري له رويه په  
تحقيق رسگيدلې ده چې د کوچنيوالي واده هم د  
انسان د صحت د بنمن وي نو په کار دی چې کله  
نجلی او هلک لویان شول مراني وو هل بيا يې  
واده وکړل شي.

### د واده وخت

د ډاکټرانو په اصطلاح د واده اصلي وخت  
هغه دی چې هلک اتلسو يا شلو کالو ته  
ورسيږي او نجلی پنځلسو يا شپاړلسو کالو ته  
ورسيږي نن سبا خود سيکسي عکسونو وي شي  
آرونو او شي دي زمانه ده هلک او نجلی تر  
وخت دمخه بالغان شي او په بد چارو اخته شه.

چې مور و پلار يې په خبريږي دوی خپله خواني  
برباد کړې وي او پر پخواني حال نه وي پاته او  
که داسي نه وي په کوچنيوالي کې واده وروکړل  
شي نو دا هم ډير تاوانونه او ضررونه لري يو  
تاوان يې دادی چې د داسي خلکو خو اولاد  
نه پيدا کيږي او که بيا هم پيدا شي نو ډير  
کمزوری او ناجوره وي چې زياتره يې په هغه  
کوچنيوالي کې مړه شي يعني اولاد يې نه  
پاييږي نو دلته بايد وويل چې د سړي مني په  
پنځه ديرش کلني کې پخواني ته رسيږي او دغه  
عمر د واده لپاره بهترين دی ليکن تاسي ټولو ته  
خو بنه معلومه ده چې په نن سبا سيکسي زمانه  
کې جوانان کله دومره انتظار کوي چې پنځه

بل هیخ نه دی هغه غلط دی دغسی خلک نه

دیرش کلنی ته ورسیري او بیا واده وکړیو ازي د خپلې بنځي د صحت د بنمنان وي بلکي  
 ځکه مور باید د ځوانانو مور و پلار ته وپې چاره گان په ناپامی کې د خپلو اولادو د  
 چې دوی باید پر خپلو ځوانانو اولادو د پاصحتونو هم سخت د بنمنان وي تاسي په یاد  
 نظر وساتي او د هغو هر بنه او بد حرکت وځولری چې د ژوند ماده یعنی مني پیدا کیدل  
 تر څو د کونیانو او کوسیا د مجلسو اصلاً د انسان د ویني جوهر دی چې هغه ته د  
 راوگرځي. زوند ماده وایي د هغه ضائع کول خو په هیخ

صورت جواز او رواینت نه لري او یوازي یې د  
 اولاد په پید کولو کې مصرف کړي که نه نو پر  
 خپلو پښو به تېرووهي که یې شوق زیات و یعنی  
 سترگې یې د شهوته پتېدلې نو هم په کار دی چې  
 د اعتدال او میانه روی څخه کار واخلي د بې  
 صبری مزل لنه وي هر کار په حدودو کې دننه

## غو کول

تاسي ټول گلالي او بنکلي ځوانان په  
 هلکوان او نجوني باید په یاد ولری چې د  
 کولو غرض او مطلب یوازي یوازي د روغ  
 مضبوط اولاد پیدا کیدل دی او بس څوک چې  
 فکر کوي چې بنځه د خوند اخیستلو ماشین

کول په کار دی که نه نو نتیجه یې غلطه او خرابه ده یعنی باید تاسی هر وخت د پوهی او عقل څخه کار واخلي.

### د غو وخت

کله چې د ماخستن خوراک بڼه هضم شي لیکن چې لوږه هم نه وي او د شپې په لحاظ سره تردوو بجو پوري وخت ډیر برابر او مناسب دی چې د غو کولو وروسته بڼه په بې غمی سره خوب وکړل شي او د ورځې خو دغه کار کول مطلق غلط او بې ځایه کار دی داسی نه وي چې نورو خلکو ته د شک موقع په لاس ورشي نو ځکه د ورځې د غو کولو څخه ډډه وکړئ د طب د رویه هم د

ورځې غو چندانې فائده او گټه نه لري البته تاوان یې معلومداره دی یعنی د ورځې د خوا که حمل ونیول شي نو پر اولاد یې خراب اثر پریوزي بیا هم که چیري د ورځې د خوا پر انسان باید خپل خواهشات زور وکړي او پر غالب شي د پسرلي موسم دي د دې کار لپاره وټاکي یعنی مارچ او اپریل دواړي میاشتي د پسرلي میاشتي دي او د ورځې د خوا د غو کولو تر ټولو بڼه وخت دی یعنی په دې ورځو کې د ورځې د خوا د غو کولو څه تاوان نه وي.

تاسی باید د غو تر کولو دمخه د ناوې سره د مینې او محبت خبري اتري وکړئ بازی ورسره وکړئ نو کاري په جگي کړئ مچي ځني واخلي

خُکِه چې په دې سلسله کې خود نجلۍ رضا هم شرط ده د دې لپاره تاسې د نجلۍ تيانو ته لاسونه وروړئ په لاسو کې يې ومېرئ دغه رقم يې پر دواړو ورنو باندي لاسونه تير کړئ قرار قرار يې وتخنوئ په دغسي کولو سره د نجلۍ بدن بست شي او په سترگو کې يې سرخي پيدا شي حملې وهي او غو کولو شوق يې راپورته شي بس نو دغه وخت د غو کولو لپاره تر ټولو بڼه دى البته زور او زياتى بڼه کار نه دى او نه داسې غو خوند کوي ترڅو چې د نجلۍ په سترگو کې يې سرخې پيدا شوې نه وي او غو ته چمتو شوې نه وي تر هغو بايد صبر وکړل شي او هر وخت چې نجلۍ په مچو مېرلو او تخنولو مسته شي د

سترگو توريې پورته ولاړ شي او سپين يې کښته راشي نو بيا په مزه او په تسلي پښې ور پورته کړئ او خپل کار په رضا او خوشالۍ سر ته ورسوئ او څومره چې موزره وي هغومره غووي وکړئ هيڅ بنديز نشته.

### سپوږمۍ او خوند

حکيمانو او ډاکټرانو ليکلي دي چې د ښځې ماده د سپوږمۍ په اولنيو پنځلسو ورځو کې ده او دارها د کوس په راسته خوا کې ده او په آخرو پنځلسو ورځو چې رها مخ پر کميدو شي رها د کوس چپه خوا راشي که چيري تاسې غواړئ چې لومړى اولاد مو هلک پيدا شو

تاسي بايد د راسته پښې گوتي ورومېږئ او دغه شان د راسته پښې پندې ورومېږئ پر دې برسیره که غواړئ چې په لږ وخت کې بنځه گرمه شي او غوته ژر تر ژره چمتو شي تاسي يې په دواړو تيانو بازی وکړئ د نامه په غوته يې بازی وکړئ سترگې يې ورمچ کړئ او شونډي يې ورمچ کړئ په داسي کولوسره بنځه نهايتي درجه گرميږي او غو کولو ته چمتو کيږي او بله خبره دا چې پنخوانيو حکميانو هوبنيارانو او پوهانو خلکو ويلي دي چې که يو څوک په تياره کې غو وکړي د هغه چالور پيدا کيږي يعني مطلق په تپه تياره چې خراغ مړ شوی وي هيڅ رها هم نه وي او شپه هم ډيره تيره شوې وي لږ برخه يې پاته وي.

## د ځوان د بدن جوهر

انسان دعوه کوي چې اشرف المخلوقات دی او رشتيا هم دغسي ده د اشرف المخلوقات لقب يې گټلی دی مگر د دې لپاره په کار دی چې د خپل بدن او جوهر په بڼه توگه ساتنه وکړي او قطعاً يې ضائع نه کړي د مني وجود د انسان په بدن کې ډير لوی انعام دی او د دې ساتنه کول پر انسان باندي فرض کړل شوی دی د گيتا په نوم يو کتاب دی په هغه کې ليکلي دي چې د اتيا گولو خوراک څخه يو څاڅکی وينه جوړيږي او د اتيا څاڅکو وينې څخه يو څاڅکی مني جوړيږي اوس تاسي ته معلومه شوه چې مني څومره

خغه خوند اخیستل د داسی بدبختو خلکو په

نصیب کې نه وي د مایوسی د ژوند ورځي

تیروي او آخر پای تر وخت دمخه د مرگ او فناه

پر لور روان شي او که چیري ژوندي هم وي نو په

قسمت قسم مرضونو اخته شي او هغه څوک چې د

بدن د جوهر قدر ورسره وي او په ساتلو یې ښه

نه وي او همیشه

ترو تازه او خوشه وي پر مخ باندې یې نور وي

ماښک یې خپری په سترگو کې یې رڼا وي او پر هر

چا ستره لوري دلاور او غښتلی وي او په بدن کې

یې نهایت ډیر قوت موجود وي.

هغه څوک چې د مني پښه نه کوي و د

پروسی په وجه یې یې خایه ضائع کوي د هغه

قمیتي شی دی او ساتل یې په کار دی

داسی غافل او بې عقل انسانان هم شته چې

شهوت د غلبې په اثر په ډیره بې دردي سره

خپل بدن جوهر یعنی مني خارجوي هر څوک

دغه کار کوي یعنی بدن تر ټولو قمیتي

ضائع کوي هغه ته که بې عقل ونه ویل شي

خه وویل شي یوه ډیره پوه سپړي ویلي دي چې

منی په وتلو که خومره خوند اخیستل کیږي ما

په دې باندې خوابه تیا په کار ده ځکه چې که

د انسان په بدن کې دتنه پښه وي انسان به هېڅ

خوشانه وي او څوک چې دتنه پښه ساتنه کوي د

عمر به اوږده وي او څوک چې یې ساتنه نه کوي

هغه ژر ونیږي یعنی یوه گڼه شي او د خوان

بدن د زرخونو حالگی وی ډول ډول زرخونو او  
مکروبونو کور په کې جوړ کړی وی او ژوند هغه  
ته سور او روی تاسی هم د خپل منی ساتنه وکړی  
او موټ مه وهی او که یې چیري وهی نو خومره  
ژر چې ممکن وی لاس خنی واخلی او لاس خنی  
وا نه خلی نو داسی نه وی چې تر واده دمخه  
نامردان او نرښخیان شی مگر هغه وخت بیا  
تاسی ته هیڅ په لاس نه درخي بې له مایوسی او  
ترخه ژونده.

### لویه ښځه او کوچنی میره

دا واده د کوچنیوالي تر واده بالکل مختلف  
دی د کوچنیوالي د واده مطلب خو دا دی چې

هلک او نجلی دواړه کوچنیان وی یعنی نابالغه  
وی مگر دا چې یوازی نجلی بالغه وی او یا  
یوازی هلک نابالغ وی هر کله چې د بالغې  
نجلی او نابالغ هلک واده سره وشي نو دې ته  
لویه ښځه او کوچنی میره ویل کیږي په دې باره  
کې ډیرې کیسې او کتابونه لیکل شوي دي او  
موږ هم دلته په لنډه توګه د داسی واده یو څه بیان  
کوو مثلاً نابالغ هلک ته دا هیڅ پته نه لګیږي  
چې دغه نجلی چې ناوې ده او دې کور ته راغلي  
ده زما څه ده او زه څه قرابت ورسره لرم دا څوک  
ده او څنګه راغلي ده خیر دا خو د نن سبا هر  
هلک پېژني د وی شي آر شي ډی پلیر کیبل دش  
انتینا ته وی او لڅو تصویرو په برکت مگر د



خو عمر بعد يې کوچنی په نس شي بيا نولاسونه  
 مروړي ارمانونه کوي مگر هغه وخت نوڅه يې  
 لاس ته نه ورځي د دې سره سم د پيغورونو  
 بنکنځلو او پوچ ورد سلسلې شروع شي دانو  
 هغه وخت دی چې د دواړو خاندانونو پزه د شرما  
 پرې شي سترگي يې کښته اچولي وي آخر پای د  
 ډيري شرمندگۍ څخه کلی او کور ځني پاته شي  
 او بلي خواته کله وکړي.  
 دا وه د داسي واده تتيجه.

### د بنځي ارمانونه

لکه څنگه چې نارينه رنگ په رنگ ارمانونه  
 په زړه کې لري د بنه کور د بنه موټر د بنه کاروبار

او بنه عزت دغه شان بنځه هم زړه لري هغه هم په  
 دې ټولنه کې ژوند کوي او د هغې هم ډول ډول  
 ارمانونه دي ځکه ظاهراً خويې د پښتني ټولني  
 د مجبوريت پر اساس نه شي بيانولای مگر په زړه  
 کې يې په هغومره شدت دغه ارمانونه او جذبات  
 موجود وي لکه د يوه نارينه په زړه کې چې  
 موجود وي فرق صرف دومره دی چې نارينه خپل  
 ارمانونه بيانولای شي مگر بنځه يې د فطري  
 شرم او حيا په وجه نه شي بيانولای.

ځيني ناپوهان او ناخبره خلک دا خبره کوي  
 بلکې دعوه کوي چې بنځه پر نارينه نهه چنده  
 گرمه ده يعني د بنځي شهوت نهه واره پر نارينه  
 زيات وي مگر حقيقت داسي نه دی د ډاکټرانو

جدید ساینسی تحقیق داسی بنیې چې دا خبره  
بینی غلطه ده بلکې نارینه په شهوت کې تر  
بنځه زیات وي او دا خبره په عملي ژوند کې سره  
لگیرې حکه چې مود او تاسی یې وینو چې اکثرأ  
نارینه په بنځو پسې وي بنځي نه وي په پسې او  
بله خبره دا چې تاسی یې پر حیوانانو قیاس کړی  
تاسی به لیدلي وي چې همپشه خر په خره پسې  
وي خرې په خرو نه وي پسې چې ځان په ونیسي  
دغسې مثال د سپینې اوسپنیو هم دی او همدا  
شان دغه مثال د سیرلي او مینده لپاره هم دی.

### د بنځو ناقدری

په پورتنی بیان کې مود پر دې بحث وکړ چې

نارینه پر بنځو په شهوت او سیکس کې زیات  
وي دا خوشي خبرې دي چې وایی بنځه په  
شهوت کې پر نارینه زیاته ده دغه پوچې خبرې د  
ساینس او اکتری له رویه حقیقت نه لري او بله  
خبره دا چې تاسی وینی چې بنځه خصوصاً په  
پښتني ماحول کې څومره د خپل مېړه قدر کوي  
مگر د نارینه سره د بنځي هیڅ قدر نشته البته  
و هل تکول او زهیرول لاهم ورکوي اوس تاسی  
دې ته فکر وکړی چې بنځه نهه میاشتي کوچنی  
په نس گرځوي تر دې وروسته یې د زیږولو  
تکلیف پر ځان تیروي هره میاشت د حیض  
تکلیف برداشتوي د کوچنی د زیږیدو وروسته د  
نفاس تکلیف زغمي یعنی دا ټول هغه تکلیف

دي چې نارينه هيڅ ورسره بلد نه دی او نه يې تصور کولای شي البته د نارينه چې هر وخت شهواني جذبات زورور شي د بنځي څخه غوښتنه کوي چې جذبات يې ورسره کړي هغه دا فکر هم نه کوي چې د بنځي به خوښه نه وي زړه به يې نه غواړي او يا به بل مشکل ورپېښ وي مگر دی د جنسي خواهشاتو غوښتنه ورڅخه کوي او بنځه د جنسي خواهشاتو د پوره کولو ماشين گڼي او نور هيڅ نه نو داسي خلکو ته په کار دی چې خپل فکر بدل کړي او بنځي ته هم د قدر په سترگه وگوري او د هغې د هر خواهش احترام وکړي او د اسلام ورکړي حقوق يې ورپرځای کړي ترڅو د اسلامي شريعت

مجرم ونه گرځي.

کله بيا داسي پېښه شي چې په بنځه کې جنسي خواهشات په زور کې وي زړه يې غواړي مگر نارينه د دې د جوشه څخه مطلق بې خبره وي او يا دا چې سر نه په گرځوي کار يې جوړ وي ځکه چې د هلکوانو په شوق اخته وي او د هغو سره يې ساعت تيروي.

## ځيني حالات او غو

- (١) په خالي نس غو کول تاوان لري بايد هغه وخت چې نس دک وي غو وکړل شي.
- (٢) د سخت کار کولو وروسته هم دغه کار کول صحيح نه دی يعنې د ستريا په وخت کې يوازي

هوسایي او آرام ته ضرورت وي.

(۲) د نشې په حال کې هم باید دغه کارونه کېږي.  
شي ځکه چې زړه او سږو ته ډیر سخت تاوان  
رسیږي.

(۳) د ورځي د خوا هم غو کول صحیح نه ده ځکه  
چې د حیوانانو سره مشابهت پیدا کوي پوهانو  
وېلي دي چې د ورځي د غو کولو په وجه که په  
نس کې حمل ټینګ شي کوچنی به یې حیا او  
سپین سترګی وي بله خبره دا چې د ورځي د غو  
کولو په وجه دماغ ته د ضرر رسېدو خطر شته.

(۵) په ډیره زیاته گرمي یا په ډیر یخ کې هم د غو  
کولو څخه ځان ساتل په کار دی ځکه چې د دې  
څخه د ویني مرضونه پیدا کېدلای شي او بدن

کمزوری کوي.

(۶) د خوابد تیا په حال کې که دغه کار تر سره  
شي نو خطر دی چې اولاد به یې بدرنگه او  
بدخلاقه وي د مور و پلار په خوله به نه وي او د  
تعلیم او سبق څخه یې به راځي.

(۷) د ډیر سخت خوب ورتلو په حال کې هم د  
دې کار څخه ډډه کول په کار دی ځکه چې ننوت  
ناجوړی یې عقل بیرندوکی او غول اولاد ځني  
پیدا کېږي.

(۸) په لمر کې هم پر هېڅ په کار دی بیه دغه کار  
په سایه کې تر سره کېږي ځکه چې په لمر کې د  
غو کولو په وجه کېدلای شي چې په اولاد کې د  
پس مرض پیدا شي یا په سترګو شوې وي یا په

حکمه مني کمزوره کيږي د سپړو د ناروغۍ يعني د سل و دق (تي بي) د پيدا کېدو خطر شته.

## د تازه میوو فائدي

- (۱) شفتالو: د بدن حرارت سموي او د بدن څخه هر ډول زهریات باسي.
- (۲) آم: مثاني ته طاقت ور کوي.
- (۳) انار: د ځيگر درد ليري کوي خوا گرځيده کموي او زور زکام او ريزش ليري کوي.
- (۴) سيب: فولاد لري زړه ته قوت ورکوي البته هغه څوک چې د پښتورگي ډبري او درد لري بايد سيب ونه خوري او پرهيز ځني وکړي.
- (۵) خرما: د بدن خارش ليري کوي او دماغ ته

غوږو دروند وي يا لنډی وي او يا بوغی وي يعني د ملا هلوکي يې مات وي او يا په ژبه کې بند يږي.

- (۹) د سفر په حالاتو کې هم پرهېز په کار دی حکمه خطر دی چې اولاد به يې ناجوړی وي.
- (۱۰) د لمر ختو او لمر پرېوتو په وخت کې هم د کول په کار ده حکمه خطر دی چې اولاد به يې غل او نافرمانه وي.
- (۱۱) تر شپاړلسو کالو چې يې عمر کم وي هغه بايد غو و نه کړي حکمه چې مني يې کچه وي او خطر دی چې په مختلفو ناروغيو به اخته شي لکه سل و دق او د شکرې ناروغي.
- (۱۲) تر اويا کلنی وروسته هم بايد غو و نه کړي

## قوت ورکوي.

- (۶) ليمبو: د بدن وينه زياتوي تنده کموي سستي اولتي لپري کوي د بدن مالگه پوره کوي پر بدن باندي تور داغونه او بدرنگه تپونه لپري کوي مکروبي زهريات د بدن خصوصاً د کولمو شخه باسي او د تبې اثرات ليري کوي.
- (۷) امرت: د قبض شکايت ليري کوي معدې او سږو ته ډيره گټه رشوي.
- (۸) آکوچه: دستونه دروي هاضمه سموي او لېمبو په شان د بدن مالگه پوره کوي.
- (۹) انگور: صفا او تازه وينه زياتوي پښتورگي او مثانه پاکوي د سترگو ديد زياتوي او بدن زړه او پخوانی گرمي باسي.

- (۱۰) توت: قبض ختموي د بدن گرمي باسي په بدن کې مختلفي مکروبي ناروغۍ له منځه وړي او معدې ته بې حسابه گټه رشوي.
- (۱۱) انحر: بدن ته وده ورکوي صفا وينه پيدا کوي اولوبه ختموي يعني سږی مروي.
- (۱۲) هندوانه: بولې او پښتورگي صفا کوي بدن تازه کوي او د بدن گرمي باسي.
- (۱۳) خټکی: مثانه او پښتورگي پاکوي البته ريزشي ميوه ده او د شكري په ناروغۍ اخته کسانو ته ډير زيات تاوان لري.
- (۱۴) گنی: د معدې ځيگر او د مثانې گرمي باسي بولې صفا کوي اولتي ختموي.
- (۱۵) مالته: د بدن گرمي باسي او پيچش يا

دستونه ليري کوي د سترگو نور زياتوي بدن  
بنايسته او ترو تازه کوي.

(۱۶) کيله: لوږه ختموي قبض ليري کوي او  
دائمي زکام ختموي د بدن خارش ختموي او  
کولمو ته گټه رسوي.

### بهترين وخت

څنگه چې منځي موږ ذکر وکړ چې تر غو  
کولو دمنځه بايد دواړه يعني ماینه او مېړه په  
خندا خندا يو د بل سره خوږې خوږې خبري  
وکړي تر څو غو ته آماده شي د بنځو په مقابله  
کې د نارينه مزاج گرم او خشک وي او روغتيا  
په شرط ژر کوروالي ته تيارېږي البته بنځه

داسي نه ده د هغې مزاج يخ وي او ډير وخت  
نيسي او کله چې بنځه په بنه توگه دې کار ته  
تياره شي نو بايد کوروالي شروع کړل شي ځيني  
داسي ځوانان شته چې د واده په اوله شپه بې له  
دې چې د نجلۍ سره خبرې اترې وکړي وار د  
واره پر نجلۍ د خپلو جنسي خواهشاتو د غلبې  
پر احساس حملې شروع کړي يعني په زور کار  
ورسره شروع کړي يوازي دده خوبنه وي د نجلۍ  
خوبنې ته نه گوري او بيا لا دا خبره هم په فخر  
کوي چې وگورئ ځوان يم زه زمري يم قوت لرم  
مگر که په حقيقت کې ورته وگورو نو دا لويه  
اشتباه او غلطي کوي او بې ځايه په ځان غرور  
کوي چې هيڅ معنی نه لري بايد په دې سلسله

کې نارینه د ډیر زغم څخه کار واخلي او تلوارو نه کړي ځکه چې تلوار د شیطان کار دی پر ځای د گټې تاوان لري هم د نجلی د صحت لپاره او هم د نارینه د صحت لپاره په کار دی چې نارینه د کوروالي د شروع څخه دمخه باید د خپلي ماینې سره بازی شروع کړي یعنی مچي ځینې واخلي او قرار قرار یې په مېرلو مېرلو گرمه کړي تر څو هغه په ښه توگه تیاره شي او په ښه زړه او اطمینان سره غو ورسره وکړي.

### د کوروالی بهترینه طریقه

ښځې ته په کار دی چې پر نرم بستر پریوزي او په دغه وخت کې باید د هر قسم خفگان او

خوابد تیا څخه ځان لیري وساتي یعنی غمونه او فکرونه د ځان څخه وشړي تر پرېوتو دمخه باید په ځان ښه گوتي ووهي یعنی ښه سنگار وکړي عطر مطر ولگوي وروسته که د ښځې تر ملا لاندې بالښت کښېښودل شي نو ډیره به ښه وي یا دې ښځه کښته پرته وي او دا د کوروالي تر ټولو غوره او ښه طریقه ده او قدرتي طریقه ته ډیره نژدې ده البته په اړخ هم کوروالي کیږي لیکن که چیرې د ښځې قد کم وي او د نارینه قد زیات وي نو ښځه دې پریوزي او نارینه دې پر دوو گوتو ورته کښيني او غو دې ورسره وکړي مگر رشتیا خبره ده چې خوند نه کوي بد معلومیږي که څه هم دغه کار په ولاړه هم کیدلای

شي او د ولاړي کار زور غواړي د کوناتو په  
 ذریعه هم کیدلای شي مگر هغه خبره ده چې  
 نامناسبه کار دی او نوري هم داسي طريقې شته  
 چې ټولي بې معنی او فضولي دي زموږ د ټولني  
 له معيارونو سره هيڅ سمون نه خوري او نه د  
 اسلام مقدس دين د هغه اجازه ورکوي او بله  
 خبره دا چې دا ټولي هغه طريقې دي چې د هلكوا  
 د شوق سره تعلق لري يعنې هغه څوک يې کوي  
 چې د هلكوانو شوقيان وي د پيريو پيريو تجربه  
 نسيې چې بنځه هيڅکله داسي طريقو ته نه  
 تيارېږي يعنې هيڅکله زړه نه ورته بنه کوي او  
 اسلام هم دغه ناوړه کار نه خوښوي يعنې د  
 دواړو د طبيعت او مزاج څخه وتلی کار دی ځکه

خودغه طريقې کفارو خوښي کړي دي مگر موږ  
 او تاسي د مسلمان په حيث له داسي طريقو څخه  
 ډډه کول په کار دی او د داسي ماحول جوړول په  
 کار دی چې د دواړو مقصد حاصل شي او مقصد  
 يې نیک وي يعنې د اولاد پيدا کيدل او د خوند  
 اخيستلو او د حمل د استقرار لپاره ضروري دی  
 چې بنځه تر نارينه وروسته فارغ شي که بنځه تر  
 نارينه دمخه فارغه شي د هغې د بدن کمزوره  
 کېږي که دواړه يو ځای فارغ شي ډير خوند به  
 واخلي حمل به يې هم په بنه توگه قرار ومومي  
 ځوانه او بالغه نجلۍ د کوروالي لپاره تر ټولو  
 بنه ده د هغې په قربت او نزديکت طبيعت روښانه  
 کېږي او روح تازه کېږي د کونډي او ډير عمر د

بښخي څخه پرهيز په کار دی د ځوانانو ځوانی  
 ختموي تر وخت دمخه یې بوډا کوي نه یې اولاد  
 پیدا کیږي یوه شاعر عجب بڼه ویلي دي.

مینه د پیغلي نجلۍ خوند کړي

د کونډو مینې ځوانان توري خاوري کړینه

کونډه دي خاوري شي ایرې شي

د پیغلي مینه د زړه گل تازه کوینه

شین خال د پیغلو سره ښایي

زړې دي مړې شي چې به شنه خالونه ږدینه

د کوروالۍ بهترین موسم

انسان ته د اشرف المخلوقات درجه حاصله

ده مگر افسوس چې د غو په معامله کې یې تر

حيوان اړولې ده او ډیر زیات حرص او طمع کوي  
 او خپل قیمتي مني په یوه گړي کې بې معنی او  
 بې مطلبه ځای ضائع کوي او د خپل صحت او  
 ژوند پخپله دښمن شي ته تاسي فکر وکړئ نو  
 درته معلومه به شي چې حیوان نسبت انسان ته  
 ډیر په خپل جنسي ژوند کې ډیر احتیاط کوي او  
 هره ورځ دغه کار نه کوي بلکې په میاشتو  
 میاشتو کې یو وار دې کار ته حاضرېږي او نه د  
 زیاتې غو شوق لري او نه بې مقصده خپل مني  
 ضائع کوي مگر افسوس چې انسان دغسي نه  
 دی بلکې په دې معامله کې تر حیوان بدتر دی او  
 د زیات حرص مظاهره کوي او ورځ یې کوروالي  
 ته زړه کیږي او دا لاسه کوي چې ځیني داسي

انسانان هم شته چې وايي دا ديرش کاله کيږي  
چې ما غونه ده قضا کړې او حتی چې په هره شپه  
کې تر دوه يا درې واړه نديم کم سوی.

يعني دا خبره ده لپاره د فخر وړ وي ځکه  
يې په ډاگه بيانوي او که موږ په غور ورته وگورو  
نوراته معلومه به شي چې دا عيناً د بې عقلۍ او  
ناپوهۍ خبره ده هغه انسان چې په شپه تر دوه يا  
درې واړه کم کارونه کړي او دغه کار په کلو کلو  
وکړي تاسي فکر وکړئ چې د هغه د صحت به څه  
حال وي او پر صحت به يې څومره مضر اثرات  
لويږي افسوس خو په دې خبره دی چې انسان  
يوې خوا ته خپل ځان ته اشرف المخلوقات وايي  
او بلې خوا ته په ځيني مواردو کې تر حيواناتو

بدترين ژوند تيروي پوهان حکيمان وايي چې د  
هر حيوان د غو وخت او موسم معلوم وي چې  
هغه موسم نه وي راغلی دوی د يو بل سره  
نزدیکت نه کوي او نه يې خواهش پيدا کيږي  
يوازي انسان دی چې سر و کال يې کوروالي ته  
زړه بنده وي او ځان نه ځني سپموي.

عقلمند ته يوه اشاره کافي وي تاسي هم  
خپل ژوند داسي تير کړئ چې يوه خوا خوند  
واخلئ او بله خوا ستاسي ژوند هم تباه نه شي او  
خصوصاً د دوبي په موسم کې خودغه کار مطلق  
لږ وکړئ ځکه چې تر ټولو زيات نقصان د گرمۍ  
په موسم کې لري.

## د زیاتی غوتوانونه

اول مو درته بیان کړه چې په کوروالي کې اعتدال او میانه روي په کار ده یوه پخواني طبیب فرمایلي دي چې په کال کې یو وار غو کول په کار دی حُکمه چې دغه د اعتدال نخبند ده او که چیري داسي کول ممکن نه وي نو باید په شپږ میاشتو کې یو وار نزدیکت وکړي تر دې زیات باید کوروالي و نه کړي که یې بیا هم زړه صبر نه کوي نفساني خواهش یې تر حده زیات دی او په کنترول کې نه راځي او خطر وي چې ناروا کارونو ته لاس واچوي او د گناه او زنا خطر شته نو په دې صورت کې باید په میاشت کې یو

وار دې کار ته تیار شي او که یې په میاشت کې تر یو وار زیات وکړي خطر دی چې هغه به د مرگ مفاجات سره مخامخ شي یعنی نابیره به یې زړه ودریږي او مړ به شي ابو مسلم خراساني چې ډیر پوه شخص تیر شوی دی ویلي دي چې په کال کې تر یوه وار د زیات نزدیکت کولو سره مرگ مفاجات ترلې دی.

محترم لوستونکو د ابو مسلم خراساني دغه خبره څه غلطه نه ده موږ او تاسي وینو چې د کوروالي د زیاتوالي څومره ډیر نقصانونه دي چې جبران نه لري یو بل پوه حکیم دی چې حکیم ابو علي سینا نومېږي دې پوه او ستر شخص د ژوند زیاتره برخه یې دمشق کې تیره کړې ده او

دی ذ گران افغانستان په بلخ ولایت  
(مزار شریف) کې پیدا شوی دی او عالی  
تحصیلات یې په خراسان کې ترسره کړي دي دې  
ستر حکیم ویلي دي چې یو څوک چې په درې  
میاشتو کې تر یوه وار زیاته کوروالي کوي د  
هغه په لیو تنوب کې هیڅ شک نشته او هغه بې له  
څه شکه لیونی او د عقل څخه محروم دی او د  
داسې شخص څخه گيله کول معنی نه لري ځکه  
چې دی د خپل صحت د ساتلو شعور نه لري نو  
گيله به څله ورڅخه کوی پرې یې بدی چې د  
حماقت په مرگ مرشي.

د زیاتي کوروالي کور په سبب د بنځي رحم  
یعني بچه دانی کمزوره کیږي او دا خو معلومه

څه ده چې د رحم د کمزوری په نتیجه کې حمل  
نه پیدایږي او لاد نه پیدا کیږي او د بنځي د بچه  
دانی څخه یو قسم ژړي او به رواني شي چې بنځه  
په پری سختي ناروغی سره مخامخ کړي او آخر  
د مرگ ته ورسېږي او بله خبره دا چې د زیاتي  
ورالی په نتیجه کې د حیض ځني مشکلات  
پیدا کیږي لکه حیض بې وخته کیدل او پر  
لټاکلي وخت نه راتلل چې دا هم د ډیرو  
لرناکو ناروغيو د راپیدا کیدو سبب  
پیدای شي او بله خبره دا چې زیاته کوروالي  
په یوازې د بنځي د صحت لپاره ضررمنه ده بلکې  
د نارینه لپاره هم ډیر زیات تاوان لري چې په  
نړی کې اکثره خلک نه په پوهیږي مگر کله

چې سپين بيري شي او د بدن طاقت يې کمزور شي نو راز راز ناروغۍ حمله ورباندې وکړي لکه شکره دائمي توخي او تي بي غاښونه يې وخت دمخه ولويزي د سر او بيري ويستان يې وخت دمخه سپين شي د مخ نور يې کم سستي ورو لويزي بدن يې کار نه کوي او ناروغي ورو لويزي او د سوزاک او د کار ته زړه غواړي هر وخت يې زړه غواړي بیده وي خوک کار نه په لري او نه دی د چا کار لري خشکيت ورو لويزي او ډول ډول دماغي او روحي مشکلات ورپېښ شي چې د هغو ليرې هم غو وکړي نو خطر دی چې سپری به د فالج کول ناممکن شي او په ځينو خصوصو حالاتو ناروغۍ اخته شي.

### احتياط او غو

۱) د حيض په حالاتو کې بايد غو و نه کړل که نه وي ښځي ته به د سپينو اوبو راتلو ورو لويزي بدن يې کار نه کوي او ناروغي ورو لويزي او د سوزاک او د کار ته زړه غواړي هر وخت يې زړه غواړي بیده وي خوک کار نه په لري او نه دی د چا کار لري خشکيت ورو لويزي او ډول ډول دماغي او روحي مشکلات ورپېښ شي چې د هغو ليرې هم غو وکړي نو خطر دی چې سپری به د فالج کول ناممکن شي او په ځينو خصوصو حالاتو ناروغۍ اخته شي.

۲) په خالي نس هم دغه کار کول نه دی په کار ځلک وايي چې نن سبا عمرونه کم شوي دي ډوډۍ خوړلو فوراً بعد غو کول په کار د

بيني نهست لاپر عمر باندي هم وايي

خُککه چې د تې بي او سينې نوري ناروغۍ ورسره ترلې دي.

(۴) د ورځي د خوا هم غو کول تاوان لرېږي داسي کولو سره د سړي اولاد بې باکه بې شره او نافرمانه پيدا کېږي.

(۵) د تندي په حالاتو کې هم د دې کار څخه ډډه کول په کار دی خُککه چې د دې څخه د لندۍ د ناروغۍ خطر شته.

(۶) د تبې څخه د فوراً پورته کيدو وروسته هم د کوروالي څخه پرهيز په کار دی او د ايمالم کولو وروسته پرهيز په کار دی خُککه چې د دې څخه هم د سالندۍ او تې بي رنځونه پيدا کېږي.

(۷) په سخت يخ يا سخته گرمي کې هم د غو

نښې گرځيدل په کار دی خُککه چې د زکام او نې فخر ورسره ترلې دی.

(۸) د غم او خوابد تيا په حال کې هم د غو څخه بيز په کار دی خُککه چې د ډيرو دماغي اغيو سبب کيدلای شي لکه وسواس ميرگی

(۹) د لمبيدلو فوراً بعد هم د غو څخه ډډه په کار دی خُککه چې د دې څخه هم ډيري دماغي اغيو پيدا کيدلای شي.

(۱۰) د ورزش کولو فوراً بعد هم بايد غو ونه شي خُککه چې د بدن رگونه او پلې کمزوري بڼه سترگو نظر کمزوری کېږي او د ليوتوب نه خطر ليدل کېږي.

(۱۱) کله چې سن ډيري شي يعني انسان بوډا  
 شي او عمريې تر شپيتو کالو واوري نو هم بايد  
 د د کوروالی په تعداد کې کمښت راوولي يعني  
 تر پنخوايې يولس کمه کړي ځکه چې د کوروالی  
 د زياتوالي په وجه امکان لري چې د زړه حرکت  
 يې ودریزي او په ناگهانه مرگ مر شي.  
 د حيض په ورځو کې په ښځه او هم پخپله  
 بري او يو سوغ نسوار قدر دي هغه پوډر  
 په کوس کې کښيږدي څلورمه ورځ به يې  
 د چا چې حمل نه کيږي يعني اولاد يې  
 کيږي هغه دي دغه لاندې دواوي استعمال کړي  
 د خداي په فضل سره به يې اولاد وسي.  
 د چنو پوستکي دي راواخلي او د ملخانو  
 وزرونه دي په هغومره مقدار ورسره گډه کړي او  
 د يوه لپه طباشير يوه توله مصطکي د فيل  
 نښ براده شپږ ماشې کوچنۍ اېل شپږ ماشې  
 بصری يوه لپه دغه ټول سره گډه کړئ پوډر

### حمل دروونکي دواوي

د چا چې حمل نه کيږي يعني اولاد يې  
 کيږي هغه دي دغه لاندې دواوي استعمال کړي  
 د خداي په فضل سره به يې اولاد وسي.  
 د چنو پوستکي دي راواخلي او د ملخانو  
 وزرونه دي په هغومره مقدار ورسره گډه کړي او  
 د يوه لپه طباشير يوه توله مصطکي د فيل  
 نښ براده شپږ ماشې کوچنۍ اېل شپږ ماشې  
 بصری يوه لپه دغه ټول سره گډه کړئ پوډر

مخني جوړ کړئ او کله چې د حيض ورځي ختم شوې نو شپږ ورځي دي مسلسل سهار او ماښام بنځه د بزې د شيدو سره دغه پوډر پر وخت درې دوه کاجوغي و خوري اوومه ورځ دي غوسه وکړي هيله ده چې حمل به يې ودرېزي.

(۳) د حيض وروسته دي لږ گل سره راواخلي او په دي يې کړي وروسته دي يې پر خپل کوس ومزي بيا دي مېړه غو ورسره د امید دی چې حمل به يې ودرېزي.

(۴) کله کله داسي هم پېښ شي چې د يعني د بچه دانی پر خوله باندي يوه باريکه راشي چې هغه د حمل منع کوي په دي کې د زناني ډاکټري سره مشوره کول په کاره.

که په عامو حالاتو کې هغه ليري نه کړل شي نو بيا به له آپريشنه بله لار نشته او به آپريشنه اولاد کيدلای شي.

(۵) که چيري د مردانه کمزوری په وجه حمل نه کيږي نو سړي ته په کار دی چې هغه دي خپل مني بولي او وينه د ډاکټر د وينا سره سم په لابراتوار (Laboratory) کې معائنات کړي د مني معائنات کولو ته سيمن ټسټ وايي او که د غينې د کمزوری په وجه وي نو هغه هم د دواوو او په ځينو حالاتو کې د آپريشن له لاري ليري کيدلای شي بيا نو غينې پر کوس باندي حملې کولای شي دغه شان چې غينې پر کوس باندي برابر شي نو کوس د زهرجن افعي مار په شان په حملو حملو

خیري کړي خپل کار و باسي او شهوت پوره کړي  
 بیا به نو ولي حمل نه دريږي او بله خبره دا چې د  
 هر ډول جنسي رنځ علاج ممکن دی او عموماً د  
 دواوو په ذریعه ممکن دی.

## نجلی- ځوانی او بلوغت

نجلی دې بالفه شي حیض یې شروع شي  
 تیان یې په لوییدو شروع وکړي یعنی دواړه تیان  
 یې لکه سره انار تک سره واوړي بنایسته درانه  
 گردی او ډک ډک سي آوازیې دروند شي پر مخ  
 یې کوچنی کوچنی سرې دانې راوخیږي چې د  
 ځوانی دانې ورته وایي شرم او حیا یې زیاته شي  
 او رنگ رنگ ناز و نخرې شروع کړي په سترگو

کې یې مستي او خمار ځلیږي هر وخت د خپلو  
 همزولو او پیغلانو سره د کور څخه په سیل وتلې  
 وي د خپلو همزولو په کتار کې تر ټولو دمخه په  
 هسکه غاړه روانه وي د مینې او محبت جذبه یې  
 په زړه کې پیدا شي د سندرو او غزلو ویلو شوق  
 یې تر اندازه زیات شي په معمولي معمولي  
 خبرو مروره کیږي رقمه په رقمه بانې کوي و تولا  
 کور پر سر واخلي او داسې نور...

## د حیض پیژندنه

ټول بدن یې سست وي ستره یې پر بدن  
 خوره وي پر ملا یې معمولي معمولي درد وي  
 کوس یې کا یعنی خارش کوي شرم او حیا یې

زیاته شی سترگې یې کښته شی نس یې لوی شی  
 لوږه یې زیاته شی تروو شیانو لکه مستر  
 شلومبو اچارو او سرکې ته یې ډیره هوا کیږي  
 بولي یې خړي یا سور بخوني شی او ټول بدن یې  
 دروند او مرمر کیږي.

## د حیض احتیاطونه

بنځه چې په حیض کې شی دینخوا اوبو څخه  
 دي ليري اوسي صفا دي گرځي خیرن کالي دي  
 کاري پاک او پریولي کالي دي اغوندي پر کوس  
 باندي دي یوه د سفنج ټوټه کښیږدي چې د کوس  
 په مردارو اوبو یې نور بدن مردار نه شی د دې  
 علاوه په خوراک کې باید د احتیاط څخه ک.

واخلي مولى گاجري بانجن کډو وریج  
 شلومبې تروې مستې دي نه خوري او نه دي  
 غوايي غوښه استعمالوي بادي شیان هم باید و  
 نه خوري هگی او د ماهي غوښه دې نه خوري  
 سنگار او میک اپ دي هم نه کوي ساده دي  
 گرځي او په دې ورځو کې دي د غو څخه انکار  
 وکړي یعنی غو دي نه کوي مینه او میره دي  
 جلا جلا ییديږي که نه وي ډیر سخت تفصیل نري  
 اوزموږ مذهب هه د دې څخه منع کړې ده و هغه  
 څوک چې زړه یې صبر نه کوي بې طاقته شی نو  
 هغه سړي ته په کړدی چې که څوک په دغه شپو  
 کې غو وکړي امکان نري چې مرگ منجات شی  
 یا کونډ شی یا په سترگو ږونه شی نو ځکه پرهیز

داسی علامو سره سم تاسی پوه شی چې د کوچنی د پیدا کیدو ورځی رانژدې شوی دی.

## د کوچنی زوکړه

په دغه ورځو کې د غو څخه د فارغیدو وروسته د بنځي بدن سست شي بدن یې دروند شي پر تندي یې خوله راشي زړه یې ډک ډک کیږي د سر درد ورسره مل شي خوله یې د نارو ډکه شي پر سترگو یې تیاره شي یا یې نظر تیز شي لوږه یې کمه شي نس یې مسلسل لویېږي تر نامه لاندې یې کوس درد کوي چېرېکي کوي حیض یې بند شي او د رحم خوله یې وتړل شي د مغ رنگ یې پیکه شي تي یې لوی او تور شي او طبیعت یې خټه شي د هر شي څخه یې بد راځي د

## د حمل پیژندنه

که چیري حمل شکي وي تاسي یې په لاندینی طریقہ سره تحقیق کولای شی او پیژندلای یې شی.

(۱) سهار وختي دي حامله بنځه اوږه راواخلي په خوله کې دي یې کبېږدي دوه ساعته دي آرام پروکړي که یې وروسته چیري تر خوله د اوږي بوی نه تلی پوه شی چې بنځه حامله ده او لنگه به شي.

(۲) که چیري څلور ک چوغی شهد (عسل)

راواخلي د يوه گلاس شيدو سره يې گډه کړي او  
ماخستن يې وڅيښي او په يوه ساعت کې دننه د  
حاملې ښځې پر نامه درد شروع شي نو پوه شئ  
چې ښځه حامله ده او که يې بولې سپيني وې نو  
ښځه حامله نه ده.

## لنگون او لارښوونې

(۱) حاملې ته په کار دی چې اکثر وختونه  
غسل کوي پاک کالي اغوندي خوشبويي لگوي  
هر وخت تر و تازه وي په هواداره خونه کې  
اوسيزي او خوشاله اوسي.

(۲) سپک معتدل مگر قوتمند خوراک  
و خوري لکه سيب تازه انگور او نوري ميوې کله

ناکله و خوري.

(۳) هغه شيان چې قبض پيښوي هيڅکله و نه  
خوري دغه راز گرم شيان هم و نه خوري او شيدې  
دي ډيري استعمال کړي زيات خوراک دي نه  
کوي او به دي ډيري څيښي.

(۴) غم او فکر نه کوي هميشه خوشاله اوسي  
او د مايوسي څخه ليري اوسي.

(۵) تازه اوسي د ښکلي او ښايسته کوچنيانو  
عکسونه پر خونه کې ولگوي د ښو ښو باغو  
سيلونه وکړي.

(۶) داسي شيان هم و نه خوري چې خوا  
گرځوي يعني قی ورته ورته راولي د جلاب څخه  
مخت پر هيز په کار دی.

(۷) لوړو لوړو ځايو ته نه خيژي وزن نه پورته  
کوي دروند کار نه کوي بې معنی خيالونه دماغ  
ته نه پريږدي.

(۸) د حمل د دريدو وروسته دي د ميره سره  
غونه کوي او ځان دي ځني ساتي.

(۹) شيدې دي ډيري استعمالوي سابه دي  
خوري خصوصاً لکه شلغم بند گوبی پتاپه کله  
سبزي ليمبوروميان (لږ) او لوييا او داسي شی  
دي هيڅکله نه خوري چې قبض پيښوي لکه  
هگۍ.

(۱۰) د هوبنياري او په ژبه پوه دايي سره دي د  
خپل حمل په باره کې پوښتنه گرويرنه کوي بنځي  
ډاکټري ته دې هم څو څو واره ځان ور بنکاره

کړي د خپل آرام خيال دي ساتي او زړه دي  
نااميدۍ ته نه پريږدي.

## د لنگون (حمل) دريدل

حمل هغه وخت دريږي چې د مردانه او  
بنځينه اعضاوو لکه غين او کوس اتحاد او  
اتفاق وشي او سره ټکرشي د سړي مني د بنځي  
په کوس ننوزي او دننه د بنځي د دانه شهوت  
سره د ټکریدو وروسته د دانه شهوت سره يو  
ځای بچه دانۍ ته داخل شي او هلته پاته شي دې  
ته استقرار حمل وايي په دغه وخت کې دغه ځای  
ډير زيات گرم شوی وي د دغه گرمۍ د بنځي  
دانه شهوت ماته شي د هغه څخه بيضه راووزي د

## مصنوعي حمل

د بنځي په گيډه کې غوټه جوړه شي او د هغه سبب دا وي چې مني رحم ته نه ځي بلکي د بدن نورو برخو ته ولاړ شي او هلته وده کوي او که چيري په ابتدا کې خشک او مر شي نو بيا به يې اږيشنه بله چاره نه وي.

## د حمل وضع

په لومړنيو مياشتو کې څه علامات ښکاره شي مگر په څلورمه پنځمه مياشت کې جنين حرکت نه کوي د وضع حمل په وخت کې د غوښي

نارينه د مني سره يو ځای شي او وروسته جنين ځني جوړ شي او دغه جنين د کوچني د جوړيدو تر ټولو لومړنی ذره ده.

کله چې جنين په حرکت کې راشي د کوچني د جوړيدو کار شروع شي د اووه ورځو څخه تر دوه ويشتو ورځو پوري د کوچني سر جوړ شي وروسته يې لاندينی برخه جوړه شي وروسته يې نور بدن جوړ شي او کوچنی مکمل شي او کالبوت يې تيار شي.

## قدرتي حمل

کله چې حمل ودریږي نو ورځ په ورځ ترقي او پرمختگ کوي او د نهو مياشتو تيريدو

## حمل د میاشتی په حساب

د اولي میاشتي نخښي: د مخ څخه کمزوري  
 ښکاره کیږي د ښځي رنگ ژړ شي تر خوله یې  
 نارې بهیږي خوا یې گرځي او ډیره وږې کیږي د  
 دویمي میاشتي نخښي دا دي چې د ښځي حیض  
 بند شي زړه یې رپیږي خوا یې گرځي ټول حالات  
 یې بدل شي نو یې دنده ولاړ شي تیان یې اوږده او  
 تهنه شي او په زور سره درد کوي په آخري میاشت  
 کې پر تیانو سپیني اوبه ښکاره شي په دریمه  
 میاشت کې رحم خلاص شي او شاوخوا پوست  
 شي بولي یې تر لیري ځایه پوري مښلي او

پاشلي وي او بولي یې د کولو وروسته خوریا  
 پیروی ونیسي په څلورمه میاشت کې د تیانو پر  
 سرونه توري گردی دا تری راوگرځي البته د نامه  
 ژوروالی یې کم شوی وي په پنځمه میاشت کې  
 هم دغه رنگ علامه وي په شپږمه میاشت کې پر  
 مخ باندي توروالی خورشې خوا گرځیده یې نور  
 هم زیات شي بدن یې غټ شي تر دواړو تپو یې  
 شیدې راوبهیږي په اوومه میاشت کې رحم د  
 نامه تر غوتې پنځه گوتي لاندي ولاړ شي او دنده  
 کوچنی په خپته کې حرکت کوي معلومداره  
 ښکاره کیږي البته دا نه معلومیږي چې هلک به  
 وي که نجلی په اتمه میاشت کې د کوس رنگ  
 سور و زمه نسواری شي په نهمه میاشت کې رحم

دومره غټ شي چې د سينې تر هلوکي پوري ورسيزي مگر د لنګيدو څخه پنځلس ورځي دمخه بيرته لاندي راشي په دغه مياشت کې کوچنی ضرور پيدا کيږي ليکن که خو ورځي زياتي واخلي نو څه د تشويش خبره نه ده البته بې اندازه زياتي شپې واخلي نو په کار دی چې د يوې ماهري ډاکټري سره صلاح او مشوره وکړل شي او بايد سمدلاسه د يوه نامتو روغتون د بنځينه ناروغيو شعبې ته ور وستل شي که بې غوري وکړل شي نو خطر دی چې بنځه او کوچنی دواړه به مړه شي او بله خبره دا چې بايد د کوچني تر پيدا کيدو وروسته هغه ته د تيتانوس (Tetanus) ستن ضرور ولگول شي ځکه چې د

تيتانوس د سټني لگولو په صورت کې به کوچنی د هميش لپاره د تيتانوس د خطر څخه محفوظ وي.

## بنځه او ساعت

پخوانيو خلکو ويلي دي چې بنځه د ساعت په مثال ده ساعت چې يو وار ناپوه سپری خلاص کړی بيرته يې نه شي جوړولای دغسي د بنځي په معامله کې هم دغه اصول په ياد ساتل په کار دی لکه څنگه چې د ساعت خلق ساتنه کوي د اوبو څخه يې گرځوي دغسي بنځه هم ساتني ته ضرورت لري يعني نه يوازي دا چې ظاهري آرام ته سخت ضرورت لري بلکې د زړه آرام ته هم

واخلی یا یوې ماهري بنځینه ډاکټري ته رجوع  
وکړی ځکه چې هغه کولای شي چې د کوچني  
پښې لوړي او سر کښته کولای شي.

### د زیږیدو نڅښي

د حاملې بدن دروند شي رحم یې لاندي شي  
ملا او پښتورگي یې درد کوي سترگي یې  
کمزوري معلومیږي د کوس څخه یې اوبه رواني  
شي او د حاملې پوښتی هر وخت دردونه کوي.

### حمل ضائع کیدل

ډک او پنډ تیان یې کمزوري او مړاوي شي  
ملا یې درد کوي او حیض یې بیرته جاري شي.

ضرورت لري تاسي ته به معلومه وي چې د  
ساعت ماشین هر دم د کوک په ورکولو خرابیږي  
او د ماتیدو خطر ورسره تړلی وي دغسي د  
بنځي هم بدني ماشین خراب شي نو ځکه د دغه  
ماشین ساتنه په کار ده چې درڅخه خراب نه شي.

### د زیږیدو صورتونه

د کوچني د پیدا کیدو دوه صورتونه دي چې  
دواړه یې پورته ذکر شوه لومړی صورت یې د  
خطر څخه خالي دی او دویم صورت یې سراسر  
خطر دی او د کوچني او مور دواړو لپاره خطر  
دی نو ځکه د کوچني د پیدا کیدو پر نیټه باید  
تاسي دیوې تجربه کاري دایي څخه مرسته

## د زيريدو درد

د کوچني د پيدا كيدو پر وخت درد او نوري  
نخبني په دې لاندې ډول وي.

درد يې درجه په درجه زياتيږي دې ته درد  
كاذب وايي تردې وروسته يې درد حقيقي شروع  
شي چې كرار كرار شروع شي چې بيرته كرار  
كرار پر كميدو شي او ورك شي.

## په نس كې د کوچني مړ كيدل

د حاملې تيان نرم شي کوچني په نس كې  
حركت نه كوي د حاملې سترگي كښيني نس او  
ينه يې سخت درد كوي تر كوس يې اوبه وزي او

دا هغه نخبني دي چې د کوچني د مرگ حال  
راكوي وروسته يې خيټه يخه شي او دا هغه  
نخبني دي چې حامله يې پنخپله بڼه پيژني.

## سر كله لومړی نه راوړي

كه چيري كوچنی په خيټه كې مړ شي نو په  
داسې صورت كې د هغه لاس او پښې اول  
راوباسئ كه چيري حاملې شپه مېشتي سفر  
كړی وي نو په دې صورت كې سر و نه راوړي  
كه چيري تر وخت دمخه شپه مېشتي وروسته ه  
وضع حمل وشي نو په هغه كوچني چه پيښه شي  
كه چيري د کوچني د پيښه كيدو درد سره سره د  
اوبو اخراج شروع شي نو هغه وروسته راوړي

بلکي لاس او پښې اول راوړي که چيري  
کوچنيان په رحم کې د يوه څخه زيات وي يعني  
دوه يا تر دوه هم زيات نو ډير احتياط ته ضرورت  
دی او اول د يوه سر او د بل پښې راوړي.

### تدبير

کله چې د حاملې اصل درد شروع شي فوراً  
يې مزل په کار دی پر صفا بستريې پرې ايستل  
په کار دی او هونښياره دايي رابلل ضروري دی  
دايي ته په کار دی چې خپل کار په ډير احتياط تر  
سره کړي چې حاملې ته تکليف و نه رسېږي او  
ژوندی بچی يې سهولت سره پيدا شي.

### غبرگ کوچنيان

که په رحم کې تر يوه زيات کوچنيان وي نو  
بيا ډيرې زياتي تجربه کاري دايي ته ضرورت  
دی د اول کوچني د پيدا کيدو وروسته رحم او  
خپته لويه معلومېږي د دې څخه معلومېږي چې  
په رحم کې يو بل کوچنی هم موجود دی که چيري  
د اول کوچني د زيږيدو پنځلس ورځي وروسته  
بل کوچنی پيدا شي نو دا د خطر نڅښه ده په  
داسي صورت کې به تاسي اړ ياست چې يوې  
هونښياري ډاکټري ته مريض ښکاره کړئ او د  
هغه د صلاح او مصلحت سره سم کار وکړئ تر  
څو مريض او کوچنيانو ضرر و نه رسېږي.

## د کوچني حالات په حمل کي

په اوله مياشت کې د جنين د حمل د دريدو وروسته تر پنځلس ورځو پوري تريوه مېږي لوی نه وي د اولي مياشتي په پاته پنځلس ورځو کې دوو ماشو ته ورسېږي او اوږد والی يې تريوه انچ زيات نه وي په دريمه مياشت کې پزه خوله وروځي ګوتي او د پاته نورو اندامونو فقط نخبني نښانې جوړې شي نو هم په دغه مياشت کې جوړ شي او وزن يې تر ۱۲۰ ګرامه زيات نه وي او اوږدوالی يې تر دوو انچو زيات نه وي په څلورمه مياشت کې پاته اندامونه جوړ شي او وزن يې ۲۵۰ ګرامو ته ورسېږي او اوږدوالی يې تر څلور انچه زيات نه

وي په پنځمه مياشت کې يې د سر ويښتان پيدا شي اوږدوالی يې اتو انچو ته ورسېږي او وزن يې ۴۰۰ ګرامو ته ورسېږي په شپږمه مياشت کې يې اوږدوالی دوولس انچو يا يو فټ ته ورسېږي او وزن يې ۶۵۰ ګرامو ته ورسېږي او بدن مکمل شي په اوومه مياشت کې يې وزن ۱۵۰۰ ګرامو يا يو نيم کيلو ته ورسېږي او اوږدوالی يې څوارلسو انچو ته ورسېږي او په ځينو حالاتو کې کوچنی په اوومه مياشت کې پيدا شي په اتمه مياشت کې د کوچني نوکان غټ شي وزن يې ۱۸۰۰ ګرامو ته ورسېږي او اوږدوالی يې يو نيم فټ ته ورسېږي په دې مياشت کې کوچنی پيدا کېږي ليکن ډير داسي پېښېږي البته په نهمه مياشت کې کوچنی يقيناً مکمل

وزن يې ۲۸۰۰ گرامو ته ورسېږي او اوږدوالی يې تر  
يو نيم فټ زيات شي په دغه مياشت کې کوچنی  
پيدا کېږي يعنې کوچنی د مور په نس کې ۲۸۰  
ورځي تيروي او د لسمي مياشتي په اولو لسو  
ورځو کې کوچنی د مور نس څخه راوړي.

## حمل او حيض

په اوله مياشت کې د حمل نخښي نښانې په  
بنځه چندانې نه معلومېږي او په دويمه مياشت  
کې زړه ډک ډک کېږي خوا يې گرځي تر خوله يې  
نارې بهېږي تر پزه يې گړنگ بهېږي حيض يې  
بند شي په تيانو کې يې سپيني اوبه پيدا شي په  
دريمه مياشت کې يې په طبيعت کې سستي پيدا

شي نس يې لويېږي په څلورمه مياشت کې يې د  
مختلفو شيانو خوړلو ته زړه غواړي او خپل  
خواهشات يې پر زړه وي په دې مياشت کې  
گړنگ او خوا گړخېده بند شي په پنځمه مياشت  
کې کوچنی په نس کې حرکت کوي او مور په  
پوهېږي په شپږمه مياشت کې د حاملې نس نور  
هم لوی شي او د بچي حرکت په کې معلوم شي په  
اوومه مياشت کې د حاملې بدن سست شي زړه  
يې غواړي چې هر وخت بیده وي گړخېدو ته يې  
زړه نه غواړي طبيعت يې ډير بدل شي په اتمه  
مياشت کې هم د اوومې مياشتي علامې وي په  
نهمه مياشت کې يې بدن نور هم سست شي کار  
کول نه خوښوي او د دې مياشتي په آخر کې ياد



لسمي مياشتي په سر کې يې تر کوس سرې اوبه  
راځي او درد شروع شي عموماً په نهمه مياشت  
کې اولاد پيدا کېږي.

## حمل ته ضرر رسوونکي شيان

حاملې ته د لاندي شيان منع دي ځکه چې د  
کوچني پر صحت اثر اچوي دغه شان ډير زيات  
غم فکر پریشاني او سوچ کول تاوان لري روژه  
نيول په پنبو تگ کول بې وخته بيددل او سخت  
محنت کول ضرر لري خصوصاً د کوچني پر  
صحت باندي د بدرنگو انسانانو او خوفناکو  
حيوانانو عکسونه ليدل بد اثر اچوي د حمل په  
دوران کې بايد حامله پر آس سپره نه شي او په

تيزي سره دي زغستا نه کوي ژر نه هضم  
کيدونکي او گرم شيان دي نه خوري هغه شيان  
چې قی راولي هم بايد و نه خوړل شي پر کلکه  
نيالي بيددل او درانه کالي اغوستل هم تاوان  
لري اومه ميوه خوړل او خيرن کالي اغوستل هم  
تاوان لري که بولي تر پخواني مقدار لږ راتلې نو  
هم بايد علاج ته توجه وکړي حاملې د ډيرو خبرو  
څخه هم پرهيز په کار دی عشقي ناولونه کتابونه  
او مجلې ويل هم گټمن کار نه دی دغه راز لڅ  
عکسونه شي دش اتینا شي ډياني وي شي  
آرونه او کيبل کتل هم منع دي د پس خورده او  
زړو خوراکو څخه دي هم پرهيز وکړي حکيمي  
کشتي دي هيڅکله هم نه خوري پر مخ دي نه

## د جریان نسخې

د نارینه وو یوه ناروغي ده چې جریان نومېږي د هغه د ليري کولو یوه نسخه دا ده یوه لکه یوه توله سقاقل یوه توله کوچنی ایل یوه توله مصری کوزه سره گډ کړل شي هره ورځ دي سهار وختي په نهاره یوه خوله نسوار قدر د نیم کیلو نیم گرمو شیدو سره یو ځای و خوري جریان او سرعت انزال ته فائده کوي او دروي یې د مردانه طاقت لپاره هم ډیر مفید شی دی پرهیز یې دا دی چې د غوړو ترخو او خوړو شيانو څخه پرهیز په کار دی او که نیم کیلو شیدو ته یوه

پریوزي ځکه خطر دی چې په کوچنی کې به یې د میرگی رنځ پیدا شي یا به لیونی پیدا شي زیات خوب هم منع دی که نه وي کوچنی به یې بې عقل پیدا شي زیاتي خبري دي هم نه کوي داسي نه وي چې کون کوچنی یې پیدا شي داسي شيان دي نه خوري چې مالگه ډیره پکښي وي ځکه په کوچني کې د سر رنځونه پیدا کیدلای شي بنځه دي کرار کرار راپورته کیږي که نه وي حمل به یې ضائع شي وینه به جاري شي او کوچنی به مړ شي او یا به کوږ پیدا شي د خرابو خوړو په خوړلو به پر کوچني کوچنی کوچنی سرې دانې پیدا شي او د سر کې او گاجرو په خوړلو به حمل ساقط شي دغه شان په تنگ کور او خونو کې هم گزاره

کاچوغه شهد (عسل) ورواچول شي نو وخورل  
شي نو هم ډيره فائده کوي او باند اووه ورځي  
مسلسل وخورل شي او په دغه دوران کې بايد د  
غو کولو څخه پرهيز وکړي.

### د احتلام نسخې

که چيري په مياشت کې يو وار احتلام  
پېښېږي نو څه خاص پرواه نه لري جريان احتلام  
او سرعت انزال دا ټولي ناروغۍ د مردانه  
کمزورۍ سره تعلق لري د دې لپاره دغه لاندینۍ  
نسخې دي لکه تخم تلمکانه يوه توله تخم  
سردايي يوه توله تج قلمي يوه توله ثعلب مصري  
يوه توله د کيکر پلۍ يوه توله سناور يوه توله

موصلي سپينه يوه توله برابر وزن په مصرۍ  
کوزه کې سره گډه کړئ پوډر ځني جوړ کړئ  
وروسته دغه پوډر يوه کاچوغه قدر په يو گيلاس  
پخو شيدو کې واچوئ او ماخستن د دودۍ  
خورلو وروسته يې وخورئ دغه راز يې سهار تر  
ناشتې وروسته هم وخورئ او مسلسل يې  
څوارلس ورځي وخورئ او په دغه دوران کې غو  
مه کوئ تاسي باور وکړئ چې ډيره فائده به درته  
رکړي پرهيز د غوړو ترخو او خوړو شيانو څخه  
په کار دي او خيالات پاک وساتئ لڅ عکسونه  
او نور غلط حرکات مه کوئ او ليري ځني وسئ  
لېته په دوران کې سهار وختي هره ورځ ورزش  
کولای شئ.

## د پښتورگو درد

د دې لپاره ایلو یوه ټوله نوښادر یوه ټوله ریوند خطایي یوه ټوله راواخلی ښه یې میده کړی د ضرورت پر وخت یې د یوې دانې چنې په اندازه د شربت صندل سره استعمال کړی ډیره فائده به درته وکړي.

## د امساک لپاره نسخه

محترمو لوستونکو تاسي ته خو ښه معلومه ده چې امساک څه ته وايي يعني د غو وخت اوږدیدل یا د دوا په زور اوږدول مثلاً تر زیاته وخته پوري غو کول البته قدرتي امساک تر ټولو

ښه دی د امساک لپاره د دواوو استعمال ښه نه دی ډیر نقصانات لري خصوصاً د غسي دواوي پښتورگو او اینې ته ډیر زیات تاوان رشوي ځکه خو یې استعمال ښه دی مگر بیا هم په نورو حالاتو کې که تاسي مجبور یاست د مساک د ضرورت پېښیدو په وخت کې دغه نسخه استعمالولای شئ لکه دوه نیمي دانې کلي چنار دوه نیمي دانې تارياک د غنمو د نیمي دانې په اندازه سره گډ کړی او ښه یې میده کړی بیا گولی ځني جوړي کړی او تر غو یو ساعت دمخه یوه گولی د یوه پاو گرمو شیدو سره وخورئ د امساک لپاره ښه شی دی.

## آتشک

دغه مرض د بدکارو بنځو څخه لگېږي دې ته باد فرنگ هم وايي د سړيو په واسطه پاکو او د کور بنځو ته هم ولگېږي ډير تاواني مرض دی يوه نسخه يې دا ده لکه اسکيفول شپږ ماشې لونگ يوه توله ايل يوه توله دغه ټول د جواريو په اوبو کې خيسته کړئ بيا گولۍ څخه جوړي کړئ هر سهار يې د شيدو سره يو ځای خورئ تاسي به يې په دريمه ورځ فائده پوه شئ بله نسخه داده: سکیور يوه توله دارچکنار يوه توله دغه په پنځو اوبو کې سره گډه کړئ بيا گولۍ څخه جوړي کړئ او پنځه ورځي يې سهار او ماښام

تڼۍ کشته قلعي به وکړي دريمه نسخه دا

ده: مردار سنگ يوه توله طوطياي گرمانی يوه توله کته سپين يوه توله سنگ جراحت دوې ماشې کافور څلور ماشې موم سپين څلور تولې د غوا غوړي يوه چايخوری قدر دغه شيان سره گډه کړئ پوډر ځني جوړ کړئ وروسته موم او غوړي ورسره گډه کړئ چې بنه سره شي نو بيا يې په مصری کوزه کې واچوئ بيا يې د شيشې په يوه صفا لوبني کې واچوئ او په زخمو يې ولگوئ ډيره فائده به درته وکړي.

## سوزاک

دغه مرض د حائضې بنځي سره د مباشرت

په وجه يا د خپلي محبوبا ۱۲۱

چې هغه پخوا لا په سوزاک اخته وي او يا د کوني هلک د غوولو په وجه هم دغه مرض نورو خلکو ته ورځي او په اخته کېږي نس يې وپرسېږي چې بولي کوي درد محسوس شوي د سوزاک په وجه جريان هم لگېږي نسخې يې دا دي: سود چيني درې ماشې کشته قلعي شپږ رتې برگ جل نيم شپږ ماشې دغه سره گډه کړئ پوډر ځني جوړ کړئ بيا يې د شربت سکنجبین سره يو ځای په ورځ کې درې واړه وخورئ ډيره زياته گټه لري بله نسخه دا ده د کيکر پاني يوه توله شنه هريره يوه توله سره خورئ دوې ماشې سره میده کړئ وروسته يې چان کړئ بيا يې د

۱۳۱

دوې رتې کشته قلعي سره وخورئ تاسي به ووينئ چې په اتو ورځو کې به سوزاک مطلق ختم شي او بله نسخه دا ده چې بهروزه مدبر خشکه يوه توله يوه توله لوی ایل يوه توله سرد چيني يوه توله براده صندل دا ټول سره میده کړئ د يخو او بویا د بزې د شيدو سره يې د دوو ماشو په اندازه په ماره نس وخورئ تاسي باور وکړئ د تجربې خبره ده چې ډيره فائده لري.

## د بنځي اول انزال

که چيري د غو په وخت کې نرينه تر بنځه دمخه انزال شي نو بنځه ناخوښه وي د دې نېرود مساس (مزلو) طريقه په کار ده د دې څخه علاوه

مشک کافور دوی رتی سپاگه ثلور رتی شهد  
(عسل) شپز رتی دغه ټول شیان سره گډه کړئ  
وروسته یې پر کوس او غین و موبړئ نو به د غو  
په وخت کې بنځه ژر انزال شي.

### د بنځي خوبنه او رضا

د غو په وخت کې د داسې سپین چرگ چې  
عمر یې تر اتو میاشتو کم او تر کال زیات نه وي  
په وینه غین او کوس لړل د بنځي تر ټولو زیات  
خوبن کار دی د دې کار په کولو بنځه پر میړه  
خان قربانوي دهغه هره خبره مني او بې امری یې  
نه کوي.

### دیر حیض راتلل

د حیض د دیروالي په وجه بنځه کمزوره  
کیږي رنگ یې ژړ شي کوس یې هم کمزوری شي  
د غو کولو خواهش یې کم شي مستي یې ختمه  
شي د ځانه بیزاره وي سستي پر غالبه شي هر  
وخت پرته وي هیڅ کار ته یې زړه نه غواړي او  
خطر وي چې راز راز رنځونه به حمله ورباندې  
وکړي لکه لیو توب ټی بی (سل و دق) سالنډي  
د زړه د فشار زیاتوالی د دې لپاره سپاري دیر بنه  
شی دی او باگیرو یوه ماشه سنگ جراحت یوه  
ماشه سره گډه کړئ او هره ورځ یې د بنفشې د  
شربت سره خورئ که د انارو شربت او عرق

گاوزبان هم ورسره گل کړی د دوا قوت به یو په  
خلور شي او په ځینو حالاتو کې یو په اته شي او  
ډیر زیاته فائده به درکړي.

## حيض چې بند شي

که بې حمله حيض بند شي نو یوه توله تور  
مرچ ثنا یوه توله توره مالګه د یوې تولې شپږمه  
برخه او یوه توله ګوره سره گل کړی بیا په خلور  
تولې اوبو کې جوش ورکړی چې نیمه توله قدر  
اوبه لاپه کې پاته شوې نویې را کښته کړی او تر  
یوه نری خاصه یې چان کړی ماخستن دي یې  
بنځه و خوري او خلور شپې دي دا دوا و خوري د  
حيض وینه به یې جاري شي البته تروه او خواږه

پان دي نه خوري او یوه توله صندل یوه توله  
ک نیم یوه توله مجیته کچور هر مچي ګروهر  
ه توله دا ټول دي سره گل کړي د نیمي ماشې په  
دازه دي هر سهار د حمل په شپو کې خوري  
مل به یې نه ضائع کیږي البته د ګرمو شيانو  
ورلو څخه پر هیز په کار دی.

## اختناق الرحم یا هستريا

دا مرض که څه هم ډیر پخوانی دی په زرو  
ساله پخوا هم موجود و مګر نن سبا ډیر زیات  
نام شوی دی د وجوهاتو تعداد یې زیات دی د  
بې علامې د میرګي په شان وي یعنی مریض  
که د میرګي مریض مطلق په هوبن کې نه وي

خکه خپل حال نه شي بيانولای مگر د هستريا  
 مريضه خپل حال بيانولای شي د دې اسباب څه  
 دي په دې هکله ډاکټران وايي چې په بدن کې د  
 حيض ماده پيدا کيدل بنده شي فاسد بخارات  
 يې سر ته وخيژي علامات يې دا دي چې کله دا  
 دوره راشي مريضه مطلق پریشانه شي پر سريې  
 درد شي پر سترگو يې تياره شي سا يې لکه د  
 سالنډې والا په تکليف راځي او بې هوښي پر  
 راشي علاج يې دا دی چې هغه وخت شيدي او  
 گلاب کيوره ورکړي مريضه به پر هوښ راشي که  
 دغه مرض د مادې د بنديدلو په وجه منځ ته  
 راغلی وي مريضه که پيغله وي بايد واده شي که  
 يې ايام حيض بند شوي وي سهار دغه نسخه

ورکړي هينجه عمده يوه توله نمک سنگ نمک  
 درياب انجيل فلفل توره مالگه هر يو يوه يوه  
 ماشه ميده کړي د ليمبو په دوه كيلو اوبو کې يې  
 واچوي کله چې اوبه وچي شوې نو يې په مخکه  
 کې بنخي کړي يوه مياشت يا يويشت ورځي  
 وروسته يې چې وچ شوي به وي بنه ميده کړي بيا  
 يې د درو ماشو څخه تر شپږو ماشو پوري د  
 گرم اوبو سره وخورئ گټمن شی دی.

### د رحم خارش

بمشبه يوه توله چرائته يوه توله تخم کوزه يوه  
 سره ميده کړي يوه ماشه سهار د سپيرکي د عرقو  
 سره خوري او يوه ماشه ماښام ډيره زياته فائده لري.

## د تيا د کلکولو لپاره

هر چا ته خوند ورکوي چې د ماینې تیان یې  
 تهنه وي تر خود خوانی. خنخه زیات خوند واخلي  
 د دې لپاره په حکمت کې ډیري زیاتي نسخې  
 شته چې موږ یې یوه ډیره مفیده نسخه دلته  
 وړاندي کوو جوړه یې کړئ تجربه په وکړئ سرکه  
 لس تولې او اته تولې د وریجو پوډر یوه توله  
 مارو سره گله کړئ وروسته دي بنځه دغه شیان  
 پر خپلو تیانو و مږي تیان به یې کلک او تهنه شي.

## د کوس د تنگولو لپاره

همدا راز هر چا ته خوند ورکوي چې تنگ

کوس وغیي د دې لپاره هم نسخې شته چې یوه  
 یې موږ د حوالې په توگه راوړو تاسي یې جوړه  
 کړئ او خوند ځني واخلي نسخه دا ده: مارو  
 څلور ماشې او خوری هم شپږ ماشې دغه دواړه  
 سره گله کړئ او د لاس په غوړیو کې یې سره کړئ  
 تر غو دمخه یې پر کوس ولگوي فائده به وکړي  
 ولي چې د سیلان الرحم یا د غو د ډیروالي په  
 وجه عموماً کوس لوی او فراخ شي او د پورته  
 لیکل شوې نسخې د استعمالولو په برکت بیرته  
 کوس د واده د اولي شپې په شان تنگیږي.

## د بنایست لپاره

سور صندل یوه توله کسیر دوی تونې ناک

سره کړئ او وروسته د یوې ماشې په مقدار  
گولی ورڅخه جوړې کړئ شهوت به یې کم شي.

## د رازیو ه خبره

په پخوا زمانو کې به خلکو خپل یو مشر  
لیږي چې د نجلۍ راتلونکی میړه یا په بله  
اصطلاح راتلونکی زوم یو نظر وگوري او خوښ  
یا ناخوښ یې کړي مگر نن سبا کمپیوټري زمانه  
ده خلک ودونه د ورځپاڼو (اخباراتو)  
موبایلونو ټیلیفونونو او فاکس له لاري هم کوي  
د دې څخه مقصد دا وي چې د هلک ظاهري  
صفات یا بدني حالات ځان ته معلوم کړي او د  
پزي څخه د هغه د مردانه قوت اندازه هم ولگوي

کسیر یوه توله کافور څلور ماشې دغه ټول په  
اوبو کې سره گډه کړئ پر مخ یې ولگوي مخ به یې  
بنايسته شي.

## د بنځي شهوت کمول

کله کله داسي وي چې د بنځي شهوت زیات  
وي او د نارینه شهوت کم وي ځکه نارینه د بنځي  
خواهشات نه ي پوره کولای او بنځه هم په دې  
راضي وي چې شهوت کم کړي د دې لپاره نسخه  
دا ده: په درې ټولې شربت صندل کې شپږ ماشې  
تخم کاهو واچوي لږ اوبه هم په کې واچوي او  
وې څیښي د شهوت په کمولو کې ډیره زیاته  
مرسته کوي یا خوری په خراساني ترخوتیلو کې

مقصد دا چې خونہ یې پزه اوږه وي په هغه کې د  
 هلک د سپرېمو فاصله دوه چنده کړي د هلک د  
 غینې د اوږدوالي اندازه به ورته څرگنده شوه  
 خلکو به داسې ځوانانو ته ترجیح ورکوله چې  
 غینې یې تر نورو اوږد وای چې څومره یې د  
 سپرېمو فاصله زیاته وای هغونه به یې غینې اوږد  
 بلل کیده او چې خونہ یې دغه فاصله لږ وای  
 هغونه به یې غینې لنډې بلل کیده رښتیا هم  
 دغسې دی او دا ډیره د تجربې خبره ده.

## د بنځي حسن

یو کتاب دی چې کوکشا ستر نومېږي څو  
 زره کاله په هندوستان کې ډیرو پوهانو حکیمانو

لیکلی دی د تجربو او د حکمت د خبرو څخه ډک  
 کتاب دی. په هغه کې لیکلي دي چې د بنځي  
 باید څلور اندامونه سپین وي لکه مخ غاښونه  
 نوکان او د سترگو سپینوالی او څلور اندامونه  
 یې باید سره وي لکه شونډې ژبه بارخوگان او  
 اووری څلور اندامونه یې باید گردې او گول وي  
 لکه پونډې مروند د گوتو سروونه او دواړه تیان  
 او څلور اندامونه یې باید اوږده وي لکه گوتي  
 وروځي د سروینستان او قد (جگوالی) او څلور  
 اندامونه یې باید غټ وي لکه څټ سینه تنډی او  
 سترگي او څلور اندامونه یې باید کوچني وي  
 کله پزه خوله سر او دواړه تیان او څلور اندامونه  
 یې باید خوشبویه وي لکه پزه خوله د سر

وینستان او بغلونه او ثلور اندامونه یې باید پلن  
وي لکه سترگي اوږې تندي او سينه او ثلور  
اندامونه یې باید تنگ وي لکه سپرېمې خوله د  
نامه غوتې او کوس او ثلور اندامونه یې باید  
کوچني وي لکه نس لاسونه تيان او پنبې ثلور  
اندامونه یې باید نرم وي لکه نس مړوندونه  
کوس او وینستان دغه ټول شيان د بنځي په  
بنايستاره لري.

### د نارینه جنسي اندامونه

دلته یوازي د سړي د هغه اندامونو بیان  
کوو چې یوازي د جنس سره تعلق لري د بنځي  
سره تعلق نه لري يعني زه تاسي ته د نارینه

جنسي اندامونه درپيژنم.

### غین

د دواړو خوټو پر سر په منځ کې دی عموماً  
بيده وي لیکن د غوپه وخت کې شک ودریږي او  
د لرگي په شان سخت شي او د بنځي په کوس کې  
د خپل کلکوالي په زور تنوزي غین د یوه نل په  
شان دی چې په منځ کې یې یو نری رگ موجود  
دی چې په هغه کې بولي راځي د غین اوږدوالی  
عموماً د لکيدو په صورت کې د ثلورو انچو  
څخه بیا تر لسو انچو پوري وي او پنډوالی یې  
تر پنخوا دوچنده شي د غین سر گردی دی چې  
حشفه ورته وايي او د غتوالي په لحاظ تر غین لږ

غټ دی دې ته د غینې خولی یا توپی هم وایی د لکیدو په ایسته د غینې سر یا خولی وڅلیري او برینس پیدا کړي لکه پالش چې ورکول شوی وي غینې د مزلو په وجه لکیري خصوصاً چې بنځه یې په لاس کې ونیسي او وې مږي ژر لکیري او سړي ته ډیر خوند ورکوي مسلمانان خپل زامن سنتوي البته هندوان او نور کفار لکه چینایان بودایان او نور مشرکین خپل زامن نه سنتوي مگر عیشویان او یهود د مسلمانانو په شان خپل زامن سنتوي او دا کار د مسلمانانو په شان د سنت د پر ځای کولو په نیت نه کوي بلکې د صفایي او پاکوالي او د بڼه خوند اخیستلو په نیت یې کوي او تجربې دا خبره ثابته کړې ده چې

د دنیا ټولي بنځي چې د هر ځای وي که د هندوستان هندوانی وي که بله غیر اهل کتابه او که د مسلمانانو په شمول اهل کتابه وي هغه د سنت کړي انسان ډگه خوبنوي او مینه او محبت ورسره کوي او د هغه سره غو ټولو ته تیاریري وجه یې دا ده چې د سنت کړل شوی غینې په پوست کې دننه نه وي بلکې دباندې وي او د لکیدو وروسته چې د بنځي په کوس ننوزي او په کوس کې دننه د کوس د دیوالو سره د مزلو په صورت کې د غو خوند یو په دوه شي البته د ناستنه غینې سر په یوه پوښ کې دننه وي او د غو په وخت کې هغه د کوس د دیوالونو سره نه نښلي چې خوند واخلي بلکې په خپل پوښ کې دننه

حرکت کوي او د مېرلو په صورت کې خوند نه پر  
 اخیستل کېږي او کله چې مني ځني راووزي د  
 مني اکثره برخه په پوښ کې دننه توی شي او  
 کوس ته نه رسېږي چې د حمل د ټینګیدلو چانس  
 یې لږ وي او بنځه هم د ناسته غین لرونکي  
 خاوند څخه دونه خوند نه ي اخیستلای لکه د  
 سنت انسان څخه چې یې اخلي نو معلومه خبره  
 ده چې بنځي ولي سنت شوی غین خوبوي او د  
 غین سنتول اوس په ټوله دنیا کې رواج ګرځیدلی  
 دی جاپانیان چې پخوا یې خپل اولادونه نه  
 سنتول اوس ټول خپل اولادونه سنتوي چې دا  
 کار په ډاکټري لحاظ ډیره زیاته فائده لري.

## خوتی

تر غین رالاندي د دوو مردکو یا گوليو په  
 شکل دوې کڅوړي دي چې د یخ په موسم کې  
 سره راټولي او کوچنۍ شي او د گرمۍ په موسم  
 کې وغوړېږي پر وکارې او راوڅړېږي یعنی  
 غري (کوني) ته دونه نژدي شي چې فقط درې  
 انچه فاصله یې په منځ کې پاته شي د ډاکټرانو  
 په وینا په خوتو کې مني جوړېږي او هلته ذخیره  
 وي د خوتو نلونه د غین د رګ سره مېستي دي  
 یعنی لار سره لري او انزالیدو په صورت کې مني  
 د دغه لارو څخه په ټوپ او په خورا تيزي سره تر  
 غین دباندې راووزي او بله مهمه او دراز څه دا

چې خوتې د انسان د بدن تر ټولو نازکه برخه ده او په معمولي ضربه درد کوي او انسان به هوبښه کېږي نو ځکه د خوتو سره بايد ډير احتياط وکړل شي او ساتنه يې وکړل شي.

### د غينې قسمونه

اکثره د غينې دوه ډوله وي يو هغه چې غينې لک (ولار او سخت) وي په بیده حالت کې غينې کم تر کمه دوه انچه اوږد وي او زيات تر زياته شپږ انچه وي او په لک حالت کې د غينې اوږوالی د څلورو انچو څخه نيولې بيا تر لسو انچو پوري زيات شي تجربو ثابته کړې ده چې ښځې اوږد غينې خوښوي يعنې اوږد غينې تر لنډې غينې ښه

وي د جگ او چاغ سړي غينې کمزوری وي او د ډنگر ميانه قده او نري سړي غينې غټه او اوږد وي خلک د خپلو غينانو ويښتان په بليد يا د ماشين په چاره پاکوي تجربو ښودلې ده چې ډير زيات اوږده غينان لرونکي خلک د خپلو بې درکه غټو او اوږدو غينانو څخه په عذاب وي يو وخت يوه سړي چې گاما نومیده ماته وويل چې زما ناوې د واده په اوله شپه زما د غينې د اوږدوالي په وجه مړه شوه کوس يې څيري شو او د ډيري ويني بهيدلو په وجه يې سا وختله د دغه سړي غينې د ښځې تر خوله راوتلی و تيار د مشه هراتي خره غينې و چې په دې کيسه خلک خد شوه هيچا دده سره دوستي کولو ته زړه نه

کاوه او په لوی غینې گاما مشهور شو یو بل زما  
شناخته و هغه هم ډیر اوږد غینې درلود د خپل  
اوږده غینې په وجه په رنډیانو بنځو کې بدنام او  
مشهور و هیڅ رنډی ځان په ده نه غووه ولي چې  
پر خپل ځان به بیریدله چې وژني مې هغه حیرانی  
اخیستی و چې وکړي ډیر په عذاب و پر خوارکي  
خپل غینې بار و گرد عمر به یې تر ملا تړلی و آخر  
پای یوه رنډی دې ته تیاره شوه چې د ده سره  
واده وکړي کله چې یې واده ورسره وکړی او دی  
د واده په شپه ورنژدې شو نو دې ډیره هوبنیاري  
ورسره وکړه د ده غینې یې په دواړو مټانو کې  
تینگ و نیو کرار کرار په خپل کوس چیخه مگر په  
ډیر احتیاط غینې یې دې ته نه پرېښود چې ټول په

توزي یعنی پر غینې یې مکمل کنټرول ساتلی و  
دغه راز یې ځان په وغو مگر د هغه سرې وینا  
هغه تېزی او وږی پاته شو په مکمله توگه یې  
خوند وانه خیست یا په بله وینا د پوره غینې د  
ننوتلو په وجه لک غینې پاته شونه یې زړه یخ شو  
البته څه ناڅه یې گزاره وشوه دغه راز بنځي هم د  
خپلي هوبنیاری په وجه د مرگه خلاصه شوه نو  
په کومو ملکوکې چې د خلکو غینان غټ او تر  
اندازه زیات اوږده وي لکه د عربو او افریقایانو  
اوږده اوږده غینان د هغه ملکوکې بنځي هم توان  
لري چې دغه راز اوږده غینان براداشت کړي وجه  
یې داده چې هغه بنځو ته هم د هغه ځای د سرو په  
شان آب و هوا او غذا سیرې ځکه دا صلاحیت

لري چې اوږده غينان برداشت کړي او نارينه  
مطمئن کړي او هغو ته د غو کولو څخه تېه نه  
کوي.

## د غين کمزوري

په غينانو کې هم کمزوري راځي کله چې  
غين نری وي کوچنی وي يا نه پوره نه لکيږي يا  
کوږ وي نو معلومه شوه چې غين کمزوری دی  
وجه يې داده چې د داسي غينانو خاوندان يا خو  
موت و هي يا کونيان او بې کاره هلکوان غيې د  
موت و هلو په نتيجه کې پر غين باندي شنه شنه  
رگونه رابنکاره شي چې ډير بد معلومېږي په دې  
ټولو رگو کې فاسده ماده جمع شي چې د غين د

کمزوری سبب وگرځي د دې فاسدو مادو د  
رايستلو او ختمولو لپاره مختلفي دواوي او  
طلاوي جوړي شوي دي چې د هغو په  
استعمالولو غين د پخوا په شان بيرته لکيږي  
شنه رگونه يې ورکيږي سرې بيرته روغ رمټ شي  
او په بڼه شان د غو کولو وړ شي د نامردی د ژور  
خفگان د احساس څخه راووزي او حقيقي نر  
ځني جوړ شي.

## د بنځي جنسي اندامونه

(۱) کوس (۲) دانه شهوت يا نيفی (۳) د کوس  
رگ (۴) رحم يا بچه دانی (۵) د بولورگ (۵) پرده  
بکارت (۶) تيان.

د دوارو پلو مجموعې ته وايي او بنځي د دوارو ورونو پر سر باندي واضح معلومېږي چې بنځه سيخ سيده ولاړه وي د دې شکل د غنم د دانې په شان وي يعني په دې کې هم داسي چاک وي لکه د غنم په دانه کې د کوس پر دوارو پلو باندي وينستان ولاړ وي کله چې بنځه پريوزي او پښې پورته کړي د کوس شکل يې نور هم واضح شي د کوس ژوروالی د درې نيم انچو څخه تر څلور نيمو انچو پوري وي تر دې چې دوه نيم انچه نور هم مخ ته ولاړ سې کونه شروع شي کوس په شکل ډير بناسته او بنکلی معلومېږي

اوپه کتويې د سړي غين لکېږي.

## دانه شهوت يا نيغی

په دې کې غين نه داخليږي او دوارو شونډو په لورنۍ برخه کې دننه خواته واقع دی دا ډير کوچنی شی دی او ظاهره دا يوه کوچنی د غوښي ټوټه وي مگر ډير خاصيتونه لري د بنځي ټول جنسي اندامونه د دغه ځای سره تعلق لري کله چې د سړي د غين سر پر نيغی برابر شي او د غين په سر نيغی ومېرل شي نو بنځه بې قابو شي او د کنټرول څخه ووزي او بنځه ډير زيات خوند محسوسوي ځونه چې نيغی غټ وي په هغونه اندازه بنځه شهوتي او جذباتي وي او خصوصاً

گرمو ملکو او بنارو کي لکه په هندوستان  
 جاب او عربستان کي د بنځو نيغيان غټ وي  
 په هغونه اندازه د دغه ځايو بنځي شهوتي او  
 وشي وي.

## د کوس رگ

دا د يوه رگ په شکل کي وي او د رحم سره  
 رلري په دې کي د سړي غين ننوزي او د دغه  
 له لاري کوچني راوزي په دې رگ کي د  
 يديو او کوچني کيدو صلاحيت موجود وي د  
 رگ او بڼوالي تر رحم پوري درې يا څلور انچه  
 د دغه رگ له لاري د مېلو په صورت کي يوه  
 هم ماده راوزي چې مزي ورته وايي او د انزال

