Dowmloaded From :
Telegram : Aryan Pashto Library
WhatsApp : 00971501455350
Facebook Page : آریان پښتو کتابتون

د مېرمنو لپاره جنسي لاربښوود

آن لاین خپرندویه ټولنه : آریان پښتو کتابتون

لیکواله

ډاکټره شبانه (کاظمن)

د کتاب پیژندنه

کتاب نوم: د میرمنو لپاره جنسي لاربښوود

کمپوز او ډیزاین: (   )

چاپ شمیر: ۵۰۰

چاپ کال: ۱۴۰۳ هجري شمسي

چاپوار: لومړی

خپرندوی: مجله خپرندویه ټولنه – جلال اباد

د چاپ حقوق د خپرندویه ټولنې سره خوندي دي

بسم الله الرحمن الرحیم

Dowmloaded From :
Telegram : Aryan Pashto Library
WhatsApp : 00971501455350
Facebook Page : آریان پښتو کتابتون

ډالۍ!

خپلو ګرانو والدینو او د طبابت د ډګر درنو هم مسلکه ډاکټر صاحبانو ته چې هره شیبه د انسانیت خدمت کوي.

Dowmloaded From :
Telegram : Aryan Pashto Library
WhatsApp : 00971501455350
Facebook Page : آریان پښتو کتابتون

تقريظ

د يوې داکټرۍ او يا د ټولنې د يوې خدمتګارۍ په توګه دا نسخه چې د ډاکټر صيبي په هڅو او زيار ترتيب شوې له خپله اړخه يوه مثبته هڅه ګنم. لکه څنګه چې محترمې ډاکټر صيبې هره موضوع په ډېره ساده توګه تشريح کړې يعنې هغه الفاظ يې ندي کارولي کوم چې د ټولنې ميرمنې د لوستلو پر وخت د ستونزو سره مخ شي.

هر څه يې واضح او په ښکاره توګه بيان کړې. تر دې وړاندې هم ځينې نسخې د ميرمنو د جنسي ستونزو په هکله چاپ شوې وې خو عمده ستونزه يې دا وه چې هغه ميرمنو ترې اخذ نه شو کولی کوم چې د تعليم کچه به يې ټيټه وه، ځکه چې ټول به طبي لغاتونه کارول شوي وو. مګر خوشبخته دا نسخه ډېره په ساده الفاظو او لغاتونو ترتيب شوې ده.

محترمې ډاکټر صيبې د ټولنې د بدو رواجونو د تريخ حقيقت څخه پرده پورته کړې ده هغه ستونزې يې په ګوته کړې دي کوم چې زموږ بې وزله او بې وسه خويندې ورسره لاس او ګريوان دي.

په ګوتو يې برکت

قلم يې تاند او روان اوسه

په درنښت

ډاکتره سهيلا نيازمين

د ادې روغتون سرطبيبه – کابل افغانستان

Dowmloaded From :
Telegram : Aryan Pashto Library
WhatsApp : 00971501455350
Facebook Page : آريان پښتو کتابتون

تقریظ

د میرمنو لپاره د جنسي لارښود کتاب چې د قدرمنې ډاکټر صیبې له لوري ترتیب شوی یاد کتاب د هغه انجونو او میرمنو لپاره چې د خپل جنسي ژوند په هکله اړتیا لري لومړنی لارښووني وپیژني خورا مهم دی.

په دې کتاب کې نه یوازې جنسي اړخ څیړل شوی بلکې د ټولنې د هغه ناکاره دودونو څخه هم پرده پورته شوې چې زموږ د خوار ولس میرمنې ورسره لاس او ګریوان دي.

محترمې ډاکټر صیبې د سترګو لیدلي حالات په ډیره ښه توګه راخیستي چې په رښتیا هم دا ستونزې زموږ په ټولنه کې تر ډیره لیدل کیږي.

زه د ټولنې د یوې خدمتګارې ډاکټرې په توګه د ډاکټر صیبې دا هڅه ستایم چې په ډیرو مصروفیتونو سره سره یې دا لیکنه ترتیب کړې ده.

زه هرې پیغلې او میرمنې څخه ددې کتاب د لوستلو سپارښتنه کوم. او د لوی خدای ج له درباره ورته د اجرونو او لا نور بریالیتوب غوښتنه کوم.

په درنښت

ډاکټره رونا درانی

د جمهوریت روغتون د نسایي ولادي څانګې امره – کابل افغانستان

Dowmloaded From :
Telegram : Aryan Pashto Library
WhatsApp : 00971501455350
Facebook Page : آریان پښتو کتابتون

لیک لړ

سریزه

تقریظ..4
تقریظ..5
د لیکوال خبرې: 8
۱: انجونې څنګه بلوغ ته رسیږي؟...9
د بلوغ ته رسیدو نښې نښانې:..11
ولې انجونې د حیض په هکله نه پوهیږي؟ 12
ایا په نورماله توګه د حیض ناروغۍ درد لري؟...13
ایا د تناسلي الې څخه هره وینه راتلل حیض ده؟ 14
ښځینه ولې ژر،ژر په سوزاک ناروغۍ اخته کیږي؟ 15
د حیض پر مهال باید کومې سپارښتنې عملي کړو؟ 17
د حیض د ناروغۍ پر مهال باید د کوم ډول ټوټو څخه استفاده وکړو؟ 17
څنګه خپلو اولادونو او نورو میرمنو ته عامه پوهاوی تر سره کړو؟ 18
انجونې او میرمنې باید د اوږد سفر پر مهال باید کوم ټکي په نظر کې وساتي؟........19
ایا میرمنې او انجونې په خوب کې احتلام ته رسیدلی شي؟..............................22
ایا احتلام ته رسیدل بلوغ بللی شو؟ 25
ایا انجونې په خپله ځان احتلام ته رسولی شي؟...25
د بکارت پرده څه شی ده؟...25
بکارت پردې ته پاملرنه څومره اړینه ده؟..26
ایا بکارت د څیرې کیدو وروسته بیرته جوړیږي؟...27

سینه یا Breast څه شی ده؟ 32
خپلې سینې باید څنګه معاینه کړی؟ 33
د انجونو لپاره د نکاح یا واده مناسب عمر کوم ده؟ 34
ایا په رښتیا هم د لومړي ځل لپاره کوروالی کول دردناک وي؟........................ 34
د لومړي ځل لپاره د کوروالي پر مهال اړینې لارښوونې: 35
ولې د کوروالي وروسته د ښځینه وو د جنسي الې څخه د نارینه مني بیرته وځي؟ .40
د ښه او مناسب کوروالي لپاره کوم پوزیشن مناسب ده؟ 41
د حامله ګۍ لپاره لارښوونې: 41
څنګه کولی شو د حامله کیدو مخنیوی وکړو؟.. 42
ایا د بدن وزن په حامله ګۍ اثر لري؟ 43
د حامله ګۍ نښې نښانې:.. 43
هغه انجونې چې په لومړي ځل حمل واخلي باید کوم تدابیر په نظر کې ولري چې په راتلونکي کې د ستونزو سره مخ نشي: 44
ولې د حاملګۍ پر مهال په خیټه سرې کرښې رامنځته کیږي؟......................... 45
د حاملګی پر مهال د ماشوم د ضایع کیدو خطرناکې نښې نښانې کومې دي؟ 46
د حاملګی په کومه میاشت کې د ماشوم جنس معلومولی شو؟............................ 46
زیږون څه شی ده؟.. 46
د زیږون وروسته باید مور څه وکړي؟ 47

د لیکوال خبرې:

له کله نه چې په ښه او بد پوهیدلې یم له هماغه وخته الله تعالی دا راښودلي چې باید هر مسلمان که هغه زما ورور دی یا خور ورته یو څه خیر ورسوم.

هر ځل چې دوعا کوم دا تل وایم چې رب دې دا توفیق راکړي چې په ژوند مې نورو ته خیر ورسیږي.

شاوخوا لس کلنه به وم چې په ښوونځي کې رانه د لیسي سرمعلمې وپوښتل په راتلونکي کې غواړې څه شی درنه جوړ شي؟ ما وویل نه پوهیږم؟

ویې ویل ته باید ډاکټره شې!

ما سره هماغه خبره دهن کې پاتې شوه او دا مې اراده جوړه شوه چې زه باید ډاکټره شم.

دا مې طبابت ته د راتلو دولسم کال روان دی . په دې دولسو کلونو کې هره ورځ دا احساسوم چې زه باید د ټولني د میرمنو هغه عمده ستونزې چې دوی یې لري د حل لپاره لاس په کار شم.

هر ځل مې ناروغې میرمنې یا انجلۍ ته وخت ورکړی او عامه پوهاوی مې ورته کړی ده.

مګر یوه بله هیله مې دا وه چې باید د ټولني میرمنو ته په لیکلي ډول عامه پوهاوی ورسوم.

په همدې مسلک کې د بیلابیلو ترخو خاطرو سره مخ شوې یم، استادانو او نورو هم مسلکه ډاکټرانو راته خپلې خاطرې بیان کړې دي. په رښتیا هم زموږ ټولنه ډیره وروسته پاتې ده.

ګرانه لوستونکیه! دا لیکنه چې ته یې لولي ما په ډیره سخته ترتیب کړې ده باید هرې خور ته یې ورسوې.

هیله لرم چې دا لیکنه د ډیرو لپاره د خیر سبب وګرځي.

ستاسو خور ډاکټره شبانه (کاظمن)

۱: انجونې څنګه بلوغ ته رسیږي؟

زه چې کله دا جملهووینم تر شاه يې يوه لويه او بده خاطره ذهن ته راشي.

غواړم د دې موضوع او کتاب پيل د يوې خاطرې څخه وکړم.

د مکتب د دورې په نهم ټولګي کې وم تقريبا عمر مې د څوارلس يا پنځلس کلونو وو. ښوونځي ته به د نورو انجونو سره په ډله کې تلم او راتلم.

زما مزاج داسې وو چې هيڅکله مې د شوخو انجونو سره ملګرتيا نه کوله.

که زما د مزاج ملګرې به نه وه نو د ډلې به لږ شاته يوازې تلم.

په کور کې هم زما همزولې انجونې نه وې. خويندې او کاکا لور مې له مانه ډيرې کشرانې وې.

زه په دې نه پوهيدم چې انجونې بلوغ ته له رسيدو وروسته مياشتنۍ ناروغۍ لري. نه راته مور په دې اړه ويلي وو او نه هم ما داسې کومه ملګرې لرله چې په دې هکله يې راته ويلي واى. په رښتيا هم زموږ ژوند ډير ساده وو.

يوه ورځ ښوونځي کې راته د ګيډې شديد درد پيدا شو.

د درد له وجې مې ژړل ،چې د استاد راته پام شو ويل يې ولې ژاړې؟ استاد مو سپين ږيرى سړى وو خو زه ترې وشرميدم ما وويل لاس مې خوږيږي . زما څنګ کې همصنفۍ ورته وويل چې دروغ وايي په نس يې درد ده.

استاد نورو انجونو ته وويل چې سرمعلمې صيبې ته يې بوځې چې اجازه ورکړي او کور ته لاړه شي.

موږ د سرمعلمې څخه ډاريدو بيرته ټولګي ته راغلو استاد ته مو وويل چې سرمعلمه نه وه.

زما درد لږ ارامه شوى وو په خپل ځاى ناسته وم . لږه شيبه وروسته مې احساس کړ چې پرتوګ مې لوند ده. فکر مې وکړ چې تشې متيازې رانه تللي دي. په هغه وخت کې مو صنف کې يوه استاده چې درى ژبانه وه درس راکولو. ما ترې تشناب ته د تلو اجازه وغوښته ويل يې لاړه شه.

زه چې تشناب ته لاړم نو تناسلي اله او پرتوګ مې په وينو سره وو. رنګ مې والوت ژر ژر مې په ژړا کې ځان پاک کړ.

بيرته ژر صنف ته راغلم ښوونکې رانه د ژړا علت وپوښته ؟ زه ورنيږدې شوم ورته مې وويل چې وينې رانه ځي.

استادې له لاسه ونيولم له صنف نه بهر يې راوستم ويل يې څنګه وينې درنه ځي؟

ما ویل مخکې مې په نس درد وو اوس وینې رانه روانې شوې.

موسکۍ شوه ویل یی مریضي دې کله راغلې وه؟ ما ویل د څه شي مریضي؟

ویل یي ته ولې نه پوهیږې کله چې انجونې بالغې شي بیا هره میاشت ورته مریضي راځي او وینه ورځخه ځي؟

ما ورته حیرانه حیرانه کتل ومې ویل نه.

راته یي وویل چې ته نوره بالغه شوې یي او هره میاشت به همداسې وینه درته راځي او تر یوې هفتې پورې به وي.

زه یي د صنف د باندې ودرولم صنف ته د ننه شوه د کومې شاګردې نه یي ټیکرې راخیستی وو راته یي راکړ ویل یي لاړه شه تشناب ته او دا له ځانه تاو که. ما ورته همداسې حیران حیران کتل چې څنګه یي تاو کړم؟ راباندې پوهه شوه.

صنف نه یي کوچنۍ جینۍ راوویستله بیا یي د هغې د پرتوګ له پاسه ټیکرې تاو کړ او بیرته یي په کشک کې بند کړ، ویل یي داسې یي د پرتوګ د ننه تاو که.

زه لاړم هماغه رقم مې ټیکرې تاو کړ، بیرته چې صنف ته راغلم نو استادې راته وویل اوبه دې وڅښلې ما ویل نه؟

د هغې هدف د ټیکري څخه وو خو زه یي په هدف ونه رسیدم، له ځان سره یي ډیر وخندل نورو صنفیانو مې هم یو بل ته کتل او خندل یي خو په اصلي علت نه وو پوهه چې استاده ولې خاندي؟

کله چې کور ته راغلم نو مور ته مې ټوله کیسه وکړه . هغې راته وویل لاړه شه د کاکا ښځې ته دې ورشه.

د کاکا ښځې راته بله جالبه خبره دا وکړه چې ته به لمونځ ، او روژه هم نه نیسې.

چې کله دې وینه ودریږي بیا به لمونځ هم کوې او روژه به هم نیسې.

ویل یي نوره پیغله شوې یي پام به ډیر کوې چې هلکان لاس درنه وړي.

مور مې ددې خبرو په کولو شرمیدله ځکه یي د کاکا ښځې ته لیږلې وم.

د کاکا ښځې راته څو ټوټې راکړې ویل یي ورځ کې دوه ځله ټوټې بدلوه. کله چې دې کومه ټوټه لنده شوه هغه بیا په پټه وینځه او کوم پټ ځای کې یي لمر ته اچوه چې وچه شي ورپسې همداسې نورې استعمالوه.

هماغه وخت راته بیخي هر څه جالب جالب معلومیدل یعنې زه پیغله شوم او نور به د کور نه بهر نه ځم. مخ به پټوم د زلمیو هلکانو خواته به نه ورځم.

دا خبرې بيخي عجيبه وې.

له هغې ورځې وروسته مې تولې همزولې پوهولې چې انجونې په دې عمر کې بلوغ ته رسيږي بايد ځان سره احتياط لپاره توټه وګرځوي.

په رښتيا هم له دې حقيقت څخه له نيم صنف څخه زياتې انجونې نا خبره وې.

کلي کور کې به مې هم هرې انجلۍ ته همدا راز ويل چې بايد له دې حقيقته خبرې اوسي.

همدغه عامه پوهاوی مې تر اوسه دوامداره ساتلی د هرې بلوغ ته رسيدونکې جينۍ سره مې خبرې کړې او پوهه کړې مې ده چې څنګه راتلونکې بدلونونه وزغمي او مخته لاړه شي؟

ډيرو انجونو به رانه مننه کوله چې که ما دوی نه وای پوهه کړې خدای مکړه د ډير شرم سره به مخ شوې وې.

د بلوغ ته رسيدو نښې نښانې:

بلوغ ته د رسيدو پر وخت د انجونو په بدن کې د جنسي هورمونونو وده په چټکتيا سره وده کوي چې په پايله کې انجونې دبلوغ پړاو ته داخليږي.

هغه انجونې چې فزيکي وده يې نورمال وي او غذايي رژيم يې مناسب وي په څوارلس کلنۍ کې بلوغ ته رسيږي.

په زياته اندازه انجونې د مريضي يا حيض په راتلو خبريږي چې بالغه شوې ده او په کمه فيصدي سره انجونې په خوب کې اخطلام ته رسيږي يعنې شيطان يې غلطوي او په دې سره بلوغ ته رسيږي.

احتلام ته رسيدل يا په خوب کې د شيطان غلطول د انجونو لپاره ډيره سخته تماميږي.
يعنې په دې معنا چې انجونې عموما دا ذهنيت لري چې يوازې د حيض راتلل د بلوغ نښه ده او په دې هکله تر ډيره معلومات هم لري مګر هيڅ يوه انجلۍ يا ميرمن نه غواړي د احتلام په اړه چاته ووايي چې زه په خوب کې خلاسه شوې يم يا احتلام ته رسيدلې يم.

د بلوغ عمومي نښې

- د حيض راتلل
- د شپې لخوا يا د ورځې لخوا په خوب کې خلاسيدل يا احتلام
- د تخرګونو او نامه لاندې يعنې د ښځينه تناسلي الې شاوخوا ويښته راشنه کيدل
- د سينو غټيدل

دا نښې په انجونو کې د بلوغ په تایید دلالت کوي.

ولې انجونې د حيض په هكله نه پوهيږي؟

دا هغه پوښتنه ده چې د مور ، خور او بلې هرې سرپرستې میرمنې پالنه تر پوښتنې لاندې راولي.

کله چې ستاسو په کورنۍ کې يوه انجلۍ لس کلنۍ عمر ته رسيږي باید په دې هکله ورته بشپړ معلومات ورکړل شي او مخکې له مخکې باید په هر څه پوهه و اوسي.

یوه بله مهمه دا چې هره جینۍ چې څلور یا پنځه کلونو ته رسيږي باید ورته وښایو چې د خپل فرج یا جنسي الې ساتنه وکړي او هیچاته اجازه ورنکړي چې جنسي الې ته يي لاس يوړل شي، او نه يي هم چاته ښکاره کړي.

دا خبره مې ځکه مهمه وګڼله چې

کله موږ د پوهنتون څخه فارغه شوو نو د ستاژ لپاره موږ حوزوي روغتون ته معرفي شوو، يوه ورځ راته بلې محصلې وويل چې په هغه کوچنۍ جينۍ چې بيډ کې بستر ده کوم چا جنسي تيری کړی او جنسي اله يي څيرې شوې ده.

ما له هغې بلې محصلې وپوښتل چې ولې داسې شوي نو ويل يي چې د کور نه بهر د غنمو پټي کې يي کليوال موندلې وه ، هغه ته يي د ژړا غږ ورغلی وو چې د ننه پټي ته ورغلی وو نو کتلي يي وو چې جينۍ په وينو سره پرته ده او يوازې ژاړي حرکت نشي کولی نو ژر يي کور ته ور وړې وه.

زه چې د جينۍ خواته ورغلم نو اکسيجن ورته چالان وو ، مور يي ورته ژړل.

په هماغه ټوله ورځ مې طبیعت خراب وو . سل رقم پوښتنې مې ذهن کې ګرځیدلې چې دا به څوک وو او څنګه به یې دا کار کړی وي؟

سبا ورځ چې بیا روغتون ته لاړم نو هماغه جینۍ ښه شوې وه خبرې یې کولې مګر لا هم بستر وه.

له مور سره یې کیناستم چې ولې داسې شوي وو؟

مور یې ویل چې زموږ یو همسایه ده د خاوند مې د تره زوی ده او عمر یې هم شاوخوا شل کاله ده.

زما لور هر وخت ځان سره ګرځوي چې دا ډیره ښکلې ده او په ما ګرانه ده .

هر مازیګر به یې دوکان ته بیوله او کوم څه به یې ورته اخیستل.

یوه ورځ مخکې د جمعې ورځ وه او لور مې هم مکتب ته نه وه تللې نو د کور نه بهر یې لوبې کولې.

همدې هلک ورته غږ کړی وو چې راځه دوکان ته.

نو د دوکان پرځای یې پټیو ته بیولې وه او دا ناروا کار یې ورسره کړی وو.

ما ډیر افسوس وکړ خو څه مې تر وسه نه کیده . ماشومه مې په تندي ښکل کړه ما ویل ته دومره نه پوهیدې چې دا هلک تا سره ناروا کار کوي؟

ویل یې نه ماته خو یې ویل چې زه تا ګورم چې ته هلک یې که جینۍ ؟ بیا یې خپله جنسي اله زما په الې پورې موښله په کې د ننه یې کړو ماته یې ډیر درد کاوه ژړل مې په خوله یې راته لاس ایښی وو بیا زه ویده شوې وم.

ماشومه د ډیر درد د لاسه ضعف شوې وه مګر هغې راته ویل چې زه ویده وم.

دا ناروا او بد عمل هغه وخت موږ احساسولی شو چې کله فکر وکړو که چیرې دا عمل زموږ او ستاسو د لورګانو او خویندو سره شوی وای.

له تاسو ټولو خویندو څخه زما هیله همدا ده چې خپلې کوچنۍ خویندې او لورګانو ته مو عامه پوهاوی وکړی چې خدای مکړه کومه بله ورځ د داسې بې وجدانه او بې ضمیره خلکو ښکار نشي.

ایا په نورماله توګه د حیض ناروغۍ درد لري؟

ددې پوښتنې په ځواب کې به لنډ ووایم چې هو مګر د کم وخت لپاره او په کمه اندازه درد.

که چیرې تاسي د حیض د ناروغۍ پر مهال د رحم په برخه کې او یا د رحم په دواړه اړخونو کې شدید درد چې پړسوب وسره پیدا شي هتمن نیږدې روغتیایي مرکز ته لاړ شي.

که چیرته درد هره میاشت د حیض د راتلو څخه څو ساعته وړاندې پیل او په لومړۍ یا دوهمه ورځ پای ته رسیده نو دا نارمل خبره ده هیڅ اندیښنه مه کوی ، په همدې وخت کې یوازې د درد ضد درمل لکه پراستامول ټابلیټ وخوری.

هر انجلی یا میرمن د حیض د راتلو وړاندې د رحم په برخه کې درد احساسوي او ددې سره سره د ټول بدن ضعیفتیا او بې حالي یې نښې دي چې دا دومره جدي خبره نده.

د حیض د ناروغۍ پر مهال د بدن پړسوب د ناروغۍ نښه ده چې باید د یوې نسایي ولادي ډاکټرې ته لاړې شی او معاینات تر سره کړی چې لامل یې څرګند شي.

د حیض پر مهال د بدن پړسوب په بدن کې د هورمونونو د تغیر له کبله، د مکروبونو له کبله او نورو ډیرو سببونو له کبله رامنځته کیږي.

تاسې هر یو باید د حیض پر مهال د تریخ، تروش ، مرچ ، اچار او نورو ورته څیزونو څخه پرهیز وکړی.

ایا د تناسلي الې څخه هره وینه راتلل حیض ده؟

نه --- ګرانې خورې د تناسلي الې څخه هره وینه راتلل د حیض ناروغي نشو ګڼلی ځکه چې د حیض د وینې علاوه ځینې نور حالتونه هم د وینې د بهیدو باعث ګرځي.

که چیرته هره میاشت په منظمو شپو او ورځو تاسو ته ناروغي راتله نو دا حیض ده او که چیرته دا ناروغي د خپلو معلومو ورځو څخه مخکې یا وروسته شي او ورځې ورباندې زیاتې واوړي نو دا حیض نده کومه ناروغي درته پیدا شوې ده.

پورتنی خبره به لږه ساده کړم. یعنې

یوه جینی د میاشتې په لسمه ورځ ناروغه کیږي او پنځه ورځې دوام کوي یعنې د میاشتې په پنځلسمه ورځ ښه کیږي. دا period هره میاشت تکراریږي. مګر دا ځل همدغې انجلی ته ناروغي د میاشتې په پنځمه ورځ راغله او تر لسمې ورځې یې دوام وکړ دا حیض ده مګر ناروغي مو لږه بې وخته شوې ده دې ته حیض ویلی شو.

او که چیرته د په پنځلسمه ورځ حیض شروع شي او تر شلمې ورځې دوام وکړي نو دا هم حیض ده خو وخت یې شاته شوی ده کیدای شي بله میاشت بیرته په پخوانۍ نیټه راشي.

خو که چیرته مو حیض د میاشتې په لسمه نیټه پیل شو او تر پنځلسمې نیټې پورې دوام وکړي خو ځو ورځې وروسته بیا ناروغه شی نو دا دوهمه ناروغي مو حیض نده.

په همدې دوهم ځل ناروغي راتلو سره تاسو پاکه ګڼل کیږئ. لمونځ ، روژه ، د خاوند سره جماع او نور ټول فرایض تر سره کولی شي.

کله چې هره میاشت درته حیض په غیر منظمه توګه راتلو نو ممکن په بدن کې د هورمونونو د بیلانس کچه مو خرابه شوې وي او یا هم په بدن کې ځینې ناروغۍ ولرئ.

هغه میرمنې چې کورنۍ ستونزې ولري تر ډیره د حیض په بې نظمیو اخته کیږي.

هیله ده د بې نظمیو په ډیریدو سره یوې نسایي ولادي ډاکترې سره تماس کې شی.

ښځینه ولې ژر،ژر په سوزاک ناروغۍ اخته کیږي؟

د ښځینه و د مثانې او تناسلي الې تر منځ فاصله نسبت نارینه وو ته ډیره لنده ده. کله چې انجونې او میرمنې خپل د تناسلي الې نظافت مراعت نه کړي نو ډیر ژر، ژر سوزاک کیږي.

د تناسلي الې پاکوالی ډیر اړین ده.

که چیرته کومه جینۍ یا میرمن خپل د تناسلي الې نظافت مراعت نه کړي نو د ډیرو بدو عواقبو سره به مخ شي.

لکه: Vaginitis , Cervical Cancer , Gonorrhea, په ساده ژبه به یي ووایم چې د رحم سرطان ، د جنسي الې التهابي کیدل ، سوزاک ناروغۍ ، د حمل ضایع کیدل، شنډیدل او نور ډیر بد عواقب لري.

زه درته ځینې لارښوونې لیکم چې څنګه کولی شو د خپلې جنسي الې حفاظت وکړو؟

تاسې باید د خپلو کوچنیو خویندو او لورګانو ته هم دا ور زده کړی چې د ماشومتوب څخه باید د خپلې جنسي الې نظافت مراعت کړي تر څو د ژوند به اوږدو کې د داسې ستونزو سره مخ نشی.

لارښوونې:

کله چې تشناب ته ځئ نو د تشناب کولو وروسته لومړۍ خپل لاسونه په پاکو اوبو او ډیټول صابون سره ووینځئ.

وروسته خپله تناسلي اله په پاکو اوبو او صابون سره ووينځئ.

که چیرته مو ډک اودس ماتی کړی وو نو په داسي حالت کې د نجاست د پاکولو پرمهال باید باید لاس مخې طرف ته مه کشوی. ځیني میرمني او انجوني چې کله د ډک اودس ماتې ځای پاکوي نو لاس مخي طرف او شاه طرف ته وړي راوړي چې په دې سره مکروبونه مخکینۍ تناسلي الې ته نیږدې کیږې یا د ننه کیږي.

کله چې ځان پاکوی نو هماغه کمه ساحه کې یې پاک کړی او مخکې خواته یې مه وړی.

کله چې مو ډک اودس ماتی پاک کړو نو مخکې له دې چې لاس مو په ډیټول صابون نه وي وینځلی مخکینۍ جنسي الې ته لاس مه وړی ځکه دا ددې سبب ګرځي چې په لوی لاس ځان ته مکروبونه داخلوی.

باید هر ځل استنجا مو په پاکو اوبو او صابون سره وي.

د حیض د ناروغۍ پر مهال باید خپلې توټې ژر، ژر بدلې کړي او هڅه وکړی چې د توټې د استعمال څخه مخکې یاده توټه اوته کړی.

هغه انجوني چې په ځان خلاسولو یا موټک وهلو باندې روږدې وي نو دوی د ځان خلاسولو لپاره خپلې ګوتې او یا کومه وسیله په خپله جنسي اله کې داخلوي نو که چیرې ستاسو ګوتې یا اله پاکه نه وي نو د سوزاک په ناروغۍ اخته کیږی.

که چیرته له خپل خاوند سره جماع کوی نو باید خاوند ته مو وویل شي چې خپل لاسونه او جنسي اله لومړۍ په پاکو اوبو او صابون سره ووینځل شي او بیا یې داخله کړي.

دا پورتني تر ټولو زیات او عمده لاملونه دي چې ښځینه وو د سوزاک د ناروغۍ سبب ګرځي.

که چیرته د سوزاک د ناروغۍ سره مخ شوی او داسي حالت سره مخ وی چې ډاکټر ته تګ مو مشکل وو نو لاندې درمل د دواخانې څخه راوغواړی په خپل کور کې مو درملنه وکړی.

که چیرې حاملګي ونه لری نو لاندې درمل استعمال کړی.

- Tab – Levofloxacin 500 mg دا د مکروب ضد درمل دي او دوه وخته یې وخوری
- Tab – Paracetamol 400 mg دا د درد ضد درمل دي که درد مو زیات وو نو درې وخته یې وخوری
- Powder – Borex دا یو ډول پوډر دي چې نیم سرپوښ پوډر په نیم ګیلاس اوبو کې واچوی استنجاً ورباندې ووهی په دې سره به مو ډیر ژر سوزش ارامه شي. او دا پوډر د ورځې دوه ځله استعمالوی.

- Syp _ Citralka دا شربت دوه سرپوښه په نیم ګیلاس اوبو کې واچوی او د ورځې لخوا یې درې ځلې وڅښی

پورتني درمل په یوه ورقه یا سپین کاغذ ولیکی او دواخاني ته یې ولیږی او استعمال یې کړی ان شاءالله ژر به صحت ومومی.

د حیض پر مهال باید کومې سپارښتنې عملي کړو؟

- د پاکې ټوټې کارول
- د خاوند سره د جماع نه ډډه کول
- خپله کاروونکې ټوټه، پټۍ یا پمپر ژر تر ژره بدلول
- د حیض پر مهال د تریخ ، شروش ، اچار او نورو خوړو څخه چې تخریشي خاصیت لري باید ډډه وشي.
- په دې ورځو کې د میرمنو جنسي لیوالتیا زیاتیږي او ځینې مرمنې په دې ورځو کې موټک تر سره کوي یعنې ځانونه خلاسوي فکر کوي چې هسې هم وربانديې غسل فرض شوی نو دا عمل تر سره کوي. چې په دې شپو ورځو کې باید د داسې عمل څخه لاس واخیستل شي.

ځکه چې داسې عمل نه یوازې د ناروغیو سبب ګرځي بلکې یوه لویه کبیره ګناه هم ګڼل کیږي.

- باید مثانه ژر ژر خالي شي.

د حیض د ناروغۍ پر مهال باید د کوم ډول ټوټو څخه استفاده وکړو؟

- تر ټولو بهتره خبره دا ده چې د ماشومانو پمپر چې کیفیت یې ښه وي یعنې اصلي وي باید استعمال شي. استعمال طریقه یې داسې ده چې د ښځینه نیکرو پر ځای د نارینه و نیکر ستاسو د وجود د اندازې سره په ورته اندازه واخلی یعنې چې نیکر نه باید لوی او نه هم ډیر تنګ وي. نیکر واغوندی او پمپر په کې په داسې توګه ترتیب کړئ چې ټوله تناسلي اله مو په کې پټه شي. او نیکر مو ښه را پورته کړئ چې پمپر په کې ونه خوزیږي. پمپر باید د ورځې دوه ځله سهار او ماښام تبدیل کړی. که چیرته مو په دا توګه پمپر استعمال کړ نو دا به ډیره غوره تګلاره وي.

پمپر داسې یوه وسیله ده چې هره انجلۍ یا میرمن یې په هر ځای کې په اسانۍ سره موندلی شي.
دا معلومه خبره ده چې زموږ په ټولنه کې هیڅ یوه میرمن یا انجلۍ نه غواړي چې د خپل حیض په اړه دې چاته کوم څهووایي.
که چیرته تاسو کوم ځای کې میلمه کیږی یا سفر کوی او ناروغي درته پیدا شي نو په اسانۍ سره دا ستونزه حل کولی شی.

- د ځانګړې ټوټې یعنې پټۍ څخه استفاده کول: نن سبا په ټولو بنجاره یا سیمساري دوکانونو کې پټۍ په نوم ځانګړې ټوټه خرڅیږي چې میرمنې یې د خپلې تناسلي الې سره ږدي او نیکر وربانديې اغوندي چې دا هم یوه ښه تګلاره ده مګر پټۍ باید د ورځې ژر،ژر بدله شي ځکه په دې کې د زیاتې وینې د جمع کیدو ظرفیت نه وي.
- د کتان تور یا سور رخت: زموږ ځینې میرمنې ډیرې ساده وي. کلهچې ورته ناروغي پیل شي نو دوی داسې روښانه رنګ لرونکې ټوټې انتخابوي چې د وینځلو وروسته هم معلومیږي چې دا ټوټه د وینې څخه پاکه شوې ده.
باید د تور سور یا جګري رنګ لرونکې ټوټه چې د کتان رخت وي استعمال شي.
چې باید د ورځې د ټوټې ډبلوالي ته په کتو تبدیله شي.

څنګه خپلو اولادونو او نورو میرمنو ته عامه پوهاوی تر سره کړو؟
دا ډیره اسانه ده مګر لږ څه جرات غواړي.

هر چاته سخته وي چې بل کس ته دې د جنسي اړخ په هکله په داسې حالت کې عامه پوهاوی ورکول چې یاد کس یې درڅخه غوښتنه نه وي کړې او په ټولنه کې په دې هکله خبرې کول یو ډول عیب او شرم ګڼل کیږي.

تاسي باید ډاډه و اوسی چې کوم د شرم او بد کار نه تر سره کوی بلکې یو ډیر اړین او ضروري معلومات یو شخص ته ورکوی.

تاسو چې کله کومې میرمنې یا انجلۍ ته عامه پوهاوی تر سره کوی باید په پیل کې ورته وویل شي چې دا زما خبرې باید لږ تر لږه لسو داسې میرمنو یا انجونو ته ورسوی چې په دې هکله معلومات نه لري.

کله چې وپوهیدو چې مقابل شخص مناسب وخت لري او د نورو خلکو څخه جدا وي نو ورته ووایي چې زه غواړم تاسو د میرمنو د جنسي ستونزو په هکله پوهاوی درکړم که چیرته یې درسره ومنله نو ورته یې ووایی او که ستاسو غوښتنه یې رد کړه نو بل وخت ته منتظر شی.

انجونې او مېرمنې باید د اوږد سفر پر مهال باید کوم ټکي په نظر کې وساتي؟
ګرانې خورې! مېرمنو ته د حیض یا د بل علت له کبله وینه راتلل مناسب وخت او ځای نه غواړي هر وخت او هره شیبه تاسو ته مریضي راتللی شي.

زه به په دې هکله دوه ترخې خاطرې بیان کړم.

یوه ورځ مو د افغانستان د لرې ولایت څخه مرکز ته سفر درلود.

ژمی وو سهار ډېر وختي د موټرو هډې ته ورسیدو هلته مو د کابل ولایت په یوه بکسه موټر کې کیناستو. زما سره مې کشر ورور وو.

په موټر کې نورې ښځینه هم ناستې وې. ما په هډه کې ورور ته وویل چې په هر موټر کې چې ښځینه سوارلي ناستې وې نو موږ به هم په هغه موټر کې ځو. نو ورور مې زما خبره منلې وه همدې موټر کې وختو.

کابل ته څو ساعته مزل وو ، بدبختي دا وه چې په لاره کې د طالبانو او امریکایي عسکرو تر منځ نښته شوې وه لاره تر ډیره بنده وه. د درې ساعتونو مزل شپږ ساعتونو ته وځنډیده.

زما مخې ته چې کوم سیټ وو په دې کې یوه انجلۍ چې حجاب یې پر تن وو ناسته وه خو ډیره نا ارامه معلومیده، خوا کې یې یو ځوان هلک ناست وو.

جینۍ په موټر کې یې هرې خواته کتل لکه کوم څوک چې لټوي.

څنګه چې یې شاته را وکتل نو زه یې ولیدم ، جینۍ سر اوچت کړ ویل یې غوږ کې کوم څه درته وایم.

زه ورنیږدې شوم ویل یې یوه ټوټه خو راکه مریضي مې څو ساعته کیږي چې راغلې ده ټولې جامې او لاندې د موټر سیټ مې لوند شوی.

په ربښتیا هم ما سره هیڅ شی هم نه وو، خو ما ورته وویل لږ صبر وکه .

ورور ته مې وویل ډرایور ته ووایه چې د یو هوټل مخې ته ودریږي چې دا زنانه ښکته کیږي. هدف مې دا وو چې ډرایور او نوره سوارلي پوهه شي چې زه تشناب ته اړتیا لرم.

همداسې وشول ورور مې په ډرایور غږ وکړ د هغه دې کور ودان وي موټر یې ودراوه.

د موټر څخه ټوله سوارلي ښکته شوه یوازې موږ څو تنه ښځینه پاتې شوو.

ما جینی ته وویل څه شوي ؟ هغې بیا خپله کیسه ژر، ژر راته وکړه چې ناروغه شوې یم. ومې ویل چې راځه چې لاړ شو تشناب ته. مګر په رښتیا هم هغه ډیره لمده شوې وه. شاته لمن یې له ورایه معلومیده چې په وینو ده.

ما خپله چادري ورکړه ورته مې وویل دا پر تن که او راښکته شه. خو هغې بیا وویل چې د موټر سیټ به څنګه شي؟

په موټر کې نورو میرمنو ته مې ژر،ژر کیسه وکړه ورته مې وویل چې سیټ پاک کړی. موږ ښکته شوو ورور مې راته تشناب وښودلو.

جینی ته مې وویل ته همدلته تشناب کې ځان پاک که زه راځم.

بیرته موټر ته راغلم او میرمنو ته مې وویل چې د ماشومانو پمپر کې چا سره وي؟ یوې میرمنې له پلاستیک څخه پمپر راوویست رایې کړ.

بیرته د جینی په لور لاړم ورته مې پمپر ورکړ او طریقه مې وښوده چې له ځان نه یې تاو کړي. لمن یې وینځلې وه ډیره وارخطا معلومیده . پوره ډاډ مې ورکړ چې دا کومه خبره نده خو باید چې هر ځل چیرته ځې نو باید هتمن له ځان څخه یوه ټوټه تاوه کړې چې خدای مکړه په کوم ځای کې له کوم مشکل سره مخ نشي.

راته یې وویل چې هغه هلک مې لیور ده او زه ترې شرمیدم ما ورته څه نشو ویلی نو ځکه مې له تا مرسته وغوښته.

ویل یې خاوند مې خارج کې ده نور څوک نه وو چې زه بیولې وای نو لیوره سره مې راغلم.

ورته مې وویل چې زما چادري نوره ستا شوه ځکه شاته لمنه دې وینځلې ده له لرې معلومیږي نو زما چادري واغونده چې معلومه نشي.

هماغه شیبه راته په ډاډ وویل چې بل ځل چې چیرته ځم نو د یوې پرځای به دوه ټوټې ځان سره وړم.

ددې خاطرې د لیکلو څخه زما هدف دا وو چې هر وخت کوشش وکړی چې نیکر او ټوټه د سفر پرمهال واغوندی ځکه د میرمنو مریضي راتلل هر وخت کیدلی شي.

هر وخت کوشش وکړی له خپل خاوند یا داسې کوم چا سره په سفر لاړې شی چې تاسې ورته په ډاډه زړه ویلی شی چې تاسې تشناب ته ښکته کړي یا وړې او ترې یې.

دوهمه خاطره به درته دا ووایم چې

یوه ورځ د افغاني سرې میاشتې ادارې په هدایت یوې ولسوالۍ ته د پوره ټیم سره یو ځای لاړو.

هلته ما ښځینه ناروغان چې د شاوخوا سیمې نه راتلل معاینه کول او بیا به مې درمل ورته لیکل او همدارنګه لازمې مشورې به مې ورته ورکولې.

موږ د کلي د ملک په کور کې کیناستو ماته یې یو اطاق راکړ چې هلته کینم او راغلې میرمنې وګورم.

یوه ناروغه راغله شدیده تبه یې وه خواته راته کیناسته په ورو،ورو غږیده ویل یې ډاکټر صیب سخته پعذاب یم لږ مې نوبت مخکې که.

ما یې چې حالت ته وکتل نو ومې ویل څه تکلیف لرې؟

ویل یې مثانه مې خوږیږي او سخته سوزاک یم.

ما ویل د سوزاک سره خو نور کوم تکلیف نه لرې؟

ویل یې شدید درد لرم او متیازو کې وینه هم رانه ځي.

ورته مې وویل سمده پوهه شوم دوا درکوم ان شاءالله ښه به شې.

خو ما د دوا د لیکلو پر وخت ترې وپوښتل چې ته دیټول صابون استعمالوې که نه؟

ویل یې نه – اقتصادي حالت مو خراب ده ډیټول به له کومه شي؟

بیا یې وویل له خسر سره مې تللې وم یو لرې ولسوالۍ ته زوی مې دم ته وړی وو.

په لاره کې تشې متیازې راغلې.

زه مې له خسر نه شرمیدم څه مې نشو ورته ویلی نو مثانه مې سخته ډکه وه.

ما همداسې خپل مقاومت کاوه څو ساعتونه په کې ووتل چې موږ هغه ځای ته ورسیدو.

زه په موټر کې بریښو ونیولم ساه مې نشوه اخیستلی. له یوې خوا مې خسر راسره وو او له بلې خوا په موټر کې ټول نارینه وو او زه هم ډیره بې جراته وم نو خبره تر دې حده راورسیده چې زه پوهه شوې نه وم مګر متیازې رانه تللې وې.

کله چې له موټر نه ښکته کیدو نو خسر ته مې وویل چې زوی مې متیازې راکې وکړې جامې یې راته لمدې کړې نو هغه څه ونه ویل خو له موټر په داسې حالت کې ښکته شوم چې مرګ مې غوښته خو نه راتلو.

ویل یې مثانه مې هماغه شان خوږیدله درد یې کاوه په لاره کې کوم ځای هم نه وو چې زه کیناستلې وای او خپل حاجت مې رفع کړی وای.

کله چې د دم ځای ته ورسیدو نو هلته مې تشناب پیداکړ او خپل ضرورت مې رفع کړ خوپه بدن کې مې بریښ لا هماغه ډول تاویدل.

د دم پرځای کې ډیرې میرمنې وې د هرې یوې تر څنګ به چې کیناستم نو زما د بدن نه به تروش بوی ورغلو او پوزې به یې بندې کړې. مرګ هم نه راتلو.

کله چې بیرته کور ته را روان شوو نو بیا یوه موټر ته وختلو په موټر کې د کیناستو وروسته افففف افففف غړونه ورو،ورو وشول پوهه شوم چې څه وجه ده.

بیرته چې کور ته ماښام راورسیدم نو جامې مې بدلې کړې او ځان مې ووینځه خو ډیر سخت د خجالتۍ احساس مې کاوه.

د شپې چې تشناب ته لاړم نو متیازو مې سوزش کاوه خو سهار راهیسې راته سخته تبه پیدا شوه او د متیازو پرځای وینه رانه ځي.

کله چې یې دا خبرې وکړې ځای پرځای پاڅیدم او ټولې ناروغانې مې راجمع کړې او عامه پوهاوی مې ورته وکړ چې هر کله په موټر کې سفر کوی نو د چای آو ډیرو اوبو څښلو څخه ډډه وکړی . له خپلې جنسي الې څخه هتمن یوه ټوټه تاوی چې خدای مکړه لاره کې ناوغې نه شی.

هماغه ناروغې ته مې درمل ولیکل او رخصت مې کړه ، درې ورځې وروسته بیا هماغه کلي ته لاړو نو هماغه ناروغه راغله ویل یې چې اوس ښه یم مګر خسر مې چې هر ځل ما وګوري په زوره، زوره خاندي او بیا غږ کړي خدایه څنګه دې راته وشرموله زموږ نغري پاخه دي څوک چې زما سپکه کوي همداسې به یې خدای شرموي. چې څوک ترې وپوښتي دا څوک یادوې وایي لږ صبر وکړی بیا به کیسه درته وکړم.

میرمنه سلګیو واخیسته په خپل خیرن ټیکري یې سترګې پاکې کړې او لاړه.

نو ګرانې خورې دا زموږ ټولنه او دا یې بدبختۍ او ناپوهي.

باید دا ټولې مشورې پر ځان عملي کړی خدای مکړه چې تاسو د داسې کومې ستونزې سره مخ نشی.

ایا میرمنې او انجونې په خوب کې احتلام ته رسیدلی شي؟
هو بلکل – هر میرمن او انجلۍ هتمن په خوب کې احتلام ته رسیدلی شي.

که ساده یې ووایم انجلۍ یا میرمن داسې خوب وینې چې د کوم نارینه سره جنسي اړیکه ټینګوي او په پای کې خلاسیږي.

ځيني ميرمنې او انجونې چې کله خلاسې شي نو د خپل بدن په لمديدو راويښيږي او ځيني بيا نه پوهيږي.

دا خبره مې ځکه وليکله چې زياتره وګړي دا خبره دروغ ګڼي چې ښځينه نه خلاسيږي.

نو په همدې اساس زياتره ميرمنې شپه او ورځ په جنابت کې ګرځيږي ځکه دوی نه پوهيږي چې په احتلام يا خلاسيدو سره په ياده ميرمن يا جينی باندې غسل اوړي.

که چيرته تاسې يا کوم بل څوک د شپې لخوا داسې خوب ووينې چې د کوم نارينه سره جنسي تنده سړوي او سهار لخوا خپل پرتوګ باندې څه اثر ووينې نو بايد غسل وکړي.

که چيرې کوم څوک همداسې ورته خوب ووينې خو په جامو يې لوندوای او اثر نه وي موجود نو غسل نه ورباندې اوړي.

که چيرته کوم چا خوب نه وي ليدلی خو په جامو يې اثر پروت وي غسل کول ورباندې لازم دي نو تاسې بايد هر سهار خپل پرتوک ګوری. او بله اسانه طريقه دا ده کله چې د سهار لخوا استنجا وهی نو که چيرې د استجا پر مهال مو جنسي اله ښويه وه نو پوهه شی چې اوبه درڅخه تللې او يا احتلام درته شوی ده .

دا خبره بايد دروغ ونه ګڼل شي چې ښځينه وو ته احتلام نه کيږي

په خپله همدا زه په پيغلتوب کې څو ځله احتلام ته رسيدلې يم او وروسته له پيغلتوب نه هم بار بار په خوب کې خلاسه شوې يم په داسې حالت کې چې خوب مې ليده چې کوم نارينه راسره کوروالی کوي. په هماغه شيبه را ويښه شوې يم او ژر ژر مې خپل پرتوګ او جامې بدلې کړې دي. زه عموما په ژمي کې ډيره احتلام ته رسيږم.

څو کلونه وړاندې د يوې خارجي موسسې په همکاري مو ځيني څيړنې تر سره کولې.

د څيړنې موضوع (په افغانستان کې د ميرمنو په وړاندې تاوتريخوالې څومره د دوی جنسي ژوند اغيزمن شوی؟) وو.

په همدې موخه به موږ لرې پرتو سيمو ته د يوې پوره ډلې يا ټيم سره تلو. خلکو ته مو نه غوښتل ووايو چې زموږ هدف د يادې څيړنې تر سره کول دي بلکې هغوی ته مو ويل چې موږ د ميرمنو سره مرستې کوو.

د څيړنې لپاره له ما سره يو ځای دوه نورې همکارانې هم وې. موږ درې تنو ته د يادې څيړنې د تر سره کولو دنده سپارل شوې وه. او يوې بلې ډاکترې به د دوه تنو نورو همکارانو په مرسته لومړۍ ميرمنې راجستر کولې هڅه به يې کوله تر څو داسې ميرمنې موږ ته راوليږي تر څو په ياده څيړنه کې له موږ سره همکاري وکولی شي او زموږ پوښتنې راته ځواب کړي. له هرې يوې ميرمنې څخه به مو تقريبا پنځوس پوښتنې کولې

چې عموما زموږ پوښتنو به یو ساعت وخت نیوه. موږ درې واړه همکاراني به په جدا داسې ځایونو کې کیناستو چې نور څوک مو خبرې وانه وري ځکه چې هغه ټولې بربنډې پوښتنې وې.

په پیل کې به مو میرمنو ته ځان ډیر نیږدې ښوده چې باید هره خبره ربښتیا راته وکړي او دروغ ونه وایي.

لنده به یي ووایم چې موږ په هماغه یوه څیړنه شاوخوا یوه میاشت وخت ونیوه.

د څیړنې په پای کې څرګنده شوه چې د افغانۍ میرمنو په جنسي ژوند باندې د ژوند تاوتریخوالي ژور تاثیر کړی وو.

له یوې میرمنې چې عمر یي ۴۵ کاله ښوده ترې وپوښتل: که راته ووایي په میاشت کې به دې څو ځله له خاوند سره جنسي اړیکه نیولې وي؟

لنډ یي وویل : قران که به مي دا حسابونه نیولي وي.خو مخکې خو چې مې خاوند روغ وو لس وارې خو به یو ځای شوي یو.

بیا مې وپوښتل: جنسي اړیکې ته به دعوت د چا لخوا ډیر وو؟

ویل یې: ویل یي زما تر ټولو غوره ارمان دا وو چې څملم او خوب وکړم. زه به د پلار کور ته ددې لپاره خوشحالیدم چې هلته به ښه خوب وکړم. سهار وختي پاڅیدل د کور کارونه او ماشومانو پالنې رانه د خاوند یو ځای توب هیر کړی وو.

موږ چې څیړنه ولوسته ۴۷ سلنه میرمنې داسې وې چې هیڅ یي جنسي اړیکې څخه خوند نه وو اخیستی. کورنۍ ستونزو او مشکلاتو ترې دا اړخ اخیستی وو او دوی په ډاډ ویل چې جنسي اړیکي پر مهال هر ځل خاوند راسره شخړه کړې چې ولې ماته تن نه راکوې. یعنې که خاوند لخوا نه وای مجبوره شوې دوی به هیڅکله هم جنسي اړیکه نه وای نیولې.

د جنسی اړیکې پر مهال احتلام ته د رسیدو په هکله هم پوښتنې شوې وې مګر

هیڅ یوې میرمنې راته ونه ویل چې د جنسي اړیکې پر مهال دې احتلام ته رسیدلې وې.

ایا احتلام ته رسیدل بلوغ بللی شو؟
هو – بلکل

کله چې کومه جینۍ په خوب کې احتلام شي او حیض يي لا نه وي پیل شوی نو دا جینۍ بالغه ده او د بلوغ حکم وربانديې کیږي.

ایا انجونې په خپله ځان احتلام ته رسولی شي؟
هو – بلکل

کله چې کومه جینۍ یا میرمن جنسي تنده د خاوند له خوا ماته نه شي نو دوی خپله مستي یا جنسي تنده د موټک یا ځان خلاسولو له لارې خړوبوي.

دوی د خپلې جنسي الي پورتنی برخه مښي. او یا هم وسیله په خپله جنسي اله کې داخلوي او په دې سره په څو دقیقو کې خپل ځان خلاسوي او خپله جنسي تنده خړوبوي چې دا عمل هم ګناه ده او هم ډیر تاوانونه له ځانه سره لري لکه په انجونو کې د بکارت پردې څیرې کیدل چې وروسته د واده څخه د خاوند لخوا ځورول کیدل چې ګواکي میرمنې يي له کوم چا سره جنسي اړیکه نیولې ځکه يي بکارت پرده څیرې شوې ده په داسې حال کې چې میرمنې به يي په خپله د بکارت پرده څیرې کړې وي.

د پردې د څیرې کیدو سره سره د مکروبونو د داخلیدو باعث ګرځي او سوزاک ناروغي رامنځته کوي.

له داسې ناوړه عمل څخه چې هم کبیره ګناه ده او هم د زیات شمیر ناروغیو د رامنځنه کیدو سبب ګرځی باید خان وساتو.

د بکارت پرده څه شی ده؟
د بکارت پرده یو ډول غشايي جوړښت ده چې د ښځینه و د جنسي الې په داخل کې قرار لري.

دا پرده داسې نده چې ټول کانال يې بند کړی وي بلکې يو څه اندازه څيرې وي . که چيرته په بشپړه توګه بنده وای نو بيا خو به د حيض ناروغي يعنې وينه نشوای راوتلی.

دا پرده په ټوپ وهلو، زور وهلو، سيکل چلولو، زيات وخت پيغلتوب کول يعنې د انجونو د عمر زياتوالی او نورو لاملونو له کبله په بشپړه توګه څيرې کيږي.

کله چې يو خاوند د خپلې ميرمنې سره جنسي اړيکه ټينګوي نو په هغه وخت کې دا پرده په بشپړه توګه څيرې کيږي چې په کمه اندازه د درد د رامنځته کيدو باعث ګرځي.

که چيرته مو په لومړي ځل کوروالي کې کومه وينه ونه ليدله نو دا ددې ښکارندويه نده چې ګواکي ميرمنه مو بد کاره ده. ځکه موږ وويل چې نه يوازې د کوروالي په وخت کې پرده څيرې کيږي بلکې نور ډير عوامل لري.

هيره دې نه وي چې په ځينو ميرمنو کې د بکارت پرده په ولادي يا جنتيکي ډول وجود نه لري.

بايد هر ځوان په دې پوهه شي که چيرې يې په لومړي ځل د کوروالي پر مهال د جنسي الې څخه وينه رانغله يعني د بکارت پرده څيرې نشوه نو بايد په ميرمنه د بد لمنی تور ونه لګوي.

که چيرته په يوه پاک لمنه ميرمنه باندې د بد لمنی تور ولګيږي د اسلام له نظره ډيره سخته ګناه لري. رب دې موږ ټولې ميرمنې په حيا او عزت ولري.

بکارت پردې ته پاملرنه څومره اړينه ده؟

درنو خويندو! زموږ په ټولنه کې يعني په ټولو پښتني ولايتونو کې چې زه ګرځيدلې يم او اوريدلي مې دي دا خبره عامه ده که چيرته په لومړي ځل د کوروالي پر مهال د ميرمنې د جنسي الې څخه وينه رانغله او د خاوند جنسي اله ورباندې ککړه نشوه نو دا انجلی بد کاره ده او د دواده وړاندې يې د کوم چا سره بد فعلي کړې.

ما وړاندې وويل چې دا خبره ناسمه ده خو زموږ په ټولنه کې علميت کم ده که موږ پوهه لرلی نو دا خبره به ولې عامه کيده او ولې به هر چا ورباندې عمل کاوه.

زه ډيرې داسې ميرمنې پيژنم ورسره مې ليدلي او د خپل ژوند حال يې راته ويلي چې د ستونزو سره لاس و ګريوان وې . ځينې طلاقې شوې دي، ځينې د پلار پر کور ناستې دي او ځينې چې د خاوند پر کور کې وې خو ژوند يې په مرګ حساب وو.

د دوی د بدبختی لامل همدغه بکارت پرده وه.

نه پوهیږم چې نورې به څومره میرمنې ددې بکارت د لاسه د ژوند له خوږو بې برخې وي.

نو ګرانې خورې! خپله بکارت پرده وساته

اوس به تاسو پوښتنه کوی چې څنګه یې وساتی؟

راځئ چې لارښوونې درته وکړم.

ټوپونه مه وهی. سیکل مه چلوی. ډیر دروند شی مه اوچتوی. په جنسي اله کې ګوتې یا بل کوم څه مه داخلوی. خپله جنسي اله په سوک یا څپیړه مه وهی.

د پښو په سر مه کینی.

دا لارښوونې عملي کړی ان شاءالله کومه ستونزه به نه جوړیږي.

ایا بکارت د څیرې کیدو وروسته بیرته جوړیږي؟
هو بلکل. بکارت پرده یو ډول غشاء ده بیرته ګنډل کیږي. خو دا پروسیجر په افغانستان کې ممکن تر سره نشي. مګر په پاکستان او نورو پرمختللو هیوادونو کې تر سره کیدای شي.

پرده بیرته د نازک تار په واسطه ګنډل کیږي.

د شا لخوا جنسي اړیکه:

یوه ورځ مو د سره سلیب دفتر کې د یوې بهرنۍ ټرینرې لخوا (د میرمنو سره د تاوتریخوالي) په اړه سمینار درلود چې څنګه د یوې میرمنې سره مرسته وکړو تر څو د کورني تاوتریخوالي څخه وژغورل شي؟

سمینار چې کله پای ته ورسیده زه د یو څو تنه د پوهنتون دورې صنفیانو سره په مجلس بوخته شوم.

یوې صنفۍ مې چې په یوه حوزوي روغتون کې دنده لري راته وویل چې روغتون ته یوه ناروغه د شپې لخوا راوړل شوه، کله ورغلم ناروغه په بستر پرته وه او ژړل یې.

ما یې د پایوازي په اړه پوښتنه وکړه خو راته وویل شول چې یو نارینه پایوازی ورسره راغلی نور څوک نشته.

ناروغۍ ته مې داډ ورکړ چې ونه ویریږي هیڅ هم نشته د څه شي له امله روغتون ته راوړل شوې يې؟ څه ستونزه لرې؟

هغې یوازې ژړل . مورږ يې ټولې حیاتي علایم وکتل ټول نورمال وو.

کله چې پوهه شوم چې ناروغه حال نه وایي نو د پایوازي په اړه مې وویل چې راشي.

مګر په دې کې بیخي ځنډ ووت څوک رانغلل.

له اطاق څخه مې ټول ولاړ کسان وویستل په یوازې توګه مې له ناروغې څخه چې نوې او ښکلې جوړه يې پر تن وه او لاسونه يې هم په نکریزو سره وو د سینګار څخه یې معلومیده چې کوم د ښادۍ پروګرام څخه دلته راغلې ده او عمر يې هم ډېر خام وو وپوښتل: ګوره ګرانې زه ستا خور یم . هر څه چې وي راته ووایه ځکه دلته بل هیڅوک هم نشته، زما او ستا راز به یو وي هیچاته هم ستا راز نه وایم ژمنه ده.

جینۍ ته مې د ډاډګیرنې خورا ډیرې کیسې وکړې.

څو دقیقې وروسته په خبرو راغله .

د لومړۍ پوښتنې ځواب يې راکړ چې کور يې د ښار نه لرې لرې وو.

بیا یی اصلي پوښتنې ته ځواب راکړ چې نن يي د واده څلورمه ورځ وه.

د واده په دوهمه شپه راسره خاوند د شاه لخوا کوروالۍ وکړ او د شدیدو دردونو سره يې مخ کړم. هماغه شیبه مې خاوند ته ډیرې زارۍ وکړې چې دا کار مه کوه ډېر سخت درد کوي خو نه یی منله خپل ضد يي کاوه. هماغه شیبه يي خپل کار وکړ ما ډېر زیات ژړل ځکه ډېر سخت درد مې درلود د خدای او رسول روی مې ورته وویل خو هیڅ يي نه منله او زما د ژړا نه يي خوند اخیست.

هماغه شپه تیره شوه د ورځې لخوا هیڅ کیناستلی نه شوم ځکه سخت درد مې درلود.

ورځ تیره شوه په دا بله شپه يي بیا قسم وکړ چې دا ناروا کار به بیا د شاه لخوا راسره کوي مګر دا ځل مې له ډېرې ونیوه ورته مې وویل چې د خدای روی ومنه مه کوه درد کوي، په پښو کې مې ورته سر کیښود او ومې ژړل. ویل يي سمده د مخې لخوا درسره کوروالۍ کوم ما هم ومنله خو کله چې يي اماده کړم بیرته يي د شا لخوا کوروالی شروع کړ. ډیرې سختې چغې مې ووهلې او خدای قران مې ډېر ورته وویل خو نتیجه یي نه ورکوله هماغه رقم يي خپل ضد نیولی وو او خپل کار يي سرته ورساوه. هغه له ما ډېر قوي وو ما يي زور نه درلود آو نور څوک مې هم نشوای را خبرولی ځکه شرمیدلم.

زه هماغه شان پرمخې پرته وم او ویده شوې وم.

سهار وختې چې را پاڅیدم او غسل مې کاوه د شا لخوا وینه رانه روانه وه.

ټوله ورځ رانه وینه تله.

اوس مې خاوند راوستلم خپله به چیرته پټ شوی وي.

صنفۍ مې له سترګو اوښکې راونې وې ژړل یې موږ هم د بې وسې خور په بیوسۍ ژړل. صنفۍ مې راته کیسه را لنډه کړه چې جینۍ ته مو درملنه پیل کړه د شاتنۍ جنسي الې عملیات مو ورته وکړ.

جینۍ باید څو ورځې بستر شوې وای خو سهار وختي جینۍ د هوښ راتلو وروسته تللې وه نه پوهیږم چې څه شې وه به وي او اوس به څنګه وي؟

طلاق کول

هغه مهال مو یوې بلې همصنفۍ خپله ترخه خاطره بیانوله ویل یې چې:

یوه ورځ خپل کلینیک کې یوه ناروغه راغله راته په سلګیو شوه ویل یې ډاکټر صیب د خدای خاطر وکه ماته داسې دوا راکه چې په خیټه کې ماشوم ضایع شي.

ما ورته وویل خورې څه خبره ده؟ څه شوي؟

په پوښتنو پوښتنو مې یې په ټوله کیسه سر خلاص شو.

کیسه یې داسې وه چې ددې جینۍ د واده یو کال شوی وو. دا په ښوونځي کې استاده وه خاوند یې د کویټ مسافر وو.

ویل یې یوه ورځ مې موبایل ته د کوم نا اشنا نمبر څخه زنګونه راتلل. ما ترې موبایل اوچت کړ. نا اشنا کس وو موبایل مې بیرته وربانده قطع کړ. مګر همداسې یې زنګونه راکول ما یې نمبر بلاک کړ.

څو ورځې وروسته زه ښوونځي ته تللې وم او موبایل مې کور کې پریښی وو له کوم ناشنا نمبر څخه زنګ راغلی وو زما خاوند موبایل وربانده اوچت کړی وو هغه موبایل غوږ ته نیولی وو غږ یې نه وو ورته کړی چې هغه کس غږ ورته کړی وو ویلي وو چې ای ګرانې زما هغه بل نمبر دې هم ګوره بلاک کړ خیر ده ولې رانه خپه یې؟

خاوند مې موبایل وربانده قطع کړی وو فکر یې کړی وو چې زه ددې کس سره اړیکه لرم. کله چې کور ته راغلم نو خاوند مې اطاق کې ناست وو زما کوټه ګډه وډه وه هر څه یې را شیندلي وو. د صندقونو او بکسونو قلفونه یې مات کړي وو.

ما ورته سلام واچاوه د وعلیک پر ځای یې ویل کچنۍ راغلې؟

حیرانه شوم چې اوس څه کیسه ده؟ را پورته شو دستکول یي رانه کش کړ هر څه یي ترې را و ایستل د ستکول یي په دیوال وویشت.

موبایل یي را واخیست ویل یی دا نمبر د چا ده؟ ما ورته وویل زه یي نه پیژنم .

په دا مخ یي په څپیړه ووهلم ویل یي رنډۍ دا دې یار ده.

ما خدای ، قران وکړ خو ویل یي دا ته پیژنې.

بیا یي تمانچه را وایستله ویل یي زه چې څه درته وایم دې کس ته یي وایه کنه په دا سر دې ولم.

هغه نا اشنا کس ته یي زنګ وکړ ویل یي ورته ووایه چې ګرانه څنګه یي؟ چیرته یي؟ زما خو بیخي پوښتنه نه کوې؟

ما دا کیسي ورته وکړې هغه کس داسي خبرې کولي لکه زه چې په رښتیا د هغه سره پیژنم ان زما نوم یي هم زده وو.

خاوند مي موبایل په دیوال وویشت چیغه یي کړه ویل یي بس په ما باندې طلاقه یي.

درې ځله یی طلاق راکړ نور له کوټې ووت.

زما له ښنو نه ځمکه وتښتیده وغورځیدم چیغې مي کړې فکر مې کاوه دا هر څه خوب وینم.

زه مي خاوند د پلار کور ته بوتلم هغوی ته یي ویل دا ما طلاقه کړه دا رنډۍ ده د نورو خلکو سره اړیکې لري.

زه هلته د پلار پر کور پاتې شوم . وروڼه پلار مور ټولو به هره شیبه ژړل ټولو به رټلم. ویل به یي تا د نورو سره اړیکې جوړولې خپل ژوند دې هم تباه کړ او مور دې هم وشرمولو.

زما خبرو ته هیچا هم غوږ نه نیوه. څو هفتې داسې راباندې تیرې چې هره شیبه مي مرګ غوښته. له کوره بهر نه تلم ان له د مور له کوټې هم بهر ته نه راوتلم.

شاوخوا دوه نیمې میاشتې وروسته مي خاوند راغی راته یی ویل چې مانه غلطي وشوه خیر ده راسره لاړه شه کور ته.

زه ډیره ورته غوسه شوم بد رد مي ورته وویل ورته مې وویل چې ژر لاړ شي.

بیرته ترې راووتلم د مور کوټې ته لاړم ژړل مې.

خاوند مي پلار او مور ته ویلي وو چې ما څوک ندي خبر کړي بغیر له تاسو نه چې ښځه مي طلاقه کړې ده مګر اوس یی رضا کړی چې راسره لاړه شي.

خاوند مې تللی وو د شپې مې مور او پلار او خویندو راته وویل چې ورسره لاړه شه خپل ژوند دې مه تباه کوه. تر ناوخته راسره لګیا وو زه یي رضا کړم.

سبا ورځ مې خاوند راغی له ځانه سره یي بوتلم. په موټر کې راته ژړل چې ما لویه غلطي وکړه ویل یي زه د هغه نمبر والا سره وغږیدم لکه څنګه چې تا ویل هماغه شان خبره وه.

ما ورته وویل چې تا زه طلاقه کړې یم تر څو چې مې د بل چا سره نکاح نه وي کړې تا سره زما نکاح نه کیږي. ویل یي زه به دا هر څه سم کړم.

زه یي کور ته بوتلم د شپې یي راته ویل چې ما د ملا صیب سره ولیدل.

ویل یي ملا صیب راته ویل چې زه به کوم کس پیداکړم چې ستا له میرمنې سره نکاح وکړي وروسته به یي بیا طلاقه کړي او خپله میرمنه دې بیا بیرته ځان ته په نکاح کړه.

ویل یي خاوند مې څو ورځې وروسته له ملا صیب سره لیدلي وو هغه ورته ځواب ورکړی وو چې ما کوم څوک پیدانکړل مګر ستا له میرمنې سره به زه نکاح وکړم.

په ربښتیا هم زما نکاح د امام سره وتړل شوه هلته د شپې د ملا صیب اطاق کې پاتې شوم.

ما هره شیبه ځان ته مرګ غوښته یوازې مې ژړل.

د شپې راته ملا صیب کیسې شروع کړې چې دا د نن سبا ځوانان دې خدای نیک کړي ډیر په غلطه روان دي بیا یي راته په لنډو کې وویل چې زه باید له تا سره جماع وکړم کنه زموږ دا نکاح نه صحیح کیږي. د یو اصحابي کیسه یي وکړه چې ستا په څیر د یوې طلاقې میرمنې سره یي نکاح وکړه بیا دی دومره ضعیفه وو چې جماع یي نشوای کولی نو تر هغو هغه میرمنه دده سره په کور کې وه چې ډیر وخت وروسته یي بیا ورسره جماع وکړه او بیا یي هغه میرمنه طلاقه کړه.

نو په همدې خبرو خبرو یي راسره جماع پیل کړه ان تر دې چې ټوله شپه یي راسره څو څو ځله جماع وکړه داسې لګیا وو. سهار مې بیرته خاوند راغی زه یي له ځان سره بوتلم ویل یي ملا صیب خو به څه نه وي درته ویلي زه چوپ شوم او په ژړا شوم. خاوند مې یوازې ماته کتل او داسې ولاړ وو لکه بوت.

ملا صیب ویلي وو چې زما او خاوند نکاح به بیا څه وخت وروسته تړل کیږي .

نن مې زړه بد بد کیږي او میاشتنۍ ناروغي مې هم نشته.

میرمنې راته ژړل چې د خدای لپاره داسې درمل راکه چې حمل مې ختم شي چې هر څومره پیسې غواړې زه به یي درکړم.

همکارۍ مې ويل چې ما ورته معاينات وکړل حمل يي نه درلود ډاډ مي ورکړ چې خپګان دې نه کوي دې هر څه کې به د الله ج رضا وه. ډاډ مې ورکړ چې خپل ژوند په خوشحالی سره مخ ته يوسي او د خپګان ضد درمل مي ورته وليکل چې بايد هيڅ تشويش ونه کړي.

هغه ميرمنې چې ځومره سختې ګاللې وې نو هره شيبه يي هغه موبايل والا هلک ته ښيرې کولې.

سينه يا Breast څه شی ده؟

د ميرمنو په وجود کې سينه يا تيونه درلودل د الله تعالی يو لوی نعمت ده.

تيونه يا سينه دوه عمده دندې لري.

لومړۍ دا چې د ماشوم لپاره د لومړنۍ غذا يا شيدو تيارولو مرکز ده

دوهم دا چې د انجونو او ميرمنو لپاره د ښکلا يو لوی فکتور ده. تاسې فکر وکړی او وګوری هغه انجونې چې سينې يي کوچنۍ وي يا يي يو تی د جراحي عمليات په واسطه لرې کړی وي يا يي دواړه تيونه لرې کړي وي او بيا هغه انجونې يا ميرمنې وګوری چې نسبتا لويي سينې لري تر منځ يي څومره توپير وينی؟

هتمن هغه انجونې چې سينې يي نسبتا لويي وي او په سينه بند کې پيچلې وي ډيرې ښکلې ښکاري.

تيونه يا سينې هغه وخت په رشد پيل کوي کله چې انجلی بلوغ مرحلې ته ورسيږي.

دتيونو يا سينې بله دنده دا هم ده چې په مښلو يا لمس کولو سره يي د ميرمنو يا انجونو جنسي ځواک بيداريږي.

دا حالت په ټولو ښځينه وو کې نشته مګر 70% ښځينه وو کې شته چې د سينو په ټينګولو او مښلو سره جنسي ځواک بيداريږي.

اجازه مه ورکوی چې خاوند مو سينې ډيري په زور سره درته ټينګې يا کيکاږي ځکه چې په دې سره په سينو تروما وارديږي او تروما يو لامل د سينو د سيسټونو او تومورونو سبب ده.

که تاسې پيغله يي يا واده شوې ميرمن بايد په ياد ولری چې هر وخت خپلې سينې معاينه کړی. دا ځکه چې په اوسني وخت کې د نورو ناروغيو تر څنګ د سينو سرطان يوه ډيره خپره شوې ناروغي ده.

که چيرته مو خپلو سينو ته پاملرنه وکړه او ناروغي مو پر وخت تشخيص شي د مرګوني حالت څخه ژغوريدلی شی او هم به مو سينې د قطع کيدو څخه ژغورل شوې وي.

خپلې سینې باید څنګه معاینه کړی؟

یو محفوظ اطاق یا حمام او یا کوم بل داسې ځای چې محفوظ وي او مخامخ هنداره یا ایینه لګیدلې وي انتخاب کړی.

خپل کمیس یا لباس مو په دومره اندازه لرې کړی چې ټولې سینې یا تیونه مو ښکاره شي.

خپلو سینو ته په هنداره کې په ځیر سره وګوری چې ایا دواړه سینې مو یو ډول جوړښت لري که نه؟ یعنې کومه یوه خو به لویه یا کوچنۍ نه وي؟

په ملا لږ ښکته شی یعنې داسې حالت غوره کړی چې سینې مو ځوړندې شي بیا وګوری چې کومه سینه خو به مو په تغیر سره نه وي ځوړنده؟ او ایا دواړه سینې مو یو ډول ځوړندې دي؟

سینې په ګوتو کې ټینګې کړی چې په داخل کې کومه کتله یا دانې ته ورته جوړښت خو به په سینه کې نه وي موجود ؟ ایا درد لري که نه؟ او ایا دا کتله خوزیږي او یا په خپل ځای کې نښتې وي؟

د سینو رنګ وګوری چې ایا د دواړو سینو د پوستکي رنګ یو ډول ده که توپیر لري؟

د سینو څوکې وګوری چې شیدې یا نور کوم افرازات خو به ترې په خپل سر نه راځي؟

که چیرته مو لاندې نښې ولیدلې نو ژر تر ژره له یوې ډاکترې سره مشوره وکړی.

- په سینو کې کتله پیدا کیدل یعنې دانې ته ورته جوړښت پیدا کیدل که دردناکه وو یا بې درده.
- د سینو د څوکو څخه افرازات راتلل
- کله چې په ملا ټیټې شی او یوه سینه مو ځوړنده وه او بله مو نه وه ځوړنده.
- که چیرته مو درناکه کتله په تخرګ کې ولیدل شوه په داسې حال کې درد یې تر سینو پورې رسیده
- که چیرته د سینو د پوستکي په رنګ کې سوروالی یا پړسوب ولیدل شو.

د پورتنیو نښو نښانو په لیدلو سره ژر تر ژره یوې ډاکترې سره مشوره وکړی ځکه دا د کنسر ناروغی لومړنی نښې نښانې دي.

د انجونو لپاره د نکاح يا واده مناسب عمر کوم ده؟

د اسلام له نظره کله چې انجلۍ بالغه شي او فزيکي جوړښت يي مناسب وي واده کولی شي. داسې نه ده چې يوه جينۍ بالغه شي او بايد واده شي. نه هيڅکله نه

بايد د انجلۍ فزيکي وده وګورو چې ايا مناسب ده که نه؟

په اوسني وخت کې انجونې ډيرې ژر بلوغ ته رسيږي خو د بدن وده يي ډيره نه وي يعني هغوی ډيرې کوچنۍ وي.

د انجونو لپاره واده کول يو لوی مسؤليت ده. کوچنۍ انجونې کله دا مسؤليتونه په سمه توګه تر سره کولی شي؟

موږ نه غواړو په نورو برخو بحث وکړو يوازې په جنسي لحاظ ترې يادونه کوو.

کله چې يوه انجلۍ چې په خام عمر کې واده شي او ورپسې حامله هم شي نو خورا ډيرې ستونزې ورته پيښيدلی شي. لکه تر ټولو عمده ستونزه دا وي چې دا ميرمن به په راتلونکي کې خپلې تشې متيازې نشي کنټرول کولی يعني په خپل سر به ترې تشې متيازې ځي. دوهم لوی مشکل به دا وي چې د ولادت پر مهال د مړيني او لوی عملياتونو سره د مخامخ کيدو سبب ګرځي.

تر ټولو ښه او مناسب عمر چې د انجلۍ وزن او قد مناسب وي اتلس کلنی ده .

د اتلس کلنی څخه وړاندې هيڅکله هم انجلۍ بايد واده نشي.

ايا په ربښتيا هم د لومړي ځل لپاره کوروالی کول دردناک وي؟

هو- د لومړي ځل لپاره جنسي اړيکه ټينګول دردناک وي مګر دومره هم نه لکه څومره چې زموږ په ټولنه کې انجونې ترې ويره لري.

کله چې د نارينه د جنسي الې دريمه برخه د انجونو په تناسلي الهه کې داخله شي نو د بکارت پرده څيرې کيږي چې دا يو ډول سوزيدونکی درد لري او لږه اندازه وينه بهيدنه هم منځته راځي.

که چيرته هغه لارښوونې چې وروسته به يي تاسو سره شريکې کړو مراعت کړی نو جنسي اړيکه به مو د ډيرې بې دردۍ څخه مخنيوی شوی وي.

باید هیڅکله هم کومه انجلی په دې اړه ویره ونه لري. ځکه د جنسي اړیکې پر مهال د لذت او خوند احساس خورا ډیر وي او د بکارت پردې څیرې کیدو د سوزیدو احساس مو ژر هیریږي.

د لومړي ځل لپاره د کوروالي پر مهال اړینې لارښوونې:

گرانې خورې! دا چې تاسې په لومړي ځل جنسي اړیکه ټینګوی نو هتمن تاسې بې تجربې یې. عموما انجونې د واده په لومړنیو ورځو کې د سوزاک ناروغۍ سره مخ کیږي. له یوې خوا پردی کور وي او د ناویتوب شپې وي نو انجونې شرمیږي او خپل حال چاته نشي ویلی نو دا یو ډیر سخت حالت وي.

گرانې خورې! هغه هلکان چې په نفس پاک وي او دینداره وي نو په لومړي ځل د میرمنې سره د مخامخ کیدو پر مهال یې جنسي قوت خورا کمزوری وي.

د خپل ځان په اړه که ووایم کله چې د نکاح د شپې پر مهال مې خاوند راته ناست وو او ما د خوب جامې په تن کولې نو زما د کمیس ویستلو وروسته هغه راپاڅیده او غاړه یې راکړه ما هم غیږه کې لږه شیبه ونیوه ما ترې وغوښتل چې لږه شیبه صبر وکړي چې خپل سینه بند وباسم نو هغه زما د سینو په لیدلو سره خلاس شو یعنې احتلام ته ورسیده یوازې دومره چې زما سینې یې ولیدلې. هغه ډیر زیات خجالت شو ماته یې څه ونه ویل او ما هم ځان ناګاره واچاوه. هغه حمام ته ننوت بیرته چې راغی جامې یې بدلې کړې وې ما دا هم ترې ونه پوښتل چې ولې دې په دې نیمه شپه جامې وویستلې؟ پوهیدم چې راته کومه د درواغو بهانه به کوي خو ما یې په هکله هیڅ پوښتنه ونه کړه ځکه ورباندې د وړاندې پوهه شوم چې زما د سینو د لیدو وروسته یې پرتوګ لوند شو او لاس یې همداسې خپلې جنسي الې ته وړلو تر څو زه پوهه نه شم.

په هماغه شپه مې خاوند ته په دروغو وویل چې نن مې سر ډیر زیات درد کوي غواړم ویده شم هغه سمدلاسه راته وویل چې بلکل بې خوبه شوې یې .

خاوند مې هم د یو څو کیسو کولو وروسته په بستره کې راسره څملاسته زه یې په غیږه کې نیولې وم مګر خورا ډیر پریشانه ښکاریده. زه یې هم په لامل تر ډیره پوهیدلې وم.

څو شیبې وروسته یې موبایل راواخیست کوم چا سره په مسیجونو لګیا شو.

ومې لیدل کوم چا ورته ولیکل: بچو دا ډاکترانې دي قران که به یې په لسو ورځو کې هم ورپه کې چوخ کړې اوس یې نازونو ته ځان ټینګ که. خاوند مې مسیج ته ځواب ورنکړ

همداسې يي موبايل کيښود. ما يي په مسيج ليدلو هم ځان ناګاره واچولو ځکه بايد همداسې مې کړي وای ځکه که مې ځان ورباندې پوهولی نو بيچاره نور هم شرميده.

ځان سره مې فکر وکړ چې په داسې حالت سره مې خاوند ته نور هم روحي نارامي زياتيږي بايد ورسره خبرې وکړم. ځکه زما خو سر هيڅ درد نه کاوه او نه هم خوب راتلو يوازې ددې لپاره مې وويل چې خاوند مې لا وړاندې خلاس شوی نو که چيرته زه ورسره يو څو د مينې خبرې وکړم نو هتمن به راڅخه د جنسي اړيکې غوښتنه کوي ځکه د انسان فطرت هم همداسې ده او هلته مې خاوند خلاس شوی وو خو که چيرې د ډيرو خبرو ورسته هم هغه د جنسي اړيکې غوښتنه نه وای کړې نو دا دده د خجالتۍ سبب کيده.

زه راپاڅيدم په ميز اوبه ايښې وې يو ګيلاس اوبه مې وڅښلې او خاوند ته مې هم اوبه ورکړې. هغه ويل ماته به دې ويلې وو چې ما اوبه درکړې وې ته ولې پاڅيدې سر دې درد کوي.

ما ترې مننه وکړه ومې ويل څه خير د سر درد به مې ښه شي.

زه ورسره څنګ کې کيناستم په مخ مې ښکل کړ د هغه ډير زيات صفتونه مې وکړل نه يوازې دده د ټولې کورنۍ صفتونه مې ورته وکړل چې زه او زما کورنۍ ترې ډير خوشحاله يو. په داسې حال کې چې د واده په ورځ مې د پلار او د ليوره تر منځ لوی جنګ هم شوی وو. زما لپاره يي چې کومې وعدې د سامانونو کړې وې يوه يي هم نه وه تر سره کړې خو ما هماغه شيبه نه غوښتل په تيرو پيښو خپل ژوند د خپګان سره مخ کړم. خاوند مې راته غوږ وو ما ورته داسې احساس ورکړ چې د دواړو کورنيو تر منځ هيڅ خپګان نشته. په رښتيا هم خاوند مې دا ويره هم لرله چې زه به ورته غوسه شم او د ټولو وعده خلافيو به ورته ووايم مګر زه پوهيدم چې خاوند مې کومه وظيفه نه لري نو د هغه هيڅ ګناه نشته او بل دا چې خسرګنۍ مې هم ډير غريب خلک وو همدا د واده نور مصارف به يي هم ډير په سختۍ پوره کړي وي ځکه مې نه غوښتل په دې هکله نه هم خسرګنۍ او نه هم خاوند خپه کړم. کله چې مې خاوند ته دا کيسې وکړې چې زه ترې خوشحاله يم که ووايم د خاوند مې خورا ډير د خوښۍ احساس پيداکړی وو اوس مې خاوند راسره خورا ډيرې په زړورتيا خبرې کولې تر ډيره لګيا وو دا يي هم راته وويل وړاندې چې تا راته د سر درد وويل ما فکر کاوه چې ته خپه يي.

شاوخوا يو ساعت وروسته مې له خاوند سره خورا ډيره شوخي پيل کړې وه د لومړي ځل لپاره يي سينه باندې لاس لګيدلی وو دواړه په بل ډول احساس کې وو.

زه هم تر ډيره اماده شوې وم چې بايد جنسي اړيکه راسره ونيول شي يعنې که ساده ووايم بيخي ډيره مسته شوې وم.

کله چې مې خاوند زه ټوله بربنده ولیدم نو زما د جنسي الې په لیدو یې لکه د مخکې په څیر هیڅ ځان ټینګ نشو کړای خلاس شوی وو.

په هماغه شیبه یې ډیره هڅه وکړه چې جنسي اله را دننه کړي خو کیسه تر کیسي تیره وه او یوازې خپل مني یې راباندې را توی کړل او همداسې راباندې را څملاسته.

زه چې دده پر حال پوهه شوم نو نور د مستۍ له حالته مې ځان راوویست هغه ته مې غاړه ورکړه او ورته مې وویل چې باید راته غوږ شي چې څه ورته وایم.

هغه مې په سینه سر ایښی وو فکر یې کاوه چې زه به ورته د خپلې نامردۍ پیغور وکړم خو نه هغه ته مې ډاډ ورکړ. ومې ویل ګوره ګرانه: کله چې یو پاک لمنۍ شخص وي او هیڅ بې لارېتوب یې نه وي کړی نو داسې کیږي لکه ته چې شوې.

که چیرته ته داسې نه وای شوی نو ما به هتمن دا شک کړی وو چې ته یو بې لارې شخص یې. هو څو ورځې وروسته به بیخي جوړ شي او ډیره ښه اړیکه به راسره لرې.

ورته مې وویل چې ما د طبابت له نظره لوستي چې هر نوی ځوان د واده په لومړیو ورځو کې همداسې وي.

خاوند مې که ووایم دومره سخت خوشحاله شو لکه د مرګ له کندې چې چا را ویستلی وي.

لکه څنګه چې ما ورته وویل څو کاله وروسته په تدریجي توګه بیخي ښه شو. ان تر دې چې د واده په دوهم کال مو تر ټولو اوږده جنسي اړیکه نیولې وه چې څو دقیقې دوام یې درلود او په هماغه توګه همداسې مې خاوند په جنسي لحاظ قوي شو.

د واده په دوهمه شپه مې بیا ورته ډاډ ورکړی وو تر څو راسره جنسي اړیکه ونیسي خو د تیرې شپې په څیر یې یوازې خپله جنسي اله راباندې له پاسه تشه کړه.

ما ورته وویل چې باید زما هر اندام په ښه توګه وګوري یعني لومړۍ باید زما سینه چې د هغې په لیدو به ډیر راپاریده باید په ښه توګه وګوري او لوبې ورسره وکړي او ورپسې شاته کوناټیو سره چې د هغه به ډیر خوښیدل ورسره لوبې وکړي او بیا مخکینۍ جنسي اله وګوري او دا هر څه عادي وګڼي او هیڅ تر کوم ذهني فشار لاندې باید رانشي ځکه زه یې میرمنه یم او زه یوازېنۍ څوک ز یم چې راز یې ساتم.

د واده مو یوه اونۍ وتلې وه چې د شپې مې خاوند د بدن سره لوبې کولې چې دواړه یو ځل بیا جنسي اړیکي ته داخل شوو. مګر دا ځل ستونزه دا وه چې د هغه جنسي اله نشوه په ما کې داخلیدلی. تر ډیره مو هڅه وکړه خو ونشوه. او هماغه د تیرې اونۍ د ورځو کیسه تکرایده.

دا ځل مې خاوند ته وویل چې د بیا ځل اړیکي پر مهال باید خپله جنسي اله غوړه کړي.

په رښتیا هم زه ډیره په زړه کې خپه وم چې ولې مې خاوند دومره کمزوری ده خو هغه مې په خپله پریشانی نه پوهاوه بلکې لا نور ډاډ به مې ورکولو زما همدغه ډاډ ووچې هغه به بیا بیا جنسي اړیکه راسره نیوله.

په سبا شپه یې چې کله جنسي غوړوله نو راته وویل کاشکې دا ځل یو څه وشي زموږ د دواړو لوی ارمان دا وو چې د هغه جنسي اله راکې داخله شي ځکه له یوې هفتې مو هڅه کوله او هغه ته هم همزولو همدا ویل چې مزې دې وکړې هره شپه لامبې.

خو هغه ته خپله ناکامي په زړه کې احساسیده.

دشپې یې چې دا خبره وکړه چې کاشکې دا ځل مې اله په تا کې داخله شي نو زه هم وربانديې خپه شوم.

ما ځان بربنډ کړی وو چې هغه راپاڅیده او لوبې یې راسره پیل کړې ترې ومې غوښتل چې باید ژر خپله جنسي اله داخله کړي هسې نه چې بیا له پاسه خلاس شي.

هغه خپله جنسي اله ډیره ژر په ما کې را داخله کړه او همداسې راباندې دا څملاسته.

ښکل یې کړم ویل یې شکر وشو داخل شو.

زما بکارت څیرې شوې وه درد مې احساسولو خو دا چې د خاوند مې جنسي اله داخله شوې وه دې خوشحالی هغه درد رانه هیر کړ هغه مې په غیږ کې ټینګ کړ ومې ویل افرین تکړه شوې. دا ځل یې خپل نارینه غرور پر ځای شوی وو ډیر خوشحاله وو.

خو څو شیبې وروسته یې راته وویل چې خلاس شوی ده او ما یې هم د جنسي الې د مړاوي کیدو احساس وکړ.

موږ نور دواړه خورا ډیر خوشحاله وو. تر دې وروسته به مو هره بله جنسي اړیکه خوندوره کیده او اوږدیده.

زما له تاسې ټولو خویندو څخه هیله همدا ده چې باید خپل خاوند ته ډاډ ورکړی او ویې پوهوی چې یوه ورځ به ډیر قوي شي.

که ډاډ مو ورنکړ نو پوهه شی چې د خاوند به مو د جنسي اړیکې څخه زړه تور شي.

د تل لپاره به همداسې کمزوری پاتې شي.

په ژور خپګان د اخته کیدو تر ټولو لوی لامل به شي.

ستاسو او د خاوند تر منځ د مینې محبت اړیکه به په نفرت بدله شي.

د هر ځوان په وړاندې به د نامردۍ احساس کوي او دا فکر به کوي دا شخص له ما څخه قوي ده.

د ځوانانو د ځان وژنې باعث ګرځي.

نو ګراني خورې! هیله کوم چې په دې هکله هوښیارې اوسی او هیڅکله هم کومه غلطي ونه کړی. خپل خاوند ته د بیغور او نامردی احساس ورنکړی ځکه هماغه د واده څو ورځې دادِ او حوصله مو د دواړو د ټول ژوند و خوښی سبب ګرځي.

هیڅکله باید د جنسي ځواک لپاره د درملو څخه استفاده ونه شي.

ځینې میرمنې او انجونې خپل خاوند ته مشوره ورکوي تر څو د جنسي طاقت درمل استعمال کړي مګر دا ډیره خطرناکه لارښوونه ده کیدلی شي خاوند مو د تل لپاره شنډ شي چې بیا به هیڅکله د جنسي اړیکې خوند ونه څکی.

که چیرته بیا هم غواړی جنسي اړیکه مو اوږد مهاله شي نو زه درته یو ډول درمل د کتاب په پای کې توصیه کوم چې تر ډیره پورې ګټور تمامیږي او هیڅ کوم تاوان نه لري.

په لومړي ځل جنسي اړیکه کې لاندې لارښوونې عملي کړی ان شاءالله چې تر ډیره به بریالی جنسي اړیکه ولری.

- د جنسي اړیکې د نیولو څخه وړاندې باید تاسې خپله مثانه تشه کړی یعنې باید تشې متیازې وکړی خو خاوند مو که ډیر زیات تنګ نه وو نو مثانه دې نه خالي کوي.
- خپل لاسونه او جنسي اله مو پاکه ووینځی.
- خاوند مو هم باید خپل لاسونه او جنسي اله پاکه په صابون او اوبو ووینځي.
- مخکې له دې چې کوروالی پیل کړی یوه پاکه ټوټه مو د کوناټیو څخه لاندې کړی.
- خاوند ته مو جازه ورکړی چې ستاسو له بدن سره لوبې وکړي او همدارنګه تاسو د هغه له بدن سره لوبې پیل کړی د خاوند د بدن د هر اندام صفتونه وکړی.
- خاوند څخه مو وغواړی چې خپله ګوته باندې ستاسو د جنسي الې پورتنی برخه چې ډیره حساسه او مستی راوړونکې ده درته وموښي.
- کله چې مو احساس کړه چې نور باید خاوند خپله جنسي اله داخله کړي نو په پاک واسلین سره دې خپله جنسي اله غوړه کړي.
- تاسې باید خپلې پښې خلاسې کړې او لږې یې اوچتې کړی چې د خاوند جنسي اله په اسانی سره داخله شي.
- اجازه ورکړی چې خاوند خپله اله داخله کړي او په کرار کرار وړاندې تګ وکړي.

ولې د کوروالي وروسته د ښځینه وو د جنسي الې څخه د نارینه مني بیرته وځي؟
که د اناټومي له نظره د ښځینه وو داخلي جنسي اله وڅیړل شي نو په دې به وپوهیدلی شو چې د ښځینه وو په جنسي اله کې دومره ځای نشته چې د نارینه ټول مني دې په کې پاتې یا جمع شي.

د کوروالي پر مهال په څو ثانیو کې د نارینه د منیو څو ځاڅکي په چټکی سره د هدف برخې ته ځان رسوي او هماغه څو ځاڅکو کې په میلینونه سپرمونه شتون لري همدغه ټول په میلینونو سپرمونو څخه یوازې یو سپرم د حامله کیدو لپاره کافي وي او دا پاتې ټول سپرمونه خنثا کیږي. د همدغه څو ځاڅکو منیو څخه چې د ښخینه وو په جنسي اله کې پاتې کیږي نور ټول مني بیرته د نارینه د جنسي الې له ویستلو سره سم بهر ته تویږي. زیاتره هغه میرمنې چې بې اولادۍ څخه سر ټکوي له ما سره د مخامخ کیدو پر مهال همدغه پوښتنه کوي چې په ما کې د نارینه اوبه نه پاتې کیږي ټولې راڅخه بیرته تویږي دا خو به د بې اولادۍ لامل نه وي؟ زه ډاډ ورکوم چې دا په هره ښځینه که جینۍ وي یا میرمن دا حالت رامنځته کیدلی شي چې د کوروالي وروسته تقریبا ۹۰٪ فیصده ټول مني بیرته راتویږي. چې دا یو طبیعي عمل ده ځکه د ښځینه وو په جنسي اله کې د منیو د پاتې کیدو یا ذخیره کیدو لپاره کوم ځای نه وي.

ځینې میرمنو تر منځ دا خبره عامه شوې که چیرې د کوروالي څخه وروسته سمدلاسه تشناب ته لاړې شو او تشې متیازې وکړو نو بیا نه حامله کیږو ځکه د نارینه مني بیرته بهر ته وځي.

دا خبره بلکل غلطه ده. ځکه د مثانې لاره جدا ده او مني د رحم خولې ته ځي.

په تشو متیازو کې هغه مني بهر ته وځي کوم چې د ښځینه وو د جنسي الې په خوله پراته وي او هغه څو ځاڅکي چې داخل برخې ته تللي هیڅکله بیرته نه راتویږي. نو ځکه دا ذهنیت باید نور ختم شي چې د کوروالي وروسته د تشو متیازو کول د حاملګۍ مخه نیسي.

یوې لرې پرتې ساحې ته تللې وم هلته رانه یوې میرمنې وپوښتل: ډاکټر صیبې ما د کوروالي وروسته تشې متیازې هم وکړې خو بیا هم بلاربه شوم دا ولې؟

بیا مې ورته وویل چې دا خبره غلطه ده. که غواړې چې حامله نشې نورې لارښوونې دي چې باید یې عملي کړې.

د ښه او مناسب کوروالي لپاره کوم پوزيشن مناسب ده؟

تر ټولو عام او ښه پوزيشن دا ده چې ميرمنه مخامخ څملي داسې چې ملا يي ټوله په ځمکه لګيدلې وي او خپلې پښې يي خلاسې کړې اوسي او لړې يي راپورته کړې وي. او خاوند ورباندې له پاسه شي چې په دې حالت کې هم خوند زيات وي هم ميرمنه هوسا وي او هم د حامله کيدو چانس زيات وي ځکه چې په داسې حالت کې مني مستقيما په ډيرې تيزۍ او اسانۍ سره د هدف برخې ته ځان رسوي.

د کوروالي لپاره خورا ډير پوزيشنونه ښودل شوي مګر تر ټولو مهمه خبره دا ده که چيرې په داسې پوزيشن کې کوروالۍ وکړۍ چې د خاوند پوزيشن مو مناسب نه وو يعنې يا يي په ملا باندې فشار زيات وو يا لاس او يا هم پښه بايد په داسې حالت کې ځان خلاس نه کړي. که چيرې خاوند خپله جنسي اله داخله کړې وي او په ملا يي فشار زيات وي او له دې سره سره جنسي اړيکه وړاندې يوسي او ځان خلاس کړي نو د ملا شديد دردونو سره به مخ شي.

که پښې يا لاسونه يي تر فشار لاندې وي او په داسې حالت کې ځان خلاس کړي نو بيا هم د همدغو لاسونو يا پښو د شديدو دردونو سره د مخ کيدو سبب ګرځي.

ځنګه کولی شو چې ځان حامله کړو؟

که چيرته د ميرمني د پخواني اولاد تر منځ دوه يا درې کاله واټن موجود وي دا د بل حمل اخيستو ښه وخت ده.

که چيرې يوه انجلۍ له واده وروسته ځان لپاره مناسبه وګڼي چې بايد حامله شي نو لاندې لارښووني به له تاسو سره مرسته وکړي چې حمل واخلی.

د حامله ګۍ لپاره لارښووني:

- د مياشتنۍ ناروغۍ يا حيض په دولسمه ، ديارلسمه، څوارلسمه ،پنځلسمه ، شپاړسمه، اوولسمه ورځ کوروالۍ وکړۍ. يعنې ستاسو حيض شروع شو نو له هماغه ورځې حساب وکړۍ تر څو چې دولسمه ورځ مو راورسيږي نو خپل کوروالۍ مو پيل کړي . په همدې پنځه ورځو کې کوروالۍ زيات وکړۍ.
- هغه پوزيشن انتخاب کړۍ چې وړاندې مو يادونه وکړه يعنې تاسې مخامخ څملی او خاوند مو د ځان له پاسه کړۍ . کله چې مو خاوند ځان په تاسو کې خلاس کړ نو ورته ووايی چې لږه شيبه ځان منتظر کړي چې مني يي په تاسو کې ښه وړاندې لاړ شي.
- کله چې خاوند له تاسو څخه پاڅيده نو تاسو يو څو دقيقې هماغه شان ارامه څملی او مه پاڅيږۍ تر څو مني خپل هدف ته په اسانۍ سره ورسيږي.
- هغه انجلۍ چې نوی واده وکړي او تر يو کال پورې حمل وانه خلي نو دا کومه ستونزه نده دا عموما په ټولو انجونو کې ورته ستونزه ده. په يوه څيړنه کې مې

لوستي وو چې د واده په لومړي کال انجونې عموما نه حامله کیږي او وروسته تر یوه کال پورې په اسانۍ سره حمل اخلي.

- د خاوند جنسي اله که کوچنۍ وي یا لویه په حمل اخیستو باندې تاثیر نه کوي ځکه چې د خاوند د جنسي الې څخه مني په چټکتیا سره راوځي او د ښځینه وو په تناسلي اله کې تویيږي که جنسي اله کوچنۍ هم وي مني تر خپل هدف پورې ځان رسولی شي.

څنګه کولی شو د حامله کیدو مخنیوی وکړو؟

- لکه څنګه چې وړاندې مو وویل د حیض ناروغۍ د پاکیدو څخه وروسته په لومړیو څلورو ورځو کې کوروالی کول او د اتلسمې ورځې څخه وروسته تر بل حیض راتلو پورې کوروالی کول . یعنې که په دې ورځو کې کوروالی وکړی نو د حامله کیدو چانس کم وي.
- د پوکانۍ یا کانډوم څخه استفاده کول : کانډوم په دوه ډوله دي یو د میرمنو لپاره وي او بل د نارینه وو لپاره.

د میرمنو لپاره کانډوم عموما په افغانستان کې ډیر نه پیداکیږي او استعمال یې لږ سخت وي هغه داسې چې هغه کانډوم د نارینه لخوا د ګوتې په واسطه د میرمنو په تناسلي اله کې داخلیږي او وروسته بیا خاوند خپله جنسي اله د میرمنې په تناسلي اله کې داخلوي او داسې نه معلومیږي چې ګواکې میرمنې دې کانډوم اچولی وي.
دوهم ډول کانډوم د نارینه وو لپاره دي. چې د نارینه جنسي الې ته اچول کیږي او بیا وروسته خپله جنسي اله د میرمنو په تناسلي اله کې داخلوي چې نسبتا د میرمنو پوکانۍ ته اسانه او محفوظه طریقه ده.

- د ټک څخه استفاده کول: یعنې د یوې متخصصې ډاکټرې په واسطه د میرمنې هغه برخه چې د نارینه مني او د میرمنې هګۍ سره یو ځای کیږي تړي تر څو د نارینه مني د میرمنې د دهګیو سره یو ځای نشي چې دا هم یوه محفوظه او ښه طریقه ده.
- د خوشي ټابلیټونو او ستنو څخه استفاده کول: که چیرته د خوشي ګولۍ د لارښوونې سره سم استعمال شي نو دا هم د حمل د مخنیوي لپاره موثر درمل دي.

- بله ښه لاره دا ده چې د کوروالي پر مهال خاوند د خلاسیدو پر مهال خپله جنسي اله را وباسي او د میرمني د جنسي الې له پاسه یې خلاس کړي تر څو مني یې په داخل کې توی نشي.

نورې د حل لارې هم شته خو دا تر تر ټولو ګټورې او مهمې لارښوونې وې تر څو د حمل د اخیستو څخه مو مخنیوی کړی وي.

ایا د بدن وزن په حامله ګۍ اثر لري؟

هو –

که چیرته هغه انجونې یا میندې چې غواړې حمل واخلي نو د خپل بدن وزن باید کنټرول کړي.

هغه میرمنې یا انجونې چې وزن یې زیات وي ددوی د جنسي الې په داخلي برخه کې شحم راټولیږي او هغه نه پریږدي چې د نارینه مني د میرمنې د هګیو سره یو ځای شي.

نو باید تل خپل وزن کنټرول وساتو.

په یو څیړنه کې ثابته شوې وه هغه میرمنې یا انجونې چې وزن یې کم وو نسبت هغه انجونو یا میرمنو ته چې وزن یې زیات وو ژر حامله شوې وې.

هغه میرمنې یا انجونې چې وزن یې زیات وي د حامله ګۍ پر مهال نسبت مناسب وزن لرونکو میرمنو او انجونو ته په زیاته اندازه د ناروغیو سره مخ کیږي.

د فشار ناروغي ، د پښتورګو ناروغي او نورې ناروغۍ د حامله ګۍ پر مهال عموما د زیات وزن له کبله منځته راځي.

دا چې څنګه خپل وزن کنټرول وساتو یا وزن کم کړو دا کتاب ددې لارښوونو لپاره مناسب نده په دې اړه که ژوند وو په نورو مقالو کې بحث کوو.

د حامله ګۍ نښې نښانې:

- تر ټولو لویه نښه د میاشتنی مریضي یا حیض بندیدل دي. کله چې یوه میرمنه حمل واخلي نو بیا تر ولادت پورې ورته میاشتنی ناروغي نه راځي.
- زړه بدوالی او کانګی یعنې استفراق کول
- د ستړیا احساس

- زيات خوب راتلل
- د شپې لخوا زياته مستي راتلل يعنې ميرمنه ډيره زياته مسته شي.
- اشتها له منځه تلل
- ګنګسيت
- کله کله سر دردي پيداکيدل
- ساه لنډي

دا تر ټولو عمده نښاني نښانې دي چې په يوه حامله مور کې منځته راځي.

د حمل د نښو په ليدو سره بايد لابراتواري معاينات بايد تر سره شي.

ددې لپاره چې ښه ډاډ تر لاسه کړو چې ايا مور په رښتيا حمل اخيستى که نه د ستريپ څخه استفاده وکړی.

داسې چې په هر درملتون کې د حاملګۍ معلومولو ځانګړۍ ستريپ خرڅيږي چې قيمت يي هم خورا ارزانه ده چې يو دانه ستريپ په لس افغانۍ خرڅيږي.

تاسې له درملتون څخه دوه دانې ستريپ واخلی

په يو کوچني بوتل کې ادرار وکړی او ستريپ له پاکټ څخحه وباسی او رنګ شوې برخه په ادرارو يا تشو متيازو بوتل کې د دوه دقيقو لپاره کيږدی او وروسته ستريپ په پاکه ټوټه واچوی. که چيرته په ستريپ کې دواړه خانې سرې شوې نو تاسې حامله يي او که چيرته يوه خانه سره شوه نو حامله نه يي او که چيرته يوه خانه هم سره نه شوه نو تاسو غلطي کړې ده بيا ستريپ په ادرارو کې کيږدی.

د دوهم ستريپ څخه هتمن استفاده وکړی تر څو مو تسليت په ښه توګه شوی وي.

که چيرې دا کړنلاره نشی تر سره کولی نو په يو بوتل کې خپل ادرار لابراتوار ته يوسی چې هغوی مو نتيجه وګوري.

هغه انجونې چې په لومړي ځل حمل واخلي بايد کوم تدابير په نظر کې ولري چې په راتلونکي کې د ستونزو سره مخ نشي:

کله چې تاسې په لومړي ځل حامله شی نو د خپل ځان او ماشوم صحت ته جدي پاملرنه وکړی.

هغه ميرمنې چې وړاندې يي هم حمل اخيستى وي تر ډيره پوهيږي چې کومې لارښوونې د حمل پر مهال مراعت کړي مګر تاسو لومړی ځل ده چې حامله کيږی نو مور يي درته ښايو چې بايد څه وکړی؟

- په خپل سر د درملو له خوراک څخه پرهیز وکړی. هیڅکله ه په خپل سر د ډاکټر له مشورې پرته درمل مه خوری.
- یوازیني درمل چې باید هره حامله مور یي د حمل د پیل څخه تر پایه پورې وخوري هغه د فولیک اسید ګولی یا ټابلیټ دي. کله چې وپوهیږی چې حامله یاست نو په هماغه ورځ د فولیک اسید ټابلیټ هم واخلی او هره شپه یوه ګولی د ویده کیدو څخه وړاندې په مړه ګیډه خوری تر څو د کمخونی سره مخ نشی او دا ګولی د حامله ګی تر پایه استفاده کړی.
- د دروند وزن او ډیر کار څخه پرهیز وکړی
- د اوږد واټن مزل څخه پرهیز وکړی که هغه په موټر یا بله نقلیه وسیله وي.
- مناسبه غذا څخه استفاده وکړی . خوراک مو باید نسبت پخوانی وخت ته زیات وکړی.
- د تازه میوو څخه استفاده وکړی . په لومړیو درې میاشتو کې د منې، کیلې ، هندوانې، بادام، ناک، انار څخه زیاته استفاده وکړی او همدارنګه په همدې لومړیو درې میاشتو کې د ګرمو خوړو او میوو لکه ختکی ، ام ، ممپلي، پسته، او نورو څخه ډیره استفاده مه کوی.

  د حامله ګی پر مهال د غواګانو شیدې خورا ډیرې ارزښتناکې دي.
- د حمل د اخیستو څخه وروسته یوې ډاکټرې ته ورشی تر څو لومړني لابراتواري معاینات درته وکړي چې خدای مکړه کومه ناروغي ونه لری.
- هره میاشت تلویزیوني معاینات تر سره کړی تر څو وکتل شي چې ماشوم کوم حالت کې ده او ایا کومه ناروغي شته یا نه؟

دا او دې ته ورته سپارښتنې چې د اړونده ډاکټرې یا ډاکټر لخوا درته کیږي باید په ځان عملي کړی.

ولې د حاملګۍ پر مهال په خیټه سرې کربښې رامنځته کیږي؟

دا هغه څه دي چې زه هر وخت ورسره مخ کیږم او میرمنې یي راڅخه پوښتنه کوي.

کله چې په خیټه یا بطن باندې فشار زیات شي نو د خیټې غضلات کشش پیداکوي او د همدې زیات فشار له کبله سرې کربښې په خیټه باندې رامنځته کیږي.

عموما دا حالت په حامله ګی کې منځته راځي خو په هغه انجونو کې چې خیټې یي غټې وي او لا هم پیغلې وي هم منځته راتللی شي ځکه په هغوی کې هم د خیټې غټوالی او فشار ددې لامل کیږي چې سرې کربښې رامنځته شي.

د ولادت وروسته او یا د وزن کمولو وروسته دا کربښې بیرته په تدریجي ډول له منځه ځي.

ددې لپاره په درملتونونو کې ځانګړي کریمونه خرڅیږي چې ددې حالت په ښه والي کې مرسته کولی شي.

د حاملګۍ پر مهال د ماشوم د ضایع کیدو خطرناکې نښې نښانې کومې دي؟
کله چې د حاملګۍ پر مهال یوه مور بې ځایه زور ووهي، ضرري درمل وخوري، وغورځیږي یا تروما وګوري او یا د نورو علتونو له کبله لاندې نښې نښانې راڅرګندې شي باید ژر تر ژره روغتیايي کلینیک ته مراجعه وکړي.

- د رحم په برخه کې شدید درد یعنې د نامه په برخه کې شدید درد چې اوږد مهاله شي.
- د جنسي الې څخه وینه بهیدنه شروع کیدل
- د جنسي الې څخه سپینه یا ژیړه اوبه راوتل

کله چې دا او دې ته ورته نښې ووینی ژر تر ژره نیږدې روغتیايي کلینیک ته مراجعه وکړی. تر څو اړونده ناروغي پر وخت تشخیص شي.

د حاملګۍ په کومه میاشت کې د ماشوم جنس معلومولی شو؟
کله چې وغواړی د ماشوم جنس معلوم کړی چې نارینه ده یا ښځینه نو تاسي د حاملګۍ په پنځمه میاشت خپل تلویزیوني معاینات تر سره کړی.

زیږون څه شی ده؟
کله چې ماشوم خپل ټول پړاوونه د مور په خیټه کې پای ته ورسوي او ټولې نهه میاشتې پای ته ورسیږي نو د لنګون یا زیږون پړاو منځته راځي.

د زیږون مرحله د منظمو درناکه دردونو سره پیل کیږي، د رحم په برخه کې دردونه منځته راځي او رحم خپل تقلصات یا حرکتونه چټکوي تر څو مخ پر وړاندې ماشوم ټیله کړي. ددې لپاره چې دا حرکتونه دوام پیداکړي د ډاکټرانو لخوا ځانګړي درمل توصیه د زیږون پر مهال تطبیق کیږي تر څو حرکتونه چټک شي.

د دردونو سره یو ځای وینه بهیدنه هم پیلیږي چې د ماشوم په پیداکیدو او وروسته د پلاسنټا یا د ملا د راوتلو سره زیږون پای ته رسیږي.

ځیني میرمنې د زیږون پر مهال څیرې کیږي یا قصدا غواړو چې هغه څیرې کړو تر ماشوم را بهر شي.

د میرمنو مخکینی جنسي الې او شاتنی جنسي الې تر منځ برخه څیرې کوو. چې وروسته دوباره ګنډل کیږي.

نو هغه میرمنې چې د داسې حالت سره مخ کیږي باید خپل نظافت تر یوې میاشتې پورې په منظمه توګه مراعت کړي تر څو پرې شوې برخه التهابي نشي.

لارښوونه داسې ده چې

استنجا باید هر وخت په ډیټول صابون سره وشي.

پایوډین سره یاده برخه غوړه شي.

د لارې تګ یا حرکت باید په احتیاط وشي تر څو څیرې شوې برخه تروما ونه ګوري.

که چیرته میرمنې په لوی عملیات سره زیږون ته ورسیږي نو باید خپل د عملیات ځای ته جدي پاملرنه وکړي تر څو التهابي نشي.

باید وخت په وخت پانسمان شي او دا کړنلاره باید ډیر په جدیت سره مراعت کړي.

او هیڅ لټي ونه کړي . ځکه چې زیاتره لوی عملیاتونه د پانسمان د نه کولو له کبله التهابي کیږي.

د زیږون وروسته باید مور څه وکړي؟

د زیږون وروسته میرمنې باید دا ذهنیت تر لاسه کړي چې دوی نور د درنو مسئولیتونو سره مخ شوې دي. مور کیدل په مورډ او تاسو د الله تعالی یوه خاصه

پیرزوینه ده باید ددې نعمت شکرانه ادا شي ځکه په زرگونو میرمنې شته چې د اولاد د زیږیدو په ارمان دي. هره ورځ په زرگونو پیسې مصرفوي او ډاکټرانو ملایانو پسې گرځي تر څو یی الله تعالی د اولاد څخه برخمنې کړي مگر بدبختانه چې لا هم ددې نعمت څخه محرومه دي.

ما ډیرې میندې لیدلې دي چې په خپل اولاد ناشکري کوي.

که لور وی یا زوی د الله تعالی پیرزوینه ده باید ویی منو. نه دا چې د لور په پیدا کیدو خپگان کوو او د زوی په پیداکیدو غمجن کیږو. دا کارونه خو به کافرانو د اسلام د راتلو څخه د مخه کول چې لورگانې به یي ژوندی خښولې او په زامنو به یي خوښي ښکاره کوله.

اوس هماغه دود بیا زموږ په ټولنه کې را د ننه شوی. که چیرې موږ په خپله لور شکر وباسو نو الله تعالی به مو ان شاءالله د زوی په نعمت هم و نازوي.

کله چې مو اولاد پیدا شو نو تر هر څه د مخه د خپل ځان حفاظت ته پام وکړی. په ډیتول صابون سره مو جنسي اله پاکه وینځي.

دا چې په دې ورځو کې وینه بهیدنه دوام لري نو کوشش وکړی چې پنځه یا څلور نمبره د ماشومانو د پمپر څخه استفاده وکړی ځکه چې په دې سره به د مکروبونو څخه خوندي شی. خو که چیرته مو ټوټه کاروله نو باید ټوټه د وینځل کیدو وروسته لمر ته هواره کړی او وروسته یي اوته کړی که چیرته اوته نشي نو د لمر وړانگې هم کفایت کوي.

د خپل ماشوم په اوچتولو کې ډیر احتیاط کوی ځکه چې که په دې وخت کې ماشوم د کوچنۍ ضربې یا تروما سره هم مخ شي نو د لویو ستونزو د رامنځته کیدو باعث گرځي.

هر ځل چې ماشوم را پورته کوی نو یو سر ته یي ډیره پاملرنه کوی. یو لاس یي هتمن تر غاړې لاندې نیسی چې د راپورته کولو پر وخت یي سر شاته لاړ نشي ځکه د یو څه مودې لپاره ماشوم خپل سر نشي ټینگولی.

د ماشوم د نس برخه کې نامه ته ډیره پاملرنه وکړی چې نوم یي غورځیدلی ده که نه؟ باید وکتل شي چې نوم یي په سمه توگه ترل شوی ده که نه؟

ډېره پاملرنه باید ورته وشي چې التهابي نشي.

که ماشوم مو هلک وو نو شاوخوا یوه اونۍ یا لس ورځې وروسته یي یو تکړه ډاکټر ته یوسئ چې ختنه یا سنتي یي وشي.

د سنتي کولو وروسته یي ډېر خیال ساتئ چې اړونده برخه یي التهابي نشي باید هره ورځ یي یو ځل پانسمان په پاک مالوچ او پایوډین سره تر سره شي.

د ماشوم غذایي رژیم یوه بله مهمه موضوع ده. د زیږیدو سره سم باید ماشوم ته د خپلې سینې شیدې ورکړی. په لومړنیو ورځو کې د مور د سینو یا تیونو څخه ډیرې ټینګې شیدې راوځي چې دا د ماشوم لپاره خورا ډیرې مهمې دي. باید هتمن ماشوم ته ورکړل شي.

ځیني ماشومان په لومړنیو ورځو کې د خپلې مور د سینو څخه شیدې نه څښي او د نورو میندو د سینو شیدې یا په پلاستیکي بوتل کې شیدې څښي چې دا هم یو ډول ستونزه میندو ته جوړوي. که د داسې حالت سره مخ شی نو د خپلو تیونو څخه شیدې په پلاستیکې بوتل کې واچوی او ماشوم ته یي ورکړی.

هره ورځ بار بار هڅه وکړی چې ماشوم مو خپلو سینو ته واچوی تر څو د سینو سره بلد شي ځکه د ځینو میرمنو د سینو څوکې کوچنۍ وي او ماشوم یي په سمه توګه نشي رودلی.

په داسې حالت کې د ملایانو او ډاکټرانو پسې مه ګرځئ ځکه چې تر شپږ اونیو پورې ځینې ماشومان د خپلې مور سینې نه نیسي او وروسته د شپږ اونیو ماشوم ښه کیږي او د خپلې مور سینې رودلی شي. تر هغو چې ماشوم د مور سینې نیسي د پلاستیکي بوتل څخه استفاده کوی.

لکه څنګه چې یوه مور د حاملګۍ په دوران کې د ډاکټر د مشورې پرته درمل نه خوري د شیدو ورکولو په دوران کې هم باید د درملو د خوراک سره احتیاط وشي. ځکه ځینې درمل د شیدو له لارې په ماشوم ډیر بد اثر کوي.

د درملو تر څنګ باید مور ځيني خوړو سره احتیاط وکړي لکه: خام پیاز، ګندنه، تروشي . دا ځکه چې ماشوم ته د نس درد د پیداکیدو سبب ګرځي.

ګرانو خوېندو! هر وخت چې مو خپل ماشوم ته ناروغي پیداکیده نو د کلي ډاکټرانو ته يي مه ور وړی.

ښار ته يي يوسی تر څو د ماشومانو خپل متخصص ډاکټر يي وګوري او د درملو توصیه ورته وکړي.

د کلي ډاکټران ماشوم ته بې ضرورته درمل چې یا زیات وي یا کم توصیه کوي او همدارنګه نه یوازې دا چې د ماشوم صحي حالت د ګواښ سره مخ کوي بلکې د والدینو اقتصادي حاالت هم خرابوي.

ځکه چې د غلطې دوا په استعمال سره ماشوم نور هم خرابیږي نو بیا تاسې مجبور یی چې خپل ماشوم بار بار ډاکټرانو ته یوسی. که چیرې په لومړي ځل یو ښه ډاکټر ته تاسو مراجعه وکړی نو بیا به دوباره نه مجبوریږی چې ماشوم مو بل ډاکټر ته یوسی. نو هتمن د ډاکټر په انتخاب کې کوشش کوی.

د هر ماشوم دپیدا کیدو وروسته سر لږه اندازه اوږد وي یعنې ګرد نه وي چې میندې يي بیا په دسمالونو سره سره کلک تړي تر څو سر يي ګرد شي.

چې دا حالت د ګټې پر ځای تاوان لري.

که چیرې تاسې د خپل ماشوم سره کلک وتړی نو بیا د ماشوم سر وده نه کوي او په راتلونکي کې د ډول ډول ناروغیو سره مخ کیږي.

هڅه وکړی ماشوم هر وخت په طرف مه څملوی ځکه که چیرې په یو طرف دوامداره څملوی نو بیا يي سر هماغه برخه پلنه راځي.

د ماشوم سر ځکه د زیږیدو پر مهال اوږده ښه غوره کوي تر څو د مور د حوصلې د هډوکي او ولادي کانال کې په اسانۍ سره راووځي.

که چیرته د ماشوم سر وتړل شي یا ونه تړل شي په خپله ګرد شکل اختیاروي.

که چیرته د ژمي موسم وي او مجبور يي چې سر يي وتړی نو ډیر يي کلک مه تړی

پای

Dowmloaded From :
Telegram : Aryan Pashto Library
WhatsApp : 00971501455350
Facebook Page : آریان پښتو کتابتون

پای

دا کتاب (دمیرمنو لپاره جنسي لارښود) د آریان پښتو کتابتون لخوا ټولو مسلمانانو ورونړو او خویندو ته دي ډالۍ وي ...!

او ما آریان په خپلو نیکو دعاګانو کې یاد ساتئ ...!