

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

په دې گڼه کې د لاندې ليکوالو ليکنې راغلي دي:

aksirwahid@gmail.com

ghwara.roghtya@gmail.com

0766673568

Ketabton.com

روغتيا ته پاملر نه قادي وردگ لميتيد

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

0202503344

www.qadriwardak.dmpharma.co.in

qadriw@yahoo.com



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



په دې گڼه کې:

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

غو روغتيا

مياشتينی

لړلیک

سرلیک

۱. ۲.

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

د دې خپرونې ځانگړنې:

نوم: غوره روغتيا

امتیاز: د قادري وردگ شرکت

اړیکه: ۰۲۰۲۵۰۳۳۴۴

برېښنالیک: ghwara.roghtya@gmail.com

مسوول مدیر: وحیدالله اکسیر

اړیکه: ۰۷۶۶۶۷۳۵۶۸

برېښنالیک: aksirwahid@gmail.com

مرستیال: فیض الله قادري

اړیکه: ۰۷۸۸۳۰۱۸۱۹

برېښنالیک: faizullah511@gmail.com

کنټرولر: ډاکټر محمد رضا افشار

ډاکټر نقیب الله عالمپور

ډاکټر منصور نجیبي

بازار موندنکي: محمد شجاع او صداقت

ریپورټر: ډاکټر محمد رضا افشار

عکاس: وحیدالله افغلي

ډیزاین: وحیدالله اکسیر

چاپ شمېر: ۲۰۰۰

یادونه: په غوره روغتيا کې ټولې هغه لیکنې چې انسان ته د ښه ژوند ورکولو په برخه کې مرسته کوي، خپریږي خو له سرمقالې پرته له نورو لیکنو سره د غوره روغتيا د ادارې همغږي اړینه نه ده او مسوولیت یې د لیکوال په غاړه دی. غوره روغتيا د لیکنو په خلاصه کولو او ادبي کولو کې خپلواکه ده. که غواړئ چې لیکنې مو په غوره روغتيا کې خپرې شي، نو د غوره روغتيا برېښنالیک او یا یې هم د مسوول مدیر هغې ته ولېږئ. اداره

مقاله



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

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

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

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

ناروغۍ څنگه تشخيصېږي؟

ډاکټر محب الله زغم

ده، خوله راباندې راځي، اشتها مې نشته، له نسه ډېر کېنم او نور شکایتونه. دا داسې شيان دي چې ډاکټر ورباندې نه پوهېږي، یوازې ناروغ ته معلومېږي. علایم بیا هغه نښانې دي چې ډاکټر یې ویني، مثلاً د مریض رنګ، د بدن حرارت، فشار، نبض، پرسوب، د پوستکي رنګ، د سترګو حالت، د سږو او د زړه آوازونه او داسې نورې نښانې.

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

نو د ناروغیو د سم تشخیص لومړی قدم خپله تاسې پورته کوئ. څومره چې د خپلې مریضۍ په باب ډاکټر ته سم او ډېر معلومات ورکړئ هماغومره به ډاکټر ستاسو د رنځ تشخیص ته ورنژدې شي او څومره چې ډاکټر ته مریضي معلوماتو شي هماغومره لږ معاینات درته لیکي. چې معاینات دې لږ وي پیسې دې کمې مصرفېږي. نو دلته اصلي ګټه ناروغ وکړه. هر وخت چې مریضېږئ، څو شيانو ته پوره پام وکړئ او بیا یې ډاکټر ته ووايئ. د مثال په توګه درد به راواخلو.

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



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

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

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

د وريو وينې کېدل

ليکوال: محمد مبین هڅاند



که ستاسې د وريو څخه په خپل سر يا د غاښونو د پاکولو په وخت وينه ځي، نو تاسې د دغې نسخې په استعمال سره کولای شئ چې له دغه تکليف څخه د تل لپاره ځان خلاص کړئ.

دغه تکليف ۹۵ فيصده بالغ کسان لري، دا بکتریاوې په غاښونو حمله کوي او که چېرې يې په وخت علاج ونه شي، کولای شي چې غاښونه لومړی کمزوري او بيا چينجن کړي، چې بيا دغه وخت غاښونه د صفا کولو په وخت وينه هم کوي او ورسره يوځای به مو د خولې بد بوی هم ځي.

د دې ناروغۍ د ختمولو لپاره په يو گيلاس تودو اوبو کې يوه وړه کاشوغه مالگه واچوئ او څو ځلې ورباندې هره ورځ خپل غاښونه پاک کړئ، د دې ترڅنگ خپل غاښونه د شاتو، د کوپرې او زيتون تېلو په مرسته هم پاکولای شئ ځکه دغه درې واړه هم د بکتریا ضد ښه کار کولای شي، که چېرې موږ خپل غاښونه پاک وساتو هېڅکله به هم د غاښونو په ناروغيو اخته نه شو او انشاءالله د غاښونو د ناروغيو څخه به تل خلاص يو.

پای

- درد څه مهال شروع شوی دی؟
- له پيله تر اوسه پورې په هماغه يو حال دی، که نه کم شوی زيات شوی دی؟
- درد په څه شي باندې زياتېږي او څرنگه کمېږي؟ مثلاً درد په ناسته کې زيات وي که په گرځېدا کې.

که تاسې د خپلې ناروغۍ هرې نښې ته همداسې ځير شئ او ډاکتر ته يې بيان کړئ نو د ناروغۍ په تشخيص کې به مو ډېره مرسته کړې وي.

ډېرې داسې ناروغۍ دي چې يوازې د ناروغ په تشرېح سره تشخيصېږي او نورو معایناتو او د پيسو لگولو ته اړتيا نه پيدا کيږي. (پای)

طاقت ښوونکي فکرونه

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

انټوني رابینز:

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

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

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

... ۴مخ

هنگام ورزش نوشابه انرژی زا ننوشید

گردآورنده: سمیع الله صالحی

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

طاعت بسوونکي فکرونه

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

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

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

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

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

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

... ۷مخ



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

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

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

د ماشوم د خوب کموالی

له تاند څخه مننه

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

پای

د لوېدلو وېښتو بیا

راختل



ساینسپوهان وايي، داسي یوه طریقه یې موندلې چې په وسیله یې د لوېدلیو وېښتو د بیا شنه کېدو امکان زیاتېږي.

دوی وايي د (propolis) په نوم ماده یې، چې د شاتو مچۍ یې د خپل کندو په سوړو کې استعمالوي، پر مورکانو ازمويلې او په نتیجه کې یې د مورکانو پر بدن وېښته ژر راختلې دي.

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

پای



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

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

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

د ژوند ژغورلو اساسي مرستې (Basic Life Support)

ډاکټر زلال احمد رنځورمل

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

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

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

• هوايي لارې په دوو طریقو خلاصېږي:

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

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

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

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

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

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

• د ناروغ څنگ ته څنگون ووځئ.

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



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

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

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

د BLS مرحلې:

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

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

• په ارامه ناروغ په اوږه ووځئ او ورته ووايست چې (ښه یاست؟).

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

• Compression ورکوي، سرعت يې بايد په دقيقه کې ۱۰۰ وي (په دقيقه کې تر ۱۲۰ بايد زيات نه شي).

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

• ترڅو ناروغ راوېښ شي، حرکت وکړي، خپلې سترگې پرانيزي يا هم نورمال تنفس وکړي.
• ياهم تاسو ډېر خسته شئ او ونه شي کړای دې مرستو ته ادامه ورکړي.

پای

طاقت بسوونکي فکرونه

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

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

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

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

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

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

ژوند همغه څه تا ته درېښي، چې ته یې ترې غواړې.
... ۹ مخ

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

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

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

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

• د سینې د پاسه تر دېرشو فشارو د ناروغ د پزې نرمه برخه د یوه لاس د دو گوټو په وسیله ټینګه ونیسئ او د بل لاس په وسیله د ناروغ خوله خلاصه کړئ، په همدې حالت کې د ناروغ زڼې پورته ونیسئ.

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

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

• یو بل نورمال تنفس واخلي او په دې ترتیب ناروغ ته دوه ژغورونکي تنفس ورکړئ.
• دواړه تنفسه باید تر ۵ ثانیې زیات وخت وانهخلي. او تر دوو تنفس وروسته د مخکې په څېر سینې ته ۳۰ فشاره ورکړئ.

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

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

• که چېرې ناروغ ته یواځې Chest

بادام او د هغه روغتیايي ګټې

ژباړن: عبدالوحيد خوشحال

عسل

عسل نه تنها يك غذاى مقوى است بلکه معالجه بسيار امراض نيز ميباشد، يکى از خواص برازنده عسل اينست که هرگز فاسد نميشود، تأثير فوق العاده در رشد بدن و اثر مهمى در حيات دارد، شفا دهنده امراض کبدى و ريوى است.

موارد استعمال: در موارد زخم معده و زخم اثنا عشر بايد صبح هنگام چای يك قاشق شوريا خورى عسل خورده و تا يك ساعت چيز ديگر خورده نشود و بعد از يکماه ميتوانيد به مقدار آن افزود نمود .
يك قاشق شوريا خورى را در يك گيلاس آب انداخته و جوش داده شود جوشانده مذکور اگر در موارد گلو دردى غرغه شود بسيار مفيد ثابت ميشود .

درمان سوختگى با عسل : پنجاه گرام عسل را با پنجاه گرام روغن زيتون مخلوط و به قسم مرحم در موضع سوختگى بکار ببريد ، براى رفع سوختگى هيچ چيز مؤثر تر از خوردن عسل مخلوط با سرکه و سيب نيست . در مواقع شدت روماتيزم، نقرس، عرق النساء، پا دردهاى شديد و درد هاى مفاصل روى يك پارچه مقدار عسل را مالیده بروى پوست در موقع درد بگذاريد و در هر دو ساعت عوض گردد و از طرف صبح هنگام چای دو قاشق شوريا خورى صرف نمايد. عسل براى ورزشکاران که احساس خستگى ميکنند فوق العاده مفيد است. عسل مسکن اعصاب بوده خاصيت يك مسهل ملايم را دارد. اطفالیکه بعوض شير مادر شير گاو ميخورند اگر در شير آنها يك قاشق چای خورى عسل افزوده گردد خيلى مفيد ثابت ميشود. اطفالیکه شب در بستر ادرار مينمايند قبل از خواب يك قاشق چای خورى به آنها عسل داده شود . بعضاً در بستر خواب پاها کش ميشود (انقباض پيدا ميکند) هرگاه يك هفته مرتب روزانه دو قاشق چای خورى عسل مصرف شود ناراحتى برطرف ميگردد. مقدار يك بادام موم عسلى را مدت ۱۵ دقيقه اگر جويده و خارج انداخته شود اين عمل چند مرتبه تکرار گردد بندش بينى و ريزش را معالجه ميکند . (گردآورنده: مسعود احمد هلال اوريا)



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

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

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

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

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

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

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

د مطالعې پر مهال د سم تنفس گټې

ليکوال: جاني خېل «آرمل»

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

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

طاقة بشوونکي فکرونه

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

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

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

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

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

۱۲...مخ



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

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

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

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

د درملو کیفیت، ستونزې، او حل لارې

لیکوال: ډاکټر نصرت الله راسا

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

کوم وخت د درملو کیفیت له خطر سره مخامخ کيږي؟

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

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

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

درمل بې اغیزې وي او د ناروغیو د اوږدیدو او حتی مړینو سبب کيږي.

مکروبونه د درملو په وړاندې مقاومت پیدا کوي د درملو زهري او ناوړه اغیزې رامنځته کيږي محدود مالي منابع ضایع کيږي

په روغتیايي نظام او طبي پرسونل باندې د خلکو اعتماد له منځه ځي

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

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

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

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

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

خلکو لخوا جوړ شي چې لازمي وړتياوې ونه لري. ښايي ډير ښه درمل په داسې ډول انتقال شي چې په لاره کې د حرارت په ډيره لوړه درجه کې وساتل شي او کيفيت له لاسه ورکړي. همداراز ښايي په نامناسبو گدامونو کې زيرمه شي چې کيفيت يې خرابيږي. ښايي ډير ښه درمل په سم ډول توصيه نه شي او هسې اغيزې ونه لري چې ترې تمه کيږي. د درملو کيفيت څنگه ډاډمن کړو او څوک مسوول دی؟

د يوې خبرې يادونه ډيره مهمه ده چې د درملو په کيفيت کې ډير عوامل رول لري نو ځکه موږ ټول د کيفيت په ډاډمنولو کې مسووليتونه لرو. ددې لپاره چې خلکو ته باکيفيته درمل ورسوي بايد درمل تر داسې شرايطو لاندې جوړ شوي وي چې د توليد پرمهال ټول لازم معيارونه په نظر کې نيول شوي وي. د درملو د جوړښت لپاره د يو شمير معيارونه په نړيواله سطحه معرفي شوي دي چې د (ښه توليد معيارونه) يا GMP نوميږي. ددې معيارونو له مخې بايد درمل د وړتيا لرونکو اشخاصو له خوا د ښو ماشينونو په واسطه، په داسې چاپيريال کې توليد شي چې دوايي مواد له يوبل سره گډ نه شي او يا هم په مکروبونو ککړ نه شي.

د درملو د کيفيت د ډاډمنولو لپاره د هيواد په کچه يوه ځواکمنه تنظيموونکې اداره يو مهم شرط دی. دا اداره بايد ټول درمل ثبت کړي، يواځې وړتيا لرونکو کسانو ته د درملو د توليد، واردولو او توزيع اجازه ورکړي، د دوا بازار او توليد بايد وڅاري، د درملو ټول اعلانونه بايد وڅاري، د درملو کيفيت بايد ټسټ کړي. دا تنظيموونکې اداره بايد لازم امکانات او وړ کارکوونکي ولري. په هيواد کې بايد يواځې هغه شرکتونه د درملو په تجارت کې د گډون اجازه ولري چې لازمي وړتياوې ولري. همداراز دوی بايد درمل په خوندي ډول وليږدوي او په مناسبو شرايطو کې يې ذيرمه کړي.

روغتونونه بايد هڅه وکړي هغه درمل واخلي چې له کيفيت څخه يې ډاډمن شي. دا درمل په سمه توگه زيرمه او توزيع کړي. در درملو د هغو زيانونو په اړه راپور ورکړي چې غيرمترقبه رامنځته کيږي. درملتونونه بايد تقليبي درمل وانه خلي او ټول درمل په

سمه توگه زيرمه او توزيع کړي. ډاکټران هم د درملو د کيفيت په ډاډمنولو کې مهم رول لري. بايد يواځې هغه درمل توصيه کړي چې له کيفيت څخه يې ډاډمن وي. ناروغانو ته په سمه توگه د درملو د کارونې طريقه وښيي. که کوم غيرمترقبه عوارض وگوري بايد راپور يې ورکړي.

په هيواد کې د درملو د کيفيت د ډاډمنولو لپاره يو قوي سياسي ملاتړ ته اړتيا ده. حکومت بايد د درملو کيفيت د خپل يو لومړيتوب په حيث وټاکي. د درملو د تنظيم اداره ځواکمنه کړي او لازم امکانات يې په واک کې ورکړي. په هيواد کې د درملو د تنظيم کوونکې ادارې، پوليسو، او گمرکونو ترمنځ بايد يو قوي همغږي رامنځته شي. د درملو د واردولو لپاره معيارونه جوړ شي او يواځې هغو شرکتونو ته د وارداتو اجازه ورکړي چې دغه ملي معيارونه پوره کړي. په هيواد کې د درملو توليد ځواکمن کړي او لازم ملاتړ ورته برابر کړي. هغه شرکتونه چې غواړي د هيواد دننه درمل توليد کړي حکومت بايد ورته ځمکه او قرضې ورکړي او ورڅخه وغواړي چې د ښه توليد معيارونه عملي کړي. دا چې په هيواد کې بې کيفيته درمل خومره دي بايد په دې اړه منظم ډول معلومات راټول شي او بيا لازمي پريکړې وشي.

طاقت ښوونکي فکرونه

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

که چېرې په پوره او بشپړ ډول د خپلو افکارو تر تاثر لاندې راشئ، ستاسې د وجود د ننه يو ځواک آزاديږي او دغه ځواک ستاسې د هيلو او آرزوگانو په رنگ عمل توليدوي.

په ياد ولرئ، که چېرې په دايمي توگه د کوم شي په اړه فکر وکړئ او په هغو باندې هر وخت چورت راوڅرخوئ، نو تاسې د همغه شي په خوا کې حرکت کوئ، دغه طريقه د خپلې ذهني شبکې د هدفمنولو او فعالولو بهترينه طريقه ده. (... ۱۳ مخ)

په میرمنو کې د سینې سرطان

ژباړن کامران امیري

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

د مخنیوي لارې چارې

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

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

پای

طاقت ښوونکي فکرونه

ډیویډ شوارتز:

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

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

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

لوی فکر وکړئ، تر څو لوی نتایج لاسته راوړئ.

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

۱۴مخ

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

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

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

شش عادت افراد خلاق

منبع: سلامت نیوز

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

طاقة بنوونکی فکرونه

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

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

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

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

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

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

د وينې عمومي گروپ

ژباړن: اباسين ويالزی

لرې کړې پلټنه کوي . تر اوسه پورې پوهان په دې بريالي شوي وو چې د دوهم گروپ وينه د خاصو موادو او پروتينو په وسيله لومړي گروپ ته بدله کړي . کلاوسېن او د هغه همکارانو د يوه داسې انزايم چې د وينې د سرو کروياتو نه نوموړي انټيجنونه بېل کړي د موندلو لپاره څه ناڅه د ۲۵۰۰ په شمېر د ستورو او باکټرياوو جوړښتونه مطالعه کړلي دي ، چې په نتيجه کې دوی په دې بريالي شول چې د دوو باکټرياوو په جوړښت کې داسې انزيمونه پيدا کړي چې د سروکروياتو نه يوازې A انټيجن بلکې B انټيجن هم له منځه وړلای شي . پاتې دې نه وي چې نوموړی مېتود په ډېرو ساده او اسانو لابراتوري شرايطو کې کېدای شي .

د نوموړي مېتود کلينيکي ازموينه به په دې لنډ وخت کې پيل شي ، په بله ژبه هغه وينه چې په دې مېتود جوړه شوي وي د لومړي گروپ لرونکو ناروغانو ته به ورکړ شي تر څو يې عوارض جانبي او ښېگڼې يې معلومې شي .

طاقت ښوونکي فکرونه

د خپل ځان د جوړونې لپاره د يوه نقاد او کره کتونکي جرأت او شهامت ولری ، خپلې نيمگړتياوې او عيونه لومړی کشف کړئ او بيا يې له منځه يوئ .

په ياد ولری ، هر وضعيت او حالت لکه د سپکې دوه مخونه لري ، ښه او بد ؛ تاسې يې هغه ښه مخ را پيدا کړئ ، مثبت اړخونه ووينئ او مايوسۍ ته مه تسليمېږئ .

خپل شخصيت د «خپل ځان کوچنی مه ويني!» تر شعار لاندې بشپړ کړئ .

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

۱۹...مخ



داسې مواد يا پروتين پيدا شوي دي چې دويم ، دريم او څلورم گروپ وينه په لومړي گروپ بدلوي . دا يوه جوته خبره ده چې د لويو ښارونو په روغتونونو کې د لومړي گروپ وينه ډېره کمه پيدا کېږي . که خدای کول دا ستونزه به په دا نږدې وختونو کې حل شي :

د کوپېنهاگېن پوهنتون يوې ډلې پوهانو چې مشري يې هېنريک کلاوسېن Henrik Clausen دی داسې يو مېتود چې د وينې دويم ، دريم او څلورم گروپ په لومړي گروپ بدلوي کشف کړی دی .

د وينې د گروپونو ویش د وينې په سروکروياتو کې د انټيجنونو (AB) شته والي او نشته والي په اساس دی . I(۰) گروپ وينه - دا وينه ډونر وينه (ټولو ته ورکونکې وينه) هم بولي ، دا ځکه دا وينه د دوهم ، دريم او څلورم (A, B او AB) گروپونو وينې په پرتله په سرو کروياتو کې هغه انټي جن چې په وينه کې معافيتي غبرگون منځته راوړي نه لري ، همدا علت دی چې دا وينه هغه ناروغانو ته چې د نورو گروپونو لرونکي دي ورکول کېږي . په عين حال کې هغه وينه چې A ، B او AB انټيجن په سرو کروياتو کې ولري چې (دوهم II ، دريم III او څلورم IV) گروپ وينه ده ، هغه ناروغ ته چې د بل گروپ لرونکی وي ورکړل شي د سروکروياتو سره سرېښدل (coagulation) منځ ته راځي .

له دې کبله پوهان په لسگونو کالونه د يوه داسې مېتود چې د سرو کروياتو نه A او B انټيجن بېل او

ماشوم او سترس

ليکوال: پوهيالی ډاکټر شرف الدين عظيمي

ډول ډول دردونه، تيگا وهي يانې په گړندي ډول ساه باسي، نفس تنگي ورته پيدا کيږي، سرگيچي لري، ساه اخيستل يې گړندي کيږي، ځينې نورې اروايي ستونزې هم ورته پيدا کيږي لکه د نوکانو زدويل، د پوستکي يا وينبتانو شکول، په غاښونو فشار راوړل او داسې نور، د زړه ضربان يې هم گړندي کيږي، لاسونه يې هم نرم او لامده وي، د خوب راز راز ستونزې پيدا کوي او خوب يې هم تبتي، وېره او ډار ورته پيدا کيږي، خپله غصه نه شي کنټرولولی، شرميرياو يا هم له ټولنيزو موقعيتونو څخه لرې پاتې کيږي، د مور يا پلار او نورو لويانو پټکې، رټلو او نيوکې پر وړاندې ډېر احساساتي کيږي او غصه کوي، ځينې وختونه چې د کوم څه پر وړاندې ناتوانه شي د زغم ځواک يې ټيټيږي او همدا راز تل مغشوش، اوتر، په اندېښنو کې ډوب وي او تمرکز هم نه لري.



د استرس کلمه له (Stringer) لاتيني کلمې څخه د سختۍ او مشقت په مانا اخستل شوې ده. استرس د بهرني عامل په وړاندې يو تطبيقي غبرگون يا عکس العمل دی چې د شخص لپاره ډير زيات فيزيولوژيکي، رفتاري، ذهني او روان شناسي پايلې له ځان سره لري، او فرد له عادي حالت څخه بهر کوي.

هانس سليه اتريشي ډاکټر، د استرس د نوی مفهوم پلار؛ باوري دی چې استرس د ډاروونکو، هيجان راوړونکو، خطرناکو او حساسو موقعيتونو په وړاندې د بدن فزيکي، کيمياوي، ذهني او عاطفي غبرگونونو څرگندوی دی. استرس د فشار واردوونکو موقعيتونو پر وړاندې د غبرگون او ځواب له امله له خپل معمول حالت او وضعيت څخه بهر کيږي او هڅه کوي چې له هغو سره جوړجاړی وکړي، هغه بدني او رواني غبرگون او عکس العمل چې له دې هڅې څخه حاصلیږي د استرس په نوم ياديږي. استرس له عادي وضعيت په توپير کې له يو بهرنی وضعيت او حالت سره د تطبيق لپاره د فرد ځواب ويل چې د رواني او جسمي کړو وړو په توگه يې له خپل ځانه ښيي.

د ماشوم د سترس نښې:

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



د ماشوم د سترس لاملونه:

د ماشوم سترس درې لوی لاملونه لري لومړی کورنۍ، دويم ښونځی او درېيم هم همخولي. دا درې لامله خپله د سترس لامل نه گرځي بلکې په دې درې کې لانجې، نزاع گانې، د مور او پلار تر منځ ستونزې او له ماشومانو ډېرې غوښتنې د استرس لامل گرځي او په ښونځي کې د ښونځي چاپيريال، په ښونځي کې ديکتاتورانه نظام، سخت نصاب، سختې کورنۍ دندې، د ښوونکو او مربیانو نه درناوی، نه مينه او

تاوان اړوونکي خوراک

او څښاک

محمد مبین هڅاند



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

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

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

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

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

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

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

د حل لارې او اروايي درملنه:

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

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

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

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

پای

چې يو پښتورگى نورو ته ورکوي

ژباړن: ډاکټر دوران فيضان

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

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

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

د وينې د فشار لوړوالی

د نويو مالوماتو پر اساس چې په دی وروستيو کې خپاره شوي دي ويل کېږي چې څېړونکو ټولې ۴۸ پخوانې څېړنې چې په هغوي کې د ۲۸ هېوادونو نه ټول ۵۱۴۵ د پښتورگيو بسپنه ورکونکي تر څېړنې لاندې نيول شوي وو، له سره تر مطالعې لاندې ونيولې. د پښتورگي د بسپنه ورکولو په وخت کې ددې وگړو منځنۍ عمر ۴۱ کاله وو.

د پښتورگي د ويستلو نه مخکې ددوی سيستولیک



د يوې څېړنې پر بنسټ، هغه کسان چې يو پښتورگي يې ويستل شوی وي، څو کاله وروسته د لوړ فشار په ناروغۍ اخته کېږي. دا څېړنې څرگندوي چې د پښتورگي بسپنه او يا په کوم بل علت د يو پښتورگي ويستل د فشار د لږ خو دپام وړ او دوامداره لوړوالي لامل گرځي. سره له دې څېړونکي وايي چې د دې پايلو د تصديق لپاره لا زياتو څېړنو ته اړتيا ده. دوی زياتوي چې په ۴۸ څېړنو کې چې د پښتورگي پر بسپنه ورکونکو تر سره شوي دي، د څېړنو له او دوينې فشار د ارزونې جلا جلا لارې چارې کارول شوي دي او پدې هکله چې آیا د پښتورگي بسپنه ورکول په راتلونکې کې د وينې فشار د لوړېدو لامل گرځي او که نه، بېلا بېلې پايلې لاسته راغلي.

اوس مهال په امريکا کې نژدې ۶۷۰۰۰ ناروغان چې پښتورگو يې له کاره لوبدلې دي، د پښتورگيو بسپنې او پيوند ته په تمه دي تر څو يې ژوند وژغورل شي. په ۲۰۰۵ کال کې په امريکا کې يواځې ۱۶۴۷۷ د پښتورگي د پيوند عملياتونه ترسره شوي دي چې له دې ډلې څخه يواځې ۶۸۹۶ عملياتونو کې د ژونديو بسپنه ورکونکو پښتورگي کارول شوي دي. په ټوله

نری رنځ

تر ټولو وژونکې ناروغي

سرچینه: تاند

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

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

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

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

طاقت ښوونکي فکرونه

جکسون براون:

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

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

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

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

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

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

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

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

پای

ډیپریشن ستاسو د ژوند رنگ او خوند اخلي

جلات خان کاکړ

ته زړه نه ښه کوي او د درملو د جانبي عوارضو نه ویره لري، په دې ډول د یوې لنډمهالې مودې وروسته ورته بیرته ناروغي راگرځي چې دې ته Relapse ویل کېږي .

ډیپریشن لویه روغتيايي ستونزه نه گڼل اودهغه یوه بشپړه تداوي نه کول خطرناکې پایلې درلودلې شي . په دې باید پوه شو چې ډیپریشن داسې یوه ناروغي ده چې یوازې د ځان په خوشحالولو، خفگان کمولو او نورو ساتیریو باندې له منځه نشي تللی بلکه یوې بشپړې او موثرې تداوي ته اړتیا لري دا ځکه چې ډیپریشن په مغزو کې د ځانگړو کیمیاوي موادو لکه سیروتینونو د توازن د له منځه تللو په پایله کې منځ ته راځي او که چېرې په ډیپریشن ضد درملو سره د هغه سمه او پوره تداوي ونشي نو له هغه خلاصیدل او خوشحاله ژوند پیدا کول هم ناشوني دي .



د افغانستان په څېر د لسيزو جگړو ځپلي هېواد کې دا خبره د ردولو وړ نه ده چې له دېرش نه تر څلوېښت سلنې پورې وگړي يې کېدای شي د ډیپریشن ستونزه ولري، البته که څه هم داسې هېڅ یوه څېړنه او احصایه تر اوسه پورې شوې هم نه ده. په افغانستان کې هېڅ دا ډول روغتيايي سازمان هم نشته چې زموږ په خلکو کې د ډیپریشن کچه معلومه کړي او د هغه د قابو کولو او په دې برخه کې د خلکو سره د روغتيايي مرستو لپاره کار وکړي، یوازې په مرکز او ځینو نورو ښارونو کې د گوتو په شمېر د ډیپریشن متخصصین شته چې په هېواد کې دې سترې روغتيايي ستونزې ته په کتلو سره هغوي پنځه سلنه بسنه هم نشي کولي . په دې برسېره د بلوچستان په روغتونونو کې هم زموږ د دا ډول ناروغانو ناسمه او نیمگړې تداوي کېږي . زموږ ځوانان او مېرمنې په ډیپریشن اخته وي خو ډیری دا ډول کسان نه پوهېږي چې هغوي یوه ستره روغتيايي ستونزه لري ځکه خو د هغه د تداوي هڅه هم نه کوي. یوازې هغه وخت چې ناروغي ډیره سخته او خپل لوړ اوج ته ورسېږي ډاکټر ته مراجعه کوي. کوم ډاکټران چې د ډیپریشن ضد درمل لیکي هغوي هم د ډیپریشن ناروغان دهغوي په داغه لویه ستونزه نه پویه وي او دناروغۍ د قابو کولو لارې چارې هم نه وربښي یوازې د یوې یا دوو میاشتو (نیمگړې مودې) لپاره د ډیپریشن ضد درمل ورته لیکي او ناروغ ته وایي چې اعصاب دې خراب دي. زموږ زیاتره دا ناروغان هم اوږد مهالي درمل خوړلو

ډیپریشن څه شي دي او څرنگه منځ ته راځي ؟

ډیپریشن یوه دماغي ناروغي ده چې ناروغ د پرله پسې خفگان سره مخ کېږي . د ډیپریشن د ناروغۍ نښې نښانې چې په معمول ډول د ډیپریشن ناروغ ورسره مخ وي او هغوی ته depression symptoms ویل کېږي په لاندې ډول دي:

ژور خفگان، ناهیلی، دخوب خرابیدل، د ورځینو ځانگړو فعالیتونو څخه خوند نه اخیستل، د انرژۍ کموالی، د اشتها بدلهدل، خپل موډ، حالت او پاکي ته نه پاملرنه، د فکري تمرکز له لاسه ورکول، د جرات نشتوالی، د خلکو په وړاندې د ځان بې ارزښته او حقیر معلومیدل، د سر، ملا، نس او یا عضلاتو درد، ډېر په غصه کیدل .

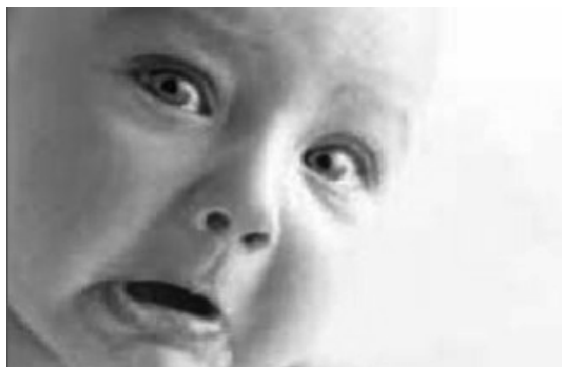
که تاسو چېرې هم له داسې یو ځانگړي حالت سره مخ شئ او له لسو ورځو یا دوو هفتو نه زیات پاتې شي نو باید چې د ډیپریشن له متخصص ډاکټر سره وويني، که څه هم دا ډول نښې د یو ځانگړي شي

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

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

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

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



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

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

د ستړيا ۷ پټ لاملونه

ژباړن: خالد عثمان زوی

گڼل کيږي.

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



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

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

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

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

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

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

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

۱: اوزگارټوب (هيپوټيرو ډيزم):

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

۲: د وينې کموالی:

د دوامداره ستړيا له طبي لاملونو څخه يو عام لامل

د دانو مخنیوی

ډاکټر عبداللطيف قاضيزاده - چين



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

لیمو:

لیمو ویتامین سي لري چې دانې ژر په اسانۍ سره وچوي. د تازه او طبعي لیمو اوبه پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. که چیرې دا طریقه تاسو منظمه وکاروئ نو نوې دانې به مو هم پر بدن را ونه خيژی.

هوره یا سرکه:

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

طاقت بنوونکي فکرونه

ورو خبرې کوه او تېز فکر.

خپل هر موفقیت له واقع کېدو څخه مخکې مه اعلانوه.

په ځینو وختونو کې سکوت تر ټولو ښه ځواب دی.

... ۳۱ مخ

نن سبا ډیر ځوانان له دانو څخه د خلاصون په لټه کې دي. د دانو پیدا کیدل پر بدن باندې ډیر علتونه لري او د دانو د ورکولو لپاره ډول ډول دواگانې، کرېمونه او ټیوبونه په بازار کې شته چې ډیر اغیزمن نه دي. د انسان په پوست کې یو ډول غدې شته چې د سېم په نامه یو ډول مواد راباسې. کله چې سېم ډیر زیات شي نو بیا د دانو سبب ګرځي. د دانو یا ځوانکو د مخنیوي لپاره څلور اسانې او اغیزمنې لارې دا دي: (د شپې تر خوب دمخه):

د هګۍ سپین:

دا د دانو د مخنیوي لپاره تر ټولو اسانه لار ده. دوی یا درې هګۍ واخلي او سپین یې د زیر څخه جلا کړئ او بیا د هګۍ سپین ښه سره ولرئ (و خوځوئ). درې یا څلور ځلې یې د پنبې په مرسته پر هغه ځای ووهئ چې دانې لري. د هګۍ سپین امېنو اسید لري چې دانې له منځه وړي.

د غاښو کرېم:

د غاښو کرېم بیکینګ پوډر یا سوډا، هایډروجن پراوکسایډ، الکول او مینتول لري چې دانې وچوي، سوروالی او خارښت یې له منځه

ځينې عادتونه چې بڼايي مضر وي

ژباړن: محمد طاهر ابشار

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

کمر بند ټينگ مه تړئ:

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

چي کله د خوبه کښېنئ نو ډيره غځونه مه کوئ:

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

پر له پسې ژاولي مه ژوؤئ:

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

په يو اړخ درندې بستې مه اخلئ:

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



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

پلتۍ وهل:

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

کله چې درېږئ نو زنگنونه مو يوڅه قات پريږدئ:

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

پرمخې (چپه) مه پريوځئ:

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

د زړه ناروغي او ۱۳ کلني

ژباړن: ډاکټر دوران (فيضان)

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

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

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

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

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

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

د خپل ژوند په تېرولو فکر وکړئ:

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

په نهاره اوبه څښل

محمد مبین هڅاند

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

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

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

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

(پای)

زموږ کمزوری صحي کلتور

ليکوال: اسدالله غضنفر

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

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

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

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

کابل ته روان وم. موټر یوه دوکان ته ودرېد او موټروان وویل چې که څه اخلئ، دا یې ځای دی. څنگلوری مې کښته شو، دوکان ته لاړ خو تش لاس او ناراضه راستون شو. ویل یې، ما انرژي پکار ده، دلته نشته. څو کاله پخوا مې له یوه ملګري ډاکټره اورېدلي وو چې انرژي په صحي لحاظ مناسب څښاک نه دی. ما همدا خبره د سفر ملګري ته وکړه. هغه پوه نه کړم چې خبره یې زړه ته پرېوته او کنه، ولې له څه مزله وروسته چې یوه بل دوکان ته ورسېدو، ومې ولید چې د انرژي بوتل یې پر سر واړوه.

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

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

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

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

د خرهاري کولو

بشپړه درملنه

لیکوال: سحر گل سحر



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

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

۱- د خوب د ګوليو د خوړلو څخه ځان ساتل: خرهاري کولو والا خلکو ته پکار ده چې د خوب ګولی ونه خوري ځکه چې د خوب د ګوليو په خوړلو سره د انسان خوب ډېرېږي او کله چې د انسان خوب ډېر شو نو خرهاري ورسره زیاتېږي.

وړیو په باره کې و.

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

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

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

کمپیوټر، سټریا او د سترگو درد

ژباړن: نظیف الله بلال



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

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

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

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

د سترگو د سټریا پیژندنه:

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

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

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

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

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

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

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

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

پای

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

د کمپيوټر له ښيښې څخه فاصله نيول:

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

د CRT مانيتور مو په LCD مانيتور بدل کړئ:

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

د مانيتور د بدلولو پرځای کولې شې چې يوه ارزانه لارې څخه کار واخلي، هغه دا چې د anti-radiation فلترونو څخه گټه واخلي، دا فلترونه د CRT مانيتور د ښيښې پر وړاندې ځوړنديږي او د مانيتور د هغه وړانگو مخه نيسي چې مستقيم پر سترگو لگيږي، د سترگو د درد مخه نيسي.

Anti-radiation لرونکو عينکو څخه گټه اخستنه:

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

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

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

پای

څنگه کولې شو چې له ستريا څخه ځان وژغورو؟

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

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

د سافتویرونو (Software) څخه گټه واخلي:

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

بهره خبر دا ده چې سترگو ته استراحت ورکړئ.

د ۲۰-۲۰-۲۰ قانون:

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

سترگې بايد ووينځل شي:

سترگې ووينځئ، البته دا کار ستاسې سترگې هم کوي چې د سترگو ريپدل، او د سترگو وينځل د يوې مادې په وسيله چې اوبښکې نومېږي کوي يې.

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

د تل لپاره

ليکوال: اسدالله غضنفر

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

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

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

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

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

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

(د تل لپاره) په گرامري لحاظ قيدي عبارت دی. دغه قيد چې د پښتو په پخوانو کتابونو کې نه مومو، په غالب گمان په شلمه پېړۍ کې پښتو ته راغلی دی او د انگليسي ژبې د FOR EVER ترجمه ښکاري. د څو پېړۍ پخوا په کتابونو کې د دې قيد په ځای باندې (تل تر تله)، (تر تله)، (تر تلو) يا (تل تتله) عبارتونه وینو. په خيبرالبيان کې لولو:

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

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

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

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

څوک چې لویې هیلې لري، تر هغو زیات قوي دی
چې یوازې واقعیتونه په لاس کې لري.

همېشه او په هر حال کې پر خدای توکل وکړه.

جیم ران:

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

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

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

بريالیتوب داسې شی نه دی چې ته د هغو په لټه کې
شي. بريالیتوب چې کله په تا کې لازم تغیرات او
بدلونونه وويني، پخپله درته راجذیږي.

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

د فقیرو او بډایانو فلسفه دا ده چې بډایان خپلې
پیسې لومړۍ پانګونې او سرمایه گذاري ته ځانګړې
کوي او پاتې یې خرڅ او مصرف ته، خو فقیران خپلې
پیسې لومړۍ خرڅ او مصرف ته ځانګړې کوي او په
پاتې یې بیا پانګونه او سرمایه گذاري کوي.

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

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

کې یې هم د محتوا قوت پیدا شي. پخوانو چې (تر
تله) جمع کړی او (تر تلو) یې بللی دی، یا یې د (تر
تله) په ځای (تل تر تله) راوړی دی، وجه یې همدا
د ټینګار غوښتنه ده. اوسني ویناوال او لیکونکي هم
په (تل) پسې ممکن بې ضرورته (د... لپاره) ورزیات
کړي چې شدت په کې زیات شي خو ډېر ځله یې د
ګټې په ځای تاوان کړی وي.

(تل) خوارکي په شاعري کې هم د خپل لنډوالي سزا
لیدلې ده. موږ په ګڼو شعرونو کې وینو چې د معنا د
ضرورت په خاطر نه بلکې یوازې د وزن د پوره کولو
په خاطر د (تل) قید راغلی وي.

طاقت بښوونکي فکرونه

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

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

کله چې ستاسې تعریف او ستاینه کېږي، نو په
صمیمانه ډول یوه «مننه» ویل، ستاسې تر ټولو غوره
ځواب دی.

هېڅکله مه تسلیمېږه، هره ورځ نوې معجزه رامنځته
کېږي.

چوپټیا او غوړنښونه زده کړه، ځینې وخت ډېر لوی
فرصتونه سړي ته په کرارۍ او آرامۍ کې ځان
څرګندوي.

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

دعا وکړه، خو د باطله شیانو د زیاتېدو لپاره نه، بلکې
د عقل او زړورتوب د لاسته راوړلو لپاره.

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